



PILASTRO N°1

ATTIVITÀ FISICA e SALUTE



Pilastro n. 1 | Attività fisica e Salute

1. TEORIA, TECNICA E METODOLOGIA DELLO SPORT

Analisi dei bisogni

Studenti che:

- Dimostrano limitate capacità motorie
- Hanno scarsa motivazione a praticare qualsiasi sport
- Non hanno sviluppato adeguate competenze personali e sociali
- Hanno scarsa cultura dello sport; fanno molto poco di sport
- Considerano l'educazione fisica come una materia scolastica minore e quindi non ne apprezzano i benefici

Sintesi della ricerca

L'educazione fisica ha lo scopo primario di sviluppare tutte le funzioni della persona, ma per renderlo possibile sono necessari modelli metodologici e didattici. Le indagini condotte nel contesto dell'evoluzione dell'educazione fisica denunciano un progressivo deficit di efficienza fisica e motoria nella popolazione scolastica (Pesce, 2015). Si tratta quindi di rinnovare metodi che non sono più in linea con i tempi e di insegnare i concetti più aggiornati sugli aspetti fisiopsico- pedagogici dell'individuo, per raggiungere una strategia didattica adeguata. Gli scopi dell'educazione fisica rientrano quindi in quelli dell'educazione generale e, in questo contesto, l'efficacia dell'educatore sportivo è essenziale ed è ortemente influenzata dalla sua capacità di insegnare. Gli educatori sportivi devono essere consapevoli del fatto che le conoscenze e le tecniche di allenamento non sono sufficienti se non sono accompagnate da indispensabili abilità pratiche e competenze didattiche.

Tre elementi fondamentali caratterizzano l'abilità di insegnamento dell'educatore sportivo:

- **Psicologia:** diverse abilità psicologiche e processi motivazionali facilitano il coinvolgimento nello sport e mantengono l'impegno nel tempo, nonché la motivazione per il successo e le aspettative relative alle prestazioni future.
- **Sociologia:** lo sport coinvolge e influenza le dimensioni della vita quotidiana ed è la forma più diffusa di partecipazione culturale, in grado di abbattere le barriere.
- **Metodologia di allenamento:** riguarda l'insegnamento delle tecniche sportive; le caratteristiche del carico fisico; la programmazione e l'implementazione delle attività; processi cognitivi legati all'apprendimento motorio e processi fisiologici relativi all'esercizio

fisico. La persona che, sebbene sotto diverse denominazioni (istruttore, allenatore, insegnante, educatore), è il referente per le attività di insegnamento e trasmissione di conoscenze, pratiche e potenziamento delle capacità deve essere sicuramente un insegnante, che ha acquisito e padroneggia le competenze e le abilità pertinenti. Oltre alle capacità personali e sociali, l'insegnante come portatore di cultura sportiva e tecnica deve anche essere qualificato in abilità tecniche generali. In conclusione, il contributo che l'esperienza motoria può fornire per acquisire ulteriormente le necessarie capacità di apprendimento in diversi settori disciplinari è un ricco argomento di studio in continua evoluzione. A tal fine, è necessario sviluppare un processo didattico che coinvolga intenzionalmente bambini e giovani in modo globale, contestualizzando ogni nuova acquisizione. Indubbiamente, gli attuali problemi che riguardano l'educazione fisica, concernenti l'aumento delle abitudini sedentarie e il conseguente declino delle capacità motorie tra i giovani, spinge a considerare altri aspetti rilevanti come lo sviluppo del repertorio di abilità motorie, che è il contributo fondamentale che l'attività fisica porta allo sviluppo sociale. La ricerca futura in questo settore dovrebbe procedere in direzioni diverse e complementari: formazione continua degli insegnanti; esperienze sistematiche di ricerca-azione anche con la partecipazione di insegnanti di altre discipline; collaborazione con le Università per lo sviluppo di studi e ricerche in grado di generare le premesse per l'implementazione di curricula pratici.

Conoscenze e abilità da acquisire

Comunicazione efficace	1	2	3	4	5
Problem solving	1	2	3	4	5
Lavoro di squadra	1	2	3	4	5
Gestione dello stress	1	2	3	4	5
Abilità motorie	1	2	3	4	5
Conoscenza dello sport	1	2	3	4	5

Metodologia generale

- Imparare facendo, imparando pensando, imparando amando
- Insegnamento interdisciplinare
- Apprendimento esperienziale
- Insegnamento delle tecniche sportive
- Elementi di psicologia e sociologia applicati allo sport



Pilastro n. 1 | Attività fisica e Salute

2. ISTRUZIONE SPORTIVA ADATTATA AL CONTESTO SCOLASTICO

Analisi dei bisogni

Studenti che:

- Mostrano una carenza di capacità trasversali nel loro comportamento verso i loro coetanei
- Dimostrano atteggiamenti anti-sociali, che potenzialmente provocano episodi di bullismo in classe
- Non sono consapevoli del loro ruolo civico e devono essere guidati verso un percorso di responsabilità e consapevolezza di sé
- Mostrano carenti capacità motorie (velocità, coordinazione, forza, flessibilità ed equilibrio), che si traduce in prestazioni sportive basse
- Hanno scarsa conoscenza dei fattori che influenzano le loro capacità fisiche, quindi hanno bisogno di aumentare la consapevolezza delle loro necessità, obiettivi e limiti

Sintesi della ricerca

Tutti riconoscono il ruolo dell'educazione fisica e dell'educazione in senso generale attraverso l'attività fisica e sportiva. Tuttavia, andando oltre il significato tradizionale di ciò che oggi chiamiamo scienze motorie, sta emergendo sempre più la necessità di un ulteriore sviluppo delle abilità che gli studenti possono potenzialmente applicare a livello sociale. La promozione dello sport ha lo scopo di prevenire atteggiamenti antisociali, favorire l'autocontrollo e la collaborazione tra pari e guidare gli studenti verso un percorso di responsabilità e autocoscienza del loro status di cittadini e/o lavoratori responsabili, coinvolti nella vita sociale, in grado di assumere ruoli e funzioni in modo autonomo e in grado di affrontare le vicissitudini dell'esistenza (OMS, 1994). Un punto fondamentale in tutti i curricula europei è insegnare agli studenti e alle famiglie che l'educazione fisica non dovrebbe essere limitata a migliorare le abilità motorie, in quanto interessa una gamma molto più ampia di competenze, come le competenze emotive e sociali, così come i processi cognitivi. Pertanto, lo sviluppo fisico, personale e sociale dei giovani diventa uno dei principali obiettivi dell'intero sistema educativo. In tutti i paesi europei l'attenzione allo sviluppo fisico rimane strettamente legata alla promozione della salute e di stili di vita sani. Oltre al miglioramento delle capacità fisiche, il che significa sviluppare velocità, coordinazione, forza, flessibilità ed equilibrio, alcuni paesi pongono maggiormente l'accento sull'importanza delle competenze trasversali.

Di conseguenza, i giovani acquisiranno una conoscenza più profonda dei fattori che influenzano le loro capacità fisiche e aumenteranno la consapevolezza delle loro necessità, obiettivi e limiti. Questi ultimi aspetti sono quelli che probabilmente rendono l'educazione fisica una delle discipline che possono contribuire principalmente allo sviluppo personale dei giovani. Lo sviluppo della consapevolezza corporea e la fiducia nelle proprie capacità fisiche, maggiore sicurezza e autostima, forza di volontà, senso di responsabilità, pazienza e coraggio, la capacità di affrontare costruttivamente emozioni e stress negativi, sono solo alcuni degli aspetti chiave della maturazione psicofisica dell'individuo. Inoltre, avere una consapevolezza realistica delle proprie capacità, sia fisiche che mentali, aiuta i giovani a prendere le proprie decisioni e azioni con fiducia, insegna loro ad accettare sé stessi e la diversità degli altri. È davvero importante che in tutti i curricula europei di educazione fisica le competenze motorie e sportive si sviluppino parallelamente alle "abilità di vita", ovvero le capacità personali, cognitive, sociali, emotive e relazionali. Lo sviluppo di queste abilità consente agli studenti di affrontare le sfide della vita quotidiana, relazionandosi con sé stessi e gli altri con fiducia nelle proprie capacità e con un atteggiamento positivo e costruttivo. Possiamo quindi affermare che l'educazione fisica odierna mira a migliorare sia le qualità fisiche e morali degli studenti sia a coinvolgere gli studenti in una vasta gamma di attività che mirano a sviluppare tutte le loro capacità personali. In sostanza, tutte le attività sportive devono essere affrontate come mezzo e non come fine, diventando così gli strumenti privilegiati per raggiungere gli obiettivi educativi proposti dalla scuola. Infine, ogni individuo preparato dal punto di vista motorio e sportivo, col tempo perde parzialmente le proprie competenze se non continua ad allenarle. Al contrario, un individuo addestrato nelle abilità di vita attraverso l'educazione motoria ed esperienziale, continuerà a svilupparle attraverso la propria esperienza di vita quotidiana.

Conoscenze e abilità da acquisire

Affrontare in modo costruttivo le emozioni e lo stress	1	2	3	4	5
Valutare le situazioni e prendere decisioni	1	2	3	4	5
Sviluppo e riconoscimento della leadership	1	2	3	4	5
Lavorare sotto pressione	1	2	3	4	5
Lavoro di squadra	1	2	3	4	5
Fiducia nei compagni di squadra	1	2	3	4	5

Metodologia generale

- Apprendimento esperienziale
- Insegnare il modello di responsabilità personale e sociale (TPSR Model) attraverso lo sport
- Giochi di ruolo
- Trasferire le life skills attraverso workshop
- Apprendimento basato sulla risoluzione di problemi attraverso attività teoriche e pratiche
- Elementi di psicologia e sociologia applicati allo sport



Pilastro n. 1 | Attività fisica e Salute

3. BENESSERE FISICO E MENTALE

Analisi dei bisogni

- Studenti a rischio di sviluppare disturbi medici e psicologici
- Studenti che tendono a non avere un'immagine positiva del proprio corpo e un'alta autostima
- Studenti che sono stressati
- Studenti che non praticano abbastanza attività fisica

Sintesi della ricerca

L'attività fisica è definita come qualsiasi movimento corporeo prodotto dalla contrazione dei muscoli scheletrici che provoca un aumento del dispendio energetico rispetto ai livelli di riposo (Caspersen, Powell e Christenson, 1985). L'attività fisica e la partecipazione sportiva sono attività cruciali in termini di benessere fisico e mentale, specialmente nei giovani (Galper et al., 2006; Harvey et al., 2010). Infatti, l'attività fisica rappresenta un fattore protettivo nei confronti sia delle malattie fisiche che mentali (Coombes et al., 2015; Stanton, Happell e Reaburn, 2014). I benefici dell'attività fisica sul benessere fisico sono numerosi (World Health Organization [WHO], 2010). L'attività fisica riduce il rischio e la probabilità di sviluppare diabete di tipo 2, ipertensione, obesità, malattie cardiovascolari, osteoporosi, alcuni tipi di cancro e compromissione cognitiva (Coombes et al., 2015; Stanton et al., 2014). Dal punto di vista psicologico, l'attività fisica previene lo sviluppo di disturbi psicologici come ansia e depressione (Galper et al., 2006). Inoltre, l'attività fisica e la partecipazione sportiva sono legate allo sviluppo di un'immagine corporea positiva e di alta autostima attraverso la percezione di autoefficacia, competenza fisica e accettazione fisica (Eime et al., 2013). L'autostima può essere definita come il giudizio valutativo di una persona (Rosenberg, 1979). L'autostima è cruciale per una vita soddisfacente e costituisce un aspetto fondamentale del benessere psicologico (Rosenberg, 1965). L'adolescenza e la giovane età adulta sono periodi di rapidi cambiamenti emotivi, fisici e sociali. Tali cambiamenti possono essere stressanti per i giovani in quanto rischiano di sperimentare una diminuzione della fiducia in se stessi e dell'autostima generale (Baldwin e Hoffmann, 2002; Robins & Trzesniewski, 2005; Sonstroem, 1998). Pertanto, la promozione dell'attività fisica e la partecipazione sportiva negli adolescenti è cruciale (Eime et al., 2013). L'educazione fisica può essere un fattore chiave nella promozione dell'attività fisica giovanile (Sallis e McKenzie, 1991). In effetti, esperienze positive in educazione fisica potrebbero influenzare l'adozione di stili di vita attivi

e programmi curriculari di educazione fisica in grado di favorire cambiamenti positivi nella motivazione degli studenti verso l'attività fisica (Sallis e McKenzie, 1991). A questo proposito, un ruolo cruciale è chiaramente svolto dagli insegnanti di educazione fisica (Sallis e McKenzie, 1991). In effetti, la ricerca condotta all'interno della educazione fisica nell'ultimo decennio (Ntoumanis e Biddle, 1999) ha dimostrato il ruolo potenziale che gli insegnanti di educazione fisica possono svolgere nel facilitare la percezione degli studenti di competenza e divertimento all'interno di un'area di attività (Treasure & Robert, 2001). Infatti, se gli insegnanti di educazione fisica sono in grado di aumentare la competenza percepita dagli studenti e il divertimento durante le esperienze di educazione fisica, il risultato della educazione fisica si trasformerà in motivazione verso uno stile di vita fisicamente attivo anche fuori dalla scuola. Inoltre, le lezioni di educazione fisica dovrebbero consentire agli studenti di sperimentare l'autodeterminazione e sentirsi competenti nelle proprie capacità (Parr & Oslin, 1998). L'idea di concedere agli studenti il "tempo di imparare" (Bloom, 1985, p. 185) è stata delineata come una variabile istruttiva chiave nel promuovere esperienze di apprendimento della padronanza all'interno della ricerca educativa. Pertanto, gli insegnanti di educazione fisica possono favorire il coinvolgimento degli studenti nell'attività fisica e sportiva (Heath et al., 2012; Messing et al., 2019) insegnando l'importanza dell'attività fisica e dello sport per il benessere fisico e mentale. Infine, è fondamentale che gli insegnanti di educazione fisica comprendano i benefici dell'attività fisica e della partecipazione sportiva e spieghino l'impatto positivo di queste attività sul benessere degli studenti. La metodologia di insegnamento dovrebbe quindi promuovere il divertimento e la partecipazione degli studenti all'attività fisica durante le lezioni di educazione fisica e fornire abilità da utilizzare fuori dalla scuola e per tutta la vita (McKenzie et al., 1996).

Conoscenze e abilità da acquisire

Effetti dell'attività fisica e della partecipazione sportiva sul benessere fisico e mentale	1	2	3	4	5
Adozione di stili di vita attivi e sani	1	2	3	4	5
Aumento dell'attività fisica e della partecipazione sportiva	1	2	3	4	5
Competenza motoria	1	2	3	4	5
Cooperazione	1	2	3	4	5
Capacità di motivare gli altri	1	2	3	4	5

Metodologia generale

- Insegnare l'importanza e l'impatto positivo dell'attività fisica e dello sport per il benessere fisico e mentale
- Aumentare la percezione da parte degli studenti della competenza e del divertimento durante l'attività fisica
- Attività di gruppo (minimo 4 persone)
- Apprendimento attivo (ad esempio, coinvolgere gli studenti attraverso discussioni, problem solving, studio di casi reali, giochi di ruolo)
- Apprendimento esperienziale



Pilastro n. 1 | Attività fisica e Salute

4. IL RUOLO EDUCATIVO DELLO SPORT: LE REGOLE NON SCRITTE

Analisi dei bisogni

- Atti di violenza nei confronti dei compagni avversari
- Episodi d'ira
- Studenti che non vogliono coinvolgere i coetanei
- Episodi di bullismo
- Uso di linguaggio scurrile

Sintesi della ricerca

Lo sport riguarda l'equilibrio, la disciplina, la cura e la bellezza. "Lo sport ti insegna ad avere carattere, ti insegna a giocare secondo le regole, ti insegna a sapere cosa significa vincere e perdere, ti insegna che cos'è la vita." (Billy Jane King). Lo sport è uno strumento educativo e formativo per lo sviluppo personale e sociale, con un potere straordinario di adeguare i comportamenti. Nello sport ed attraverso lo sport si ritiene che le persone siano in grado di costruire una società migliore per sé stesse e per le generazioni future. Una società che non incoraggia atteggiamenti razzisti, violenza, manipolazione dei risultati della competizione, mancato rispetto del fair play o delle regole etiche, è una società in via di sviluppo. Attraverso lo sport, i bambini si esercitano, fanno amicizia, si divertono, imparano a collaborare come membri di un team, imparano a giocare in modo equo e acquisiscono capacità e ideali vitali per il benessere, il rispetto di sé e la fiducia in se stessi. Al centro di questi valori ci sono i tre valori olimpici fondamentali: eccellenza, amicizia e rispetto. Il ruolo sociale delle attività sportive è profondamente legato alla comunicazione e genera molti effetti positivi su vari gruppi sociali. Le attività sportive offrono una buona opportunità per aprirsi, creare relazioni sociali e conoscersi meglio. Di conseguenza, le persone si connettono e sviluppano amicizie, formano gruppi basati su interessi comuni e interagiscono all'interno di questi gruppi. Inoltre, praticare sport aiuta le persone a diventare più socievoli anche in altre situazioni create attorno alle attività quotidiane. Diciamo che è un trasferimento di socialità dall'area sportiva a vari settori della nostra esistenza. La pratica delle attività fisiche come fenomeno sociale porta all'integrazione sociale dell'individuo, a partire dalla componente biologica che consente lo sviluppo di alcune abilità necessarie al corpo umano per funzionare normalmente nella vita sociale. L'effetto socializzante e comunicativo delle attività sportive genera una serie di effetti positivi su varie categorie sociali. Le attività sportive diventano un pretesto per aprirsi ad altre persone, per costruire rapporti e conoscerle.

In questo contesto, si può identificare un terreno comune, fare amicizia, entrare a far parte di un gruppo coeso e socializzare all'interno di questo gruppo. Inoltre, si può notare che coloro che praticano uno sport sono molto più socievoli anche in situazioni non connesse allo sport. Pertanto, assistiamo a un trasferimento di socialità dallo sport ad altri settori della società. La pratica delle attività fisiche come fenomeno sociale contribuisce all'integrazione sociale dell'individuo, a partire dalla realizzazione della componente biologica che consente all'individuo di sviluppare capacità che lo aiutino a funzionare normalmente nella struttura della vita sociale.

Conoscenze e abilità da acquisire

Comunicazione efficace	1	2	3	4	5
Consapevolezza del linguaggio del corpo	1	2	3	4	5
Abilità sociali	1	2	3	4	5
Costruzione del carattere	1	2	3	4	5
Intelligenza emotiva (logica e spaziale)	1	2	3	4	5
Competenze strutturali	1	2	3	4	5

Metodologia generale

- Giochi sportivi
- Guardare un film e discuterne in classe
- Guidare a turno delle attività per i compagni
- Discutere di diete bilanciate
- Creare set di esercitazioni



Pilastro n. 1 | Attività fisica e Salute

5. ATTIVITÀ FISICA CHE MIGLIORA LA SALUTE**Analisi dei bisogni****Studenti che:**

- Raggiungono la scuola in scooter o accompagnati in auto dai genitori
- Non sono in grado di camminare 20 minuti consecutivamente
- Non sono in grado di correre 10 minuti consecutivamente
- Non fanno 5 minuti di pausa in piedi ogni 45 minuti seduti
- Non sono in grado di eseguire un circuito a stazioni con prove di resistenza, flessibilità e coordinazione

Sintesi della ricerca

In Europa, il termine sport è considerato comprendente tutte le forme di attività fisica casuale o ricreativa, predisposta, deliberata e ripetitiva, sport di base e sport competitivi, che migliorano la forma fisica e il benessere mentale dei cittadini, sviluppano relazioni sociali e integrazione, hanno un impatto economico importante e migliorano le prestazioni atletiche. Alla luce di una definizione così ampia, i termini attività fisica, esercizio e sport sono usati come sinonimi. La crescente rilevanza dell'impegno sportivo e il tentativo di limitare la sedentarietà prolungata per prevenire e curare malattie non trasmissibili (es. malattie cardiache, ictus, diabete, carcinoma mammario e carcinoma del colon) hanno determinato diverse politiche di miglioramento dell'attività fisica (HEPA), ricerca approfondita e un'ampia gamma di programmi di attività. Paradossalmente, nelle società occidentali la percentuale di individui che non si allenano o non praticano mai sport è aumentata gradualmente e ha raggiunto quasi la metà della popolazione europea, con il 24% di giovani tra i 15 e i 24 anni inattivi, il 21% che cammina tra casa e scuola, e solo il 24% è impegnato in sport organizzati a scuola o all'università. Numerosi fattori determinano l'adozione e il mantenimento di stili di vita attivi sani. Nonostante la vasta letteratura raccolta, non è ben definito il ruolo dei determinanti a livello biologico, psicologico, comportamentale, socioculturale, socioeconomico, ambientale fisico e politico. In generale, l'interpretazione dei risultati è limitata a causa della mancanza di una chiara definizione di sport, di informazioni inadeguate sulla tipologia e il volume dello sport (frequenza, durata e intensità), ad un'ampia gamma di progetti e metodologie di studio e da un approccio analitico a poche o single variabili. L'integrazione di evidenze e conoscenze professionali ha messo in risalto due fattori specificamente riferiti al contesto scolastico

(ad esempio, “attività fisica obbligatoria nella comunità / scuole”, e “attività fisica e sostegno alle organizzazioni sportive”) e due fattori riferiti alla capacità dell’individuo di combinare sport e istruzione (ovvero doppia carriera) e disponibilità di tempo (Condello et al., 2016). Questi risultati evidenziano la necessità di bilanciare diversi impegni per mantenere stili di vita attivi, che richiedono la creazione di partenariati multisettoriali globali. La scuola rappresenta un ambiente prezioso per garantire l’alfabetizzazione fisica e sanitaria e per fornire opportunità sportive agli studenti. Ciò è particolarmente importante per i giovani con difficoltà finanziarie che limitano il loro accesso a strutture sportive private e attività sportive extracurricolari, o per le ragazze che tendono ad essere meno attive dei ragazzi. Infatti, precedenti esperienze di attività fisica, mobilità indipendente, trasporto attivo e sport all’interno e all’esterno del contesto scolastico sembrano facilitare stili di vita attivi nella gioventù. In realtà, l’educazione fisica è di solito inclusa tra le materie dei curricula educativi dei paesi europei, concentrandosi principalmente sullo sviluppo di resistenza cardiovascolare e muscolare, coordinazione, equilibrio, velocità, tempo di reazione, agilità, forza e apprendimento motorio. Rispetto ad altre materie curricolari, all’educazione fisica viene assegnato molto meno tempo, non sufficiente per sfruttare le capacità fisiche e le abilità sportive degli studenti o per raggiungere e mantenere le raccomandazioni relative alla salute per i giovani. Per evitare i comportamenti sedentari dei giovani e aiutare gli studenti a capitalizzare le capacità per la promozione di stili di vita sani, è necessaria la promozione di attività gioiose e varie.

Conoscenze e abilità da acquisire

Mobilità indipendente/trasporto attivo (10,000-11,700 passi al giorno)	1	2	3	4	5
Attività fisica di intensità moderata (≥ 150 min attivi ogni settimana)	1	2	3	4	5
Attività fisica ad alta intensità (≥ 75 min attivi ogni settimana)	1	2	3	4	5
Tempo trascorso seduti continuativamente in classe (<2 ore al giorno)	1	2	3	4	5
Tempo trascorso seduti continuativamente di fronte ad uno schermo (<2 ore al giorno)	1	2	3	4	5
Resistenza, flessibilità e allenamento neuromotorio (2-3 giorni a settimana)	1	2	3	4	5

Metodologia generale

- Proporre attività fisica quotidiana: brevi incontri (3-15 min) di pausa in piedi o attività durante tutte le lezioni
- Utilizzo di dispositivi mobili o wireless che forniscono un feedback sullo stato di salute degli studenti
- Variabilità della pratica che comprende diverse opportunità sportive attraenti, gioiose e accessibili
- Questionari e focus group sull’attività fisica per la salute

S.O.S.

p. 54



PILASTRO N°2

INTEGRITÀ e FAIR PLAY



Pilastro n. 2 | Integrità e Fair Play

6. SPORT E DIRITTI UMANI

Analisi dei bisogni

Gli studenti manifestano:

- Poca conoscenza di cosa siano i diritti umani
- Mancanza di consapevolezza sulle questioni relative ai diritti umani nello sport
- Mancanza di comprensione su come i diritti umani possano promuovere l'uguaglianza all'interno e all'esterno della scuola
- inconsapevolezza di come supportare i diritti umani attraverso lo sport

Sintesi della ricerca

La colonna portante del presente modulo d'insegnamento è quale sia l'eventuale legame tra sport e diritti umani. In effetti, se esiste un tale nesso tra i due argomenti, prendere in considerazione i diritti umani quando si insegna educazione fisica a scuola sarà una condizione sine qua non. L'UNESCO (1978, 2015) riconosce che "ogni essere umano ha un diritto fondamentale all'educazione fisica, all'attività fisica e allo sport senza discriminazioni [...]". Sia le Nazioni Unite (ONU) sia il Comitato Olimpico Internazionale (CIO) riconoscono un diritto fondamentale allo sport (CIO, 2015). Alla luce di ciò e in base al fatto che i diritti umani sono oltre che universali, anche interconnessi, correlati e interdipendenti (UNGA, 1993), lo sport può svolgere un ruolo nel rafforzamento di altri principi e standard sui diritti umani. Le Nazioni Unite hanno ampiamente riconosciuto e sostenuto il ruolo dello sport nello sviluppo dei diritti umani e degli obiettivi di sviluppo (UNGA, 2004, 2005, 2006, 2008, 2010, 2012, 2014, 2015, 2017). Tuttavia, usando un approccio sociologico critico non si può confutare che da un lato lo sport può potenzialmente essere identificato come uno strumento per promuovere valori positivi alla base dei diritti umani, come tolleranza, rispetto, amicizia e non discriminazione (HRC, 2015; UNICEF, 2004). D'altro canto, lo sport può anche avere un impatto negativo sulla società (Blackshaw e Long, 2005). In effetti, lo sport non è necessariamente una forza prosociale (Coakley, 2002). Può anche avere alcune caratteristiche indesiderabili (Doidge, 2013; Bairner et al. 2016). Il modo in cui lo sport viene utilizzato e sviluppato è fattore determinante dei suoi risultati. Ecco perché è fondamentale valutare la pratica dello sport in un contesto specifico per determinare se si tratta effettivamente di un potenziale mezzo per avanzare e rispettare i diritti umani. Pertanto, il modo in cui lo sport viene praticato nel contesto scolastico (in particolare al liceo) acquisisce un ruolo fondamentale. A tale scopo, l'educazione fisica detiene una posizione privilegiata

per essere l'ambiente all'interno del quale utilizzare lo sport per promuovere i diritti umani. Pertanto, usando un approccio sociologico critico, i diritti umani verranno aggiunti nel curriculum di educazione fisica delle scuole superiori coinvolte nel presente progetto. Sarà fatto in tre modi. In primo luogo, fornendo agli studenti una breve presentazione di quali siano i diritti umani. In secondo luogo, mostrando agli studenti l'interconnessione tra diritti umani e sport e in che modo i diritti umani specifici potrebbero essere influenzati mentre si pratica lo sport. Ad esempio il diritto alla salute - quando la migliora - e il diritto all'istruzione quando attraverso lo sport vengono insegnate altre materie (Consiglio UE, 2011, 2014, 2017; Hastie et al., 2011; Hernandez, 2014; OMS, 2010, 2011, 2016; Latchem, 2012). In terzo luogo, attuando esercizi specifici incentrati su diritti umani selezionati. Ciò consentirà agli studenti e agli insegnanti di educazione fisica di lavorare in modo più approfondito sulla connessione tra sport e principi che esprimono i diritti umani, vale a dire la loro universalità e standard non discriminatori. Pertanto, quando verrà selezionato un diritto umano specifico, l'attività svolta con gli studenti terrà sempre conto di tali caratteristiche. Di conseguenza, le attività fisiche saranno utilizzate per offrire agli studenti un'esperienza di prima mano su come i diritti umani pervadono la vita quotidiana. Ciò evidenzierà lo scopo di valutare il potenziale impatto positivo dell'uso di un approccio sui diritti umani durante l'insegnamento di un curriculum di educazione fisica al liceo. Per riassumere, lo scopo generale di questo modulo di insegnamento sarà quello di valutare l'impatto dell'attuazione di un approccio ai diritti umani quando si insegna educazione fisica alla scuola superiore attraverso i tre temi che compongono il modulo SOS.

Conoscenze e abilità da acquisire

Conoscenza generale dei diritti umani	1	2	3	4	5
Costruire un senso di comunità e promuovere l'uguaglianza nello sport	1	2	3	4	5
Essere di supporto verso gli altri studenti	1	2	3	4	5
Sviluppare una comprensione critica dei contesti sportivi	1	2	3	4	5
Promuovere il rispetto e l'amicizia nello sport	1	2	3	4	5

Metodologia generale

TEORIA:

- Lezioni/conferenze guidate da atleti impegnati nella questione dei diritti umani
- Seminari di gruppo
- Analisi di casi di studio attraverso l'approccio dell'insegnamento capovolto in aula
- Guardare film sullo sport e sui diritti umani e discuterne in classe successivamente

PRATICA:

- Sport/giochi di squadra
- Gioco di ruolo
- Attività extracurricolari, come celebrare il 6 aprile: Giornata internazionale dello sport per lo sviluppo e la pace
- Quiz e nuvole di parole



Pilastro n. 2 | Integrità e Fair Play

7. FAIR PLAY

Analisi dei bisogni

Nelle classi in cui sono presenti:

- Episodi di predominanza verso gli sconfitti
- Persone con disabilità o difficoltà motorie
- Persone di diverse nazionalità
- Nessun rispetto per i collaboratori scolastici

Sintesi della ricerca

Il Fair Play è una nozione occidentale risalente al Medioevo, nel periodo dei cavalieri, che vivevano secondo un regolamento chiamato Code of Chivalry (codice cavalleresco, ndt). Il trasferimento di valori continuò con lo sviluppo degli sport praticati nel 19° secolo dagli aristocratici e dai signori che succedettero ai cavalieri. Nelle scuole britanniche, lo sport faceva parte del programma educativo, insieme ai valori morali ad esso attribuiti come il fair play. Il fondatore dei Giochi olimpici in età moderna, Pierre De Coubertin, è stato particolarmente colpito dal fair play durante i suoi viaggi in Inghilterra e Nord America. "Dal nostro punto di vista - come diceva De Coubertin - l'idea olimpica è il concetto di una forte cultura fisica basata in parte sullo spirito cavalleresco - che qui (in Inghilterra) si chiama così piacevolmente "fair play", e in parte sull'idea estetica del culto di ciò che è bello e grazioso" (P. De Coubertin - IOC, 1986). Nella filosofia contemporanea, John Rawls scrive che "il desiderio pubblico di un'esecuzione corretta ed equa del gioco deve essere regolativo ed efficace se la gioia e il piacere di tutti non devono languire" (Rawls, 1999). Inoltre, John Russel (1999) sostiene - come suggerito dalla teoria di Ronald Dworkin (1978) - che le regole del gioco dovrebbero essere interpretate per preservare una buona condotta ed evitare la creazione di casi ingiusti. Secondo questa idea, ad esempio, i falli intenzionali strategici violano lo spirito di competizione (Trivino, 2012). Pertanto, la pratica dello sport deve essere allo stesso tempo competitiva e cooperativa. Infatti, come accade, in un procedimento legale, la possibilità di giocare non è fondata sull'autonomia ma sulle regole di condivisione e sui valori di cooperazione di ogni partecipante alla controversia (arbitro, avversari, spettatori). In conclusione, il concetto di fair play non termina con il semplice rispetto delle regole. Infatti, come indicato nel Codice europeo di etica sportiva all'articolo 6 (adottato dal Comitato dei Ministri d'Europa il 24 settembre 1992 e rivisto per la prima volta il 16 maggio 2001), incorpora i concetti di amicizia, rispetto per gli altri e spirito sportivo.

Queste sono le stesse caratteristiche esatte incluse ne "Lo Spirito Olimpico" (CIO, 2015).

Conoscenze e abilità da acquisire

Rispetto delle regole, degli altri e delle attrezzature sportive	1	2	3	4	5
Imparare dalla sconfitta	1	2	3	4	5
L'importanza di fare a turno ed essere flessibili	1	2	3	4	5
Importanza del gruppo per raggiungere più facilmente un obiettivo comune	1	2	3	4	5
Uguaglianza: dare a tutti pari opportunità di partecipare	1	2	3	4	5

Metodologia generale

TEORIA:

- Esaminare le regole del gioco e incoraggiare gli studenti a dare la propria opinione sulle regole
- Parlare dei tipi di comportamenti che potrebbero costituire un codice per il fair play e scrivere una sorta di "Codice del Fair Play della Scuola"
- Invitare un atleta d'élite a parlare con gli studenti di fair play

PRATICA:

- Giochi di squadra in cui ogni studente gioca un ruolo diverso
- Saluti finali alla fine di un'attività di squadra (stringere la mano con l'altra squadra alla fine del gioco)
- Creare un'atmosfera positiva in cui un sorriso è un segno di benvenuto
- Progettare un poster che incoraggia gli altri a giocare equo e poi mostrarlo a scuola



Pilastro n. 2 | Integrità e Fair Play

8. VIOLENZA SPORTIVA

Analisi dei bisogni

- Atti di violenza nei confronti dei compagni avversari
- Episodi d'ira
- Studenti che non vogliono coinvolgere i coetanei
- Episodi di bullismo
- Uso di linguaggio scurrile

Sintesi della ricerca

È perfettamente chiaro che lo sport è diventato teatro di molteplici forme di violenza. Siamo in grado di distinguere tra violenza fisica, verbale e psicologica. Pertanto, dobbiamo affrontare:

- **La brutalità** manifestata durante gli eventi sportivi verso gli avversari, come mezzo per intimidirli, diminuendo il loro potenziale fisico;
- **Parolacce rivolte agli avversari**, conflitti tra atleti e pubblico, atleti e arbitri, pubblico e arbitri e persino tra il pubblico;
- **La pressione** che genitori e allenatori esercitano sui giocatori, spesso vista come la strada verso il successo.

Le linee guida per insegnare ai bambini a evitare comportamenti violenti negli sport includono:

- **Mettere lo sport in prospettiva.** Non sottolineare la vittoria a tutti i costi. L'obiettivo dovrebbe essere il divertimento e lo sviluppo delle capacità individuali.
- **Evitare** di associare la squadra a livello simbolico con squadre professionali (nomi, loghi).
- **Sviluppare il senso di appartenenza alla squadra**, sostituendo la gerarchia tradizionale che presuppone un allenatore autoritario seguito da giocatori sottomessi.
- **Integrare nel curriculum** le strategie di intervento orientate ai valori. Insegnanti ed allenatori dovrebbero impegnarsi ad insegnare attivamente valori positivi relativi allo sport ed elaborare programmi che perseguano tale obiettivo.
- **Coinvolgere i genitori.** I genitori sono una delle figure più influenti per un bambino. Gli allenatori dovrebbero informare i genitori sugli obiettivi individuali. Gli atteggiamenti positivi nei confronti della competizione e dell'attività fisica dovrebbero essere promossi tra i genitori. Inoltre, i genitori devono avere aspettative realistiche in termini di prestazioni dei loro figli.

Conoscenze e abilità da acquisire

Gestione della leadership

Controllo del comportamento negativo

1 2 3 4 5

Aspettative vs burnout

1 2 3 4 5

Spirito di squadra

1 2 3 4 5

Comunicazione

1 2 3 4 5

Gestione dello sforzo

1 2 3 4 5

Metodologia generale

1 2 3 4 5

TEORIA:

- Giochi di simulazione della vittoria
- Gioco di ruolo sull'aiuto di squadra nella sconfitta
- Giochi di comunicazione
- Visione di video e discussione
- Attività di rafforzamento del gruppo



Pilastro n. 2 | Integrità e Fair Play

9. ANTI DISCRIMINAZIONE E RAZZISMO

Analisi dei bisogni

Nelle classi in cui si riscontrano:

- Tendenze all'emarginazione
- Episodi di bullismo
- Episodi di insulti
- Pregiudizi e stereotipi diffusi tra gli studenti

Sintesi della ricerca

Il principio di anti-discriminazione è teoricamente posto al centro di qualsiasi attività sportiva (UNESCO, 1978; CIO, 2017). Di conseguenza, anche la lotta contro il razzismo è considerata cruciale per avere un ambiente sportivo equo. Sfortunatamente, in pratica, il razzismo affligge lo sport a livello strutturale (Gallagher, 2001; Powell, 2008), istituzionale (Carrington e McDonald, 2010; Bradbury et al., 2011; Bradbury, 2013; Price et al. 2013) ed individuale (Marjoribanks e Farquharson, 2011). Ai fini di questo progetto, l'attenzione si concentrerà esclusivamente sul razzismo individuale. Vivendo in società multiculturali (EUROSTAT, 2012; 2017) imparare come affrontare la diversità fin dalla giovane età è di rilevanza chiave. Studiosi come Brown et al. (2003) hanno posto la domanda se la razza sia un problema sul campo di gioco, sostenendo che lo sport può svolgere un ruolo positivo per superare le potenziali barriere. Anche altri accademici, organi di governo dello sport, organizzazioni internazionali e istituzioni sono concordi sul ruolo dello sport nella lotta alla discriminazione e al razzismo (Consiglio UE, 2000; Garland and Rowe, 2001; UNGA, 2014). Tuttavia, esistono anche numerose ricerche (Blackshow e Long, 2015; Lavelle, 2015; Dixton et al. 2016) ed episodi (FARE, 2017, 2018, 2019) che dimostrano che lo sport non è immune al razzismo. Pertanto, la domanda che si potrebbe sollevare è perché dovremmo considerare lo sport come un potenziale strumento per combattere il razzismo? Questa indagine deve essere collocata nel quadro dello sport per il cambiamento sociale, essendo una branca del più ampio movimento dello sport per lo sviluppo. In effetti, essendo la discriminazione ed il razzismo fenomeni sociologici verrà applicata l'ipotesi di contatto di Allport (1954). La teoria si basa sul presupposto che i contatti tra gruppi possono ridurre la formazione di pregiudizi e diminuire la germinazione di stereotipi. In effetti, conoscere qualcuno culturalmente, etnicamente, linguisticamente diverso dovrebbe ridurre la "paura del diverso" e facilitare le relazioni che potrebbero persino trasformarsi in amicizie.

Per raggiungere questo scopo, le scuole superiori saranno l'ambiente in cui valutare il potenziale uso dello sport (in particolare l'educazione fisica) per sostenere la lotta contro il razzismo. In effetti, il contesto delle scuole superiori fornisce un quadro inestimabile in cui iniziare a sfidare il razzismo e costruire un sistema di valori basato su tolleranza, rispetto e amicizia. Tuttavia, si dovrà considerare che - oltre alla scuola - molte altre sfere possono avere un'influenza significativa sulle credenze degli studenti, come l'ambito familiare, le amicizie, i media, ecc., e sarà anche impossibile quantificare l'effetto a lungo termine degli esercizi suggeriti. Tuttavia, ciò non dovrebbe impedirci di tentare di affrontare il razzismo sensibilizzando i giovani sull'argomento e cercando di superare le barriere razziali semplicemente condividendo culture e pratiche sportive. Sicuramente, la possibilità di valutare gli effetti a breve termine di questo modulo, sarà utile sia per assecondare ovvero rifiutare le teorie secondo cui lo sport (in questo caso l'educazione fisica) può essere utile per ridurre gli episodi di razzismo. Pertanto, sia i seminari che gli esercizi sportivi devono essere sviluppati tenendo conto di tre livelli. In primo luogo, il contesto sociale generale del paese non deve essere trascurato, poiché considerare l'ambito di riferimento è fondamentale quando si affrontano i comportamenti umani. In secondo luogo, anche il contesto sociale dello sport è cruciale. Tenendo conto dell'episodio discriminatorio/razzista in entrambi lo sport d'élite ma anche nello sport di base. Infine, l'ambiente scolastico specifico. Sono stati registrati episodi di razzismo? Cosa si può fare per affrontarli/prevenirli attraverso l'educazione fisica? Per riassumere, l'educazione fisica sarà utilizzata da un lato per sensibilizzare sul razzismo nello sport e dall'altro per contribuire a abbattere le barriere culturali (Commissione europea, 2007, Coakley, 2011) attraverso l'ipotesi di contatto di Allports (1954) e Il capitale sociale di Putnam (2000).

Conoscenze e abilità da acquisire

Comprendere le prospettive degli altri	1	2	3	4	5
Sviluppare empatia e spirito di squadra	1	2	3	4	5
Sentirsi responsabilizzati attraverso lo sport	1	2	3	4	5
Individuare e combattere la discriminazione nello sport e attraverso lo sport	1	2	3	4	5
Condurre e svolgere diversi ruoli in squadra in modo efficace e responsabile	1	2	3	4	5

Metodologia generale

- Workshop partecipativi e interattivi.
- Attività che rendono gli studenti consapevoli del contesto in cui vivono e di potenziali atti o ambienti discriminatori
- Attività sportive che permettono lo scambio di conoscenze culturali (sportive) tra gli studenti
- Attività sportive che includono gli studenti con disabilità nei giochi
- Guardare film su sport e discriminazione e discuterne in classe



Pilastro n. 2 | Integrità e Fair Play

10. VALORI SPORTIVI

Analisi dei bisogni

Nelle classi in cui si riscontra:

- Maggioranza di maschi
- Diversità culturale ed etnica
- Studenti di diverse classi sociali
- Nessuna partecipazione dei genitori alle attività scolastiche

Sintesi della ricerca

Il risveglio dell'interesse per l'etica sta avvenendo in un contesto postmoderno in cui è proprio l'individuo che è alla ricerca di nuovi parametri di riferimento a seguito della perdita di supervisione da parte dello stato, della famiglia e della religione e del ruolo principale che l'occupazione era solita giocare nell'integrazione sociale. Oggi, le immagini archetipiche sono di nuovo al centro della società civile. Lo sport adotta quindi le sembianze di una "sostituzione iperreale" che compensa il rifiuto delle cosiddette credenze moderne, come la fede nel progresso e la globalizzazione (Lipovetsky, 2006). Lo sport è ormai ampiamente considerato possedere valori intrinseci che potrebbero promuovere l'integrazione sociale, il dialogo multiculturale e la salute preventiva. È possibile identificare due principi a cui si riferiscono la maggior parte delle teorie sull'etica dello sport: l'equità e l'eccellenza sportiva come manifestazione dell'eccellenza umana. I risultati e le prestazioni dovrebbero derivare dallo sviluppo virtuoso e lodevole del talento individuale. Quindi, anche se l'ambiente generale è giusto, le prestazioni ottenute sotto l'influenza della paura, delle manipolazioni biomediche o del vincolo non possono essere considerate una manifestazione dell'eccellenza umana. Tuttavia, se l'etica sportiva può essere ampiamente definita come un insieme di principi basati sull'onestà e sul perseguimento dell'eccellenza sportiva, diventa chiaro che le difficoltà etiche che oggi sono legate allo sport vanno oltre il tradizionale problema dei doping e della violenza. Nel 1925 Georges Hebert (1993) suggerì che lo sport doveva rimanere un mezzo per educare i giovani e non diventare un elemento di distruzione morale e fisica. Lo sport attuale è terreno conteso. Può coltivare valori positivi nell'individuo e nella società, ma può anche essere distruttivo. Lo sport agonistico è un'area di tensione chiave tra cinismo e interesse personale e gli ideali di equità individuale ed istituzionale e di eccellenza umana. Allora, la difesa e la promozione dell'etica nello sport rimane una questione di attualità. Soprattutto, è necessario riconoscere una cultura dello sport positiva, che dovrebbe essere promossa attraverso la comunicazione e l'educazione.

L'educazione fisica e sportiva dovrebbe includere l'apprendimento di come fare scelte etiche. Solo quando ciò sarà possibile, lo sport potrà continuare a essere considerato un fattore per lo sviluppo individuale e per la prevenzione di malattie e comportamenti e abitudini dannosi o perversi (Accordo parziale allargato sullo sport, 11 ° Consiglio d'Europa, Atene, 2008, documenti di lavoro ed elementi preliminari per la discussione sull'etica nello sport).

Conoscenze e abilità da acquisire

Benessere fisico e mentale	1	2	3	4	5
Costruire l'autostima e un senso di comunità	1	2	3	4	5
Inclusione	1	2	3	4	5
Superare gli stereotipi	1	2	3	4	5
Gestione del tempo	1	2	3	4	5
Team building	1	2	3	4	5

Metodologia generale

TEORIA:

- Analizzare e valutare scenari che comportano un comportamento rispettoso/irrispettoso;
- Identificare e dimostrare le fasi di risoluzione rispettosa dei conflitti;
- Leggere libri sull'importanza della parità di genere;
- Capire come il contesto sociale ed economico può influenzare tra le altre cose la capacità di partecipare allo sport.

PRATICA:

- Giochi tradizionali;
- Competizioni con atleti con difficoltà motorie;
- Gara a staffetta.



PILASTRO N°3

LIFE SKILLS



Pilastro n. 3 | Life Skills

11. LAVORARE BENE SOTTO PRESSIONE**Analisi dei bisogni**

- Studenti alle prese con lo stress e la gestione del tempo
- Studenti disorganizzati che hanno bisogno di sviluppare l'organizzazione e le competenze di problem solving
- Studenti che faticano a prendere decisioni in tempi rapidi
- Studenti che si sentono sopraffatti a forza di procrastinare ed evitare compiti

Sintesi della ricerca

L'attività fisica e la partecipazione sportiva promuovono lo sviluppo delle abilità per la vita (Koh e Camiré, 2015). Le abilità per la vita sono abilità cruciali che sono state definite dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS; 1999, p. 3) come "la capacità di comportamento adattivo e positivo che consente alle persone di affrontare efficacemente le esigenze e le sfide della vita quotidiana". Inoltre, simili abilità sono state definite come un gruppo di abilità psicosociali e interpersonali, che possono aiutare le persone a prendere decisioni informate, comunicare in modo efficace e sviluppare capacità di agire e di autogestione che possono aiutarle a condurre una vita sana (UNICEF, 2004). Le abilità per la vita possono essere insegnate nello sport perché lo sport è una metafora della vita e c'è una somiglianza tra l'eccellenza delle prestazioni nello sport e l'eccellenza personale nella vita, nonché una somiglianza tra le capacità mentali necessarie per prestazioni di successo nello sport e in settori non sportivi (Danish, Forneris e Wallace, 2005). L'educazione fisica può essere il campo ideale per l'introduzione di abilità secondarie negli adolescenti e gli studi che hanno implementato programmi di abilità per la vita a scuola durante l'educazione fisica hanno fornito risultati promettenti (Goudas et al., 2006; Goudas e Giannoudis, 2008). Quindi, l'educazione fisica è un'opzione interessante per insegnare le abilità per la vita (Goudas, 2010). Le abilità acquisite durante la pratica dello sport possono essere trasferite in settori diversi dallo sport come il lavoro e possono aiutare gli adolescenti a rendere bene sotto pressione (Goudas, 2010). La capacità di gestire lo stress è una delle abilità più importanti nella vita ed è il risultato dell'acquisizione di altre abilità per la vita. In effetti, molte abilità per la vita come: capacità di risoluzione di problemi, capacità di prendere decisioni, capacità di comunicazione sono necessarie per agire bene sotto pressione. In generale, la pressione può essere definita come una combinazione di fattori che aumenta l'importanza di agire bene in una particolare occasione e/o ambiente come la scuola e il lavoro (Baumeister, 1984). Soffocare sotto pressione indica i decrementi delle prestazioni che si verificano quando le persone percepiscono la pressione (Beckmann, Gropel ed Ehrlenspiel, 2013;

Beilock, 2010). Precedenti che accompagnano un episodio soffocante sono stati trovati all'interno del compito (Kinrade, Jackson e Ashford, 2010), della situazione (Baumeister, Hamilton e Tice, 1985) e dell'attore (Kinrade et al., 2010; Mesagno, Harvey e Janelle, 2012). Quando rivolta all'esecutore, un'abilità cruciale, che potrebbe favorire la capacità di esibirsi bene sotto pressione, è la capacità di gestire efficacemente lo stress. La gestione dello stress è stata definita come gli aspetti cognitivi e comportamentali che dominano, minimizzano, tollerano o riducono le esigenze interne e ambientali (Lazarus, 1982). Il modo in cui un individuo valuta i fattori di stress (vale a dire, fattori di stress da sfida o inibenti) provoca impatti diversi sull'esecuzione dei compiti (Cavanaugh et al., 2000). Un fattore di stress da sfida è un tipo di stress in cui l'individuo valuta lo stress come potenzialmente in grado di promuovere la propria crescita e risultati personali e l'individuo risponde con un senso di significato, speranza o vigore (Podsakoff, LePine e LePine, 2007). Gli insegnanti di educazione fisica possono promuovere la capacità degli studenti di affrontare lo stress promuovendo la valutazione funzionale degli studenti sugli eventi stressanti e la loro capacità di affrontare lo stress impegnandosi in strategie di coping incentrate sui problemi. La capacità di gestire lo stress è un'abilità appresa che può essere migliorata attraverso l'allenamento (Andersen, 2009; Harmison, 2006; Hays, 2009; Williams e Harris, 2006). In questo contesto, le strategie utilizzate dagli insegnanti di educazione fisica sono fondamentali nel processo di coaching sulla capacità di agire bene sotto pressione.

Conoscenze e abilità da acquisire

Problem-solving	1	2	3	4	5
Capacità decisionale	1	2	3	4	5
Cooperazione	1	2	3	4	5
Comunicazione efficace	1	2	3	4	5
Gestione dello stress	1	2	3	4	5
Autoefficacia	1	2	3	4	5

Metodologia generale

- Attività di gruppo (minimo 4 persone)
- Apprendimento attivo (ad esempio, coinvolgere gli studenti attraverso discussioni, problem-solving, studi di casi, giochi di ruolo)
- Apprendimento esperienziale
- Life skills (competenze che possono aiutare le persone a prendere decisioni informate, comunicare in modo efficace, e sviluppare capacità di coping e di autogestione)
- Implementare attività per insegnare come le competenze potrebbero essere trasferite ad altri contesti (dal contesto sportivo al contesto della vita quotidiana)



Pilastro n. 3 | Life Skills

12. AUTOGESTIONE**Analisi dei bisogni****Studenti che:**

- Non utilizzano un elenco prioritario di compiti giornalieri
- Non prendono parte o si disimpegnano dalle attività
- Tendono a sopravvalutare o sottovalutare le loro prestazioni
- Non propongono variabilità di pratica

Sintesi della ricerca

Autogestione significa essere in grado di gestire le attività quotidiane per vivere bene in determinate situazioni e condizioni di stress. Il concetto di autogestione è di ampia base e comprende un vasto portafoglio di attività come il miglioramento delle conoscenze su diversi argomenti e capacità decisionali per la gestione della propria salute (Barlow et al., 2002). L'autogestione è una strategia sviluppata sulla base della teoria cognitiva. È considerata una procedura progettata per promuovere la consapevolezza del proprio comportamento e la capacità di operare quando si è consapevoli del proprio comportamento (Nelson, Smith, Young e Dodd, 1991). La struttura dei programmi di autogestione dovrebbe essere organizzata e mirare a determinati risultati di apprendimento al fine di stabilire l'adattamento dei comportamenti alla promozione della salute (Barlow et al., 2002; Centers for Disease and Prevention, 2013; Hardeman, & Mitchie, 2009). Secondo Lorig & Stanford (2004) i programmi di autogestione dovrebbero comprendere molte componenti per la gestione della salute (ad es. assunzione farmaci, gestione del dolore, gestione della fatica e dello stress, depressione, alimentazione sana, esercizio fisico, autocontrollo e mobilitazione del supporto sociale). L'autocontrollo, ad esempio, è un concetto fondamentale della teoria cognitiva sociale (Bandura, 1998), che viene spesso utilizzato come quadro per lo sviluppo di programmi di autogestione. L'autoefficacia è descritta come la propria percezione della capacità di attuare un comportamento specifico (Bandura, 1997). L'apprendimento delle competenze personali, che sono definite "abilità per la vita" e sono fortemente connesse ai citati processi di autoefficacia, sta diventando ancora più importante per motivi legati alla promozione della salute. Da questo punto di vista, il comportamento di una persona è considerato il principale mezzo di controllo per la prevenzione della salute dell'individuo. Una componente chiave della struttura individuale delle competenze è un alto livello di autostima, fiducia in sé stessi e capacità di autoregolazione (Bandura, 1977, 1998). Le abilità per la vita hanno un effetto a banda larga. In particolare, dovrebbero essere responsabili del periodo di sviluppo tra l'infanzia e la prima età adulta e consentire all'individuo di padroneggiare

e gestire i compiti di sviluppo centrale e quindi contribuire al raggiungimento di stabilità personale. L'accurata convinzione del controllo e l'autostima positiva sono attributi importanti che influenzano la vita di una persona. Questi tratti dovrebbero essere sviluppati durante l'infanzia, poiché influenzano il processo decisionale di una persona per tutta la vita. A questo proposito dovremmo menzionare la teoria del comportamento pianificato, come una teoria psicologica universale, che cerca di stabilire il comportamento umano mettendo in relazione credenze, atteggiamenti, intenzioni, controllo comportamentale percepito e comportamento umano (Ajzen, 1991). La "Teoria del comportamento pianificato" (TCP) ha iniziato a prevedere l'intenzione di un individuo di impegnarsi in un comportamento in un determinato momento e luogo. La teoria aveva lo scopo di spiegare tutti i comportamenti su cui le persone hanno la capacità di esercitare l'autocontrollo. La componente chiave di questo modello è l'intento comportamentale. Le intenzioni comportamentali sono influenzate dall'atteggiamento verso la probabilità che un comportamento abbia il risultato atteso e la valutazione soggettiva dei rischi e dei benefici di quel risultato (Ajzen, 1991). In altre parole, apprendere strategie di autogestione di successo significa apprendere competenze e acquisire sicurezza, nonché apprendere le basi motivazionali per i ruoli e le responsabilità quotidiane al fine di poter vivere una vita sana. Le strategie di autogestione dovrebbero aiutare a interrompere il ciclo di sintomi di vita negativi come stress, affaticamento, depressione, ansia e dolore. In particolare dopo Trost & Hutley (2015) una percentuale relativamente bassa di studenti delle scuole superiori usa regolarmente strategie di autogestione dell'attività fisica. Insegnare agli studenti delle scuole superiori a utilizzare le strategie di autogestione per migliorare le loro attività fisiche potrebbe essere un approccio utile per fornire risultati sani per tutta la vita.

Conoscenze e abilità da acquisire

Gestire le abilità di vita quotidiana	1	2	3	4	5
Autoefficacia	1	2	3	4	5
Autocontrollo	1	2	3	4	5
Costruire la sicurezza in se stessi	1	2	3	4	5
Autoconsapevolezza	1	2	3	4	5
Incoraggiare il pensiero creativo	1	2	3	4	5

Metodologia generale

- Workshop per l'automonitoraggio dei comportamenti e degli stili di vita degli studenti
- Insegnare tecniche di gestione del tempo
- Attività di riflessione e di definizione degli obiettivi
- Apprendimento attivo (ad esempio, coinvolgere gli studenti attraverso discussioni, problem solving, studi di casi, giochi di ruolo)



Pilastro n. 3 | Life Skills

13. SENSO DI RESPONSABILITÀ/LEADERSHIP**Analisi dei bisogni****Studenti che:**

- Dimostrano un basso livello di spirito d'iniziativa
- Mostrano scarsa partecipazione alle attività sportive e hanno paura di comandare
- Dimostrano uno stile di leadership negativa
- Dimostrano stili di comunicazione iniqui o inefficaci
- Hanno poca fiducia in se stessi

Sintesi della ricerca

La leadership è stata definita come un "processo in base al quale un individuo influenza un gruppo di individui per raggiungere un obiettivo comune" (Northouse, 2010). L'attenzione orientata al campo della leadership giovanile, attraverso lo sport, è stata presa in considerazione negli ultimi anni ed implementata in una serie di proposte educative testate. La questione se sia possibile apprendere la leadership attraverso lo sport ha ricevuto molta attenzione nell'arena accademica, considerando che la leadership è anche il sesto problema più frequentemente citato tra i giocatori (Gould et al., 2006). Molti dati di ricerca (Martinek e Hellison, 2009; Voelker, Gould, Crawford, 2011; Gould e Voelker, 2012) confermano l'assunto che i contesti di educazione fisica e sportiva sono visti come veicoli di socializzazione per i giovani e certamente forniscono numerose opportunità di apprendimento delle capacità di leadership interattive, divertenti e motivanti. In effetti, l'educazione fisica e lo sport possono offrire alcuni degli ambienti più potenti per l'apprendimento della leadership e gli ambienti educativi come le scuole rappresentano un forte potenziale per questo. Tuttavia, le competenze di leadership sono acquisite al meglio non come conseguenza delle normali pratiche sportive e dei programmi di educazione fisica, ma come parte di una formazione pratica ed esperienziale. La letteratura sull'educazione fisica non supporta una relazione causa-effetto tra partecipazione sportiva e acquisizione di capacità di leadership, quindi la leadership giovanile è ancora più una competenza che deve essere sviluppata intenzionalmente in contesti educativi. Diversamente dalla leadership adulta, quella giovanile emerge come un processo dinamico, caratterizzato da fasi educative che dovrebbero essere pianificate e progettate da allenatori ed educatori di attività fisiche per ottenere una metodologia efficace. Inoltre, per sviluppare il senso di responsabilità tra i giovani nel paradigma della leadership, le opinioni tradizionali devono essere superate. I modelli di istruzione verticali, nonché i programmi di leadership positivi offerti solo a un numero selezionato di studenti a causa della loro popolarità e / o di alcuni attributi personali (vale a dire,

ispiratori, organizzati, intelligenti, carismatici, assertivi, sicuri) rappresentano un approccio limitato. Se tutti i giovani hanno un potenziale di leadership quando hanno l'opportunità e la guida, l'apprendimento della leadership ha un importante ritorno: è in grado di sviluppare un processo di empowerment tra i giovani, all'interno delle scuole e nella comunità degli studenti.

Insegnare la responsabilità personale e sociale (modello TPSR) riguarda l'uso dell'educazione fisica come mezzo per insegnare agli studenti un codice o una disciplina. Se questo codice viene integrato e interiorizzato dagli studenti, esso li struttura nella vita, nei valori, nella disciplina interiore. Di conseguenza, tali abilità non saranno solo viste nel contesto della palestra, ma anche trasferite ad altri aspetti della loro vita.

Infine i principali fattori che emergono dalla letteratura sono:

- **Le teorie attuali** come la Leadership trasformazionale e l'approccio all'apprendimento attraverso il fare possono dare input per definire un nuovo paradigma;
- **Gli ambienti** di apprendimento in cui il gioco è al centro del processo educativo, con le sue fasi ben definite di preparazione, sviluppo e conservazione, sono necessarie in diversi contesti;
- **Il potenziale della leadership** tra pari deve essere sviluppato meglio;
- **The traditional views** of leadership as a competence for more sport skilled young people can be overcome by the diffusion of "leadership for all" and the sense of responsibility among young people
- **Le opinioni tradizionali sulla leadership** come competenza per i giovani più sportivi possono essere superate dalla diffusione della "leadership per tutti" e dal senso di responsabilità tra i giovani;
- **L'approccio degli allenatori e degli insegnanti** di educazione fisica dovrebbe essere migliorato sia nella fase di definizione degli obiettivi educativi sia nella fase di pianificazione dei giochi. Si può discutere un ruolo più approfondito degli adulti quando è possibile aumentare le capacità di tutoraggio.

Conoscenze e abilità da acquisire

Fiducia in se stessi e spirito di iniziativa	1	2	3	4	5
Empatia	1	2	3	4	5
Uno stile di leadership positivo	1	2	3	4	5
Comprendere i bisogni degli altri	1	2	3	4	5
Comunicare efficacemente	1	2	3	4	5
Autoefficacia nelle attività sportive	1	2	3	4	5

Metodologia generale

- Insegnare la responsabilità sociale e personale attraverso workshop
- Apprendimento all'aperto (briefing/gioco/debriefing)
- Apprendimento in classe attraverso dibattiti sugli stili di leadership
- Apprendimento basato sui problemi attraverso focus group
- Gioco di ruolo



Pilastro n. 3 | Life Skills

14. AUTO MOTIVAZIONE E MOTIVARE GLI ALTRI**Analisi dei bisogni****Studenti che:**

- Non sono motivati per quanto riguarda le attività fisiche e scolastiche in generale
- Sono esclusi dal resto della squadra a causa di prestazioni sportive basse
- Si sentono inefficaci sia a scuola che nelle attività sportive
- Sono inattivi e si isolano dal resto della classe, creando relazioni esclusive con uno o due compagni di classe
- Si rifiutano categoricamente di partecipare alle attività sportive

Sintesi della ricerca

Schunk, Pintrich e Meece (2008) hanno definito la motivazione come “il processo attraverso il quale viene avviata e sostenuta l’attività volta al raggiungimento di obiettivi”. Le teorie sulla motivazione nella letteratura attuale mostrano che la motivazione degli individui è determinata dai pensieri dei giovani, dalle convinzioni su sé stessi e dal contesto sociale in cui stanno imparando. Le relazioni interpersonali di alta qualità nella vita degli studenti contribuiscono alla loro auto-motivazione, impegno e risultati. Per supportare la motivazione, i dati della ricerca danno contemporaneamente importanza ai fattori intrinseci (pensieri di auto-efficacia) e ai contesti in cui i giovani apprendono e vivono. L’auto-efficacia è definita come “convinzione dell’individuo sulla propria capacità di completare un compito” (Bandura, 1997). Queste convinzioni sono correlate ai tipi di scelte che gli studenti fanno. In altre parole, se uno studente crede di essere in grado di completare un’attività con successo o di riuscire bene in una situazione, è più probabile che scelga di tentare e perseverare nell’attività. Al contrario, l’esperienza di non aver concluso un compito provoca un forte limite all’efficacia. È stato dimostrato che l’auto-efficacia è correlata positivamente all’impegno, alla persistenza e al raggiungimento del risultato. Una delle teorie di uso più diffuso che forniscono un percorso alla motivazione intrinseca è l’autodeterminazione. La teoria dell’autodeterminazione (SDT) è definita come “sperimentare un senso di scelta nell’iniziare e regolare le proprie azioni” (Deci, Connell e Ryan, 1989, 2000). La teoria dell’autodeterminazione ruota attorno a tre bisogni umani fondamentali (bisogni psicologici di base - BPN):

- a) la necessità di competenza (esperienza di successo e padronanza),
- b) il bisogno di relazioni (provare un senso di appartenenza sociale),
- c) la necessità di autonomia (sperimentando il controllo sui risultati nella propria vita).

Tutti i comportamenti di queste persone orientate alla soddisfazione dei bisogni psicologici di base (autonomia, competenza e prontezza) dimostrano la promozione della motivazione, i cambiamenti nello stile di vita e la partecipazione all'attività fisica. Negli ultimi anni si è prestata particolare attenzione all'efficacia degli insegnanti e alle caratteristiche degli insegnanti efficaci. Ora potrebbe essere opportuno rivedere il problema della composizione della classe, in particolare dal punto di vista relazionale. Più specificamente, nel contesto della motivazione al risultato, per un paradigma di apprendimento più efficace, dovrebbero essere studiati i seguenti fattori:

- le caratteristiche delle aule efficaci;
- le relazioni tra gli studenti raccolte insieme in classe;
- le basi su cui dovrebbero essere raccolte insieme e come possono interagire.

Se consideriamo la partecipazione allo sport come un parametro di base per il completamento dello sviluppo mentale e sociale-emotivo dei giovani, gli approcci all'apprendimento devono pianificare il miglioramento del senso di autoefficacia, per la trasmissione di valori positivi connessi all'energia, alla persistenza e al risultato. Sono urgenti ulteriori proposte che considerino i diversi contesti emotivi tra ragazzi e ragazze. Allo stesso tempo, le metodologie devono aumentare equamente le competenze degli insegnanti affinché assumano comportamenti più efficaci (insegnamento trasformativo) e le competenze per mediare i meccanismi di supporto della motivazione nella comunità dei pari.

Knowledge & skills to be acquired

Partecipazione ad attività scolastiche e sportive	1	2	3	4	5
Le relazioni con i compagni di classe	1	2	3	4	5
Sentirsi parte della squadra e spirito di iniziativa	1	2	3	4	5
Comprendere i propri bisogni e quelli degli altri	1	2	3	4	5
Definizione di nuovi ambiti di interesse che rafforzano la motivazione	1	2	3	4	5
Autoefficacia nelle attività sportive	1	2	3	4	5

Metodologia generale

- Insegnare la responsabilità sociale e personale attraverso workshop
- Apprendimento all'aperto (briefing/gioco/debriefing)
- Apprendimento indoor attraverso dibattiti sullo stile di comunicazione per influenzare la motivazione
- Apprendimento basato sui problemi attraverso focus group
- Gioco di ruolo



Pilastro n. 3 | Life Skills

15. COLLABORAZIONE/TEAMWORK**Analisi dei bisogni****Studenti che:**

- Dimostrano bassi livelli di collaborazione
- Si isolano dagli altri e partecipano a malapena alle attività sportive
- Spesso agiscono individualmente e non condividono idee con i loro compagni di classe
- Dimostrano uno stile di comunicazione iniquo o inefficace
- Non si sentono parte del gruppo

Sintesi della ricerca

Il lavoro di squadra è oggi considerato una delle abilità più importanti da acquisire tra le abilità della vita. I contesti educativi, in particolare l'educazione fisica scolastica, possono svolgere un ruolo essenziale per l'acquisizione di queste competenze e per la trasferibilità delle abilità apprese nei giochi sportivi alla vita dei giovani. Gli sport giovanili offrono le opportunità perfette ai giovani per acquisire e sviluppare il lavoro di squadra. Tra le teorie sull'educazione fisica, l'Educazione Attraverso lo Sport (EAS) è il modello che può principalmente affrontare la questione sociale, evolvere le competenze individuali e sviluppare la trasformazione sociale. L'EAS crea ambienti di apprendimento in cui lo sport e gli esercizi fisici favoriscono un forte risultato dell'apprendimento permanente quale il miglioramento della tolleranza, della solidarietà o della fiducia tra le persone. Dal punto di vista metodologico, l'EAS consiste nell'adattare gli esercizi sportivi e di attività fisica agli obiettivi del progetto di apprendimento pianificato. L'EAS è strettamente collegata al ciclo di apprendimento esperienziale di Kolb (Kolb 1984). L'esperienza è la fonte dell'apprendimento e dello sviluppo. Nell'EAS l'esperienza concreta è l'attività sportiva (o fisica) adattata agli obiettivi di apprendimento del programma. I partecipanti all'esperienza riflettono insieme in un processo di debriefing guidato, dopo di che affrontano da soli il cambiamento e saranno in grado di utilizzare le nuove competenze apprese. La capacità di agire e collaborare all'interno di un ambiente di squadra richiede un set di abilità multidimensionale che è vantaggioso in tutte le fasi della vita. Pertanto, insegnare il lavoro di squadra ai giovani può aiutarli a sviluppare in tenera età abilità che useranno per sempre. Il lavoro di squadra non è infatti utile solo in palestra o sul campo da gioco. Il lavoro di squadra viene sempre utilizzato in tutti gli aspetti della vita, sia personali che professionali. Con allenatori come capo, compagni di squadra come collaboratori, il gioco come lavoro e una posizione come il ruolo del giocatore, gli sport giovanili offrono una sfida e un ambiente adeguati all'età per sviluppare questa abilità in modo divertente e godibile. Oltre alla sana attività fisica e al cameratismo, lo sport offre ai giovani

opportunità di imparare lezioni di vita e cosa significa far parte di qualcosa di più grande di loro. Gli allenatori delle scuole superiori svolgono un ruolo importante nell'aiutare gli adolescenti a sviluppare la collaborazione attraverso la partecipazione sportiva (Gould et al., 2006). Va ricordato, tuttavia, che la letteratura sportiva con riferimento ai giovani ha costantemente dimostrato che l'auspicabile sviluppo di abilità personali e sociali non è acquisito automaticamente dalla partecipazione sportiva. Ne deriva che dobbiamo fare degli sforzi per valutare le problematiche che affrontano gli insegnanti delle scuole superiori e quindi fornire informazioni educative e formazione per aiutarli a soddisfare meglio le esigenze degli studenti con cui lavorano. Devono essere fatti più sforzi per:

- **Supportare gli insegnanti** delle scuole superiori nella disponibilità di nuovi programmi educativi, orientati allo sviluppo delle abilità sociali dei loro studenti. In questo quadro, l'attenzione sulla visione agonistica deve essere superata;
- **Migliorare la progettazione dei programmi di istruzione** da parte degli insegnanti, il loro ruolo nell'insegnamento del lavoro di squadra e le opinioni degli allenatori sullo sviluppo positivo dei giovani (Positive Youth Development, PYD);
- **Produrre studi e dati futuri** nel campo della trasferibilità delle capacità di lavoro di squadra in altri contesti di vita.

Conoscenze e abilità da acquisire

Senso di appartenenza al gruppo	1	2	3	4	5
Empatia	1	2	3	4	5
Gioco di squadra	1	2	3	4	5
Comprendere i bisogni dell'altro	1	2	3	4	5
Comunicare efficacemente	1	2	3	4	5
Autoefficacia nelle attività sportive	1	2	3	4	5

Metodologia generale

- Insegnare la responsabilità sociale e personale attraverso workshop
- Apprendimento all'aperto (briefing/gioco/debriefing)
- Apprendimento in classe attraverso dibattiti sulle fasi e i processi del lavoro di squadra
- Apprendimento basato sui problemi attraverso focus group
- Gioco di ruolo

ATTIVITÀ



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



SPORT · OPENS · SCHOOL



LEZIONI FRONTALI/DI GRUPPO

p. 79

Tema n.:

2, 3, 5 (6, 10)

Fascia d'età:

Dai 12 ai 18 anni

Numero di persone coinvolte:

Min: 5 Max: 20

Materiali necessari:

Proiettori e slides

Luogo:

Scuola, casa

Tempo:

30 minuti a lezione

Descrizioni dell'attività:

Lezioni frontali / di gruppo sui vantaggi di praticare sport e l'importanza dell'attività fisica (AF):

- 1.** Introduzione all'AF: definizione di AF, esercizio fisico (EF) e attività sportiva.
- 2.** Linee guida dell'Organizzazione mondiale della sanità (OMS; 2010): quantità raccomandata di AF.
- 3.** Effetti positivi dell'AF sul benessere fisico: diabete di tipo 2, ipertensione, obesità, malattie cardiovascolari, osteoporosi e deficit cognitivo.
- 4.** Effetti positivi dell'AF sul benessere mentale: sviluppo di un'immagine corporea positiva e alta autostima attraverso la percezione di auto-efficacia, competenza fisica e accettazione fisica.
- 5.** Inclusione di altri argomenti pertinenti.



IL CENTOPIEDI & LA RETE E IL PESCE

Tema n.:

4 (2, 6, 7, 10, 15)

Fascia d'età:

Dai 12 ai 18 anni

N. di persone coinvolte:

Min: 12 Max: 30

Materiali necessari:

Cinesini, cerchi da ginnastica, palle, corda

Luogo:

Scuola

Tempo:

50 minuti

Descrizioni dell'attività:

Il centopiedi: i giocatori sviluppano la loro capacità di lavorare in gruppo, sviluppano il coordinamento, imparano a seguire le regole.

Gli studenti, distribuiti in squadre di 6-8 giocatori, posizionati uno dietro l'altro, con le mani sulle spalle o sui fianchi di uno davanti, si allineeranno alla linea di partenza.

Al segnale, inizieranno a viaggiare attraverso uno spazio delimitato in anticipo, nel minor tempo possibile, senza che la linea venga spezzata. Gli studenti inizieranno con lo stesso piede, in modo da poter tenere il passo durante il viaggio.

L'apertura della linea sarà sanzionata con il ritorno della squadra alla linea di partenza per riprendere la gara. Vince la squadra che arriva per prima alla linea di partenza.

La rete e il pesce: i giocatori sviluppano la loro attenzione, la capacità di lavorare in squadra, di imparare a seguire le regole, e di divertirsi.

Gli studenti sono divisi in due squadre: la rete e il pesce. Gli studenti (5) che compongono il nido si tengono per mano e il pesce nuota nel "mare". Al segnale, la rete tenta di catturare il pesce. Per catturare il pesce la rete deve chiudersi in un cerchio completo. Il pesce pescato (alunno/i) si unirà ai ragazzi nel nido e il gioco continua fino a quando rimane solo un pesce. Questo sarà designato vincitore. Regola: la rete non può essere annullata.



FOCUS GROUP SU SPORT & SALUTE

Tema n.:

5 (3, 6, 10)

Fascia d'età:

Dai 14 ai 18 anni

N. di persone coinvolte:

Min: 12 Max: 20

Materiali necessari:

PC e proiettore, questionario sulla frequenza dell'attività fisica

Luogo:

Scuola, casa

Tempo:

- lezione di 2 ore
- Focus group di 2 ore

Descrizione dell'attività:

Lezione: Preparazione di una presentazione powerpoint con l'elenco dei riferimenti rilevanti sul tema dell'attività fisica che migliora la salute.

Focus group di 2 ore: discussione degli obiettivi di promozione dell'attività fisica per la salute raggiungibili e relativo monitoraggio.

Per questa attività è auspicabile una collaborazione con gli insegnanti di scienze.



PRENDI & SCAPPA

Tema n.:

2, 5 (10)

Fascia d'età:

15-16 anni

Numero di persone coinvolte:

15

Materiali necessari:

5 palline da tennis, due cestini, gesso per tracciare a terra, 10 carte con numeri da 1 a 5 (due di ciascuno)

Luogo:

Cortile della scuola, campo tracciato (esempio: pallamano-pallavolo-pallacanestro)

Tempo:

15 minuti

Descrizione dell'attività:

- Due cesti segneranno **Base A** e **Base B**, sulla linea di porta.
- Sulla linea di mezzo l'insegnante segnerà cinque cerchi da 50 cm a distanza di 2 metri tra loro.
- Una pallina da tennis verrà posizionata al centro di ogni cerchio
- Gli studenti formeranno tre squadre di 5 studenti ciascuna.
- Le squadre sorteggeranno per stabilire chi partirà per primo.
- Le prime due squadre si sfideranno e la terza sarà l'arbitro.
- Ogni concorrente estrarrà una carta con il numero del cerchio in cui gareggerà.
- I concorrenti si affronteranno, nei propri cerchi, posizionati inizialmente con le spalle alla propria base.
- Non possono toccare il cerchio con i piedi!
- Quando l'insegnante dà il segnale, i concorrenti cercheranno di prendere la pallina e portarla alla loro base senza essere toccati dal loro avversario diretto.
- L'avversario può correre a toccare la persona che ha preso la pallina finché cerca di raggiungere la propria base.
- Il concorrente che porta la palla alla propria base senza essere toccato dall'avversario ottiene un punto.
- La terza squadra farà in modo che la gara si svolga secondo le regole.
- Vince la squadra che porta nella propria base il maggior numero di palline.
- La squadra vincente resta in campo.
- L'altra squadra diventa l'arbitro per la prossima partita.

Questa attività mira a trovare la migliore strategia per portare avanti un compito in una situazione difficile.

I concorrenti devono trovare una strategia per riuscire a prendere velocemente la palla nella propria base. Può anche essere una strategia di gruppo, che mira a sviluppare il lavoro di squadra.



SFIDA MENSILE CON SE STESSI

Tema n.:

2, 3, 5

Fascia d'età:

Dai 14 ai 18 anni (Può anche rivolgersi a un gruppo di studenti con problemi di peso o altri problemi di salute)

N. di persone coinvolte:

Esercizio individuale

Materiali necessari:

Materassino, pesi (o bottiglie d'acqua da 0,5 l.); computer o telefono con connessione wi-fi

Luogo:

Casa

Tempo:

30 minuti/giorno

Descrizione dell'attività:

L'attività consiste in 5 giorni a settimana di allenamento al fine di mantenere il benessere sia del corpo che della mente. La sfida è completata in un mese (4 settimane). Ogni individuo sarà incoraggiato a rilevare le misure del corpo all'inizio della sfida.

L'emergenza globale del Covid 19, ha reso difficile per le persone mantenere la propria salute fisica e mentale. Prima di tutto, hanno dovuto affrontare una vera minaccia sanitaria, che può causare ansia e stress e sviluppare diversi stadi di depressione. Mantenere la distanza sociale ha reso difficile per le persone comunicare ed essere di supporto mentre erano insieme faccia a faccia. Pertanto, le persone sono rimaste nelle loro case, impossibilitate ad andare a scuola o a lavorare, ad uscire, a divertirsi, a sperimentare diverse situazioni di vita. Questo può aver causato molti danni sia fisici che mentali. L'obiettivo di questa attività è incoraggiare le persone ad alzarsi e muoversi invece di guardare la TV o sedersi al computer tutto il giorno. Incoraggia altresì a mantenersi attivi e in salute, fornendo un buon piano/programma e una guida attraverso di esso. Questa sfida dovrebbe essere utile per la perdita di peso, la definizione muscolare, la forza, l'aumento della forma fisica e, soprattutto, dovrebbe aiutare a migliorare la salute generale.

L'insegnante deve sottolineare alcuni aspetti legati a questa sfida:

- la sfida è con se stessi e non con gli altri;
- la sfida non incoraggia l'idea che il sovrappeso sia un aspetto negativo, ma il fatto che prendersi cura del proprio corpo sia fondamentale per lo stato di benessere generale;
- non è un "gioco della vergogna";
- le persone condivideranno i risultati solo se lo desiderano;
- i risultati dell'allenamento potrebbero non arrivare facilmente o non essere visibili;
- sentirsi bene con se stessi e avere un'immagine positiva di se è uno dei risultati attesi;
- la sfida può diventare permanente se l'individuo si sente a suo agio nel farla;
- la classe può diventare un gruppo di supporto (incoraggiamento, atteggiamento positivo, sostegno)
- ciascuno svolgerà le attività secondo i propri ritmi;
- l'insegnante farà da guida durante la sfida;
- le persone devono prendersi cura della propria sicurezza seguendo attentamente le istruzioni;
- inoltre, l'alimentazione è fondamentale per vedere i risultati (l'insegnante può organizzare una lezione sulla corretta alimentazione prima di iniziare questa attività);
- le persone hanno bisogno idratarsi per tutto il giorno.

Ogni giorno, l'insegnante farà da guida agli studenti durante l'attività. In caso di didattica digitale integrata, possono essere utilizzate sessioni zoom o video di youtube (se non c'è l'orario scolastico da seguire, l'insegnante dovrebbe comunque suggerire l'orario più adatto per l'esercizio).

Programma settimanale:

Lunedì – resistenza
 Martedì – condizionamento
 Mercoledì – resistenza
 Giovedì – condizionamento
 Venerdì – resistenza
 Sabato – riposo
 Domenica - riposo

Il programma deve mantenere l'equilibrio tra: HIIT (High Intensity Interval Training), sessioni cardio, LIIS (Low Intensity Steady State).

Il riscaldamento e il rilassamento (stretching) sono una parte importante dell'allenamento.

Gli insegnanti dovrebbero costruire il proprio programma in base al gruppo target, alle esigenze particolari che devono affrontare, al livello di forma fisica individuale.



HIIT

Tema n.:

3, 5

Fascia d'età:

Dai 14 ai 18 anni

N. di persone coinvolte:

Esercizio individuale

Materiali necessari:

Materassino, cronometro o un'app timer (ad es. Secondi) sul telefono

Luogo:

Casa

Tempo:

(10 - 40 minuti) dipende dal programma, dalle ripetizioni e dal tempo di recupero.

Descrizione dell'attività:

HIIT (High Intensity Interval Training workout), è un allenamento cardiovascolare che si basa sull'alternanza tra lavoro ad alta e bassa intensità. Gli insegnanti scelgono 10 esercizi dall'elenco sotto riportato, avendo cura di assegnare a ciascun studente, quelli che sono in grado di eseguire correttamente. Ogni esercizio ha un tempo di esecuzione di 20-40 secondi, a cui segue un breve recupero (10-20 secondi) tra l'uno e l'altro. Si suggerisce la ripetizione di 2 o 3 serie, prendendo 2 minuti di pausa tra le serie. Gli esercizi di questo allenamento migliorano la forza e la salute di cuore, polmoni e sistema circolatorio, contribuendo al miglioramento della salute generale, apportano inoltre benefici alla postura e favoriscono la riduzione di lesioni.

Variante dell'attività:

Scegliere più esercizi dall'elenco (20-30); svolgere un esercizio per 20-40 secondi prendendo un breve riposo (10-20 secondi) tra gli esercizi. Svolgere solo un set.

Esercizio

1. alternate heel touch
2. bicycle crunches
3. burpees
4. butt-kicks
5. crunches
6. elbow plank
7. elbow plank jacks
8. elbow plank leg raises
9. heel touch crunches
10. high-knees
11. hip raises
12. jack knife crunch
13. jumping jack
14. jumping lunge
15. kneeling leg and arm extension
16. kneeling leg raise
17. kneeling side leg raise
18. kris-kross
19. lunges
20. lying back extension
21. mountain climbers
22. pike-kick
23. plank jacks
24. plank jump-in
25. plank knee tap
26. plank to downward dog
27. plank to push up
28. plank toe touches
29. plank with knee to elbow
30. push up with rotation
31. push-ups
32. reverse elbow plank
33. reverse plank
34. reverse plank toe touches
35. running on the spot
36. russian twist
37. side plank
38. side plank hip drops
39. side plank knee tuck
40. squat kick
41. squat side kick
42. squat-jumps
43. squats
44. standing knee raises
45. standing long jump
46. standing trunk rotation
47. star jump
48. twist jumps
49. walkdown push ups
50. wall sit

Video

<https://www.youtube.com/watch?v=2zhFTw2epoc>
<https://www.youtube.com/watch?v=lwyvozckjak>
<https://www.youtube.com/watch?v=dZgVxmf6jkA>
<https://www.youtube.com/watch?v=dtvAxibgYQ>
https://www.youtube.com/watch?v=Xyd_fa5zoEU
<https://www.youtube.com/watch?v=SkmgmbDhzC8>
https://www.youtube.com/watch?v=LPJmz_5bdjw
<https://www.youtube.com/watch?v=Akf3IP0H9fA>
<https://www.youtube.com/watch?v=M2s5aJUgT2E>
<https://www.youtube.com/watch?v=ZZZoCNMU48U>
https://www.youtube.com/watch?v=fDP6O_ajpDg
<https://www.youtube.com/watch?v=rPdKujjS0fw>
<https://www.youtube.com/watch?v=c4DAnQ6DtF8>
<https://www.youtube.com/watch?v=y7Iug7eC0dk>
https://www.youtube.com/watch?v=kNH_calpB5w
https://www.youtube.com/watch?v=LC9OX5i_dOo
<https://www.youtube.com/watch?v=zaXq5bxR5oA>
<https://www.youtube.com/watch?v=6YOo9VDXXRE>
<https://www.youtube.com/watch?v=7SMzPn4LGjQ>
<https://www.youtube.com/watch?v=DDJtB8Zgyow>
<https://www.youtube.com/watch?v=nmwagirgXLYM>
<https://www.youtube.com/watch?v=ijudFjRMWCU>
<https://www.youtube.com/watch?v=3VpkyIcnT64>
https://www.youtube.com/watch?v=b-83f_fZ-H0
<https://www.youtube.com/watch?v=g57zkyRjYH4>
<https://www.youtube.com/watch?v=o6aPDLFYBZE>
<https://www.youtube.com/watch?v=2kEnT-CdXyE>
<https://www.youtube.com/watch?v=uGOUXP-7eFE>
<https://www.youtube.com/watch?v=pl7uWJXcPE>
<https://www.youtube.com/watch?v=YU0gWh72a3k>
https://www.youtube.com/watch?v=_I3ySVKYVJ8
<https://www.youtube.com/watch?v=tkMu6ClZqo>
<https://www.youtube.com/watch?v=STCe7-aZ-o8>
<https://www.youtube.com/watch?v=xUWuaHGjjVY>
<https://www.youtube.com/watch?v=l-rYUBn5IUM>
<https://www.youtube.com/watch?v=JyUqwkVpsi8>
<https://www.youtube.com/watch?v=lkMmABQ9SkM>
<https://www.youtube.com/watch?v=JKUuOwsDXFs>
<https://www.youtube.com/watch?v=utQxtxG0Kgo>
<https://www.youtube.com/watch?v=y3NwYJjbmNk>
<https://www.youtube.com/watch?v=33Tlsm8vtc8>
<https://www.youtube.com/watch?v=CVaEhXotL7M>
<https://www.youtube.com/watch?v=aclHkVaku9U>
https://www.youtube.com/watch?v=YUpeReHQL_w
https://www.youtube.com/watch?v=hSunks_4wIE
<https://www.youtube.com/watch?v=0q96OrLujjs>
<https://www.youtube.com/watch?v=hPFtd4K-khA>
https://www.youtube.com/watch?v=NhvVjuUt_s4
<https://www.youtube.com/watch?v=Q5efrHPOnWk>
<https://www.youtube.com/watch?v=-cdph8hv000>



TEMPO DI STRETCHING

Tema n.:

2, 5

Fascia d'età:

Dai 14 ai 18 anni (specialmente per studenti che hanno vita sedentaria)

N. di persone coinvolte:

Esercizio individuale

Materiali necessari:

Nessuno (se fanno gli esercizi seduti possono usare un tappetino)

Luogo:

Casa

Tempo:

10-15 min./day 10 -15 minuti al giorno

Descrizione dell'attività:

L'insegnante sottolineerà il fatto che l'esercizio quotidiano è estremamente importante per mantenere il corretto funzionamento del corpo. L'attività può essere svolta giornalmente da ciascun individuo. L'insegnante guiderà per tutto il tempo necessario, per prevenire eventuali lesioni. Sia le sessioni Zoom che i video di YouTube possono essere utilizzati come guida. La pandemia ha portato a una vita più sedentaria di prima. Le persone sono rimaste nelle loro case, stando a letto, guardando la TV o restando seduti su una sedia troppo a lungo. Questa situazione può portare ad aumento di peso, tensione muscolare, squilibri, posture sbagliate. Pertanto, è essenziale avere una routine di allenamento regolare con poca o nessuna attrezzatura. In questo modo, si contribuisce a migliorare la flessibilità e ridurre il dolore, ottenendo una sensazione di benessere.

Lo stretching deve coinvolgere tutto il corpo:

1. Collo, spalle e busto:

- Posizione in piedi, gambe divaricate.
- Mani in vita.
- Inclinare la testa in avanti e indietro per 20 secondi.
- Inclinare la testa su ciascun lato per 20 secondi.
- Intrecciare le dita dietro la testa e "avvicinare" le scapole per 20 secondi.
- Sollevare le spalle verso le orecchie - mantenere la posizione per 5 secondi, quindi abbassarle all'indietro. Ripetere quattro volte.

2. Parte inferiore del corpo

- Posizione in piedi.
- Afferrare un ginocchio con le mani e avvicinarlo al petto. Cambiare gamba. Ripetere 5 volte per ogni ginocchio.
- Posizione supina sul tappeto.
- Afferrare un ginocchio con le mani e tirarlo verso il petto. Mantenere la posizione per 20 secondi.
- Cambiare ginocchio.
- Mentre si è ancora sdraiati, incrociare una gamba sull'altra e ruotare la parte superiore del corpo nella direzione opposta alla parte inferiore del corpo. Mantenere per 15-20 secondi. Cambiare lato.

3. Braccia, mani e viso

- Posizione seduta o in piedi.
- Allungare e separare le dita il più possibile per 10 secondi. Ripetere.
- Intrecciare le dita ed estendere le braccia in avanti o sopra la testa, mantenendo per 10 secondi. Ripetere.
- Rilassare i muscoli del viso e guardare in alto per 10 secondi.
- Con un grande sorriso, metti la punta delle dita su ogni angolo della bocca, quindi rilassa il viso. Tira fuori la lingua, mantieni la forma della bocca e muovi lentamente la lingua a sinistra e a destra per 20 secondi.

Gli insegnanti dovrebbero affermare con fermezza le regole:

- Non fare mai stretching se c'è sofferenza.
- Ricorda di respirare.
- L'esercizio dovrebbe essere divertente.
- Bere acqua.



PROGETTARE INSIEME

Tema n.:

3, 5 (10, 15)

Fascia d'età:

Dai 12 ai 18 anni

N. di persone coinvolte:

Squadre di 4 giocatori

Materiali necessari:

computer o telefono, una piattaforma per le videochiamate

Luogo

Casa (interno o esterno)

Tempo:

45 minuti

Descrizione dell'attività:

Proporre agli studenti di progettare una routine di riscaldamento/danza con la squadra (contando 8x8). Gli studenti devono trovare la musica che si adatta in base al ritmo. Poi si esibiscono di fronte al resto della classe. Pianificare insieme può migliorare le capacità di comunicazione, creatività e connessione.

Modifiche:

Progettare un piano di allenamento con la squadra per gli altri (ogni squadra può ottenere obiettivi diversi come rafforzare braccia, tronco, gambe o diverse posizioni di partenza come in piedi, sdraiato sulla schiena, sdraiato sull'addome, tavola ecc.) Progetta un quiz di Kahoot con la squadra per gli altri (l'argomento può essere qualsiasi cosa relativa a PE/sport) kahoot.com



WORKSHOP

Tema n.:

3, 5 (11, 12)

Fascia d'età:

Dai 14 ai 18 anni

N. di persone coinvolte:

Classe divisa in gruppi

Materiali necessari:

PC e proiettore, questionario sulla frequenza dell'attività fisica e altri comportamenti nello stile di vita.

Luogo:

Scuola, casa

Tempo:

2 ore di workshop per 3-4 settimane in totale

Descrizione dell'attività:

Il workshop prevede attività di auto monitoraggio degli studenti delle scuole superiori mediante l'uso di un questionario specifico. Dopo la raccolta dei risultati, seguirà un intenso lavoro di gruppo con gli studenti al fine di sviluppare gli obiettivi di autogestione delle singole attività fisiche utilizzando il metodo SMART per la definizione degli obiettivi. Il workshop dovrebbe includere anche la spiegazione di metodi utili alla gestione del tempo.



QUIZ

Tema n.:

6, 10 (4, 7, 9)

Fascia d'età:

Dai 14 ai 18 anni

N. di persone coinvolte:

Classe divisa in gruppi o esercizio individuale

Materiali necessari:

Pc oppure un cellulare

Luogo:

Scuola/casa

Tempo:

5 – 10 minuti

Descrizione dell'attività:

L'esercizio consiste in un quiz sviluppato su Kahoot!, una piattaforma di apprendimento basata sul gioco. Gli studenti possono essere divisi in gruppi oppure possono svolgere questa attività individualmente sfidando un'altra persona.

Link ai quiz online:

<https://create.kahoot.it/share/erasmus-sos/c7807b54-1d7f-4ea0-b2e3-7de40bd62930>

Questo quiz contiene domande sul fair play, il ruolo educativo dello sport e la conoscenza generale del progetto SOS

<https://create.kahoot.it/share/erasmus-sos-human-rights/1eddcc07-a754-4c3d-ae45-ec5c594eb99b>

Questo quiz mira a testare le conoscenze degli studenti sulle tematiche sport & diritti umani valori sportivi.



SPORT INCLUSIVO

Tema n.:

6, (7, 10)

Fascia d'età:

Dai 14 ai 18 anni

N. di persone coinvolte:

Min: 10 Max: /

Materiali necessari:

/

Luogo:

Scuola

Tempo:

A seconda dell'orario della lezione

Descrizione dell'attività:

Qualsiasi attività che verrà suggerita dovrà tenere conto del principio di non discriminazione che è alla base di ogni diritto umano. A tal fine, l'inclusione delle persone con disabilità potrebbe essere un tema cruciale.

Esempi di attività sono i seguenti:

- Dodgeball modificato;
- Sitting volley;
- Baskin.

Un'ulteriore questione potrebbe essere il diritto alla libertà di opinione e di espressione (art. 19 UDHR). Ad esempio, gli studenti possono discutere di questo diritto in classe e quindi riflettere quando fanno sport se non lo hanno rispettato prendendo in giro, essendo intolleranti, offensivi, ecc.

Allegati:

- Dichiarazione universale dei diritti umani (1948);
- Patto internazionale dei diritti civili e politici + Patto internazionale dei diritti economici, sociali e culturali (1966).



CONFRONTO SULLA VIOLENZA SPORTIVA

Tema n.:

8 (6, 7, 10)

Fascia d'età:

Dai 12 ai 18 anni

N. di persone coinvolte:

Classe divisa in gruppi

Materiali necessari:

/

Luogo:

Scuola, casa

Tempo:

10-15 minuti

Descrizione dell'attività:

È un'attività che contribuisce al miglioramento dell'auto consapevolezza e l'assertività. Dopo ogni partita, gli allenatori/insegnanti di educazione fisica dividono la classe in 6 gruppi. A ciascun gruppo viene assegnata una domanda e i membri del gruppo discutono tra loro e forniscono una risposta comune entro 5-10 minuti.

Esempi di domande:

- Dove pensi di aver impiegato tattiche diverse?
- Quali consideri i momenti distintivi del gioco?
- Cosa dovresti cambiare per il tuo prossimo gioco?
- L'altra squadra ha fatto qualcosa di sorprendentemente strategico?
- Il team ha implementato il piano stabilito per loro dall'allenatore?
- Questa sconfitta è stata dovuta al fatto che l'altra squadra ha giocato in modo diverso da quello che ti aspettavi, o che la strategia definita per la squadra non è stata implementata o qualcos'altro?

Dopo 10 minuti, la squadra/classe condivide le proprie risposte. Le altre squadre sono inoltre invitate a esprimere il proprio accordo/disaccordo (5 minuti).



CARTE CONTRO LA VIOLENZA SPORTIVA

Tema n.:

8 (6, 7, 10)

Fascia d'età:

Dai 12 ai 18 anni

N. di persone coinvolte:

Classe divisa in gruppi

Materiali necessari:

Schede/ carte con contenuti

Luogo:

Scuola, casa

Tempo:

50 minuti

Descrizione dell'attività:

È un'attività che contribuisce al miglioramento della consapevolezza degli studenti sul fenomeno della violenza sportiva

1. L'insegnante divide gli studenti in gruppi di 4. Ad ogni studente del gruppo viene data una scheda contenente informazioni su un tipo di violenza. Studiano le proprie carte e poi, a turno, tutti gli studenti del gruppo presentano le loro informazioni agli altri membri.

CARTE - Tipi di violenza negli sport:

Carta 1. Contatto con il corpo

Il primo tipo di violenza sportiva è il contatto con il corpo, che è spesso accettato come una parte normale di molti sport di contatto, come l'attacco nel calcio e l'ostruzione nell'hockey. I giocatori sanno che il contatto fisico è parte di questi sport e tutti si aspettano che questo tipo di contatto fisico si verifichi. Anche se il contatto con il corpo a volte porta a lesioni e può essere abbastanza brutale, ci si aspetta che gli atleti siano addestrati al contatto con il corpo in questi sport per giocare con successo.

Carta 2. Violenza borderline

Il prossimo tipo di violenza sportiva è la violenza borderline. Questi atti non sono parti normali di uno sport di contatto; piuttosto, sono tattiche illegali che i giocatori usano spesso per giocare "sporco" o prendersela con un avversario per una scorrettezza percepita. La violenza borderline potrebbe includere lo scoppio di una scazzottata nell'hockey o una gomitata mentre si gioca a calcio.

Queste mosse non sono tecnicamente consentite, ma i giocatori le usano spesso per intimidire i loro avversari. Queste azioni sono diventate una parte prevista degli sport di contatto. Le preoccupazioni per questo tipo di violenza sono l'impatto che può avere sui bambini che guardano lo sport e osservano ripetutamente la violenza attraverso i media. I bambini possono copiare questa attività o imitarla o semplicemente diventare non sensibili alla violenza.

Carta 3. Violenza quasi criminale

Il terzo tipo di violenza sportiva è la violenza quasi criminale, che include azioni che violano le regole formali del gioco. Queste violazioni possono comportare penalità di gioco, come sospensioni e persino espulsioni. Colpi meschini e falli flagranti possono potenzialmente ferire altri atleti, quindi gli arbitri di gioco puniranno i giocatori che intraprendono tali azioni.

Carta 4. Comportamento violento criminale

Il livello finale di violenza sportiva comporta comportamenti criminali violenti, che chiaramente non solo violano le regole di un gioco, ma violano anche la legge. Nessun atleta dovrebbe essere sanzionato per tale comportamento che è chiaramente al di fuori della norma anche negli sport di contatto più difficili. Un esempio di atto criminale potrebbe essere un assalto premeditato a un giocatore che usa un bastone da hockey come arma.

2. Negli stessi gruppi, gli studenti guardano il video sulla violenza nello sport e mettono ogni situazione nella categoria che ritengono più adatta a ciascun caso. Quindi i gruppi confrontano le loro risposte e giustificano le loro scelte.

Scan QR Code to get the video



**BODY CONTACT
BORDERLINE**

**QUASI-CRIMINAL
CRIMINAL**

3. Discussione conclusiva

- Sei mai stato aggressivo durante una partita? In quale modo? Come ti sei sentito dopo?
- Quali sono i motivi per cui i giocatori diventano violenti durante una partita?
- Cosa può fare ciascuno per controllare il comportamento aggressivo?



GIOCHI TRADIZIONALI

Tema n.:

9, (6, 7, 8, 10, 15)

Fascia d'età:

Dai 14 ai 18 anni

N. di persone coinvolte:

Min: 10 Max: /

Materiali necessari:

/

Luogo

Scuola

Tempo:

Durata della lezione

Descrizione dell'attività:

Qualsiasi attività svolta per combattere la discriminazione e il razzismo deve tenere presente un approccio ai diritti umani. Tutte le attività devono tutti avere il principio di non discriminazione come pietra angolare.

Poiché in generale, conoscere l'altro, è un buon modo per evitare l'emergere di pregiudizi, stereotipi e, di conseguenza, discriminazione ed emarginazione, questo sarà l'obiettivo finale delle attività.

Un suggerimento potrebbe essere quello di ricercare e poi giocare a giochi tradizionali del paese/regione in cui ha sede la scuola e allo stesso modo per i paesi/le regioni di origine degli studenti provenienti da altri paesi. Condividere culture e tradizioni per quanto riguarda lo sport potrebbe essere un modo coinvolgente per costruire solide relazioni di amicizia. Ad esempio in Italia alcuni giochi tradizionali sarebbero: lippa, coda di cavallo, corsa con il sacco.

Se non ci sono studenti stranieri nella classe, si possono prendere in considerazione i primi 5 paesi di origine dei migranti presenti nel paese e proporre i loro giochi tradizionali. In effetti, sarà molto probabile che - in contesti diversi dalla scuola - gli studenti entrino in contatto con persone di tali nazionalità.



FILM & DIBATTITO

Tema n.:

6, 9, 10 (13, 14, 15)

Fascia d'età:

Dai 14 ai 18 anni

N. di persone coinvolte:

Gruppo classe

Materiali necessari:

Televisore, proiettore, film

Luogo

Scuola, casa

Tempo:

1-2 ore

Descrizione dell'attività:

Proporre agli studenti alcuni brevi video tratti dai seguenti film su esperienze sportive individuali o di squadra:

- La stagione dei miracoli (2018)
- Gara (2016)
- Invictus (2009)
- Ricorda i Titani (2000)
- La vera storia di una leggenda americana (2013)

Inoltre, è possibile proporre la visione del documentario "Rising Phoenix" sulla storia dei Giochi Paralimpici. Seguirà il dibattito e il debriefing degli studenti.

Allegati:

Lista di possibili domande per guidare il dibattito sulle diverse tematiche (da valutare la rilevanza degli argomenti a seconda dei video scelti)

Lavoro di squadra

- Quello che abbiamo visto nel video può essere considerato una squadra?
- Quando la squadra diventa una vera squadra?
- Quali sono gli elementi che lo rendono tale e le fasi che si susseguono?
- Come lavorano insieme i membri del team? Si fidano l'uno dell'altro?
- Sono in grado di sostenersi e motivarsi a vicenda?
- Riescono a coinvolgere tutti i membri del team?
- Come comunicano tra loro? Possiamo dire che il livello di comunicazione è efficace?
- Quali sono secondo te gli elementi principali che non dovrebbero mancare in una vera squadra?
- È importante condividere il successo?
- Come dovrebbe una vera squadra affrontare il fallimento?

Leadership:

- Nel video è emerso un leader (o più di un leader)?
- Che modello di leadership esprime?
- Quali sono gli elementi principali di un leader positivo?
- Come comunica?
- È in grado di ascoltare attivamente gli altri?
- È in grado di ispirare gli altri?
- Riesce a creare coesione nel gruppo verso un obiettivo?
- Riconosce le capacità e il valore degli altri membri del team?
- Riesce a dividere i ruoli in modo efficace?
- È empatico? Quando nasce l'empatia?
- Può mediare/negoziare quando necessario?
- Il resto del gruppo riconosce il suo ruolo?

Diritti umani / fair play / valori sportivi:

- Di quali diritti umani si parla in questo film?
- Come è stato/sono stati/sono stati trattati?
- C'è stato un episodio di fair play? Se sì, quale?
- Qualcuno dei valori dello sport - come: amicizia/fair play, uguaglianza, onestà, eccellenza, solidarietà, rispetto e comprensione reciproci, impegno, coraggio, lavoro di squadra, rispetto delle regole e delle leggi, rispetto di sé e degli altri, spirito di comunità e solidarietà - emerge? Se sì, quali?



NUVOLE DI PAROLE

Tema n.:

10 (6, 7)

Fascia d'età:

Dai 12 ai 18 anni

N. di persone coinvolte:

Gruppo classe

Materiali necessari:

computer o telefono, una piattaforma per le videochiamate

Luogo

Scuola, casa

Tempo:

30 minuti

Descrizione dell'attività:

L'insegnante introduce l'argomento e a seguire ogni studente scrive valori relativi allo sport e li invia all'insegnante (o a un volontario). L'insegnante (o il volontario) crea una nuvola di parole con le parole proposte.

Gli studenti discutono i valori dello sport. Possono imparare gli uni dagli altri facendo esperienze diverse e scambiando opinioni.



Link per l'attività: wordart.com

Modifiche:

Gli studenti possono lavorare in team, gruppi diversi creano nuvole di parole diverse (diverse forme, colori). Ogni squadra mostra la propria nuvola di parole agli altri.



MOMENTI DI SPORTIVITÀ

Tema n.:

10 (6, 9)

Fascia d'età:

Dai 12 ai 18 anni

N. di persone coinvolte / esercizio individuale:

Gruppo classe divisi in gruppi di 3-5

Materiali necessari:

computer o telefono, una piattaforma per le videochiamate

Luogo:

Scuola, casa

Tempo:

45 minuti

Descrizione dell'attività:

L'insegnante propone una discussione preliminare che può partire dai risultati dell'attività proposta dalla scheda precedente "Nuvole di parole".

A seguire, ogni squadra dovrebbe fare qualche ricerca, quindi scegliere un esempio di performance sportiva o di atleti che hanno espresso valori sportivi eccezionali. Discutere in gruppi e poi presentare agli altri (scrivere la storia in poche frasi, aggiungere alcune immagini o video).

Gli studenti apprendono l'importanza della sportività, prendendo esempio da storie di atleti realmente esistiti, testimoni concreti di lealtà e correttezza.

Suggerimento: la ricerca iniziale, può essere da spunto per approfondimenti individuali o di gruppo.



EQUIPAGGIAMENTO CREATIVO

Tema n.:

9 (6, 10, 14)

Fascia d'età:

Dai 14 ai 18 anni

N. di persone coinvolte:

Max: 20

Materiali necessari:

Equipaggiamenti diversi

Luogo:

Scuola

Tempo:

Nessun limite di tempo. E' richiesta la partecipazione di tutti gli studenti almeno 1 volta

Descrizione dell'attività:

Posizionare un bastone o altra attrezzatura al centro di un cerchio creato dai partecipanti. A turno, tutti devono entrare esprimendo cosa possono fare con quello strumento (massimo 7 secondi per pensare a cosa fare). Posso imitare o impersonare tutto, usando lo strumento in un modo alternativo rispetto all'uso a cui era destinato e dando spazio all'immaginazione. Aumentare il numero di strumenti da utilizzare contemporaneamente o il numero di persone che dovranno entrare nel cerchio e creare. Funziona contro gli stereotipi ed è un mezzo per coinvolgere coloro che hanno difficoltà a esporsi. Questa attività rafforza la creatività, la motivazione, la libera interpretazione, la risoluzione dei problemi, l'improvvisazione.



CAPPUCETTO ROSSO

Tema n.:

6, 7, 10 (14, 15)

Fascia d'età:

Dai 12 ai 18 anni

N. di persone coinvolte:

Max: 20

Materiali necessari:

/

Luogo:

Scuola

Tempo:

Nessun limite. Due turni

Descrizione dell'attività:

Al via dell'insegnante, le due squadre disposte su due linee opposte del campo dovranno decidere chi interpretare senza essere ascoltate dall'altra squadra. All'alt dell'insegnante, ogni partecipante dovrà realizzare la figura scelta dal gruppo con queste regole:

- La nonna attacca il cacciatore in testa ma viene mangiata dal lupo.
- Il cacciatore spara al lupo ma viene colpito alla testa dalla nonna.
- Il lupo mangia la nonna ma viene ucciso dal cacciatore.

La squadra che prevale guadagna un punto.

Questa attività supporta il lavoro di squadra, la motivazione, la libera interpretazione. Può essere proposto quando è necessario un clima amichevole e divertente per ridurre lo stress e il livello di pressione in alcune situazioni a scuola.



CAMPO MINATO

Tema n.:

11, 13, 14, 15 (6, 7, 10)

Fascia d'età:

Dai 14 ai 18 anni

N. di persone coinvolte:

Min: 20 Max: 30

Materiali necessari:

30 bicchieri di plastica o coni

Luogo:

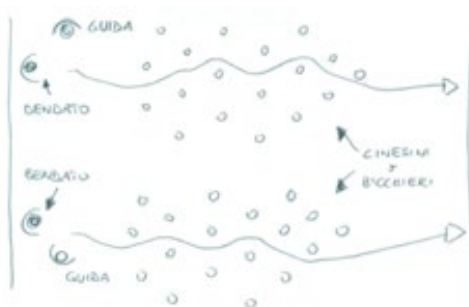
Scuola

Tempo:

12 - 15 min

Descrizione dell'attività:

Gioco a coppie. Ogni squadra comincia posizionandosi come in figura



Un membro della squadra è bendato, guidato da un compagno di classe solo con la voce. Deve attraversare il campo minato senza toccare i coni o i bicchieri e raggiungere un bersaglio dall'altra parte della palestra. Nella fase di feedback valutare:

- Comunicazione di gruppo
- La risoluzione di potenziali conflitti
- Gestione dei fattori emotivi e di stress nella risoluzione di una situazione problematica
- Collaborazione, automotivazione e motivazione degli altri
- Capacità decisionale
- Fiducia della squadra



FESTIVAL

Tema n.:

13, 15 (6, 7, 10)

Fascia d'età:

Dai 12 ai 18 anni (si possono cambiare le palle o la distanza per colpire i bersagli)

N. di persone coinvolte:

Gli studenti possono essere divisi in 4 gruppi

Materiali necessari:

Diversi tipi di palloni, cerchi

Luogo:

Scuola

Tempo:

Dopo il briefing, le squadre avranno 5 minuti per prepararsi a iniziare la staffetta, che dovrebbe durare al massimo 10 minuti.

Descrizione dell'attività:

Partendo dalla parte inferiore del campo da pallavolo, si entra nel cerchio posizionato entro 3 metri (con una palla da tennis all'interno), si tira la palla da tennis per colpire la palla posizionata a metà strada tra i 3 metri di fronte e la linea di fondo del campo. L'obiettivo è far rotolare la palla sulla linea di fondo del campo. Dopo aver tirato, si corre all'inizio per toccare un compagno di classe che parte per entrare nel cerchio. Un compagno di squadra prende la palla da tennis e da dietro la linea di base la passa a coloro che nel frattempo sono arrivati all'interno del cerchio. Una volta che la palla supera la linea di base, si posiziona il pallone da basket nel cerchio e lo si colpisce con la palla. Quindi con i palloni da basket colpire palla medica da 2 kg. Quindi con la palla medica da 2 kg colpire palla medica da 5 kg.

Alla fine, con un pallone da calcio posizionato a terra, si colpisce calciando un cerchio attaccato al muro. Lo studente in fondo al campo deve essere cambiato ogni volta che una palla goal attraversa la linea di porta. Vince per prima la squadra che colpisce il cerchio sul muro. Questa attività sottolinea la necessità di collaborazione tra i team. Tutti a turno devono lanciare dal cerchio e passare le palle dalla linea di base. Anche gli atteggiamenti di leadership possono emergere durante il gioco perché tutte le squadre devono stabilire l'ordine di chi passa le palle in base alle loro dimensioni e peso.



VACANZE AL MARE

Tema n.:

13, 14, 15 (6, 7, 10)

Fascia d'età:

Dai 14 ai 18 anni

N. di persone coinvolte:

2 gruppi, 4 studenti ciascuno, contemporaneamente

Materiali necessari:

Diverse palle sportive (tennis, volley, hockey, palla medica...); Asciugamani da mare

Luogo:

Scuola

Tempo:

- Briefing: descrizione delle regole di gioco
- Gioco: 30 min
- Debriefing (feedback/discussione)

Descrizione dell'attività:

- 1.** Partenza da un telo da mare con dentro una palla. A coppie, tenendo gli angoli del telo si manda la palla verso l'alto. Cambiare i tipi di palla. Gara: chi lancia di più verso l'alto (con una certa altezza, in un determinato momento, mantenendo un'altezza minima) senza far cadere la palla a terra (anche 4 giocatori per 1 asciugamano o due palle per asciugamano).
- 2.** Gara partendo dalla parte inferiore del campo di pallavolo per muoversi solo quando la palla è in volo, vince la coppia che arriva sul retro del campo. Se la palla cade, la coppia deve tornare al punto di partenza (anche 4 giocatori per 1 asciugamano o due palle per asciugamano). Puoi anche progettare il gioco passando la palla da una coppia all'altra, chiunque abbia la palla sulla spiaggia non può muoversi.
- 3.** Partendo dalla linea di fondo in coppia lanciare la palla verso il canestro con il telo da mare: 1 punto per tabellone, 2 punti per ferro del canestro, 4 punti per fare canestro, a 6 punti la coppia vince (lo stesso in 4 Giocatori). Con ragazzi di 14-15 anni, usare palle piccole, e scegliere campi di dimensioni ridotte. Questa attività sviluppa collaborazione, auto-motivazione e motivazione degli altri. Per rafforzare la motivazione, è possibile creare un clima più "divertente" (ma anche per aumentare la difficoltà), chiedendo agli studenti di indossare maschere subacquee, giubbotti di salvataggio o pinne!



CHERNOBALL

Tema n.:

13, 15 (6, 7, 10)

Fascia d'età:

Dai 14 ai 18 anni

N. di persone coinvolte:

Min: 4 Max: 20 (1 classe - 4 gruppi)

Materiali necessari:

- Palle sportive diverse (tennis, volley, hockey, palla medica...)
- Diversi attrezzi sportivi (mazze, cerchi, racchette, bastoni da hockey...)
- Benda
- Stuoie per esercizi
- Tutte le palle sono sulle stuoie insieme agli attrezzi sportivi, una palla in più degli attrezzi, una stuoia per ciascuna squadra.

Luogo:

Scuola

Tempo:

- Briefing: descrizione delle regole di gioco
- 5 minuti per ciascuna squadra per discutere la strategia prima del gioco
- Non più di 10 minuti di gioco (turno)
- Debriefing (feedback/discussione)

Descrizione dell'attività:

Tutte le palle sono posizionate su un materassino. Dall'altra parte della palestra / campo da pallavolo, gli studenti si allineano con gli attrezzi in mano.

- Al primo segnale di partenza, ogni squadra ha 5 minuti per decidere come fare il gioco (chi è il primo giocatore, quali palle riportano e quali attrezzi possono usare ...). Questa fase è importante per valutare la collaborazione del team, il modo in cui comunicano, collaborano, se ascoltano, hanno fiducia reciproca e se un leader coordina il team e quale stile di leadership emerge.

- Al secondo segnale di partenza, usando tutti gli attrezzi, gli studenti devono riportare una palla nella "zona di decontaminazione", oltre la linea di fondo del campo da pallavolo e fermarla, toccando il proprio compagno di classe con la mano per ricominciare. Non puoi toccare le palle con parti del corpo. In questa fase il team può mostrare la propria coesione, il livello di motivazione, se condividono anche i fallimenti.

-L'ultima palla deve essere riportata con lo strumento scelto, da uno studente con gli occhi bendati. Il team decide chi sarà bendato e chi lo guiderà con la voce. Cronometrare ogni squadra. Questa fase sottolinea la fiducia, lo stile di leadership, la gestione del tempo.



ZATTERE

Tema n.:

11, 13, 14, 15 (6, 7, 10)

Fascia d'età:

Dai 14 ai 18 anni

N. di persone coinvolte:

Min: 20 Max: 30

Materiali necessari:

Mazze da esercitazione (1m/2m) per ciascuna squadra

Luogo:

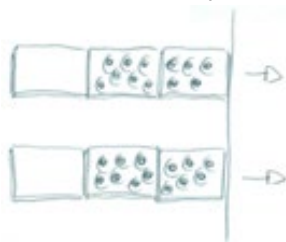
Scuola

Tempo:

12 - 15 minuti

Descrizione dell'attività:

Ogni squadra inizia nella posizione sotto riportata:



L'obiettivo del gioco è trasportare due o tre tappetini sul lato opposto della palestra senza mai appoggiare alcuna parte del corpo a terra. È un gioco creato per aumentare il lavoro di squadra, la motivazione, in una metafora amichevole e divertente. È anche possibile, alla fine del gioco, nella fase di feedback valutare:

- Comunicazione di gruppo
- La risoluzione di potenziali conflitti
- Gestione dei fattori emotivi e di stress nella risoluzione di una situazione problematica
- Collaborazione, auto-motivazione e motivazione degli altri
- Capacità decisionale
- Fiducia della squadra
- Disponibilità al miglioramento tramite analisi critica



TRIS

Tema n.:

11, 15 (6, 7, 9)

Fascia d'età:

Dai 14 ai 18 anni

N. di persone coinvolte:

Min: 20 Max: 30

Materiali necessari:

18 cerchi

4 serie di tre oggetti dello stesso colore (corde, coni...)

Luogo:

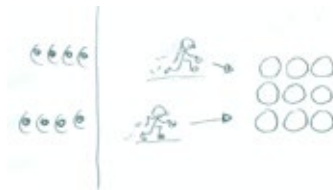
Scuola

Tempo:

15 - 20 minuti

Descrizione dell'attività:

Ciascuna squadra inizia nella posizione sotto riportata:



Per ogni squadra, un corridore deve raggiungere lo schema, posizionare l'oggetto della sua squadra e correre indietro per cambiare il compagno di squadra. Questi e i prossimi faranno lo stesso con l'obiettivo di formare una linea in orizzontale, verticale o diagonale sullo schema. Dal quarto in poi, se il set non è stato completato dai primi tre secondo le consuete regole del "gioco del tris", dovrà spostare uno dei suoi tre oggetti in un altro quadrato vuoto e poi correre per cambiare. Il gioco continua fino a quando una squadra non completa un set.

Nella fase di feedback valutare:

- Comunicazione di gruppo
- La risoluzione di potenziali conflitti
- Gestione dei fattori emotivi e di stress nella risoluzione di una situazione problematica
- Collaborazione, auto-motivazione e motivazione degli altri
- Capacità decisionale
- Fiducia della squadra
- Disponibilità al miglioramento tramite analisi critica.



STAFFETTA GINNICA

Tema n.:

15 (6, 7, 10)

Fascia d'età:

Dai 14 ai 18 anni (Cambiando i livelli di difficoltà)

N. di persone coinvolte:

1 classe

Materiali necessari:

1 cerchio per ciascuna squadra

1 barra orizzontale per ciascuna squadra

1 corda per ciascuna squadra

Luogo:

Scuola

Tempo:

1 ora

Descrizione dell'attività:

1. Partenza: tutti i membri del team (tranne uno *) piegati, uno accanto all'altro, braccia in alto. Lo studente * si rilassa supino perpendicolare a loro, lasciando le gambe fuori. All'inizio gli studenti rotolano simultaneamente, spostando il compagno.
2. Gli studenti disposti in un cerchio legato a mano dovranno passare uno alla volta attraverso un cerchio senza togliere le mani
3. Due studenti raccolgono la lunga corda e iniziano a girarla, gli altri dovranno passare correndo senza toccare la corda
4. A coppie disposte alle due estremità di una panchina: ogni coppia dovrà andare fino in fondo (al punto di incontro dovranno trovare la strada per andare oltre senza cadere)
6. Assumere la posizione dell'acrogym richiesto.

Questa attività può supportare:

- Lavoro di squadra
- La consapevolezza del proprio corpo
- Assumersi la responsabilità e il rispetto per gli altri
- Integrazione nel gruppo
- Impegno a raggiungere un obiettivo comune





BASKET - PASSAGGIO E TIRO

Tema n.:

15

Fascia d'età:

Dai 14 ai 18 anni (Cambiando i livelli di difficoltà)

N. di persone coinvolte:

Una squadra con numero dispari di elementi

Materiali necessari:

Palloncini da basket

Luogo:

Scuola

Tempo:

Briefing: 5 min - Gioco: 30 min - Debriefing: minimo 10 min

Descrizione dell'attività:

L'obiettivo finale è quello di riuscire a realizzare 10 canestri nel minor tempo possibile.

Queste le regole:

1. A partire dal retro del campo in cui 1 palla è posizionata su un lato e un'altra sull'altro.
2. Le persone non possono far rimbalzare la palla per muoversi e allo stesso tempo non possono correre con la palla in mano.
3. Possono solo usare le mani e fare passaggi
4. Non possono tirare a canestro nello stesso canestro
5. Prima di andare a canestro tutti devono toccare la palla almeno una volta
6. Tutti devono fare almeno un canestro

Questa attività mira a sviluppare: fiducia reciproca, impegno, identità di squadra, comunicazione e dibattito, responsabilità personale e responsabilità verso gli altri
Tutti questi fattori dovrebbero essere valutati nella fase di debriefing.

Possibili variazioni:

- palle diverse per numero e forma
- conta un solo tiro a canestro
- usare cerchi o altri obiettivi se non ci sono canestri
- modificare il numero di partecipanti
- cambiare il modo e la distanza da cui le persone tirano
- cambiare il tempo per raggiungere l'obiettivo



BASKET - PASSAGGIO, RIMBALZO, TIRO

Tema n.:

15

Fascia d'età:

Dai 14 ai 18 anni (Cambiando i livelli di difficoltà)

N. di persone coinvolte:

Una squadra con numero dispari di elementi

Materiali necessari:

8 Palloni da basket

Luogo:

Scuola

Tempo:

Briefing: 5 min - Gioco: 30 min - Debriefing: minimo 10 min

Descrizione dell'attività:

L'obiettivo finale è quello di riuscire a realizzare 10 canestri nel minor tempo possibile.

Queste sono le seguenti regole:

1. A partire dal retro del campo in cui 4 palloni sono posizionati su un lato e 4 sull'altro.
2. Il palleggio per lo spostamento è obbligatorio.
3. I palloni posizionati su un lato del campo devono entrare nel canestro opposto dopo uno scambio di palla che deve avvenire sulla linea di pallavolo di 3 metri

Questa attività mira a sviluppare: fiducia reciproca, impegno, identità di squadra, comunicazione e dibattito, responsabilità personale e responsabilità verso gli altri. Tutti questi fattori dovrebbero essere valutati nella fase di debriefing.

Possibili variazioni:

- palle diverse per numero e forma
- è valido un solo tiro a canestro
- Usare cerchi o altri obiettivi se non ci sono canestri
- Lasciare libera scelta nel decidere lo spazio per il cambio palla
- modificare il numero di partecipanti
- cambiare il modo e la distanza da cui le persone tirano
- cambiare il tempo per raggiungere l'obiettivo



PARTITA DI BASKET

Tema n.:

11, 15

Fascia d'età:

Dai 14 ai 18 anni

N. di persone coinvolte:

10 giocatori

Materiali necessari:

1 pallone da basket

Luogo:

Scuola

Tempo:

Briefing: 5 min - Gioco: 30 min - Debriefing: minimo 10 min

Descrizione dell'attività:

Partita 4 contro 4, regole:

- un arbitro per squadra
- ogni minuto cambia l'arbitro
- l'allenatore definisce il tempo per cambiare l'arbitro
- le persone non possono saltare per muoversi e non possono correre con la palla in mano
- le persone non possono togliere la palla dalle mani
- non c'è contatto fisico
- le persone possono usare solo le mani

Questa attività mira a sviluppare: fiducia reciproca, impegno, identità di squadra, comunicazione e dibattito, responsabilità personale e responsabilità verso gli altri, esibirsi bene sotto pressione, mantenere il controllo.

Tutti questi fattori dovrebbero essere valutati nella fase di debriefing.

Possibili variazioni:

- Prima di andare al canestro tutti devono toccare la palla almeno una volta
- Il canestro delle ragazze vale il doppio
- Usare cerchi o altri obiettivi se non ci sono canestri
- Cambia il numero di giocatori (3 contro 3; 5 contro 5; 6 contro 6)



ORIENTEERING VIRTUALE

Tema n.:

11, 13, 15

Fascia d'età:

Dai 14 ai 18 anni

N. di persone coinvolte:

Classe divisa in piccoli gruppi (3 studenti per gruppo)

Materiali necessari:

PC e connessione internet; Conoscenza di Google Maps e dello strumento "Street View"

Luogo:

Casa

Tempo:

1 ora

Descrizione dell'attività:

Al gruppo viene consegnata una mappa di orienteering con il percorso riportato come in una normale gara di orienteering. Il gruppo, attraverso l'utilizzo di Google Maps, dovrà individuare le "lanterne" indicate sulla mappa e rispondere alle domande relative alle lanterne trovate utilizzando il questionario fornito con "Google Forms".

Questa attività promuove la collaborazione tra gli studenti, stimola l'assegnazione dei compiti in relazione alle competenze, migliorare la comunicazione efficiente tra i membri del gruppo, è altresì possibile che un leader possa emergere all'interno del gruppo per coordinare il lavoro.



NAUFRAGHI

Tema n.:

11, 13, 15

Fascia d'età:

Dai 14 ai 18 anni

N. di persone coinvolte:

Classe divisa in 2-3 gruppi

Materiali necessari:

/

Luogo:

Scuola, casa

Tempo:

1 ora

Descrizione dell'attività:

Il gioco simula un'esperienza di sopravvivenza su un'isola.

Presenta agli studenti una situazione surreale che richiede l'unione di immaginazione, creatività e capacità di risoluzione dei problemi per sopravvivere su un'isola deserta. La situazione inizia con una possibile tragedia (incidente aereo, naufragio...) e prevede l'inserimento di imprevisti che mettono gli studenti nella condizione di dover risolvere un problema, ricreare o rispondere a un bisogno, contando sulle risorse del gruppo. La situazione presentata potrebbe concludersi con l'organizzazione della fuga dall'isola e in quale modo è possibile

Il gioco può mettere alla prova la capacità di collaborazione, l'eventuale divisione dei ruoli all'interno del gruppo, il conseguente riconoscimento delle capacità dei membri del team, la comunicazione efficace ma anche leadership e negoziazione per trovare la soluzione migliore.

BIBLIOGRAFIA

Coakley, J. (2011). Youth Sports: What Counts as a “Positive Development?”. *Journal of Sport and Social Issues* XX(X) 1–19.

EU Commission (2016). Communication from the Commission to the European Parliament, the Council, the European Economic and Social Committee and the Committee of the Regions a New Skills Agenda for Europe Working together to strengthen human capital, employability and competitiveness.

EU Council (2000). Declaration on the specific characteristics of sport. Conclusion of the Presidency. Annex IV

Eurydice Report (2002). Developing Key Competences at School in Europe: Challenges and Opportunities for Policy.

Ennist, C. D. (2017). Educating Students for a Lifetime of Physical Activity: Enhancing Mindfulness, Motivation, and Meaning. *Research quarterly for exercise and sport*, vol. 88, no. 3, 241–25.

Foldi, L. et al. (2013). Move & Learn. International Sport and Culture Association. Copenhagen

Goudas, M. (2010). Prologue: A review of Life skills teaching in sport and Physical Education. *Hellenic Journal of Psychology*, Vol. 7, pp. 241-258.

International Olympic Committee (2015), Olympic Charter. Lausanne: IOC.

UNESCO (2013). World-wide survey of school physical education; final report.

UN Children’s Fund (UNICEF). 2004. Sport, recreation and play. New York: Author.

UN General Assembly (UNGA). 2004. Sport as a means to promote education, health, development and peace, A/RES/59/10.

UN General Assembly (UNGA). 2007. Building a peaceful and better world through Sport and the Olympic Ideal, A/RES/62/4.

UN General Assembly (UNGA). 2013. International Day of Sport for Development and Peace, A/RES/67/296.

UN General Assembly (UNGA). 2014a. Sport as a means to promote education, health, development and peace, A/RES/69/6.

UN General Assembly (UNGA). 2014b. Sport for development and peace: realizing the potential. Report of the Secretary General. A/69/330.

UN Human Rights Committee (2015), Final report of the Human Rights Council Advisory Committee on the possibilities of using sport and the Olympic ideal to promote human rights for all and to strengthen universal respect for them, A/HRC/30/50, 17 August 2015.

Weiss, M. R., & Wiese-Bjornstal, D. M. (2009). Promoting positive youth development through physical activity. *President’s Council on Physical Fitness and Sports Research Digest*, Series 10(3), p. 1-8

Sport Opens School project partners:



BUDAPEST VI. KERÜLETI
KÖLCSEY FERENC
GIMNÁZIUM



- CENTRO UNIVERSITARIO SPORTIVO DI PADOVA (IT)
- COMITATO OLIMPICO NAZIONALE ITALIANO, CONI (IT)
- INSPECTORATUL SCOLAR AL JUDETULUI BACAU (RO)
- INSTITUTO NOSSA SENHORA DA ENCARNACAO COOPERATIVA DE ENSINO (PT)
- ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE NEWTON PERTINI (IT)
- BUDAPEST VI. KERULETI KOLCSEY FERENC GIMNAZIUM (HU)
- THE EUROPEAN ATHLETE AS STUDENT NETWORK (MT)



www.sportopensschool.eu



europa@cuspadova.it



[@SportOpensSchool](https://www.facebook.com/SportOpensSchool)



SPORT · OPENS · SCHOOL



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union