



# UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA

Dipartimento di Psicologia dello Sviluppo e della Socializzazione

Corso di Laurea triennale in Scienze Psicologiche dello Sviluppo, della  
Personalità e delle Relazioni Interpersonali

TESI DI LAUREA

Sviluppo, inclusione e cooperazione attraverso l'attività sportiva di bambini con e  
senza disabilità.

Relatrice:  
Prof. Leo Irene

Laureanda:  
Botto Steglia Lucrezia  
Matricola n. 1220701

Anno accademico 2021/2022



*“Lo sport ha il potere di cambiare il mondo.  
Ha il potere di ispirare,  
di unire le persone in una maniera che pochi di noi possono fare.  
Parla ai giovani in un linguaggio che loro capiscono.  
Lo sport ha il potere di creare speranza dove c'è disperazione.  
È più potente dei governi nel rompere le barriere razziali,  
è capace di ridere in faccia a tutte le discriminazioni.”*

Nelson Mandela, 2000

# **INDICE**

## **Introduzione**

- 1. Sviluppo emotivo, cognitivo e morale attraverso lo sport**
- 2. Inclusione e cooperazione di persone con disabilità attraverso lo sport**
- 3. Progetto YAP**
  - 3.1 Presentazione**
  - 3.2 Y.A.P. (YOUNG ATHLETES PROGRAM)**
    - 3.2.1 Presentazione**
    - 3.2.2 Y.A.P. (YOUNG ATHLETES PROGRAM)**
    - 3.2.3. Argomenti da affrontare nei momenti di condivisione**
  - 3.3 Incontri**
    - 3.3.1 Il primo incontro: la base di tutto**
    - 3.3.2 Il secondo incontro: le palline**
    - 3.3.3 Il terzo incontro: camminare e correre**
    - 3.3.4 Il quarto incontro: le stazioni del lanciare**
    - 3.3.5 Il quinto incontro: le stazioni del colpire**
    - 3.3.6 Il sesto incontro: le stazioni del calciare**
    - 3.3.7 Il settimo incontro: l'equilibrio**
    - 3.3.8 l'ottavo incontro: la chiusura del cerchio**
  - 3.4 Informazioni utili progetto Y.A.P**

## **Conclusioni**

## **Bibliografia**



## INTRODUZIONE

Le mie esperienze di volontariato passate e la mia passione per lo sport mi hanno spinto a produrre un elaborato che trattasse il tema dell'attività sportiva come un mezzo di sviluppo della persona e specificatamente come risposta ai bisogni delle persone con disabilità.

In particolare sono stata ispirata dall'esperienza di tirocinio avuta presso la Cooperativa "Sportivamente" di Biella, no profit legata a "Special Olympics Italia": qui ho avuto l'opportunità di vedere le enormi potenzialità dello sport come fonte di benessere e sviluppo della persona. Attraverso gli occhi di persone con disabilità ho visto lo sport come una casa, come un mezzo per stare insieme e come fonte di riscatto rispetto alle difficoltà che la vita ci pone. Le opinioni dei ragazzi, come: "io qui sento di valere e posso dimostrarlo, mi sento a casa", mi hanno emozionata e mi hanno fatto capire quanto quelle attività fossero importanti per loro.

Nel primo capitolo si parlerà di come emozioni e sport si influenzino reciprocamente sia nello sviluppo della personalità sia nello sviluppo cognitivo.

Successivamente si tratterà il tema dell'inclusione di persone con disabilità attraverso lo sport. La possibilità di vivere diverse esperienze nella quotidianità e instaurare nuove relazioni, infatti, migliora nettamente la qualità della loro vita e delle loro famiglie.

Nell'ultimo capitolo verrà esposta la presentazione del "Progetto YAP" ("Young Athletes Program"), a cui ho avuto la fortuna di partecipare durante l'esperienza di tirocinio: è un progetto che ha origine dall'omonimo programma di "Special Olympics Italia" e mira all'inclusione scolastica attraverso il gioco motorio per bambini con e senza disabilità intellettiva dai 3 ai 7 anni, con l'obiettivo di promuovere modelli relazionali positivi all'interno del gruppo classe.

## SVILUPPO EMOTIVO, COGNITIVO E MORALE ATTRAVERSO LO SPORT

L'organizzazione Mondiale della Sanità (O.M.S) definisce la *salute* come “uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale che non consiste soltanto in un'assenza di malattia o infermità”, spostando così l'accento dalla cura alla prevenzione con un approccio globale alla vita di un individuo.

Le emozioni sono ciò che rende la vita piena di significato, sono il motore delle nostre azioni e l'obiettivo dei nostri sogni. A volte possono essere così potenti da sopraffare l'equilibrio della mente e del corpo, diventando incontrollabili, soprattutto quelle negative.

La pratica di attività sportiva può rappresentare un percorso verso la conoscenza e il controllo delle proprie emozioni, in quanto giocare e fare sport è un modo per mettersi alla prova con sé stessi e con gli altri. Attraverso questo percorso vengono toccate diverse dimensioni della persona: cognitiva, biologica, espressiva, relazionale ed emotiva. In particolare, quando si pratica attività motoria, la dimensione affettiva è sempre sollecitata.

Nel 1996 Daniel Goleman (psicologo, scrittore e giornalista statunitense) definì il concetto di *intelligenza emotiva* come “la capacità di motivare sé stessi e di persistere nel proseguire un obiettivo nonostante le frustrazioni; di controllare gli impulsi e rimandare la gratificazione; di modulare i propri stati d'animo evitando che la sofferenza ci impedisca di pensare; e, ancora la capacità di essere empatici e di sperare” (Goleman, 1996, p.54). Questa definizione aderisce perfettamente agli obiettivi dello sport, per il quale è necessario gestire dinamiche tipiche dell'intelligenza emotiva: il rispetto dell'altro, l'impegno, la capacità di gestire le relazioni, la responsabilità, il senso del limite e il suo miglioramento.

La forte mobilitazione emotiva e affettiva che nasce durante la pratica sportiva prepara, in primo luogo, al confronto con gli affetti nella vita reale, come la gratificazione, la rassicurazione, ma anche la frustrazione e l'ansia. In secondo luogo, le esperienze sportive, stimolando il contatto umano, favoriscono le relazioni emotive tra i partecipanti attivando gran parte delle emozioni e per questo diventano un terreno fertile in cui esperirle, elaborarle e prenderne coscienza pienamente.

Il corpo è uno strumento fondamentale nel processo educativo-formativo nel periodo dell'età evolutiva in quanto contribuisce alla strutturazione della personalità favorendo nel bambino la consapevolezza delle proprie potenzialità, valorizzando la sua unicità e garantendo l'affermazione della sua identità personale nel confronto con l'altro.

Il contesto sociale ha quindi un ruolo importante soprattutto nell'espressione delle emozioni; a questo proposito Parlebas (sociologo e teorico francese dell'educazione fisica e dello sport) ritiene che: "il comportamento di un individuo acquista un significato nuovo se viene connesso al comportamento dei compagni, in quanto richiede un coordinamento. Ogni soggetto sarà stimolato ad assumere un ventaglio di statuti ed a giocare a numerosi e diversi ruoli socio-motori. Le attività fisiche permettono dunque lo sviluppo di una vera e propria intelligenza sociomotora" (Parlebas, 1997, p.17).

Riuscire a gestire le proprie emozioni attraverso l'educazione sportiva vuole dire anche trascendere la visione distinta mente-corpo. Le emozioni vivono e partecipano sia alla vita dell'anima sia a quella del corpo: "Quando sopraggiunge un'emozione, il nostro corpo si fa sentire da noi attraverso ogni tipo di manifestazioni fisiologiche, neurovegetative, endocrine. L'alterazione del respiro, il cambiamento del ritmo cardiaco, i sudori freddi, i brividi, i tremori, il nodo alla gola attestano che l'emozione è, nella sua essenza, carnale. Lasciare parlare le proprie emozioni significa dare parola al corpo" (Lacroix, 2002, p.35). Le emozioni sono radicate nel corpo: riabilitando il corpo siamo condotti a riabilitare l'emozione.

Si parla pertanto di "corporeità", inteso come concetto capace di esprimere il legame tra corpo, cognizione ed emozione: il corpo non è più solo uno strumento ma un punto di contatto con il mondo attraverso il quale conferire significato alla realtà. Agire sul corpo vuole dire provare il piacere di esprimere le proprie emozioni attraverso di esso: "il corpo è il luogo dell'esistere stesso della persona, a partire dal quale siamo consapevoli di noi stessi, del mondo e degli altri, è la realtà nella quale percepiamo, sentiamo, pensiamo ed entriamo in relazione" (Naccari, 2003, pp. 2-3).

Le azioni motorie possono quindi essere interpretate come la manifestazione di una personalità che si esprime. Questa espressione facilita la riuscita della funzione "diagnostica" dell'attività motoria: questa manifestazione può trasformarsi in uno strumento di decodifica di richieste e bisogni attraverso un corpo che "nelle pose, nelle posizioni e nell'atteggiamento che assume, in ogni gesto ... parla un linguaggio che anticipa e trascende l'espressione verbale" (Lowen, A. (2003). *Il linguaggio del corpo*. Milano: Feltrinelli, p. 3).



La capacità di regolare le emozioni è quindi un valido indicatore del proprio stato di salute ed è una modalità importante per conservare il proprio benessere psicofisico.

Lo sport, inoltre, ha un grande effetto sui processi cognitivi in quanto aiuta a migliorare la memoria, aumentare l'attenzione, sviluppare la creatività e migliorare di conseguenza i risultati scolastici. L'attività sportiva favorisce l'ossigenazione del cervello e il rilascio di sostanze chimiche associate a sensazioni di benessere e competenza che sostengono i processi mentali garantendo così una migliore prestazione cognitiva, e sono: endorfine, serotonina, dopamina, norepinefrina. La pratica regolare di un esercizio fisico (in particolare delle attività di resistenza come il jogging, il ciclismo, lo sci di fondo) sembra sviluppare efficacemente le capacità di ragionamento: un'esperienza ha rivelato che in seguito ad un programma d'allenamento di 4 mesi per 3 sedute settimanali, soggetti di età matura potevano ottenere migliori risultati in diversi test matematici e di ragionamento logico rispetto a prima dell'inizio dello studio. Lo sport è quindi eccellente per la salute mentale. In particolare, le qualità d'indipendenza e d'immaginazione aumentano proporzionalmente con il livello di pratica.

Lo sport rappresenta inoltre un potente strumento per la promozione e la diffusione di valori, pensieri e modelli comportamentali. Scriveva Bruner che "l'educazione è un'attività complessa, che si propone di adattare una cultura alle esigenze dei suoi membri e di adattare i suoi membri e i loro modi di conoscere alle esigenze della cultura" (Bruner, 1996, p. 56). L'educazione tende sia alla valorizzazione dell'individuo che alla trasmissione di comportamenti e valori ritenuti condivisibili e accettabili in un dato contesto sociale. Così anche lo sport, inteso come importante attività sociale, può essere capace di infondere regole e valori. Si può quindi pensare all'educazione attraverso lo sport come un percorso che tende alla trasmissione di comportamenti ritenuti positivi.

Praticare un'attività sportiva significa quindi crescere come persone e come cittadini. Lo sport è infatti una grande scuola aperta a tutti, senza distinzioni: migliora la comunicazione sociale, educa al rispetto e stimola il campo relazionale. Gli esperti sostengono che dovrebbe avere un ruolo più importante all'interno della comunità scolastica. Migliorare le dinamiche motorie e respiratorie significa potenziare l'attenzione, la riflessione, la concentrazione, il controllo dell'attività comportamentale, il rilassamento, vincere la timidezza e la paura, affrontare determinate diverse relazioni.

Il nostro stato mentale è correlato al nostro stato fisico: se il nostro corpo viene mantenuto in buona salute manderà risposte positive alle endorfine del cervello. "*Mens sana in corpore*

*sano*” (Giovenale, *Satire*, X, 356): i nostri avi già avevano una visione globale dello star bene, avevano capito molto prima di noi che l’umanità è una meravigliosa fusione di spirito e materia, di muscoli e intelletto, il frutto di un’armonia che non ammette univocità di giudizio.

## Capitolo II

### **INCLUSIONE E COOPERAZIONE DI PERSONE CON DISABILITÀ ATTRAVERSO LO SPORT**

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (O.M.S) definisce la *disabilità* come “un termine ombrello, che comprende menomazioni, limitazioni dell'attività e restrizioni delle partecipazioni. Una menomazione è un problema nel funzionamento o nella struttura del corpo; una limitazione dell'attività è una difficoltà incontrata da un individuo nell'eseguire un compito o un'azione; mentre una restrizione della partecipazione è un problema sperimentato da un individuo nel coinvolgimento in situazioni di vita. La disabilità è quindi [...] un fenomeno complesso, che riflette l'interazione tra le caratteristiche del corpo di una persona e le caratteristiche della società in cui vive. Superare le difficoltà incontrate dalle persone con disabilità richiede interventi per eliminare le barriere ambientali e sociali”.

Questa definizione cambia la convenzione di disabilità in quanto questa passa da essere una condizione propria della persona a condizione dell'ambiente in cui essa vive, permettendo di trovare risorse e abilità dove prima si vedevano solo mancanze e incapacità, riuscendo così a vedere la globalità della persona con disabilità e non solo i suoi limiti.

Questa visione costituisce uno strumento efficace per favorire l'inclusione delle persone con disabilità nei vari contesti. Con il termine *inclusione* si intende un approccio dinamico che mira a rispondere ai bisogni individuali di tutte le persone a qualsiasi età, individuando nelle differenze una ricchezza e non un ostacolo. Questo concetto è nato dall'educazione speciale all'interno delle scuole e in Italia ha attraversato numerose fasi, fino ad arrivare alla più recente legge 104 del 1992 (“Legge-quadro per l'assistenza, l'integrazione sociale e i diritti delle persone handicappate”) che sancisce nuovi e specifici diritti per queste persone durante tutto l'arco della loro vita (il diritto di salute, lavoro, istruzione, autonomia, libertà e partecipazione sociale).

Oggi l'inclusione è vista come un processo di adattamento reciproco tra il soggetto e il contesto di riferimento per permettere a tutti di raggiungere il massimo grado possibile di apprendimento e partecipazione sociale, valorizzando le differenze presenti nel gruppo. La didattica centrata sulla pratica motoria promuove in abito scolastico un nucleo di cooperazione e di integrazione attraverso

il gruppo, soggetto capace di includere attivamente e naturalmente le specifiche “alterità” che possono coesistere armonicamente.

Una delle più grandi risorse per l’inclusione degli studenti con disabilità sono i compagni di classe: l’ambiente interpersonale in classe ha una grande influenza sugli interessi, sull’impegno e sul rendimento dell’alunno con bisogni speciali. Nell’inclusione di bambini con disabilità bisogna tenere conto della “zona di sviluppo prossimale”, teoria di Vygotskij, che definisce la distanza tra il livello attuale di sviluppo ed il livello di sviluppo potenziale che l’allievo può ottenere (Vygotskij, L. (1934). *Pensiero e linguaggio. Ricerche psicologiche*. Firenze: Giunti Editore, 2007). È fondamentale anche il pensiero di Bruner che ritiene che l’apprendimento sia migliore quando è partecipativo, proattivo, comune e collaborativo (Bruner, J. *La cultura dell’educazione*. Milano: Feltrinelli, 1997 (p.97)).

Grazie a queste due teorie nascono strategie di *cooperative learning* (Antolini, E., Annunziata, A., Pachera, P. “La gestione delle differenze in classe: alunni di altre culture e non solo.” In Bay, M. *Cooperative learning e scuola del XXI secolo*. Roma: Libreria Ateneo Salesiano, 2008. (P. 173), che coinvolgono gli studenti in un lavoro a coppie o in gruppo così da aiutarsi reciprocamente per raggiungere un fine comune richiedendo capacità di cooperazione e il contributo personale di tutti.

L’idea di inclusione è quindi nata nelle scuole ma si è poi rivolta a persone di ogni età e comprende anche l’inclusione lavorativa e la partecipazione attiva nella comunità, andandosi così a definire come *inclusione sociale*: questa sostiene azioni volte a garantire a tutti gli stessi diritti, indipendentemente dalle caratteristiche personali, superando le differenze individuali in ogni contesto. Ecco allora che negli ultimi anni si sta estendendo l’idea di inclusione anche nel contesto dell’attività motoria, fisica e sportiva (rispettando così la dichiarazione fatta dall’UNESCO nel 1978, in cui la pratica dell’educazione fisica e lo sport vengono definite come un diritto fondamentale di tutti).

La possibilità di svolgere attività sportiva calibrata alle esigenze di ognuno permette alle persone con disabilità di partecipare attivamente ed essere incluse nella comunità, potendo così godere del diritto di partecipazione e inclusione. Da questo punto di vista, lo sport, partendo da ciò che una persona è in grado di dare o di fare, stimola la considerazione di sé, la propria autostima e motivazione; inoltre aiuta a ridurre la discriminazione associata alla disabilità, evidenziando le competenze degli atleti e riducendo la tendenza a vedere la disabilità invece della persona.

“Attraverso lo sport le persone con disabilità acquisiscono competenze, atteggiamenti adattivi, sperimentano nuovi comportamenti e nuove emozioni, stabiliscono relazioni positive, condividono valori e acquisiscono il potere di agire come agenti di cambiamento.” (ONU, 2009). Nello specifico,

lo sport organizzato, rappresenta, per i giovani con disabilità, una strategia efficiente a perseguire risultati sociali. Secondo uno studio condotto negli USA nel 2009 da Bayer, Flores e Vargas-Tonsing per esempio, gli atleti sportivi in età scolare con disabilità hanno sviluppato una maggiore autostima e soprattutto un grado di autonomia superiore rispetto ai soggetti disabili di pari età che non praticano sport.

La pratica sportiva sviluppa inoltre le Life Skills, abilità che permettono di affrontare le richieste e le sfide della vita quotidiana con flessibilità, consapevolezza, pensiero critico e creativo, strategie positive di problem-solving, comunicazione efficace, empatia e relazioni positive (WHO, 1993, 1997). Queste abilità possono essere trasferite in altre aree, tra cui l'occupazione e la vita relazionale, contribuendo ulteriormente a costruire l'autosufficienza delle persone con disabilità. Il fatto che attraverso lo sport si riesca a raggiungere un grado di autostima e di autonomia maggiore facilita nettamente l'inclusione scolastica ed anche un'inclusione sociale, fino a favorire una futura inclusione nel mondo del lavoro.

## Capitolo III

### **PROGETTO Y.A.P.**

#### **3.1 Presentazione**

La Cooperativa “Sportivamente” di Biella, no profit legata a “Special Olympics Italia”, nasce per offrire a bambini e adulti con disabilità la possibilità di integrarsi nella società e di accrescere il proprio benessere psicofisico attraverso la pratica sportiva e ludica. Nel 2012, Sportivamente, ha aderito al programma Y.A.P (Young Athletes Program) di Special Olympics. Lo Y.A.P. è un programma di sport e gioco per bambini tra i 3 e i 7 anni con o senza disabilità intellettive che incoraggia l'apprendimento di abilità motorie di base come correre, lanciare, colpire e afferrare facendo collaborare i bambini tra di loro attraverso lo sport e il movimento. Questo programma vede lo sport e il gioco motorio come un modo per imparare a cooperare. I giochi proposti infatti prevedono una caratteristica fondamentale: l'assenza di competitività. Da un punto di vista motorio, lo sport, (se realmente connotato in termini educativi e non orientato al raggiungimento del risultato ad ogni costo) promuove l'espressione della persona in un contesto piacevole e accogliente, sostiene l'individuo nell'acquisizione dell'autonomia personale e contribuisce allo sviluppo dell'autoconsapevolezza e dell'autostima. Un'attività motoria centrata sulla persona può favorire i processi di inclusione e di coesione dell'individuo nella società, sia per le persone a sviluppo tipico sia quelle in condizione di disabilità (Mura, 2009). L'assenza di competitività promuove la collaborazione e la cooperazione tra i bambini aiutandoli a focalizzare l'attenzione sulla relazione con i compagni, sulla dimensione ludica del gioco e gli permette di vivere senza frustrazioni l'attività sportiva svolta.

Per ogni singola lezione del progetto verranno presentati gli obiettivi, gli strumenti necessari e gli spazi da utilizzare; verranno inoltre descritti esempi di giochi e attività standard, semplificate e più complesse in modo che risultino flessibili e specifiche per ogni gruppo classe. Risulta fondamentale tenere sempre in considerazione il punto di partenza di ogni gruppo classe e vedere i cambiamenti che si riescono ad ottenere durante il percorso.

### **3.2 Y.A.P (YOUNG ATHLETES PROGRAM)**

Il progetto Y.A.P. Ha origine dall'omonimo programma di "Special Olympics" rivolto alla fascia d'età dai 3 ai 7 anni, il quale rappresenta un percorso di gioco e di attività motoria per bambini con disabilità intellettiva, per introdurli al mondo del movimento. Data la sua versatilità e flessibilità si è deciso di apportare alcuni cambiamenti in modo da dare origine ad un nuovo progetto con l'obiettivo di promuovere modelli relazionali positivi all'interno del gruppo classe, in particolare dei bambini con disabilità.

Un secondo obiettivo del progetto è quello di familiarizzare i bambini con un contesto di gruppo e tutto quello che comporta, come il rispetto dei turni, il rispetto dell'altro e la tolleranza dell'attesa.

Il progetto si articola in 8 incontri per ogni gruppo classe, dove ogni lezione ripercorre giochi motori specifici per alcune delle abilità di base: correre, saltare, afferrare, lanciare ecc. Si parte a lavorare individualmente, si prosegue con il lavoro a coppie e poi in piccolo gruppo (3-4 individui). La prima lezione è particolarmente importante per accertarsi delle caratteristiche dei bambini, in modo da strutturare il percorso più adatto alle loro potenzialità. Nei gruppi classe maggiormente sviluppati si può pensare di allargare il gruppo di lavoro (6-7 bambini) oppure di tenere un piccolo gruppo modificando le richieste, come per esempio di costruire e inventare tra di loro il gioco.

#### **3.2.1 Scheda progetto**

- DESTINATARI: bambini e bambine dai 3 ai 7 anni;
- OBIETTIVO PRINCIPALE: promuovere modelli relazionali positivi all'interno del gruppo classe;
- NUMERO INCONTRI:
  - 8 attività con i bambini coinvolti;
  - 2 con gli insegnanti per presentazione e restituzione;
  - 1 eventuale con i genitori.

#### **3.2.2. Incontri Y.A.P.**

Gli incontri presentano uno schema tipo di questa natura:

- I. *Circle-time iniziale* dove viene posta ai bambini una domanda sulla loro vita tarata sulla loro età (es. colore preferito, animale, sport);
- II. *Giochi motori* che cambiano ad ogni lezione in modo che si svolgano tutti gli schemi motori di base previsti;

III. *Momento di rilassamento* collettivo con musica;

IV. *Circle-time finale* dove si discute delle attività svolte, della parte che hanno trovato più interessante e sulla collaborazione con i compagni.

### **3.2.3 Argomenti da affrontare nei momenti di condivisione**

Vengono ora presentati alcuni degli argomenti da affrontare nei momenti di condivisione con i bambini, rappresentati prevalentemente dai cerchi (*circle-time* iniziale e finale). Gli argomenti verranno presentati con una logica legata alla profondità del tema, ovvero con la stessa logica con cui vengono discussi negli incontri: all'inizio verranno proposte tematiche meno impegnative per quanto riguarda il coinvolgimento dei bambini, mentre andando avanti richiederanno una maggior confidenza tra i compagni e con gli operatori.

Alcuni esempi di argomenti affrontabili durante lo scorrere del progetto sono:

- affrontare argomenti legati al calendario scolastico (natale, pasqua, festività, gite, giorni specifici come le giornate della memoria, della disabilità, di certe malattie, eventi di cronaca quotidiana, ecc.);
- significato della parola collaborazione e come raggiungerla;
- significato della parola inclusione e come raggiungerla;
- cosa ci rende diversi e cosa ci rende uguali agli altri;
- parlare della disabilità dove fosse possibile e provare ad immedesimarsi in loro;
- differenza tra dare aiuto e ricevere aiuto e cosa preferiscono fare;
- raccontare di cosa gli piace fare con la propria famiglia;
- raccontare gli aspetti positivi e negativi della scuola;
- chiedere il lavoro dei propri sogni o cosa gli piacerebbe fare in futuro;
- una cosa che cambierebbero nella loro vita e una cosa che vogliono che continui ad esserci;
- se potessero tornare indietro nel tempo, cosa farebbero;
- raccontare un loro sogno e come poterlo raggiungere;
- raccontare una loro paura e come poterla affrontare;
- raccontare cosa gli rende felici e cosa fanno per essere felici;
- raccontare cosa gli fa arrabbiare e cosa fanno quando sono arrabbiati;
- raccontare cosa gli rende tristi e cosa fanno quando sono tristi;



### 3.3 Incontri

#### 3.3.1 Il primo incontro: la base di tutto

Il primo incontro rappresenta il punto di partenza. È il primo contatto diretto con i bambini coinvolti, il momento nel quale il progetto parte e dove le informazioni raccolte attraverso il colloquio con gli insegnanti sono da mettere insieme a quello che accadrà in questa prima lezione.

L'attività proposta è tanto semplice quanto efficace: permette di raccogliere informazioni sulle abilità e caratteristiche dei bambini coinvolti, sul gruppo classe e sulle dinamiche relazionali presenti. Anche da un punto di vista della gestione del percorso, la prima lezione indica la direzione da seguire per riuscire a creare un rapporto di fiducia e rispetto verso la propria figura, che risulta essere il primo tassello fondamentale per la riuscita del progetto.

*Luogo:* palestra

*Durata:* 50 minuti / 1 ora

*Materiale:* fazzoletti di differenti colori

*Circle-time iniziale:* in questa fase bisogna spiegare *il perché* del progetto e cosa si farà nei prossimi incontri (il progetto serve ad educare i ragazzi verso un modello relazionale positivo ed incentrato sull'aiuto verso i compagni, la collaborazione, la cooperazione, l'ascolto e la partecipazione. Servirà a conoscere meglio i propri compagni ed imparare a relazionarsi anche con quelli con cui si gioca di meno durante il giorno). Qui inoltre bisogna spiegare i momenti insieme, ovvero: i momenti dove inizialmente ci si metterà in cerchio per condividere una propria informazione personale; i momenti in cui successivamente si faranno dei giochi insieme ai compagni (coppie, piccoli gruppi) e quelli in cui si proseguirà con un momento di rilassamento ed infine con un cerchio finale dove si discuterà sui giochi svolti. Il cerchio prevede la regola della "pallina magica", ovvero che all'interno del cerchio ci si passi una pallina e questa permette a chi la tiene in mano di poter parlare. I compagni che non hanno la pallina hanno il compito di ascoltare e per ascoltare c'è bisogno del silenzio. In questa fase è importante che il collegamento parta dall'ascolto e arrivi al silenzio e non viceversa, perché l'ascolto risulta essere un processo attivo e partecipativo che, se attuato nel modo corretto, porta ad un momento di vera condivisione. In questo primo incontro si chiede ai bambini di passarsi la pallina e di dire ai propri compagni e agli operatori il proprio nome (che verrà sempre detto nel cerchio iniziale) e un'informazione personale diversa in base all'età dei ragazzi. Con i bambini del progetto Y.A.P. le domande, soprattutto nei

primi incontri, sono sempre strutturate in modo da consentire a tutti di rendersi partecipi. Per esempio, nel primo incontro, la domanda può riguardare l'animale preferito, in quanto la mimica dell'andatura degli animali verrà poi ripresa nel gioco.

*Gioco motorio: i fazzoletti.*

Mentre i bambini sono tutti in cerchio, si chiede loro di chiudere gli occhi ed aspettare una sorpresa. A questo punto gli operatori pongono dei fazzoletti colorati al centro del cerchio. Quando i bambini avranno aperto gli occhi, gli si chiederà di fare una pioggia di fazzoletti, lanciandoli tutti insieme nello stesso momento, in modo da creare una situazione di festa. Successivamente ad ognuno verrà dato un fazzoletto del colore che desidera e inizierà a giocare liberamente per la stanza per qualche minuto. In alcuni gruppi si può chiedere ai bambini di utilizzare i fazzoletti in modo fantasioso, come mantelli, bandane, gonne.

A questo punto verranno fatte delle richieste che si differenziano in base all'età dei bambini (se hanno 3 o 6 anni soprattutto).

- Lanciare il fazzoletto in aria e prenderlo con la mano;
- Lanciare il fazzoletto in aria e prenderlo con il piede;
- Lanciare il fazzoletto in aria e prenderlo con il gomito;
- Lanciare il fazzoletto in aria e prenderlo con il ginocchio;
- Lanciare il fazzoletto in aria e prenderlo con la testa.

Si possono fare tutti oppure solo alcuni a seconda di come prosegue l'attività. Il primo e l'ultimo (mano e testa) vengono sempre svolti.

Successivamente si chiede ai bambini di correre per lo spazio con il fazzoletto e scambiarlo con i compagni. Importante a questa età è ricordare che i bambini devono decidere insieme di effettuare lo scambio. Esso può avvenire in diversi modi a seconda delle caratteristiche dei bambini:

- passarlo tra compagni in modo ravvicinato;
- lanciarlo tra compagni;
- lanciarlo facendolo passare prima sotto una gamba, poi l'altra;
- lanciarlo facendolo passare tra le gambe.

Anche qui è consigliabile non eseguire tutte le tipologie dello scambio ma eseguirne solo alcune. Il lancio dei fazzoletti può essere effettuato anche con alcune richieste, come quella di rimanere in silenzio, oppure solo di camminare ma non di correre, dipende molto dalle caratteristiche della classe e dalla situazione specifica.

A questo punto si raccolgono tutti i fazzoletti e si gioca a “strega tocca colore”. I bambini vengono messi in riga vicino al muro e di fronte a loro vengono sparsi tutti i fazzoletti colorati in modo casuale. Ora uno degli operatori comunicherà un colore da toccare e un'andatura con la quale andare a toccare il colore. Si ripercorrono le andature degli animali per stimolare la fantasia e il coinvolgimento emotivo nei bambini. Risulta importante ribadire che non si tratta di una gara, ma un momento nel quale è importante svolgere bene l'andatura e aspettare tutti i compagni. Le andature devono prima essere mostrate, soprattutto per quelle più complesse: cane, canguro, granchio, serpente, gambero, tartaruga, bradipo, rana, libera. Solitamente l'ultima viene lasciata libera con la consegna di imitare bene il verso dell'animale scelto.

*Rilassamento:* cinque minuti di musica tranquilla dove i bambini imparano ad abbassare il tono e a rilassarsi. Possono stare sdraiati o seduti, l'importante è che stiano fermi una volta scelta la posizione più comoda a loro.

*Circle-time finale:* in ogni cerchio, finale o iniziale, vale la regola della palla magica. Nel cerchio finale ci si passa la palla tra compagni e si racconta a tutti qual è stato il gioco più bello, quale esercizio è stato più divertente e come li ha fatti sentire.

### **3.3.2 Secondo incontro: le palline**

Il secondo incontro rappresenta l'inizio del lavoro a coppie o piccolo gruppo (3 bambini). Un primo momento nel quale è importante osservare i primi movimenti dei bambini nell'interazione ravvicinata con i compagni. Si utilizzano delle palline colorate che tendono ad alzare il tono dell'incontro e ad attivare velocemente i bambini da un punto di vista psico-fisico. I gruppi o le coppie vengono formati con l'aiuto delle maestre cercando di unire compagni che solitamente non giocano molto tra di loro o che vanno poco d'accordo per stimolare il coinvolgimento e il contatto. In particolare anche i gruppi in cui vengono inseriti i bambini con più difficoltà è opportuno che cambino sempre in modo da dare l'occasione a tutti di interagire con la stessa frequenza.

*Luogo:* palestra.

*Durata:* 50 minuti / un'ora.

*Materiale:* una decina di palline della stessa dimensione.

Circle-time iniziale: vige la regola della palla magica descritta in precedenza e si chiede ai bambini il proprio nome e magari il colore preferito.

### *Gioco Motorio: le palline*

I bambini vengono suddivisi a coppie o a gruppi di 3 in base a quello che si è visto nel primo incontro. La coppia o il gruppetto si siedono vicini e uniscono le punte dei piedi a formare un “recinto” con le loro gambe. Ad ogni coppia o gruppetto viene fornita una pallina e gli si chiede di passarsela secondo alcune modalità che verranno elencate tra poco. La pallina non dovrebbe mai uscire dal “recinto” e nel momento in cui esce, nessuno dei componenti del gruppo può alzarsi per recuperarla. Può essere recuperata solo dagli operatori in modo che i bambini imparino sia a relazionarsi con l'attesa del gioco e sia ad impegnarsi per non perdere tempo utile a divertirsi insieme ai compagni. Risulta importante fare attenzione in questo punto, visto che alcuni bambini decidono spontaneamente di lanciare le palline fuori dal recinto per mandare l'operatore a raccoglierle. Bisogna essere in grado di cogliere il meccanismo e bloccare sul nascere questo tipo di attività riprendendo i bambini o tenendo la pallina molto tempo in più rispetto allo standard.

Alcune modalità di passarsi la pallina da seduti:

- farla rotolare con entrambe le mani;
- una mano dietro la schiena e l'altra davanti per far rotolare la pallina (anche cambio mano);
- due mani e passare la pallina con almeno un rimbalzo a terra;
- ricevuta la pallina, la si fa passare dietro la schiena e la si passa;
- ricevuta la pallina, la si fa passare dietro la testa e la si passa;
- ricevuta la pallina, la si fa passare sotto entrambe le gambe e la si passa;
- ricevuta la pallina, la si fa passare sotto una gamba per volta a disegnare un otto e la si passa.

Anche in questo caso non è necessario svolgere tutte le modalità, se ne scelgono alcune in base alle capacità dei bambini e in base alla situazione specifica.

Si chiede ora ad uno dei compagni della coppia o del gruppetto di alzarsi in piedi e l'altro o gli altri rimasti si mettono a gambe incrociate davanti a lui. A questo punto i compagni decidono come scambiarsi la pallina, seguendo il giro che vogliono e la modalità che preferiscono tentando di non far cadere la pallina a terra (sempre consapevoli che dalla posizione non mi posso muovere a recuperare la pallina e quindi devo cercare di non farla cadere troppo distante). Successivamente si esegue il cambio di posizione tra chi era seduto e chi era in piedi.

Nell'esercizio seguente tutti i componenti della coppia o del gruppo si alzano in piedi e si passano la pallina secondo la modalità da loro preferita e sempre con la regola che non possono recuperare la pallina.

Il penultimo esercizio prevede uno scambio delle palline in movimento tra compagni, dove non si può correre ma solo camminare e in silenzio.

Infine l'ultimo prevede che si possa anche correre per lo spazio ma sempre in silenzio. Gli ultimi esercizi dipendono molto dall'età e dalle caratteristiche del gruppo. Al primo anno di scuola dell'infanzia è molto difficile ottenere che i ragazzi si alzino in piedi e vadano in giro da soli per la stanza scambiando la pallina. È molto più facile dare una pallina a testa e provare ad ottenere uno scambio di palline tra compagni, in modo da iniziare con un'attività più semplice.

*Rilassamento*: cinque minuti di musica tranquilla dove i bambini imparano ad abbassare il tono e a rilassarsi. Possono stare sdraiati o seduti, l'importante è che stiano fermi una volta scelta la posizione più comoda a loro.

*Circle-time finale*: vige la regola della palla magica e si chiede a ogni bambino qual è stato il suo gioco preferito e perché proprio quello. In bambini di 5/6 anni è possibile iniziare anche a riflettere su cosa voglia dire lavorare a coppia o in piccolo gruppo. Chiedendogli, per esempio, se sia più divertente giocare da soli, in due o in tre.

### **3.3.3 Terzo incontro: camminare e correre**

Il terzo incontro rappresenta una modalità ibrida tra il lavoro in gruppo e quello in coppia. Si costruiscono alcuni giochi motori che ripercorrono gli schemi motori di base della camminata e della corsa. Con i bambini più piccoli, di 3-4 anni, risulta quasi impossibile riuscire a lavorare a coppie o in piccolo gruppo in questa lezione. Si può pensare di procedere con un percorso individuale. I gruppi o le coppie vengono formati con l'aiuto delle maestre cercando di unire compagni che solitamente non giocano molto tra di loro o che vanno poco d'accordo per stimolare il coinvolgimento e il contatto. In particolare anche i gruppi in cui vengono inseriti i bambini con più difficoltà è opportuno che cambino sempre in modo da dare l'occasione a tutti di interagire con la stessa frequenza.

*Luogo*: palestra.

*Durata:* 50 minuti / un'ora.

*Materiale:* piastrelle circolari per la psicomotricità, cerchi, ostacoli, con.

*Circle-time iniziale:* vige la regola della palla magica e si chiede ai bambini di dire il proprio nome e il proprio cibo preferito.

*Gioco motorio:* camminare e correre

Il primo gioco, se i bambini sono in grado di svolgerlo, è quello di “Segui il capo”. Si creano gruppetti da 4/5/6/7 bambini e gli si chiede di formare un trenino. Il primo della fila dovrà eseguire un tipo di camminata, corsa, andatura a suo piacimento per arrivare dall'altra parte della palestra e tutti i compagni dietro di lui dovranno eseguire la stessa andatura. Arrivati a destinazione, tutti i bambini aprono le gambe e l'ultimo della fila passa sotto tutti i “ponti” creati dai compagni per giungere in testa alla fila ed eseguire la propria andatura. Si va avanti con questa modalità fino a quando tutti hanno svolto il compito di “capo”.

La seconda attività prevede un percorso motorio da fare a coppie. Il percorso può essere molto vario e cambia sempre a seconda della classe. Ci sono quasi sempre le piastrelle della psicomotricità per far sperimentare i bambini il contatto con superfici differenti, ci possono essere degli ostacoli da saltare, passare sopra, passare sotto, dei cerchi da saltare o passare intorno, dei con con cui fare uno slalom. L'importante che il percorso sia vario e stimoli il coinvolgimento dei bambini. La peculiarità del percorso è quella di svolgerlo a coppie con alcune parti del corpo sempre attaccate. Si parte con parti del corpo semplici per poi arrivare a modalità più complesse.

Esempi:

- tenersi per mano;
- abbracciati con le mani sulle spalle del compagno;
- con le spalle attaccate;
- con la schiena attaccata;
- un compagno cammina all'indietro e l'altro in avanti tenendosi per mano;
- le mani del compagno sui piedi dell'altro;
- con il sedere attaccato;
- intrecciati con le mani e con la schiena contro.

Ovviamente anche qui non si eseguono tutte le modalità ma se ne scelgono alcune in base alle caratteristiche della classe. Si chiede poi ai bambini di eseguire il percorso da soli, in modo individuale.

*Rilassamento:* cinque minuti di musica tranquilla dove i bambini imparano ad abbassare il tono e a rilassarsi. Possono stare sdraiati o seduti, l'importante è che stiano fermi una volta scelta la posizione più comoda a loro.

*Circle-time finale:* vige la regola della palla magica e si chiede ai bambini quale parte del percorso sia piaciuta di più e se hanno preferito svolgere il percorso da soli oppure in coppia. Con i bambini più grandi si può anche chiedere il perché sia stato più divertente svolgere il percorso da soli o in coppia.

### **3.3.4 Quarto incontro: le stazioni del lanciare**

Con la quarta lezione può iniziare una delle modalità più interessanti e coinvolgenti per il lavoro in gruppo: le stazioni. Si tratta di dividere i bambini in piccoli gruppi da 3-4 e farli giocare insieme per tutta la lezione. I gruppi vengono formati con l'aiuto delle maestre cercando di unire compagni che solitamente non giocano molto tra di loro o che vanno poco d'accordo per stimolare il coinvolgimento e il contatto. In particolare anche i gruppi in cui vengono inseriti i bambini con più difficoltà è opportuno che cambino sempre in modo da dare l'occasione a tutti di interagire con la stessa frequenza. Il gruppetto gioca sulla stazione per qualche minuto e poi si cambia con gli altri gruppetti “girando” sulle varie stazioni.

Questa modalità permette agli operatori di suddividersi e girare nei vari gruppi per osservare ed eventualmente intervenire nei momenti di necessità.

Con i bambini di 3-4 anni non si può lavorare a stazioni in quanto i bambini sono troppo piccoli. Si preferisce creare un percorso individuale oppure a due/tre file per far eseguire il gesto motorio del lanciare, alternandolo magari a momenti di motricità più “classica” come saltare, passare sotto o sopra, eseguire uno slalom.

*Luogo:* palestra.

*Durata:* 50 minuti / un'ora.

*Materiale:* palloni di varie dimensioni, coni, cerchi grandi e piccoli, stelline, sacchetti.

*Circle-time iniziale:* regola palla magica, si chiede ai bambini di dire il proprio nome e il proprio cartone preferito (esempio).

*Gioco motorio:* il lanciare.

Le stazioni del lanciare riprendono vari tipi di lanci (preciso, forte, preciso e forte) e anche vari oggetti da lanciare (sacchetto, stelline, palline, cerchi).

Alcuni esempi di stazioni che riguardino il lanciare:

- lancio del sacchetto di precisione dentro i cerchi o dentro un canestro;
- lancio del sacchetto di forza contro una parete morbida;
- lancio della stellina oltre una corda;
- lancio della stellina dentro un cerchio;
- scambio della stellina tra compagni;
- lancio della pallina di precisione dentro un canestro o che passi dentro ad un cerchio piccolo;
- lancio della pallina attraverso un cerchio tenuto dal compagno;
- bowling con la palla grande in modo da colpire i coni;
- lancio del cerchio dentro i coni.

Anche in questo caso non si effettuano tutte le stazioni, si scelgono in base alle caratteristiche dei ragazzi e al materiale disponibile.

*Rilassamento:* cinque minuti di musica tranquilla dove i bambini imparano ad abbassare il tono e a rilassarsi. Possono stare sdraiati o seduti, l'importante è che stiano fermi una volta scelta la posizione più comoda a loro.

*Circle-time finale:* vige la regola della palla magica e viene chiesto ai bambini quale stazione gli è piaciuta di più e con quelli più grandi come si sono trovati nel loro gruppetto.

### **3.3.5 Quinto incontro: le stazioni del colpire**

Il lavoro a stazioni prosegue anche nel quinto incontro, i gruppetti verranno formati sempre secondo i criteri di cambiare i componenti e di far interagire compagni sempre diversi tra loro. Le stazioni riguardano l'attività motoria del colpire, principalmente la palla, in modo che i bambini imparino a cimentarsi in quest'attività.



Con i bimbi più piccoli di 3-4 anni non si lavora a stazioni ma si costruiscono dei piccoli percorsi o delle file che ripercorrono il gesto motorio del colpire, inserendolo magari all'interno di un'attività motoria differente (saltare, strisciare, correre ecc.).

*Luogo:* palestra.

*Durata:* 50 minuti / un'ora.

*Materiale:* palloni di varie dimensioni, coni, cerchi grandi e piccoli, bastoni.

*Circle-time iniziale:* vige la regola della palla magica e si chiede ai bambini di dire il proprio nome e la cosa che gli piace di più della scuola (esempio).

*Gioco motorio:* il colpire.

Le stazioni del colpire riguardano principalmente il colpire la palla, di differenti dimensioni e materiale, con vari oggetti o parti del corpo.

Alcuni esempi di stazioni:

- usare il bastone per colpire la palla come nel golf, da un punto A ad un punto B (anche facendola passare attraverso un cerchio tenuto dai compagni);
- usare il bastone per colpire la palla come nel baseball (la palla è posta in cima ad un cono);
- colpire la palla con la mano e indirizzarla verso un cerchio a terra (la palla è posta in cima ad un cono);
- colpire la palla con il cerchio piccolo in mano e indirizzarla verso un bersaglio o porticina;
- colpire la palla con le mani e farla entrare in una porticina (anche all'indietro);
- usare il bastone per eseguire uno slalom con la pallina.

Anche in questo caso non si effettuano tutte le stazioni, si scelgono in base alle caratteristiche dei ragazzi e al materiale disponibile.

*Rilassamento:* cinque minuti di musica tranquilla dove i bambini imparano ad abbassare il tono e a rilassarsi. Possono stare sdraiati o seduti, l'importante è che stiano fermi una volta scelta la posizione più comoda a loro.

*Circle-time finale:* vige la regola della palla magica e si chiede la stazione preferita. Con i bimbi più grandi si chiede anche come si sono trovati in gruppo e se sono riusciti a stare bene insieme.

### **3.3.6 Sesto incontro: le stazioni del calciare**

Il lavoro a stazioni prosegue anche nel sesto incontro, i gruppetti verranno formati secondo i criteri di cambiare i componenti e di far interagire compagni sempre diversi tra loro. Le stazioni riguardano l'attività motoria del calciare la palla. Visto il contesto socio-culturale nel quale siamo inseriti, è importante far notare come il gesto del calciare non riguarda lo sport del calcio, ma si cercherà di imparare a colpire la palla (di diverse dimensioni e peso) in modo corretto.

Con i bimbi più piccoli di 3-4 anni non si lavora a stazioni ma si costruiscono dei piccoli percorsi o delle file che ripercorrono il gesto motorio del colpire, inserendolo magari all'interno di un'attività motoria differente (saltare, strisciare, correre ecc.).

*Luogo:* palestra.

*Durata:* 50 minuti / un'ora.

*Materiale:* palloni di varie dimensioni, coni, cerchi grandi e piccoli, bastoni, ostacoli.

*Circle-time iniziale:* vige la regola della palla magica e si chiede ai bambini di dire il proprio nome e cosa gli piace fare con la propria famiglia (esempio).

*Gioco motorio:* il calciare.

Le stazioni del calciare riguardano l'imparare a come colpire la palla per farla andare in una direzione precisa e imparare a colpire palloni di differenti dimensioni con i piedi. Alcuni esempi di stazioni:

- scambiarsi la palla con un compagno facendola passare dentro ad un cerchio tenuto da un terzo compagno;
- scambiarsi la palla con un compagno facendola passare sotto un ostacolo;
- fare uno slalom tra i coni con il pallone e consegnarlo ad un compagno;
- bowling calciando la palla con il piede;
- calciare la palla e farla fermare in un punto preciso (cerchio, tra due corde, dentro uno spazio);
- seduti su sedie e ci si scambia uno o più palloni senza fargli uscire.

Anche in questo caso non si effettuano tutte le stazioni, si scelgono in base alle caratteristiche dei ragazzi e al materiale disponibile.

*Rilassamento*: cinque minuti di musica tranquilla dove i bambini imparano ad abbassare il tono e a rilassarsi. Possono stare sdraiati o seduti, l'importante è che stiano fermi una volta scelta la posizione più comoda a loro.

*Circle-time finale*: vige la regola della palla magica e si chiede la stazione preferita. Con i bimbi più grandi si chiede anche come si sono trovati in gruppo e se sono riusciti a stare bene insieme.

### **3.3.7 Settimo incontro: l'equilibrio**

Nel penultimo incontro si lavora sull'abilità motoria dell'equilibrio, inteso sia per il proprio corpo e sia nel tenere in equilibrio alcuni oggetti. Solitamente si prosegue con il lavoro a stazioni. Con i bambini più piccoli si può pensare di costruire un percorso interamente dedicato all'equilibrio.

*Luogo*: palestra.

*Durata*: 50 minuti / un'ora.

*Materiale*: coni, corde, palline, fazzoletti, trave, cuscinoni, sacchetti, ostacoli.

*Circle-time iniziale*: vige la regola della palla magica e si chiede ai bambini di dire il proprio nome e il loro sport preferito (esempio).

*Gioco motorio*: l'equilibrio

Alcuni esempi di stazioni legate all'equilibrio che possono essere inserite all'interno di un percorso motorio per i più piccoli:

- camminare su un piede solo in un percorso;
- camminare sulla trave dove è presente;
- percorso con il sacchetto in testa senza farlo cadere;
- percorso con il cinesino in testa senza farlo cadere;
- tenere in equilibrio la palla nella corda in un percorso;
- eseguire un percorso con un fazzoletto tenuto da almeno due compagni con una pallina in centro che non deve cadere;
- percorso con un oggetto in mano (bastone, più palloni) magari anche in movimento.

Anche in questo caso non si effettuano tutte le stazioni, si scelgono in base alle caratteristiche dei ragazzi e al materiale disponibile.

*Rilassamento*: cinque minuti di musica tranquilla dove i bambini imparano ad abbassare il tono e a rilassarsi. Possono stare sdraiati o seduti, l'importante è che stiano fermi una volta scelta la posizione più comoda a loro.

*Circle-time finale*: vige la regola della palla magica e si chiede la stazione preferita. Con i bimbi più grandi si chiede anche come si sono trovati in gruppo e se sono riusciti a stare bene insieme.

### **3.3.8 Ottavo incontro: la chiusura del cerchio**

Nell'ultimo incontro non si lavora su un'abilità motoria specifica ma si cerca di proporre un'attività che sia in linea con il percorso svolto nei precedenti incontri. Se ad esempio il gruppo ha lavorato su obiettivi di rispetto dei turni, di tolleranza dell'attesa e di rispetto dei compagni, allora bisognerà proporre un'attività che rispecchi queste tematiche (come la costruzione di un percorso insieme o l'ipotesi di lavorare a stazioni se non si sono mai fatte). Nel caso si abbia lavorato più su aspetti legati alla collaborazione e alla relazione con i compagni, allora si potrebbe pensare di formare sempre dei piccoli gruppi e che svolgano il compito di costruire loro un percorso con un materiale già fornito dagli operatori. In questo modo si andranno a stimolare i processi comunicativi, relazionali e cooperativi dei bambini.

In alcuni casi si può optare per una lezione a gioco libero, dove i bambini a turno vengono a scegliere un gioco, lo portano in un luogo specifico all'interno dello spazio e alla fine ogni bimbo potrà giocare liberamente con gli oggetti raccolti. Questa modalità viene utilizzata solitamente quando si è lavorato con bambini molto piccoli 3-4 anni e già nei precedenti incontri si sono incontrate alcune difficoltà nel rispetto del turno e nella gestione dell'attesa.

*Luogo*: palestra.

*Durata*: 50 minuti / un'ora.

*Materiale*: vario

*Circle-time iniziale*: vige la regola della palla magica e si può chiedere se si ricordano un bel gioco fatto in questi momenti.

*Gioco motorio*: attività sopra descritta.

*Rilassamento*: cinque minuti di musica tranquilla dove i bambini imparano ad abbassare il tono e a rilassarsi. Possono stare sdraiati o seduti, l'importante è che stiano fermi una volta scelta la posizione più comoda a loro.

*Circle-time finale*: vige la regola della palla magica e si chiede ai bambini più grandi se hanno imparato qualcosa dal lavoro svolto insieme e a quelli più piccoli cosa gli sia piaciuto del gioco di oggi.

### **3.4 Informazioni utili progetto Y.A.P.**

Il progetto Y.A.P., come descritto in precedenza, si rivolge agli alunni della scuola dell'infanzia. In questo momento dell'età risulta veramente importante lavorare su alcuni concetti che sembrano slegati dalla relazione con i compagni ma che in realtà rappresentano la base per una sana interazione. Riuscire a gestire l'attesa del proprio turno, il rispetto dell'altro, dividere il tempo dello stesso gioco con uno o più compagni, rappresentano momenti importanti nello sviluppo infantile.

Uno degli aspetti importanti nel progetto è quello di comprendere dal colloquio con gli insegnanti e dai primi due incontri come impostare il percorso. Vi sono alcuni gruppi nei quali la gestione dell'attesa è già stata affrontata con successo dalle insegnanti, si tratta di rafforzarla e di concentrarsi sulla relazione con i compagni. Vi sono altri gruppi, solitamente quelli più piccoli di età, con i quali bisogna proprio partire dalle basi dell'attesa e del rispetto del turno.

Durante gli otto incontri risulta inoltre importante la flessibilità degli operatori nella proposta delle attività, non esiste un progetto standardizzato e corretto da proporre in tutti i gruppi classe. Ogni gruppo presenta le proprie caratteristiche, le proprie esigenze, i propri punti di forza e i propri punti deboli.

Le linee guida presenti vogliono rappresentare una traccia da cui partire e un punto di partenza. Lo sviluppo di questi punti risulta a discrezione della professionalità degli operatori e dalla loro sensibilità, anche e soprattutto per innovare le pratiche e le attività.

## CONCLUSIONI

In questa tesi abbiamo visto come lo sport incarni dei valori fondamentali nello sviluppo dell'individuo. Ciò che ho potuto osservare grazie ai miei studi e alla mia esperienza di tirocinio, è stata l'universalità di questi valori. Ho concentrato la mia attenzione sul beneficio dello sport a favore di persone con disabilità e ho scoperto uno strumento potentissimo per lo sviluppo emotivo, cognitivo e sociale di tutte le persone. Quando ho partecipato al progetto Y.A.P nelle scuole ho scoperto che i bambini con disabilità avevano bisogno di sentirsi inclusi e accettati tanto quanto tutti gli altri bambini. Le discriminazioni hanno molteplici facce, e la disabilità è solo una di queste. Lo sport ha aiutato nel corso della storia migliaia di persone che si sentivano messe da parte. Lo sport dona dignità, un ruolo, un obiettivo comune. Crea una dimensione di complicità e collaborazione che troviamo in pochissimi altri luoghi e attività. I benefici che ho illustrato sono molteplici, ma ciò che più permane come valore è l'inclusione. Quando giochiamo ci sentiamo tutti dalla stessa parte, un gruppo, una squadra. Il concetto di inclusione giova agli individui più deboli come al resto del gruppo. Lo sport educa al rispetto della diversità e al guardare l'altro come una risorsa e non come un limite.

Parlando di limiti mi piacerebbe affrontare quelle che vedo come criticità dello sport nello sviluppo dell'individuo da individuare non appena sorgono e cercare di eliminare il prima possibile. La prima che vorrei affrontare riguarda l'aspetto relazionale dello sport. L'attività sportiva non trascende dalle dinamiche relazionali tra esseri umani, sia negli sport individuali che in quelli di squadra. L'iper-competitività tra diversi individui nella stessa squadra può generare notevoli pressioni psicologiche che in alcuni casi sfociano in grossi conflitti. Una seconda criticità che può essere attribuita all'attività sportiva attiene ad una sua componente molto importante: gli allenatori. Gli allenatori e i loro collaboratori spesso svolgono anche il ruolo di educatori, e se instaurano dinamiche tossiche, chi pratica sport potrebbe ricevere molti più danni che benefici. Un esempio di questa problematica lo si trova negli sport in cui la componente estetica gioca un ruolo preminente come la danza o la ginnastica artistica. In questi ambiti gli allenatori corrono il rischio di diventare fonte di disagio e fissazioni per gli atleti sul proprio aspetto fisico, facendoli allontanare dai veri valori dello sport. Per questo motivo è essenziale che gli allenatori seguano dei valori ben saldi, consapevoli dell'apporto educativo del proprio ruolo.

Nella mia esperienza di tirocinio ho visto utilizzare lo sport come strumento di integrazione delle persone con disabilità e ne ho visti i benefici sugli interi gruppi classe. Nel sistema scolastico potrebbe essere data più centralità al gruppo per sviluppare capacità collaborative e relazionali più

forti attraverso l'attività sportiva. In futuro l'attenzione e gli sforzi a livello sociale ed educativo potrebbero vedere lo sport al centro dello sviluppo non solo degli individui più deboli ma di quello di tutti.

*“La disabilità non chiede il permesso, non ti avvisa. Succede. E se tu glielo  
permetti ti può portare via tutto.  
Ti riempie la vita di emozioni forti, difficili da affrontare e da gestire, spesso ti  
toglie il respiro ma tante altre volte ti regala la gioia per le piccole cose.  
I diritti di un bambino o di un ragazzo con disabilità sono tanti, ma il primo  
sarebbe sicuramente quello di essere felice, proprio come gli altri suoi  
coetanei”.*  
*(Anonimo)*



## BIBLIOGRAFIA

- Di Maglie, A. *Gestione delle emozioni e benessere psicofisico: il ruolo dell'educazione motoria e della pratica dell'attività fisico-sportiva*. Retrieved from <http://siba-ese.unisalento.it/index.php/emozioni/article/download/22071/18642>
- Carlomagno, N. *La complessità de fenomeno motorio-sportivo a carattere educativo nella scuola primaria*. Retrieved from <https://universitypress.unisob.na.it/ojs/index.php/annali/article/download/1019/270>
- Grigolon, F. (2015). Tesi di laurea: *Specialmente atleti: lo sport come strumento per lo sviluppo dell'autonomia, dell'inclusione e del benessere delle persone con disabilità*. Retrieved from [https://thesis.unipd.it/bitstream/20.500.12608/27270/1/GRIGOLON\\_FRANCESCA.pdf](https://thesis.unipd.it/bitstream/20.500.12608/27270/1/GRIGOLON_FRANCESCA.pdf)
- Bisagno, E., Vezzali, L. *Sport e benessere a 360 gradi*. Retrieved from [https://iris.unimore.it/retrieve/handle/11380/1254075/365295/BESPORT\\_A4\\_web.pdf](https://iris.unimore.it/retrieve/handle/11380/1254075/365295/BESPORT_A4_web.pdf)
- Maialini, C., Migliorati, M., Isidori, E. *Sport e inclusione sociale, tra competenze pedagogiche e lavoro di rete*. Retrieved from <http://www.ripes.eu/wp-content/uploads/2018/06/Rivista-Italiana-di-Pedagogia-dello-Sport-2-2Sport-e-inclusione-sociale.-Tra-competenze-pedagogiche-e-lavoro-di-rete-1.pdf>
- Di Palma, D., Tafuri, D. *Attività sportiva & disability management per favorire l'inclusione scolastica*. Retrieved from <https://ojs.pensamultimedia.it/index.php/siref/article/download/2355/2115>
- Perrotta, F. *Sport e intelligenza*. Retrieved from [http://s3.amazonaws.com/publicationslist.org/data/francescoperrotta/ref-8/SPORT\\_E\\_INTELLIGENZA\\_2007\\_perrotta.pdf](http://s3.amazonaws.com/publicationslist.org/data/francescoperrotta/ref-8/SPORT_E_INTELLIGENZA_2007_perrotta.pdf)
- Carraro, A., Marino, M. *Lo sport che educa: tra miti e realtà*. Retrieved from <https://ojs.pensamultimedia.it/index.php/siref/article/download/2078/1947>
- Magnani, F. *Sport e formazione del carattere*. Retrieved from <https://www.mentaerosmarino.it/wp-content/uploads/2022/01/SPORT-E-FORMAZIONE-DEL-CARATTERE.pdf>
- Benetton, M. *Educazione fisico-sportiva per tutti: la visione multiprospettica nelle esperienze motorie formative integrate*. Retrieved from <http://ojs.pensamultimedia.it/index.php/siref/article/download/2080/1949> (\*)
- Cereda, F. *Attività fisica e sportiva a scuola: tra l'educazione della persona e le neessità per la salute*. Retrieved from <https://ojs.pensamultimedia.it/index.php/siref/article/download/2006/1900> (\*)
- Palumbo, C., Ambretti, A., Scarpa, S. *Esperienze motorie, sportive e disabilità*. Retrieved from <https://ojs.pensamultimedia.it/index.php/sipes/article/download/3497/3305> (\*)

(\* = opere non direttamente consultate)