

**INCLUSION**  
**RELOADED**

---

# **INCLUSION RELOADED**

**MANUALE – METODOLOGIE PER UNO SPORT INCLUSIVO**



Co-funded by  
the European Union





# INCLUSION RELOADED

---

## MANUALE – METODOLOGIE PER UNO SPORT INCLUSIVO

Scritto e Curato da

**KOM 018 - CLUB FOR YOUTH EMPOWERMENT 018**

In collaborazione con

**CESIE**

**BEYOND BORDERS**

**SPORT EVOLUTION ALLIANCE(SEA)**

**PARALYMPIC COMMITTEE-SERBIA**

**FACULTY OF SPORT AND PHYSICAL EDUCATION, NIS**

**SWIMMING CLUB FOR PEOPLE WITH DISABILITIES"SPID"**

**CLUB FOR BLIND AND VISUALLY IMPAIRED CHILDREN AND YOUTH "CENTAR"  
SARAJEVO**

*"Finanziato dall'Unione Europea. Le opinioni espresse sono tuttavia quelle degli autori e non riflettono necessariamente quelle dell'Unione Europea o dell'Agenzia Esecutiva per l'Istruzione, l'Audiovisivo e la Cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili per le stesse."as por eles."*

# Sommario

<b>INTRODUZIONE.....</b>	<b>6</b>
<b>SESSIONI.....</b>	<b>10</b>
<b>Il sole splende su.....</b>	<b>10</b>
<b>Il campo minato della fiducia.....</b>	<b>15</b>
<b>Sound Ball.....</b>	<b>20</b>
<b>Staffetta con la palla .....</b>	<b>23</b>
<b>Atletica Inclusiva.....</b>	<b>26</b>
<b>Mi muovo velocemente e raccolgo palline senza guardare .....</b>	<b>29</b>
<b>Nuoto Adattivo.....</b>	<b>33</b>
<b>Nuoto Adattivo 2 .....</b>	<b>35</b>
<b>Abilità poligonale dei bambini .....</b>	<b>37</b>
<b>MATEMATICA DELLA PALLAVOLO SEDUTA.....</b>	<b>41</b>
<b>SPACE INVADERS.....</b>	<b>42</b>
<b>Unisciti e giochiamo a basket in carrozzina.....</b>	<b>45</b>
<b>Basketb'ALL.....</b>	<b>53</b>
<b>Quingball.....</b>	<b>58</b>
<b>Scoprire il quartiere attraverso gli occhi degli altri - (Parte 1).....</b>	<b>62</b>
<b>Scoprire il quartiere attraverso gli occhi degli altri - (Parte 2).....</b>	<b>65</b>
<b>Le arti marziali come strumento per integrare i giovani in situazioni di .....</b>	<b>69</b>
<b>Judo Safari – Libera il tuo animale interiore!.....</b>	<b>70</b>
<b>Judo-hugs for High-Fives.....</b>	<b>73</b>
<b>Champion Chops: L'empowerment dei giovani attraverso il Karate.....</b>	<b>76</b>
<b>La via del guerriero: libera la tua forza interiore!.....</b>	<b>79</b>
<b>Bulldog.....</b>	<b>82</b>
<b>L'albero dell'inclusività.....</b>	<b>85</b>
<b>Simulazione di colloqui.....</b>	<b>87</b>
<b>Informazioni sul programma Erasmus + Sport.....</b>	<b>92</b>

# INTRODUZIONE

# INTRODUZIONE

Lo sport può offrire un'arena per le interazioni sociali tra persone con e senza disabilità, il che rende lo sport uno strumento prezioso per promuovere l'inclusione e la comprensione reciproca. Ciò che è importante è sostenere ulteriormente l'istruzione e la formazione dei facilitatori di educazione fisica, degli allenatori, del personale sportivo e dei volontari in generale, con o senza disabilità, fornendo loro le conoscenze necessarie, le competenze specifiche e il riconoscimento delle competenze adeguate per consentire loro di includere persone con disabilità in diversi contesti di educazione fisica o sportiva. Tali programmi di formazione dovrebbero tenere conto delle differenze tra i bisogni delle persone orientate alla partecipazione e quelle orientate alle performance. Laddove opportuno nei sistemi scolastici nazionali, dovrebbero essere promossi programmi inclusivi di sport e educazione fisica, per soddisfare le esigenze dei bambini con disabilità, al fine di offrire opportunità uguali per tutti i bambini stimolando la loro partecipazione ad attività fisiche legate allo sport e incoraggiando il loro interesse per lo sport. Un altro contributo è promuovere, in stretta collaborazione con le persone con disabilità e le loro organizzazioni rappresentative, la partecipazione delle persone con disabilità nelle attività sportive mainstream a tutti i livelli al fine di contribuire al raggiungimento di successo della funzione sociale ed educativa dello sport.

Nel contempo, il problema dei giovani a rischio rimane. Secondo Eurostat, l'indicatore relativo alla quota della popolazione a rischio di povertà o esclusione sociale si basa su tre indicatori: il tasso di rischio di povertà, il tasso di grave privazione materiale e la quota di famiglie con una bassa intensità di lavoro. Le persone a rischio di povertà o esclusione sociale sono definite come persone che si trovano in almeno una (ma possibilmente due o tutte e tre) di queste situazioni. La maggior parte delle strategie giovanili esistenti nei paesi partner afferma che la violenza tra pari è in aumento e che i giovani non accettano le diversità nella società sotto l'influenza di pregiudizi, risultato della mancanza di informazioni e di reti tra giovani di interessi diversi, stili di vita, ma anche a causa della mancanza di interesse nell'incontrare persone di diversa religione o nazionalità. Nonostante la violenza tra pari e i comportamenti antisociali dei giovani siano in aumento, non ci sono molte iniziative volte a lavorare con questi giovani a rischio o con coloro che hanno già commesso un certo crimine. Etichettati come pericolosi per la società, questi giovani rimangono emarginati dalla società e senza programmi di prevenzione, sono destinati a commettere crimini gravi una volta diventati adulti. Il supporto a entrambi i gruppi è previsto dalla Strategia Giovanile dell'UE che si concentra su tre aree principali d'azione, attorno ai pilastri: Coinvolgere, Connettere ed Empower e ai suoi Obiettivi Giovanili, in particolare: Obiettivo 3. Società Inclusive e Obiettivo 5. Salute Mentale e Benessere.

Il progetto "Inclusion Reloaded" si basa su 4 pilastri principali:

- Scambio di buone pratiche e esperienze di 8 partner del progetto e rete per aumentare le capacità di ciascun partner coinvolto.
- Azione congiunta di 8 partner del progetto per sviluppare nuove metodologie per un approccio inclusivo nello sport principalmente per i facilitatori dell'educazione fisica e il personale dei club sportivi.
- Implementazione pratica delle metodologie sportive inclusive da parte dei facilitatori dell'educazione fisica e del personale dei club sportivi nelle scuole locali e nei club sportivi.
- Potenziamento delle comunità locali, in particolare dei bambini e dei giovani, per combattere l'intolleranza, la discriminazione e l'esclusione sociale dei giovani con disabilità e dei giovani a rischio.

Il progetto "Inclusion Reloaded" è implementato da un consorzio che comprende organizzazioni, club sportivi e istituzioni con diverse esperienze e competenze e include: Club per l'Empowerment Giovanile 018 (KOM 018) - Serbia, Comitato Paralimpico - Serbia, Facoltà di Sport e Educazione Fisica - Serbia, Beyond Borders - Italia, CESIE - Italia, Club di nuoto per persone con disabilità "SPID" - Bosnia ed Erzegovina, Club sportivo per bambini e giovani ciechi e ipovedenti "Centar" Sarajevo - Bosnia ed Erzegovina e Sport Evolution Alliance (SEA) - Portogallo.

## **COSA INCLUDE**

In questo manuale è possibile trovare diversi segmenti relativi allo sport inclusivo, compreso lo sport per persone con disabilità, lo sport per giovani a rischio e diverse metodologie di educazione non formale. Questo strumento educativo fornisce una varietà di metodologie che i facilitatori di educazione fisica, gli allenatori nei club sportivi e nelle organizzazioni e altro personale sportivo rilevante possono utilizzare per fornire un approccio inclusivo nello sport per tutti.

**AVVERTENZA: USO DEI TERMINI "FACILITATORE" E "PARTECIPANTI"** : In questo manuale, il termine "Facilitatore" è utilizzato per coprire un gruppo diversificato di individui, compresi ma non limitati ad allenatori, professori, insegnanti di educazione fisica, operatori giovanili e altri professionisti coinvolti nell'implementazione e nella conduzione delle sessioni descritte.

L'uso di questo termine è inteso per facilitare la comunicazione e non implica alcun titolo professionale o ruolo specifico. Si invitano tutti gli individui appartenenti a questa categoria a adattare i contenuti in base ai rispettivi ruoli e competenze.

In questo manuale, il termine "Partecipante" è utilizzato per indicare un gruppo diversificato di individui coinvolti nelle sessioni. Questo include, ma non è limitato a, giovani nell'educazione non formale, studenti, liceali, membri di club sportivi e altri individui attivamente coinvolti nelle attività descritte. Il termine è utilizzato per chiarezza e comodità e non è indicativo di alcuna demografica o classificazione specifica. Si incoraggiano tutti gli individui appartenenti a questa designazione ad applicare i contenuti in modo rilevante al proprio contesto e caratteristiche uniche.



**SESSIONI**

# SESSIONI

**Nome della sessione:** Il sole splende su...

**Tema:** Icebreaker

**Durata:** 20 minuti

**Panoramica:** La sessione è progettata per promuovere l'inclusione e la diversità, sottolineando le caratteristiche e le qualità uniche di ciascun partecipante. Attraverso l'attività, il messaggio trasmesso è che le caratteristiche individuali di ciascuno contribuiscono alla ricchezza dell'esperienza collettiva. I partecipanti sono incoraggiati a interagire tra loro in modo positivo e solidale, prendendo coscienza dei sentimenti e delle esperienze reciproche durante l'attività.

La sessione evidenzia l'importanza della comunicazione, dell'empatia e dell'adattabilità. Incoraggia i partecipanti a socializzare a coppie, interagire con i propri coetanei e sviluppare espressività non verbale. Inoltre, mira a promuovere la resilienza e la tolleranza alla frustrazione, poiché i partecipanti potrebbero sperimentare momenti di sfida o cambiamento durante il gioco. Nel complesso, il messaggio della sessione promuove un senso di comunità, comprensione e inclusività, favorendo allo stesso tempo lo sviluppo delle abilità sociali e della resilienza emotiva tra i partecipanti.

## **Obiettivi:**

- Socializzare in coppie
- Interagire con i coetanei
- Sviluppare la comunicazione non verbale

## **Materiali:**

-Badge con il Nome: Fornire badge con il nome può aiutare i partecipanti a sentirsi più a proprio agio e facilitare le interazioni durante l'attività di rottura del ghiaccio.

-Lavagna classica o Lavagna Bianca: Un supporto visivo per visualizzare punti chiave, istruzioni e domande di riepilogo durante la sessione.

-Pennarelli e Post-it: Questi possono essere utilizzati per attività interattive e discussioni di gruppo, consentendo ai partecipanti di scrivere i propri pensieri e idee.

-Disposizione dei Posti a Sedere: A seconda dell'attività specifica di icebreaking, i facilitatori potrebbero dover organizzare i posti a sedere in cerchio o in modo da facilitare il movimento e l'interazione.

-**Attrezzature Audiovisive:** Se i facilitatori prevedono di incorporare elementi multimediali nell'attività di rottura del ghiaccio, come video o presentazioni, potrebbero essere necessarie attrezzature audiovisive.

-**Aiuti Sensoriali:** Per i partecipanti con sensibilità sensoriali, considerare la possibilità di fornire aiuti sensoriali come palline antistress, giocattoli da sfizio o cuffie con cancellazione del rumore per supportare il loro comfort e coinvolgimento.

-**Aiuti per l'Accessibilità:** Se ci sono partecipanti con specifiche esigenze di accessibilità, assicurarsi che il luogo e i materiali siano accessibili e fornire eventuali ausili o alloggiamenti necessari.

### **Dimensione del Gruppo:** 20 – 30 persone

**Preparazione:** Come facilitatore, è importante familiarizzare con gli obiettivi e il messaggio della sessione, così come con le regole e la dinamica dell'attività. Assicurati che lo spazio dove si svolgerà la sessione sia adatto all'attività, con spazio sufficiente per consentire ai partecipanti di muoversi comodamente. Considera eventuali sfide o sensibilità che possono emergere durante la sessione e sii pronto a affrontarle in modo solidale e inclusivo. Crea un ambiente sicuro e rispettoso dove tutti i partecipanti si sentano a proprio agio e apprezzati. Prepara alcuni spunti o punti di discussione legati agli obiettivi della sessione, al fine di facilitare una riflessione o un dibattito alla fine dell'attività. Ciò può contribuire a rafforzare i messaggi chiave e garantire che i partecipanti traggano spunti significativi dalla sessione. Nel complesso, il tuo ruolo come facilitatore consiste nel comprendere l'attività, creare un ambiente di supporto e guidare i partecipanti attraverso un'esperienza riflessiva e inclusiva. Posiziona le 30 sedie in cerchio in modo che guardino verso l'interno del cerchio. Assicurati che ci sia spazio sufficiente tra le sedie per consentire ai partecipanti di muoversi facilmente. Assicurati che tutti i partecipanti siano a conoscenza delle regole di base dell'attività e dell'importanza della partecipazione attiva e rispettosa.

**Istruzioni:** I partecipanti formano un cerchio stretto, seduti o in piedi, con una persona al centro. Il facilitatore spiega le regole del gioco e imposta il tono per un'attività divertente e inclusiva. La persona al centro inizia entusiasticamente gridando "il sole splende su chi indossa il blu!" o "il sole splende su chi indossa i calzini!" o "il sole splende su chi ha gli occhi marroni!" Tutti i partecipanti con la caratteristica menzionata devono rapidamente scambiarsi i posti, creando un movimento vivace e dinamico all'interno del cerchio.

Mentre i partecipanti si spostano, la persona al centro cerca strategicamente di occupare uno dei loro posti, cercando di lasciare un'altra persona senza posto al centro. Questo aggiunge un elemento di strategia e pensiero veloce al gioco. Una volta che una nuova persona rimane al centro senza posto, grida entusiasticamente "il sole splende su chi indossa un cappello!" o "il sole splende su chi indossa un orologio!" o "il sole splende su chi ha uno zaino!"

Questo promuove un altro giro di movimento e interazione mentre i partecipanti si scambiano i posti in base alla nuova caratteristica. Il gioco continua con diverse caratteristiche chiamate, creando un'atmosfera vivace e coinvolgente. Il facilitatore osserva le interazioni, offre incoraggiamento e si assicura che l'attività rimanga inclusiva e rispettosa. Dopo diversi round, il facilitatore segnala la fine del gioco e guida i partecipanti a riunirsi per una sessione di riepilogo.

**Riepilogo e valutazione:** Durante il riepilogo, il facilitatore incoraggia i partecipanti a condividere le loro esperienze, mettendo in evidenza momenti di interazione, adattabilità e resilienza. Possono avviare discussioni sull'importanza della comunicazione, dell'empatia e della comprensione, collegando questi temi agli obiettivi della sessione. Questa discussione riflessiva rafforza i messaggi chiave e gli apprendimenti dall'attività, promuovendo una comprensione più profonda delle dinamiche sociali e dell'inclusività. Nel complesso, la sessione estesa offre un'opportunità ai partecipanti di partecipare a più round dell'attività, promuovendo un aumento dell'interazione, dell'adattabilità e della resilienza, consentendo anche un riepilogo e una riflessione più approfonditi alla fine. Il riepilogo e la valutazione dell'attività di rottura del ghiaccio possono essere cruciali per rafforzare l'apprendimento e le intuizioni acquisite durante l'attività. Ecco alcune domande e approcci che possono essere utilizzati per il riepilogo e la valutazione:

- Cosa hai trovato più divertente o interessante dell'attività di rottura del ghiaccio?
- Come ti ha fatto sentire l'attività riguardo alla partecipazione alle prossime attività sportive per persone con disabilità?
- Cosa hai imparato sui tuoi compagni durante l'attività di rottura del ghiaccio?
- In che modo l'attività ha contribuito a creare un senso di inclusività e cameratismo all'interno del gruppo?
- Cosa hai imparato personalmente dall'attività di rottura del ghiaccio?
- In che modo pensi che l'attività di rottura del ghiaccio sia correlata al tema più ampio delle attività sportive per persone con disabilità?
- In che modo credi che le intuizioni acquisite da questa attività possano essere applicate a future interazioni e collaborazioni all'interno del gruppo?
- Perché pensi sia importante affrontare l'inclusività e il lavoro di squadra nel contesto delle attività sportive per persone con disabilità?

**Consigli per il facilitatore:** Quando ci si prepara per la sessione, i facilitatori dovrebbero considerare vari scenari che potrebbero emergere durante l'attività per garantire una sessione di successo e un processo di apprendimento significativo per i partecipanti. Ecco alcuni consigli aggiuntivi per i facilitatori per assicurare una sessione di successo:

**Prevedere Sensibilità:** Avere presente le potenziali sensibilità legate alle caratteristiche menzionate durante l'attività. Alcuni partecipanti potrebbero avere sensibilità personali o culturali verso determinati attributi. Incoraggiare i facilitatori a essere consapevoli di queste potenziali sensibilità e a gestirle con sensibilità e rispetto.

**Adattabilità e Flessibilità:** Sottolineare l'importanza dell'adattabilità e della flessibilità nel guidare la sessione. I facilitatori dovrebbero essere pronti ad adattare l'attività in base alla dinamica ed energia del gruppo. Incoraggiarli a essere flessibili nel loro approccio, permettendo alla sessione di fluire naturalmente pur assicurandosi che gli obiettivi siano raggiunti.

**Creare un Ambiente Sicuro:** Sottolineare l'importanza di creare un ambiente sicuro e inclusivo per tutti i partecipanti. I facilitatori dovrebbero essere attenti alla dinamica all'interno del gruppo e assicurarsi che tutti si sentano a proprio agio e valorizzati. Incoraggiarli a promuovere un'atmosfera di rispetto e apertura, dove i partecipanti si sentano incoraggiati a impegnarsi e ad esprimersi.

**Affrontare le Sfide:** Preparare i facilitatori ad affrontare eventuali sfide che potrebbero emergere durante la sessione. Ciò potrebbe includere la gestione dei conflitti, garantire una partecipazione equa e promuovere un'atmosfera positiva. Incoraggiarli a essere proattivi nel affrontare le sfide mantenendo al contempo un ambiente di supporto e inclusivo.

**Abilità di Riepilogo:** Fornire indicazioni su tecniche di riepilogo efficaci. I facilitatori dovrebbero essere capaci di guidare discussioni riflessive e trarre spunti significativi dai partecipanti. Incoraggiarli a fare domande aperte e ad ascoltare attivamente le risposte dei partecipanti, promuovendo un processo di riepilogo costruttivo e illuminante.

**Sensibilità Culturale:** Nei casi in cui i partecipanti provengono da contesti culturali diversi, i facilitatori dovrebbero essere sensibili alle differenze e alle norme culturali. Incoraggiarli ad affrontare la sessione con consapevolezza e rispetto culturale, assicurando che l'attività sia inclusiva e rispettosa delle diverse prospettive.

Considerando questi fattori aggiuntivi e fornendo indicazioni su come affrontare diversi scenari, i facilitatori possono prepararsi meglio per la sessione e garantire un processo di apprendimento di successo per i partecipanti. Questo approccio contribuirà a creare un ambiente di supporto e inclusivo dove i partecipanti possono impegnarsi in modo significativo con gli obiettivi della sessione.

**Materiali per i facilitatori:**

- Socializzare in coppie

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0360131520300415>

- Interagire fra coetanei

<https://www.taylorfrancis.com/chapters/edit/10.4324/9780429264184-6/relationship-session-attitudes-towards-peers-disability-peer-acceptance-friendships-peer-interactions-participants-disability-regular-secondary-schools-katja-petry>

- Sviluppare la comunicazione non verbale

[https://www.researchgate.net/profile/Matt-Sprong/publication/361948103\\_Nonverbal\\_Behavior\\_Disability\\_Presentation\\_and\\_Impression\\_Formation\\_Implications\\_for\\_the\\_Rehabilitation\\_Professional/links/62ce26bb6151ad090b978fdc/Nonverbal-Behavior-Disability-Presentation-and-Impression-Formation-Implications-for-the-Rehabilitation-Professional.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Matt-Sprong/publication/361948103_Nonverbal_Behavior_Disability_Presentation_and_Impression_Formation_Implications_for_the_Rehabilitation_Professional/links/62ce26bb6151ad090b978fdc/Nonverbal-Behavior-Disability-Presentation-and-Impression-Formation-Implications-for-the-Rehabilitation-Professional.pdf)

**Nome della sessione:** Il campo minato della fiducia

**Tema:** Teambuilding

**Durata:** 25 minuti/ 30 minuti

**Panoramica:** Attraverso la simulazione dell'esperienza di navigare in un campo minato bendati e affidandosi esclusivamente alle istruzioni verbali di un compagno, il workshop mira a costruire un senso di lavoro di squadra, reciprocità e fiducia tra i partecipanti. Attraverso questa attività esperienziale, i partecipanti acquisiranno una comprensione più profonda delle sfide affrontate dalle persone con disabilità visive. Inoltre, svilupperanno una maggiore consapevolezza dell'importanza della comunicazione chiara, della fiducia e del lavoro di squadra efficace nel superare gli ostacoli e raggiungere obiettivi comuni. Il messaggio del workshop sottolinea il valore dell'empatia, della comunicazione efficace e della fiducia all'interno di un team. Incoraggia i partecipanti a riconoscere i punti di forza e le capacità di ciascun membro del team, favorendo un ambiente di supporto e inclusione. Inoltre, sottolinea l'importanza di comprendere e accogliere le diverse abilità, promuovendo una cultura di rispetto e inclusività all'interno del gruppo. Nel complesso, il messaggio del workshop si allinea con i suoi obiettivi promuovendo il lavoro di squadra, costruendo fiducia e aumentando la consapevolezza della disabilità visiva, favorendo infine una comunità più empatica e solidale tra i partecipanti.

**Obiettivi:**

- Costruire fiducia tra i membri del team
- Aumentare la consapevolezza sulla disabilità visiva
- Sviluppare abilità di comunicazione efficace, in particolare guidare verbalmente e ascolto attivo
- Incoraggiare la risoluzione dei problemi e l'adattabilità di fronte alle sfide
- Promuovere un ambiente di supporto e inclusione all'interno dei team

**Materiali:**

- Bende per bendare i partecipanti
- Oggetti che fungono da ostacoli (ad esempio, coni, corde, sedie o qualsiasi altro oggetto che possa essere posizionato in modo sicuro per creare un percorso)
- Elementi specifici per delimitare l'inizio e la fine del campo minato (ad esempio, nastri colorati o segnali visivi)

**Dimensione del gruppo** 20 -30 persone

**Preparazione:** In primo luogo, i facilitatori avranno bisogno di una preparazione attenta:

- **Comprensione degli obiettivi:** I facilitatori dovrebbero comprendere a fondo gli obiettivi del workshop, compreso il focus sul lavoro di squadra, sulla costruzione della fiducia e sulla consapevolezza delle disabilità. Questa comprensione guiderà i facilitatori nel formulare l'attività e condurre le discussioni post-attività in modo efficace.
  - **Considerazioni sulla sicurezza:** È cruciale per i facilitatori garantire la sicurezza di tutti i partecipanti durante l'attività del campo minato. Ciò include la selezione accurata e l'organizzazione degli ostacoli nel campo minato per ridurre al minimo eventuali rischi.
  - **Formazione e briefing:** I facilitatori dovrebbero essere formati nella guida dei partecipanti attraverso l'attività del campo minato e informati sulle istruzioni specifiche da fornire ai partecipanti bendati. Dovrebbero anche essere pronti a intervenire in caso di preoccupazioni per la sicurezza.
  - **Sensibilità e inclusività:** I facilitatori devono essere sensibili alle esperienze emotive e fisiche dei partecipanti, in particolare coloro che possono avere connessioni personali con l'impairment visivo o la disabilità. Dovrebbero creare un ambiente inclusivo e di supporto durante tutto il workshop.
  - **Debriefing e riflessione:** I facilitatori dovrebbero pianificare una sessione strutturata di debriefing dopo l'attività, in cui i partecipanti possono condividere le loro esperienze e riflessioni. Questo debriefing dovrebbe essere guidato in modo da incoraggiare un dialogo aperto e la riflessione sugli obiettivi del workshop.
- Preparandosi in questi modi, i facilitatori possono garantire che il workshop sia condotto in modo sicuro, sensibile ed efficace, consentendo ai partecipanti di impegnarsi significativamente negli obiettivi e di trarre preziose intuizioni dall'esperienza.

Ecco alcune preparazioni pratiche per il workshop:

- **Preparare il campo minato:** Posizionare gli oggetti che fungono da ostacoli in modo che creino un percorso nello spazio designato. Contrassegnare chiaramente l'inizio e la fine del percorso con elementi specifici.
- **Dividere i partecipanti in squadre:** Assicurarsi che ci siano almeno due persone in ogni squadra. Ogni squadra sarà composta da una "guida" e un "bendato".
- **Spiegare le regole:** Prima di iniziare l'attività, assicurarsi che tutti i partecipanti comprendano le regole e i limiti dell'attività. Sottolineare l'importanza della comunicazione verbale e della fiducia reciproca.
- **Condurre l'attività:** Una volta che le squadre sono pronte, far bendare i compagni di squadra e farli attraversare il campo minato. Assicurarsi che l'attività sia sicura e controllata.
- **Discussione post-attività:** Dopo che tutte le squadre hanno completato l'attività, porre domande ai partecipanti per stimolare la riflessione e la discussione. Utilizzare le domande fornite come esempi per avviare la conversazione e incoraggiare i partecipanti a condividere le proprie impressioni e sentimenti.



Assicurarsi di condurre l'attività in modo sicuro e rispettoso, incoraggiando la partecipazione attiva e la riflessione da parte di tutti i partecipanti.

**Istruzioni:** In questo workshop, i partecipanti saranno coinvolti in un'attività esperienziale potente progettata per favorire il lavoro di squadra, la comunicazione e l'empatia. L'attività prevede il navigare attraverso un campo minato simulato mentre si è bendati, con un partner che fornisce indicazioni verbali al partecipante bendato. Il campo minato sarà preparato con oggetti disposti attentamente che fungono da ostacoli, e elementi specifici ne segneranno l'inizio e la fine. I partecipanti saranno divisi in squadre di almeno due persone ciascuna, con un partner che assume il ruolo di guida e l'altro partner bendato. Il partecipante bendato dovrà fare affidamento esclusivamente sulle istruzioni verbali fornite dal proprio partner mentre attraversa il campo minato. In caso di errore, i partner dovranno ripetere il percorso, sottolineando l'importanza di una comunicazione chiara e di una navigazione attenta.

Durante tutta l'attività, al partecipante bendato non è permesso parlare o essere toccato, evidenziando la dipendenza dall'efficace guida verbale e dall'ascolto attivo. Questa restrizione incoraggia i partecipanti a comunicare in modo chiaro e preciso, promuovendo fiducia e comprensione tra i partner. Il workshop mira a creare un ambiente sicuro e di supporto dove i partecipanti possano sperimentare le sfide dell'impairment visivo, sviluppare una comprensione più profonda della comunicazione efficace e costruire fiducia e affidabilità all'interno delle proprie squadre. La sessione di riflessione che seguirà l'attività fornirà un'opportunità ai partecipanti di riflettere sulle proprie esperienze, condividere intuizioni e discutere degli obiettivi del workshop di lavoro di squadra, costruzione della fiducia e consapevolezza delle disabilità.

**Debriefing e valutazione:** Il debriefing e la valutazione della sessione sono cruciali per aiutare i partecipanti a riflettere sulle loro esperienze e trarre conclusioni significative. Ecco come puoi condurre il debriefing e la valutazione per il workshop: Riunisci tutti i partecipanti in uno spazio confortevole e aperto. Inizia facendo domande aperte per incoraggiare i partecipanti a condividere i loro pensieri e sentimenti sull'attività.

Ad esempio:

"Com'è stato essere bendati e guidati attraverso il campo minato?"

"Come ti sei sentito/a quando guidavi qualcuno che non poteva vedere nulla?"

"Quali sfide hai incontrato durante l'attività?"

"Come hai comunicato con il tuo partner durante il compito?"

"Come ti ha fatto sentire l'attività riguardo all'importanza della fiducia in un team?"

"Cosa hai imparato sulla comunicazione efficace mentre eri bendato e guidato attraverso il campo minato?"

"In che modo pensi che le competenze praticate in questa attività possano essere utili in situazioni della vita reale?"

"Perché ritieni che il lavoro di squadra e la comunicazione chiara siano essenziali per navigare con successo le sfide?"  
 navigating challenges?"

- Incoraggia i partecipanti a condividere le loro esperienze, sia positive che difficili, e a ascoltare le prospettive degli altri.
- Facilita una discussione sull'importanza della fiducia, della comunicazione e del lavoro di squadra, stabilendo connessioni tra l'attività e situazioni della vita reale.
  - Coinvolgi i partecipanti in una valutazione verbale chiedendo loro di esprimere cosa hanno imparato dall'attività e perché ritengono che il tema sia importante.
- Incoraggia i partecipanti a discutere dell'importanza della fiducia, della comunicazione efficace e del lavoro di squadra nel raggiungere obiettivi comuni.
- Chiedi ai partecipanti di condividere esempi specifici di come le competenze e le sessioni apprese dall'attività possano essere applicate nella loro vita accademica, personale o professionale.
- Riassumi le principali conclusioni dell'attività e sottolinea la rilevanza pratica dell'esperienza.

Coinvolgendo i partecipanti in un debriefing e una valutazione ponderati, puoi aiutarli a riconoscere l'importanza del tema del workshop e applicare le loro intuizioni alla vita quotidiana.

**Suggerimenti per il facilitatore:** Il processo di preparazione per i facilitatori del workshop sul campo minato comporta una pianificazione attenta, la considerazione di scenari potenziali e consigli aggiuntivi per garantire una sessione e un processo di apprendimento di successo per i partecipanti. Ecco una guida completa per i facilitatori:

- Familiarizzati con l'Attività: Prima della sessione, comprendi a fondo gli obiettivi, le regole e le sfide potenziali dell'attività del campo minato. Pratica a guidare un partner bendato attraverso il percorso per acquisire esperienza diretta.
  - Precauzioni di Sicurezza: Assicurati che il campo minato sia allestito in un ambiente sicuro e controllato. Ispeziona gli ostacoli per prevenire eventuali rischi. Tieni a portata di mano un kit di pronto soccorso in caso di lievi infortuni.
- Adattabilità: Prevedi diversi scenari che possono sorgere durante l'attività, come i partecipanti che si sentono a disagio o ansiosi. Sii pronto a adattare l'attività o a fornire supporto aggiuntivo se necessario.
- Istruzioni Chiare: Fornisci istruzioni chiare e concise ai partecipanti prima che l'attività abbia inizio. Sottolinea l'importanza della comunicazione, della fiducia e del rispetto reciproco durante tutta la sessione.
- Sensibilità e Supporto: Sii attento al benessere emotivo e fisico dei partecipanti. Offri supporto e rassicurazione a chiunque possa sentirsi sopraffatto durante l'attività.
- Piano di Debriefing: Prepara un insieme di domande aperte per guidare la sessione di debriefing. Incoraggia la partecipazione attiva e assicurati che tutte le voci vengano ascoltate.

**Materiale per i facilitatori:** Ecco alcuni lavori sull'importanza della costruzione del team, la consapevolezza sull'impairment delle disabilità e la promozione di un ambiente di supporto e inclusivo.

<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/10413209708415388>

<https://www.ssoar.info/ssoar/handle/document/60644>

[https://books.google.com/books?hl=it&lr=&id=oJ4CgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA378&dq=involvement+disabled+in+outdoor+activities&ots=zwSdlg1I\\_R&sig=DIpsaJGk1codTZBc3MoE-qi1JtY](https://books.google.com/books?hl=it&lr=&id=oJ4CgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA378&dq=involvement+disabled+in+outdoor+activities&ots=zwSdlg1I_R&sig=DIpsaJGk1codTZBc3MoE-qi1JtY)

### **Consigli aggiuntivi per i Facilitatori:**

In questo workshop, i facilitatori dovrebbero sforzarsi di creare un ambiente in cui i partecipanti si sentano a loro agio nel condividere pensieri ed esperienze. Ciò può essere ottenuto ascoltando attivamente i partecipanti, riconoscendo i loro contributi e promuovendo un'atmosfera di rispetto e apertura.

È importante sottolineare il valore dell'ascolto attivo e dell'empatia tra i partecipanti. Incoraggiarli a ascoltarsi reciprocamente, considerare prospettive diverse e rispondere con comprensione e compassione.

I facilitatori dovrebbero incoraggiare i partecipanti a riflettere sulle sessioni apprese durante l'attività e a considerare come possono applicare questi insegnamenti in situazioni della vita reale. Ciò può contribuire a rafforzare la rilevanza pratica degli obiettivi del workshop.

È importante ricordare ai partecipanti l'importanza degli obiettivi dell'attività e come questi si relazionino al lavoro di squadra e alla comunicazione. Ciò può contribuire a mantenere la concentrazione e a rafforzare lo scopo del workshop. In diversi scenari, come quando un partecipante è in difficoltà o se l'attività non procede come previsto, i facilitatori devono essere pronti a adattare e modificare l'attività per garantire il benessere e l'coinvolgimento di tutti i partecipanti. Inoltre, se i partecipanti non comunicano in modo efficace, i facilitatori dovrebbero intervenire per guidarli sulla giusta strada e sottolineare l'importanza di una comunicazione chiara e rispettosa.

Sottolineare l'importanza della comunicazione chiara e concisa tra i partner. Incoraggiare la guida a fornire istruzioni specifiche e facili da seguire e ricordare al partner bendato di ascoltare attivamente e seguire le indicazioni. Allocare tempo sufficiente per una sessione di debriefing approfondita dopo l'attività. Incoraggiare discussioni aperte e sincere e guidare i partecipanti a riflettere sulle loro esperienze, sfide e principali apprendimenti dall'attività. Essere pronti a adattare l'attività in base alle dinamiche e ai livelli di comfort dei partecipanti. Alcune persone potrebbero trovare l'attività più impegnativa di altre, quindi essere pronti a fornire supporto aggiuntivo o modifiche secondo necessità.

## **Sessione:** Sound Ball

**Tema** Esercizi di precisione e orientamento al chiuso per partecipanti con e senza deficit visivo

**Durata:** 45 minuti

**Panoramica:** Questo gioco ha il compito di sviluppare le percezioni restanti (uditiva, tattile) nei partecipanti non vedenti, così come lo sviluppo dei sistemi vestibolari e propriocettivi in tutti i partecipanti. Inoltre, questo esercizio aiuta i partecipanti che non hanno deficit visivo a comprendere l'importanza dell'orientamento nello spazio e del movimento nello stesso spazio.

### **Obiettivi:**

- Sviluppare percezioni, sistemi vestibolari e propriocettivi
- Sviluppare la capacità di orientarsi e muoversi nello spazio senza l'uso della vista, per tutti i partecipanti
- Sviluppare concentrazione e precisione

**Materiali:** attrezzatura di base: palline sonore (per il goalball) o palline ordinarie adattate per una percezione più facile dei partecipanti non vedenti (ad esempio, una pallina in un sacchetto di plastica), bendaggi per gli occhi (per i bambini senza deficit visivo), coni o strutture per il goalball, linee percettive tattili e numeri sul goal da 1 a 9 (in formato A4 in nero).

Le palline sonore specializzate possono essere sostituite da palline ordinarie che vengono collocate in un sacchetto di plastica (i sacchetti che producono più rumore sono migliori) e legati in modo che il sacchetto produca un suono e che i bambini possano percepirlo. I bendaggi per gli occhi possono essere realizzati con fazzoletti di carta e cerotti (uno per ogni bambino individualmente) per garantire l'igiene. I coni possono simulare i pali della porta. Le corde vengono tese lungo le linee nella sala e nastri adesivi in carta vengono incollati su di esse. In questo modo, ogni linea che vogliamo segnare diventa "visibile" (utilizzando la percezione tattile) anche per i partecipanti non vedenti, perché in questo modo abbiamo ottenuto la sua tridimensionalità.

**Dimensioni del gruppo:** 20-30

**Preparazione:** Il facilitatore suddivide i partecipanti in gruppi più piccoli (4-6 partecipanti) e distribuisce bendaggi per gli occhi a tutti i partecipanti che vedono, ad eccezione del caposquadra che ha il compito di dirigere i partecipanti che calci il pallone per colpire il bersaglio con la voce, cioè un certo numero su una scala da 1 a 9 come diviso per andare. È necessario verificare se uno dei partecipanti è, ad esempio, claustrofobico e se può funzionare bendato, e per gli altri partecipanti, controllare le sue capacità fisiche. È necessario fornire tutto l'equipaggiamento necessario per attuare pienamente l'unità didattica.

**Istruzioni:** All'inizio della sessione (i primi 5-10 minuti), è necessario riscaldare i partecipanti per ridurre al minimo la possibilità di infortuni. Correre per i bambini non vedenti viene fatto con l'aiuto di una guida vedente, che può essere lo stesso facilitatore o un altro partecipante senza deficit visivo. La tecnica della guida vedente si basa sul fatto che una persona non vedente ha contatto fisico (con la mano) con una persona senza deficit visivo (la guida). Questo contatto può essere ottenuto posizionando la mano del non vedente sulla spalla della guida, oppure legandosi con una corda tenendo ciascuno un'estremità della corda, e la distanza tra le due mani che tengono la corda è di 10-15 cm. Oltre a questo, i bambini possono anche fare esercizi di modellatura, che possono certamente essere fatti dai partecipanti non vedenti in quanto non richiede la capacità di leggere. In questo caso, fino a quando i partecipanti non vedenti imparano a fare correttamente gli esercizi, è necessario che il facilitatore si metta di fronte ai partecipanti in modo che possa controllare la posizione del corpo del partecipante con percezione tattile e uditiva (tatto e udito) in ogni momento e seguire l'esercizio che il facilitatore sta mostrando. È anche necessario correggere il movimento del partecipante non vedente utilizzando il principio della "mano guidata", in modo che il facilitatore metta la mano del partecipante non vedente sulla propria mano e gli mostri il movimento che il partecipante non vedente dovrebbe fare.

Nella parte principale della sessione, che dura 25-30 minuti, il facilitatore farà questo compito con tutti i partecipanti posizionandoli tutti in gruppi da un lato della stanza e tutti bendati tranne il caposquadra (il partecipante che non è bendato). Dall'altro lato, i numeri da 1 a 9 sono disposti lungo la lunghezza dei 9 metri del goal (la linea di fondo del campo da pallavolo). Per un migliore orientamento del caposquadra, i numeri stampati su carta A4 dovrebbero essere rivolti verso di loro. Ogni numero occupa una certa parte del goal (dal palo sinistro al primo metro è il numero 1, dal 1-2 m è il numero 2, dal 2-3 m è il numero 3... E così via fino a 8 metri del palo destro dove è collocato il numero 9). Il facilitatore dice al primo giocatore di ogni gruppo di prepararsi. Dopo di che, i primi giocatori di ogni squadra prendono la pallina sonora una per volta e la lanciano secondo il numero che il facilitatore dice in quel momento. Il tempo per eseguire il lancio è di 10 secondi. Durante questo periodo, il caposquadra della squadra vedente può dare istruzioni al suo giocatore su in quale direzione lanciare la pallina mentre colpisce il campo contrassegnato con il numero dato dal facilitatore. Dopo che tutti i primi giocatori di ogni gruppo hanno finito, è il turno dei secondi giocatori, poi dei terzi... E così via fino alla fine. Il vincitore è la squadra che ha avuto i tiri più precisi ed accurati.

Negli ultimi 5 minuti, il facilitatore parla ai partecipanti della sessione stessa.

### **Debriefing e valutazione:**

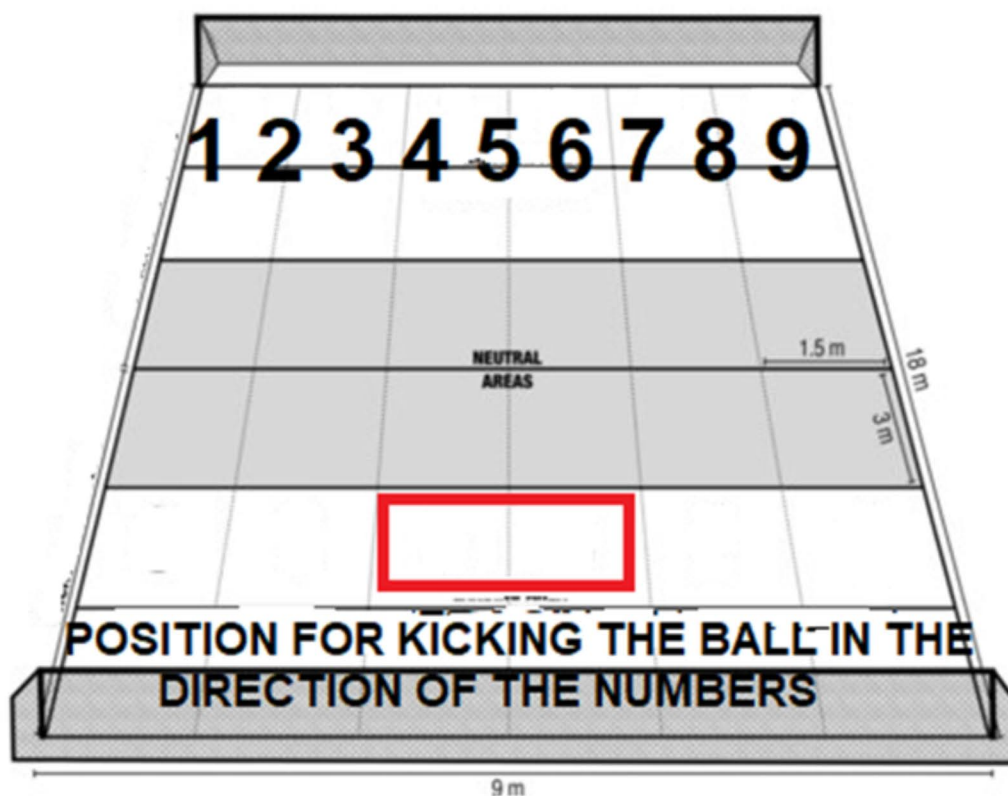
Durante gli ultimi 5 minuti della sessione, il facilitatore parla ai partecipanti della sessione stessa, cioè delle attività nella sessione. Possibili domande per la discussione sono:

- Cosa ti è piaciuto di più di questo gioco?
- Cosa vorresti modificare nel gioco?
- Come ti sei sentito/a durante il gioco quando non potevi vedere?
- In che modo questo gioco può aiutarti a capire come si muovono e pensano i partecipanti non vedenti?
- Come puoi aiutare un compagno non vedente nel gioco nella vita quotidiana e nel socializzare con lui?
- Giocheresti a questo gioco al di fuori della scuola con amici non vedenti?

### **Suggerimenti per il facilitatore:**

In base alla conoscenza, all'esperienza precedente e alla situazione nella sessione, il facilitatore può apportare determinati cambiamenti nella sessione stessa. I cambiamenti possono essere apportati in relazione al numero di bambini, quindi se viene eseguita un'inclusione inversa e in relazione al grado di deficit visivo. In questo compito, viene eseguita un'inclusione inversa e in questo modo, tutti i partecipanti bendati diventano uguali nell'esecuzione di questo compito. In questo senso, possono utilizzare i loro cappucci come bendaggi per gli occhi. In relazione al grado di deficit visivo, cioè allo sviluppo motorio, un partecipante non vedente può essere incluso in altre sessioni in modo simile.

### **Handout:**



**Sessione:** Staffetta con la palla

**Tema:** Esercizi di coordinazione, percezione e orientamento in uno spazio chiuso per partecipanti non vedenti e partecipanti senza deficit visivo

**Durata:** 45 minuti

**Panoramica:** Questo gioco ha il compito di sviluppare percezioni rimanenti (uditiva, tattile) nei partecipanti non vedenti, così come lo sviluppo dei sistemi vestibolari e propriocettivi in tutti i partecipanti, oltre alla coordinazione dei movimenti. Inoltre, questo esercizio aiuta i partecipanti che non hanno deficit visivo a comprendere, tramite il proprio esempio, l'importanza dell'orientamento nello spazio e del movimento nello stesso spazio, nonché l'uso degli altri sensi (senza l'uso della vista) per svolgere un compito specifico.

**Obiettivi:**

- Sviluppare la coordinazione dei movimenti
- Sviluppare la capacità di navigare nello spazio senza l'uso della vista, ma per tutti i partecipanti
- Sviluppare concentrazione e precisione

**Materiali:** attrezzatura di base: palla medicinale, palline sonore (per il goalball) o palline ordinarie adattate per una percezione più facile dei partecipanti non vedenti (ad esempio, una pallina in un sacchetto di plastica), bendaggi per gli occhi (per i bambini senza deficit visivo), coni, fonte sonora (suono diverso per ogni gruppo, ad esempio sirena, campanello, voce...). Le palline sonore specializzate possono essere sostituite da palline ordinarie che vengono collocate in un sacchetto di plastica (i sacchetti che producono più rumore sono migliori) e legate in modo che il sacchetto produca un suono, e i bambini possano percepirlo. I bendaggi per gli occhi possono essere realizzati con fazzoletti di carta e cerotti (uno per ogni bambino individualmente) per garantire l'igiene.

**Dimensione del gruppo:** 20-30

**Preparazione:** Il facilitatore divide tutti i partecipanti in diversi gruppi (2-3) e li porta alla linea di partenza da dove inizia il rotolamento simultaneo di due palline e fornisce loro bendaggi per gli occhi. Spiega ai partecipanti che stanno ascoltando il suono proveniente dal partecipante alla fine del percorso indicato e che si stanno dirigendo verso la loro guida (la fonte del suono). È necessario fornire tutto l'equipaggiamento necessario per attuare pienamente la sessione.

**Istruzioni:** All'inizio della sessione (nei primi 5-10 minuti), è necessario riscaldare i partecipanti per ridurre al minimo la possibilità di infortuni. La corsa per i bambini non vedenti viene effettuata con l'aiuto di una guida vedente, che può essere il facilitatore stesso o un altro partecipante senza deficit visivo. La tecnica della guida vedente si basa sul fatto che una persona non vedente ha contatto fisico (per mano) con una persona senza deficit visivo (la guida). Questo contatto può essere ottenuto posizionando la mano della

persona non vedente sulla spalla della guida, oppure legando con una corda ciascuna estremità della corda tenuta da entrambi, con una distanza di 10-15 cm tra le mani delle due persone che tengono la corda. Inoltre, i bambini possono eseguire anche esercizi di modellatura, che possono certamente essere fatti dai partecipanti non vedenti poiché non richiedono la capacità di leggere. In questo caso, fino a quando i partecipanti non vedenti imparano a eseguire correttamente gli esercizi, il facilitatore deve posizionarsi di fronte al partecipante in modo da poter controllare la posizione del corpo del partecipante con la percezione tattile e uditiva (tatto e udito) in qualsiasi momento e seguire l'esercizio mostrato dal facilitatore. È anche necessario correggere il movimento del partecipante non vedente utilizzando il principio della "mano guidata", in modo che il facilitatore posizioni la mano del partecipante non vedente sulla sua e mostri il movimento che il partecipante non vedente dovrebbe fare.

Nella parte principale della sessione, che dura 25-30 minuti, il facilitatore svolgerà questo compito con tutti i partecipanti, in modo che tutti i partecipanti siano allineati sulla linea di partenza in colonne con una distanza tra le colonne di 5-10 metri. Il facilitatore assegna il compito a ciascun team di determinare il suo navigatore, che avrà il ruolo più importante nel aiutare il suo team nel modo migliore possibile per individuarlo e completare il compito fino alla fine. Gli altri partecipanti si allineano e hanno bendaggi per gli occhi che mettono sugli occhi prima di prendere le palle dal partecipante che completa la sua sezione. Il compito è per un partecipante bendato (per i partecipanti senza deficit visivo) di far rotolare contemporaneamente sia la palla medicinale che la palla sonora e andare nella direzione del suo navigatore che produce il suono concordato per un certo gruppo, raggiungerlo, camminare intorno a lui ascoltando il suono e tornare alla posizione di partenza ascoltando la voce del partecipante che lo guida verso la posizione di partenza. Quando il secondo partecipante prende entrambe le palle, ha il diritto di iniziare la stessa sezione del primo partecipante. I cambi vengono effettuati fino a quando tutti i partecipanti hanno avuto il loro turno. La squadra vincente è quella che completa il compito per prima con tutti i membri del gruppo. Negli ultimi 5 minuti, il facilitatore parla ai partecipanti della sessione stessa.

### **Debriefing e valutazione:**

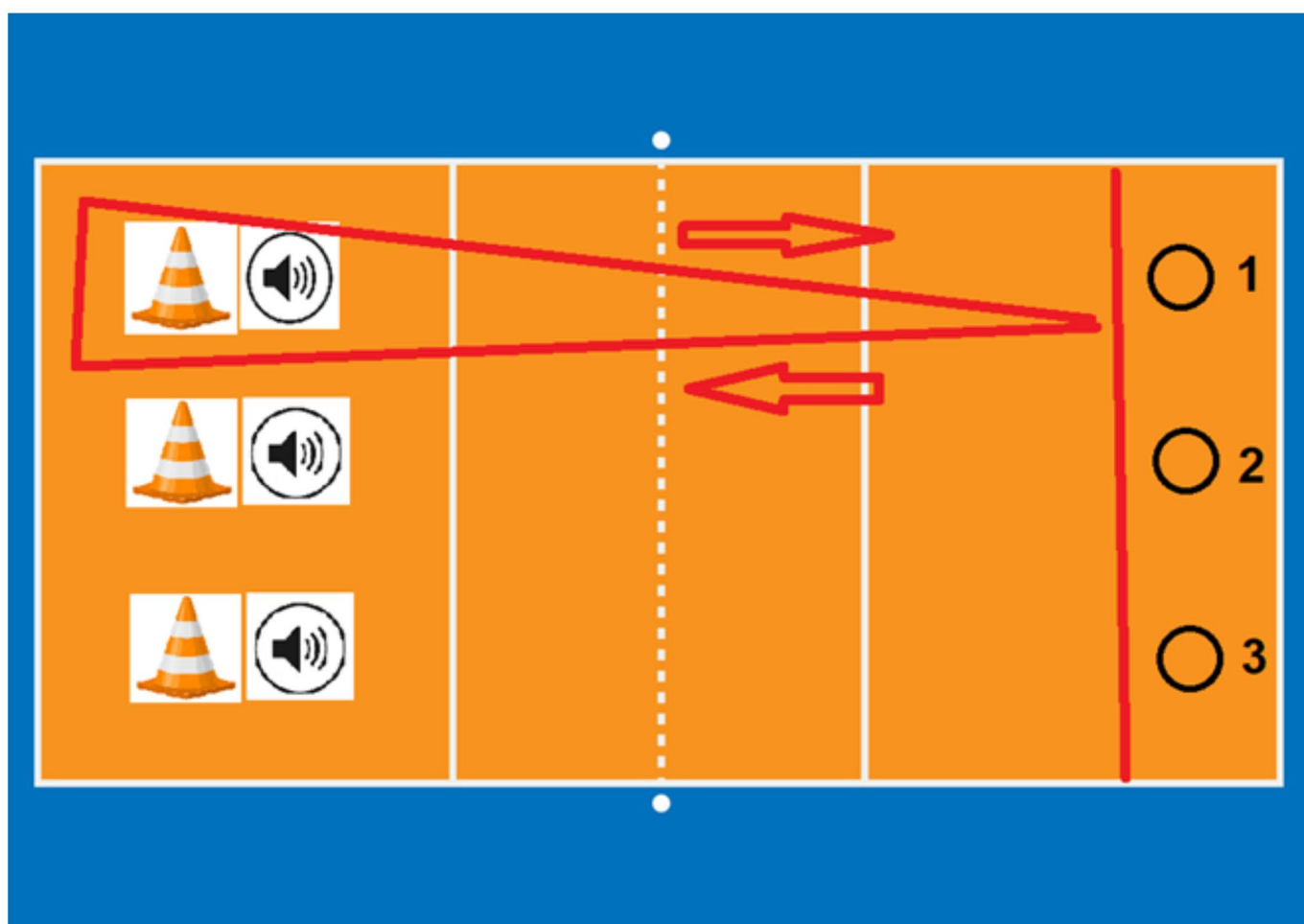
Durante gli ultimi 5 minuti della sessione, il facilitatore parla ai partecipanti della sessione stessa, cioè delle attività nella sessione. Possibili domande per la discussione sono:

- Cosa ti è piaciuto di più di questo gioco?
- Cosa vorresti modificare nel gioco?
- Come ti sei sentito/a durante il gioco quando non potevi vedere?
- In che modo questo gioco può aiutarti a capire come si muovono e pensano i partecipanti non vedenti?
- In che modo puoi aiutare un compagno non vedente nel gioco nella vita quotidiana e nel socializzare con lui?
- Giocheresti a questo gioco al di fuori della scuola con amici non vedenti e ipovedenti?



**Suggerimenti per il facilitatore:**

Sulla base della conoscenza precedente, dell'esperienza e della situazione nella sessione, il facilitatore può apportare determinati cambiamenti nella sessione stessa. I cambiamenti possono essere apportati in relazione al numero di bambini, quindi se viene eseguita un'inclusione inversa e in relazione al grado di deficit visivo. In questo compito, viene eseguita un'inclusione inversa e in questo modo tutti i partecipanti bendati diventano uguali nell'esecuzione di questo compito. In questo senso, possono utilizzare i loro cappucci come bendaggi per gli occhi. In relazione al grado di deficit visivo, cioè allo sviluppo motorio, un partecipante non vedente può essere incluso in altre unità didattiche in modo simile.

**Handout:**


**Sessione:** Atletica Inclusiva

**Tema:** Esercizi di coordinazione, percezione, orientamento e movimento in uno spazio chiuso per partecipanti non vedenti e partecipanti senza deficit visivo

**Durata:** 45 minuti

**Panoramica:** Questo gioco ha il compito di sviluppare percezioni rimanenti (uditiva, tattile) nei partecipanti non vedenti, così come lo sviluppo dei sistemi vestibolari e propriocettivi in tutti i partecipanti, oltre alla coordinazione dei movimenti. Inoltre, questo esercizio aiuta i partecipanti che non hanno deficit visivo a comprendere, tramite il proprio esempio, l'importanza dell'orientamento nello spazio e del movimento nello stesso spazio, nonché l'uso degli altri sensi (senza l'uso della vista) per svolgere un compito specifico.

**Obiettivi:**

- Sviluppare la coordinazione dei movimenti
- Sviluppare la capacità di navigare nello spazio senza l'uso della vista
- Sviluppare concentrazione e precisione

**Materiali:** attrezzatura di base: corda lunga 50 cm, guida visiva

**Dimensione del gruppo:** 20-30

**Preparazione:** Il facilitatore assegna ai partecipanti il compito di correre nell'aula e di essere ciascuno una guida visiva per il proprio compagno (con o senza deficit visivo). È necessario fornire tutta l'attrezzatura necessaria per attuare pienamente la sessione.

**Istruzioni:** All'inizio della sessione (nei primi 5-10 minuti), è necessario riscaldare i partecipanti per ridurre al minimo la possibilità di infortuni. La corsa per i bambini non vedenti viene effettuata con l'aiuto di una guida visiva, che può essere il facilitatore stesso o un altro partecipante senza deficit visivo. La tecnica della guida visiva si basa sul fatto che una persona non vedente ha contatto fisico (per mano) con una persona senza deficit visivo (la guida). Questo contatto può essere ottenuto posizionando la mano della persona non vedente sulla spalla della guida, oppure legando con una corda ciascuna estremità della corda tenuta da entrambi, con una distanza di 10-15 cm tra le mani delle due persone che tengono la corda. Inoltre, i bambini possono anche fare esercizi di modellatura, che possono certamente essere eseguiti dai partecipanti non vedenti poiché non richiedono la capacità di leggere. In questo caso, fino a quando i partecipanti non vedenti imparano a eseguire correttamente gli esercizi, il facilitatore deve posizionarsi di fronte al partecipante in modo che possa controllare la posizione del corpo del partecipante con la percezione tattile e uditiva (tatto e udito) in qualsiasi momento e seguire l'esercizio che il facilitatore mostra.

È anche necessario correggere i movimenti del partecipante non vedente utilizzando il principio della "guida guidata", in modo che il facilitatore possa posizionare la mano del partecipante non vedente sulla sua e mostrare il movimento che il partecipante non vedente dovrebbe fare.

Nella parte principale della sessione, che dura 25-30 minuti, il facilitatore svolge questo compito con tutti i partecipanti, in modo che tutti i partecipanti siano in una colonna di due. Il facilitatore assegna il compito a ciascuna coppia di determinare chi sarà la guida visiva e chi correrà bendato. I partecipanti non vedenti o i partecipanti che correranno bendati sono sempre sul lato della guida visiva rivolto verso l'interno dell'aula in modo che non si facciano male o colpiscano un dispositivo o un muro durante la corsa. La corda che rappresenta il collegamento tra i due atleti è lunga 50 cm, quindi quando è avvolta intorno alle mani di entrambi i partecipanti, la distanza tra loro è di 40 cm. Quando tutto è pronto, il facilitatore dà il segnale di iniziare a correre e dura fino al completamento della sezione stabilita. Dopo di che c'è una pausa e poi le guide possono essere sostituite per mettersi la bendatura agli occhi, e i partecipanti che avevano la bendatura prima della pausa diventano ora guide visive. Negli ultimi 5 minuti, il facilitatore parla ai partecipanti della sessione stessa.

### **Debriefing e valutazione:**

Durante gli ultimi 5 minuti della sessione, il facilitatore parla ai partecipanti della sessione stessa, ovvero delle attività svolte durante la sessione. Possibili domande per la discussione sono:

- Cosa ti è piaciuto di più di questo gioco?
- Come modificheresti il gioco?
- Come ti sei sentito durante il gioco quando non potevi vedere?
- Come può questo gioco aiutarti a capire come si muovono e pensano i partecipanti non vedenti?
  - In che modo puoi aiutare un compagno non vedente nel gioco nella vita quotidiana e nel socializzare con lui?
  - Giocheresti a questo gioco al di fuori della scuola con amici non vedenti e ipovedenti?

### **Suggerimenti per il facilitatore:**

In base alla conoscenza, all'esperienza e alla situazione della sessione, il facilitatore può apportare determinate modifiche alla sessione stessa. Le modifiche possono riguardare il numero di bambini, quindi se viene eseguita un'inclusione inversa e in relazione al grado di deficit visivo. In questo compito, viene eseguita un'inclusione inversa e, in questo modo, tutti i partecipanti bendati diventano uguali nell'eseguire questo compito. In questo senso, può utilizzare i loro cappucci come bendaggi sugli occhi. In relazione al grado di deficit visivo, cioè allo sviluppo motorio, un partecipante non vedente può essere incluso in altre unità didattiche in modo simile.

**Handout:**



**Nome della sessione:** Mi muovo velocemente e raccolgo palline senza guardare

**Tema:** Gioco a staffetta di movimento in modi diversi e raccolta di palline per bambini non vedenti e i loro pari senza deficit visivi

**Durata:** 45 minuti

**Panoramica:** Questo gioco ha il compito di sviluppare l'empatia dei bambini e la collaborazione nel gioco, consentendo lo sviluppo delle forme elementari di movimento e navigazione nello spazio

**Obiettivi:**

- Sviluppare il coordinamento dei movimenti
- Sviluppare la capacità di navigare nello spazio senza l'uso della vista, ma per tutti i partecipanti
- Sviluppare la concentrazione e la precisione

**Materiali:** attrezzatura di base: palline, cesti/scatole/cerchi per hula hoop, tappetini, coni, telefono cellulare o dispositivo audio simile

Al posto dei tappetini e dei coni, si può utilizzare gesso per segnare il punto di partenza e il luogo in cui i partecipanti devono sedersi dopo aver completato il compito. Al posto delle palline, si può utilizzare una bottiglia di plastica o qualsiasi altro oggetto che possa essere facilmente trasportato e passato al bambino successivo. Al posto di un telefono cellulare, si può utilizzare un giocattolo per bambini che emetta suoni o può essere fatto senza dispositivi audio se il facilitatore o uno dei pari-assistenti guidano i bambini con la voce.

**Dimensione del gruppo:** 20-30

**Preparazione:** Il facilitatore dovrebbe conoscere il numero dei partecipanti prima dell'inizio della sessione in modo da poterli dividere nel numero appropriato di gruppi (colonne). Deve quindi conoscere le abilità di un bambino non vedente in modo da poter determinare i modi di movimento, la distanza tra la linea di partenza e quella di arrivo, ecc. Inoltre, deve preparare l'attrezzatura disponibile per la realizzazione dell'attività.

**Istruzioni:** I primi 10-15 minuti costituiscono la fase di riscaldamento. In questa parte, i bambini corrono intorno alle linee del campo da pallavolo o del campo da basket (a seconda delle dimensioni della palestra). Un bambino non vedente/cieco corre con l'aiuto dei suoi compagni. Un modo è quello di tenersi per mano a coppie. Un altro modo è di tenere gli estremi di una corda lunga 10-20 cm, anch'essa a coppie. Il terzo modo è che il bambino non vedente appoggi la mano sulla spalla del compagno con cui corre in coppia. Durante la corsa, il facilitatore può assegnare compiti. Ad esempio, quando dice "accosciati", tutti si accovacciano e poi continuano a correre. Altri compiti possono essere ruotare, cambiare direzione, ecc.

Dopo di che, vengono eseguiti esercizi di formazione, 8-10 esercizi per la parte superiore e inferiore del corpo. Il facilitatore sceglie gli esercizi in base alla sua esperienza. Un bambino non vedente è aiutato da un compagno o dal facilitatore nell'eseguire gli esercizi. Dopo che il facilitatore mostra l'esercizio, il compagno muove una parte del corpo del bambino non vedente e poi il bambino non vedente continua a fare l'esercizio. Ad esempio, se si sta facendo un esercizio di circolazione con una mano, il compagno esegue prima un movimento circolare con la mano del bambino non vedente, e poi continua con l'esercizio. Dopo la fase di riscaldamento, la parte principale della sessione continua per 25-30 minuti. I bambini sono divisi in 4 colonne. A una distanza di 10-15 metri dal primo bambino, viene posizionato un cesto/scatola/cerchio da hula hoop contenente le palline. Il facilitatore è accanto alla scatola. Al segnale del facilitatore, il primo bambino si sposta verso il cesto, prende la palla, poi torna indietro alla colonna e passa la palla al bambino successivo. Il bambino successivo porta la palla e la lascia nel cesto. Dopo essere tornato indietro alla colonna, tocca il bambino successivo nella colonna con la mano. Quel bambino ora continua il gioco allo stesso modo. Ogni bambino che completa il compito si siede sul tappetino fino a quando tutti i bambini hanno completato la staffetta. Il gioco termina quando tutti i bambini hanno completato il compito. Quando si spostano verso e dal cesto, i bambini possono muoversi in modi diversi. Ad esempio, camminare sulle punte dei piedi, camminare sui talloni, camminare sollevando le ginocchia, ecc. Ai bambini può anche essere chiesto di tenere la palla in modi diversi. Ad esempio, camminare con le braccia alzate, con le braccia distese davanti, ecc. Quando il bambino non vedente/cieco esegue l'esercizio, il facilitatore lo indirizza verso il cesto con le palline. Standosene dietro al cesto e chiamandolo con la voce, battendo le mani, o posizionando un segnale acustico sulla sedia dietro al cesto, come un allarme sul cellulare. Quando il bambino raggiunge il cesto e inizia a tornare alla posizione di partenza, il ruolo del leader del movimento è assunto dal compagno che è il prossimo in fila per iniziare o dall'assistente-compagno

Se il facilitatore vuole fare un'inclusione inversa, può organizzare il gioco in modo che tutti i bambini non possano vedere. Per fare ciò, può usare maschere per dormire, oppure ogni bambino partecipante può legare la sua felpa sugli occhi. A ogni squadra vengono assegnati due assistenti che possono ancora vedere. Uno è dietro al cesto e l'altro alla posizione di partenza. Aiutano gli altri giocatori nella loro colonna durante lo spostamento. Per gli ultimi 5 minuti, il facilitatore parla ai partecipanti della sessione stessa.

**Debriefing e valutazione:**

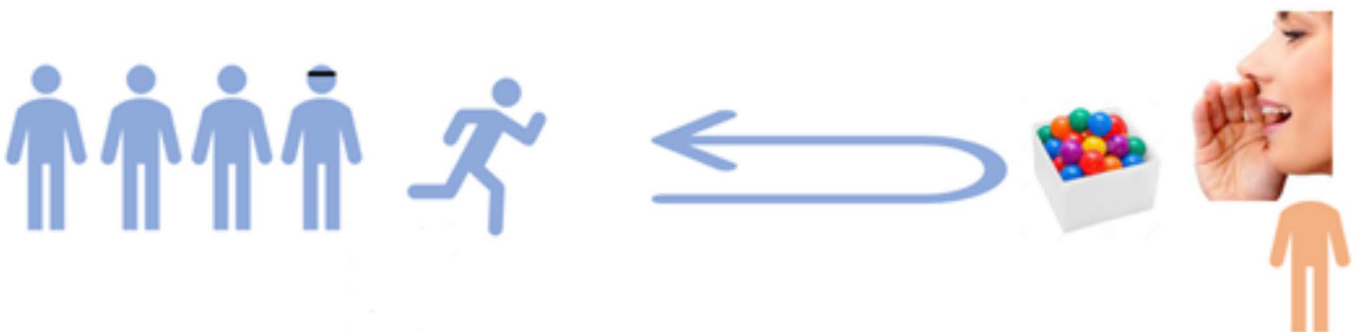
Durante gli ultimi 5 minuti della sessione, il facilitatore parla con i partecipanti riguardo alla sessione stessa, ovvero sulle attività svolte. Possibili domande di discussione sono:

- Cosa ti è piaciuto di più di questo gioco?
- Come modifichereesti il gioco?
- Come ti sei sentito durante il gioco quando non potevi vedere?
- Come questo gioco può aiutarti a capire come si muovono e pensano i partecipanti non vedenti?
- In che modo puoi aiutare un compagno non vedente nel gioco nella vita quotidiana e nel socializzare con lui?
- Giocheresti a questo gioco al di fuori della scuola con amici non vedenti e ipovedenti?

### **Suggerimenti per il facilitatore:**

In base alla conoscenza e all'esperienza precedenti e alla situazione nella sessione stessa, il facilitatore può apportare determinati cambiamenti alla sessione. I cambiamenti possono riguardare il numero di bambini, se è stata effettuata un'inclusione inversa e il grado di deficit visivo. Se ci sono molti bambini, è necessario distanziare la colonna in cui c'è un bambino non vedente dalle altre colonne, in modo che possa sentire la voce del facilitatore o il suono del telefono cellulare. Inoltre, se viene fatta un'inclusione inversa, il facilitatore deve preparare le bende per gli occhi per tutti i bambini che partecipano al gioco. A tal fine, può utilizzare le loro felpe come bende per gli occhi. Inoltre, l'educazione artistica e l'educazione fisica possono essere combinate. Quindi, durante una sessione di arte, i bambini possono realizzare maschere dei loro eroi preferiti, ma senza i fori per gli occhi, che potrebbero utilizzare nella suddetta sessione di educazione fisica. In relazione al grado di deficit visivo e alle abilità motorie, un bambino non vedente può essere guidato con l'aiuto dei compagni durante tutta l'esecuzione del compito.

### **Handout:**



**Materiali per i facilitatori:**

Van Lent, M. (2006). Count me in: A guide to inclusive physical activity, sport and leisure for children with a disability. Leuven: Faculty of kinesiology and rehabilitation science, Catholic University of Leuven.

Lieberman, L. J., & Cowart, J. F. (1996). Games for people with sensory impairments: Strategies for including individuals of all ages. Champaign: Human Kinetics.

Block, M. (2010). A Facilitator's Guide to Including Participants with Disabilities in General Physical Education, third edition. Baltimore (MD): Paul H Brooks Publishing.

Klavina, A., & Block, M. E. (2008). The effect of peer tutoring on interaction behaviors in inclusive physical education. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 25, 132–158.

Jorgić, B., Aleksandrović, M., Mirić, F., Čolović, H., & Dimitrijević, L. (2020). A holistic approach adapted physical activity - theory and practice (Холистички приступ адаптираној физичкој активности – теорија и пракса). Niš: Faculty of sport and Physical Education.



**Nome della sessione:** Nuoto Adattivo

**Tema:** Adattare i bambini con difficoltà mentali e fisiche all'acqua e insegnare loro il movimento indipendente attraverso l'acqua

**Durata:** 45 – 60 minuti

**Panoramica:** L'obiettivo principale di questo allenamento è aiutare i bambini con varie forme di difficoltà mentali e fisiche ad adattarsi e abituarsi all'acqua. Questo consente all'istruttore di lavorare su movimenti specifici. I bambini imparano a sviluppare risposte adeguate a nuovi ambienti, situazioni e compiti. Affrontano anche eventuali paure che possono avere, costruiscono fiducia in se stessi e fiducia nell'istruttore, utilizzando il concetto di nuoto Halliwick. Questo concetto rappresenta un approccio all'insegnamento per tutte le persone, specialmente quelle con disabilità intellettuali e fisiche, in modo che possano partecipare alle attività in acqua, muoversi autonomamente e nuotare.

**Obiettivi:**

- Adattarsi mentalmente a un nuovo ambiente sconosciuto
- Abituarsi all'acqua
- Superare la paura dell'acqua

**Materiali:** Tavole da nuoto, noodles da nuoto o vermi, anche se è consigliabile, secondo il concetto di Halliwick, evitare inizialmente l'uso di ausili per il nuoto. Gli ausili per il nuoto non sono così adattabili quanto un aiutante/istruttore che può regolare il suo sostegno in base alle esigenze individuali.

**Numero di partecipanti:** 1-7

**Preparazione:** Prima dell'inizio dell'allenamento, l'istruttore dovrebbe conoscere ciascun bambino individualmente, così come i loro genitori. Dovrebbe raccogliere tutta la documentazione dei bambini, come referti medici e pareri degli esperti, per avere una comprensione completa della diagnosi e della condizione attuale del bambino. L'organizzazione dell'allenamento è fondamentale e il lavoro è svolto in gruppo, ma ogni bambino viene affrontato individualmente in base alle proprie capacità. Per garantire la sicurezza durante la sessione, i genitori dei bambini sono presenti per reagire se si verificano situazioni indesiderate.

**Istruzioni:**

-La parte introduttiva dell'allenamento, che dura 7-10 minuti, consiste in esercizi di modellamento necessari per preparare il corpo alle attività imminenti.

- La fase di allenamento iniziale per ogni bambino include test iniziali per valutare le loro attuali capacità. Questo test iniziale fornisce informazioni sulle capacità attuali dell'individuo. Viene utilizzato per monitorare i progressi durante il test finale, che rivela i risultati finali e il grado di miglioramento.
- Come istruttori, è vostro dovere dimostrare correttamente ogni esercizio mentre i partecipanti fanno del loro meglio nei loro modi unici.
- Eseguire esercizi di modellamento di base, come cerchi con la testa, cerchi con le braccia, cerchi con i fianchi, movimenti delle ginocchia, squat, ecc. Se necessario, i genitori assistono i loro figli nell'eseguire questi esercizi.
- Passare alla piscina e iniziare la parte principale dell'allenamento, che dura 30-40 minuti.
- I bambini si siedono sul bordo della piscina mentre l'istruttore si avvicina gradualmente al lavoro.
- Per adattarsi all'acqua, è fondamentale attirare l'attenzione, specialmente dei bambini nello spettro autistico. L'approccio gioca un ruolo significativo, con comunicazione delicata e attività per farli sentire a proprio agio.
- Per iniziare, è bene bagnare parti del corpo prima di entrare in acqua. Incoraggiare a soffiare bolle come modo per insegnare ai bambini come respirare sott'acqua.
- Iniziare con il lavoro delle gambe, estendendo le dita dei piedi verso l'istruttore.
- Dopo di che, avvicinare dolcemente il bambino a voi, abbracciandolo sotto le scapole per far riposare la testa sulla vostra spalla.
- Un gioco utile è far rotolare un oggetto, come una palla o un piccolo cappello, verso il bordo della piscina.
- Ulteriori esercizi includono scivolare in acqua con l'istruttore, galleggiare in superficie e imparare come uscire dall'acqua.
- Un gioco utilizzato per praticare l'uscita dall'acqua è il "legare la barca in porto". Questo viene fatto mentre i nuotatori galleggiano sulla schiena e, quando si avvicinano al bordo della piscina, iniziano una rotazione longitudinale girando la testa da un lato. Poi raggiungono il bordo della piscina con entrambe le mani.

Alla fine dell'allenamento, portare i bambini nella parte più bassa della piscina per la sessione finale.

### **Debriefing e valutazione:**

- Riserva la fine dell'allenamento per una conversazione con i genitori, ponendo domande come se sono soddisfatti e cosa è piaciuto loro di più.
- Chiedi ai genitori se credono che ciò sarà utile per il loro bambino.
- Per i bambini che possono comunicare verbalmente, puoi porre domande simili per ottenere il loro feedback.

**Suggerimenti per il facilitatore:**

- Adatta l'allenamento alle abilità individuali e alle capacità attuali del bambino.
- Concentrati sull'aiutare il bambino ad adattarsi mentalmente, sviluppare l'amore per l'acqua e superare eventuali paure se presenti.

**Nome della sessione:** Nuoto Adattivo 2

**Tema:** Entrata e Galleggiamento in Acqua

**Durata:** 45 - 60 minuti

**Panoramica:** Lo scopo di questo allenamento è aiutare i partecipanti a superare la paura dell'acqua in modo che l'istruttore possa lavorare con loro su movimenti specifici. Questo allenamento è progettato per costruire fiducia tra istruttori e bambini.

**Obiettivi:**

- Sviluppare l'autostima
- Sviluppare le abilità motorie
- Essere pronti per la collaborazione

**Materiali:** Tavole da battuta, noodles da nuoto o vermi. È meglio iniziare senza alcun attrezzo inizialmente.

**Dimensioni del gruppo:** 1-7

**Preparazione:** Prima che inizi il processo di allenamento, l'istruttore dovrebbe organizzare un incontro con i genitori e il partecipante per valutare la situazione, comprendere ciò che è coinvolto e determinare se ci sono carenze fisiche o sfide mentali. Le informazioni raccolte dai genitori vengono quindi trasmesse al medico del club per garantire che la salute del bambino non venga compromessa durante il processo. In base alla valutazione personale, i bambini vengono inseriti in gruppi appropriati, come scuola elementare di nuoto, nuoto competitivo o gruppi per bambini con esigenze più specifiche. I genitori devono essere presenti in piscina durante l'intera sessione di allenamento, poiché la loro familiarità con le esigenze del bambino è cruciale in situazioni impreviste. È importante informare il bagnino della presenza di tali bambini per garantire una risposta tempestiva in caso di emergenza.

## **Istruzioni:**

- Nei primi 7-10 minuti, la sessione inizia con esercizi di modellamento per preparare il corpo alle attività. Vengono condotti test iniziali per valutare ciò che ciascun bambino può o non può fare. Dopo un periodo, viene effettuata una valutazione finale per monitorare i progressi di ciascun bambino.

- L'istruttore dimostra e spiega come dovrebbero essere fatti gli esercizi, mentre i partecipanti fanno del loro meglio nel loro modo unico. I genitori sono presenti per assistere i loro figli negli esercizi.

- Quindi, la sessione si sposta in piscina. L'attenzione è rivolta all'ambientamento con l'acqua, particolarmente importante per i bambini con autismo. L'approccio al bambino è vitale; utilizzare un tono gentile e comunicare come se capissero tutto è efficace. Le attività includono giochi di conteggio, filastrocche, narrazioni e l'applicazione di acqua sul corpo del bambino.

- Entrata in acqua e galleggiamento: il partecipante si siede sul bordo della piscina, con una gamba immersa nell'acqua e il braccio da tenere dall'assistente appoggiato sulla coscia opposta. Il braccio opposto è tenuto vicino al corpo per evitare interferenze con la rotazione. Al segnale dell'istruttore, il partecipante abbassa il mento sul petto, girando la testa nella direzione della rotazione. Inizia ad inclinarsi in avanti con rotazione verso l'assistente. La posizione finale dopo l'ingresso in acqua è il galleggiamento sulla schiena, con o senza l'assistenza dell'istruttore.

- La "posizione della sedia" in acqua imita sedersi su una sedia ed è un'importante parte dell'adattamento. Inizialmente, il partecipante cerca di mantenere questa posizione con il sostegno dell'assistente. Quando viene raggiunta la stabilità, le gambe vengono sollevate dal fondo della piscina, le ginocchia piegate e i piedi rimangono immersi. Si mantiene l'equilibrio e il partecipante respira a un ritmo normale.

- L'attività "piante marine" prevede che i partecipanti galleggino sulla schiena, con l'assistente che fornisce supporto sotto la parte bassa della schiena. L'assistente si muove lentamente all'indietro sulla superficie dell'acqua, compiendo movimenti delle braccia che guidano la rotazione del partecipante in un asse sagittale. Il partecipante viene mantenuto rilassato, respirando a un ritmo regolare.

- Negli ultimi 5-10 minuti, i bambini possono giocare in una piccola piscina o avere una discussione con i loro genitori sulla sessione.

**Debriefing e valutazione:**

Alla fine della sessione, sarà possibile discutere della sessione con i genitori. Possono esprimere i loro sentimenti sulla sessione, ciò che hanno apprezzato e se credono che aiuterà il loro bambino.

**Suggerimenti per l'istruttore:**

Prestare attenzione alle reazioni dei bambini, specialmente quando si lavora con individui autistici, poiché le loro risposte possono variare ampiamente. Mantenere una distanza appropriata: né troppo vicina, né troppo lontana. Trattarli come se non avessero disabilità e incoraggiarli a fare del loro meglio. Questo approccio consente loro di praticare le abilità motorie.

**Nome della sessione:** Abilità poligonale dei bambini t

**Tema:** Skills training ground for the development of motor skills of children with different types of physical disabilities and their peers without disabilities

**Durata:** 45 minuti

**Panoramica:** Questo gioco ha lo scopo di sviluppare empatia nei bambini, la coesione nel gioco e favorire lo sviluppo delle abilità motorie (agilità, velocità, potenza esplosiva e precisione).

**Obiettivi:**

- Sviluppare uno spirito comune nel gioco
- Sviluppare un senso dei bisogni e delle capacità degli altri
- Aumentare la propensione alla cooperazione
- Sviluppare abilità motorie

**Materiali:** attrezzatura di base: coni, ostacoli, palline. L'attrezzatura aggiuntiva può includere un bastone, una corda, bottiglie e un tavolo/banco.

**Dimensione del gruppo:** 20-30

**Preparazione:** Prima di iniziare la sessione, il facilitatore deve conoscere il numero totale di bambini e il numero di bambini con disabilità. Queste informazioni sono necessarie per organizzare con successo il campo di allenamento e l'area di gioco. Possono partecipare a questo gioco bambini con paralisi cerebrale, amputazioni di una gamba, bambini che utilizzano sedie a rotelle ma hanno conservato i movimenti delle mani (paraplegia) e sviluppo motorio lento

Inoltre, possono partecipare al gioco bambini con disabilità intellettive che possono comprendere comandi semplici.

**Istruzioni:** Nei primi 10-15 minuti, si esegue un riscaldamento. Il facilitatore mostra esercizi per scaldare la parte superiore e inferiore del corpo. I bambini che non possono eseguire determinati esercizi ripetono più volte gli esercizi che possono eseguire. Ad esempio, se un bambino ha la paraplegia, non eseguirà esercizi per scaldare la parte inferiore del corpo, ma continuerà con gli esercizi per la parte superiore del corpo. Il riscaldamento è seguito dalla parte principale della sessione, che dura da 25 a 30 minuti. I bambini sono divisi in due o più colonne. In ogni colonna ci sono bambini con e senza disabilità. Al segnale del facilitatore, il primo bambino nella colonna passa gli elementi del poligono. Alla fine del poligono, l'elemento comune per tutti è tirare i coni con una palla. Ogni bambino riceve tre palline e tira tre coni. I coni possono essere posizionati sul terreno, quindi sul tavolo/seduta scolastica. Ogni colpo al cono vale un punto. Alla fine, la colonna di bambini/squadre con il maggior punteggio vince. Gli elementi seguenti del poligono sono previsti per i bambini senza disabilità: 1. Correre a zig-zag tra i coni. 2. Saltare con entrambe le gambe sopra gli ostacoli. 3. Toccare alternativamente i coni con una mano e poi con l'altra. I coni sono posizionati alternativamente sui lati destro e sinistro a una distanza diagonale reciproca di 2-3 metri. Per i bambini che utilizzano sedie a rotelle, il poligono consiste nei seguenti 3 elementi: 1. Guidare una sedia a rotelle a zig-zag tra i coni. 2. Tre coni sono posizionati a una distanza di 2-3 metri l'uno dall'altro. Il bambino ha il compito di guidare (girare) la sedia a rotelle intorno al cono, quindi guidarla rapidamente verso il secondo, quindi fare anche un giro intorno al cono, e infine farlo intorno al terzo cono. 3. Toccare alternativamente i coni con una mano e poi con l'altra. Per i bambini con paralisi cerebrale, sono previsti i seguenti elementi: 1. Correre o camminare a zig-zag tra i coni. 2. Se possibile, saltare sulla linea disegnata sul pavimento. Se il salto non è possibile, superare l'ostacolo con una gamba e poi con l'altra. 3. Toccare alternativamente i coni con una mano e poi con l'altra. Per i bambini con amputazione di una gamba e disabilità intellettiva, gli elementi del poligono sono gli stessi del caso della paralisi cerebrale. Per gli ultimi 5 minuti, il facilitatore parla ai partecipanti della sessione stessa.

### **Debriefing e valutazione:**

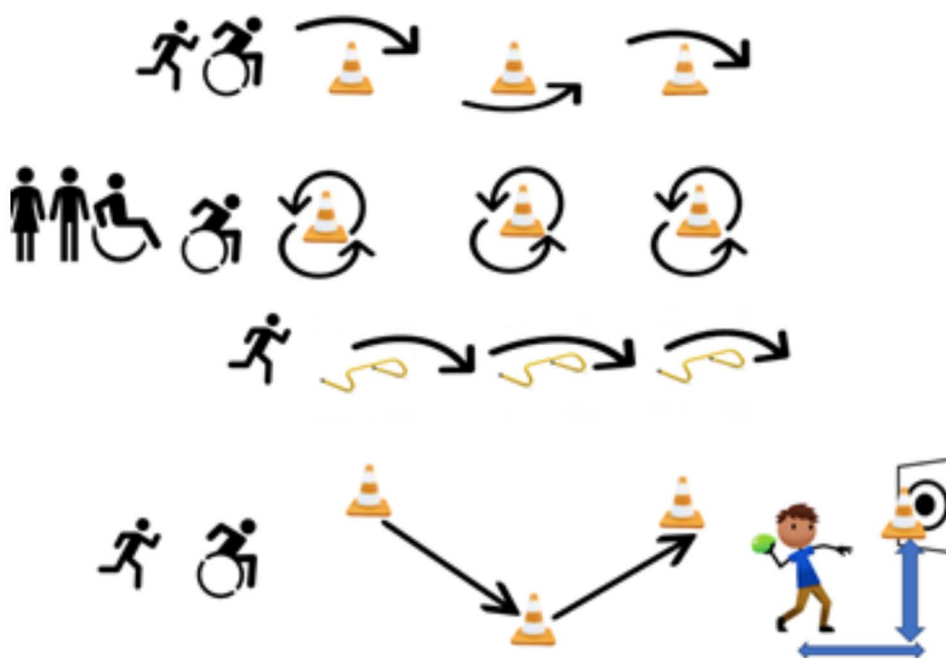
Durante gli ultimi 5 minuti della sessione, il facilitatore parla ai partecipanti della sessione stessa, cioè delle attività svolte durante la sessione. Possibili domande di discussione sono:

- Cosa ti è piaciuto di più di questo gioco?
- Come modifichereesti il gioco?
- In che modo puoi utilizzare l'aiuto a un compagno con disabilità nel gioco nella vita quotidiana e nel socializzare con lui?
- Giocheresti a questo gioco al di fuori della scuola con amici che hanno qualche forma di disabilità?

### Suggerimenti per il facilitatore:

In base alla conoscenza e all'esperienza precedente, nonché alla situazione durante la sessione stessa, il facilitatore può apportare determinate modifiche. Queste possono riguardare il numero di bambini e il tipo di disabilità. Se il facilitatore desidera modificare l'altezza a cui vengono lanciati i coni/bottiglie di plastica, può fare quanto segue. Prende un bastone di plastica o legno e lega un cordino ad esso. All'altro capo del cordino c'è legata una bottiglia di plastica o un piccolo cono di plastica. Un'estremità è tenuta dal facilitatore e l'altra estremità del bastone è posta sul lato della scala svedese rispetto all'altezza dove desidera posizionare il bersaglio (bottiglia/cono di plastica). Inoltre, a seconda delle capacità dei bambini, la distanza del bersaglio può anche essere modificata.

### Handout:



### Materiali per i facilitatori:

Van Lent, M. (2006). Count me in: A guide to inclusive physical activity, sport and leisure for children with a disability. Leuven: Faculty of kinesiology and rehabilitation science, Catholic University of Leuven.

Block, M. (2010). A Facilitator's Guide to Including Participants with Disabilities in General Physical Education, third edition. Baltimore (MD): Paul H Brooks Publishing.

Winnick, J. P., & Porretta, D. L. (2016). Adapted physical education and sport. Champaign, IL: Human Kinetics.

Jorgić, B., Aleksandrović, M., Mirić, F., Čolović, H., & Dimitrijević, L. (2020). A holistic approach adapted physical activity - theory and practice (Холистички приступ адаптираној физичкој активности – теорија и пракса). Niš: Faculty of sport and Physical Education.

Rouse, P. (2009). Inclusion in physical education: Fitness, motor, and social skills for participants of all abilities. Champaign, IL: Human Kinetics.

**Nome della sessione:** MATEMATICA DELLA PALLAVOLO SEDUTA

**Tema:** inclusione per persone con disabilità e deficit fisici/motori (PI), lo sport è per tutti

**Durata:** 45 minuti

**Panoramica:** Inclusione inversa - inclusione dei partecipanti con sviluppo tipico (TD) nell'attività degli alunni/partecipanti con PI, dimostrare che la pallavolo seduta è un'attività per tutti, possiamo includere bambini sani con bambini con disabilità

**Obiettivi:**

- Per consentire la pratica della pallavolo a tutti i partecipanti indipendentemente dall'impedimento fisico/motorio che impedisce l'uso delle gambe.
- Far capire agli alunni/partecipanti che tutti possono essere uguali sul campo indipendentemente dalla disabilità.
- Sviluppare solidarietà, socializzazione, cooperazione e sensibilità verso gli altri.
- Sviluppare autostima e creatività.

**Materiali:** rete per la pallavolo, 10 palloni per 4 gruppi, nastro adesivo per il campo, tabellone segnapunti, fischietto

**Dimensione del gruppo:** 20-30

**Preparazione:** Preparare il campo da pallavolo seduta, separare il campo in quattro sezioni e contrassegnare ciascuna con un numero da 1 a 4, spiegare le regole principali della pallavolo seduta e del gioco "Matematica della pallavolo seduta", il facilitatore dovrebbe conoscere il numero dei suoi partecipanti prima dell'inizio della sessione in modo da poterli dividere nel numero appropriato di gruppi.

**Istruzioni:**

La preparazione del campo e dei materiali è completata prima della sessione!

Spiegazione (5 minuti):

Spiegare agli alunni cos'è la pallavolo seduta; spiegare le regole e gli obiettivi dell'attività (5 minuti)

Riscaldamento (10 minuti):

Il facilitatore o un partecipante esperto mostra il servizio a mano aperta. I partecipanti lavorano in coppia eseguendo il servizio a mano aperta: il partecipante che riceve il servizio afferra la palla con entrambe le mani; il "ricevitore" esegue il servizio (Figura 1).



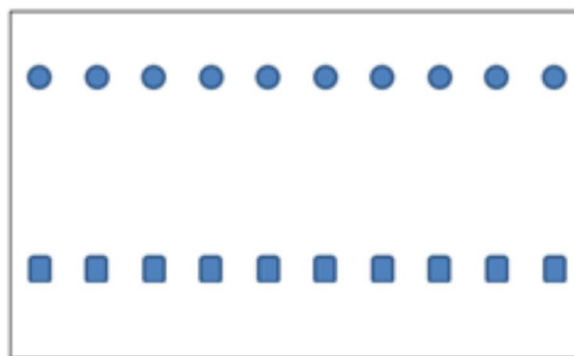


Figura 1. Posizione dei partecipanti durante il riscaldamento.

### Parte principale (20 minuti)

Una volta terminato il riscaldamento, il facilitatore determina gruppi di 3 - 4 giocatori per formare 4 o 5 squadre. Inoltre, due partecipanti si offrono volontari come arbitri (che calcoleranno i punti per ciascuna squadra e per l'intera sessione)

Il campo è diviso in quattro sezioni e ciascuna sezione ha un numero (a discrezione del facilitatore). Le squadre dovrebbero essere sulle linee di servizio sul proprio lato del campo. L'obiettivo del gioco è raggiungere un numero prestabilito (ad esempio 25) servendo la palla nelle sezioni numeriche corrette (sul lato avversario del campo). Ogni numero dovrebbe cercare di raggiungere il valore designato servendo. Il facilitatore presenta il problema come un'addizione/sottrazione/moltiplicazione/divisione e dice (ad esempio): "Dividete 100 per 5 e servite nelle sezioni corrette fino a quando la vostra squadra ottiene la risposta corretta." Gli alunni/partecipanti cercherebbero quindi di servire nel campo degli avversari fino a raggiungere il numero 20.

### Allungamento (5 minuti)

Allungamento per la parte superiore del corpo

**Debriefing e valutazione:** Durante gli ultimi 5 minuti della sessione, il facilitatore parla ai partecipanti della sessione stessa, cioè delle attività svolte durante la sessione. Possibili domande di discussione sono:

- Cosa ti è piaciuto di più in questo gioco?
- Come modifichereesti il gioco?
- Cos'è stato più interessante, la pallavolo seduta o la matematica?
- Quanto è stato diverso giocare a pallavolo seduta rispetto alla pallavolo regolare?
- In che modo puoi aiutare un compagno con disabilità nel gioco nella vita quotidiana e nel socializzare con lui?

- Giocheresti a questo gioco al di fuori della scuola con amici che hanno qualche forma di disabilità?

**Suggerimenti per il facilitatore:**

Assicurarsi che il partecipante con PI sia a proprio agio con le palle, con i movimenti del pavimento del campo e con la distanza dalla rete. Dare feedback positivi dopo ogni buona prestazione, soprattutto durante il servizio. Assicurarsi che l'attrezzatura sia adeguata. L'alunno/partecipante con disabilità può suggerire un argomento per le sezioni del campo (ad esempio: squadre sportive preferite, sportivi preferiti...).

**Handout:**

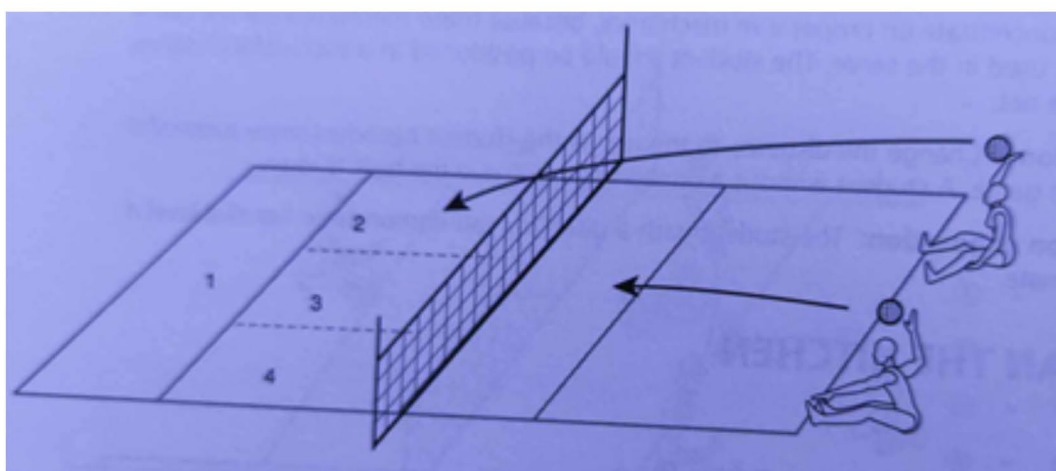


Immagine 2: Posizione dei partecipanti durante la parte principale della sessione.

**Nome della sessione:** SPACE INVADERS

**Tema:** inclusione per persone con disabilità e deficit fisici/motori (PI), lo sport è per tutti

**Durata:** 45 minuti

**Panoramica:** Inclusione inversa – inclusione dei partecipanti con sviluppo tipico (TD) nell'attività degli alunni/partecipanti con PI, dimostrare che la pallavolo seduta è un'attività per tutti, possiamo includere bambini sani con bambini con disabilità

**Obiettivi:**

- Per consentire la pratica della pallavolo a tutti i partecipanti indipendentemente dall'impedimento fisico/motorio che impedisce l'uso delle gambe.
- Far comprendere ai partecipanti che tutti possono essere uguali sul campo indipendentemente dalla disabilità.
- Sviluppare collettività, solidarietà, socializzazione, cooperazione e sensibilità verso gli altri.
- Sviluppare autostima e creatività.

**Materiali:** rete per la pallavolo, 10 palloni per 4 gruppi, nastro adesivo per il campo, tabellone segnapunti, fischietto

**Dimensione del gruppo:** 20-30

**Preparazione:** Preparare il campo da pallavolo seduta, spiegare le regole principali della pallavolo seduta e del gioco "Space Invaders", il facilitatore dovrebbe conoscere il numero dei suoi partecipanti prima dell'inizio della sessione in modo da poterli dividere nel numero appropriato di gruppi.

**Istruzioni:** La preparazione del campo e dei materiali è terminata prima della sessione!

Spiegazione (5 minuti)::

Spiegare agli alunni cos'è la pallavolo seduta; spiegare le regole e gli obiettivi dell'attività (5 minuti)

Riscaldamento (10 minuti):

Il facilitatore o un alunno/partecipante esperto mostra il servizio a mano aperta e i movimenti laterali. I partecipanti lavorano in coppia eseguendo il servizio a mano aperta: il partecipante che riceve il servizio afferra la palla con entrambe le mani; il "ricevitore" esegue il servizio (Figura 1). I movimenti laterali vengono eseguiti alternativamente, prima i partecipanti da un lato del campo eseguono i movimenti contemporaneamente, poi i partecipanti dall'altro lato. Al segnale "Adesso!", i partecipanti da un lato eseguono i movimenti laterali verso i partecipanti dall'altro lato e ritornano alla posizione di partenza.

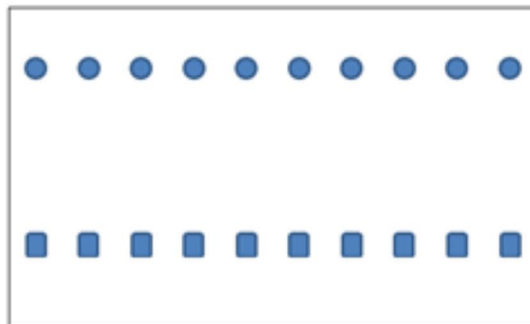


Immagine 1:  allungamento.

### Parte Principale (20 minuti):

Due partecipanti (P) iniziano appena dentro la linea di servizio nelle zone 5 e 1. Sono gli "invasori dello spazio". Quando il facilitatore dice "Adesso", i partecipanti si muovono lateralmente, sincronizzando il loro movimento in modo da arrivare insieme al centro del campo e quindi muoversi nella direzione delle frecce fino a raggiungere la rete. Mentre gli invasori dello spazio iniziano a muoversi, ogni partecipante nel ruolo di server (S) prende a turno a servire contro di loro, segnando un punto per ogni colpo diretto. Una volta che gli invasori dello spazio hanno raggiunto la rete, la pratica del servizio si interrompe e ogni server aggiunge il suo punteggio. Il server con il punteggio più alto vince. Si resetta, con gli invasori dello spazio che diventano server e due diversi server che diventano invasori dello spazio. I partecipanti devono avere movimenti sincronizzati, così da incontrarsi nel mezzo contemporaneamente. I server non devono servire contemporaneamente, per quanto possa essere allettante! Se l'invasore dello spazio si ferma per evitare una palla, allora il server segna un punto. Allo stesso modo, se l'invasore dello spazio tenta di fermare la palla per evitare che lo colpisca direttamente, il server segna un punto.

### Allungamento (5 minuti):

Allungamento per la parte superiore del corpo.

### Debriefing e valutazione:

Durante gli ultimi 5 minuti della sessione, il facilitatore parla ai partecipanti della sessione stessa, cioè delle attività svolte durante la sessione. Possibili domande di discussione sono:

- Cosa ti è piaciuto di più di questo gioco?
- Come modifichereesti il gioco?
- Cos'è stato più interessante, la pallavolo seduta o la matematica?
- Quanto è stata diversa l'esperienza di giocare a pallavolo seduta rispetto alla pallavolo regolare?
- In che modo puoi utilizzare l'aiuto a un compagno con disabilità nel gioco nella vita quotidiana e nel socializzare con lui?
- Giocheresti a questo gioco al di fuori della scuola con amici che hanno qualche forma di disabilità?

**Suggerimenti per il facilitatore:**

Assicurarsi che il partecipante con PI sia a proprio agio con palle, movimenti del campo e distanza dalla rete. Dare un feedback positivo dopo ogni buona prestazione, specialmente durante il servizio. Assicurarsi che l'attrezzatura sia adeguata. Il partecipante con disabilità può suggerire un argomento per le sezioni del campo (ad esempio: squadre sportive preferite, sportivi preferiti...).

**Handout:**

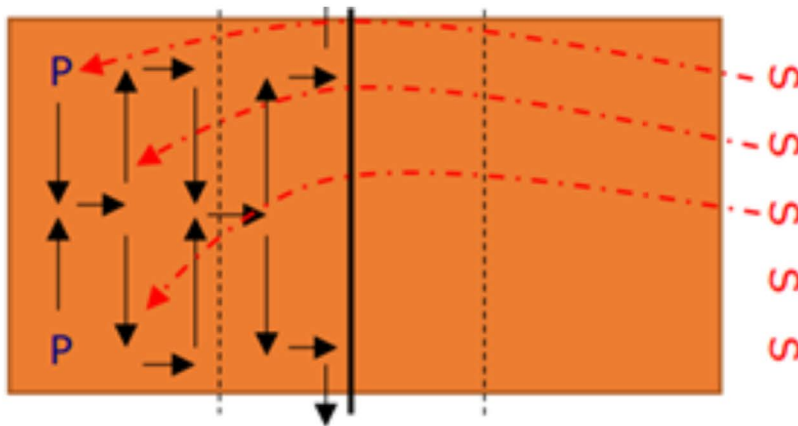


Immagine 2: Posizione del gioco "Space Invaders".

**Sessione:** Unisciti e giochiamo a basket in carrozzina

**Tema:** Sessione di inclusione per partecipanti delle scuole primarie e secondarie con/senza disabilità fisiche attraverso l'apprendimento degli elementi di base del gioco come il basket in carrozzina.

**Durata:** 45 minuti

**Panoramica:** Dimostrazione di esercizi inclusivi e della capacità inclusiva del basket in carrozzina attraverso la partecipazione equa dei partecipanti con/senza disabilità.

**Obiettivi:**

- Mostrare la capacità inclusiva del basket in carrozzina (partecipazione equa alle attività fisiche adattate dei partecipanti con/senza disabilità);
- Sviluppare le abilità motorie di base dei partecipanti con/senza disabilità fisiche (velocità, agilità, forza, precisione e coordinamento degli arti superiori);

- Sviluppare abilità motorie specifiche dei partecipanti con/senza disabilità fisiche (guida di una carrozzina sportiva per il basket in carrozzina);
- Migliorare le abilità di comunicazione e interazione sociale delle persone con disabilità fisiche.

**Materiali:** per la realizzazione pratica della lezione, è necessaria una palestra con campo da basket, da 2 a 12 carrozzine sportive per il basket in carrozzina, 12 palloni da basket, 12 coni, 12 segnaposti.

**Dimensione del gruppo:** Il numero minimo di partecipanti nella sessione pratica è di 20 e il massimo è di 24 partecipanti (da 2 a 12 persone con disabilità fisiche sul numero totale di partecipanti alla lezione). A seconda del numero di partecipanti con disabilità fisiche, le lezioni pratiche possono essere modificate e gli esercizi possono essere eseguiti individualmente o in gruppi più piccoli (a coppie) o più grandi (4-5 partecipanti).

**Preparazione:** Prima dell'inizio della sessione, la persona che guiderà il processo di apprendimento deve essere familiare con le regole di base del basket in carrozzina, il numero di partecipanti alla sessione (il numero di persone con disabilità fisiche e il numero di persone senza disabilità coinvolte nella lezione). Inoltre, i facilitatori devono familiarizzare in dettaglio con gli esercizi che saranno applicati durante la sessione (attraverso presentazioni, immagini o video con una descrizione dettagliata e metodologia degli esercizi), così come l'attrezzatura necessaria per il buon esito della sessione. È consigliabile che la persona che guida la sessione abbia esperienza nel lavorare con persone con disabilità fisiche, nonché avere conoscenze o esperienza appropriate nel basket e nell'uso delle carrozzine sportive per il basket in carrozzina.

**Istruzioni:** La lezione inclusiva di 45 minuti, durante la quale il basket in carrozzina sarà presentato come uno degli sport più popolari per le persone con disabilità fisiche, dovrebbe comprendere 3 parti, ovvero:

- la parte introduttiva della sessione (con 2-3 esercizi per il riscaldamento e la preparazione del corpo per l'attività fisica di maggiore intensità) della durata di 10-12 minuti;
- la parte principale della sessione (con 2-3 esercizi che includeranno gli elementi di base del basket in carrozzina) della durata di 25-30 minuti;
- la parte finale della sessione (con una competizione tra gruppi di partecipanti equamente divisi o esercizi di minore intensità per calmare i parametri fisiologici del corpo) della durata di 8-10 minuti.

## La parte introduttiva della sessione

Questa parte della sessione inclusiva dovrebbe comprendere esercizi a intensità moderata che preparano il corpo per la parte principale della sessione. In questo esempio di sessione introduttiva, utilizzeremo 20 partecipanti (10 persone con disabilità fisiche nel basket in carrozzina e 10 persone senza disabilità e senza carrozzine). A seconda dell'attrezzatura disponibile (numero di carrozzine) e del numero di persone con/senza disabilità, questi esercizi possono essere modificati aumentando o diminuendo il numero di persone in carrozzina.

**Primo esercizio di riscaldamento** – Questo esercizio include e mira a movimenti di base sia nel basket in carrozzina (movimenti quando si avanza con la carrozzina, movimenti delle mani e del corpo quando si gira la carrozzina verso un lato o l'altro, movimenti delle mani e del corpo quando si ferma la carrozzina), sia nel basket in piedi (movimento in posizione difensiva nel basket, movimenti laterali in posizione difensiva nel basket, fermarsi con uno o due piedi a contatto con il pavimento). I partecipanti sono posizionati (gruppi di 5 partecipanti ciascuno con/senza carrozzine) nelle posizioni situate direttamente dietro la linea di fondo su un lato del campo da basket e eseguono movimenti lungo tutta la lunghezza del campo da basket. In questo esercizio, tutti i partecipanti, divisi in 4 gruppi di 5 partecipanti ciascuno (con/senza disabilità, in carrozzina o senza carrozzina), dovrebbero eseguire i movimenti sopra menzionati 2 volte ciascuno (6 lunghezze del campo da basket in totale) con pause dopo il movimento eseguito, cioè la lunghezza completata del campo (dal movimento completato e dalla distanza percorsa da un canestro all'altro, ovvero spostandosi da un lato all'altro del campo da basket). Quando un gruppo di 5 partecipanti attraversa la linea mediana del campo da basket eseguendo un determinato movimento, il gruppo successivo di 5 partecipanti inizia la sua esibizione. La durata prevista dell'esercizio è di 3-4 minuti.

**Secondo esercizio di riscaldamento** - I partecipanti in carrozzina eseguiranno 6 giri completi intorno alle linee esterne del campo da basket muovendosi in linea retta in carrozzina con intensità moderata (spingendo contemporaneamente le ruote della carrozzina con entrambe le mani), mentre le persone (assistenti) senza carrozzine faranno gli stessi giri. I primi due giri intorno al campo da basket dovrebbero essere eseguiti a bassa o moderata intensità con un graduale aumento dell'intensità (40-60% dell'intensità massima). Gli altri due giri intorno alle linee esterne del campo da basket dovrebbero essere eseguiti dai partecipanti in carrozzina utilizzando un movimento a zigzag (due spinte verso un lato, quindi cambiando direzione con due spinte con le mani verso l'altro lato), in modo che al cambiamento di direzione utilizzino il corpo superiore più delle braccia (inclinando la parte superiore del corpo verso il lato verso cui viene effettuato il cambio di direzione). I partecipanti senza disabilità (senza carrozzine) devono muoversi intorno alle linee esterne del campo da basket nei secondi due giri con una postura da basket, muovendosi anche a zigzag e cambiando direzione come i partecipanti in carrozzina. Gli ultimi due giri intorno alle linee del campo da basket devono essere eseguiti da tutti i partecipanti

(con e senza disabilità) muovendosi in linea retta in anticipo con intensità moderata (70-75% dell'intensità massima). La durata prevista dell'esercizio è di 4-5 minuti.

**Esercizi di stretching** - Eseguire esercizi di stretching per i muscoli della parte superiore del corpo (muscoli del collo e delle spalle, muscoli pettorali, muscoli delle braccia, muscoli addominali e muscoli della schiena) per 4-5 minuti.

## **Parte Principale della Sessione**

**Pratica della precisione nei passaggi** - L'esercizio viene eseguito in coppia (una persona con disabilità e una persona senza disabilità) o in gruppi (1-2 persone con disabilità e 2-3 persone senza disabilità) e può essere svolto su qualsiasi parte del campo. Le persone senza disabilità possono essere in posizione eretta, sedute su una sedia o in carrozzina sportiva. L'esercizio prevede l'esecuzione di diversi tipi di passaggi (con entrambe le mani o una sola, petto, dietro la testa, campo, passaggio da baseball, passaggio lobato) e viene eseguito posizionando i partecipanti in carrozzina sportiva di fronte a partecipanti in piedi in fila (persone con o senza disabilità) che possono essere in posizione eretta, sedute su una sedia o in carrozzina sportiva. Un partecipante in carrozzina sportiva, posizionato a una distanza adeguata (3-5 metri a seconda dell'età del soggetto), prende la palla dopo il passaggio dal primo partecipante in piedi in fila e la restituisce all'altro partecipante in fila che non ha la palla in mano, facendo attenzione a non restituire il passaggio al giocatore in fila dal quale ha ricevuto la palla. Dopo aver eseguito correttamente 10 passaggi (eseguire 10 passaggi di diversi tipi) secondo le istruzioni del capo dipartimento, le persone con/senza disabilità ruotano e cambiano posizione e direzione del movimento della lancetta dell'orologio, in modo che ogni partecipante esegua i tipi di passaggi previsti negli esercizi. La durata prevista dell'esercizio è di 10-12 minuti.

**Esercizio per la velocità di guida di un carrello sportivo, la precisione nei passaggi e la precisione del tiro quando si getta in canestro** - A seconda del numero di partecipanti, possono partecipare all'esercizio da 2 a 12 persone con disabilità e da 6 a 12 persone senza disabilità. Le persone senza disabilità possono essere in posizione eretta, sedute su una sedia o in carrozzina sportiva. L'esercizio di guida di una carrozzina con passaggi e il tiro in canestro dall'altro lato del campo (l'esercizio viene eseguito lungo tutta la lunghezza del campo, che è diviso longitudinalmente in due metà, quindi l'esercizio viene eseguito su entrambi i lati). I partecipanti in carrozzina sono in colonna (da 1 a 6 partecipanti in carrozzina) dietro la linea di base su entrambi i lati del campo da basket. Il giocatore dalla linea di base più vicina al lato del campo inizia il movimento passando al giocatore in posizione n. 1 (sul lato del campo alla linea dei 3 punti). Dopo aver restituito la palla al giocatore dalla posizione n. 1, il giocatore fa un secondo passaggio al giocatore in posizione n. 2 (situato al centro del campo di fronte al lato del campo dove viene eseguito l'esercizio). Dopo aver restituito il giocatore dalla posizione n. 2,



il giocatore che esegue l'esercizio fa un terzo passaggio al giocatore in posizione n. 3 (sul lato alla linea dei 3 punti sul lato opposto del campo rispetto alla posizione di partenza). Dopo aver ricevuto l'ultimo passaggio e tirato in canestro, il giocatore che esegue l'esercizio raccoglie la palla e torna alla posizione di partenza per l'esercizio sul lato opposto del campo diviso longitudinalmente. L'esercizio viene eseguito finché ogni giocatore in carrozzina non ha fatto 10 tiri da destra e 10 tiri da sinistra. Durante il cambio di lato, a seconda del numero di assistenti (persone senza disabilità) e dell'attrezzatura disponibile (numero di carrozzine sportive), può essere effettuato un cambio di assistenti (assistenti coinvolti nell'esecuzione dell'esercizio e passaggio della palla con assistenti che sono fuori dal campo come osservatori o raccoglitori di palle durante gli errori nell'esecuzione dell'esercizio). Inoltre, se sono disponibili un gran numero di carrozzine sportive, gli assistenti scambiano posizioni con le persone con disabilità e partecipano all'esercizio come giocatori che eseguono l'esercizio in carrozzina sportiva, che include il tiro in canestro. La durata prevista dell'esercizio è di 12-15 minuti.

### **La parte finale della sessione**

Si consiglia che nella parte finale della sessione venga utilizzato un tipo appropriato di competizione tra i partecipanti distribuiti in modo equo nella sessione, come ad esempio una partita: basket 5 contro 5, basket 2 contro 2, basket 3 contro 3 su entrambe le mezze del campo con cambi di squadra dopo metà della durata dell'esercizio, competizioni di tiri liberi o poligoni con compiti appropriati che includono elementi della tecnica del basket. Le squadre dovrebbero essere miste, cioè ogni squadra dovrebbe avere persone con e senza disabilità nella sua composizione (persone senza disabilità sono in carrozzina o in posizione eretta a seconda del tipo di attività). Nell'allegato, elencheremo 2 diversi tipi di competizioni che possono essere utilizzate a seconda del numero e della struttura dei partecipanti e delle possibilità tecniche per l'attuazione della sessione inclusiva.

**Basket 2 contro 2, basket 3 contro 3 o basket 5 contro 5** - Se ci sono possibilità tecniche (numero adeguato di carrozzine sportive per persone senza disabilità), è necessario dividere i partecipanti alla sessione in diverse squadre con un numero identico di giocatori in gioco e sostituti (squadre composte da persone con e senza disabilità). Se non ci sono abbastanza carrozzine sportive, la pratica può essere modificata in modo che da un lato del campo, le persone con disabilità giochino a basket e dall'altro lato del campo, le persone senza disabilità giochino a basket. Entrambi i lati del campo vengono utilizzati per l'esercizio (la partita si gioca su entrambi i canestri sul campo), è necessario determinare l'arco temporale per la durata della competizione o stabilire il numero di punti segnati necessari per la vittoria della squadra, ma allo stesso tempo tenere presente che tutti i partecipanti alla competizione trascorrono lo stesso periodo di tempo sul campo. La durata prevista dell'esercizio è di 8-10 minuti.

**Competizioni di tiri liberi tra le squadre** - Vengono utilizzate entrambe le mezze e entrambi i canestri del campo da basket in modo che tutti i partecipanti possano partecipare alla competizione. A seconda del numero di partecipanti con/senza disabilità, possono essere formate 2 o più squadre miste (partecipanti con/senza disabilità nella stessa squadra) per la competizione. Se ci sono possibilità tecniche (numero adeguato di carrozzine sportive per persone senza disabilità), tutti i partecipanti possono utilizzare le carrozzine, altrimenti le persone senza disabilità possono partecipare sedute su una sedia o in posizione eretta. L'esercizio viene eseguito posizionando le squadre in due colonne e i primi concorrenti di entrambe le squadre sono sulla linea di tiro libero con la palla in mano. Ogni squadra ha a disposizione una palla. Al segnale della persona che guida la lezione inclusiva, la competizione inizia con l'esecuzione di un tiro libero dai giocatori che sono nella posizione appropriata. Dopo aver eseguito il tiro libero, il giocatore che ha effettuato il tiro raccoglie la palla da solo e la passa al prossimo nella sua squadra, che va alla fine della colonna formata dalla sua squadra. I tentativi di tiro libero riusciti contano e il vincitore è la squadra che segna 10 punti (o più punti segnati entro l'arco temporale stabilito per la competizione). La durata prevista dell'esercizio è di 8-10 minuti.

### **Debriefing e valutazione:**

Quale esercizio inclusivo applicato ti è piaciuto di più e perché?

Vorresti avere questo tipo di attività durante le normali sessioni di educazione fisica o al di fuori della scuola e perché?

Quali benefici hanno le attività inclusive per le persone con/senza disabilità?

Quali tipi di disabilità fisiche conosci e le persone con esse possono partecipare a queste attività di squadra e agli sport come il basket in carrozzina?

### **Consigli per il facilitatore**

La migliore opzione per condurre questa sessione è che il facilitatore sia una persona che abbia esperienza precedente nel lavorare con persone con disabilità in carrozzina, cioè abbia la capacità di manovrare una carrozzina sportiva per il basket in carrozzina o abbia a disposizione una persona con disabilità fisica che utilizzi una carrozzina nella sua vita quotidiana, la quale può essere familiarizzata con gli esercizi preparati in precedenza e può essere utilizzata come modello durante la presentazione pratica degli esercizi durante la sessione. Tutti gli esercizi elencati nella sessione di inclusione possono essere modificati a seconda del numero e della struttura dei partecipanti (persone con o senza disabilità), delle possibilità tecniche (attrezzature disponibili sotto forma di supporti e il numero di carrozzine sportive disponibili), ma anche dell'età e del livello di sviluppo delle abilità motorie dei partecipanti. Per una realizzazione più efficace dell'insegnamento inclusivo, si consiglia che prima dell'attuazione pratica della lezione, la persona che guida la sessione tenga una conferenza teorica sulla storia del basket, l'importanza e i metodi dell'inclusione, nonché presenti i partecipanti agli esercizi pianificati attraverso immagini e materiali video preparati in precedenza.

Sulla base di tutto quanto sopra, la persona che guida la sessione può prendere una decisione sul modello di implementazione degli esercizi (individualmente o in gruppi più piccoli o più grandi).

**Handout:** in questa parte, saranno mostrate illustrazioni degli esercizi precedentemente descritti, secondo l'ordine di esecuzione, con l'obiettivo di preparare meglio la persona che guida la sessione con gli esercizi inclusivi consigliati.

### La parte introduttiva della sessione

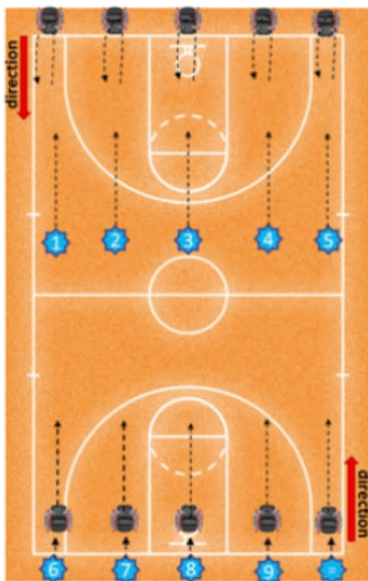


Immagine 1. Primo esercizio di riscaldamento

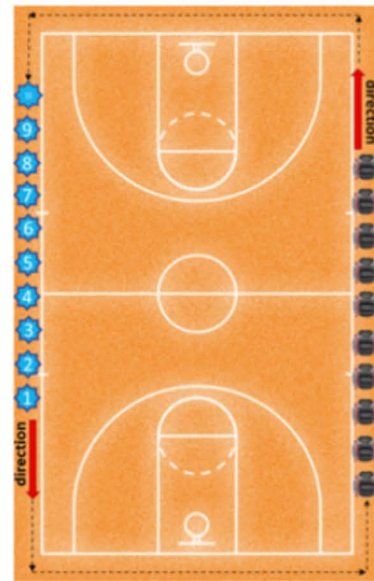


Immagine 2. Secondo esercizio di riscaldamento

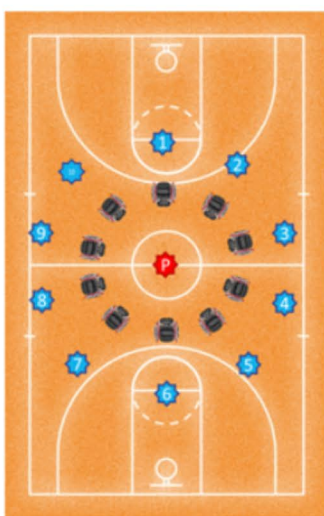


Immagine 3. Esercizi di stretching



Immagine 4. Esercizio di precisione nel passaggio

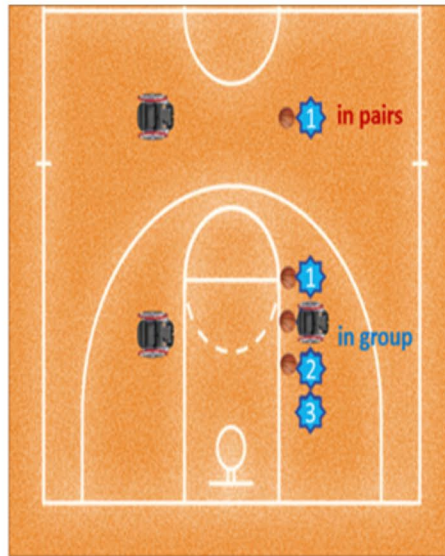


Immagine 5. Esercizio per la velocità, la precisione del passaggio e la precisione del tiro in appoggio



Immagine 6. Basket 3 contro 3

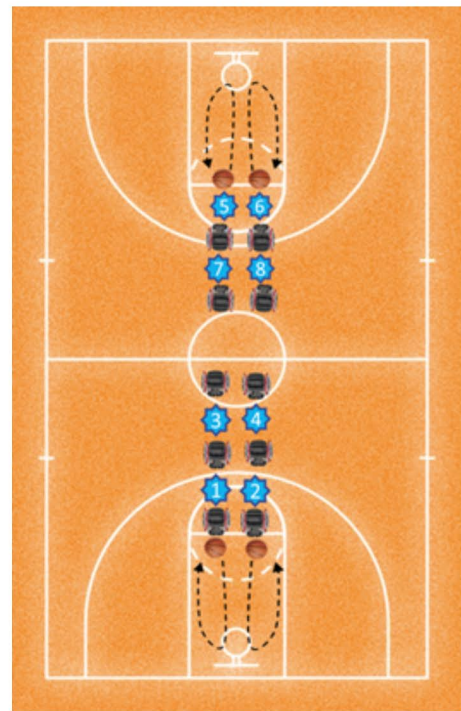


Immagine 7. Competizione di tiri liberi tra le squadre

Simboli utilizzati:



persona con disabilità in una carrozzina sportive



persona senza disabilità (assistente)



professore (persona che guida una sessione inclusiva)

**Nome della sessione:** Basketb'ALL

**Tema:** Coinvolgere tutti i partecipanti, indipendentemente dal sesso, dalla razza, dall'origine e dalle capacità atletiche, affinché partecipino ai risultati della squadra.

**Durata:** 45 minuti / 60 minuti

**Panoramica:** Questa sessione si basa sulla pallacanestro classica, sebbene le regole siano state modificate per far sì che ogni individuo possa contribuire al successo della squadra.

**Obiettivi:**

- To involve a maximum of players in the contribution to the common objective of winning the game.
- coinvolgere il maggior numero di giocatori possibile affinché contribuiscano alla vittoria:
- consentire a tutti i giocatori di contribuire alla stessa maniera al punteggio;
- consentire ai diversi membri del gruppo di fare da capitano;
- coinvolgere tutti i giocatori nell'arbitraggio;
- far comprendere ai giocatori le loro responsabilità in merito all'inclusione/esclusione dei membri della squadra nel gioco.

**Materiali:**

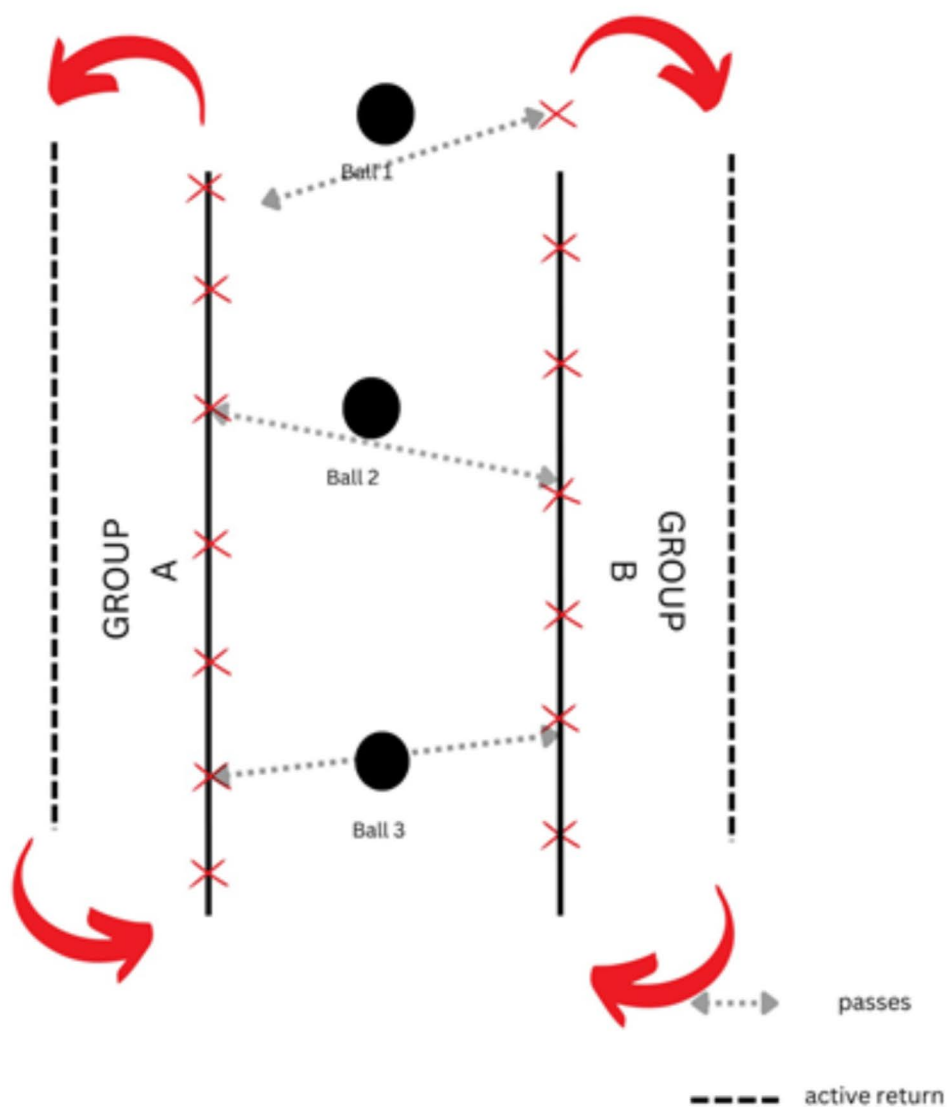
- Un campo da basket con due canestri
- 4 palle da basket
- 3 set di conetti
- 3 fischietti per gli arbitri
- 1 cronometro

**Dimensione del gruppo:** 3 squadre composte da 6 giocatori (5 giocatori sul campo e uno per le sostituzioni).

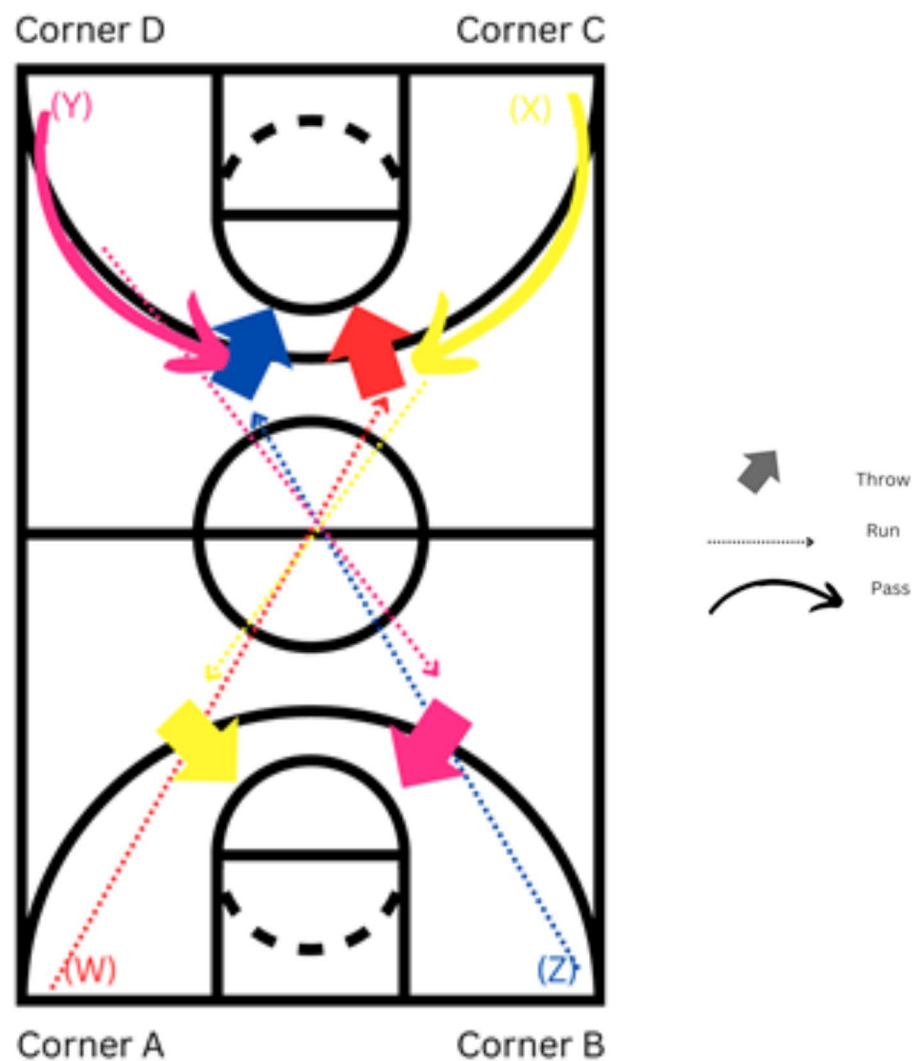
**Istruzioni:**

Riscaldamento (10 min.):

a) Passaggi (5 min.): chiedi al gruppo di formare due file e di disporsi gli uni di fronte agli altri mantenendo la distanza di un metro. I giocatori si passano la palla correndo leggermente in avanti. Ogni giocatore passa la palla al giocatore successivo. Una volta raggiunta la testa della fila si torna indietro: correndo in avanti o indietro, a ginocchia alzate, di lato, facendo dei cerchi con le braccia e andando avanti, facendo dei cerchi con le braccia e andando indietro, facendo degli sprint.



b) Segnare (5minuti) : tutti i partecipanti sono divisi in 4 gruppi. Ogni gruppo rimane in un angolo del campo. Il giocatore (W) all'angolo A inizia a correre per raggiungere la linea dei tre punti sul lato opposto del campo. Quando il giocatore (W) arriva a questo punto, il giocatore (X) all'angolo C gli passa la palla e poi il giocatore (W) cerca di segnare e nel frattempo il giocatore (X) corre verso la linea dei tre punti opposta, dove il giocatore (X) riceverà la palla dal giocatore che segue all'angolo A e cercherà di segnare. Non appena il giocatore (W) riceve la palla dal giocatore (X), inizia la stessa azione con il giocatore (Y) che corre dall'angolo D verso l'angolo B e il giocatore (Z) che gli passa la palla, ecc.



## Cominciamo a giocare a Basketb'ALL (35 min.):

a) Crea le squadre: come abbiamo detto prima nella sezione relativa al numero di partecipanti, in questo caso occorre creare 3 squadre composte da 6 giocatori (5 giocatori sul campo e uno per le sostituzioni).. Crea una squadra eterogenea per celebrare la diversità del gruppo.

- Due squadre si affronteranno, mentre l'altra si dedicherà all'arbitraggio.
- I ruoli cambiano nel corso del gioco per permettere a ogni giocatore di svolgere ruoli diversi sul campo.

b) Programmare il torneo: l'attività si svolgerà sottoforma di torneo in cui ciascuna squadra fronteggerà l'altra. Le fare si svolgeranno come segue.

Campo 1			Arbitraggio	
Prima partita	SQUADR A A	SQUADR A C	Prima partita	SQUADRA B
Seconda partita	SQUADR A B	SQUADR A A	Seconda partita	SQUADRA C
Terza partita	SQUADR A C	SQUADR A B	Terza partita	SQUADRA A

- Ogni partita avrà una durata di 8 minuti (2 tempi da 4 minuti) con due minuti di intervallo.
- Prima di ogni partita saranno previste due minuti di pausa per consentire ai giovani di prepararsi all'incontro successivo.
- Nel corso dell'intervallo verrà nominato un capitano per ogni squadra. Il capitano cambia ad ogni tempo. È vietato nominare un capitano con la stessa identità di genere del precedente.

c) Arbitraggio

- La squadra che arbitra si occuperà per metà dei punteggi: due membri annunciano il punteggio (uno per squadra) mentre il terzo ne prenderà nota. Gli altri membri della squadra si dispongono ai lati del campo ed arbitrano il gioco.

d) Regole

- Si utilizzano le regole del basket fatta eccezione per il dribbling che è vietato per favorire il gioco di squadra.



- L'attaccante può solo compiere due passi tenendo la palla in mano.
- La palla deve rimanere all'interno del campo. Se la palla esce fuori, la squadra che attacca perde il possesso palla.
- Chi difende non può commettere fallo, ossia ottenere un vantaggio ricorrendo a un contatto fisico irregolare.
- Ecco una lista di regole volte a favorire il gioco di squadra:
- Il primo canestro segnato da ogni giocatore riceve un punteggio doppio.
- Se, in un'azione d'attacco, tutti i giocatori toccano la palla prima del canestro il punteggio viene raddoppiato.
- Se tutti i giocatori della squadra Segnano nel corso di una partita, il punteggio viene raddoppiato.
- Nessun giocatore può segnare per due volte di seguito. Se un giocatore segna due volte, il secondo canestro non viene conteggiato.

Giochiamo:

Viene individuato un capitano per ogni tempo. Un giocatore non può essere per più volte capitano nel corso del torneo. I capitani si alternano per promuovere una maggiore diversità rispetto al ruolo. Nel corso dell'intervallo la squadra discute una strategia. Tutte le persone sono invitate a dare un contributo a turno, di conseguenza i giocatori devono ascoltare i loro compagni. Il capitano ha la responsabilità di stimolare lo spirito di squadra. Allo scopo di far comprendere ai giovani il senso di responsabilità, saranno incaricati dei cambi. Inoltre, la squadra dovrà permettere a ogni giocatore di avere lo stesso minutaggio.

Al termine del gioco entrambe le squadre dovranno sedersi in cerchio per valutare il tempo di gioco concesso a ogni giocatore e comprendere se tutti hanno contribuito al successo della squadra. Qualora tale risultato non sia stato raggiunto, dovranno adottare delle soluzioni nella prossima partita.

### **Riflessione e valutazione:**

(10 minuti)

Utilizza una pallina per scegliere chi parlerà.

I ragazzi si siedono in cerchio e cominciano scegliendo un aggettivo che descriva come si sono sentiti nel corso dell'attività a turno passandosi la palla in senso orario. .

Scegli una delle seguenti domande e fa' rotolare la palla verso uno dei ragazzi che dovrà rispondere e poi far rotolare la palla verso un giocatore che non faceva parte della squadra, ecc.

- Come hai capito che facevi parte della squadra?
- Che cosa hai provato nel giocare a basket seguendo delle regole un po' diverse?
- Com'è stato gestire autonomamente le sostituzioni all'interno della squadra?
- Che cosa hai capito in merito all'inclusione dei membri della squadra in questo gioco?
- La gestione delle sostituzioni ha creato dei disaccordi all'interno della squadra?
- Quali soluzioni sono state adottate?
- Ti sei sentito responsabilizzato dalle azioni che hai compiuto nel corso del gioco?

**Suggerimenti per il facilitatore:** Per diversità si intende la diversità di genere (uomini/donne/persona non binarie), nonché anche quella etnica, religiosa, legata alle diverse capacità fisiche e mentali, e all'orientamento sessuale.

**Nome della sessione:** Quingball

**Tema:** Promozione dell'uguaglianza di genere e dell'empowerment di donne e ragazze negli sport misti

**Durata:** 45 minuti / 60 minuti

**Panoramica:** Questa attività si basa sulle regole del King-ball che sono state adattate per promuovere la partecipazione di persone di entrambi i generi al successo della squadra. Dal momento che si tratta di una nuova versione del gioco è stato scelto di adottare il nome di Quingball, una parola macedonia che contiene i termini queen e king.

**Obiettivi:**

- Consentire a ragazze e ragazzi di contribuire in maniera uguale al successo della squadra.
- Far comprendere ai ragazzi l'importanza di includere tutti nel successo della squadra.

### Materiali:

- scotch per delimitare il campo
- palla da ginnastica
- confetti
- 2 fischietti
- 6 cronometri (2 per gli arbitri e 4 per le squadre, per le attività di gestione)
- Una palla piccola (da tennis o da palla a mano) per la riflessione

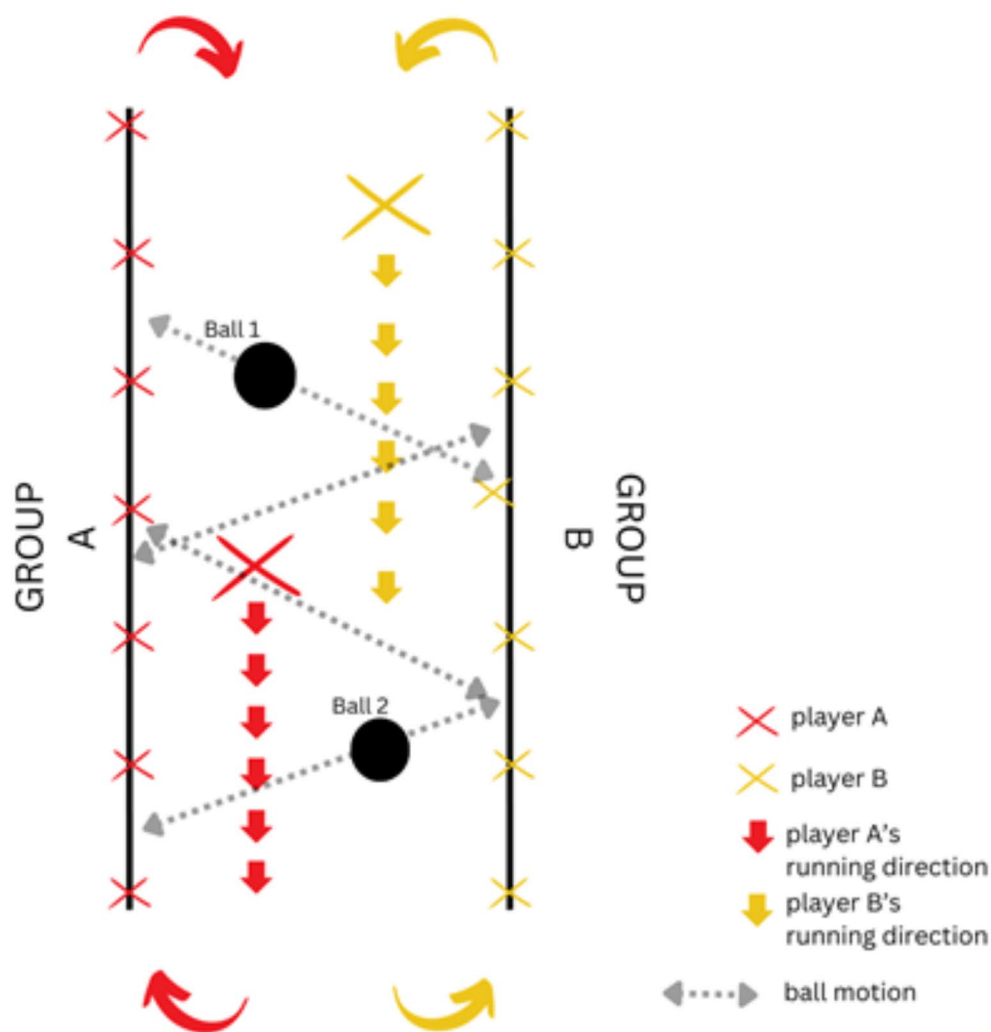
**Dimensione del gruppo:** minimo 16 e un massimo 28 partecipanti. Quest'attività coinvolge 4 squadre e due arbitri. Se sei il solo facilitatore puoi chiedere a un volontario di fare da arbitro. Ogni squadra dovrebbe avere almeno quattro giocatori che si scontrano sul campo di gioco. Una squadra può essere composta al massimo da 7 giocatori (4 in campo e tre per le sostituzioni).

**Preparazione:** Crea il campo da gioco. Le pareti e il tetto e gli ostacoli presenti all'interno della palestra ti aiuteranno a determinare la superficie di gioco. Di conseguenza le proporzioni del campo possono variare a seconda di quelle della palestra, ma di solito dovrebbe misurare circa 20x20 m da dividere in due.

### Istruzioni:

Riscaldamento: Quingball è un'attività nella quale si corre e si effettuano lanci con le braccia, di conseguenza, dopo aver scaldato le articolazioni ci concentreremo sulle braccia e sulla corsa.

- Mobilità delle articolazioni (8 minuti): i ragazzi si tengono per mano per formare un cerchio. Uno a uno propongono un esercizio per scaldare le articolazioni a partire dai piedi fino al collo. Ogni esercizio può durare fino a 20 secondi.
- La fila (corsa) (3 minuti) : tutti i ragazzi disposti in fila e sdraiati a terra. Quando batterai le mani dovranno alzarsi e cominciare a correre più veloci che possono fino a quando non raggiungono la linea che si trova dall'altra parte della palestra.
- Il corridoio (corsa e riscaldamento delle braccia) (5 minuti): forma due gruppi equilibrati dal punto di vista del genere. Ogni gruppo formare una fila e disporsi di fronte all'altro a una distanza di 4 metri. L'idea è quella che per ogni gruppo il partecipante che si trova davanti alla fila corre per raggiungere il fondo della fila mentre nel frattempo i gruppi A e B si passano le due palle da ginnastica spingendole in modo da farle rotolare per terra. Una volta che il giocatore sarà arrivato in fondo al corridoio, può partire un altro. Tutte e due le squadre devono passarsi la palla il più velocemente possibile per rendere più difficile il passaggio dei corridoi. Ogni giocatore dovrà attraversare due volte il corridoio.



### Giochiamo a quingball:

a) Crea le squadre (5 minuti): crea quattro squadre che sono equilibrate dal punto di vista del genere. Le regole del gioco sono fatte per far sì che ogni squadra abbia sempre due ragazze e due ragazzi in campo. Quindi, a prescindere dalle dimensioni della squadra questa dovrà sempre essere equilibrata dal punto di vista del genere.

b) Programmare il torneo: l'attività si svolgerà sottoforma di torneo. Le partite si svolgeranno come riportato sulla tabella:

CAMPO 1			CAMPO 2		
Prima partita	SQUADR A A	SQUAD RA C	Prima partita	SQUAD RA B	SQUAD RA D
Seconda partita	SQUADR A D	SQUAD RA A	Seconda partita	SQUAD RA C	SQUAD RA B
Terza partita	SQUADR A B	SQUAD RA A	Terza partita	SQUAD RA C	SQUAD RA D

c) Giochiamo (totale 25 minuti):

Ci saranno tre partite della durata di 5 minuti. Ogni partita sarà seguita da una discussione di due minuti volta a valutare la partecipazione di tutti i giocatori al successo delle due squadre. Concedi un altro minuto per permettere ai giovani di prepararsi all'incontro successivo.

Nel Quingball si affrontano due squadre composte da quattro giocatori. Il resto sono dei sostituti. Entrambe le squadre tentano di lanciare la palla, fare dei punti e difendersi:

- Per segnare i tre giocatori della squadra che attacca devono tenere la palla mentre il quarto giocatore corre e la colpisce. Nel frattempo, la squadra che difende deve prendere la palla con qualsiasi parte del corpo prima che arrivi a terra.
- Se la squadra che difende non prende la palla, quella che attacca segna un punto e poi dovranno scambiarsi i ruoli: la palla viene data alla squadra che non riesce a prendere la palla per poter segnare e il gioco continua fino a quando una delle due squadre non riesce a non far cadere la palla a terra.
- Nel gioco del Quingball vi sono degli altri falli:
  - Chi lancia la palla non può farlo due volte.
  - Dopo che i tre giocatori che tengono la palla hanno un contatto, il lanciatore non può impiegare più di quattro secondi per lancia-la.
  - Affinché il punto sia valido la palla dovrà atterrare ad almeno 2 m rispetto al punto in cui è stata lanciata.
  - Chi calcia la palla non può farlo se tutti e tre i compagni di squadra la tengono.
  - I giocatori non possono bloccare di proposito l'azione dei membri dell'altra squadra.
  - Nessun giocatore è autorizzato a calciare la palla due volte di seguito in modo da favorire la partecipazione di tutti.

Per mantenere l'equilibrio di genere ogni squadra deve trovare un equilibrio in modo da avere sempre due ragazze e due ragazzi in campo. A chi non rispetta questa regola verranno sottratti due punti.

Per far comprendere ai giovani l'importanza del senso di responsabilità saranno loro a gestire cambi e sostituzioni. Inoltre a ogni giocatore dovrà essere concesso lo stesso tempo di gioco.

Al termine del gioco entrambe le squadre dovranno sedersi in cerchio per valutare quanto tempo hanno concesso ai loro compagni di squadra e decidere se tutti i compagni hanno contribuito al successo della squadra. Se così non è stato dovranno trovare una soluzione.

**Debriefing e valutazione:**

(10 minuti)

Utilizza una pallina per scegliere chi parlerà.

I ragazzi si siedono in cerchio e cominciano scegliendo un aggettivo che descriva come si sono sentiti nel corso dell'attività a turno passandosi la palla in senso orario. . Scegli una delle seguenti domande e fa' rotolare la palla verso uno dei ragazzi che dovrà rispondere e poi far rotolare la palla verso un giocatore che non faceva parte della squadra, ecc..

- Come hai capito che facevi parte della squadra??
- È stato difficile gestire le sostituzioni?
- La gestione delle sostituzioni ha creato dei disaccordi all'interno della squadra?
- Quali soluzioni sono state adottate?
- Ti sei sentito responsabilizzato dalle azioni che hai compiuto nel corso del gioco?

**Nome della sessione:** Scoprire il quartiere attraverso gli occhi degli altri - (Parte 1) Mappiamo il nostro quartiere

**Tema:** Costruire ambienti inclusivi consentendo ai giovani di conoscere meglio i loro coetanei, socializzare, scoprire la realtà locale e praticare l'orienteeing.

**Durata:** 45 minuti / 60 minuti

**Panoramica:** Questa sessione è la prima delle due basate sull'orienteeing. Questa prima sessione è incentrata sulla mappatura partecipativa, un insieme di metodi che integrano le tecniche cartografiche allo scopo di tenere conto e sfruttare le conoscenze della comunità. Mentre l'orienteeing è un'attività che invita ad esplorare un luogo sconosciuto, questa attività incoraggia i partecipanti a muoversi in uno spazio familiare come il quartiere, vedendolo con gli occhi dei propri compagni.

**Obiettivi:**

- Acquisire competenze associate all'orienteeing
- Creare opportunità per permettere ai partecipanti di lavorare insieme e supportarsi a vicenda
- Permettere a ogni membro del gruppo di rappresentarsi all'interno del quartiere
- Scoprire l'importanza che le altre persone attribuiscono a diversi luoghi del quartiere

**Materiali:**

- Una stampa A3 della mappa del quartiere
- Stampe A4 della mappa del quartiere
- Delle cartellette
- Dei punti di controllo
- Penne/matite
- Telefoni dei partecipanti
- Una pallina per il momento di riflessione

**Dimensione del gruppo:** Il numero di partecipanti non è importante purché si formino dei gruppi di 4 o 5 partecipanti. Tuttavia, la composizione del gruppo è importante: mischia le persone che non si conoscono tra loro o tendono a non stare insieme.

**Preparazione:** Definire i limiti del quartiere in cui l'attività deve avere luogo tenuto conto del fatto che la gara di orienteeing dura tra i 30 e i 40 minuti. Una volta definiti i limiti, stampa la mappa A4 del quartiere per ogni gruppo di 4 o 5 partecipanti (ad es., se hai un gruppo di 24 partecipanti, stampa 6 mappe)\*.

**Istruzioni:** Questa sessione è la prima di due sessioni dedicate all'orienteeing. Si tratta di una sessione preparatoria volta a creare i percorsi per la seconda sessione nel corso della quale si terrà la gara vera e propria. I giovani, in gruppi di 4 o 5 persone, avranno 30 minuti per esplorare il quartiere e scegliere un luogo (un bar, una moschea, un negozio, un murale, una chiesa, un museo, un centro sportivo, un campo di calcio, ecc.) che è importante per loro. Dovranno inserire un segnale sulla mappa e scattare una foto con il cellulare. Dovranno scrivere un testo su cosa rappresenta per loro questo luogo e perché lo ritengono importante. Nel corso della sessione successiva faranno una gara di orienteeing sulla base delle mappe create dagli altri gruppi.

Creazione delle squadre:

- Creare delle squadre composte da 4-5 partecipanti che non si conoscono tra loro o tendono a non stare insieme.
- Assegna un numero a ogni squadra.

Introduzione all'orienteeing e creazione delle mappe partecipative (5 minuti):

- Da' una definizione di orienteeing e di mappatura partecipativa
- Chiedi ai partecipanti se sanno in cosa consista l'orienteeing e la mappatura partecipativa.

L'orienteeing è uno sport che si pratica all'aria aperta da soli o in gruppo. Richiede una buona capacità di orientamento, una mappa e una bussola per spostarsi da un punto all'altro in aree spesso sconosciute.

Mappatura partecipativa: una metodologia volta a creare delle mappe per l'orienteeing basata sulla partecipazione che consente di tenere conto delle conoscenze spaziali della comunità.

Dare le istruzioni per l'attività di mappatura (5 minuti):

- Spiega ai partecipanti che avranno a disposizione 30 minuti per esplorare il quartiere.
  - Ogni membro del gruppo dovrà scegliere un luogo nel quartiere che ritiene importante e che significa qualcosa per lui/lei.
  - Dovranno scattare una foto del luogo e aggiungere i punti di controllo sulla mappa del gruppo.
  - Ricorda ai partecipanti che dovranno scrivere un breve testo su cosa rappresenta per loro questo luogo e perché lo ritengono importante.
- Da' a ogni squadra una mappa A4 del quartiere e delle matite.
- Avvia il cronometro e libera i partecipanti, ricordando loro quando dovranno essere di ritorno.

Attività di mappatura:

- L'attività di mappatura durerà per 30 minuti. Fa un giro per vedere come ciascun gruppo sta lavorando sulla propria mappa.

Al termine della mappatura(5 minuti):

- Ricorda ai gruppi di restituirvi le mappe.
- Tutti i partecipanti dovranno scrivere un breve testo riguardo al punto che hanno scelto sulla mappa e inviare la foto che hanno scattato inserendo il loro nome e il numero del gruppo.



**Debriefing e valutazione:**

(10 minuti)

Invita i partecipanti a sedersi in cerchio. Utilizza una pallina per scegliere chi parlerà.

Poni loro le seguenti domande:

- Quali luoghi hai scoperto nel corso di questa attività?
- In che modo la tua squadra ha vissuto l'attività?
- È stato difficile leggere la mappa? In che modo la squadra ti ha aiutato nel processo?
- Che cosa hai imparato riguardo alla tua squadra nel corso dell'attività?
- Quali luoghi hai scoperto nel corso dell'attività? In che modo questa attività ti ha aiutato a riflettere sul tuo modo di vivere il quartiere?

**Consigli per il facilitatore:** Questa sessione può essere adattata per essere svolta con qualsiasi tipo di gruppo. Al termine della sessione verifica che i punti di controllo siano stati segnati correttamente sulla mappa e correggi eventuali errori.

**Materiale per i facilitatori:**

Curriculum di ORIENT sulle basi dell'orienteeing:

<https://orientproject.eu/media/orient-io2-en.pdf>

**Nome della sessione:** Scoprire il quartiere attraverso gli occhi degli altri - (Parte 2) La gara di orienteeing

**Tema:** Costruire ambienti inclusivi consentendo ai giovani di conoscere meglio i loro coetanei, socializzare, scoprire la realtà locale e praticare l'orienteeing.

**Durata:** 45 minuti / 60 minuti

**Panoramica:** Questa sessione è la seconda delle due basate sull'orienteeing. La seconda è dedicata a una gara di orienteeing. Nel corso di questa sessione ogni gruppo prenderà parte a una gara di orienteeing basata sulle mappe create dagli altri gruppi e scoprirà dei posti all'interno del quartiere ritenuti importanti dai propri coetanei.

**Obiettivi:**

- Acquisire competenze associate all'orienteeing
- Creare opportunità per permettere ai partecipanti di lavorare insieme e supportarsi a vicenda
- Permettere a ogni membro del gruppo di rappresentarsi all'interno del quartiere
- Scoprire l'importanza che le altre persone attribuiscono a diversi luoghi del quartiere
- Consentire ai giovani di conoscere meglio i loro coetanei, socializzare, scoprire la realtà locale
- Scoprire l'importanza che alcuni giovani attribuiscono a determinati luoghi del quartiere

**Materiali:**

- Una stampa A3 della mappa del quartiere con tutti i punti di controllo scelti dai partecipanti nel corso della prima parte dell'attività
- Stampe A4 della mappa del quartiere create da ciascun gruppo nel corso della prima parte dell'attività
- Un cronometro
- Versione cartacea dei testi e delle foto relative ai punti di controllo scelti dai partecipanti
- Una pallina per il momento di riflessione
- Flip chart (facoltativo)

**Dimensione del gruppo** I gruppi dovranno essere gli stessi della prima parte dell'attività.

**Preparazione:** Crea una versione ufficiale delle mappe create da ogni gruppo al termine della prima parte dell'attività. Assicurati che immagini e testi siano sulla stessa carta. Le carte informative saranno attaccate ai punti di controllo. Prima di cominciare la sessione, sistema i punti di controllo con le carte informative nei vari punti di interesse nel quartiere. Sulla mappa A3, inserisci tutti i punti di controllo individuati nella precedente attività.

**Istruzioni:** La sessione si svolgerà così:

Raduna i partecipanti e da' loro le seguenti indicazioni:

- Forma le stesse squadre di partecipanti.

- Fornisci le seguenti istruzioni ai partecipanti: ogni gruppo ha un massimo di 30 minuti per seguire il percorso tracciato sulla mappa e trovare tutti i punti di controllo. Ogni gruppo dovrà riportare indietro le carte informative che corrispondono ai punti di controllo. Le persone sono invitate a riflettere su ciò che i loro coetanei hanno scritto su ogni carta informativa e confrontarla con la loro percezione del luogo. Prima della partenza, da' a ogni gruppo la mappa A4 creata da un altro gruppo che non dovranno guardare fino a quando non sarà dato loro il via.

Gara di orienteering:

- Da' inizio alla gara di orienteering: fa partire i 30 minuti sul cronometro.
- Ogni squadra segue il percorso tracciato sulla mappa e va da un punto di controllo all'altro per raccogliere le carte informative.
- Ogni squadra dovrà tornare al punto di partenza.

Presenta le carte informative

- Ogni membro della squadra dovrà presentare una delle carte informative trovate dal proprio gruppo e condividere il proprio punto di vista. Lo stesso vale per gli altri partecipanti.
- Infine, tutte le carte informative dovranno essere sistemate su un foglio di flip chart a circondare la mappa A3 in modo da creare una mappa che mostra il quartiere con gli occhi dei vari partecipanti.

### **Debriefing e valutazione:**

(10 minuti)

Invita i partecipanti a sedersi in cerchio. Utilizza una pallina per scegliere chi parlerà.

Poni loro le seguenti domande:

- Quali luoghi hai scoperto nel corso di questa attività?
- In che modo la tua squadra ha approcciato questa attività?
- È stato difficile ritrovarsi nel quartiere? Che tipo di supporto ha fornito la squadra?
- Che cosa hai imparato dai tuoi compagni di squadra nel corso dell'attività? E riguardo agli altri partecipanti?
- Questa attività ti ha fatto riflettere sul modo in cui tu e i tuoi coetanei vivete e percepite il quartiere?

**Suggerimenti per il facilitatore:** Questa sessione può essere adattata per essere svolta con qualsiasi tipo di gruppo. I punti di controllo per l'orienteering possono essere sostituiti da materiali visibili a distanza (ad es., nastri o pezzi di stoffa colorati, ecc.). La lavagna a fogli mobile può essere sostituita da qualunque tipo di superficie rigida su cui attaccare la mappa e le carte informative.

**Materiali per chi facilita l'attività:**

Curriculum di ORIENT sulle basi dell'orienteeing:

<https://orientproject.eu/media/orient-io2-en.pdf>

## Le arti marziali come strumento di integrazione per i giovani a rischio

Non esiste una definizione comunemente riconosciuta di “arti marziali” (Channon & Jennings, 2014). Ai fini del presente manuale si è scelto di utilizzare l’espressione “arti marziali e sport da combattimento” allo scopo di proporre un modello in grado di abbracciare gli sport da combattimento orientati alla competizione, i sistemi di autodifesa militari/civili e le arti marziali non competitive e tradizionali, nonché tutte quelle attività che valicano questi confini. Non a caso gli effetti delle “arti marziali e degli sport da combattimento” possono variare a seconda dello scopo. È importante distinguere tra l’allenamento tradizionale, in cui viene posto l’accento sugli aspetti psicologici, spirituali e non aggressivi dell’arte marziale e quello moderno che tende a concentrarsi su altri elementi e ad esaltare la componente competitiva e aggressiva (Twemlow et al., 2008). Numerosi studi hanno dimostrato che le arti marziali, gli sport da combattimento tradizionali e le attività che hanno una base filosofica possono essere molto efficaci nel ridurre i comportamenti antisociali e promuovere atteggiamenti più desiderabili tra i giovani (Blomqvist, 2020). Queste attività, infatti, permettono di allenare l’autocontrollo e propongono modelli pro-sociali, riducendo, così, i problemi comportamentali in particolare per quanto concerne i programmi che vengono portati avanti all’interno delle scuole (Lakes & Hoyt, 2004). Secondo Twemlow et al. (2008) la pratica delle arti marziali contribuisce ad attenuare l’aggressività nei minori. Lafuente et al. hanno sottolineato che (2021) “i giovani soggetti a comportamenti violenti e problematici hanno mostrato dei miglioramenti grazie alla pratica delle arti marziali”.

“Le arti marziali e gli sport da combattimento” possono essere, dunque, un alleato prezioso per l’inclusione dei giovani a rischio. L’allenamento presenta numerosi vantaggi che possono incidere positivamente sulla vita dei giovani emarginati e aiutarli a crescere da un punto di vista fisico, mentale ed emotivo. È importante notare che sebbene le arti marziali possano essere uno strumento prezioso, non costituiscono comunque una soluzione per tutti i problemi affrontati da questi ragazzi. Allo scopo di ottenere risultati migliori, bisognerebbe, infatti, associare alla pratica delle arti marziali altri sistemi di supporto come il counselling, il sostegno educativo e il coinvolgimento della comunità.

**Fonte: Unsplash**



**Nome della sessione:** Judo Safari – Libera il tuo animale interiore!

**Tema:** Tecniche di Judo. Presentare alcune tecniche di judo di base a giovani a rischio in maniera nuova e coinvolgente utilizzando dei giochi collegati agli animali per trasmettere spirito di avventura e divertimento..

**Durata:** 45 minuti. 15 minuti di riscaldamento e spiegazione delle posizioni utilizzate nel corso dell'attività; 20 minuti dedicati al gioco e 10 minuti alla riflessione e alla valutazione.

**Panoramica:** Il judo per i giovani a rischio è un programma che mira a creare un ambiente sicuro e coinvolgente per permettere a ragazze e ragazzi di acquisire competenze per la vita praticando il judo. Inserendo delle attività e degli esercizi ispirati all'animal flow intendiamo migliorare la loro forma fisica, il loro benessere mentale e l'autostima promuovendo lo spirito di squadra.

**Obiettivi:** disciplina; spirito di squadra; fiducia; forma fisica; sviluppo delle capacità motorie; cooperazione.

**Materiali:** Tatami; cronometro.

**Dimensioni del gruppo:** 20-24

**Preparazione:** Assicurati che tutti i partecipanti indossino un abbigliamento appropriato (ad es., judogi o abiti comodi) e che tolgano gioielli e accessori.

**Istruzioni:** Il primo passo consiste nell'insegnare ai partecipanti le posizioni che saranno prese in esame nel corso della sessione: ragno, orso e tartaruga. Quindi, in coppia i partecipanti dovrebbero sperimentare le varie posizioni. Forma due squadre. Ogni squadra prenderà il nome di un animale. Nel primo incontro si scontreranno i ragni e gli orsi. Per vincere i ragni dovranno eliminare gli orsi mettendo le loro gambe intorno alla vita e fermando la posizione incrociando le caviglie. Per vincere gli orsi dovranno schiacciare i ragni con la loro pancia. Ci si scontra tutti contro tutti. Alla fine, vince la squadra che avrà eliminato tutti i membri dell'altra. Quindi i ruoli si invertono. Il secondo incontro sarà quello tra orsi e tartarughe. Gli orsi avranno un minuto per rovesciare le tartarughe.

**Fig.1. Orso**



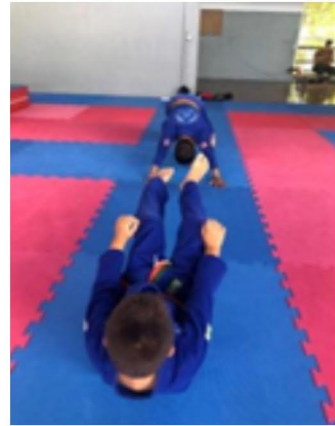
**Fig.2. Ragno**



**Fig.3. Tartaruga**



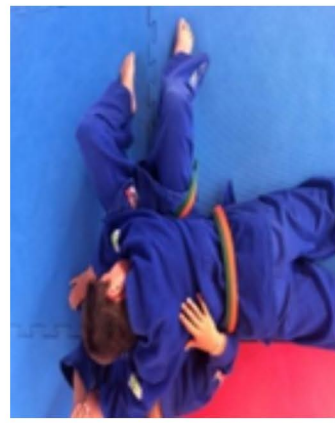
**Fig.4. Ragno contro orso**



**Fig.5. Ragno sconfigge orso**



**Fig.6 Orso sconfigge ragno**



**Debriefing e valutazione:** Raduna tutti i partecipanti e chiedi loro di sedersi in cerchio. Modera una discussione in merito all'esperienza e incoraggia i partecipanti a condividere sensazioni, sfide e successi. Parla dei legami tra gioco e alcune situazioni della vita e di come possono applicare gli insegnamenti tratti dalla lezione per superare gli ostacoli. Serviti della seguente domanda:

- Quali sono stati i momenti nel corso dell'attività in cui avete provato un senso di soddisfazione? Sapreste parlarcene?
- Avete mai sentito uno spirito di squadra o sostegno da parte dei compagni? Lo ritenete importante?

**Suggerimenti per il facilitatore:** Crea un ambiente sicuro e inclusive, assicurati che i partecipanti si sentano benvenuti e accolti nel corso della sessione. Presta attenzione alle capacità individuali e adatta le attività di conseguenza. Stabilisci delle regole chiare all'inizio della sessione, sottolineando l'importanza del rispetto per gli altri, la cooperazione. Spiega i movimenti e le tecniche utilizzate con chiarezza e in maniera semplice. Incoraggia i partecipanti a porre delle domande.

**Handout:** Puoi trovare ulteriori informazioni sulle posizioni adottate nel corso delle lezioni di Judo basate sull'animal flow in questo video:

<https://www.youtube.com/watch?v=JiNGKnyVCek>

**Materiali per chi facilita l'attività:** "Animal Flow: The First Complete Book of Animal Flow" (2017) di Mike Fitch – Questo libro costituisce una guida alla tecnica dell'animal flow, illustra movimenti, progressioni e modalità di allenamento. Contiene istruzioni dettagliate, fotografie e consigli per aiutare le persone a fare propri i vari movimenti.

"The Animal Flow Workout: A Fun and Innovative Form of Bodyweight Exercise" (2018) di Mike Fitch – Questo libro fornisce una versione ridotta dell'animal flow per renderlo più accessibile ai principianti e alle persone che desiderano un'introduzione veloce alla pratica. Offre una vasta gamma di esercizi e routine per migliorare la mobilità, la forza e la flessibilità utilizzando dei movimenti ispirati agli animali.



## Nome della sessione Judo-hugs for High-Fives

**Tema:** Judo Newaza. Un'iniziazione divertente alle tecniche di controllo e immobilizzazione. Il judo è uno sport particolarmente impegnativo dal punto di vista fisico che prevede prese, lanci e tecniche a terra. Questo sport può essere un'ottima attività per i giovani a rischio, in quanto presenta numerosi benefici fisici, mentali e sociali che possono aiutarli ad affrontare situazioni difficili e a sviluppare preziose competenze per la vita.

**Durata:** 45 minuti. 15 minuti di riscaldamento e spiegazione delle posizioni da adottare nel corso dell'attività, 20 minuti di attività vera e propria e 10 minuti dedicati alla valutazione e alla riflessione.

**Panoramica:** regolazione delle emozioni, il contatto fisico (mediante abbracci o il tenersi per mano) può stimolare il rilascio dell'ossitocina detto anche l'ormone dell'amore o dei legami. Il contatto fisico costituisce un aspetto essenziale della crescita e dello sviluppo umano, soprattutto per i giovani a rischio. Sebbene il contatto fisico sia un tema sensibile che richiede limiti specifici ma che, se utilizzato in maniera appropriata ed etica, può avere un impatto positivo sui giovani a rischio.

**Obiettivi:** controllo delle emozioni; riduzione dello stress; comunicazione non verbale; benessere fisico; benessere mentale; interazioni sociali, capacità di affrontare le avversità; spirito di squadra.

**Materiali:** il pavimento su cui svolgere l'attività deve essere coperto dal tatami affinché i partecipanti non si facciano male. Un cronometro.

**Dimensione del gruppo:** 20-24

**Preparazione:** Invita i partecipanti a sedersi sul pavimento. Quindi, spiega loro che formerai due gruppi. Assicurati che tutti i partecipanti indossino un abbigliamento appropriato (ad es., judogi o abiti comodi) e che tolgano gioielli e accessori. Infine, verifica che non ci siano persone che hanno dei problemi di salute che impediscano loro di svolgere l'attività. In tal caso potranno aiutarti a cronometrare gli incontri e a verificare che gli altri partecipanti stiano seguendo le regole. Così facendo saranno inclusi nell'attività.

**Istruzioni:** Si affrontano due squadre con lo stesso numero di partecipanti. La squadra che difende occuperà il centro della stanza, mentre la squadra che attacca dovrà disporsi all'altra estremità. L'obiettivo della squadra al centro sarà quello di impedire alla squadra avversaria di raggiungere l'altra estremità della stanza. Ovviamente, l'obiettivo della squadra che attacca sarà quello di spostarsi dall'altra parte della stanza. Quindi dovranno invertire i ruoli. Vince la squadra che riesce a piazzare più elementi all'estremità opposta. Ogni squadra avrà a disposizione 1 minuto e 30 secondi per sferrare il proprio attacco. È possibile giocare 3, 5 o 7 turni. Regole: Si può camminare solo utilizzando ginocchia e mani.

La squadra che difende non può trattenere gli avversari per la testa. Più persone possono trattenere un solo avversario. Chi difende può trattenere le gambe, le braccia, mettersi addome contro addome per impedire all'avversario di raggiungere il proprio obiettivo.

**N.B.:** Invita i partecipanti a cambiare posizione per creare una dinamica differente. Possono stare seduti e muoversi con l'aiuto delle braccia oppure muoversi con mani e piedi senza che le ginocchia tocchino il pavimento.

**Fig.1. Posizione da adottare durante il gioco**



**Debriefing e valutazione:** Per prima cosa assicurati di creare un clima che favorisca la riflessione e incoraggi il dialogo aperto. I partecipanti devono sentirsi a loro agio nel condividere i propri pensieri ed esperienze. Utilizza un approccio strutturato: prepara alcune domande in grado di stimolare la riflessione. Ad esempio:

- Come vi siete sentiti nel corso della sessione?
- Vi sono stati dei momenti che hanno catturato la vostra attenzione?
- Quali sfide avete riscontrato e come le avete superate?
- Avete scoperto nuove abilità o punti di forza nel corso dell'attività?
- Secondo voi in che modo l'attività fisica può avere un impatto positivo sulle vostre vite, soprattutto per quanto attiene alla gestione dello stress o delle emozioni complesse?

**Suggerimenti per il facilitatore:** Per garantire il corretto svolgimento dell'attività mostra ai partecipanti come immobilizzare le persone, fondamentale in questo gioco. Prima di avviare il gioco cerca di provare alcune di queste posizioni.

**Fig.2. Esempio n.1 – addome contro addome**



**Fig.3. Esempio n.2 – Trattenere le gambe**



**Handout:** lui troverai ulteriori informazioni sulle pesi: <https://judo.ijf.org/classification> - Osaekomi-Waza.

**Materiali per chi facilita l'attività:** Il judo può essere un'attività molto utile e in grado di apportare numerosi benefici ai bambini e ai giovani che lo praticano. Per saperne di più sui benefici del judo, ti invitiamo a consultare i seguenti documenti.

Nolte, P. L., & Roux, C. J. (2023). Judo as a tool to reinforce value-based education in the South African Primary Schools physical education and school sport programmes. *Journal of Physical Education and Sport*, 23(1), 24-31.

do Amaral, P. M. T., & Gabriel, C. A. The Contribution of Judo to the Development of Key Cognitive Skills Needed in Contemporary Society. *The Arts and Sciences of Judo*, 60.

Kowalczyk, M., Zgorzalewicz-Stachowiak, M., Błach, W., & Kostrzewa, M. (2022). Principles of Judo Training as an Organised Form of Physical Activity for Children. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(4), 1929.

**Nome della sessione:** Champion Chops: L'empowerment dei giovani attraverso il Karate

**Tema:** Allenamento con i colpitori. Ci concentreremo sui fondamenti del karate combinandoli con un allenamento con i colpitori impegnativo dal punto di vista fisico, ma che rafforzerà lo spirito dei partecipanti.

**Durata:** 45 minuti. Riscaldamento: Comincia con un riscaldamento di 5-10 minuti per preparare il corpo all'attività fisica. Includi degli esercizi cardio come corsa, jumping jacks, o il salto della corda, seguiti dallo stretching per rilassare i muscoli. 5 minuti per spiegare le tecniche di base. Insegna ai partecipanti le varie posizioni e mostra come eseguire i movimenti. Sottolinea l'importanza del controllo e della precisione. Dedica 20 minuti all'utilizzo dei colpitori.

**Panoramica:** La sessione di allenamento con l'utilizzo di colpitori costituisce un'attività fisica strutturata e coinvolgente che li aiuterà a incanalare la loro energia e a lavorare sull'autodisciplina, migliorare l'autostima e creare un ambiente positivo. La sessione si concentra su alcune tecniche di base di karate con l'utilizzo di colpitori e mira a promuovere lo spirito di squadra e la collaborazione.

**Obiettivi:** disciplina; autocontrollo; miglioramento della forma fisica; concentrazione e fiducia in sé stessi; interazioni positive.

**Materiali:** karategi o divisa da allenamento. 12 colpitori; cronometro.

**Dimensione del gruppo:** 20-24

**Preparazione:** è essenziale conoscere il background, l'età, il livello di forma e le sfide affrontate dai partecipanti. I giovani a rischio potrebbero avere delle esigenze uniche, quali problemi emotivi e comportamentali, di conseguenza occorre esserne consapevoli allo scopo di ideare un allenamento adatto. Assicurati che le tecniche di karate che sceglierai siano adatte al gruppo. Concentrati su colpi, calci e movimenti meno complessi che possono essere eseguiti in sicurezza. Evita le tecniche che potrebbero causare degli infortuni o acuire lo stress. Forma con attenzione le coppie di partecipanti affinché vi sia una certa compatibilità e si possano evitare dei conflitti. Una forte supervisione è essenziale per prevenire incidenti e garantire la corretta esecuzione dei movimenti. Stabilisci regole chiare e limiti all'inizio della sessione e descrivi il comportamento che dovranno adottare. Ricorda ai partecipanti che dovranno rispettare gli altri e seguire le regole di sicurezza. Ripeti le regole in modo da garantire un ambiente sicuro.

**Istruzioni:** Allenamento (20 minuti):

Dividi l'allenamento in diverse parti alternando riposo e lavoro con i colpitori. Incoraggia i partecipanti a ripetere i movimenti concentrando forza e potenza.

**Round 1 - Jab e Cross:** I partecipanti lavorano in coppia. Uno regge il colpitore e l'altro assume la posizione di attacco. Chi regge il colpitore deve tenere il bersaglio in posizione per permettere all'altra persona di eseguire i vari colpi. È importante concentrarsi sulla posizione dei piedi, la rotazione delle anche e la respirazione tra un colpo e l'altro. Dopo due minuti i partecipanti potranno scambiarsi i ruoli.

**Round 2 – Calcio frontale e ginocchiata:** è importante reggere i colpitori all'altezza appropriata per i calci e le ginocchiate. Presta attenzione alla tecnica utilizzata, all'equilibrio e alla posizione assunta tra un colpo e l'altro. Dopo due minuti i partecipanti potranno scambiarsi i ruoli.

**Round 3 – Combinazione di tecniche:** Combina tecniche di braccia e calci (ad es., jab-cross; calcio frontale e ginocchiata). Chi tiene il colpitore indica le combinazioni di tecniche che la persona in posizione di attacco dovrà eseguire con velocità e precisione. Dopo due minuti i partecipanti potranno scambiarsi i ruoli.

**Round 4 - Freestyle:** Permetti ai partecipanti di usare le tecniche che preferiscono. Chi tiene i colpitori può muoversi liberamente sul tatami, mentre chi è in posizione di attacco può improvvisare diverse combinazioni di tecniche. Incoraggia i partecipanti a servirsi della loro creatività, pur mantenendo il controllo durante l'esecuzione delle varie tecniche. Dopo tre minuti i partecipanti potranno scambiarsi i ruoli.

**Fig.1.**


**Jab:** un pugno improvviso con la mano sinistra.

**Fig.2**


**Ginocchiata:** colpo con il ginocchio

Fig.3.



**Calcio frontale:** un calcio sferrato utilizzando la pianta del piede con le dita tirate indietro, mirato alla parte

Fig.4



**Cross:** un pugno diretto sferrato dalla mano posteriore, che attraversa il corpo.

**Debriefing e valutazione:** Raduna i partecipanti e chiedi loro di formare un cerchio. Modera una discussione di gruppo e poni delle domande a risposta aperta riguardo all'esperienza nel corso dell'allenamento.

- Come vi siete sentiti nel corso dell'allenamento di karate?
- Vi è parso impegnativo o divertente? Perché? Cosa pensate sia stato impegnativo? Cosa pensate sia stato divertente?
- In che modo avete supportato i vostri partner nel corso della sessione?

Incoraggia le persone a condividere i loro pensieri e ascolta in maniera attiva le loro risposte. Sottolinea gli aspetti positivi dell'esperienza.

**Suggerimenti per il facilitatore:** I giovani a rischio potrebbero aver vissuto dei traumi o affrontare dei problemi emotivi. Assicurati che l'allenamento si svolga in un'atmosfera tranquilla e priva di distrazioni. Stabilisci delle regole che promuovono il rispetto e incoraggia una comunicazione aperta. Ricorda che non tutti i partecipanti compiono dei progressi allo stesso ritmo. Modifica la sessione per adeguarla al livello di forma e alle abilità dei partecipanti e presta attenzione ad eventuali segni di disagio, frustrazione e disimpegno. Preparati a modificare la sessione e offri il tuo sostegno quando necessario.

**Handout:** Puoi trovare degli esempi delle tecniche di karate sull'applicazione Karate WKF (World Karate Federation) in cui vengono elencate tecniche di guardia, parata, spostamenti, kata e kumite.

**Materiali per chi facilita l'attività:** Ricorda che l'obiettivo della sessione non è solo quello di insegnare delle tecniche del karate, ma infondere nei partecipanti lo spirito di squadra, la disciplina e il desiderio di migliorarsi. Sii paziente e mostra comprensione. Da' sempre la priorità alla sicurezza e al benessere dei partecipanti. Per saperne di più sul carattere, ti invitiamo a consultare i seguenti testi:

Alesi, M., Bianco, A., Padulo, J., Vella, F. P., Petrucci, M., Paoli, A., ... & Pepi, A. (2014). Motor and cognitive development: the role of karate. *Muscles, ligaments and tendons journal*, 4(2), 114.

Here is also a book you can read: Karate: The Art of Empty Hand Fighting: The Groundbreaking Work on Karate

**Nome della sessione:** La via del guerriero: libera la tua forza interiore!

**Tema:**Le sessioni di allenamento di judo e karate per i giovani a rischio costituiscono un contesto sicuro in cui i partecipanti possono imparare l'autodisciplina, acquisire fiducia in loro stessi e sviluppare competenze per la vita essenziali attraverso le arti marziali.

**Durata:** 60 minuti. Riscaldamento (10 minuti). Tecniche di judo (20 minuti). Tecniche di karate (20 minuti).

**Panoramica:** Combinando l'allenamento con esercizi di resistenza mentale, i partecipanti impareranno ad avere un maggiore controllo sulle loro vite, costruire rapporti positivi e compiere scelte più sane in futuro. Questa sessione getta le basi per continuare a lavorare sulle arti marziali e costituisce una tappa di un percorso di crescita e trasformazione personale.

**Obiettivi:** Promuovere il benessere fisico; acquisire fiducia; trasmettere disciplina; creare un senso di appartenenza; incanalare energie positive; coltivare una mente resiliente.

**Dimensione del gruppo:** 20-24

**Preparazione:** Assicurati che l'area in cui si svolge l'allenamento sia sicura e priva di pericoli. Verifica le condizioni mediche dei partecipanti e accertati che nessuno abbia degli infortuni che meritano un'attenzione particolare nel corso dell'allenamento. Ricorda ai partecipanti di togliere gioielli e accessori. Presta attenzione alle differenze culturali e adatta la sessione di conseguenza. Evita comportamenti e parole che potrebbero essere offensivi per i partecipanti e serviti di un linguaggio positivo nel corso della sessione.

**Istruzioni:** Comincia con un riscaldamento (10 minuti) una leggera corsa o dei salti per aumentare la frequenza cardiaca e scaldare i muscoli. Ricorda di aggiungere degli esercizi di stretching per migliorare la flessibilità dei muscoli e prevenire i

### **Tecniche di Judo (20 minuti):**

**Caduta:** Insegna ai partecipanti le tecniche di caduta per garantire una maggiore sicurezza durante l'allenamento e in situazioni reali.

**Proiezione o lancio:** Mostra ai partecipanti le tecniche di proiezione come l'Osoto Gari (grande falciata esterna) e il Seoi Nage (lancio caricando sul dorso). Mostra la corretta esecuzione e posizione del corpo.

**Fig.1. Osoto Gari**



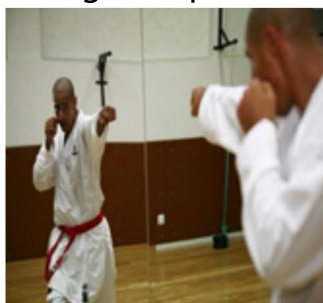
**Fig.2. Ippon-seoi-nage**



### **Tecniche di Karate (20 minuti):**

**Fondamenti del karate:** Presenta le principali mosse del karate (colpi e calci). Concentrati sulla giusta esecuzione, in particolare del pugno improvviso, del calcio frontale e del calcio rotante-

**Fig.1. Pugno improvviso**



**Fig.2. Calcio frontale**



**Fig.3. Calcio rotante**





Combinazioni: Combina le tecniche di base per sviluppare la coordinazione. Serviti dei colpitori. Combina pugni e calci in semplici combinazioni (ad es., jab-cross, calcio frontale-calcio rotante). Chi regge il colpitore dovrà dare i comandi a chi esegue i colpi. Dovranno mantenere i rispettivi ruoli per due minuti prima di scambiarsi.

**Extra: Allenamento interattivo (5 minuti):**

Integra i lanci del judo e i colpi di karate, incoraggiando coppie o piccoli gruppi ad essere creativi. In questo modo promuoverai una maggiore adattabilità e renderai la lezione più divertente.

**Debriefing e valutazione:** Raduna i partecipanti e incoraggiali a condividere le loro esperienze. Parla di come il judo e il karate possono essere dei validi alleati nella gestione della rabbia, dello stress e delle emozioni. Chiedi ai partecipanti se ritengono che la sessione sia stata divertente, impegnativa e positiva per loro. Ad esempio, potresti porre loro le seguenti domande:

- Come vi siete sentiti nel corso della sessione?
- Le attività vi sono sembrate coinvolgenti e stimolanti?
- Avete provato un senso di soddisfazione nell'apprendere le tecniche di judo e di karate?
- Pensate che queste attività possano aiutarvi a gestire lo stress e le emozioni?
- Vi piacerebbe seguire regolarmente delle lezioni di judo o di karate?
- Avete dei suggerimenti per le prossime sessioni?

**Suggerimenti per il facilitatore:** Sottolinea l'importanza dello spirito di squadra, della comunicazione e del mutuo sostegno nel corso della sessione e serviti del rinforzo positivo per celebrare le piccole vittorie e rafforzare l'autostima dei partecipanti. Mostra passione ed entusiasmo per il judo e il karate per essere un modello per i giovani. Fornisci delle istruzioni chiare e precise e da' delle dimostrazioni quando necessario. Presta attenzione alle esigenze di ogni persona e fornisci dei consigli specifici. Poni in evidenza l'importanza della sicurezza e del rispetto nel corso della sessione.

**Handout:** Per saperne di più sulle tecniche di judo, visita il sito: <https://judo.ijf.org/classification>

Per saperne di più sulle tecniche di karate utilizza l'applicazione della World Karate Federation.

**Materiali per chi facilita l'attività:**

Libri:

- Kodokan Judo: The Essential Guide To Judo By Its Founder Jigoro Kano
- History of Karate and the Masters Who Made It

### **Riferimenti bibliografici**

Lafuente, J. C., Zubiaur, M., & Gutiérrez-García, C. (2021). Effects of martial arts and combat sports training on anger and aggression: A systematic review. *Aggression and Violent Behavior, 58*, 101611.

Blomqvist Mickelsson, T. (2020). Modern unexplored martial arts—what can mixed martial arts and Brazilian Jiu-Jitsu do for youth development?. *European journal of sport science, 20*(3), 386-393.

Channon, A., & Jennings, G. (2014). Exploring embodiment through martial arts and combat sports: A review of empirical research. *Sport in Society, 17*(6), 773-789.

Twemlow, S. W., Biggs, B. K., Nelson, T. D., Vernberg, E. M., Fonagy, P., & Twemlow, S. W. (2008). Effects of participation in a martial arts–based antibullying program in elementary schools. *Psychology in the Schools, 45*(10), 947–959. doi: 10.1002/pits.20344

Lakes, K. D., & Hoyt, W. T. (2004). Promoting self-regulation through school-based martial arts training. *Journal of Applied Developmental Psychology, 25*(3), 283–302. doi:10.1016/j.appdev.2004.04.002

### **Nome della sessione:** Bulldog

**Tema:** Bulldog è un gioco divertente e adatto anche a persone con disabilità. Trasforma uno spazio aperto in un parco giochi in cui ogni persona, a prescindere dalle proprie capacità, può partecipare a un gioco di inseguimento. Questo tema sottolinea la gioia universale del gioco e dimostra che gli sport inclusivi possono rendere il divertimento alla portata di chiunque.

**Durata:** 45 minuti / 60 minuti

**Panoramica:** Il principale obiettivo è quello di incoraggiare spirito di squadra, migliorare le capacità motorie e coltivare il pensiero strategico dei partecipanti. Non si tratta solo di correre e acchiappare, ma creare un ambiente inclusivo in cui ogni persona possa sentirsi apprezzata e messa a parte della gioia del gioco.

**Obiettivi:**

- Incoraggiare la partecipazione di tutte le persone, a prescindere dalle rispettive abilità
- Porre l'accento sulla collaborazione dal momento che i partecipanti dovranno lavorare insieme
- Promuovere l'attività fisica e il movimento in un contesto divertente
- Creare uno spazio accogliente in cui ogni persona si senta apprezzata e coinvolta nell'attività

**Materiali:** Questa sessione non richiede molto materiale, affinché rimanga semplice e accessibile. Ecco un elenco dell'occorrente.

- Uno spazio aperto: scegli un'area sicura e spaziosa come un campo o un parco giochi.
- Conetti: utilizza dei conetti per delimitare l'area di gioco.
- Abbigliamento comodo: i partecipanti dovranno indossare dei vestiti adatti all'attività fisica.
- Strumenti per rendere il gioco più inclusivo: adatta il gioco inserendo attrezzi come palle morbide o bandiere.

**Dimensioni del gruppo:** il numero di partecipanti varia a seconda dello spazio a disposizione e del ritmo che si intende dare all'attività. Di seguito forniamo alcune linee guida generali.

- Numero minimo di partecipanti: Si può giocare a bulldog con un minimo di 5-6 partecipanti. Tuttavia, più partecipanti sono coinvolti, più il gioco diventa dinamico e coinvolgente.
- Numero Massimo di partecipanti: non esiste un numero massimo di partecipanti, ma per mantenere un buon livello di sicurezza è importante tenere conto di fattori quali le dimensioni dell'area di gioco, la possibilità di gestire e osservare i partecipanti. Negli spazi più grandi è possibile accogliere 20 o più partecipanti.

**Preparazione:** spiega le regole del gioco e sottolinea l'importanza dello spirito di squadra. Prepara l'area di gioco delimitandola utilizzando conetti o altri contrassegni. Adatta le regole in modo da permettere a persone con abilità diverse di partecipare. Nel corso del gioco presta attenzione alle esigenze di ogni partecipanti, promuovendo la creazione di un ambiente inclusivo e un'esperienza divertente.

**Istruzioni:** prima di iniziare raduna tutti i partecipanti in una parte del campo da gioco. Uno di loro dovrà vestire i panni del bulldog e stare al centro. L'obiettivo è quello di passare da una parte all'altra del campo senza essere toccati dal bulldog. Una volta che si viene toccati si entra a far parte della squadra dei bulldog. Il gioco continua fino a quando tutti i partecipanti non siano diventati bulldog o scada il tempo. Vince chi non viene toccato.

Per rendere questo gioco più inclusivo occorre pensare a degli adattamenti. Ad esempio, si possono decidere delle modalità più dolci per acchiappare (un colpo sulla spalla o delle strisce di stoffa). Permetti ai partecipanti di scegliere il ritmo della corsa: potranno camminare o utilizzare degli ausili per la deambulazione. Rallenta le persone che stanno al centro per concedere ai partecipanti più tempo per attraversare il campo (ad es., stare distesi, fare due flessioni prima di acchiappare, formare un trenino con tutte le persone acchiappate, ecc.). Invita le persone a giocare anche sulla sedia a rotelle oppure chiedi a tutti di usarle. Modifica l'area di gioco.

**Debriefing e valutazione:** al termine del gioco, avvia una sessione di riflessione per parlare dell'esperienza e condividere l'importanza dell'attività. Poni ai partecipanti delle semplici domande per incoraggiare la condivisione e sottolineare quello che hanno imparato:

1. Che cosa vi è piaciuto del gioco?
2. In quale misura il lavoro di squadra ha avuto un impatto sulla vostra esperienza?
3. Ritenete che gli adattamenti abbiano aiutato tutti a partecipare?
4. Quali strategie avete utilizzato per evitare di essere acchiappati/acchiappare?
5. Quali emozioni vi ha trasmesso il gioco?

Attraverso questa valutazione è possibile parlare di ciò che ogni partecipante ha imparato riguardo allo spirito di squadra, l'inclusività e la gioia del gioco. Questa sessione aiuta ad apprezzare l'importanza della creazione di uno spazio in cui ogni persona, a prescindere dalle proprie capacità, possa partecipare e divertirsi con gli altri.

**Suggerimenti per il facilitatore:** Presta attenzione alle esigenze di ogni partecipante e adotta un approccio flessibile. Osserva con attenzione per individuare eventuali segni di malessere. Comunica chiaramente le istruzioni e prepara un piano B per ogni evenienza.

**Nome della sessione:** L'albero dell'inclusività

**Tema:** Sport inclusivi

**Durata:** 45 minuti

**Panoramica:** Creare una metodologia non formale per promuovere l'inclusività nello sport

**Obiettivi:**

- Sensibilizzare bambini e giovani sui temi dell'inclusività e dello sport
- Incoraggiare e promuovere i valori dello sport tra bambini e giovani

**Materiali:** un foglio con su stampato un albero senza rami (Scheda 1) per partecipante, un albero senza foglie disegnato su un grande foglio di flip chart, post-it colorati, pennarelli, matite, fogli di flip chart.

**Dimensione del gruppo:** 20- 30 partecipanti, sebbene possa anche essere svolto con più persone

**Preparazione:** esegui i seguenti passaggi per preparare al meglio l'attività:

- Stabilisci degli obiettivi e delle aspettative chiare tra i partecipanti e ricorda loro le competenze sociali che svilupperanno.
- Crea un'atmosfera positiva e stimolare utilizzando attività e giochi per coinvolgere i bambini.
- Incoraggia i bambini a guidare il proprio processo di apprendimento stabilendo degli obiettivi raggiungibili.
- Prepara il materiale necessario.

**Istruzioni:**

Nel corso dell'introduzione avvia una discussione con i partecipanti chiedendo loro che cosa si intende per **inclusione** e perché è importante per le persone e la collettività. **Dopo un breve dibattito, prova a raggiungere un accordo e di' al gruppo che inclusione significa far sì che ogni persona abbia pari opportunità di accesso alle risorse, anche chi altrimenti potrebbe essere escluso o emarginato, come gli individui con disabilità fisiche o intellettive oppure appartenenti a minoranze.**

Quindi distribuisci ai partecipanti dei fogli con su disegnata la forma di un albero senza rami (Scheda 1). Chiedi loro di scrivere cosa significa per loro la parola inclusione e di scrivere degli esempi in modo da formare dei rami di un albero. Concedi loro circa 15 minuti.

Quindi controlla che abbiano finito. Forma dei gruppi più piccoli (composti da 4-5 partecipanti) e chiedi loro di confrontare le rispettive risposte e di sceglierne 5 che ritengono più importanti o rilevanti e di scriverle su dei post it colorati (un esempio per post-it) che darai loro prima dell'inizio dell'attività. Concedi loro circa 10-15 minuti per compiere questa operazione. Quando tutti i gruppi avranno finito, invita ad incollare le foglie (i post-it colorati) al grande albero disegnato sul foglio di flip chart. Una volta finite, presenta l'albero dell'inclusione. Leggi le risposte date da ciascuno e cerca di sviscerare il significato delle varie risposte (una alla volta). È possibile aggiungere ulteriori esempi e spunti utilizzando delle tecniche di brainstorming.

**Debriefing e valutazione:** Al termine dell'attività dedica un po' di tempo a una discussione per verificare gli insegnamenti tratti dai partecipanti nel corso della sessione. Poni loro le seguenti domande:

- Che cosa ne pensate del nostro albero? Siete d'accordo con quello che c'è scritto?
- Perché l'inclusione è così importante per noi?
- Quanto è importante l'inclusione nel mondo dello sport?
- Sapreste condividere un momento in cui avete notato un gesto volto a promuovere l'inclusione, fatto da voi o da un compagno di squadra?
- Pensate che questa sessione vi abbia aiutato a migliorare le vostre conoscenze e la vostra consapevolezza riguardo all'inclusione? In che modo?

Dopo aver posto queste domande, incoraggia i partecipanti a condividere liberamente le loro idee ed opinioni creando un ambiente sicuro e non giudicante in cui discutere e ascoltare attivamente i rispettivi punti di vista. La valutazione va svolta oralmente dal momento che in questo modo è possibile alimentare un dibattito coinvolgente e interattivo.

Così facendo i partecipanti avranno l'opportunità di porre domande ed esprimere i loro pensieri. La valutazione deve concentrarsi sugli insegnamenti tratti dalla sessione e sul valore che l'attività ha avuto per loro. In generale, l'analisi e la valutazione andrebbero condotte seguendo delle strategie atte a incoraggiare un dialogo aperto e sincero e, allo stesso tempo, ribadire i punti chiave e garantire che gli obiettivi siano stati raggiunti.

**Suggerimenti per il facilitatore:**

- Tieni conto dell'età dei partecipanti ed adatta la discussione al tipo di comunicazione allo scopo di ottenere risultati migliori. Incoraggia le persone ad utilizzare più parole possibili per descrivere l'importanza dell'inclusione e aiutarli a scegliere i termini più adatti.
- Fornisci delle linee guida chiare riguardo agli obiettivi e ai risultati della sessione, affinché i partecipanti possano prendere parte a un'attività che risponda ai loro bisogni.
- Preparati ad affrontare diversi scenari che potrebbero presentarsi nel corso della sessione. Ad esempio, dovrai essere in grado di gestire partecipanti problematici, rispondere a domande inaspettate e risolvere delle situazioni di conflitto tra partecipanti.

**Nome della sessione:** Simulazione di colloqui

**Tema:** Inclusione sociale

**Durata:** 45 – 90

**Panoramica:** Fornire l'opportunità di prendere in esame diverse barriere sociali che i giovani a rischio di esclusione sociale si trovano ad affrontare e parlare delle possibili soluzioni.

**Obiettivi:**

- Sensibilizzare in merito alle barriere sociali che le persone appartenenti a gruppi vulnerabili sono costrette ad affrontare per esercitare i loro diritti
- Comprendere la differenza tra gruppi privilegiati e gruppi svantaggiati

**Materiali:** Schede con le nuove identità, scheda con domande e risposte, tavolo con sedie per simulare un ufficio.

**Dimensione del gruppo:** 20- 30 partecipanti, sebbene il numero possa essere modificato a seconda delle esigenze.

**Preparazione:** Prepara la stanza in cui si svolgerà l'attività ricreando un ufficio, posizionando le sedie per i partecipanti-osservatori affinché tutti possano sentire e seguire quello che accade. Prepara anche le schede e il materiale necessario.

**Istruzioni:** Comincia la sessione con un dibattito su cosa sia il privilegio e sui gruppi svantaggiati associando questi concetti ad attività quotidiane: andare a scuola, trovare un lavoro o un tirocinio, formare una famiglia, avviare un'impresa, ecc. Al termine della discussione ricorda ai partecipanti che prenderanno parte a un gioco di ruolo per scoprire gli ostacoli o i privilegi che diverse persone affrontano. Comincia la simulazione dividendo i partecipanti in gruppi a seconda delle situazioni (cfr. scheda 1). Ogni gruppo sarà costituito da almeno due persone: una che conduce il colloquio, l'altra che veste i panni del candidato. Ogni gruppo avrà a disposizione circa 5 minuti per prepararsi e discutere della situazione immaginaria. Non appena i partecipanti si sentiranno pronti, sarà possibile avviare le simulazioni. Monitora tutta l'attività per assicurarti che i partecipanti rispettino i ruoli e modera una discussione al termine di ogni simulazione. In base al numero di partecipanti stabilisci un limite di tempo per permettere a tutti di calarsi nella parte. Di seguito elenchiamo alcuni spunti di discussione:

- Che cosa ne pensi di questa situazione?
- Hai notato il ricorso a linguaggio o comportamenti discriminatori?
- Qual era la posizione della persona candidata, era privilegiata o no?
- Hai mai avuto la possibilità di vivere un'esperienza simile?
- Quali soluzioni bisognerebbe adottare?

**Debriefing e valutazione:** una breve discussione per individuare le lezioni apprese e comprendere le sensazioni dei partecipanti. Tieni conto del fatto che la lezione può essere particolarmente impegnativa dal punto di vista emotivo per alcuni di loro. Di seguito elenchiamo alcune domande:

- Come vi sentite al termine della sessione?
- Questo genere di situazioni si verificano spesso?
- Chi è responsabile per questo genere di discriminazioni?
- Che cosa possiamo fare per superare questo genere di ostacoli?

**Suggerimenti per il facilitatore:**

- È importante che tu conosca il profilo delle persone che prenderanno parte alla sessione, se il gruppo è composto da individui timidi o poco propensi ad agire, puoi assegnare loro il ruolo di candidati ed essere tu a condurre i colloqui.
- Fornisci istruzioni chiare ai partecipanti e a ogni gruppo nello specifico, sottolineando le caratteristiche di ogni situazione o personaggio allo scopo di trasmettere al testo del gruppo l'idea di discriminazione e privilegio.
- Tieni conto del fatto che la sessione può essere molto impegnativa da punto di vista emotivo per alcune persone, quindi ricorda loro che si trovano al sicuro e che comprendi i loro sentimenti.
- Puoi aggiungere degli altri ruoli se lo desideri.



## Scheda 1

### Carte dei ruoli

<p><b>Background:</b> Migrante di prima generazione proveniente da una famiglia a basso reddito. Ha ottenuto un diploma, nonostante tutto.</p> <p><b>Si candida per ottenere:</b> una borsa di studio per accedere a un corso di laurea che le/gli permetta di lavorare nel sociale</p>	<p><b>Background:</b> Persona rifugiata in fuga da un paese dilaniato dalla guerra. Ha imparato l'inglese da autodidatta. Coltiva un interesse per le relazioni internazionali.</p> <p><b>Si candida per ottenere:</b> Tirocinio presso un'organizzazione umanitaria.</p>
<p><b>Background:</b> Persona proveniente da una famiglia abbiente, vive in un grande centro. Ha una laurea in economia.</p> <p><b>Si candida per ottenere:</b> Tirocinio nell'alta finanza</p>	<p><b>Background:</b> Donna cieca di 25 anni appartenente alla classe media. Ha una laurea in psicologia.</p> <p><b>Si candida per ottenere:</b> un posto di lavoro come psicologa presso una scuola.</p>
<p><b>Background:</b> Genitore single di un bambino con autismo. Fatica a conciliare studio e lavoro. Ha conseguito una laurea in psicologia, nonostante i problemi economici.</p> <p><b>Si candida per ottenere:</b> Tirocinio nell'ambito della tutela della salute mentale</p>	<p><b>Background:</b> Giovane donna proveniente da una comunità rurale e da una famiglia poco abbiente. Ha una passione per l'agricoltura sostenibile. Ha conseguito una laurea in ingegneria agraria.</p> <p><b>Si candida per ottenere:</b> un prestito per avviare un'impresa agricola</p>
<p><b>Background:</b> Giovane uomo transgender (27 anni). Ha seguito un corso di laurea in urbanistica.</p> <p><b>Si candida per ottenere:</b> Tirocinio presso l'ufficio urbanistica e territorio del comune.</p>	<p><b>Background:</b> Giovane donna con una disabilità fisica (usa la sedia a rotelle), ex-calciatrice della nazionale.</p> <p><b>Si candida per ottenere:</b> un lavoro come allenatrice per una squadra giovanile locale.</p>

## Scheda 2

### Colloquio di lavoro:

- Parlati di te.
- Che cosa ti ha spinto/o a candidarti per questa posizione?
- Descrivi una situazione difficile che hai affrontato a lavoro o a scuola e parlati di come l'hai gestita.
- Quali competenze ti rendono la persona più adatta per questo lavoro?
- In che modo gestisci lo stress e le scadenze?
- Che cosa ne pensi dell'azienda/organizzazione?
- Dove ti vedi nei prossimi 5 anni a livello professionale?
- Perché dovremmo assumerti?

**Il tirocinio:**

- Che cosa ti ha spinto/o a candidarti per questo tirocinio?
- Perché ritieni che le tue competenze siano in linea con questo tirocinio?
- Descrivi un progetto o un'attività di gruppo alla quale hai contribuito.
- Che cosa speri di ottenere da questa esperienza di tirocinio?
- In che modo gestisci le critiche costruttive?
- Come fai a gestire diversi compiti e priorità?
- Che tipo di apporto forniresti alla squadra?-

**Colloquio per l'assegnazione di una borsa di studio:**

- Potresti parlarci dei tuoi risultati accademici e no.
- In che modo questa borsa di studio potrà contribuire al raggiungimento dei tuoi obiettivi?
- Descrivi un problema che hai dovuto affrontare nel corso del tuo percorso di studi. Che cosa hai fatto per risolverlo?
- Che impatto speri di avere nella società o nel tuo ambito di interesse?
- Come gestisci il tuo tempo?
- Quali sfide hai dovuto superare per seguire il tuo percorso di studi?
- Che contributo pensi di dare alla collettività in futuro?
- Che cosa ti motiva ad eccellere nei tuoi studi?

**Colloquio per ottenere un prestito:**

- Parla della tua impresa, della sua mission e dei suoi obiettivi.
- Per cosa intendi utilizzare il prestito e in che modo può essere utile alla tua azienda?
- In che stato si trova la tua impresa?
- Come pensi di restituire il prestito, in quanto tempo?
- Quali garanzie puoi offrire in cambio del prestito?

# **INFORMAZIONI SUL PROGRAMMA ERASMUS + SPORT**

# INFORMAZIONI SUL PROGRAMMA ERASMUS + SPORT

Lo scopo del programma Erasmus+ è quello di sostenere lo sviluppo educativo, professionale e personale delle persone nel campo dell'istruzione, della formazione, della gioventù e dello sport, in Europa e nel resto del mondo, contribuendo in tal modo alla crescita sostenibile, a posti di lavoro di qualità e alla coesione sociale, nonché alla promozione dell'innovazione e al rafforzamento dell'identità europea e della cittadinanza attiva. Le azioni Erasmus+ nel campo dello sport promuovono la partecipazione allo sport, all'attività fisica e alle attività di volontariato. Sono concepite per affrontare le sfide **sociali** e connesse **allo sport**. Sono disponibili opportunità per le organizzazioni nell'ambito di tre inviti a presentare proposte che affrontano queste sfide.

A partire dal 2022 è disponibile anche un invito specifico per lo sviluppo delle capacità nel settore dello sport. Si rivolge agli Stati membri dell'UE e ai paesi terzi associati al programma (precedentemente denominati paesi del programma) e ai Balcani occidentali.

Le azioni

## **Partenariati di cooperazione**

Sono rivolti ad organizzazioni allo scopo di sviluppare e realizzare attività comuni per promuovere (tra l'altro) lo sport e l'attività fisica, affrontare le minacce all'integrità dello sport (ad es. il doping e le partite truccate), promuovere le carriere duplice degli atleti, migliorare il buon governo e favorire la tolleranza e l'inclusione sociale.

## **Partenariati di piccola scala**

Per le organizzazioni di base, le organizzazioni meno esperte e i nuovi partecipanti al programma. I partenariati su piccola scala hanno un'amministrazione più semplice, sovvenzioni minori e durate più brevi rispetto ai partenariati di cooperazione.

Eventi sportivi europei senza scopo di lucro

Sono concepiti per incoraggiare l'attività sportiva, attuare strategie dell'UE per l'inclusione sociale attraverso lo sport, promuovere il volontariato nello sport, combattere la discriminazione e incoraggiare la partecipazione allo sport e all'attività fisica.

## Sviluppo delle capacità nel campo dello sport

I progetti di sviluppo delle capacità sono progetti di cooperazione internazionale basati su partenariati multilaterali tra organizzazioni attive nel campo dello sport nei paesi aderenti al programma e nei paesi terzi non associati al programma nella regione 1 (Balcini occidentali) e nella regione 2 (vicinato orientale). Tali progetti mirano a sostenere le attività e le politiche sportive in quanto veicolo di promozione dei valori e strumento educativo per incentivare lo sviluppo personale e sociale degli individui e costruire comunità più coese.

Per ulteriori informazioni vi invitiamo a visitare il sito:

<https://erasmus-plus.ec.europa.eu/opportunities/opportunities-for-organisations/sport-actions>





