

I NUOVI GIOCHI DELLA GIOVENTÙ

Ipotesi di progetto



Progetto Grafico
Massimo Sanna

PRINCIPI ISPIRATORI

TUTTI INSIEME CIASCUNO INCLUSO

CIASCUNO È PROTAGONISTA SENZA LA NECESSITÀ
DI ESSERE UN CAMPIONE



**EDUCAZIONE DEL
CORPO E DEL
MOVIMENTO TESA
AD APPRENDERE
LE COMPETENZE
MOTORIE
E SPORTIVE**



**EDUCAZIONE AL
CORPO E AL
MOVIMENTO AL
FINE DI COLTIVARE
SANI STILI
COMPORAMENTA
LI E DI VITA,
COME AMBITO
PREVENTIVO
E SALUTISTICO**



**FAVORIRE
L'INCLUSIONE
SOCIALE,
DIFFONDENDO
LA CULTURA DEL
RISPETTO E DELLA
CONVIVENZA.**



**PROMUOVERE IL
FAIR PLAY INTESO
COME RISPETTO
DELLE REGOLE,
DEGLI ALTRI
E DI SE STESSI, LA
VALORIZZAZIONE
DELLE DIVERSITÀ
E DELLE UNICITÀ,
LA FRATELLANZA,
L'UGUAGLIANZA,
LA LEALTÀ
E L'INTEGRAZIONE**

I TRE LIVELLI DI ATTIVITÀ PROPOSTI



IL CORPO, IL MOVIMENTO E LA SALUTE

nei primi tre anni della scuola primaria, che per quella fascia di età si caratterizza per la dimensione emotivo-affettiva dei piccoli alunni e che coinvolge le loro disposizioni, le motivazioni e gli atteggiamenti individuali che possono conferire senso e valore personali all'esperienza corporea e motoria.

IL GIOCO, LO SPORT E LE REGOLE

per gli alunni delle quarte e quinte classi che in quelle età si caratterizza per la dimensione intellettuale-cognitiva che riguarda la comprensione e l'organizzazione in termini, concetti, principi e rapporti di causa effetto e spazio temporali nell'ambito della pratica multisportiva.

I NUOVI GIOCHI DELLA GIOVENTÙ

per gli alunni del triennio della secondaria di primo grado che sostiene la dimensione operativa-funzionale e che riguarda il tipo, la quantità, e la qualità delle capacità motorie e delle abilità motorie proprie delle attività praticate.

I TRAGUARDI DA RAGGIUNGERE

1

La crescita armonica dei nostri giovani

2

La cultura del benessere e della prevenzione

3

Contrastare le criticità dovute alla sedentarietà, all'isolamento sociale e al bullismo

4

Il sentimento di solidarietà e condivisione

5

La cultura del rispetto e della convivenza tra persone anche provenienti da culture diverse



QUADRO SINOTTICO DEL PROGETTO NUOVI GIOCHI DELLA GIOVENTÙ



FOCUS SUL PROGETTO CULTURALE DEI NUOVI GIOCHI DELLA GIOVENTÙ



PERCORSO FORMATIVO E DEI CAPISALDI ORGANIZZATIVI



CRONOPROGRAMMA DELLO SVILUPPO FORMATIVO

SCUOLA MATERNA	1^a Elementare	2^a Elementare	3^a Elementare	4^a Elementare	5^a Elementare	1^a Media	2^a Media	3^a Media	SCUOLE SUPERIORI	
ETÀ	6	7	8	9	10	11	12	13		
IMPARIAMO A GIOCARE	MAESTRO / MAESTRA DI RUOLO			INSEGNANTE SPECIALIZZATO						CAMPIONATI STUDENTESCHI
	TEMPO CURRICOLARE					TEMPO CURRICOLARE ED EXTRA CURRICOLARE				
	ATTIVITÀ DI ISTITUTO					FINO ALLE FASI PROVINCIALI		FASI REGIONALI E NAZIONALI		
	FESTE DI CLASSE			FESTE DI ISTITUTO		FESTE FRA CLASSI E FRA ISTITUTI				
	ORGANIZZAZIONE DI ISTITUTO					ORGANIZZAZIONE PROVINCIALE		ORGANIZZAZIONE REGIONALE E NAZIONALE		
	ATTIVITÀ SPORTIVE ESTIVE IN CONVENZIONE CON SOCIETÀ - FEDERAZIONI ED ENTI									

IL PROGETTO IN UNA PAGINA

I RIFERIMENTI NORMATIVI

INDICAZIONI NAZIONALI PER IL CURRICOLO DEL PRIMO CICLO DI ISTRUZIONE

Traguardi per lo sviluppo delle competenze al termine della scuola primaria.

L'alunno acquisisce consapevolezza di sé attraverso la percezione del proprio corpo e la padronanza degli schemi motori e posturali nel continuo adattamento alle variabili spaziali e temporali contingenti.

Utilizza il linguaggio corporeo e motorio per comunicare ed esprimere i propri stati d'animo, anche attraverso la drammatizzazione delle esperienze ritmico-musicali e coreutiche.

Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di giocosport anche come orientamento alla futura pratica sportiva. Sperimenta, in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche.

Agisce rispettando i criteri base di sicurezza per sé e per gli altri, sia nel movimento che nell'uso degli attrezzi e trasferisce tale competenza nell'ambiente scolastico ed extra scolastico.

Riconosce alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psicofisico legati alla cura del proprio corpo, a un corretto regime alimentare e alla prevenzione dell'uso di sostanze che inducano dipendenza.

Comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.

Traguardi per lo sviluppo delle competenze al termine della scuola secondaria di primo grado.

L'alunno consapevole delle proprie competenze motorie sia nei punti di forza che nei limiti.

Utilizza le attività motorie e sportive adattando il movimento in situazione.

Utilizza gli aspetti comunicativo - relazionali del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri, praticando, inoltre, attivamente i valori sportivi (Fair Play) come modalità di relazione quotidiana e di rispetto delle regole.

Riconosce, ricerca e applica a sé stesso comportamenti di promozione dello star bene in ordine a un sano stile di vita e alla prevenzione.

Rispetta criteri base di sicurezza per sé e per gli altri. È capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e impegnarsi per il bene comune.

LE PASSWORD DEL PROGETTO

A photograph showing a male teacher in a dark jacket leaning over a group of young boys in red and white soccer uniforms on a grassy field. They appear to be in a discussion or receiving instructions.

LA CLASSE È LA SQUADRA

LA PRESTAZIONE DI CIASCUNO RAPPRESENTA LA CLASSE

**OGNUNO È PROTAGONISTA
NESSUNO ESCLUSO**

**GIOCO E CONFRONTO
SONO MOTIVAZIONI
AL MOVIMENTO**

**LA REGIA EDUCATIVA È UNA
DELLE COMPETENZE
DELL'INSEGNANTE**

PROGETTO SCUOLA PRIMARIA CORPO MOVIMENTO GIOCO IL GIOCO LO SPORTE LE REGOLE



SCUOLA PRIMARIA

Corpo movimento gioco

Il gioco lo sport e le regole

A.1 Giochi della Gioventù 2023

Con la nostra proposta di riscoperta dei Giochi della Gioventù intendiamo recuperare i valori di aggregazione, divertimento e gioco, che hanno decretato in passato il successo di questa manifestazione.

Certo, la scuola è cambiata, è cambiata la società e sono mutati gli interessi dei giovani, ma non è mutata la necessità di educare a vivere in un mondo complesso fatto di piccole e grandi sfide, per superare le quali è necessario “allenamento” e “lavoro di squadra”, che lo sport, da sempre, è in grado di insegnare. Negli ultimi anni, inoltre, il mondo scientifico ha dato l’allarme: i giovani si muovono troppo poco, conducono una vita sedentaria che, unita ad abitudini alimentari scorrette, può portare a gravi danni per la salute. In questi tempi, poi, diventa sempre più necessario un recupero dei valori comportamentali e di relazione tra i giovani.

L’attività fisica, dunque, diventa un mezzo indispensabile per recuperare un rapporto sereno con il proprio corpo, svilupparne a pieno le potenzialità, con se stessi e con gli altri, mettendo in pratica un concetto di benessere lontano dai falsi miti della perfezione, della competizione fine a se stessa, ma vicino alle reali esigenze dei giovani.

A integrazione delle attuali proposte di attività sportiva fuori e dentro la scuola, i Giochi della Gioventù offrono un percorso annuale a seguire il corso dei cicli didattici, che propone occasioni di partecipazione per tutti e che è in grado di avvicinare anche i meno attivi e interessati alla pratica sportiva.

B.1 IL PROGETTO

B.1.1 Le ragioni della scelta: educare attraverso il movimento e lo sport

Lo sport e il movimento permettono anzitutto di conoscere se stessi, i propri limiti e le proprie paure e tentare di superarle; praticando sport ci si mette in gioco, relazionandosi con gli altri, compagni di squadra e avversari, per porsi dei traguardi e impegnarsi a raggiungerli, ciascuno secondo le proprie capacità

ed inclinazioni.

Per questo, attraverso il movimento e lo sport, è possibile non solo educare a corretti stili di vita (benessere, sana alimentazione), ma anche trasmettere il rispetto per tutto ciò che ci circonda (persone, cose, ambiente naturale); è possibile inoltre educare alla relazione e alla socialità attraverso il gruppo-classe-squadra, in cui tutti hanno un ruolo preciso e possono dare un contributo condividendone le regole sociali.

I Nuovi Giochi della Gioventù, dunque, ripropongono e confermano un vero e proprio percorso di crescita evolutiva lungo tutto il ciclo d’istruzione in grado di coinvolgere non solo gli alunni delle scuole, ma anche le famiglie e l’intera cittadinanza, per stimolare la partecipazione e invitare un’intera comunità a portare avanti un progetto educativo articolato e complesso.

B.1.2 I ragazzi, la classe e gli insegnanti sono i protagonisti

I protagonisti dei Giochi della Gioventù sono i ragazzi delle scuole secondarie di primo grado, che si impegnano e si allenano durante tutto l’anno scolastico grazie all’azione dei loro insegnanti, cui spetta il compito di trasmettere loro i veri valori dello sport.

Le Istituzioni sovrintendono e si impegnano a sostenere e ad offrire a tutti i partecipanti ai giochi il supporto e il coordinamento delle attività, mentre alle strutture territoriali spetta invece l’organizzazione e il coordinamento a livello locale coi singoli istituti scolastici che aderiscono all’iniziativa, ma anche con gli enti e le aziende eventualmente interessate a partecipare a un progetto di ampio respiro e di notevole valore culturale.

C.1 LE LINEE GUIDA

I concetti chiave attorno ai quali ruota il progetto non sono regole definite ma principi fondanti, che aiutano a recuperare la dimensione educativa dell’attività motoria, che per sua natura coinvolge la persona nella sua totalità. Lo sport, infatti, permette a chi lo pratica di acquisire corretti stili di vita e di intraprendere un percorso di crescita attraverso il gioco, l’entusiasmo e la condivisione.

C.1.1 La classe è la squadra

La classe e la squadra sono realtà simili e non solo perché entrambe composte

da un insieme casuale di persone che tendono però ad un fine comune, ma anche perché in entrambe, per funzionare bene, si devono creare equilibri tra le capacità dei singoli e le dinamiche relazionali del gruppo.

Ci può essere l'eccellenza, come peraltro in ogni materia, che fa la differenza; ma la continuità dei risultati deriva dalla collaborazione di tutti. L'equivalenza tra la classe e la squadra è il concetto fondamentale su cui si basa l'intero progetto dei Giochi della Gioventù: ognuno ha un suo ruolo definito in base alle capacità e ai desideri, ognuno ha dei punti su cui migliorare e su cui collaborare con gli altri per ottenere il miglior risultato.

C.1.2 Gioco e confronto sono motivazioni al movimento

L'attività motoria e sportiva deve rimanere prima di tutto un divertimento un bel modo per stare insieme e giocare: per questo è importante che gli alunni possano avere un ruolo attivo nella scelta delle attività da realizzare insieme e sappiano di essere valutati in base all'impegno e ai progressi compiuti non in base ai risultati ottenuti.

L'attività sportiva prevede per sua natura il confronto con gli altri, ma questo deve avvenire all'interno di un clima positivo che inviti a valutare con serenità i limiti e i punti di forza in un percorso di crescita e miglioramento di sé.

C.1.3 Ciascuno dei bambini e dei ragazzi è protagonista, nessuno escluso

Il termine "protagonista", prima ancora di indicare l'attore principale, indica colui che "spicca" in una determinata situazione, colui che combatte in prima fila, portando su di sé non solo un maggior carico di gloria ma soprattutto maggiori responsabilità nei confronti dei compagni: "io sono protagonista perché io sono il focus, mi metto in gioco" una visione assai lontana dal facile concetto di "protagonista" legato più che altro all'apparire che invece equivale a dire: "io devo mettermi in mostra altrimenti non valgo", cioè vale chi appare, ha successo chi riesce ad apparire.

In un contesto educativo, al contrario, occorre trasmettere il concetto che tutti devono essere protagonisti, cioè che ciascuno ha qualcosa da offrire agli altri: io do il meglio di me, ma non lo do solo per me stesso, per la mia, pur importante, realizzazione personale, ma lo metto a disposizione della squadra per la costruzione di un progetto comune dal quale nessuno deve rimanere escluso. Il singolo contribuisce al risultato della classe ma il risultato è di tutti.

Proprio per questo le classifiche dei Giochi della Gioventù sono studiate in modo da tener conto della media dei risultati della classe e utilizzano parametri che consentono di confrontare tra loro i risultati dalle singole classi prescindendo dal

numero dei componenti e delle diverse abilità.

C.1.4 La prestazione di ciascuno avvalorata la classe

La personalità di un individuo è una realtà complessa, composta di elementi cognitivi ed emozionali, determinata in parte da fattori genetici e biologici, in parte dall'ambiente in cui vive e dagli stimoli sociali e culturali. La sequenza in cui si sviluppano i vari elementi della personalità è nota, variano invece da persona a persona i tempi e i modi, e questa variabilità sta alla base dell'unicità di ciascun individuo.

L'unicità dell'individuo può essere problematica, qualora si colga soltanto o principalmente l'aspetto della diversità, mentre si trasforma in valore quando viene colta come contributo unico e irripetibile che ciascuno può offrire agli altri.

Compito dell'educazione, e dell'educazione sportiva in particolare, è contribuire allo sviluppo globale della personalità per promuovere tutte le sue funzioni e realizzare il massimo delle sue potenzialità.

Diversamente abili, così si chiamano oggi quelli che un tempo venivano detti handicappati; non è solo un vezzo linguistico: è il tentativo di capovolgere, a cominciare dalle parole, il punto di vista dal quale si guardano e si giudicano gli altri. Dobbiamo tutti imparare a cogliere in una persona non i limiti, ciò che non sa fare, ma le peculiarità, ciò che sa fare, il contributo unico che solo lui può dare agli altri.

In realtà siamo tutti diversamente abili, capaci di fare cose diverse e di affrontare in modo diverso la stessa situazione.

C1.5 La regia educativa è competenza dell'insegnante

L'insegnante di educazione fisica può esprimere al meglio il suo ruolo tenendo presente che è importante...

1. Essere consapevole di insegnare qualcosa a qualcuno: ciò che si dice e si fa incide sulla vita di una persona unica e determinata.
2. Porsi in relazione d'aiuto asimmetrico e responsabile: l'insegnante è diverso dall'alunno per ruolo, età, competenze, ma fa di tutto per rispondere ai suoi bisogni che giudica importanti.
3. Motivare gli allievi: attribuire un senso e un'importanza a tutto ciò che ciascuno fa, non solo ai risultati finali.
4. Contribuire alla costruzione dell'autostima delle persone: gli alunni hanno bisogno di qualcuno che mostri loro quanto valgono con giudizi equilibrati e positivi.

5. Comprendere le relazioni interpersonali tra gli allievi: per ottenere i migliori risultati, sportivi ed educativi, la classe-squadra deve essere coesa e solidale, fatta di amici pronti ad aiutarsi, non di rivali.

6. Considerare sia i bisogni individuali sia quelli del gruppo: perché, una volta formato, il gruppo, pur composto da singoli, ha le sue particolari esigenze

Il ruolo fondamentale, più complesso che nel passato dell'insegnante risulta oggi più chiaro e di fatto gravoso:

- sviluppare negli alunni un atteggiamento positivo verso le attività motorie, grazie a un approccio didattico motivante, ponendosi come modello con i propri comportamenti e atteggiamenti;
- insegnare ai ragazzi le modalità e i mezzi per sviluppare conoscenze, capacità e competenze motorie;
- assegnare come compito per casa l'esecuzione di alcune semplici attività che servano a costruire un modello di vita attivo, dinamico e sportivo;
- informare i genitori dei ragazzi riguardo il valore di una regolare attività motoria ai fini della salute, della prevenzione, dell'acquisizione di corretti stili di vita anche sul piano nutrizionale;
- fornire elementi conoscitivi e culturali utili al collegamento tra attività scolastiche ed extrascolastiche.

D1. MOVIMENTO E SPORT PER APPRENDERE

D.1.1 Fare attività per conoscere e sapere

Parlare di conoscenze in ambito motorio costituisce una decisa apertura verso una concezione personalistica dell'educazione motoria, fisica e sportiva.

L'apprendimento delle conoscenze in ambito motorio è un processo che si verifica quando gli alunni vengono messi in condizione di sapere sempre cosa, come, quando e perché si pratica una determinata attività piuttosto che un'altra. Si tratta di un traguardo educativo al quale si perviene attraverso un approccio pluridimensionale, cioè costantemente attento agli aspetti cognitivi, emotivi e sociali, oltre che motori.

Promuovere le conoscenze in ambito motorio significa quindi conferire alle attività motorie una valenza formativa sul piano educativo più generale. L'insegnante deve promuovere la partecipazione consapevole e critica dei suoi alunni, attraverso una comunicazione efficace, in cui ogni proposta operativa compren-

da spiegazioni, feedback e interazioni verbali, che integrino i significati delle esperienze motorie vissute, in un clima di profonda reciproca empatia.

Si creeranno così le condizioni che consentiranno agli ragazzi di acquisire sistematicamente tutte quelle informazioni danno un senso a ciò che si apprende.

L'alunno diventerà competente non quando saprà fare, ma soprattutto quando saprà in quanti modi e in quali situazioni potrà utilizzare ciò che ha appreso in quanto frutto di un agire consapevole.

L'archivio personale delle esperienze acquisite è il luogo nel quale esse vengono interiorizzate, rielaborate, interpretate, confrontate e associate tra loro sia in forma logica (causa/effetto, spazio/tempo) che analogica (etica, valori, simboli); e in queste due forme esse saranno trasferibili nei diversi campi di conoscenze e di esperienze, lungo l'arco di tutta la vita.

D.1.2 Fare attività per sviluppare capacità e apprendere abilità

L'educazione motoria, fisica e sportiva deve favorire l'acquisizione di un ricco bagaglio di abilità sportive.

Ciascuno dovrebbe perciò acquisire abilità sufficienti per praticare in maniera efficace diverse attività motorie e per continuare ad apprendere, nel tempo, ulteriori abilità da utilizzare vantaggiosamente nella vita quotidiana.

Dagli schemi motori, infatti, si generano le abilità motorie che, se affinate e perfezionate attraverso la costanza, consentono di partecipare di poter poi accedere a livelli più elevati di prestazione motoria.

L'apprendimento, il consolidamento e la disponibilità delle abilità motorie necessitano della capacità di utilizzare informazioni di tipo cognitivo, per comprendere le caratteristiche delle azioni e dei processi di anticipazione, allo scopo di renderne efficace l'esecuzione.

Il passaggio da attività che richiedono l'uso di abilità motorie generali ad attività che richiedono l'uso di abilità specifiche, va oltre l'aspetto della pura e semplice esecuzione motoria. Diventano difatti necessarie le conoscenze di base (ad esempio sapere quando e come usare le abilità apprese); così come la conoscen-

za di regole e strategie connesse, ad esempio, al contesto di un gioco di squadra. Per programmare e realizzare attività volte all'insegnamento delle abilità motorie, oltre alla conoscenza delle relative metodologie e procedure didattiche, l'insegnante dovrà considerare:

- la quantità, la qualità e le modalità di comunicazione delle informazioni da fornire agli alunni nella presentazione del compito di apprendimento;
- la quantità, la qualità e la tipologia delle esercitazioni da proporre (quanto fare, cosa e come);
- la distribuzione e l'organizzazione temporale delle proposte (quando fare, cosa e perché);
- il feedback e le istruzioni per il riconoscimento e la correzione degli errori (cosa osservare, quando e come). È inoltre fondamentale fare leva sulle motivazioni che spingono i ragazzi allo svolgimento di un'attività motoria quali il gioco, l'agonismo, l'affiliazione, il successo.

D.1.3 I Nuovi Giochi della Gioventù per la Primaria

Nei nuovi Giochi si riconosce e si rinnova il senso e l'impegno delle attività quotidiane che gli insegnanti svolgono nelle loro scuole, nelle loro classi, con i loro alunni, nessuno escluso, ogni giorno, per i tre anni che costituiscono il percorso formativo della scuola media.

Le attività che si propongono (“Corpo movimento gioco” – “Il gioco lo sport e le regole”) sono quelle buone per tutti i giorni e per tutte le scuole, senza eccessive pretese tecnico-specialistiche. Un modello di Giochi per la Primaria, quindi più vicino possibile all'idea di una scuola dove ciascuno abbia il diritto di poter partecipare a una scelta di attività diverse di confronto, di incontro e di partecipazione tra classi e scuole nell'ambito delle attività di pratica quotidiana di educazione motoria fisica e sportiva, come solo gli insegnanti sanno fare.

D.1.4 Nella Scuola Primaria : “Corpo movimento gioco” – “Il gioco lo sport e le regole”

L'AONI è consapevole della crescente sedentarietà e delle abitudini alimentari a rischio diffuse soprattutto tra i più giovani e dei negativi riflessi che queste comportano in termini di benessere e salute.

Ed è per questo che l'AONI intende affiancare le istituzioni nazionali nella diffusione di cultura motoria e sportiva e di stili di vita attivi, offrendo al mondo scolastico, ambito formativo per eccellenza, proposte di ampia diffusione e di potenziamento dell'attività motoria sin dai primi anni di scuola.

Attraverso questa proposta intendiamo condividere un percorso educativo e di crescita che consenta di aiutare ciascun bambino ad apprendere conoscenze e ad acquisire competenze nell'ambito della motricità fondamentale, come per altro affermato nelle recenti “Indicazioni per il Curricolo per la scuola dell'infanzia ed il primo Ciclo d'Istruzione” attualmente in vigore.

D.1.5 I presupposti che l'AONI condivide con la Scuola e le Istituzioni sono :

1. riconoscere la pratica motoria, fisica e sportiva come uno degli strumenti efficaci per un percorso educativo duraturo;
2. identificare l'attività ludico-motoria e di gocosport come occasione per sviluppare corrette posture, una buona motricità generale ed acquisire stili di vita attivi insieme ad abitudini alimentari corrette;
3. Educare alla salute, all'inclusione sociale, all'accoglienza, alla relazione tra i bambini accomunati nel gioco dall'entusiasmo, dall'emozione, dalla scoperta, dall'impegno, dal divertimento.

D.1.6 L'idea guida dei due progetti per la Primaria

Scaturisce dalla convinzione che il gruppo classe e le sue attività, sono l'elemento identitario di continuità.

Allo stesso tempo il gioco attivo e coinvolgente costituisce l'elemento fondamentale che attira l'attenzione emotiva la partecipazione attiva del bambino, portandolo ad acquisire abilità e stili di vita attivi.

La progettualità che ne deriva è rivolta ai bambini della scuola primaria e ai loro insegnanti, e concerne proposte di attività ludico-motorie e di gocosport semplici e divertenti, differenziate per ciascuna classe e coerenti con gli stadi di sviluppo fisico, psichico ed emotivo dei bambini.

D.1.7 Una password “pedagogica” per la squadra di consulenti e tutor

La “password pedagogica” del progetto è la scelta consapevole e rigorosa di accogliere, coinvolgere e motivare tutti i bambini della classe, nessuno escluso, nel pieno rispetto dei loro naturali ritmi di maturazione di crescita e di apprendimento, valorizzando le competenze individuali e privilegiando soprattutto il divertimento e la socializzazione.

Il gioco attivo e coinvolgente costituisce l'elemento fondamentale che attira l'attenzione emotiva la partecipazione attiva del bambino, portandolo ad acquisire identità, abilità e stili di vita attivi in modo naturale ed inconsapevole, ma duraturo.

L'attività viene programmata e realizzata durante l'intero anno scolastico con l'ausilio di Consulenti Esperti e di Tutor che in orario curricolare affiancano gli insegnanti, comunque titolari dell'attività didattica delle classi e sempre presenti durante la pratica motoria.

I consulenti esperti, e i Tutor opportunamente preparati dovranno possedere esperienze e competenze in ordine alla progettazione, programmazione ed insegnamento nell'ambito delle fasce d'età di cui trattasi e del contesto scolastico e delle sue peculiarità ed obiettivi.

Essi metteranno a disposizione degli insegnanti e dei loro alunni approcci metodologico-didattici, conoscenze e proposte di attività specifiche. Le Istituzioni sul territorio inoltre forniranno alla scuola materiali sportivi e piccoli attrezzi necessari al gioco ed alle attività proposte.

Al termine dell'anno scolastico, gli esperti offriranno consulenza anche nella progettazione e pianificazione di feste scolastiche di giosport che sottolineino il valore dell'impegno di tutti i bambini e ne gratifichino i risultati.

Le Istituzioni sul territorio sosterranno tali momenti di festa fornendo materiale sportivo e di premiazione per la migliore riuscita dell'evento.

Il progetto inoltre prevede dei momenti di comunicazione/informazione pianificati insieme alla struttura scolastica e rivolti a genitori ed insegnanti su temi di interesse generale quali: aspetti medici ed alimentari connessi a stili di vita

sani ed attivi, orientamenti nella scelta di pratica sportiva continuativa per sé ed i propri figli, ecc.

D.1.7 “Corpo movimento gioco”: i Giochi per le classi 1^a, 2^a e 3^a della Primaria

Quello del gioco è il “fil rouge” che accompagna i bambini della scuola primaria dalla 1^a alla 5^a classe.

I bambini si avvicinano alle forme più strutturate e codificate di giosport, solitamente e a scuola a partire dalla 4^a elementare mentre in 1^a, 2^a e 3^a classe essi si misurano in attività ludiche dalle caratteristiche metodologico-didattiche destrutturate e prevalentemente non codificate e centrate più sulla corporeità e sul movimento.

In quest'ultima fascia d'età si prediligono infatti attività ludico-motorie di base incentrate sui temi della corporeità, del movimento, dell'emozione, della scoperta, della relazione. Lo sfondo è sempre quello del gioco, della ludicità, della partecipazione di tutti, delle condizioni facilitanti l'esecuzione.

La sequenza di “giocare con” si riferisce a 5 temi differenti da far ruotare nell'ambito dell'anno scolastico e come traguardi sui quali misurarsi e confrontarsi nel corso delle Manifestazioni dei Giochi.

- Giocare con il corpo
- Giocare con gli altri
- Giocare con gli oggetti
- Giocare con la musica
- Giocare nell'ambiente

A questo punto “giocare con” si realizza attraverso diversi veri e propri giochi, quali:

- Giochi di esplorazione, di conoscenza, di relazione, di regole, di spazio, di tempo, di ritmo di confronto, collettivi, imitativi, espressivi, simbolici, tradizionali, popolari, giochi dei nonni e giochi di casa propria ...

Se si prova ad applicare lo schema dei giochi al “giocare con...” è semplice ed intuitivo scoprire quante siano, sul piano qualitativo e quantitativo, le variabili che si potranno realizzare, facendosi magari guidare dalla vivacità e creatività dei bambini. Prendiamo, ad esempio, il giocare con gli oggetti.

Se l'oggetto è costituito dalla palla, sono davvero tanti i giochi che si possono inventare e realizzare con i bambini a partire dal primo gioco emozionante che

è quello di portarsi la propria palla da casa per giocare a scuola: dai giochi di esplorazione, di lanciare e prendere, di calciare o palleggiare, a quelli di regole di spazio e di tempo, ma anche di confronto, di gara e così via.

Particolare attenzione viene prestata nei riguardi degli alunni disabili nei cui confronti l'insegnante predispone le migliori condizioni per consentire loro di partecipare a tutte le attività della classe.

Se la variabile prevista dovesse essere quella della musica ... pensate a quello che s'inventeranno le bambine di ogni classe, dalla prima alla terza !

N.B. Focus relativo all'attività curricolare e manifestazioni in ambito scolastico d'istituto o feste locali.

D.1.8 “ Il gioco lo sport e le regole”: i Giochi per le classi 4^a e 5^a della Primaria

Nelle proposte didattiche per i bambini delle classi quarte e quinte la componente emotiva, assieme a quella cognitiva, è sempre presente ma non più preponderante; ad essa si aggiunge e mano a mano assume sempre più rilevanza, la componente sociale, vale a dire quella connessa a funzioni sociali quali ad esempio la collaborazione la cooperazione.

IL TRAGUARDO E' QUELLO DI ARRIVARE A GIOCARE UN GIOCOSPORT GIOCANDO A TANTI GIOCHI

Riuscire a giocare un gioco sport qualsiasi con un minimo di competenze essenziali passa perciò sicuramente attraverso la scoperta, la conoscenza ed il gioco di tante situazioni ludiche che possono essere indicate come

- Giochi individuali
- Giochi di parte
- Giochi di gruppo
- Giochi di territorio

I contenuti del “ gioco sport e regole”

Giochi individuali

Si tratta di giochi che vengono svolti da ciascun bambino componente la classe ma non riconducibili tuttavia al principio dell'azione collettiva della classe d'appartenenza. I giocatori agiscono e giocano individualmente con estrema spontaneità e ognuno gioca per se stesso secondo la formula del “tutti contro tutti”.

Giochi di parte

In questi giochi si affrontano due gruppi di uguale entità numerica e ogni giocatore deve sacrificarsi

disinteressatamente in favore di tutti.

A differenza dei giochi di squadra, più complessi, tutti i bambini componenti del gruppo hanno, quasi sempre, il medesimo compito. L'interesse per i giochi di parte della vittoria sarà predominante inizialmente secondo il principio dell'uguaglianza dei compiti e dei ruoli, per riconoscerne poi i limiti oggettivi e la necessità di compiti e ruoli diversi ma funzionali al gioco.

Giochi di gruppo

Conducono i bambini, in modo del tutto naturale, ad agire in comune, facendoli sentire parte di un tutto. Se l'educatore sa essere un buon animatore, i bambini acquisiscono rapidamente il significato dell'agire insieme, dell'aiuto reciproco e dell'azione collettiva consapevole.

Con l'approvazione, il rinforzo, la correzione appropriata, i principi del comportamento collettivo saranno assimilati più facilmente.

Giochi di territorio

Si tratta di gare e giochi strutturati e codificati, di confronto impegnativi in cui ogni partecipante è chiamato a svolgere un preciso compito e ruolo. Questi giochi richiedono un buon livello di abilità e un grado di competenze motorie e tattiche sufficientemente sviluppato. Se i presupposti sono buoni si possono introdurre le forme di base dei giocosport di squadra ed individuali.

Ogni situazione di gioco per esempio, può essere semplificato addirittura complicata senza limiti facendo appello alla creatività, alla capacità d'invenzione continua, alla tensione verso la scoperta delle regole e delle variabili esecutive o di gioco, quali mezzi efficaci per giocare meglio e per divertirsi di più.

A seconda della classe e quindi dell'età, ma anche a seconda dei personali rit-

mi di maturazione, di crescita, di sviluppo e di apprendimento, ogni situazione ludica che si intende proporre ai bambini dovrà rappresentarsi attraverso la sequenza: scoprire-conoscere-giocare.

Sarà questo il tempo e l'occasione migliore per la scoperta della "necessità delle regole" in quanto indispensabili per "rendere giocabile qualsiasi gioco"

Allora affinché si possa arrivare in seguito a giocare un giocosport, sarà necessario prima scoprirlo e conoscerlo nei suoi diversi aspetti, attraverso tutta una serie di attività costituite da giochi liberi, da gare, da circuiti a stazioni, da percorsi, da situazioni a tema, da staffette, ecc., con difficoltà crescenti e sempre capaci di presentarsi in forma ludica, motivante, impegnativa e adeguata alle possibilità, agli interessi ed alle aspettative dei bambini.

L'azione metodologico-didattica dell'educatore dovrà essere perciò indirizzata a far conseguire ai bambini sempre più ampi gradi di libertà, di autonomia, di competenze motorie che consentano loro di fare in seguito le scelte sportive che riterranno in piena libertà e consapevolezza.

N.B. Focus relativo all'attività curricolare e manifestazioni in ambito scolastico d'istituto o feste locali.

E.1 LE EDUCAZIONI CORRELATE AI NUOVI GIOCHI

Le proposte di percorsi didattici incentrati sugli aspetti fondanti la filosofia sottesa ai Nuovi Giochi della Gioventù non voglio essere altro che stimoli o riflessioni che possono essere rielaborati, ampliati o anche rivisitati a favore di unità d'apprendimento più consone alla classe.

Nessun insegnante, in possesso dei Saperi che contraddistinguono la professionalità docente, necessita di guide, quanto, piuttosto, di inputs, confronti e materiali su cui costruire la propria didattica.

E' questo, quindi, il senso degli itinerari tematici proposti, che secondo un approccio olistico allo studente/persona, ormai considerato ineludibile nella scuola di oggi, cerca di partire da possibili posizioni individuali, spesso esasperate a scopo esemplificativo, per arrivare ad un apprendimento significativo, cioè a una evoluzione del pensiero e a una modifica positiva di comportamento.

Ciò può avvenire solo attraverso una relazione educativa in cui l'insegnante, specialmente quello di educazione fisica, ma non solo, assume il ruolo di coach cioè un ruolo che sia contempo-raneamente direttivo, nel senso dell'autorevolezza e supportivo, nel senso di interagire, anche emotivamente, con le idee, le proposte, le difficoltà degli allievi

E.1.1 Educare all'autostima

L'autostima è un mosaico di fattori interni ed esterni che si esplica come giudizio di valore che una persona dà di se stessa e delle proprie capacità; si forma nei primi anni di vita in base ai riconoscimenti positivi o negativi attribuiti al bambino dalle persone a lui più vicine: per promuovere l'autostima occorre ricevere un'educazione autorevole e attenta.

Crescendo, a questi giudizi si aggiunge la capacità di valutare autonomamente i propri successi e insuccessi, e quindi il proprio sé, ma restano molto importanti il giudizio degli altri e i modelli proposti dai media. Infatti gli studiosi considerano la percezione di sé come specchio sociale, dove il valore che una persona attribuisce a se stesso è determinato dal valore che gli attribuiscono gli altri.

Avere una buona autostima significa, quindi, stare bene con se stessi e con gli altri, essere più sicuri e credere nella realizzazione dei propri obiettivi. A noi piace la definizione di che vede come base dell'autostima "la convinzione di avere il diritto di essere felice".

L'autostima dipende da fattori emotivi (ciò che provo), cognitivi (ciò che penso di me e degli altri), ma anche fisici (mi vedo bello o brutto, sono forte, sono bravo a fare certe cose). Nella preadolescenza e nella prima adolescenza i ragazzi fanno fatica ad attribuire valore al rapporto tra impegno e risultato fisico.

È importante che l'educatore sportivo agisca positivamente su tutti i fronti incoraggiando e stimolando gli allievi, invitandoli a valutare correttamente le cause dei propri successi e insuccessi, facendo comprendere il rapporto che lega impegno e capacità acquisite, indipendentemente dai risultati immediati.

E.1.2 Educare all'emozione e all'affettività

Le emozioni che accompagnano i cambiamenti fisici sono tante e tumultuose, ma difficili da esprimere, soprattutto a parole. Le reazioni a questa "tempesta" possono essere opposte: alcuni ragazzi si chiudono a riccio diventando taciturni e insicuri, altri diventano iperattivi e prepotenti. Imparare a gestire correttamente le proprie emozioni, condividerle con gli altri e sfruttarle in senso costruttivo e non distruttivo è una fase fondamentale della crescita.

Per essere adulti felici e stare bene con se stessi e con gli altri occorre imparare

l'alfabeto delle emozioni e occorre che qualcuno ce lo insegni.

Lo sport può essere un ottimo strumento di educazione affettiva ed emotiva. Esso infatti coinvolge tutti gli aspetti della persona: fisici, cognitivi ed emotivi, ed è in grado di suscitare emozioni forti e contrastanti: la gioia per la vittoria, la rabbia e la delusione per un fallimento, la paura di non riuscire, l'invidia o l'ammirazione per i compagni più bravi.

Imparare a riconoscere, elaborare e gestire queste emozioni è uno dei risultati più importanti che si possono conseguire grazie anche all'attività sportiva e contribuisce, al pari dell'acquisizione di capacità fisiche e stili di vita sani, al benessere di un individuo. Il confronto con gli altri, i compagni di classe-squadra, se avviene in un ambiente positivo che insegna a riconoscere le proprie capacità e quelle dell'altro per migliorarsi insieme, è un mezzo per aiutare a costruire relazioni profonde.

È fondamentale per questo che l'adulto che insegna e dà l'esempio, metta in gioco se stesso per primo, sia in grado di incoraggiare e consolare e aiutare ogni ragazzo a dare un nome alle proprie emozioni senza sentirsi escluso o umiliato.

E.1.3 Educare alla socialità e alla relazione

Il gruppo riveste fin dall'infanzia grande importanza per lo sviluppo della dimensione sociale dell'individuo. La sociologia individua gruppi primari, come quello familiare, la cui aggregazione ha lo scopo di soddisfare i bisogni affettivi, emotivi e di protezione dei componenti; e gruppi secondari, tra cui vanno annoverati la classe e la squadra. I gruppi secondari hanno lo scopo di raggiungere specifiche finalità che vincolano i componenti a ruoli ben definiti.

L'adesione a un gruppo secondario avviene perché si è attratti dalle attività o dalle finalità del gruppo o perché attratti dai membri che lo compongono.

L'appartenenza a un gruppo assume un'importanza ancora maggiore nel corso dell'adolescenza, età di passaggio in cui si va formando la propria identità.

Il gruppo dei coetanei diventa quindi un punto di riferimento fondamentale per confrontarsi con gli altri, scoprire le proprie potenzialità e definire un proprio ruolo.

Nel gruppo, soprattutto quando esso non è scelto liberamente ma, come accade in una classe, dato a priori, emergono anche tensioni e incomprensioni difficili da superare. Trasformare la classe in una squadra, secondo la proposta formulata dai Giochi della Gioventù, significa sfruttare al meglio le potenzialità positive del gruppo, aggregandolo attorno ad una finalità piacevole ed entusiasmante

come fare sport e giocare insieme. La particolare formula dei giochi, che non esclude nessuno e che tiene conto delle potenzialità di tutti, diviene così un luogo privilegiato di educazione alla socialità.

E.1.4 Educare alla dimensione cognitiva

I test per la misurazione del quoziente intellettivo tengono conto di due tipi di intelligenza, quella linguistica e quella logico-matematica, le stesse di cui si tiene normalmente conto nei programmi scolastici.

In realtà, Howard Gardner, un famoso psicologo americano, sostiene che le intelligenze siano almeno sette o addirittura nove: intelligenza logico-matematica; linguistica, spaziale, musicale, cinestetica, interpersonale e intrapersonale; cui andrebbero aggiunte un'intelligenza naturalistica e una esistenziale. È la teoria delle intelligenze multiple.

Ogni individuo possiede tutte le intelligenze ma ciascuna in gradi diversi e diversamente combinate tra loro. Compito dell'istruzione, dunque, dovrebbe essere quello di mettere in grado gli alunni di utilizzarle tutte, sfruttando quelle in cui sono più forti per apprendere e rafforzare le più deboli.

Quando si fa attività fisica non si sfrutta soltanto quella che Gardner chiama intelligenza cinestetica (ovvero la capacità di utilizzare il proprio corpo per muoversi, realizzare cose ed esprimere idee o sentimenti), occorrono anche le altre intelligenze (quella interpersonale, ad esempio, per comprendere le caratteristiche dei compagni di squadra e degli avversari e quella logico-matematica per comprendere e utilizzare gli schemi di gioco).

Il valore educativo dello sport, dunque va ben oltre quello di aiutare lo sviluppo fisico dei bambini e insegnare corretti stili di vita, ma riguarda anche lo sviluppo psichico e intellettuale. La visione tradizionale che oppone studio e movimento e vuole il "secchione" imbranato negli sport e l'asino bravo solo in ginnastica va dunque profondamente rivista. La filosofia dei Giochi della Gioventù, che collega strettamente lo sport alle altre attività curricolari e valuta i risultati in base all'impegno e alle capacità del singolo va esattamente in questa direzione.

E.1.5 Educare alla parità dei generi

Il termine adolescenza indica un periodo difficile da identificare in quanto sembra anticiparsi e prolungarsi, o al contrario ridursi, a seconda dell'epoca storica. Caratteristici di questo periodo sono comunque, all'inizio, lo sviluppo dei caratteri sessuali secondari, e alla fine...? Sappiamo che per alcune persone, affette

dalla cosiddetta “sindrome di Peter Pan” l’adolescenza non finisce mai.

Quello che è certo è che in questo periodo la scoperta dell’altro sesso provoca reazioni profonde: convivono, specialmente nella preadolescenza, rifiuto e desiderio di avvicinarsi all’altro. Alcuni ragazzi/e, ancora nell’infanzia, che si relazionano esclusivamente con compagni/e dello stesso sesso e altri già seduttivi, a volte maliziosi, che corrono troppo in fretta verso esperienze precoci e inadatte al loro sviluppo psicofisico.

In ogni caso, la parola d’ordine per l’adulto è rispetto, rispetto e ancora rispetto: quelle che a noi possono sembrare “cotte” di scarsa importanza, rivestono per l’adolescente che le vive valore di Grande Amore. Vietato quindi banalizzare, prendere in giro o ridere dei suoi sentimenti.

È recente, e ha fatto molto scalpore, la notizia che solo da quest’anno le donne che vinceranno il prestigioso torneo di Wimbledon riceveranno lo stesso premio in denaro dei loro colleghi uomini, mentre fino allo scorso anno era inferiore.

Anche nello sport si sono manifestati (e a volte continuano a manifestarsi) i pregiudizi relativi alle differenze tra uomini e donne; ancora oggi una donna che gioca a calcio o fa kickboxing è guardata con sospetto, così come un uomo che decide di fare il ballerino.

Esistono indubbiamente caratteristiche fisiche (ad esempio, meno massa muscolare, maggiore presenza di grasso corporeo ecc.) che impediscono alle donne di raggiungere le stesse prestazioni degli uomini, ma ciò è dovuto ad oggettive differenze biologiche che sottendono le funzioni per le quali ci siamo evolute. Esistono certo capacità diverse, ma niente che impedisca a uomini e donne di praticare qualunque sport anche ad alto livello.

E.1.6 Educare alla conoscenza, cura rispetto per il proprio corpo. Il concetto di igiene personale è mutato nel tempo, assieme al rapporto dell’uomo con il proprio corpo.

Greci e romani si lavavano e si profumavano e avevano a disposizione terme e bagni pubblici; nel corso del medioevo e del rinascimento il contatto col proprio corpo nudo diviene più problematico e l’acqua è guardata con sospetto, come possibile veicolo di malattie.

Vale la pena ricordare che solo nel XVIII secolo tornano in uso i gabinetti e solo nel XIX si scoprono i batteri, il loro ruolo nella trasmissione delle malattie

e l’importanza dell’igiene per la prevenzione. Ancora per i nostri nonni, che vivevano in case mal riscaldate e senza acqua corrente, il bagno era un evento raro da riservarsi alle occasioni solenni.

Oggi si va diffondendo, al contrario, un’attenzione quasi maniacale per la pulizia e la cura del corpo, che può essere anch’essa dannosa: lavarsi troppo e in maniera aggressiva, infatti, danneggia il film lipidico che protegge e mantiene idratata la pelle; chi eccede in deodoranti e bagnoschiuma, poi, non è detto che conosca le regole base dell’igiene come lavarsi le mani prima di mangiare.

Fare sport, in palestra e ancora di più all’aperto, vuol dire sporcarsi: ci si siede e ci si sdraia a terra, si toccano attrezzi e, soprattutto, si suda. Il sudore ha da sempre un duplice valore: positivo, perché “testimonia” lo sforzo e l’impegno (come sottolineato in alcuni spot di abbigliamento sportivo), e negativo, perché evoca sporcizia e odore sgradevole.

L’igiene personale è, inoltre, assieme allo sport e alle buone abitudini alimentari, uno degli elementi fondamentali del benessere. Nella pratica sportiva esistono dunque mille motivi e mille occasioni per affrontare un discorso relativo all’igiene non sempre, come vedremo, gradito ai ragazzi.

E.1.7 Educare ai sani comportamenti alimentari

È ormai assodato dalla comunità scientifica internazionale che una corretta alimentazione e la pratica regolare dell’attività fisica sono i due pilastri sui quali posa il nostro benessere, e che entrambe queste abitudini vanno apprese il prima possibile per ottenere migliori risultati.

Imparare a mangiare bene non vuol dire imporre delle rinunce o demonizzare alcuni cibi piuttosto che altri, ottenendo, soprattutto quando ci si rivolge ai giovani, effetti contrari a quelli voluti. Vuol dire invece insegnare a scegliere, a giocare coi colori e i sapori e a conoscere meglio se stessi e le proprie esigenze. Dieta, infatti, contrariamente a quanto si crede non significa rinuncia, ma “stile di vita”.

La vita è energia, e il cibo è ciò che ci dà energia per vivere e per fare tutto ciò che ci piace: giocare, stare con gli amici, studiare, muoversi, fare sport.

Lo sport, infatti, è uno dei modi più divertenti che abbiamo per esprimere la nostra corporeità. Chi ama lo sport, dunque, deve sapere che mangiar bene migliora la sua forma fisica e i suoi risultati; chi lo ama un po’ meno deve scoprire che mangiare meglio lo può aiutare ad avere un rapporto più sano con il

proprio corpo.

Cibo e sport, insomma, sono legati a doppio filo e parlare di alimentazione mentre si parla di sport può essere facile e persino divertente.

Nella scuola secondaria l'educazione alimentare va affrontata in modo diverso, più comportamentale, più in relazione con il momento particolare di sviluppo psicofisico in cui si trovano i preadolescenti. A questo riguardo, quindi, non si parlerà di più "regole" (d'altra parte già apprese durante gli anni precedenti alla scuola primaria) non si de-monizzerà il cibo ma piuttosto si dovrà puntare sugli aspetti più psicologici legati al cibo associati e semplici "consigli" il primo dei quali, ovviamente, non può essere che una vita attiva dove il movimento gioca un ruolo fondamentale come catalizzatore di benessere.

Ai ragazzi delle medie, quindi, sarà più opportuno parlare più genericamente puntando soprattutto sulle relazioni cibo e movimento.

A questo punto appare chiaro che il benessere non è influenzato solamente dal cibo e da una corretta alimentazione bensì dall'ambiente che ci circonda e soprattutto dall'attività motoria.

La sedentarietà di cui abbiamo parlato all'inizio di questa guida, riguarda tutti denota uno stile di vita che si rivela sempre più dannoso per la salute fisica e psichica.

Per questo, negli ultimi anni si è cercato di correre ai ripari, sottolineando in ogni modo l'importanza dell'attività motoria. Mangiare bene non basta. Ormai è ancora più chiaro che l'attività motoria è il completamento ideale di una dieta equilibrata.

E.1.8 Educare alla cura e al rispetto per l'ambiente

L'etimologia della parola ecologia, che tutti noi oggi sentiamo pronunciare ogni giorno nei contesti più vari, è vicina a quella di economia: la prima significa infatti "discorso/ragionamento intorno alla casa", la seconda "amministrazione della casa". La casa di cui si tratta è, ovviamente, l'ambiente in cui tutti viviamo. Districandoci tra i toni un po' catastrofici di chi dice che tutto va male, tutto è inquinato e quelli idilliaci che predicano un acritico "ritorno alla natura" (tutto ciò che è naturale è positivo, tutto ciò che è artificiale è negativo), occorre piuttosto far comprendere i legami complessi e le responsabilità reciproche che legano l'uomo all'ambiente in cui vive, che lo nutre e che gli offre lo scenario dei suoi giorni e delle sue attività.

Non si può pensare di promuovere una vita sana in un ambiente "malato",

perché le interazioni che ci legano ad esso sono troppo strette. Chi si occupa di educare allo sport, dunque, ha anche il dovere di trasmettere ai suoi alunni una corretta coscienza ambientale.

Fare sport vuol dire muovere il proprio corpo nello spazio, rendersi conto delle distanze e degli ostacoli, dei vuoti e dei pieni. Lo sport, proprio per il suo rapporto con ciò che è esterno da sé può rappresentare un'ottima occasione per educare all'ambiente: io ho diritto al mio spazio per muo-vermi, giocare e fare sport, ma questo spazio non appartiene solo a me e se lo rovino poi né io né altri potranno più utilizzarlo.

Il diritto allo sport, dunque, si intreccia con il diritto a vivere in un ambiente accettabile per sé e per chi verrà dopo (sostenibilità). Anche se oggi si tende a ingabbiarlo in discipline rigide, supportate da tecnologie sempre più sofisticate, lo sport, soprattutto al livello base, quello del gioco e della socializzazione, quello che va trasmesso ai ragazzi, è adattamento all'ambiente.

Comprendere il valore dello sport per una vita sana porta al rispetto di sé, praticare lo sport assieme agli altri porta a migliorare la propria socialità (spirito di squadra, fair play), rendersi conto del valore dello spazio in cui si pratica sport significa apprendere le basi del rispetto per l'ambiente e desiderare la salute dell'ambiente assieme alla propria.



PROGETTO SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO I NUOVI GIOCHI DELLA GIOVENTÙ

I NUOVI GIOCHI DELLA GIOVENTÙ SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO

A.1 Nuovi Giochi della Gioventù 2023

Con la nostra proposta di riscoperta dei Giochi della Gioventù intendiamo recuperare i valori di aggregazione, divertimento e gioco, che hanno decretato in passato il successo di questa manifestazione.

Certo, la scuola è cambiata, è cambiata la società e sono mutati gli interessi dei giovani, ma non è mutata la necessità di educare a vivere in un mondo complesso fatto di piccole e grandi sfide, per superare le quali è necessario “allenamento” e “lavoro di squadra”, che lo sport, da sempre, è in grado di insegnare. Negli ultimi anni, inoltre, il mondo scientifico ha dato l’allarme: i giovani si muovono troppo poco, conducono una vita sedentaria che, unita ad abitudini alimentari scorrette, può portare a gravi danni per la salute. In questi tempi, poi, diventa sempre più necessario un recupero dei valori comportamentali e di relazione tra i giovani.

L’attività fisica, dunque, diventa un mezzo indispensabile per recuperare un rapporto sereno con il proprio corpo, sviluppandone a pieno le potenzialità, con se stessi e con gli altri, mettendo in pratica un concetto di benessere lontano dai falsi miti della perfezione, della competizione fine a se stessa, ma vicino alle reali esigenze dei giovani.

A integrazione delle attuali proposte di attività sportiva fuori e dentro la scuola, i Giochi della Gioventù offrono un percorso annuale a seguire il corso dei cicli didattici, che propone occasioni di partecipazione per tutti e che è in grado di avvicinare anche i meno attivi e interessati alla pratica sportiva.

B.1 IL PROGETTO

B.1.1 Le ragioni della scelta: educare attraverso lo sport

Lo sport permette anzitutto di conoscere se stessi, i propri limiti e le proprie paure e tentare di superarle; praticando sport ci si mette in gioco, relazionandosi con gli altri, compagni di squadra e avversari, per porsi dei traguardi e impegnarsi a raggiungerli, ciascuno secondo le proprie capacità ed inclinazioni.

Per questo, attraverso lo sport, è possibile non solo educare a corretti stili di vita (benessere, sana alimentazione), ma anche trasmettere il rispetto per tutto ciò

che ci circonda (persone, cose, ambiente naturale); è possibile inoltre educare alla relazione e alla socialità attraverso il gruppo-classe-squadra, in cui tutti hanno un ruolo preciso e possono dare un contributo condividendone le regole sociali.

I Nuovi Giochi della Gioventù, dunque, ripropongono e confermano un vero e proprio percorso di crescita evolutiva in grado di coinvolgere non solo i ragazzi delle scuole, ma anche le famiglie e l’intera cittadinanza, per stimolare la partecipazione e invitare un’intera comunità a portare avanti un progetto educativo articolato e complesso.

B.1.2 I ragazzi, la classe e gli insegnanti sono i protagonisti

I protagonisti dei Giochi della Gioventù sono i ragazzi delle scuole secondarie di primo grado, che si impegnano e si allenano durante tutto l’anno scolastico grazie all’azione dei loro insegnanti, cui spetta il compito di trasmettere loro i veri valori dello sport.

Le Istituzioni sovrintendono e si impegnano a sostenere e ad offrire a tutti i partecipanti ai giochi il supporto e il coordinamento delle attività, mentre alle strutture territoriali spetta invece l’organizzazione e il coordinamento a livello locale coi singoli istituti scolastici che aderiscono all’iniziativa, ma anche con gli enti e le aziende eventualmente interessate a partecipare a un progetto di ampio respiro e di notevole valore culturale.

C.1 LE LINEE GUIDA

I concetti chiave attorno ai quali ruota il progetto non sono regole definite ma principi fondanti, che aiutano a recuperare la dimensione educativa dell’attività motoria, che per sua natura coinvolge la persona nella sua totalità. Lo sport, infatti, permette a chi lo pratica di acquisire corretti stili di vita e di intraprendere un percorso di crescita attraverso il gioco, l’entusiasmo e la condivisione.

C.1.1 La classe è la squadra

La classe e la squadra sono realtà simili e non solo perché entrambe composte da un insieme casuale di persone che tendono però ad un fine comune, ma anche perché in entrambe, per funzionare bene, si devono creare equilibri tra le

capacità dei singoli e le dinamiche relazionali del gruppo.

Ci può essere l'eccellenza, come peraltro in ogni materia, che fa la differenza; ma la continuità dei risultati deriva dalla collaborazione di tutti. L'equivalenza tra la classe e la squadra è il concetto fondamentale su cui si basa l'intero progetto dei Giochi della Gioventù: ognuno ha un suo ruolo definito in base alle capacità e ai desideri, ognuno ha dei punti su cui migliorare e su cui collaborare con gli altri per ottenere il miglior risultato.

C.1.2 Gioco e confronto sono motivazioni al movimento

L'attività sportiva deve rimanere prima di tutto un divertimento un bel modo per stare insieme e giocare: per questo è importante che gli alunni possano avere un ruolo attivo nella scelta delle attività da realizzare insieme e sappiano di essere valutati in base all'impegno e ai progressi compiuti non in base ai risultati ottenuti.

L'attività sportiva prevede per sua natura il confronto con gli altri, ma questo deve avvenire all'interno di un clima positivo che inviti a valutare con serenità i limiti e i punti di forza in un percorso di crescita e miglioramento di sé.

C.1.3 Ciascuno dei ragazzi è protagonista, nessuno escluso

Il termine "protagonista", prima ancora di indicare l'attore principale, indica colui che "spicca" in una determinata situazione, colui che combatte in prima fila, portando su di sé non solo un maggior carico di gloria ma soprattutto maggiori responsabilità nei confronti dei compagni: "io sono protagonista perché io sono il focus, mi metto in gioco" una visione assai lontana dal facile concetto di "protagonismo" legato più che altro all'apparire che invece equivale a dire: "io devo mettermi in mostra altrimenti non valgo", cioè vale chi appare, ha successo chi riesce ad apparire.

In un contesto educativo, al contrario, occorre trasmettere il concetto che tutti devono essere protagonisti, cioè che ciascuno ha qualcosa da offrire agli altri: io do il meglio di me, ma non lo do solo per me stesso, per la mia, pur importante, realizzazione personale, ma lo metto a disposizione della squadra per la costruzione di un progetto comune dal quale nessuno deve rimanere escluso. Il singolo contribuisce al risultato della classe ma il risultato è di tutti.

Proprio per questo le classifiche dei Giochi della Gioventù sono studiate in modo da tener conto della media dei risultati della classe e utilizzano parametri che

consentono di confrontare tra loro i risultati dalle singole classi prescindendo dal numero dei componenti e delle diverse abilità.

C.1.4 La prestazione di ciascuno avvalora la classe

La personalità di un individuo è una realtà complessa, composta di elementi cognitivi ed emozionali, determinata in parte da fattori genetici e biologici, in parte dall'ambiente in cui vive e dagli stimoli sociali e culturali. La sequenza in cui si sviluppano i vari elementi della personalità è nota, variano invece da persona a persona i tempi e i modi, e questa variabilità sta alla base dell'unicità di ciascun individuo.

L'unicità dell'individuo può essere problematica, qualora si colga soltanto o principalmente l'aspetto della diversità, mentre si trasforma in valore quando viene colta come contributo unico e irripetibile che ciascuno può offrire agli altri.

Compito dell'educazione, e dell'educazione sportiva in particolare, è contribuire allo sviluppo globale della personalità per promuovere tutte le sue funzioni e realizzare il massimo delle sue potenzialità.

Diversamente abili, così si chiamano oggi quelli che un tempo venivano detti handicappati; non è solo un vezzo linguistico: è il tentativo di capovolgere, a cominciare dalle parole, il punto di vista dal quale si guardano e si giudicano gli altri. Dobbiamo tutti imparare a cogliere in una persona non i limiti, ciò che non sa fare, ma le peculiarità, ciò che sa fare, il contributo unico che solo lui può dare agli altri.

In realtà siamo tutti diversamente abili, capaci di fare cose diverse e di affrontare in modo diverso la stessa situazione.

C1.5 La regia educativa è competenza dell'insegnante

L'insegnante di educazione fisica può esprimere al meglio il suo ruolo tenendo presente che è importante...

1. Essere consapevole di insegnare qualcosa a qualcuno: ciò che si dice e si fa incide sulla vita di una persona unica e determinata.
2. Porsi in relazione d'aiuto asimmetrico e responsabile: l'insegnante è diverso dall'alunno per ruolo, età, competenze, ma fa di tutto per rispondere ai suoi bisogni che giudica importanti.
3. Motivare gli allievi: attribuire un senso e un'importanza a tutto ciò che ciascuno fa, non solo ai risultati finali.
4. Contribuire alla costruzione dell'autostima delle persone: gli alunni hanno

bisogno di qualcuno che mostri loro quanto valgono con giudizi equilibrati e positivi.

5. Comprendere le relazioni interpersonali tra gli allievi: per ottenere i migliori risultati, sportivi ed educativi, la classe-squadra deve essere coesa e solidale, fatta di amici pronti ad aiutarsi, non di rivali.

6. Considerare sia i bisogni individuali sia quelli del gruppo: perché, una volta formato, il gruppo, pur composto da singoli, ha le sue particolari esigenze. Il ruolo fondamentale, più complesso che nel passato dell'insegnante risulta oggi più chiaro e di fatto gravoso:

- sviluppare nei ragazzi un atteggiamento positivo verso le attività motorie, grazie a un approccio didattico motivante, ponendosi come modello con i propri comportamenti e atteggiamenti;
- insegnare ai ragazzi le modalità e i mezzi per sviluppare conoscenze, capacità e competenze motorie;
- assegnare come compito per casa l'esecuzione di alcune semplici attività che servano a costruire un modello di vita attivo, dinamico e sportivo;
- informare i genitori dei ragazzi riguardo il valore di una regolare attività motoria ai fini della salute, della prevenzione, dell'acquisizione di corretti stili di vita anche sul piano nutrizionale;
- fornire elementi conoscitivi e culturali utili al collegamento tra attività scolastiche ed extrascolastiche.

D1. MOVIMENTO E SPORT PER APPRENDERE

D.1.1 Fare attività per conoscere e sapere

Parlare di conoscenze in ambito motorio costituisce una decisa apertura verso una concezione personalistica dell'educazione motoria, fisica e sportiva.

L'apprendimento delle conoscenze in ambito motorio è un processo che si verifica quando gli alunni vengono messi in condizione di sapere sempre cosa, come, quando e perché si pratica una determinata attività piuttosto che un'altra. Si tratta di un traguardo educativo al quale si perviene attraverso un approccio pluridimensionale, cioè costantemente attento agli aspetti cognitivi, emotivi e sociali, oltre che motori.

Promuovere le conoscenze in ambito motorio significa quindi conferire alle attività motorie una valenza formativa sul piano educativo più generale. L'inse-

gnante deve promuovere la partecipazione consapevole e critica dei suoi alunni, attraverso una comunicazione efficace, in cui ogni proposta operativa comprenda spiegazioni, feedback e interazioni verbali, che integrino i significati delle esperienze motorie vissute, in un clima di profonda reciproca empatia.

Si creeranno così le condizioni che consentiranno agli ragazzi di acquisire sistematicamente tutte quelle informazioni danno un senso a ciò che si apprende.

L'alunno diventerà competente non quando saprà fare, ma soprattutto quando saprà in quanti modi e in quali situazioni potrà utilizzare ciò che ha appreso in quanto frutto di un agire consapevole.

L'archivio personale delle esperienze acquisite è il luogo nel quale esse vengono interiorizzate, rielaborate, interpretate, confrontate e associate tra loro sia in forma logica (causa/effetto, spazio/tempo) che analogica (etica, valori, simboli); e in queste due forme esse saranno trasferibili nei diversi campi di conoscenze e di esperienze, lungo l'arco di tutta la vita.

D.1.2 Fare attività per sviluppare capacità e apprendere abilità

L'educazione motoria, fisica e sportiva deve favorire l'acquisizione di un ricco bagaglio di abilità sportive.

Ciascuno dovrebbe perciò acquisire abilità sufficienti per praticare in maniera efficace diverse attività motorie e per continuare ad apprendere, nel tempo, ulteriori abilità da utilizzare vantaggiosamente nella vita quotidiana.

Dagli schemi motori, infatti, si generano le abilità motorie che, se affinate e perfezionate attraverso la costanza, consentono di partecipare di poter poi accedere a livelli più elevati di prestazione motoria.

L'apprendimento, il consolidamento e la disponibilità delle abilità motorie necessitano della capacità di utilizzare informazioni di tipo cognitivo, per comprendere le caratteristiche delle azioni e dei processi di anticipazione, allo scopo di renderne efficace l'esecuzione.

Il passaggio da attività che richiedono l'uso di abilità motorie generali ad attività che richiedono l'uso di abilità specifiche, va oltre l'aspetto della pura e semplice esecuzione motoria. Diventano difatti necessarie le conoscenze di base (ad esempio sapere quando e come usare le abilità apprese); così come la conoscenza di regole e strategie connesse, ad esempio, al contesto di un gioco di squadra.

Per programmare e realizzare attività volte all'insegnamento delle abilità motorie, oltre alla conoscenza delle relative metodologie e procedure didattiche, l'insegnante dovrà considerare:

- la quantità, la qualità e le modalità di comunicazione delle informazioni da fornire agli alunni nella presentazione del compito di apprendimento;
- la quantità, la qualità e la tipologia delle esercitazioni da proporre (quanto fare, cosa e come);
- la distribuzione e l'organizzazione temporale delle proposte (quando fare, cosa e perché);
- il feedback e le istruzioni per il riconoscimento e la correzione degli errori (cosa osservare, quando e come). È inoltre fondamentale fare leva sulle motivazioni che spingono i ragazzi allo svolgimento di un'attività motoria quali il gioco, l'agonismo, l'affiliazione, il successo.

D.1.3 I Nuovi Giochi della gioventù

Nei nuovi Giochi si riconosce e si rinnova il senso e l'impegno delle attività quotidiane che gli insegnanti di Educazione Fisica svolgono nelle loro scuole, nelle loro classi, con i loro ragazzi, nessuno escluso, ogni giorno, per i tre anni che costituiscono il percorso formativo della scuola media.

Le attività che si propongono sono quelle buone per tutti i giorni e per tutte le scuole, senza eccessive pretese tecnico-specialistiche. Un modello di Giochi quindi più vicino possibile all'idea di una scuola dove ciascuno abbia il diritto di poter partecipare ai Nuovi Giochi della Gioventù e una scelta di attività di confronto, di incontro e di partecipazione tra classi e scuole nell'ambito delle attività di pratica quotidiana di educazione fisica e sportiva, come solo gli insegnanti sanno fare.

D.1.4 Progetto tecnico dei Nuovi Giochi della Gioventù

- Al programma previsto dal Progetto Tecnico aderisce e partecipa l'intera classe.
- La squadra è la classe e la squadra è composta da tutti i suoi alunni.
- Nessuno può essere escluso.
- Ogni classe dovrà partecipare con tutti i suoi alunni alle prove previste nelle tre diverse tipologie di attività.

- La presenza di alunni disabili nella squadra/classe comporterà, di volta in volta la predisposizione di situazioni facilitanti la partecipazione, l'esecuzione e la valutazione.

La proposta tecnica prevede tre tipologie di attività.

- Abilità atletiche.
- Abilità ginnico espressive.
- Abilità dei giochi di squadra con la palla.

D.1.5 Caratteristiche e contenuti delle tre tipologie

- Nell'ambito delle abilità atletiche, rientrano tutte quelle attinenti alle abilità di corsa, salto e lancio.
- Nell'ambito delle abilità ginnico espressive, rientrano tutte quelle attinenti al ritmo, l'equilibrio, la manipolazione di piccoli attrezzi, i rotolamenti e le capovolte, nonché tutte le possibili combinazioni tra ritmo, movimento ed espressione con o senza accompagnamento musicale.
- Nell'ambito delle abilità dei giochi con la palla, rientrano tutte quelle che abbiano per tema le diverse abilità e situazioni tipiche dei giochi di squadra, individuali e a coppie a partire da quelli più praticati in ambito scolastico, ma non solo.

Circuito corri, salta, lancia.

Una delle espressioni di confronto tra classi nell'ambito delle abilità atletiche di base, consiste in una sorta di circuito costituito da prove multiple composto da una corsa, un salto, un lancio. Saranno predisposte postazioni apposite e distinte, come di seguito suggerito a titolo esemplificativo.

La corsa

- Distanza, tra i 30 ed i 50 metri) partenza in piedi (posizione sagittale)
- A seconda dell'impianto dalle 4 alle 8 corsie.
- Cronometraggio manuale
- Una prova

Traguardo: conseguire il "quoziente corsa" più basso. La somma dei tempi ot-

tenuti da ciascun componente della classe diviso il numero degli stessi darà il “quoziente corsa” della classe stessa.

Il salto

- Lungo con battuta libera.
- Zona battuta di un metro dalla buca della sabbia.
- Salto valido all'interno di tale zona.
- Sui lati della buca saranno definiti i settori di arrivo
- Punteggio progressivo a seconda del settore raggiunto.
- Salto migliore su due prove.

Traguardo: conseguire il “quoziente salto” più alto. La somma dei punteggi conseguiti da ciascun componente la classe diviso il numero degli stessi darà il “quoziente salto” della classe stessa.

Il lancio

- Lancio del vortex o getto del peso.
- Pedana libera.
- Lancio migliore su due prove.
- Linea della pedana tracciata ed evidente.
- Lancio nullo se oltrepassata la linea tracciata.
- Tracciatura di zone di arrivo.

Traguardo: conseguire il “quoziente lancio” più alto. La somma delle misure ottenute da ciascun componente la classe diviso il numero degli stessi darà il “quoziente lancio” della classe stessa.

D.1.7 Ambito delle abilità ginnico espressive

Percorso ginnastico

Il confronto tra classi nell'ambito delle attività ginnico espressive, individua nei percorsi ginnastici la modalità maggiormente conosciuta e più utilizzata in ambito scolastico.

- Il percorso relativo alle abilità ginnico espressive che ogni classe eseguirà in forma di staffetta, prevedrà l'utilizzo di piccoli e grandi attrezzi ed uno sviluppo lineare complessivo compreso tra i 20 ed i 30 metri
- In ogni percorso dovranno essere presenti a scelta da un minimo di 5 ad un massimo di 8 stazioni riconducibili ad abilità ginniche quali andature, traslocazioni, lanci e prese, volteggi, capovolte, manipolazioni, eccetera.
- Allo scopo di diminuire i tempi d'attesa e di aumentare i tempi di gioco, sarà bene provvedere alla predisposizione di due o più percorsi anche con stazioni differenti.
- Il tempo complessivo di esecuzione del percorso da parte della classe/squadra verrà computato a partire dal via del primo e fino all'arrivo dell'ultimo dei componenti la classe in gara.
- Non sono previste penalità riferite alle modalità di esecuzione tecnica ma solo una penalizzazione in secondi (non meno di 10) per ogni “omessa esecuzione” dell'abilità richiesta dalla prova eventualmente commessa da ciascuno dei componenti la classe.

Traguardo: totalizzare il quoziente ginnico più basso. Al tempo netto realizzato dalla classe andranno sommati tanti secondi quanti saranno stati gli errori complessivi eventualmente commessi da tutta la classe. Il risultato ottenuto, diviso per il numero dei componenti la classe, darà per cifra il “quoziente ginnico” della classe.

D.1.8 Ambito delle abilità dei giochi con la palla

- Nell'ambito delle attività caratterizzate dai giochi di squadra con la palla rientrano tutte quelle incentrate sullo sviluppo delle diverse abilità e situazioni tipiche dei giochi di squadra con la palla, a partire da quelli più praticati in ambito scolastico e non solo.
- Il confronto tra classi può avvenire sia sulla base di minipartite a tempi ridotti, sia sulla base di giochi a tema o circuiti o percorsi a punti basati ad esempio sulla combinazione ed esecuzione dei fondamentali di gioco.
- Nel caso di minipartite o giochi a tema, occorrerà tenere presenti gli elementi di seguito indicati.
- Il rapporto tempi/durata dovrà prevedere la partecipazione attraverso i cambi di tutti i componenti delle classi che si confrontano – i regolamenti e gli score/punteggio dovranno essere semplificati al massimo ma non tanto da snaturare

l'espressione delle abilità di gioco previste.

- Allo scopo di diminuire i tempi d'attesa sarà necessario predisporre più campi di gioco – gli abbinamenti delle classi che s'incontreranno avverrà per sorteggio curando che le prime classi s'incontrino tra loro, così come le seconde e le terze classi.

A titolo esemplificativo di percorso a stazioni sui fondamentali di gioco:

Percorso/Staffetta a coppie “scegli il pallone”

- Sviluppo lineare compreso tra i 20 ed i 30 metri (3/4/5 prove)
- Ogni classe si dispone a coppie sulla linea di partenza
- Sulla linea di partenza si porranno dentro ad un cerchio 4/5 tipi diversi di palloni (volley, basket, calcio, pallamano, rugby)
- Il percorso inizia con la scelta del tipo di pallone da parte della coppia (un pallone x coppia)
- La scelta del tipo di pallone e quindi di sport, comporta l'esecuzione del corrispondente tipo di percorso
- Le prove da eseguire (che si riferiscono ai fondamentali propri di ogni pallone/sport) saranno poste in sequenza lungo il percorso con strutture comuni o particolari.
- Ad esempio uno slalom tra coni o cerchi potrà essere effettuato con tutti i tipi di pallone tranne che per il volley, dove il tratto a slalom verrà eseguito linearmente a coppie di fronte in palleggio.
- Al termine del percorso verrà posta una porta da calcetto che verrà utilizzata per segnare (calcio, rugby, pallamano) per palleggiare (volley) mentre per il basket verrà sistemato un canestro mobile.
- L'azione di ritorno verso la coppia in attesa del cambio avverrà per linee libere utilizzando i gesti tecnici propri del pallone/sport scelto.
- La coppia seguente non potrà utilizzare lo stesso pallone e dovrà pertanto cambiare sport e tipo di prove del percorso.
- Risultato per tempo/classe complessivo +/- punti (canestri, gol, reti, mete, numero palleggi senza errori x volley)
- Per la classifica, il tempo complessivo verrà diviso per il numero delle coppie che compongono la classe.

La presenza nella squadra/classe di alunni disabili comporterà di volta in vol-

ta la predisposizione di situazioni facilitanti la partecipazione, l'esecuzione e la valutazione.

D.1.9 Esibizioni di attività proprie del territorio

Gli Istituti scolastici, le classi o i singoli alunni possono presentare, fuori classifica, attività o esibizioni motorie, sportive, ludico-espressive, canore e musicali sviluppati nell'ambito delle iniziative territoriali collaterali al progetto dei Nuovi Giochi.

N.B. Il complesso delle attività nasce nell'ambito del curricolo ma sviluppa nell'extracurricolo le sue finalità verso le manifestazioni d'Istituto e territoriali con selezione di rappresentative fino alle regionali e alla Festa Nazionale dei Giochi.

E.1 LE EDUCAZIONI CORRELATE AI NUOVI GIOCHI

Le proposte di percorsi didattici incentrati sugli aspetti fondanti la filosofia sottesa ai Nuovi Giochi della Gioventù non voglio essere altro che stimoli o riflessioni che possono essere rielaborati, ampliati o anche rivisitati a favore di unità d'apprendimento più consone alla classe.

Nessun insegnante, in possesso dei Saperi che contraddistinguono la professionalità docente, necessita di guide, quanto, piuttosto, di inputs, confronti e materiali su cui costruire la propria didattica.

E' questo, quindi, il senso degli itinerari tematici proposti, che secondo un approccio olistico allo studente/persona, ormai considerato ineludibile nella scuola di oggi, cerca di partire da possibili posizioni individuali, spesso esasperate a scopo esemplificativo, per arrivare ad un apprendimento significativo, cioè a una evoluzione del pensiero e a una modifica positiva di comportamento.

Ciò può avvenire solo attraverso una relazione educativa in cui l'insegnante, specialmente quello di educazione fisica, ma non solo, assume il ruolo di coach cioè un ruolo che sia contempo-raneamente direttivo, nel senso dell'autorevolezza e supportivo, nel senso di interagire, anche emotivamente, con le idee, le proposte, le difficoltà degli allievi

E.1.1 Educare all'autostima

L'autostima è un mosaico di fattori interni ed esterni che si esplica come giudizio di valore che una persona dà di se stessa e delle proprie capacità; si forma nei primi anni di vita in base ai riconoscimenti positivi o negativi attribuiti al bambino dalle persone a lui più vicine: per promuovere l'autostima occorre ricevere un'educazione autorevole e attenta.

Crescendo, a questi giudizi si aggiunge la capacità di valutare autonomamente i propri successi e insuccessi, e quindi il proprio sé, ma restano molto importanti il giudizio degli altri e i modelli proposti dai media. Infatti, Cooley vede la percezione di sé come specchio sociale, dove il valore che una persona attribuisce a se stesso è determinato dal valore che gli attribuiscono gli altri.

Avere una buona autostima significa, quindi, stare bene con se stessi e con gli altri, essere più sicuri e credere nella realizzazione dei propri obiettivi. A noi piace la definizione che vede come base dell'autostima "la convinzione di avere il diritto di essere felice".

L'autostima dipende da fattori emotivi (ciò che provo), cognitivi (ciò che penso di me e degli altri), ma anche fisici (mi vedo bello o brutto, sono forte, sono bravo a fare certe cose). Nella preadolescenza e nella prima adolescenza i ragazzi fanno fatica ad attribuire valore al rapporto tra impegno e risultato fisico. Nel corso dell'adolescenza, invece, fattori come la forma fisica e le competenze sportive assumono una maggiore importanza nella valutazione di sé e degli altri.

È importante che l'educatore sportivo agisca positivamente su tutti i fronti incoraggiando e stimolando gli allievi, invitandoli a valutare correttamente le cause dei propri successi e insuccessi, facendo comprendere il rapporto che lega impegno e capacità acquisite, indipendentemente dai risultati immediati.

E.1.2 Educare all'emozione e all'affettività

Tra gli 11 e i 13 anni inizia il passaggio dall'infanzia all'adolescenza con ritmi e modalità diverse da persona a persona. I cambiamenti del corpo sono rapidi e sorprendenti a volte interpretati in maniera positiva ("sto diventando grande") a volte negativa ("non mi piaccio più"): è un periodo spesso pieno di contraddizioni e difficoltà.

Le emozioni che accompagnano i cambiamenti fisici sono tante e tumultuose, ma difficili da esprimere, soprattutto a parole. Le reazioni a questa "tempesta" possono essere opposte: alcuni ragazzi si chiudono a riccio diventando taciturni

e insicuri, altri diventano iperattivi e prepotenti. Imparare a gestire correttamente le proprie emozioni, condividerle con gli altri e sfruttarle in senso costruttivo e non distruttivo è una fase fondamentale della crescita.

Per essere adulti felici e stare bene con se stessi e con gli altri occorre imparare l'alfabeto delle emozioni e occorre che qualcuno ce lo insegni.

Lo sport può essere un ottimo strumento di educazione affettiva ed emotiva. Esso infatti coinvolge tutti gli aspetti della persona: fisici, cognitivi ed emotivi, ed è in grado di suscitare emozioni forti e contrastanti: la gioia per la vittoria, la rabbia e la delusione per un fallimento, la paura di non riuscire, l'invidia o l'ammirazione per i compagni più bravi.

Imparare a riconoscere, elaborare e gestire queste emozioni è uno dei risultati più importanti che si possono conseguire grazie anche all'attività sportiva e contribuisce, al pari dell'acquisizione di capacità fisiche e stili di vita sani, al benessere di un individuo. Il confronto con gli altri, i compagni di classe-squadra, se avviene in un ambiente positivo che insegna a riconoscere le proprie capacità e quelle dell'altro per migliorarsi insieme, è un mezzo per aiutare a costruire relazioni profonde.

È fondamentale per questo che l'adulto che insegna e dà l'esempio, metta in gioco se stesso per primo, sia in grado di incoraggiare e consolare e aiutare ogni ragazzo a dare un nome alle proprie emozioni senza sentirsi escluso o umiliato.

E.1.3 Educare alla socialità e alla relazione

Il gruppo riveste fin dall'infanzia grande importanza per lo sviluppo della dimensione sociale dell'individuo. Cooley individua gruppi primari, come quello familiare, la cui aggregazione ha lo scopo di soddisfare i bisogni affettivi, emotivi e di protezione dei componenti; e gruppi secondari, tra cui vanno annoverati la classe e la squadra. I gruppi secondari hanno lo scopo di raggiungere specifiche finalità che vincolano i componenti a ruoli ben definiti.

L'adesione a un gruppo secondario avviene perché si è attratti dalle attività o dalle finalità del gruppo o perché attratti dai membri che lo compongono.

L'appartenenza a un gruppo assume un'importanza ancora maggiore nel corso dell'adolescenza, età di passaggio in cui si va formando la propria identità.

Il gruppo dei coetanei diventa quindi un punto di riferimento fondamentale per confrontarsi con gli altri, scoprire le proprie potenzialità e definire un proprio ruolo.

Nel gruppo, soprattutto quando esso non è scelto liberamente ma, come accade in una classe, dato a priori, emergono anche tensioni e incomprensioni difficili da superare. Trasformare la classe in una squadra, secondo la proposta formulata dai Giochi della Gioventù, significa sfruttare al meglio le potenzialità positive del gruppo, aggregandolo attorno ad una finalità piacevole ed entusiasmante come fare sport e giocare insieme. La particolare formula dei giochi, che non esclude nessuno e che tiene conto delle potenzialità di tutti, diviene così un luogo privilegiato di educazione alla socialità.

E.1.4 Educare alla dimensione cognitiva

I test per la misurazione del quoziente intellettivo tengono conto di due tipi di intelligenza, quella linguistica e quella logico-matematica, le stesse di cui si tiene normalmente conto nei programmi scolastici.

In realtà, Howard Gardner, un famoso psicologo americano, sostiene che le intelligenze siano almeno sette o addirittura nove: intelligenza logico-matematica; linguistica, spaziale, musicale, cinestetica, interpersonale e intrapersonale; cui andrebbero aggiunte un'intelligenza naturalistica e una esistenziale. È la teoria delle intelligenze multiple.

Ogni individuo possiede tutte le intelligenze ma ciascuna in gradi diversi e diversamente combinate tra loro. Compito dell'istruzione, dunque, dovrebbe essere quello di mettere in grado gli alunni di utilizzarle tutte, sfruttando quelle in cui sono più forti per apprendere e rafforzare le più deboli.

Quando si fa attività fisica non si sfrutta soltanto quella che Gardner chiama intelligenza cinestetica (ovvero la capacità di utilizzare il proprio corpo per muoversi, realizzare cose ed esprimere idee o sentimenti), occorrono anche le altre intelligenze (quella interpersonale, ad esempio, per comprendere le caratteristiche dei compagni di squadra e degli avversari e quella logico-matematica per comprendere e utilizzare gli schemi di gioco).

Il valore educativo dello sport, dunque va ben oltre quello di aiutare lo sviluppo fisico dei bambini e insegnare corretti stili di vita, ma riguarda anche lo sviluppo psichico e intellettuale. La visione tradizionale che oppone studio e movimento e vuole il "secchione" imbranato negli sport e l'asino bravo solo in ginnastica va dunque profondamente rivista. La filosofia dei Giochi della Gioventù, che collega strettamente lo sport alle altre attività curricolari e valuta i risultati in

base all'impegno e alle capacità del singolo va esattamente in questa direzione.

E.1.5 Educare alla parità dei generi

Il termine adolescenza indica un periodo difficile da identificare in quanto sembra anticiparsi e prolungarsi, o al contrario ridursi, a seconda dell'epoca storica. Caratteristici di questo periodo sono comunque, all'inizio, lo sviluppo dei caratteri sessuali secondari, e alla fine...? Sappiamo che per alcune persone, affette dalla cosiddetta "sindrome di Peter Pan" l'adolescenza non finisce mai.

Quello che è certo è che in questo periodo la scoperta dell'altro sesso provoca reazioni profonde: convivono, specialmente nella preadolescenza, rifiuto e desiderio di avvicinarsi all'altro. Alcuni ragazzi/e, ancora nell'infanzia, che si relazionano esclusivamente con compagni/e dello stesso sesso e altri già seduttivi, a volte maliziosi, che corrono troppo in fretta verso esperienze precoci e inadatte al loro sviluppo psicofisico.

In ogni caso, la parola d'ordine per l'adulto è rispetto, rispetto e ancora rispetto: quelle che a noi possono sembrare "cotte" di scarsa importanza, rivestono per l'adolescente che le vive valore di Grande Amore. Vietato quindi banalizzare, prendere in giro o ridere dei suoi sentimenti.

È recente, e ha fatto molto scalpore, la notizia che solo da quest'anno le donne che vinceranno il prestigioso torneo di Wimbledon riceveranno lo stesso premio in denaro dei loro colleghi uomini, mentre fino allo scorso anno era inferiore. Anche nello sport si sono manifestati (e a volte continuano a manifestarsi) i pregiudizi relativi alle differenze tra uomini e donne; ancora oggi una donna che gioca a calcio o fa kickboxing è guardata con sospetto, così come un uomo che decide di fare il ballerino.

Esistono indubbiamente caratteristiche fisiche (ad esempio, meno massa muscolare, maggiore presenza di grasso corporeo ecc.) che impediscono alle donne di raggiungere le stesse prestazioni degli uomini, ma ciò è dovuto ad oggettive differenze biologiche che sottendono le funzioni per le quali ci siamo evolute. Esistono certo capacità diverse, ma niente che impedisca a uomini e donne di praticare qualunque sport anche ad alto livello.

E.1.6 Educare alla conoscenza, cura rispetto per il proprio corpo

Il concetto di igiene personale è mutato nel tempo, assieme al rapporto dell'uomo con il proprio corpo.

Greci e romani si lavavano e si profumavano e avevano a disposizione terme e bagni pubblici; nel corso del medioevo e del rinascimento il contatto col proprio corpo nudo diviene più problematico e l'acqua è guardata con sospetto, come possibile veicolo di malattie.

Vale la pena ricordare che solo nel XVIII secolo tornano in uso i gabinetti e solo nel XIX si scoprono i batteri, il loro ruolo nella trasmissione delle malattie e l'importanza dell'igiene per la prevenzione. Ancora per i nostri nonni, che vivevano in case mal riscaldate e senza acqua corrente, il bagno era un evento raro da riservarsi alle occasioni solenni.

Oggi si va diffondendo, al contrario, un'attenzione quasi maniacale per la pulizia e la cura del corpo, che può essere anch'essa dannosa: lavarsi troppo e in maniera aggressiva, infatti, danneggia il film lipidico che protegge e mantiene idratata la pelle; chi eccede in deodoranti e bagnoschiuma, poi, non è detto che conosca le regole base dell'igiene come lavarsi le mani prima di mangiare.

Fare sport, in palestra e ancora di più all'aperto, vuol dire sporcarsi: ci si siede e ci si sdraia a terra, si toccano attrezzi e, soprattutto, si suda. Il sudore ha da sempre un duplice valore: positivo, perché "testimonia" lo sforzo e l'impegno (come sottolineato in alcuni spot di abbigliamento sportivo), e negativo, perché evoca sporcizia e odore sgradevole.

L'igiene personale è, inoltre, assieme allo sport e alle buone abitudini alimentari, uno degli elementi fondamentali del benessere. Nella pratica sportiva esistono dunque mille motivi e mille occasioni per affrontare un discorso relativo all'igiene non sempre, come vedremo, gradito ai ragazzi.

E.1.7 Educare ai sani comportamenti alimentari

È ormai assodato dalla comunità scientifica internazionale che una corretta alimentazione e la pratica regolare dell'attività fisica sono i due pilastri sui quali posa il nostro benessere, e che entrambe queste abitudini vanno apprese il prima possibile per ottenere migliori risultati.

Imparare a mangiare bene non vuol dire imporre delle rinunce o demonizzare alcuni cibi piuttosto che altri, ottenendo, soprattutto quando ci si rivolge ai giovani, effetti contrari a quelli voluti. Vuol dire invece insegnare a scegliere, a giocare coi colori e i sapori e a conoscere meglio se stessi e le proprie esigenze. Dieta, infatti, contrariamente a quanto si crede non significa rinuncia, ma "stile di vita".

La vita è energia, e il cibo è ciò che ci dà energia per vivere e per fare tutto ciò che ci piace: giocare, stare con gli amici, studiare, muoversi, fare sport.

Lo sport, infatti, è uno dei modi più divertenti che abbiamo per esprimere la nostra corporeità. Chi ama lo sport, dunque, deve sapere che mangiare bene migliora la sua forma fisica e i suoi risultati; chi lo ama un po' meno deve scoprire che mangiare meglio lo può aiutare ad avere un rapporto più sano con il proprio corpo.

Cibo e sport, insomma, sono legati a doppio filo e parlare di alimentazione mentre si parla di sport può essere facile e persino divertente.

Nella scuola secondaria l'educazione alimentare va affrontata in modo diverso, più comportamentale, più in relazione con il momento particolare di sviluppo psicofisico in cui si trovano i preadolescenti. A questo riguardo, quindi, non si parlerà di più "regole" (d'altra parte già apprese durante gli anni precedenti alla scuola primaria) non si demonizzerà il cibo ma piuttosto si dovrà puntare sugli aspetti più psicologici legati al cibo associati e semplici "consigli" il primo dei quali, ovviamente, non può essere che una vita attiva dove il movimento gioca un ruolo fondamentale come catalizzatore di benessere.

Ai ragazzi delle medie, quindi, sarà più opportuno parlare più genericamente puntando soprattutto sulle relazioni cibo e movimento.

A questo punto appare chiaro che il benessere non è influenzato solamente dal cibo e da una corretta alimentazione bensì dall'ambiente che ci circonda e soprattutto dall'attività motoria.

La sedentarietà di cui abbiamo parlato all'inizio di questa guida, riguarda tutti denota uno stile di vita che si rivela sempre più dannoso per la salute fisica e psichica.

Per questo, negli ultimi anni si è cercato di correre ai ripari, sottolineando in ogni modo l'importanza dell'attività motoria. Mangiare bene non basta. Ormai è ancora più chiaro che l'attività motoria è il completamento ideale di una dieta equilibrata.

E.1.8 Educare alla cura e al rispetto per l'ambiente

L'etimologia della parola ecologia, che tutti noi oggi sentiamo pronunciare ogni giorno nei contesti più vari, è vicina a quella di economia: la prima significa infatti "discorso/ragionamento intorno alla casa", la seconda "amministrazione della casa". La casa di cui si tratta è, ovviamente, l'ambiente in cui tutti viviamo.

Districandoci tra i toni un po' catastrofici di chi dice che tutto va male, tutto è inquinato e quelli idilliaci che predicano un acritico "ritorno alla natura" (tutto ciò che è naturale è positivo, tutto ciò che è artificiale è negativo), occorre piuttosto far comprendere i legami complessi e le responsabilità reciproche che legano l'uomo all'ambiente in cui vive, che lo nutre e che gli offre lo scenario dei suoi giorni e delle sue attività.

Non si può pensare di promuovere una vita sana in un ambiente "malato", perché le interazioni che ci legano ad esso sono troppo strette. Chi si occupa di educare allo sport, dunque, ha anche il dovere di trasmettere ai suoi alunni una corretta coscienza ambientale.

Fare sport vuol dire muovere il proprio corpo nello spazio, rendersi conto delle distanze e degli ostacoli, dei vuoti e dei pieni. Lo sport, proprio per il suo rapporto con ciò che è esterno da sé può rappresentare un'ottima occasione per educare all'ambiente: io ho diritto al mio spazio per muo-vermi, giocare e fare sport, ma questo spazio non appartiene solo a me e se lo rovino poi né io né altri potranno più utilizzarlo.

Il diritto allo sport, dunque, si intreccia con il diritto a vivere in un ambiente accettabile per sé e per chi verrà dopo (sostenibilità). Anche se oggi si tende a ingabbiarlo in discipline rigide, supportate da tecnologie sempre più sofisticate, lo sport, soprattutto al livello base, quello del gioco e della socializzazione, quello che va trasmesso ai ragazzi, è adattamento all'ambiente.

Comprendere il valore dello sport per una vita sana porta al rispetto di sé, praticare lo sport assieme agli altri porta a migliorare la propria socialità (spirito di squadra, fair play), rendersi conto del valore dello spazio in cui si pratica sport significa apprendere le basi del rispetto per l'ambiente e desiderare la salute dell'ambiente assieme alla propria.