

**ATTIVITÀ
MOTORIA E
BENESSERE DEGLI
ADOLESCENTI**

GUIDA METODO LOGICA



*Ministero del Lavoro
e delle Politiche Sociali*

DIREZIONE GENERALE PER LE POLITICHE
ATTIVE E PASSIVE DEL LAVORO

Prodotto realizzato nell'ambito
delle attività finanziate dal
Ministero del Lavoro, ai sensi
della Legge 40/1987
Annualità 2017

Prima Edizione - 1^a ristampa

Versione italiana a cura di
Scuola Centrale Formazione
Gruppo di lavoro:
Rita Festi, Rebecca Minghetti
Simone Mongelli

Scuola Centrale Formazione
Sede Legale e Amministrativa
Corso del popolo 146/c
30172 Venezia Mestre
t. +39 041 5382142
f. +39 041 5385404

Progetto grafico e stampa
YGES IT scarl - yges.com

Grafico
Davide Soncin

INTRODUZIONE

Nel biennio 2016-2017, Scuola Centrale Formazione è stata promotrice e coordinatrice del progetto “**3SP – Special Sports for Special People**”, finanziato nell’ambito del programma comunitario ERASMUS SPORT (codice: 567279-EPP-2015-2-ITSPO-SCP).

La finalità ultima del progetto **3SP** – e dei suoi prodotti principali che qui presentiamo – è la promozione dell’esercizio fisico e sportivo non in senso agonistico, ma piuttosto per favorire la **socializzazione**, l’**inclusione** e il **benessere** in senso lato, al fine di coinvolgere il corpo in tutti i suoi aspetti, quello **fisico**, **mentale**, **cognitivo** e **relazionale**.

Il progetto **3SP** ha visto la collaborazione di vari soggetti –pubblici e privati- impegnati a titolo diverso nella crescita degli adolescenti in Italia, Spagna, Regno Unito, Germania, Belgio e Croazia: vogliamo ringraziare tutti gli operatori e le operatrici che con il loro contributo hanno portato alla creazione dei materiali didattici: si tratta di vere **proposte educative** – strutturate in **3 kit** corredati ciascuno di un **Manuale operativo** e di una **Guida metodologica** – che sono disponibili ad uso di tutti: insegnanti, formatori, educatori, allenatori o animatori giovanili, ecc.

Tutti i documenti possono anche essere scaricati gratuitamente dalla pagina web dedicata ai prodotti del progetto 3SP nel sito di Scuola Centrale Formazione: www.scformazione.org/3sp-special-sport-for-special-people

Caratteristiche principali di questi kit sono la **FLESSIBILITÀ** e la **PERSONALIZZAZIONE**: le sessioni possono essere combinate tra loro (senza rispettare la sequenza prevista nei kit) in un vero e proprio **progetto educativo** da crearsi a cura dei formatori/allenatori/docenti in considerazione delle caratteristiche degli allievi e delle allieve, del tempo a disposizione, delle risorse e attrezzature presenti nella struttura formativa.

Non sono solo attività da farsi in palestra o al parco; ci sono proposte semplici e molto brevi da fare in aula o in laboratorio per facilitare la concentrazione degli allievi/e, la corretta postura, la distensione muscolare, la diminuzione della tensione, ecc.

“*Mente sana in corpo sano*” dicevano gli antichi: è questo che vorremmo promuovere attraverso le attività proposte, oltre a valori e *life skills*; la Guida e i 3 Manuali vi aiuteranno a cogliere le dimensioni più squisitamente educative e sociali delle attività sportive che vengono descritte in modo semplice e diretto.

Non ci resta, quindi, che augurarvi **BUON LAVORO!**



INDICE

7

1. Introduzione

8

2. Struttura della guida e dei kit

10

3. I benefici dell'attività fisica

- 3.1 Lo sport può migliorare le abilità cognitive? L'ipotesi delle funzioni esecutive
- 3.2 Come può lo sport generare effetti simili?
- 3.3 Eserizio fisico e risultati scolastici
- 3.4 Lo sport migliora la memoria?
- 3.5 Dai neurotrasmettitori al BDNF (fattore neurotrofico cerebrale)

14

4. I benefici dell'attività fisica e dello sport per l'apprendimento

- 4.1 Il potenziale educativo dello Sport
- 4.2 Pianificare una proposta sportiva nell'ambito di un percorso formativo
- 4.3 Attività Sportive e Competenze Chiave
- 4.4 Avere un approccio flessibile
- 4.5 Sport, gioco e apprendimento

- 4.6 Sport e minori
- 4.7 Rispetto per le caratteristiche peculiari e critiche del targett
- 4.8 Supportare la meta analisi delle esperienze sportive
- 4.9 Relativizzazione dell'ansia da prestazione sportiva
- 4.10 Valutazione

21

5. Metodologia

- 5.1 Educazione tra pari (approcci di apprendimento tra pari)
- 5.2 Il ruolo e l'importanza degli educatori e dei formatori
- 5.3 Il coinvolgimento attivo e gli adolescenti come "protagonisti"
- 5.4 Dare priorità al piccolo gruppo
- 5.5 Modelli che non necessitano di strutture
- 5.6 Lavorare in sinergia con la rete
- 5.7 Coinvolgimento attivo

25

6. Alcuni contributi europei

- 6.1 La Decisione N. 291/2003/CE del Parlamento Europeo e del Consiglio, del 6 febbraio 2003, che istituisce l'Anno europeo dell'educazione attraverso lo sport 2004.
- 6.2 Raccomandazione del Consiglio del 26 novembre 2013 sulla promozione trasversale ai settori dell'attività fisica salutare (HEPA).
- 6.3 Libro Bianco sulla Sport (2007)

28

7. Fonti

29

8. Bibliografia

1. INTRODUZIONE



Special Sports for Special People (3SP) è un progetto cofinanziato dalla Commissione Europea nell'ambito del programma Erasmus+ SPORT.

Lo scopo principale del progetto 3SP è quello di promuovere stili di vita sani e il benessere dei giovani tra i 14 e i 20 anni che frequentano principalmente i programmi di Istruzione e Formazione Professionale (IeFP). Infatti, troppi giovani in Europa (specialmente quelli che si trovano in difficoltà o che vivono in famiglie a basso reddito, stranieri anche nati in Italia, disabili, ecc.) non sono abbastanza attivi fisicamente, e questo ha un impatto serio sulla salute pubblica, la frequenza di malattie che si possono prevenire, e la mancanza di qualità di vita.

Nei centri di formazione, questi ragazzi e ragazze trovano un contesto in cui possono imparare e crescere, evidenziando le loro capacità pratiche e fisiche. Ma in molti casi, hanno bisogno di occasioni per dare sfogo alla loro energia in maniera guidata per partecipare a eventi sociali come protagonisti, per sentirsi parte di un gruppo socialmente accettato.

Sono questi i motivi alla base del progetto **3SP** nell'ambito del programma Erasmus+ SPORT che mira a promuovere inclusione sociale, pari opportunità e consapevolezza dell'importanza dell'attività fisica per la salute attraverso l'aumento della partecipazione e la parità di accesso allo sport per tutti.

Questa **Guida** è destinata a formatori, insegnanti, allenatori, operatori del settore giovanile, assistenti sociali. Si concentra sull'approccio metodologico assunto dal progetto per promuovere l'attività fisica e i comportamenti salutari tra i giovani che in prevalenza frequentano le scuole secondarie di secondo grado ed i percorsi di IeFP e che normalmente non adottano questo stile di vita e non possono permettersi di praticare regolarmente uno sport. Tale approccio adotta come elemento chiave la flessibilità e ciò significa poter combinare attività e soprattutto l'uso di strutture al fine di supportare l'accesso di tutti e di tutte le organizzazioni e persone alle attività fisiche e allo sport.

La **Guida** vi aiuterà a maneggiare i **3 Kit didattici** che costituiscono le attività pratiche (molte di queste proprio fisiche) e i contenuti da mettere in pratica in diversi sport in quanto non sono legate a discipline o strutture specifiche.

Questa **Guida** è il risultato della cooperazione tra i membri del partenariato di sei paesi diversi: Italia, Regno Unito, Spagna, Croazia, Germania e Belgio ed in particolare:

- › [Scuola Centrale Formazione \(IT\)](http://www.scformazione.org) - www.scformazione.org
- › [ALTEO Sport \(BE\)](http://alteoasbl.be/) - <http://alteoasbl.be/>
- › [Comité Européen de Coordination - CEC \(BE\)](http://cecasbl.org/en/) - <http://cecasbl.org/en/>
- › [City of Pula \(HR\)](http://www.pula.hr/it/pagina-iniziale/) - www.pula.hr/it/pagina-iniziale/
- › [Christliches Jugenddorfwerk Deutschlands \(DE\)](http://www.cjd.de/service/english/) - www.cjd.de/service/english/
- › [Coleg Cambria \(UK\)](http://www.cambria.ac.uk/) - www.cambria.ac.uk/
- › [Centro Sportivo Italiano \(IT\)](http://www.csi-net.it/) - www.csi-net.it/
- › [Ente Nazionale Canossiano - ENAC \(IT\)](http://enac.org/) - <http://enac.org/>
- › [Generalitat de Catalunya \(ES\)](http://web.gencat.cat/en/inici/index.html) - <http://web.gencat.cat/en/inici/index.html>
- › [Fondazione Casa di Carità Arti e Mestieri \(IT\)](http://www.casadicarita.org/it) - www.casadicarita.org/it

Ringraziamo di cuore tutti coloro che generosamente hanno collaborato alla produzione di questa Guida e di tutti i kit didattici.

2. STRUTTURA DELLA GUIDA E DEI KIT



L'obiettivo principale di questa **Guida** è aiutare il lettore ad approfondire i contenuti e i risultati del progetto 3SP, ovvero i 3 Kit didattici:



Corpo & Sport si focalizza sull'importanza dello Sport e dell'Attività Fisica per migliorare la salute e prevenire malattie connesse ad uno stile di vita sedentario (es. obesità, stress, ecc.).

Cervello, Cuore & Sport guarda allo Sport e all'Attività Fisica come strumento per favorire l'apprendimento e lo sviluppo delle cosiddette soft skills.

Anima & Sport promuove la correttezza e la lealtà nonché il valore inclusivo dello Sport e dell'Attività Fisica al fine di favorire stili di vita sani di persone con minori opportunità e come strumento di inclusione sociale per persone svantaggiate.

Ciascun kit propone idee e contenuti specifici in relazione alle finalità generali sopra ricordate; tali contenuti possono essere proposti in modo differenziato a seconda che i destinatari siano gli adulti -educatori, insegnanti, personale sportivo ecc.- oppure gli studenti.

Vengono poi proposte una pluralità di attività da svolgere con i ragazzi e le ragazze: alcune brevi e semplici, altre più strutturate da pianificare e programmare nel corso dell'anno. L'idea cardine è che il lettore possa creare in autonomia con i propri allievi percorsi "su misura" nel rispetto dei bisogni e delle caratteristiche degli stessi giovani, con uno sguardo anche alle esigenze del calendario scolastico.

In questa guida troverete alcune indicazioni e approcci pedagogici generali condivisi tra tutte le attività 3SP che rappresentano, dunque, un quadro comune. I capitoli che seguono presenteranno:

1. i benefici dell'attività fisica e come questa impatta positivamente sullo sviluppo e sul funzionamento del cervello specie nell'età dell'adolescenza. Abbiamo scelto di inserire queste riflessioni e analisi subito all'inizio della Guida generale piuttosto che nel Kit "Cervello, Cuore & Sport" (dove si riprenderanno alcuni elementi specifici) perché è fondamentale capire quanto sia cruciale per i nostri allievi e le nostre allieve fare esercizio fisico, non solo per essere in futuro degli adulti, cittadini e lavoratori, sani, ma perché OGGI, alla loro età, l'attività fisica influenza significativamente il loro sviluppo psicofisico, la loro capacità di apprendere, di stare e creare relazioni positive, di costruirsi un'identità.
2. i benefici specifici dell'attività fisica e dello sport per gli obiettivi didattici e di apprendimento;

3. Le Metodologie che il progetto 3SP propone ad una vasta gamma di educatori, non solo insegnanti di educazione fisica.

La Guida e i Kit didattici sono stati messi a punto da gruppi di professionisti con conoscenze, esperienze, ruoli ed esperienze professionali differenti e si rivolgono ad una platea di professionisti aventi le stesse caratteristiche “di multi-competenza”: allenatori, operatori del settore giovanile, insegnanti e formatori ma anche giudici sportivi e arbitri, ovvero adulti che si occupano della crescita “sana” degli adolescenti, sulla base degli stili di vita, dei valori e dei comportamenti che lo sport e l’attività fisica in generale possono aiutare a sviluppare.

3. I BENEFICI DELL'ATTIVITÀ FISICA



L'attività fisica è il miglior modo per conservare un corpo e una mente sani e questa è una pura e semplice verità. In realtà, la consapevolezza dei benefici apportati dallo sport ha iniziato a emergere nei nostri paesi nella metà del secolo scorso. La prospettiva storica descritta da Kirkendall (1986) ha cercato di ricostruire l'evoluzione dell'interesse verso questo soggetto nella ricerca scientifica con l'obiettivo di dare una risposta alla mancanza, o perdita, di tale interesse. La sua analisi ha riscontrato una cospicua quantità di studi sui benefici mentali dell'attività fisica condotti nel corso degli anni dal 1950 al 1960. In seguito, tra il 1970 e il 1980 si è verificato un rapido declino delle pubblicazioni. Secondo Kirkendall tale riduzione di interesse riflette una transizione dell'attenzione degli educatori verso i benefici fisici dopo l'esercizio, piuttosto che sui benefici sulla mente.

In generale, c'è un deficit di consapevolezza del benessere che può scaturire per il cervello dallo sport. Una serie di articoli apparsi sulle principali testate scientifiche testimoniano una rinnovata attenzione della ricerca nel dimostrare in che modo l'esercizio fisico può moderare e migliorare le funzioni cerebrali, le abilità cognitive e la salute mentale (Tomprowski et al. 2008).

Nell'ambito della psicologia e della didattica è noto che lo sport e il movimento in generale hanno un impatto positivo sulla salute fisica e mentale di bambini e adolescenti (Strong et al., 2005), ma solo negli ultimi anni si è iniziato a capire quali meccanismi del cervello, quali i processi che governano attenzione, memoria, elaborazione di informazioni subiscono gli effetti della pratica sportiva. Studi recenti condotti su animali ed esseri umani adulti (Colcombe et al., 2004) dimostrano, infatti, che l'allenamento regolare per diverse settimane ha un profondo effetto sul cervello, specialmente nelle aree che sovrintendono il controllo dell'apprendimento e del comportamento. Considerando che i bambini e gli adolescenti rispondono agli impulsi generati dall'esercizio fisico in modo simile agli adulti (Tomprowski et al. 2008), lo sport può avere delle implicazioni importanti per il loro apprendimento.

3.1

Lo sport può migliorare le abilità cognitive? L'ipotesi delle funzioni esecutive

Nel corso dell'infanzia e dell'adolescenza il cervello sviluppa delle reti funzionali e strutturali che supportano molte abilità cognitive come il controllo dell'attenzione, la pianificazione, il controllo inibitorio del comportamento ovvero la capacità di selezionare e controllare efficacemente i comportamenti che facilitano il conseguimento degli obiettivi scelti (Casey et al, 2005). Di conseguenza i comportamenti che si verificano durante questo periodo di maturazione del cervello svolgono un ruolo essenziale nel facilitare o interferire sullo sviluppo cognitivo ottimale. L'attività fisica non fa eccezione. La ricerca indica che l'inattività di bambini e adolescenti, principalmente un'attività aerobica ridotta, è associata all'insuccesso scolastico (Castelli et al, 2007) e a scarsi risultati nei test neuropsicologici standard (Buck et al, 2008). Numerose ricerche mirate a identificare gli effetti dell'attività fisica nei processi cognitivi degli adolescenti riportano che:

- › lo sport aumenta la concentrazione (Taras, 2005) e i processi attentivi (Budde et al., 2008) in bambini e adolescenti;

- › l'esercizio fisico migliora il controllo cognitivo e i risultati scolastici degli studenti che si sottopongono ad un allenamento giornaliero (Mahar, 2006);
- › l'esercizio fisico produce un aumento moderato ma sostanziale delle prestazioni non solo nelle attività cognitive che riguardano l'attenzione, ma anche nella velocità di elaborazione delle informazioni e nelle funzioni esecutive (Smith et al, 2010).

Le funzioni esecutive si riferiscono a un insieme di competenze che permettono all'individuo di adottare comportamenti e strategie appropriate all'ambiente. Owen (1997) le descrive come una serie di processi mentali finalizzati ad elaborare modelli cognitivi-comportamentali adattabili in risposta a condizioni ambientali nuove e stimolanti.

Il modello teorico più accettato è quello di Miyake and co. (2000) e prevede tre sottosistemi di funzioni esecutive: **inibizione, memoria di lavoro, flessibilità cognitiva**. L'inibizione è la capacità di reprimere deliberatamente gli impulsi e le informazioni irrilevanti. La memoria di lavoro conserva nella memoria le informazioni e le utilizza per brevi periodi (Huizinga et al., 2006). La flessibilità di risposta è la capacità di assumere diversi comportamenti a seconda del cambio di regole o di compiti.

Le funzioni esecutive si sviluppano durante l'infanzia e dipendono da un sistema funzionale centrato nella corteccia prefrontale e sono fondamentali per il comportamento adattivo e la crescita (Best et al., 2009).

3.2

Come può lo sport generare effetti simili?

In generale, l'attività fisica agisce nel cervello umano come promotore di adattamenti funzionali e strutturali (Thomas et al, 2012), tra cui l'aumento dell'attivazione celebrale, il flusso sanguigno, la connettività, l'aumento o cambiamento del volume delle aree cerebrali come l'ippocampo (Erickson et al, 2011), la corteccia frontale e parietale (Colcombe et al, 2006).

Lo sport potrebbe avere effetti neuro protettivi ovvero, oltre a rallentare il declino della facoltà cognitiva collegato all'età, potrebbe ridurre la progressione di malattie come l'Alzheimer (Lautenschlager et al, 2008) e il Parkinson (Ahlskog, 2011). Gli studi nel campo biologico (Cotman et al, 2007) attribuiscono i benefici di una pratica sportiva intensa sulle funzioni cognitive alla concentrazione di sostanze neurochimiche come la norepinefrina (Cahill et al, 2003), specialmente i fattori di crescita delle cellule nervose come il BDNF (fattore neurotrofico celebrale) (Gomez-Pinilla et al, 2008). Si tratta di molecole coinvolte principalmente nella regolazione della crescita, mantenimento, proliferazione e sopravvivenza di certi neuroni target consentendo l'apprendimento e la memorizzazione.

3.3

Eserizio fisico e risultati scolastici

Numerose ricerche hanno misurato i risultati scolastici di bambini e adolescenti (Tomporowski et al., 2008); le conclusioni più rilevanti sono:

1. in generale si riscontrano migliori risultati scolastici in studenti che praticano frequentemente attività sportive (Lidner, 1999);
2. In media, i risultati scolastici di studenti inseriti in gruppi target di ricerca, che hanno cioè ricevuto un'educazione fisica supplementare, sono nettamente migliori di quelli del gruppo di controllo (assenza di attività fisica) (Shepard et al, 1994);
3. una camminata aerobica di venti minuti prima di svolgere un'attività di lettura e comprensione migliora i risultati (Hillman et al, 2009);
4. un programma di due anni di esercizi fisici incide positivamente sui risultati dei test di matematica (Hollar et al, 2010).

Inoltre, l'esercizio fisico aiuta l'apprendimento di una serie di valori come la cooperazione, la condivisione di obiettivi comuni, il rispetto delle regole, tutte abilità trasferibili nell'ambiente scolastico e nelle relazioni con i compagni (Taras, 2005).

3.4 Lo sport migliora la memoria?

Le scienze cognitive esaminano i processi mentali (Ellis e Hunt, 1993); in questo campo i ricercatori studiano i processi mentali (percezione, attenzione, memoria, elaborazione delle informazioni) e solitamente si servono di numerosi test con l'obiettivo di valutare e isolare i fattori che influenzano le strutture e i processi cerebrali. Generalmente l'attività sportiva, specialmente se regolare, sembra condizionare la funzione cognitiva di bambini e adolescenti. Inoltre, lo sport limita le conseguenze dell'invecchiamento: **gli individui con uno stile di vita attivo ottengono risultati migliori nel ragionamento logico, nella memoria di lavoro, nel vocabolario e nel tempo di reazione rispetto agli individui sedentari** (Colcombe et al, 2003). **L'attività fisica migliora anche la memoria motoria e l'apprendimento di abilità motorie** (Hillman et al, 2008); ciò è di vitale importanza nei diversi periodi di sviluppo dell'individuo. La memoria motoria è tanto fondamentale durante la crescita quanto nella riabilitazione quando, per esempio, le strategie per ottimizzare il mantenimento delle capacità motorie diventano cruciali per stimolare il recupero delle funzioni motorie.

3.5 Dai neurotrasmettitori al bdnf (fattore neurotrofico cerebrale)

Numerose ricerche dimostrano che l'attività fisica è in grado di alterare la funzione del sistema dei neurotrasmettitori, sostanze chimiche cerebrali che consentono la conduzione e il blocco dei segnali nervosi e regolano i livelli di attività dei neuroni. I primi studi che collegano i benefici della corsa a un aumento della concentrazione degli oppioidi endogeni, sostanze prodotte dal cervello stesso con un potente effetto antidolorifico, euforico e ansiolitico sono di Sforzo et al., nel 1986. Il sistema degli oppioidi endogeni è quello su cui agiscono le sostanze derivanti dall'oppio come morfina ed eroina.

L'attività fisica attiva anche il sistema monoaminico (Chaouloff, 1989), il complesso di neurotrasmettitori, inclusi dopamina e serotonina, che regola l'umore e che costituisce il nucleo della neurobiologia dei processi emotivi. **Questo potrebbe spiegare in parte perché l'esercizio fisico può aiutare a prevenire disturbi dell'umore come depressione e ansia e facilitare la cura di tali disturbi.**

Il gruppo Cochrane ha recentemente esaminato una serie di ricerche che dimostra gli effetti dello sport nel trattamento della depressione. L'articolo riporta i risultati di 32 diversi esperimenti nei quali l'esercizio fisico è paragonato a entrambi i trattamenti standard con farmaci e psicoterapia e trattamenti con placebo (ovvero finti farmaci che non agiscono nel cervello) in adulti (sopra i 18 anni) con diagnosi di depressione (Rimer et al., 2012). L'esercizio fisico sembra migliorare i sintomi depressivi e può, inoltre, essere paragonato agli effetti dei farmaci in quanto aumenta il livello di endorfine e regola tutti i neurotrasmettitori bersaglio degli antidepressivi. L'esercizio fisico sembra innalzare immediatamente i livelli di norepinefrina e aumentare la dopamina, migliorando la sensazione di benessere e la motivazione. Riduce, inoltre, i livelli di cortisolo, l'ormone dello stress (Duclos et al., 2003) influenzando l'umore e il livello di autostima.

Le proprietà antidepressive dello sport sembrano però dipendere principalmente da altri meccanismi del cervello collegati al ruolo dei fattori di accrescimento del tessuto nervoso, le neurotrofine BDNF. Queste molecole vengono coinvolte nei processi di formazione di nuove

fibre nervose e nuove sinapsi ovvero i luoghi in cui i neuroni entrano in contatto l'uno con l'altro. In questo senso i fattori di accrescimento del tessuto nervoso costituiscono la base della costruzione e del continuo rimodellamento dei circuiti neurali, sono la base fisica, l'hardware dell'apprendimento, della memoria e di qualsiasi altro processo psicologico (Lu et al., 1997).

4. I BENEFICI DELL'ATTIVITÀ FISICA E DELLO SPORT PER L'APPRENDIMENTO



Questo capitolo presenta le ragioni per cui il progetto 3SP considera strategico lo sport e le attività fisiche per promuovere i processi didattici e di apprendimento.

Un'attività regolare, una buona forma fisica e l'esercizio sono fondamentali per la salute e il benessere delle persone di tutte le età. Come già ricordato in precedenza, numerose ricerche dimostrano che chiunque, giovane o adulto, può trarre beneficio dall'esercizio fisico regolare, vigoroso o moderato che sia. Dovrebbe essere una priorità per tutti; milioni di persone soffrono di malattie croniche che potrebbero migliorare considerevolmente attraverso l'attività fisica. L'esercizio riduce il rischio di malattie cardiache, diabete, cancro al colon e pressione alta. Le persone attive vivono più a lungo rispetto alle persone sedentarie.

4.1 Il potenziale educativo dello sport

Le attività sportive hanno un enorme potenziale educativo: possono, infatti, insegnare ai giovani importanti valori sociali, alcuni dei quali sono cruciali per le sfide della crescita: **fiducia nel futuro, assunzione di responsabilità, rispetto per la legalità, accoglienza della diversità, cooperazione, vivere insieme rispettando le regole democratiche, lealtà...** Le attività sportive possono anche aiutare i giovani a rispondere alle domande profonde sul senso della vita.

Sei elementi fondamentali possono trasformare un'attività sportiva "normale" in un'attività educativa:¹

1. il primato dell'umano, rimettere cioè al centro l'attenzione alla persona nella sua globalità;
2. l'intenzionalità educativa: avere a cuore il destino e la vita dei ragazzi;
3. un metodo educativo capace di accogliere, orientare, allenare, accompagnare e dare speranza;
4. un'esperienza associativa;
5. i luoghi educativi;
6. la formazione permanente degli educatori, insegnanti e istruttori.

In questa prospettiva, la finalità delle attività sportive è favorire l'incontro tra persone con diverse abilità, età, cultura e classe sociale, operando con un'attitudine positiva, cercando le qualità e le capacità di ognuno e lavorando per migliorarle, mettendole in evidenza. In questo modo lo sport può aiutare un ragazzo e una ragazza a scoprire sé stesso/a (e anche l'altro) come uomo e donna con le proprie abilità e competenze.

Lo sport così inteso può essere un potente strumento per aiutare lo sviluppo di abilità positive come la **capacità di affrontare e superare le difficoltà, la consapevolezza delle proprie possibilità, l'autonomia, l'autostima e l'attitudine a cooperare con gli altri**. Diviene un contesto educativo che, come la famiglia, la scuola, i compagni, facilita il percorso di crescita

1 "L'educazione sfida lo sport" - CSI

degli adolescenti, favorendone il benessere psicofisico; può così contrastare e/o prevenire fenomeni di svantaggio sociale.

Tutti i tipi di sport, anche quelli individuali, possono aiutare lo sviluppo sociale e la capacità di vivere con gli altri in una relazione basata sul rispetto e la reciprocità, ma allo stesso tempo soddisfa il bisogno di visibilità e gratificazione degli adolescenti; in un gioco di sport ognuno ha la possibilità di mostrare sé stesso e di essere apprezzato.

4.2 Pianificare una proposta sportiva nell'ambito di un percorso formativo

In questa prospettiva non importano le ragioni per cui un giovane si avvicina a uno sport, una palestra, una squadra; ciò che davvero importa è che in quel luogo possa trovare un gruppo (una comunità) e un progetto che lo aiuti ad analizzare e valutare i propri bisogni e le motivazioni e a definire i propri obiettivi sociali e sportivi.

La comunità educante può guidare i giovani verso la scoperta di:

- › un ambiente inclusivo;
- › un gruppo composito (con leader, formatori, gruppi, amici);
- › proposte strutturate;
- › spazi attrezzati (non necessariamente strutture fisse).

Tutto ciò prende il nome di “Contesto di apprendimento” o “Situazione di apprendimento”, un luogo dove esistono strumenti e opportunità, ma senza una struttura rigida: il giovane è l'attore principale della propria formazione. Lo sport si trova esattamente nel campo dell'apprendimento non-formale e informale, con i relativi approcci, strumenti, strategie.

4.3 Attività Sportive e Competenze Chiave

Una proposta sportiva collegata all'istruzione e alla leFP in particolare potrebbe contribuire allo sviluppo di alcune **COMPETENZE CHIAVE PER IL LAVORO**:

- › l'abilità di perseverare nel proprio lavoro, di concentrarsi per lunghi periodi, di essere in grado di dedicare del tempo a imparare e lavorare in autonomia e con autodisciplina;
- › lavorare in modo collaborativo; essere parte di un gruppo eterogeneo;
- › avere un'attitudine positiva comprende la motivazione e la fiducia di perseguire e riuscire a imparare (o a lavorare), un atteggiamento orientato alla risoluzione dei problemi, la capacità dell'individuo di gestire gli ostacoli e il cambiamento;
- › comprendere i codici di condotta e gli atteggiamenti generalmente accettati in società e nei vari ambienti (es. ambiente lavorativo);
- › l'abilità di comunicare in modo costruttivo in contesti diversi, dimostrare tolleranza, esprimere e comprendere diversi punti di vista, negoziare con la capacità di creare fiducia e di provare empatia;
- › essere in grado di affrontare stress e frustrazione e indirizzarli in modo costruttivo, scindere la sfera personale da quella professionale;
- › competenze fondate sulla collaborazione, l'assertività e l'integrità.

In ogni caso, questo tipo di proposta costituisce un'importante via per contribuire al raggiungimento degli obiettivi fissati nella Raccomandazione 2006/962/CE del Parlamento Europeo e del Consiglio (Competenze chiave per l'apprendimento permanente).²

2 Raccomandazione del Parlamento Europeo e del Consiglio del 18 dicembre 2006 sulle competenze chiave per l'apprendimento permanente: <http://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=celex%3A32006H0962>

Le 8 competenze definite nella Raccomandazione (comunicazione nella madrelingua, comunicazione nelle lingue straniere, competenza matematica e competenze di base in scienze e tecnologia, competenza digitale, imparare ad imparare, competenze sociali e civiche, spirito di iniziativa e imprenditorialità, consapevolezza ed espressione culturale) sono oggetto dell'offerta formativa della scuola e della IeFP.

Anche un progetto sportivo può appropriarsi facilmente di alcune di queste competenze ponendole come obiettivi specifici: è ciò che stato fatto in talune delle Schede-Attività/Unità contenute nei tre Kit del progetto 3SP.

4.4 Avere un approccio flessibile

Oggi, anche nell'istruzione, la flessibilità è percepita come un fattore importante; le *policies* in questo ambito considerano l'aumento della flessibilità come una soluzione per adottare diversi riferimenti pedagogici per migliorare la qualità dell'istruzione/formazione e per adattare i programmi didattici ai bisogni dei singoli studenti.

Attraverso l'approccio proposto da 3SP, le attività degli educatori e dei giovani risultano più interattive e coinvolgenti: gli uni possono imparare dagli altri (anche gli educatori dagli studenti), così da sentirsi tutti più motivati e coinvolti.

Questa è dunque la filosofia del progetto: i kit costituiscono al tempo stesso una strategia di lavoro, una metodologia e un esempio, un suggerimento; non sono una procedura rigida prestabilita! Al fine di ottenere concretamente il massimo risultato, ogni organizzazione/ogni docente potrà partire dai bisogni di ciascun target, dal contesto specifico, dalle risorse e dalle opportunità a disposizione ed adattare il modello proposto: ciò significa avere la possibilità di cambiare e/o adattare:

- › le discipline sportive proposte nei kit
- › il calendario e la durata delle sessioni
- › i programmi di lavoro (che possono essere più o meno accelerati e intensi)
- › le finalità e i bisogni specifici di una pluralità di allievi
- › gli strumenti didattici.

4.5 Sport, gioco e apprendimento

Quando parliamo di sport parliamo anche di gioco e movimento.

Ogni insegnante sa quanto è profonda la relazione tra movimento, gioco ed apprendimento! Tuttavia considerare lo sport come uno strumento educativo non è così scontato, in quanto è necessario separare competitività, competizione, risultati da divertimento, gioco, volontà di testare i propri limiti e di giocare con gli altri.

All'interno di un contesto di apprendimento di successo basato sul gioco, si lavora verso un obiettivo, scegliendo come agire e vivendo le conseguenze di tali azioni lungo il percorso. Lo studente impara e/o commette errori in un contesto privo di rischi e, attraverso la sperimentazione in prima persona, può imparare attivamente e comprendere il giusto modo di fare le cose. Tutto ciò accade in un ambiente dove gioia, divertimento e motivazione sono conseguenze naturali dell'attività di gioco perché il gioco è per natura un comportamento motivato: chi gioca trae soddisfazione da ciò che sta facendo (e come), e questa è la condizione di apprendimento ideale. L'educatore/insegnante è solo tenuto a collegare ed evidenziare i propositi sportivi e di apprendimento.

Tuttavia lo sport può anche essere un intervallo energizzante tra altre attività più “intellettuali”: e ciò può essere particolarmente importante per un insegnante/educatore che lavora con adolescenti pieni di energia (molto spesso repressa!). In questo caso è importante creare una combinazione organizzata di attività intellettuale e fisica, entrambe orientate verso gli stessi obiettivi.

4.6 Sport e minori

Una volta i bambini crescevano giocando nei quartieri, per le strade, nei campi: nella maggior parte dei casi, purtroppo, non è più così. Oggi lo sport è piuttosto un modo efficace per muoversi, mantenere il corpo in esercizio, scoprire il proprio potenziale e imparare la coordinazione.

Molti sport ci mettono in competizione con uno o più avversari: apparentemente è con loro che misuriamo noi stessi. Ma il reale spirito dello sport non è questo. Il motto dei giochi olimpici, infatti, è *“Citius! Altius! Fortius!”*, *“Più veloce! Più in alto! Più forte!”*, non un invito a vincere, bensì a dare il meglio di sé. Da questo nascono i maggiori benefici; praticare uno sport con continuità allenandosi, cercando di fare sempre di più, ci si rende conto che i risultati migliorano davvero e ciò significa dominare sempre di più il proprio corpo e le proprie azioni. Se si pratica poi più di uno sport i benefici sono ancora maggiori poiché si sollecitano muscoli diversi attraverso movimenti e gesti diversi.

Lo sport è anche una scuola di vita che ci fa crescere e ci rende migliori. Non dobbiamo pensare allo sport “spettacolarizzato” della TV, ai risultati manipolati dal doping, alla cattiva reputazione... Pensiamo al vero sport che si gioca lontano dai riflettori e dalle telecamere, quello che si pratica secondo lo spirito del Barone di Coubertin, fondatore dei moderni Giochi Olimpici, per il quale l'importante non è vincere ma partecipare. Ci insegna, dunque, molte cose: il rispetto delle regole, un valore che nella nostra società non è scontato; il rispetto degli avversari, che non sono nemici ma persone con cui giocare; l'accettazione della sconfitta, che costituisce sempre un momento prezioso di crescita e un'opportunità per comprendere le proprie debolezze su cui lavorare.

Ci sono molti sport tra cui scegliere: sport individuali e di squadra. Alcuni sono tradizionali e molto popolari come calcio, pallavolo, basket e atletica, altri sono meno conosciuti ma altrettanto allettanti: arrampicata su roccia, vela, tennis da tavolo, danza sportiva... L'ideale sarebbe non limitarsi ad un unico sport ma praticarne diversi anche perché ogni sport necessita di azioni e capacità diverse, mettendo in campo e sviluppando ulteriori abilità; alternare gli sport permette di azionare tutto il corpo e non limitarsi a pochi movimenti. Bisognerebbe quindi “assaporare” diverse discipline per poi scegliere quella che piace di più e che si vuole praticare con più continuità.

Lo sport e l'attività fisica sono un mezzo, un'occasione davvero unica per promuovere e facilitare la socializzazione dei bambini e degli adolescenti in quanto permettono loro di relazionarsi, interagire e impegnarsi in un'attività divertente, e un momento di appagamento personale. Quindi lo sport può creare le condizioni più favorevoli e adatte per raggiungere quest'obiettivo in quanto in una situazione di lucidità, e quindi di benessere, l'individuo è più disponibile e aperto al confronto, alla collaborazione, al rispetto reciproco.

Da qui l'importanza dello sport per la crescita e per la maturità personale. Attraverso di esso, il ragazzo può “vivere” l'altro perché possiede l'abilità di condividere molti momenti di gioco, divertimento, sforzo, impegno, entusiasmo, delusione che lo aiutano a comprendere di più sé stesso e conoscere ancora meglio l'altro. Sviluppando l'empatia, si è in grado di lavorare in

modo più attivo e positivo all'interno del gruppo e si avrà l'opportunità di imparare a interagire in maniera costruttiva con i compagni.³

Gli antichi dicevano "*Mens sana in corpore sano*"; lo sport, infatti, è positivo anche per la mente, ci infonde pace e ci rende più positivi e svegli; migliora la coordinazione e l'agilità mentale. Anche in questo caso sono gli studi scientifici a dircelo, come già descritto nei precedenti capitoli: muoversi regolarmente riduce del 50% le possibilità di cadere in depressione e di riscontrare problemi di attenzione, anche nello studio. Inoltre, diminuisce il rischio di dipendenza e di contrarre disturbi psicosomatici.

La vita sedentaria è dannosa: studi scientifici riportano che già camminare per trenta minuti al giorno o andare in bicicletta riduce di un terzo il rischio di ipertensione e dimezza la probabilità di contrarre malattie cardiache e circolatorie. Dati da non prendere alla leggera perché lo stile di vita sedentario colpisce la salute ma anche la società: si stima che l'Italia spenda circa 22 miliardi all'anno per trattare malattie generate dalla mancanza di esercizio fisico giornaliero.

Lo sport è importante anche per lo sviluppo armonioso della femminilità: oltre ad avere un migliore rapporto con il proprio corpo, tra le ragazze che praticano correttamente e regolarmente uno sport, secondo le statistiche, si riscontrano assenza di rapporti sessuali precoci, minori gravidanze indesiderate, meno partner sessuali e più stabili, mancanza di malattie prolungate.

4.7

Rispetto per le caratteristiche peculiari e critiche del target

Il tempo di attenzione medio di un adolescente è di 20 minuti, è quindi essenziale coinvolgerlo costantemente nelle attività. In tutte le sessioni proposte dai kit è fondamentale stabilire un equilibrio tra il tempo per l'attività "intellettuale" e quella pratica.

È altrettanto essenziale trasmettere un approccio non giudicante per non reprimere l'esternazione di sentimenti ed emozioni e per influenzare positivamente il gruppo in modo che, di contro, i membri del gruppo non abbiano un approccio giudicante verso i compagni.

Ciò significa lavorare tenendo a mente i seguenti principi di base:

- › **rispetto:** implica l'impiego di un approccio positivo basato sui vantaggi. Mantenendo il focus su queste norme culturali (costruzione di abilità, rispetto per sé stessi, per gli altri e per la squadra) è possibile creare un ambiente in cui ognuno viene accettato con le proprie caratteristiche e peculiarità, perché ognuno ha i propri obiettivi e passi da compiere;
- › **orientamento verso l'obiettivo:** ogni ragazzo/a dovrebbe avere chiaro cosa sta facendo durante l'allenamento e qual è l'obiettivo finale.
- › **significatività:** se i partecipanti hanno identificato chiaramente le finalità dell'allenamento, invece di sentire la pressione di dover partecipare, sono più propensi a partecipare attivamente.
- › **pratica:** ha a che fare con la pertinenza; cosa si trarrà di utile per il presente o per il futuro dall'allenamento?

Considerare le regole di gruppo come un valore e l'attenzione verso sé stessi e verso gli altri come un principio può aiutare a creare un clima di fiducia e accettazione. I partecipanti hanno bisogno di sentire che ognuno ha un ruolo da assumere, che sia personale o a supporto dei compagni della squadra.

Un Modello didattico incentrato sulla relazione e l'aiuto reciproco: lo sport è un'attività dove nessuno lavora da solo. Questo è vero per gli sport di squadra in particolare, ma anche per

3 M. MARCHETTI, Sport e nuovo welfare. Politiche sportive e nuovo Welfare, Molfetta BA, Edizioni La Meridiana, 2013

quelli individuali: dietro l'attività e la prestazione di un/a uomo/donna c'è un gruppo di persone (allenatore, tecnico, perfino i tifosi!), ognuno di loro ha un ruolo e tutti collaborano alla prestazione di un solo atleta. Educare attraverso lo sport significa anche sottolineare questa relazione.

4.8

Supportare la meta analisi delle esperienze sportive

Questo punto potrebbe essere considerato il maggiore contributo della scuola e della IeFP; aiutare gli studenti a riflettere su ciò che hanno fatto, recuperando le idee generali, le conoscenze e i principi di base è uno degli approcci didattici utilizzati nella scuola e nella IeFP.

I kit e le unità proposte nel progetto 3SP includono momenti specifici per quest'attività (e un altro per la valutazione, vedi sotto) al fine di sottolineare le relazioni tra lo sport e lo sviluppo di capacità cognitive.

La Meta Analisi delle esperienze sportive necessita di approcci e strumenti didattici specifici (discussioni, momenti teorici, schede didattiche...), ma il formatore deve guidare ogni allievo nella ricerca del significato nascosto dell'esperienza che fa.

4.9

Relativizzazione dell'ansia da prestazione sportiva

Ogni attività sportiva può generare un tipo di ansia da prestazione, così come può accadere con lo studio o altre situazioni della vita quotidiana.

Lo sport è uno strumento efficace per gestire e prevenire l'ansia: è stato ampiamente dimostrato, infatti, che lo sport, se praticato regolarmente e senza eccesso, può contenere stress e ansia, favorendo il rilassamento della tensione muscolare ed esercitando un effetto positivo anche sulla circolazione sanguigna, l'attività neuronale, il maggiore rilascio di endorfine. Le endorfine sono sostanze chimiche prodotte dal cervello che hanno la capacità di agire sull'umore: in situazioni di stress il corpo cerca di difendersi rilasciando endorfine, che, d'altro canto, aiutano a sopportare meglio il dolore e hanno un effetto positivo sull'umore (vedasi capitoli precedenti).

È pertanto implicita l'importanza di stimolare la produzione di endorfine attraverso attività sportive regolari mentre non vi sono prove a supporto del fatto che attività competitive strutturate (campionati, classifiche ecc.) aiutino ad alleviare l'ansia da prestazione.

Sarà necessario piuttosto concentrarsi sulla consapevolezza del corpo, sui limiti personali e sull'autocontrollo attraverso tecniche di rilassamento e respirazione che possono essere utilizzate dai ragazzi anche in altre situazioni non sportive, con l'obiettivo di innescare dei processi inclusi nella pratica giornaliera di uno stile di vita sano.

4.10 Valutazione

Come già indicato nel capitolo precedente, si consiglia di chiudere le sessioni di attività con un momento di riflessione (vedi sopra) e di valutazione (inclusa l'auto-valutazione), che può essere strutturata utilizzando lo schema che segue:

DOCENTI FORMATORI ALLENATORI	ALLIEVI	ENTRAMBI ALLIEVI E FORMATORI
L'attività ha raggiunto gli scopi stabiliti? Quali cambiamenti sono stati riscontrati? Come può essere sviluppata ulteriormente l'attività?	Cosa ho imparato da questa esperienza? Quali cambiamenti ho notato nel mio progetto di sviluppo personale e professionale? Cosa mi interessa? Chi mi può aiutare a fare esperienze simili e più profonde? Dove devo andare?	Dopo questa esperienza, quali competenze e abilità ho rinforzato? (ad esempio: abilità comunicative, team-building, capacità decisionale, abilità di negoziazione, relazioni di leadership interpersonale, soluzione di conflitti, autostima, gestione dello stress, adattabilità, competitività, autovalutazione, entusiasmo, risoluzione di problemi, organizzazione, pianificazione). Come mi può aiutare questa esperienza nella mia vita o nel mio progetto professionale?

Può anche essere utile proporre, ad inizio e fine del percorso di esercizio fisico che andrete a strutturare e proporre ai vostri allievi e allieve, i diversi questionari allegati al kit "Corpo&Sport" ed in particolare:

- › **questionario 1:** Dieta e Alimentazione;
- › **questionario 2:** Salute, Forma Fisica e Attività Fisica;
- › **questionario 3:** gli stili di vita.

Suggeriamo, come indicato anche nel kit, di somministrare i questionari ad inizio e fine del programma di attività che avrete definito in modo da misurare il miglioramento (auspicato!) della condizione fisica e di salute dei vostri allievi e allieve; anche questo potrà diventare un elemento su cui proporre un confronto con loro.

5. METODOLOGIA



Questo capitolo presenta una panoramica delle metodologie proposte dalle attività contenute nei 3 Kit didattici.

5.1 Educazione tra pari (approcci di apprendimento tra pari)

Lo scopo prioritario di 3SP e delle attività proposte è favorire il benessere delle giovani generazioni, attraverso la conoscenza e la pratica costante di uno sport. Per raggiungere questo obiettivo, il metodo dell'educazione tra pari viene considerato tra i più adatti in quanto promuove lo sviluppo delle abilità (personali e sociali) potenziali dei giovani e si differenzia dalla maggior parte degli interventi grazie al metodo di approccio all'attività sportiva.

L'educazione tra pari (o peer education) ha l'obiettivo di promuovere il coinvolgimento impegnato dei ragazzi per sviluppare la loro conoscenza e esperienza al fine di diventare promotori del proprio benessere all'interno della società, incoraggiando l'attività motoria e sportiva giornaliera, come a rappresentare uno stile di vita.

In quanto modalità di educazione tra pari, lo sport è una strategia pedagogica che mira ad incoraggiare la comunicazione tra gli adolescenti riattivando lo scambio di informazioni e di esperienze tra compagni. Stimola, inoltre, la consapevolezza del proprio corpo consentendo ai ragazzi di conoscere i benefici dell'esercizio fisico e costruendo relazioni in grado di ridefinire i ruoli all'interno del centro di formazione e della comunità, promuovendo nuove forme di partecipazione. Secondo questa prospettiva, la "peer education" dà il via a un processo di comunicazione globale caratterizzato da un'esperienza profonda e intensa, da armonia e da una ricerca dell'autenticità tra le parti interessate.

La componente educativa dell'attività sportiva è pertanto in grado di attivare i processi naturali che coinvolgono la conoscenza, le emozioni e il trasferimento di esperienze tra i membri del gruppo dei pari. Questa pratica supera il momento educativo e diventa una vera opportunità per il singolo adolescente, il gruppo di pari o la classe, per sviluppare anche momenti di confronto.

Come ricordato, ogni attività con gli adolescenti necessita di equilibrio tra teoria e pratica: l'attività sportiva è ovviamente un'attività pratica, ma -considerando il target- è importante sviluppare altresì delle parti più squisitamente teoriche per rendere i giovani più responsabili dei loro percorsi di preparazione sportiva. I ragazzi devono conoscere gli elementi fisiologici essenziali del movimento e i principi di base della metodologia di allenamento per partecipare più consapevolmente all'attività e capire l'importanza di ciò che stanno svolgendo, i cambiamenti che si possono generare nel loro corpo e mente (Apprendimento motorio e cognitivo).

Si raccomanda, pertanto, di coinvolgere i ragazzi fin dalla programmazione dell'attività fisica proprio per renderli consapevoli e capaci anche di gestire autonomamente l'allenamento nelle ore extra scolastiche, soprattutto per quanto riguarda le discipline individuali come la corsa, il nuoto ecc.

5.2

Il ruolo e l'importanza degli educatori e dei formatori

Molte ricerche e studi, ma anche la nostra esperienza quotidiana, ci dicono che il livello della qualità delle esperienze sportive dei giovani è strettamente connesso all'approccio e alla personalità dell'allenatore o educatore, in particolar modo al suo approccio relazionale, molto più che alle sue competenze tecniche.

Trasformare un'attività sportiva in un percorso educativo non è semplice, per questo bisogna essere in grado di individuare il potenziale educativo di ogni proposta sportiva. Ciò prende il nome di "Intenzionalità Educativa" e costituisce il nucleo di un'attività sportiva che mira a raggiungere obiettivi educativi e viene prima di qualsiasi altro elemento, tecnica, divertimento, aggregazione sociale, ecc.: tutti questi elementi sono a servizio degli Obiettivi Educativi.

Intenzionalità educativa significa, prima di tutto, che un educatore deve definire le finalità, un progetto educativo, un approccio pedagogico e un metodo di valutazione. Per questa ragione gli insegnanti, i formatori, gli educatori coinvolti devono essere adeguatamente formati.

L'intenzionalità educativa applicata allo sport inizia con la comprensione di ciò che un ragazzo o una ragazza chiede allo sport, per seguirli e ascoltare i loro bisogni, aspettative, paure e passioni e inserire la totalità di questi elementi nel progetto educativo da proporre. In questo modo un formatore può trasformare una normale attività sportiva in un'esperienza di vita: non è sufficiente che i formatori abbiano un ruolo tecnico, diventano dei veri e propri "allenatori" attraverso lo sviluppo del pieno potenziale degli allievi, l'analisi delle loro prestazioni, l'insegnamento di abilità pertinenti, ma anche attraverso l'incoraggiamento, aiutandoli a capire la relazione tra attività sportiva e vita reale, tra pratica sportiva e competenze sociali.

Se l'allenatore riesce a condividere obiettivi solidi e raggiungibili con gli allievi (sia nel campo sportivo che in quello educativo), questi saranno motivati a lavorare e a crescere giorno dopo giorno, un passo alla volta, con perseveranza e senza false aspettative.

Per riassumere con una frase, l'Intenzionalità Educativa applicata allo sport è prima di tutto una relazione incentrata sull'osservazione reciproca (cfr. Bandura: "apprendimento osservativo") di conoscenza e abilità interpersonali. Diversamente, l'allenamento è un metodo che mira allo sviluppo del potenziale personale basato sul concetto di unicità dell'individuo e orientato al cambiamento.

In questo contesto, il ruolo dell'educatore sportivo non è quello di insegnare tecniche e metodi, bensì di stimolare la scoperta e lo sviluppo del potenziale personale di ogni giovane. Al fine di raggiungere quest'obiettivo è necessario prestare attenzione all'educazione orientata alla conoscenza dei ragazzi, ai loro bisogni e al loro potenziale "sportivo", solo in un secondo momento all'attività fisica che sarà uno strumento per stimolare lo sviluppo dell'individuo e del gruppo.

Le proposte di attività motoria devono essere scelte secondo gli obiettivi: ogni gioco/esercizio include aspetti non solo funzionali, ma anche relazionali, educativi e motivazionali.

5.3

Gli adolescenti come "protagonisti"

Lavorare con gli adolescenti richiede l'impiego di metodi educativi appropriati al fine di promuovere l'interesse e la partecipazione attiva in tutti i tipi di formazione (incluso l'allenamento sportivo). Per questa ragione tutti i kit proposti si basano sul coinvolgimento attivo dei giovani beneficiari nelle attività: la metodologia di riferimento per queste attività è, come detto, "l'Educazione tra pari" applicata allo sport e alle attività fisiche per la promozione di sti-

li di vita sani per tutti, incluse le persone svantaggiate e i disabili, e dello sport per l'inclusione sociale e lo sviluppo di abilità di apprendimento e competenze trasversali/sociali.

Attraverso l'educazione tra pari gli adolescenti devono sentirsi i "protagonisti" dell'attività proposta; in questo modo si facilita la partecipazione e le attività diventano significative. Questo è necessario a maggior ragione quando il soggetto del processo di apprendimento è lo "SPORT" che può essere spiegato e compreso al meglio solo se la formazione include una "parte pratica".

Nei kit 3SP mettere in pratica l'educazione tra pari significa:

- › coinvolgere i giovani in tutte le fasi dell'attività (partecipazione, ma anche pianificazione, promozione, valutazione...);
- › iniziare da un'idea generale e definirla partendo dai bisogni, dalle difficoltà, dalle risorse, dagli scopi e desideri dei partecipanti;
- › creare dei momenti in cui i giovani stessi imparano uno dall'altro, preferendo le attività di gruppo ai lavori individuali.

5.4

Dare priorità al piccolo gruppo

Raccomandiamo la pratica di attività sportive che comportino sia una parte di lavoro individuale sia in piccoli gruppi perché ciò aiuta la costruzione delle relazioni e l'autostima: l'educatore sportivo avrà cura di creare piccoli gruppi sulla base degli obiettivi tecnici e relazionali. I gruppi potranno essere formati in base a:

- › livello tecnico, per facilitare l'apprendimento sportivo;
- › livello comunicativo, per facilitare relazioni tra quei giovani che diversamente non potrebbero relazionarsi o che hanno rapporti conflittuali;
- › genere, in caso si evidenzino relazioni problematiche tra maschi e femmine (in questo caso, le attività sportive dovrebbero prevedere sport "neutri" come la pallavolo, dove non è previsto il contatto fisico).

5.5

Modelli che non necessitano di strutture

Le attività proposte si realizzano di norma in ambienti chiusi (per esempio palestre), ma sono adattabili anche a spazi aperti (parchi, cortili, ecc.) laddove non siano presenti strutture specifiche. Si possono privilegiare attività che non implicano l'uso di strumenti speciali o specifici setting (porte, pali, reti...); naturalmente se li avete.....usateli!

La multidisciplinarietà è una parte fondamentale dell'attività proposta: a seconda delle capacità del gruppo, l'educatore proporrà discipline diverse in considerazione degli obiettivi educativi e relazionali.

5.6

Lavorare in sinergia con la rete

Nella pratica quotidiana per lo svolgimento della propria missione, le scuole e i CFP lavorano con reti locali. Lo sport, e la pratica sportiva in generale, può essere occasione per incrementare la propria rete sul territorio, coinvolgendo nuove organizzazioni, definendo collaborazioni, ma anche nuovi ruoli e sinergie. Ciò significa anche condividere obiettivi, strategie e

responsabilità: le organizzazioni sportive possono aiutare i sistemi scolastici e formativi e viceversa.

5.7

Coinvolgimento attivo

Rendere i partecipanti responsabili dell'attività e coinvolgerli attivamente nelle attività sportive ha un significato fondamentale. Tale coinvolgimento dei partecipanti nell'organizzazione dell'attività costituisce uno stimolo per la collaborazione e la buona relazione tra pari e con gli adulti. Il coinvolgimento attivo incoraggia la conoscenza delle regole e il loro rispetto: l'educatore deve preparare i giovani ad affrontare il ruolo che deve essere assunto da tutti i membri del gruppo.

6. ALCUNI CONTRIBUTI EUROPEI



Al fine di definire alcune linee guida metodologiche il progetto 3SP adotta alcuni suggerimenti e raccomandazioni fornite da tre documenti chiave dell'UE.

6.1

La Decisione N. 291/2003/CE del Parlamento Europeo e del Consiglio, del 6 febbraio 2003, che istituisce l'Anno europeo dell'educazione attraverso lo sport 2004.⁴

Il documento finale della Decisione inizia riprendendo alcuni documenti precedenti:

“Nella risoluzione del Consiglio e dei ministri della Gioventù riuniti in sede di Consiglio del 17 dicembre 1999, relativa alla dimensione educativa informale delle attività sportive nei programmi per la gioventù della Comunità europea, si sottolinea che le attività sportive possono avere un valore pedagogico che contribuisce al rafforzamento della società civile e si invita la Commissione a concepire, in cooperazione con gli Stati membri, un approccio coerente inteso a sfruttare il potenziale educativo delle attività sportive.”

“Nella sua Risoluzione sulla relazione della Commissione sulla salvaguardia delle strutture sportive correnti e il mantenimento della funzione sociale dello sport, il Parlamento Europeo ha sottolineato il valore sociale ed educativo dello sport e il suo ruolo nella lotta al razzismo e alla xenofobia.”

Il documento ricorda che l'esercizio regolare migliora la salute psicologica e fisica e può apportare un contributo positivo al processo di apprendimento, e che l'educazione attraverso lo sport dovrebbe promuovere l'identità personale e lo sviluppo di ragazze e ragazzi.

A partire da queste osservazioni la Decisione n. 291/2003/CE suggerisce di lavorare per:

- › “sensibilizzare gli istituti di insegnamento nonché le organizzazioni sportive all'esigenza di cooperare allo scopo di sviluppare l'educazione attraverso lo sport e la sua dimensione europea, tenuto conto del grandissimo interesse che i giovani nutrono per ogni forma di sport”;
- › “trarre vantaggio dai valori trasmessi attraverso lo sport per lo sviluppo delle conoscenze e competenze che consentono soprattutto a giovani di sviluppare capacità fisiche e la volontà a compiere sforzi a livello personale, nonché capacità sociali come il lavoro in gruppo, la solidarietà, la tolleranza e il fair-play in un ambito multiculturale”;
- › “incoraggiare lo scambio di buone pratiche sul ruolo che lo sport può svolgere nei sistemi educativi per promuovere l'inclusione sociale dei gruppi sfavoriti”;
- › “creare un migliore equilibrio tra attività intellettuali e fisiche nella vita scolastica e incoraggiare lo sport nelle attività scolastiche”.

4 <http://eur-lex.europa.eu/legal-content/IT/TXT/PDF/?uri=CELEX:32003D0291&from=IT>

6.2

RACCOMANDAZIONE DEL CONSIGLIO del 26 novembre 2013 sulla promozione trasversale ai settori dell'attività fisica salutare (HEPA).⁵

Anche questo documento inizia riprendendo alcune considerazioni importanti:

- › l'attività fisica - comprendente la regolare attività sportiva e l'esercizio fisico - è uno dei metodi più efficaci per mantenere in forma il fisico e la mente, evitare il sovrappeso e l'obesità e prevenire le connesse patologie.
- › “L'educazione fisica a scuola ha il potenziale per diventare uno strumento efficace ai fini di una maggiore sensibilizzazione sull'importanza dell'HEPA e le scuole possono facilmente ed efficacemente delinearci come l'ambito in cui realizzare attività a tal fine”.
- › Inoltre, la partecipazione all'attività fisica e sportiva è in correlazione con altri fattori, quali l'interazione sociale e l'inclusione sociale. (“la mancanza di attività fisica durante il tempo libero tende a essere più frequente tra i gruppi svantaggiati sul piano socio-economico”).
- › I numerosi benefici dell'attività fisica e dell'esercizio nel corso della vita sono ben noti e più generalmente contribuiscono alla qualità della vita, come confermato dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS). La ricerca supporta il ruolo che lo sport e l'attività fisica hanno per lo sviluppo dei bambini e degli adolescenti e sostiene che la partecipazione ad uno sport e a un'attività fisica durante l'adolescenza è associato positivamente ai livelli di attività fisica durante l'età adulta. C'è inoltre un numero crescente di evidenze a proposito della correlazione positiva tra esercizio e salute mentale, sviluppo mentale e processi cognitivi.

In sintesi, i documenti invitano gli Stati Membri e le organizzazioni ad elaborare politiche efficaci in tema di HEPA tramite lo sviluppo di un approccio trasversale comprendente settori quali lo sport, la sanità, l'istruzione... e raccomandano in particolare:

- › “l'elaborazione e l'attuazione progressive di strategie nazionali e politiche trasversali ai settori che mirano alla promozione dell'HEPA in linea con la legislazione e le pratiche nazionali”;
- › “l'individuazione di azioni concrete per la realizzazione di tali strategie o politiche, nell'ambito di un piano d'azione, se ritenuto opportuno”.

6.3

LIBRO BIANCO SULLO SPORT (2007)

Sin dalle parole di apertura, questo documento in particolare sottolinea la funzione sociale dello sport: “Esso è anche fonte di valori importanti come lo spirito di gruppo, la solidarietà, la tolleranza e la correttezza e contribuisce così allo sviluppo e alla realizzazione personali. Lo sport inoltre promuove il contributo attivo dei cittadini dell'UE alla società, aiutando in tal modo a rafforzare la cittadinanza attiva” e che “nell'azione che esplica in applicazione delle differenti disposizioni del trattato, la Comunità deve tener conto, anche se non dispone di competenze dirette in questo settore, delle funzioni sociali, educative e culturali dello sport, che ne costituiscono la specificità, al fine di rispettare e di promuovere l'etica e la solidarietà necessarie a preservarne il ruolo sociale”.

In sintesi, il documento ricorda che:

- › “Lo sport è una sfera dell'attività umana che interessa in modo particolare i cittadini dell'Unione europea e ha un potenziale enorme di riunire e raggiungere tutti, indipendentemente dall'età o dall'origine sociale”.
- › “Oltre a migliorare la salute dei cittadini europei, lo sport ha una dimensione educativa e svolge un ruolo sociale, culturale e ricreativo”.

⁵ [http://eur-lex.europa.eu/legal-content/IT/TXT/PDF/?uri=CELEX:32013H1204\(01\)&from=IT](http://eur-lex.europa.eu/legal-content/IT/TXT/PDF/?uri=CELEX:32013H1204(01)&from=IT)

Partendo da queste basi la Commissione raccomanda, tra le altre cose, di sviluppare questi nuclei di lavoro:

- › **rafforzare il ruolo dello sport nel campo dell'istruzione e della formazione:** “grazie al suo ruolo nell'istruzione formale e non formale, lo sport rafforza il capitale umano dell'Europa. I valori veicolati dallo sport aiutano a sviluppare la conoscenza, la motivazione, le qualifiche e la disponibilità a compiere sforzi personali; il tempo trascorso praticando attività sportive a scuola e all'università produce benefici sanitari ed educativi che occorre promuovere”;
- › **promuovere il volontariato e la cittadinanza attiva attraverso lo sport:** “la partecipazione a una squadra, principi come la correttezza, l'osservanza delle regole del gioco, il rispetto degli altri, la solidarietà e la disciplina rafforzano la cittadinanza attiva, e lo stesso si può dire dell'organizzazione dello sport a livello amatoriale, che si basa su società senza fini di lucro e sul volontariato. Lo sport inoltre offre ai giovani interessanti possibilità di impegno e partecipazione nella società, e può aiutarli a tenerli lontani dal crimine”;
- › **utilizzare il potenziale dello sport per l'inclusione sociale, l'integrazione e le pari opportunità.** “Lo sport contribuisce in modo significativo alla coesione economica e sociale e a una società più integrata”.

Il documento ricorda inoltre il ruolo particolare che lo sport può avere per i giovani, le persone con disabilità e quanti provengono da contesti sfavoriti: “lo sport può anche facilitare l'integrazione nella società dei migranti e delle persone d'origine straniera, e sostenere il dialogo interculturale”.

In sintesi, “lo sport promuove un senso comune di appartenenza e partecipazione e può quindi essere anche un importante strumento d'integrazione degli immigrati”.

7. FONTI



www.jssm.org

www.epa-unepps.org/articles

www.jpeds.com/content/epaarticles

8. BIBLIOGRAFIA



- Ahlskog J.E. (2011) Does vigorous exercise have a neuroprotective effect in Parkinson disease? *Neurology*, 77, 288–294
- Best, J.R., Miller, P.H., Jones, L.L. (2009). Executive function after age 5: Changes and correlates. *Developmental Review*, 29, 180–200
- Buck S.M., Hillman C.H., Castelli D.M. (2008). The relation of aerobic fitness to stroop task performance in preadolescent children. *Medicine and science in sports and exercise*, 40, 166–172
- Budde H., Voelcker-Rehage C., Pietraszyk-Kendziorra S., Ribeiro P., Tidow G. (2008). Acute coordinative exercise improves attentional performance in adolescents. *Neuroscience Letters*, 441(2), 219–223
- Cahill L., Alkire M.T. (2003) Epinephrine enhancement of human memory consolidation: interaction with arousal at encoding. *Neurobiology Learn Memory*, 79, 194–198
- Casey B.J., Galvan A., Hare T.A. (2005). Changes in cerebral functional organization during cognitive development. *Current Opinion in Neurobiology*, 15(2), 239–244
- Castelli D.M., Hillman C.H., Buck S.M., Erwin H.E. (2007). Physical fitness and academic achievement in third- and fifth-grade students. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 29(2), 239–252
- Chaouloff F. (1989). Physical exercise and brain monoamines: a review. *Acta Physiologica Scandinavica*. 137, 1–13
- Colcombe S.J., Erickson K.I., Scalf P.E., Kim J.S., Prakash R., et al. (2006). Aerobic exercise training increases brain volume in aging humans. *The journals of gerontology. Series A, Biological sciences and medical sciences*, 61, 1166–1170
- Colcombe S.J., Kramer A. F., Erickson K. I., Scalf P., McAuley E., Cohen N.J., et al. (2004). Cardiovascular fitness, cortical plasticity, and aging. *Proceedings of the National Academy of Sciences, USA*, 101, 3316–3321
- Colcombe S.J., Kramer A.F. (2003). Fitness effects on the cognitive function of older adults: A meta-analytic study. *Psychological Science*, 14, 125–130
- Cotman C.W., Berchtold N.C., Christie L.A. (2007). Exercise builds brain health: key roles of growth factor cascades and inflammation. *Trends in Neuroscience*, 30, 464–472
- Duclos M., Gouarne C., Bonnemaïson D. (2003). Acute and chronic effects of exercise on tissue sensitivity to glucocorticoids. *Journal of Applied Physiology*. 94, 869–875
- Ellis H.C., Hunt R.R. (1993). *Fundamentals of cognitive psychology*. Vol. 5. Madison, WI: Brown and Benchmark
- Erickson K.I., Voss M.W., Prakash R.S., Basak C., Szabo A., et al. (2011) Exercise training increases size of hippocampus and improves memory. *PNAS*, 108, 3017–3022
- Gomez-Pinilla F., Vaynman S., Ying Z. (2008). Brain-derived neurotrophic factor functions as a metabotrophin to mediate the effects of exercise on cognition. *European Journal of Neuroscience* 28, 2278–2287
- Hillman C.H., Eriksson K.I., Kramer A.F. (2008). Be smart, exercise your heart: exercise effects on brain and cognition. *Nature Reviews*. 9, 58–65
- Hillman C.H., Pontifex M.B., Raine L.B., Castelli D.M., Hall E.E., Kramer A.F. (2009). The effect of acute treadmill walking on cognitive control and academic achievement in preadolescent children. *Neuroscience*. 159(3), 1044–1054

- Hollar D., Messiah S.E., Lopez-Mitnik G., Hollar T.L., Almon M., Agatston A.S. (2010). Effect of a two-year obesity prevention intervention on percentile changes in body mass index and academic performance in low-income elementary school children. *American Journal of Public Health*. 100(4), 646
- Huizinga, M., Dolan, C. V., & Van der Molen, M. W. (2006). Age-related change in executive function: Developmental trends and a latent variable analysis. *Neuropsychologia*, 44, 2017–2036
- Lautenschlager N.T., Cox K.L., Flicker L., Foster J.K., van Bockxmeer F.M., et al. (2008). Effect of physical activity on cognitive function in older adults at risk for Alzheimer disease: a randomized trial. *JAMA* 300, 1027–1037
- Lidner K.J. (1999). Sport participation and perceived academic performance of school children and youth. *Pediatric Exercise Science*. 11, 129-143
- Lu B., Figurov A. (1997). Role of neurotrophins in synapse development and plasticity. *Rev Neurosci*, 8, 1-12
- Mahar M.T. (2006). Effects of a classroom-based program on physical activity and on-task behavior. *Medicine and science in sports and exercise*, 38(12), 2086
- Miyake A., Friedman N. P., Emerson M.J., Witzki A.H., Howerter A., Wager T.D. (2000). The unity and diversity of executive functions and their contributions to complex “frontal lobe” tasks: A latent variable analysis. *Cognitive Psychology*, 41, 49–100
- Owen A.M. (1997). The Functional Organization of Working Memory Processes Within Human Lateral Frontal Cortex: The Contribution of Functional Neuroimaging. *European Journal of Neuroscience*, 9 (7), 1329 –1339
- Owen A.M. (1997). The Functional Organization of Working Memory Processes Within Human Lateral Frontal Cortex: The Contribution of Functional Neuroimaging. *European Journal of Neuroscience*, 9 (7), 1329–1339
- Rimer J., Dwan K., Lawlor D. A., Greig C. A., McMurdo M., Morley W., et al. (2012). Exercise for depression. *Cochrane Database Syst. Rev.* 7
- Sforzo G.A., et al. (1986). In vivo opioid receptor occupation in the rat brain following exercise. *Medicine and science in sports and exercise*. 18, 380–384
- Shephard R.J., Lavallee H., Volle M., La Barre R., C B. (1994) Academic skills and required physical education: The Trois Rivières Experience. *Canadian Association for Health, Physical Education, and Recreation Research Supplements*.;1(1), 1-12
- Smith P.J., Blumenthal J.A., Hoffman B.M., Cooper H., Strauman T.A., et al. (2010). Aerobic exercise and neurocognitive performance: a meta-analytic review of randomized controlled trials. *Psychosomatic Medicine* 72: 239–252
- Strong W. B., Malina R. M., Blimkie C. J., Daniels S. R., Dishman R. K., Gutin B., Trudeau F. (2005). Evidence based physical activity for school-age youth. *Journal of Pediatrics*, 146, 732–737
- Taras H. (2005). Physical activity and student performance at school. *Journal of School Health*, 75, 214–218
- Thomas A.G., Dennis A., Bandettini P.A., Johansen-Berg H. (2012). The effects of aerobic activity on brain structure. *Frontiers in Psychology*, 3, 86
- Tomprowski P.D. , Davis C.L. , Miller P.H. , Naglieri J.A. (2008). Exercise and Children’s Intelligence, Cognition, and Academic Achievement. *Educational Psychology Review*, 20(2), 111–131

GUIDA METODO LOGICA

designed by yges.com



Special Sport for Special People

