



Poesie sullo sport

Lo sport è divertimento, è libertà...
è una spruzzata di aria fresca,
che ci fa andare avanti nella vita.

Non c'è niente di male,
ad arrivare ultimi, se lo si è con dignità.
Lo sport è partecipare e
migliorare...

Angela Rencorani 4^a scuola G. BOSCO

Ricordati che lo sport è divertimento.

Lo sport è...
un amico in movimento,
corsa, salto, gioco in allegria.

In palestra e all'aria aperta
la fatica non è la stessa.

Sempre attivo lo sportivo,
della vittoria della sconfitta
lui ne fa una lezione per la vita.

Rebecca Paoli

UNA SCUOLA CHE SI MUOVE

PROGETTO delle SCUOLE PRIMARIE dell'ISTITUTO COMPrensIVO VA 2

***“MOTTO BENESSERE POLIVALENTE
NUOVE ESPERIENZE MOTORIE PER IMPARARE DI PIU”***

Presentazione

Nel pensare ai contenuti e alle possibilità di realizzazione di questo Progetto quinquennale, l'obiettivo primario è stato quello di far vivere (come dice il titolo), esperienze nuove, stimolanti, formative e socializzanti che potessero lasciare una traccia indelebile nel percorso individuale e collettivo dei partecipanti: gli allievi e gli insegnanti delle Scuole primarie: "Giovanni Pascoli", "S. Giovanni Bosco", "Enrico Canziani" e "Daniele Piccinelli" (Brinzio), facenti parte della Scuola Secondaria di primo grado Silvio Pellico di Varese.

MOVIMENTO
E
SPORT

L'idea è stata rafforzata dai Progetti (quali "Pedibus", educazione alimentare, stradale, cittadinanza, sicurezza, in collaborazione con l'Asl, il Provveditorato agli studi, i Servizi Educativi del comune di Varese, il Coni provinciale), sviluppati negli anni precedenti, dovuti alla sensibilità e vitalità del corpo docente, per migliorare lo stile di vita degli allievi. La vicinanza degli edifici scolastici a grandi impianti sportivi disponibili, la certezza di poter contare su specialisti appositamente preparati e soprattutto la convinzione che può diventare una **rivoluzione culturale per la scuola primaria** "dare maggior spazio all'attività motoria formativa e pre-sportiva qualificata", sono stati gli elementi che hanno sostanziato il Progetto: si sono considerati i valori del movimento, della sua corretta applicazione, dell'importanza di esperienze vissute e di impegno per raggiungere un obiettivo, perché potessero e dovessero sostenere gli apprendimenti curricolari, interdisciplinari e sociali degli allievi.

Consentire ai giovanissimi di conoscersi, di provare le proprie capacità e reazioni, di entrare in sintonia e in collaborazione con i compagni attraverso prove adatte alla loro età, significa sincronizzarli su un patrimonio di conoscenze e di pensieri che facilitano la loro formazione globale di futuri uomini e donne, e di cittadini. Inoltre, conoscere e praticare, con metodica educativa, le diverse forme nelle quali si manifestano gli sport, anche quelli meno pubblicizzati, è un arricchimento che si traduce in prevenzione dell'ipocinesia e di cattive abitudini, che vanno dal sovrappeso e dalla involuzione delle capacità motorie a scelte e pratiche sbagliate di stili di vita.

Il senso del corretto comportamento nelle diverse attività che abbiamo proposto e della **disciplina fisica** per affrontarle in sicurezza e serenità, sono stati gli elementi formativi portanti, che si tradurranno in ben - essere.

capitolo 1

UN VIAGGIO ALLA SCOPERTA DI VALORI E DI QUELLA BELLEZZA CHE PUO' CAMBIARE IL MONDO (della Dirigente scolastica).

Lo sport impatta su diverse sfere della vita umana, assomma in sé una pluralità di caratteri, finalità e motivazioni. Come ebbe a dire Jean Cocteau, rappresenta lo "specchio della vita psicologica" del proprio tempo. Accingendomi, quindi, a scrivere queste note, la riflessione del versatile ed originale intellettuale francese, ha generato in me la curiosità di comprendere, senza pregiudizi, che rapporto hanno gli italiani con lo sport attivo.

La risposta trovata è stata davvero poco incoraggiante: secondo gli indicatori qualitativi e quantitativi più significativi, il nostro paese occupa gli ultimi posti tra i paesi dell'Unione europea per la partecipazione sportiva, per il tempo dedicato nella scuola alla educazione motoria e fisica e per i finanziamenti pubblici.

Basterebbe questa "fotografia" di un'Italia molto tifosa e poco sportiva a spiegare l'importanza di questo progetto e quanto sia orgogliosa, come Dirigente dell'I.C. Pellico, del lavoro svolto dal team dei "nostri" insegnanti (il mio predecessore è stato il dott. Francesco Deleo). Ma, coerentemente con la mia visione della vita, mi preme sottolineare alcuni aspetti "filosofici ed educativi" del progetto.

In primo luogo lo sport educa i ragazzi ad un rapporto equilibrato con se stessi e con il proprio corpo, attraverso uno stile di vita sano, ma anche attraverso l'impegno verso il miglioramento, per raggiungere e scavalcare obiettivi attraverso il coraggio, la disciplina e il senso di responsabilità.

Di grande importanza, a parer mio, è la circostanza, inoltre, che nell'attività sportiva i nostri giovani riscoprono il valore di quel rapporto con figure autorevoli di maestri e istruttori, tra chi insegna e chi impara, che, a volte, rischia di scomparire nel nostro sistema educativo e che, invece, la saggezza dello sport conserva, perché quando bisogna affrontare i propri limiti fisici e psicologici allora si scopre di avere davvero bisogno di una figura autorevole al proprio fianco, che sappia condurci per mano e poi lasciarci andare sulle nostre gambe al momento opportuno, e magari cadere e rialzare per provarci di nuovo.

Oltre a ciò, l'attività sportiva aiuta a costruire con chi ci sta a fianco amicizie e legami basati sulla lealtà, sulla condivisione di esperienze vere e profonde, di momenti di vittoria e di sconfitta, di dura fatica e allenamento in vista di un risultato, insegna la collaborazione così come la competizione sana e positiva con gli altri, e, infine, la lealtà ed il sincero rispetto degli avversari.

Lo sport, inoltre, assolve oggi un ruolo più importante di un tempo poiché chiama i ragazzi a mettere in pratica "gesti antichi" e rappresenta un'immersione nella realtà che compensa quell'invasione di virtuale cui sono sottoposte le giovani generazioni,

quelle dei cosiddetti “nativi digitali”.

Infine, vorrei richiamare il pensiero di Coleman e Horbny, due scrittori inglesi esperti di sport, che affermano : *“si scrive, si legge e si pratica lo sport affinché il resto della vita sia illuminato dal suo particolare linguaggio allegorico, in quanto lo sport ha qualcosa da comunicare esattamente come l'arte ed esiste non per essere esaltato, ma per essere praticato”*.

Mi piace sottolineare il parallelismo tra arte e sport perché entrambi introducono il tema del “bello”, a me particolarmente caro. *“La bellezza salverà il mondo”* afferma il principe Miškin nell’*“Idiota”* di Dostoevskij. La “bellezza”, richiamata dallo scrittore russo, è l’ambasciatrice di una “idea del bene” che cerca di superare le piccole e grandi guerre quotidiane ed affratella, esattamente come lo sport.

Nelson Mandela, che ha costruito la pacificazione del proprio paese anche attraverso il ruolo fondamentale delle manifestazioni sportive, nel 1995, in un suo discorso, ha detto: *“Lo sport ha il potere di cambiare il mondo. Ha il potere di ispirare. Ha il potere di unire le persone in un modo che poche altre cose fanno. Parla ai giovani in una lingua che comprendono.....”*. Credo non vi sia chiosa più efficace di questa per ringraziare, ancora una volta, tutti coloro che, con il loro impegno ed il loro entusiasmo, hanno dato “anima” al nostro progetto.

Dott.ssa Anna Rita Politi

capitolo 2

LO SPORT CHE EDUCA

Potenziare l’attività sportiva nella scuola primaria è, ed è sempre stato, il nostro obiettivo con particolare attenzione ed impegno ad applicarla come motricità educativa: la convinzione e la condivisione dei valori sportivi, insieme alla corretta applicazione del movimento, può farli diventare **“cultura e abitudine”**, in modo che riverberino i loro molteplici effetti sullo stile di vita, sia nell’età evolutiva che nelle successive fasce d’età. La letteratura scientifica dell’ultimo decennio consiglia



insistentemente di partire dal primo luogo dove si ritrovano quotidianamente tutti i bambini, **la scuola primaria**, per stimolarli ad apprendere gli alfabeti della motricità, nelle modalità più idonee al loro periodo di sviluppo. Nelle esperienze vissute abbiamo potuto rilevare il ruolo determinante dell’attività motorio sportiva per lo sviluppo non solo delle capacità motorie, ma anche di quelle intellettive, emotive, sociali. Siamo stati confortati dal rendimento degli alunni, dai riscontri e dalle

osservazioni che ci hanno trasmesso gli specialisti e gli insegnanti curricolari, con i quali la collaborazione è stata continua e propositiva.

Un ruolo importante è stato ricoperto dal Centro Studi CSI di Varese (del Comitato Provinciale CSI), una società senza fini di lucro che da anni organizza e conduce tutto lo sport promozionale del Centro di Formazione Fisico Sportiva del comune di Varese: la sua trentennale attività ha consentito la collaborazione con le società sportive del territorio, di conoscerne gli esperti, di seguirne la preparazione per le lezioni da proporre alle scuole.

Gli strumenti pratici e gli elementi tecnico/didattici che le diverse discipline contenevano, hanno consentito agli esperti di proporre agli allievi delle quattro scuole nuove forme e variati aspetti della motricità, che sono stati di stimolo a fissare l'attenzione su centri di interesse mai proposti o conosciuti.

Gli allievi hanno goduto della **polivalenza sportiva** e hanno avuto la possibilità di mettersi alla prova, utilizzando gli elementi di base di specialità che hanno molteplici peculiarità e che coinvolgono diverse caratteristiche individuali di tipo affettivo, intellettuale e morale.

Inoltre la collocazione delle nostre scuole in una zona ricca di impianti specifici per diversi sport (poco praticati e di difficile proponimento a scuola), ha richiesto una programmazione specifica per attività inusuali e speciali (quali l'equitazione, il pattinaggio su ghiaccio, il tennis, lo sci di fondo), di grande impatto sugli allievi e sulle loro famiglie.

E' noto che l'avviamento allo sport utilizza forme ed attrezzi diversi: oltre ad offrire nuove e variate conoscenze ed esperienze, consente sollecitazioni particolari e permette di verificare anche **i limiti e le carenze** degli allievi per lo sviluppo di una personalità armonica ed equilibrata.

Il nostro Progetto ha esaltato l'importanza dello sport a scuola e, come ci hanno detto tanti bambini, è stato vissuto come "un prezioso ed indispensabile amico".

E' stato monitorato per tutta la sua durata attraverso questionari destinati ad alunni, famiglie e docenti, di cui riportiamo solo la stesura definitiva e parte della documentazione prodotta, comprensiva dei risultati e dei lavori dei bambini (elaborati scritti, rappresentazioni grafiche, foto).

Il supporto e il ringraziamento

Vogliamo dedicare questo testo a chi ha creduto nel nostro Progetto: gli ex Dirigenti dell'Ufficio Scolastico regionale della Lombardia, dott. Giuseppe Colosio e dott. Francesco De Sanctis, e, in particolare, all' ex Ispettore regionale per l'Educazione Fisica e Sportiva dott. Marco Bussetti, che ci ha seguito in tutte le fasi di svolgimento dell'attività ed ha partecipato anche alle nostre manifestazioni sportive nei giorni di festa.

L'Istituto Comprensivo Varese 2, a nome dei suoi allievi della scuola primaria e di tutte le componenti scolastiche, compresi gli specialisti e le famiglie, usa le parole di Pierre de Coubertin "*lo sport è parte del patrimonio di ogni uomo e di ogni donna e la sua assenza non potrà mai essere compensata*", per ripetere il suo "**grazie di aver consentito ai nostri bambini tante belle esperienze sportive**"!

E' importante anche educare allo sport

Lo sport è stato riconosciuto dal Consiglio d'Europa del 1974 come un diritto dei cittadini e, in quanto settore dello sviluppo umano, deve essere sostenuto con finanziamenti pubblici. Lo stesso Consiglio europeo nel 2000 ne ha riconosciuto il ruolo sociale, impegnando gli stati membri nella definizione di politiche integrate di promozione.

Nel 2007 la Commissione europea ha presentato un libro bianco sullo sport che ne mette in rilievo l'importanza nella vita di ogni giorno, il suo ruolo, la dimensione economica, la sua organizzazione. Il Libro bianco mira inoltre a integrare lo sport nelle altre politiche dell'U.E., a migliorarne la "governance" e a fornire indicazioni per l'applicazione delle norme in ambito comunitario. Il Trattato di Lisbona, ratificato in Italia nel 2008 gli ha attribuito una preminente funzione sociale, considerata al pari dell'**Istruzione** e della **Formazione Professionale**, quale elemento fondamentale per l'equilibrata crescita psicofisica di ciascun individuo.



L'attenzione al corpo e ai sentimenti

I riferimenti precedenti sottolineano che l'attività sportiva è oggi indicata principalmente come un importante fattore di crescita sociale, ma forse non si dà abbastanza rilievo al suo valore fondamentale: "**l'educazione alla disciplina**", considerata nel suo significato più ampio e più bello. Disciplina come metodo/guida di studio, di lavoro e di comportamento. Specialmente per i giovani che sperimentano sensi di disorientamento, inferiorità, vergogna, timidezza, sfiducia nelle proprie possibilità, lo sport può rappresentare una pratica che eleva l'autostima. Già dall'allenamento si può trovare il metodo attraverso cui ottenere risultati visibili. Un buon educatore/allenatore sa riconoscere i bisogni dei giovani, sa dosare tempi e tappe e indicare le strade per raggiungere risultati concreti.

Non dobbiamo dimenticare che la verifica di un risultato è un traguardo indispensabile per chi ha scarsa fiducia in sé. Proprio la connessione psicosomatica trova nella pratica sportiva la più esplicita verifica. Fare sport quindi, sentirsi in forma, non è solo una condizione di benessere dell'organismo, ma conduce ad uno stato psichico positivo, sia per la vita di relazione che per quella scolastica o produttiva. Infatti l'attenzione al proprio corpo porta ad ascoltare le diverse parti dell'organismo, percependo il tono muscolare, il battito del cuore, il respiro, l'energia che si è in grado di esprimere.

Ed è importante che la scoperta dei segnali che lancia il corpo conduca anche ad attribuire il giusto peso alla fatica, al sacrificio e perfino al dolore. E' tipico della nostra cultura l'incapacità di tenere sotto controllo fatica e dolore: lo sport può insegnare non solo a riconoscerli, ma anche ad individuarne la provenienza, l'intensità, la possibilità di sopportazione e cura. Il corpo trasmette i suoi segnali in maniera evidente, attraverso la sudorazione, il ritmo cardiaco, il ritmo respiratorio, il

colore della pelle, il suo odore... Questa riconoscibile responsabilità verso il proprio corpo si traduce anche nel senso di responsabilità globale, che si evidenzia soprattutto nei giochi sportivi di squadra, qualunque ruolo si rivesta nella competizione sportiva.

L'educazione a vivere e gestire le emozioni

- piacere/disagio
- ira/calma
- gusto/disgusto
- gioia/tristezza
- voglia/pigrizia
- vergogna/autostima
- entusiasmo/apatia
- paura/coraggio

può trovare un efficace strumento di lavoro e di percezione nella motricità scolastica e negli allenamenti del gruppo-classe. Quanta consapevolezza dell'educazione dei sentimenti vi è oggi nello sport? E nell'attività motoria scolastica curricolare?

Abbiamo proseguito il nostro progetto quinquennale riallacciando il filo del discorso del primo anno, che si è tradotto nel volumetto "**Emozioni in giostra**", apprezzato anche in ambito ministeriale, con la convocazione al Convegno nazionale in cui venne presentata dall'insegnante referente del progetto, prof.ssa Rita Serafini, l'attività programmata e svolta. Seguendo questa pista elenchiamo gli sport che abbiamo scelto per proseguire l'educazione ai sentimenti e al vivere equilibrato delle emozioni attraverso lo sport a scuola e sul territorio dell'Istituto Comprensivo Varese 2.

Anni scolastici

2010/2011: Tennis – Tiro con l'arco - Pattinaggio su ghiaccio - Judo – Equitazione.

2011/2012: Tennis – Ju Jitsu e Autodifesa - Equitazione - Tiro con l'arco – Judo.

2012/2013: Tennis – Atletica h. –Judo – Tiro con l'arco - Equitazione - Difesa personale.

2013/2014: Tennis – Judo – Equitazione -- Atletica – Tchoukball.

2014/2015: Tennis – Judo – Equitazione - Pattinaggio su ghiaccio - Tiro con l'arco - Sci di fondo - Atletica.

capitolo 3

LE PAROLE CHIAVE

La bella e chiara fotografia dello sport della Dirigente, le considerazioni sui valori sportivi e i loro effetti, si legano perfettamente con l'acrostico pensato dalla referente di tutto il Progetto "Motto benessere polivalente", insegnante Rita Serafini, che ha scelto 5 parole chiave, tra le moltissime che potrebbero definirne i contenuti fondamentali:

S	SUPPORTO
P	PRATICO
O	(e) OCCASIONE
R	(di) RELAZIONE
T	(per) TUTTI

Oggi anche la cultura di base e i concetti dell'Educazione Fisica contenuti nelle "Nuove Indicazioni Nazionali per il primo ciclo di Istruzione" del 2012, evidenziano come il continuo bisogno di movimento dei bambini vada soddisfatto cogliendo ogni occasione di esperienza pratica: essa consente di imparare nuove cose, di interiorizzarle, soprattutto attraverso una grande varietà di giochi e regole che permettono di entrare in relazione (gruppo dei pari, adulti, ambiente, territorio), con tutti (normodotati e diversamente abili, appartenenti a culture, religioni e ceti sociali diversi).

Le nostre proposte di avviamento allo sport nella scuola hanno tenuto conto delle età dei bambini, delle esperienze pregresse e delle loro esigenze. Gli interventi sono stati effettuati in orario curricolare e si sono conclusi con una grande festa sportiva, organizzata alla fine di ogni anno scolastico, per dimostrare alle famiglie i risultati delle abilità apprese. Divertimento, entusiasmo e confronto positivo tra gli alunni e grande soddisfazione di tutti i presenti. Ma che cos'è l'avviamento allo sport per i nostri alunni? E' un'attesa, un'aspettativa da non eludere, un'apertura al mondo circostante il quale consente di vedere, scoprire, immaginare, scegliere e crescere.

Le parole chiave dello Sport dell'Istituto Varese 2 sono state anche il filo conduttore degli specialisti che hanno guidato l'avviamento alle diverse specialità. Essi, scelti per capacità ed esperienza, hanno programmato i loro interventi e "disciplinato" il loro sport quale occasione per un idoneo metodo impostato alla ricerca di corretti comportamenti. Tutte le attività proposte hanno avuto caratteristiche:

- ludiche, per infondere fiducia e sicurezza;
- creative, per favorire proposte di situazioni/problema;
- dinamiche e variate, con cambiamenti di contenuti e strumenti;
- flessibili, con piani di lavoro pronti a recepire le esigenze del gruppo o della classe (difficoltà di attenzione e di apprendimento, disabilità);
- motivate e motivanti, con sollecitazioni atte a provare il gusto del fare;
- partecipate, con coinvolgimento attivo di tutti gli allievi e delle insegnanti.

L'obiettivo specifico di tutti gli sport praticati è stato quello di migliorare le capacità coordinative, gli equilibri e gli schemi motori e posturali in situazioni progressivamente combinate; affinare le coordinazioni generali e speciali; utilizzare le tecniche di base per migliorare le capacità; acquisire consapevolezza e rispetto delle regole. Con le loro semplici parole, ciascun bambino ha fornito una tessera del grande puzzle che complessivamente racchiude la parola sport. Vogliamo riportarvi qualche definizione citata dai bambini con l'augurio che possano conservarle e farle proprie perché diventino...un "**vissuto positivo**" che metta in risalto la capacità di fare dell'alunno, rendendolo costantemente protagonista e progressivamente consapevole delle competenze acquisite (dalle Indicazioni Nazionali).



e che dire poi dell' impazienza dei bambini nell'attesa delle lezioni degli specialisti? Una bella relazione della maestra Piera che ha vissuto "in diretta" l'entusiasmo dei suoi allievi, dice che ha dovuto confermare le loro aspettative e che, con emozione, ha vissuto il loro mondo di desideri, di aspettative, di domande di significato, con

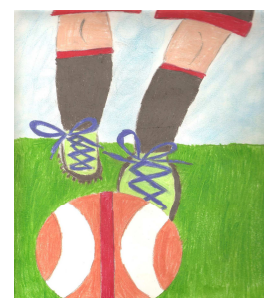
nuove, stimolanti responsabilità nell'accompagnarli verso ulteriori scoperte e aperture.

capitolo 4

GLI SPORT DELLA NOSTRA SCUOLA

Sono state esperienze di grande valore. Hanno rappresentato una modalità innovativa di apprendimenti didattici, pratici e culturali che hanno esaltato i contenuti dei Programmi scolastici curricolari, implicando tempi di osservazione, riflessione e ragionamento, espressioni creative, esercizio di socialità e di integrazione socio-culturale.

I "nostri sport" hanno consentito agli allievi di cogliere anche i rapporti all'interno di essi e tra una disciplina e l'altra, punto di partenza per la trasversalità degli apprendimenti e della interdisciplinarietà, fondamentale nell'azione educativa e culturale della scuola primaria. L'idea di far sperimentare a tutti gli alunni delle nostre scuole (normodotati e portatori di diversi handicap, disagiati e stranieri) sport di diversa natura e contenuti, è sicuramente stata una "speciale" scuola di vita, che ha contribuito a formarli e a valorizzarne inclinazioni e talenti. Durante i cinque anni di attività, in base alla Programmazione curricolare ma anche alla disponibilità degli specialisti e degli impianti sportivi da utilizzare, alla loro vicinanza alle scuole, abbiamo fatto proposte diverse ma per classi parallele: Tennis, Judo e Pattinaggio su ghiaccio, Tiro con l'arco, Difesa personale, Equitazione, Atletica e Tchoukball, con una lezione settimanale per cinque/otto settimane in periodo primaverile e, nel 2014 anche autunnale. I nostri esperti hanno usato molto buon senso pedagogico nel dover gestire le classi intere e la collaborazione dei maestri è stata preziosa, non solo quale indispensabile contributo organizzativo dell'attività, ma anche quale sicuro occhio di osservazione e valutazione dell'impegno, dei comportamenti e delle reazioni psico-fisiche dei loro allievi.



Specialisti e maestri hanno scelto le attività, che di seguito illustriamo, sia come centri di interesse inusuali e significativi, sia come sfide educative "a misura di bambino" curando di:

- comunicare il significato e gli obiettivi dell'attività e offrire stimoli di rinforzo positivi;
- suscitare gioia, consapevolezza, partecipazione attiva;
- favorire gli apprendimenti e i processi di autovalutazione e autostima;
- applicare metodiche differenziate per mantenere l'attenzione e rispettare i bisogni e gli interessi degli allievi;
- far acquisire una motricità ampia e differenziata da tradurre in bagaglio permanente;
- ripensare le esperienze vissute traducendole anche in riflessioni, disegni, temi, poesie e collegandole a nuove scoperte guidate, libere esplorazioni, assegnazioni e ideazioni di compiti diversi.

RICOSTRUIAMO IL TRAGITTO COMPIUTO CON GLI SPORT

Attraverso un sondaggio somministrato a tutti gli alunni, abbiamo riscontrato la situazione che riportiamo graficamente tabulata e suddivisa per fasce d'età, a cui segue poi una relazione dettagliata di ogni scelta sportiva proposta, con elaborati e risultati conseguiti.

6 Anni

<p>TI PIACE LO SPORT?</p> <p>SI' 99%</p> <p>NO 1%</p>	<p>PRATICHI UNO O PIU' SPORT?</p> <p>SI' 85%</p> <p>NO 15%</p>	<p>QUALE SPORT PRATICHI?</p> <p>43% NUOTO</p> <p>17% GINN. ART.</p> <p>15% BASKET</p> <p>10% TENNIS</p> <p>10% CALCIO</p> <p>5% ALTRO</p>	<p>QUALE SPORT VORRESTI FARE?</p> <p>18% CALCIO</p> <p>14% BASKET</p> <p>12% TENNIS</p> <p>10% VOLLEY</p> <p>10% EQUITAZIONE</p> <p>8% NUOTO</p> <p>8% ARCO</p> <p>20% SPORT VARI</p>	<p>QUANTE ORE PRATICHI ALLA SETTIMANA?</p> <p>30% 1 ORA</p> <p>50% 2 ORE</p> <p>10% 3 ORE</p> <p>10% > 3 ORE</p>								
<p>PERCHE' HAI SCELTO QUESTO/I SPORT?</p> <p>PER DIVERTIRMI 40%</p> <p>PER STARE CON GLI AMICI 22%</p> <p>PER DIVENTARE PIU' FORTE 15%</p> <p>PER IMPARARE UNA COSA NUOVA 15%</p> <p>PERCHE' L'HANNO SCELTO I MIEI GENITORI 8%</p>		<p>CHE EMOZIONE/SENSAZIONE PROVI DURANTE LA PRATICA SPORTIVA? (RISPOSTE ANCHE MULTIPLE)</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td>PAURA 10%</td> <td>NOIA 5%</td> </tr> <tr> <td>PIACERE 30%</td> <td>GIOIA 30%</td> </tr> <tr> <td>SODDISFAZIONE 30%</td> <td>INTERESSE 25%</td> </tr> <tr> <td>ALLEGRIA 35%</td> <td>SUCCESSO 25%</td> </tr> </table>			PAURA 10%	NOIA 5%	PIACERE 30%	GIOIA 30%	SODDISFAZIONE 30%	INTERESSE 25%	ALLEGRIA 35%	SUCCESSO 25%
PAURA 10%	NOIA 5%											
PIACERE 30%	GIOIA 30%											
SODDISFAZIONE 30%	INTERESSE 25%											
ALLEGRIA 35%	SUCCESSO 25%											
<p>CONSIGLIERESTI AD UN AMICO LO SPORT CHE FAI?</p> <p>95% SI'</p> <p>5% NO</p>		<p>SEI FELICE DI INIZIARE A SCUOLA UN AVVIAMENTO SPORTIVO?</p> <p>98% SI'</p> <p>2% NO</p>										
<p>TRA GLI SPORT PROPOSTI QUALI TI INTERESSA DI PIU'?</p> <p>27% TENNIS</p> <p>25% TIRO CON ARCO</p> <p>23% JUDO</p> <p>20% EQUITAZIONE</p> <p>5% DIFESA PERSONALE/ATLETICA</p>		<p>COSA TI ASPETTI?</p> <p>DIVERTIRMI 30%</p> <p>IMPARARE UNO SPORT NUOVO 25%</p> <p>DIVENTARE PIU' BRAVO 15%</p> <p>GIOCARE COI COMPAGNI 10%</p> <p>DIVERTIRMI IMPARANDO 10%</p> <p>ALTRO... 10%</p>										



7 Anni

<p>TI PIACE LO SPORT?</p> <p>SI' 99%</p> <p>NO 1%</p>	<p>PRATICHI UNO O PIU' SPORT?</p> <p>SI' 82%</p> <p>NO 18%</p>	<p>QUALE SPORT PRATICHI?</p> <p>35% NUOTO</p> <p>20% GINN. ART.</p> <p>15% CALCIO</p> <p>15% BASKET</p> <p>10% VOLLEY</p> <p>5% ALTRO</p>	<p>QUALE SPORT VORRESTI FARE?</p> <p>20% CALCIO</p> <p>20% EQUITAZIONE</p> <p>15% PATTINAGGIO</p> <p>15% BASKET</p> <p>12% TENNIS</p> <p>10% VOLLEY</p> <p>8% ALTRO</p>	<p>QUANTE ORE PRATICHI ALLA SETTIMANA?</p> <p>20% 1 ORA</p> <p>40% 2 ORE</p> <p>20% 3 ORE</p> <p>20% > 3 ORE</p>
<p>PERCHE' HAI SCELTO QUESTO/I SPORT?</p> <p>PER DIVERTIRMI 30%</p> <p>PER STARE CON GLI AMICI 20%</p> <p>PER DIVENTARE PIU' FORTE 20%</p> <p>PER IMPARARE UNA COSA NUOVA 25%</p> <p>PERCHE' L'HANNO SCELTO I MIEI GENITORI 5%</p>		<p>CHE EMOZIONE/SENSAZIONE PROVI DURANTE LA PRATICA SPORTIVA? (RISPOSTE ANCHE MULTIPLE)</p> <p>PAURA 15% NOIA 3%</p> <p>PIACERE 45% GIOIA 45%</p> <p>SODDISFAZIONE 30% INTERESSE 25%</p> <p>ALLEGRIA 45% SUCCESSO 35%</p>		
<p>CONSIGLIERESTI AD UN AMICO LO SPORT CHE FAI?</p> <p>98% SI'</p> <p>2% NO</p>		<p>SEI FELICE DI INIZIARE A SCUOLA UN AVVIAMENTO SPORTIVO?</p> <p>98% SI'</p> <p>2% NO</p>		
<p>TRA GLI SPORT PROPOSTI QUALI TI INTERESSA DI PIU'?</p> <p>10% TENNIS</p> <p>10% TIRO CON ARCO</p> <p>30% JUDO</p> <p>40% EQUITAZIONE</p> <p>10% DIFESA PERSONALE/ATLETICA</p>		<p>COSA TI ASPETTI?</p> <p>DIVERTIRMI 30%</p> <p>IMPARARE UNO SPORT NUOVO 45%</p> <p>DIVENTARE PIU' BRAVO 15%</p> <p>ALTRO... 10%</p>		



8 Anni

TI PIACE LO SPORT? SI' 100%	PRATICHI UNO O PIU' SPORT? SI' 90% NO 10%	QUALE SPORT PRATICHI? 35% NUOTO 10% GINN. ART. 20% CALCIO 20% BASKET 10% VOLLEY 5% ALTRO	QUALE SPORT VORRESTI FARE? 25% CALCIO 30% EQUITAZIONE 15% BASKET 10% GINN. ART. 8% NUOTO 12% ALTRO	QUANTE ORE PRATICHI ALLA SETTIMANA? 25% 1 ORA 35% 2 ORE 20% 3 ORE 20% > 3 ORE
PERCHE' HAI SCELTO QUESTO/I SPORT? PER DIVERTIRMI 20% PER STARE CON GLI AMICI 20% PER DIVENTARE PIU' FORTE 15% PER IMPARARE UNA COSA NUOVA 40% PERCHE' L'HANNO SCELTO I MIEI GENITORI 5%		CHE EMOZIONE/SENSAZIONE PROVI DURANTE LA PRATICA SPORTIVA? (RISPOSTE ANCHE MULTIPLE) PAURA 3% NOIA 4% PIACERE 35% GIOIA 26% SODDISFAZIONE 35% INTERESSE 30% ALLEGRIA 45% SUCCESSO 30%		
CONSIGLIERESTI AD UN AMICO LO SPORT CHE FAI? 98% SI' 2% NO		SEI FELICE DI INIZIARE A SCUOLA UN AVVIAMENTO SPORTIVO? 100% SI'		
TRA GLI SPORT PROPOSTI QUALI TI INTERESSA DI PIU'? 15% TENNIS 15% TIRO CON ARCO 10% JUDO 45% EQUITAZIONE 15% DIFESA PERSONALE/ATLETICA		COSA TI ASPETTI? DIVERTIRMI 30% IMPARARE UNO SPORT NUOVO 55% DIVENTARE PIU' BRAVO 10% ALTRO 5%		



9 Anni

TI PIACE LO SPORT?	PRATICHI UNO O PIU' SPORT?	QUALE SPORT PRATICHI?	QUALE SPORT VORRESTI FARE?	QUANTE ORE PRATICHI ALLA SETTIMANA?
SI' 99% NO 1%	SI' 85% NO 15%	20% VOLLEY 17% NUOTO 13% GINN. ART. 20% BASKET 10% TENNIS 10% CALCIO 10% ALTRO	20% SPORT VARI 16% BASKET 15% CALCIO 13% TENNIS 10% VOLLEY 10% EQUITAZIONE 8% NUOTO 8% TIRO CON ARCO	30% 1 ORA 50% 2 ORE 10% 3 ORE 10% > 3 ORE
PERCHE' HAI SCELTO QUESTO/I SPORT?		CHE EMOZIONE/SENSAZIONE PROVI DURANTE LA PRATICA SPORTIVA?		
PER DIVERTIRMI 35% PER STARE CON GLI AMICI 25% PER CRESCERE MEGLIO 15% PER CONOSCERE NUOVI AMICI 10% PER IMPARARE UNA COSA NUOVA 10% PERCHE' L'HANNO SCELTO I MIEI GENITORI 5%		(RISPOSTE ANCHE MULTIPLE) PAURA 10% NOIA 5% PIACERE 30% GIOIA 30% SODDISFAZIONE 30% INTERESSE 25% ALLEGRIA 35% SUCCESSO 25%		
CONSIGLIERESTI AD UN AMICO LO SPORT CHE FAI?		SEI FELICE DI INIZIARE A SCUOLA UN AVVIAMENTO SPORTIVO?		
95% SI' 5% NO		98% SI' 2% NO		
TRA GLI SPORT PROPOSTI QUALI TI INTERESSA DI PIU'?		COSA TI ASPETTI?		
25% TENNIS 20% TIRO CON ARCO 20% EQUITAZIONE 15% JUDO 15% TCHOUKBALL 5% DIFESA PERSONALE/ATLETICA		DIVERTIRMI 30% IMPARARE UNO SPORT NUOVO 25% DIVENTARE PIU' BRAVO 15% GIOCARE COI COMPAGNI 10% DIVERTIRMI IMPARANDO 10% ALTRO 10%		



10/11 Anni

<p>TI PIACE LO SPORT?</p> <p>SI' 99% NO 1%</p>	<p>PRATICHI UNO O PIU' SPORT?</p> <p>SI' 80% NO 20%</p>	<p>QUALE SPORT PRATICHI?</p> <p>20% PALLAVOLO 15% NUOTO 12% GINN. ART. 15% BASKET 12% CALCIO 10% ATLETICA 6% TENNIS 10% ALTRO</p>	<p>QUALE SPORT VORRESTI FARE?</p> <p>15% TCHOUKBALL 15% BASKET 15% CALCIO 13% TENNIS 15% VOLLEY 10% EQUITAZIONE 5% NUOTO 5% TIRO CON ARCO 7% ALTRO</p>	<p>QUANTE ORE PRATICHI ALLA SETTIMANA?</p> <p>20% 1 ORA 40 % 2 ORE 25% 3 ORE 15% > 3 ORE</p>
<p>PERCHE' HAI SCELTO QUESTO/I SPORT?</p> <p>PER DIVERTIRMI 30% PER STARE CON GLI AMICI 30% PER CRESCERE MEGLIO 20% PER CONOSCERE NUOVI AMICI 10% PER IMPARARE UNA COSA NUOVA 10%</p>		<p>CHE EMOZIONE/SENSAZIONE PROVI DURANTE LA PRATICA SPORTIVA? (RISPOSTE ANCHE MULTIPLE)</p> <p>PAURA 5% NOIA 5% PIACERE 35% GIOIA 35% SODDISFAZIONE 50% INTERESSE 35% ALLEGRIA 35% SUCCESSO 35%</p>		
<p>CONSIGLIERESTI AD UN AMICO LO SPORT CHE FAI?</p> <p>98% SI' 2% NO</p>		<p>SEI FELICE DI INIZIARE A SCUOLA UN AVVIAMENTO SPORTIVO?</p> <p>98% SI' 2% NO</p>		
<p>TRA GLI SPORT PROPOSTI QUALI TI INTERESSA DI PIU'? (1 SINGOLA RISPOSTA)</p> <p>15% TENNIS 15% TIRO CON ARCO 15% JUDO 15% ATLETICA 15% TCHOUKBALL 10% EQUITAZIONE 10% DIFESA PERSONALE/ATLETICA 5% PROVARE ALTRE ESPERIENZE</p>		<p>COSA TI ASPETTI?</p> <p>DIVERTIRMI 30% IMPARARE UNO SPORT NUOVO 30% DIVENTARE PIU' BRAVO 15% GIOCARRE COI COMPAGNI 10% DIVERTIRMI IMPARANDO 10% ALTRO 5%</p>		



TENNIS

Il tennis ha incontrato notevole gradimento, sia per i contenuti, sia per gli stimoli proposti dai 4 maestri di grande esperienza. Partendo dal gioco alla “palma”, con l'utilizzo della racchetta, che prolunga l'estensione del braccio e insegna la valutazione delle distanze, hanno rinforzato la lateralità dei bambini. Hanno sollecitato: la capacità di spostamento in tutte le direzioni, la prontezza di riflessi, la velocità di esecuzione e lo scatto, l'agilità globale. Sono stati impostati i colpi fondamentali: il diritto, il rovescio, la volée.



Durante il lavoro di base, giocando con i maestri, con i compagni, sempre in forme divertenti e variate, si è accennato alla schiacciata, al pallonetto, al servizio, ma solo a livello informativo. Il programma è stato leggermente differenziato per le diverse classi, tenendo conto degli spazi e del numero degli allievi.

Ci piace qui inserire i “Principi di aggiornamento” per gli specialisti di questo sport redatti da uno speciale educatore/allenatore, che mette in primo piano le emozioni. Ecco le raccomandazioni del nostro coach internazionale.

Il nostro tennis...scuola di felicità

Agli insegnanti in generale

E' faticoso seguire i bambini! Avete ragione! Poi potreste aggiungere: “bisogna mettersi al loro livello, abbassarsi, inclinarsi, curvarsi, farsi piccoli”. Ma non è vero, non è questo; faticoso è piuttosto il fatto di essere obbligati ad innalzarsi fino all'altezza dei loro sentimenti e delle loro emozioni.

Insegnare è un'operazione affascinante, affronta le problematiche del chi, del come, attraverso quali “vie”, per cosa e con quali modalità si deve insegnare. Qui si apre il versante dello studio della qualità relazionale del tecnico, delle sue capacità di utilizzarle in modo coerente ed efficace, tra una pluralità di metodi e di tecniche. Ricordiamoci che la trasmissione dell'insegnamento non si risolve in un semplice travaso di nozioni dal maestro all'allievo, la differenza qualitativa tra i due non consiste nella maggior “pienezza” del maestro in confronto al “vuoto” dell'allievo. E' un paradosso, ma il maestro è tanto più bravo quanto più è umile, cioè quanto più è consapevole della perfettibilità del suo sapere.

Anche nell'insegnare il gioco del tennis dobbiamo tenere conto di questi principi, onde evitare di influenzare negativamente l'autostima dell'allievo e ricordiamoci che il primo insegnante è fondamentale, quasi come la “maestra” della scuola primaria.

Noi adulti sappiamo quanto sia difficile apprendere una nuova lingua, ma nessun adulto si irrita o umilia un bambino che impara a parlare. Noi parliamo la nostra lingua e lasciamo il tempo al bambino di impararla, senza criticarlo o prenderlo in giro, con saggezza.

Certamente anche il tennis presenta una situazione analoga, che si innesta su un modello che preesiste all'attività che stiamo insegnando. Questo modello è costato energia e pertanto va rispettato: può però essere migliorato, non travolto o stravolto.

Un maestro con idee rigide rende rigido il comportamento e quindi l'apprendimento del suo allievo. Non occorre ricordare che il campione (o il genio) è sempre quello

che fa qualcosa di non previsto dal metodo. Teniamo in mente che ognuno di noi si diverte, è felice e rende di più se è libero di partecipare attivamente alla ricerca del suo modo di esprimersi. *“Noi non immaginiamo in quanti modi l'educazione possa soffocare le istanze evolutive del bambino spingendolo a tradire il suo autentico sé”* (Aldo Carotenuto). *“La stupidità deriva dall'aver una risposta per ogni cosa. La saggezza deriva dall'aver una domanda per ogni cosa”* (Milan Kundera).

L'allievo e il tennis

Il tennis, per il bambino, diventerà il **su**o tennis se saprà: osservare, sentire, sperimentare, variare, abbandonarsi, credere, sussurrare, urlare, sussurrare urlando o urlare sussurrando. La consapevolezza dei propri mezzi e l'autostima sono due efficaci catalizzatori positivi per equilibrare al massimo il potenziale della “performance”. Per un insegnante è di fondamentale importanza la ricerca di un allievo responsabile, anche a discapito di un allievo obbediente. Ecco alcune differenze tra allievo obbediente ed allievo responsabile:

<u>OBBEDIENTE</u>	<u>RESPONSABILE</u>
1) E' motivato da fattori esterni, per compiacere l'autorità e ottenerne l'approvazione.	1) E' motivato da fattori interni, come il bisogno di soppesare le scelte.
2) Esegue gli ordini.	2) Compie delle scelte.
3) A volte non crede di poter funzionare efficacemente in assenza di figure autoritarie, manca di iniziativa.	3) E' convinto di essere in grado di operare anche in assenza di figure autoritarie.
4) Sente di valere solo quando riceve approvazione.	4) Sa di valere con o senza approvazione.
5) Obbedisce, a volte pensa.	5) Pensa, a volte obbedisce.
6) Non si fida dei propri segnali interni e della sua capacità di agire per il proprio bene.	6) Si fida dei propri segnali interni e della sua capacità di agire per il suo bene.
7) Gli è difficile prevedere i risultati e le conseguenze delle sue azioni.	7) Sa prevedere i risultati e le conseguenze delle proprie azioni.
8) Può compiere scelte sbagliate per evitare la disapprovazione o per ottenere l'approvazione.	8) Può compiere scelte sbagliate per sperimentarne le conseguenze.

Il primo giorno del nostro piccolo tennista



Il maestro di tennis dovrebbe sentirsi come un cercatore d'oro, sa che il filone esiste e che bisogna solo cercarlo con pazienza.

Il maestro non può sbagliare altrimenti non solo pregiudica la crescita di un futuro possibile tennista, ma, soprattutto, distrugge il divertimento ed il gioco al bambino.

Attraverso il corpo il

bambino costruisce la propria identità, il maestro ha il doveroso compito di aiutarlo in questo processo che è il più importante e forse il più trascurato, persino nell'adolescenza.

Costruire una identità anagrafica...**io sono...**

Una identità emozionale....**questo mi piace...**

questo non mi piace...

Ricordiamo sempre agli specialisti che *“per far felice un bambino basta una palla ed un maestro che si ricordi di essere stato bambino”*.



PROTOCOLLI

Esempi di successione di protocolli per l'apprendimento e lo sviluppo delle sensazioni nel tennis per bambini alla loro prima esperienza:

<u>1) protocollo di conoscenza</u> gli strumenti per giocare	Presentazione degli strumenti da usare: curiosità, storie, aneddoti e dettagli. Palline, racchetta, campo
<u>2) protocollo di conoscenza</u> le regole del giocare	Definizione e condivisione delle regole (necessarie per ogni gioco) per divertirsi. Punteggio Dentro Fuori Punto vinto Punto perso
<u>3) protocollo di conoscenza</u> il proprio corpo	Per la coscienza delle proprie potenzialità e spesso per aprire un dialogo con se stessi. Cosa posso fare: in piedi, seduto, disteso, in equilibrio, non in equilibrio, di fianco.
<u>4) protocollo di relazione</u> la palla	Presenza di contatto con il mezzo di dialogo e il compagno di gioco. Uso delle palle con diversa dimensione e peso. Concetti:...del sopradel sotto....del vicino....del lontano.... Ball handling, giocoleria con la palla.
<u>5) protocollo di relazione</u> racchetta braccio	Presenza di contatto con lo strumento che permette di giocare con gli altri. Racket handling, giocoleria con la racchetta.
<u>6) protocollo di relazione</u> palla - racchetta braccio	Acquisizione delle proprietà di linguaggio per dialogare nel tennis. Gli attrezzi diventano una parte integrante del corpo. Ball racket handling. Giocoleria palla/racchetta.
<u>7) protocollo creativo</u> associazioni di suoni inventati ai vari tipi di colpi	Si invita il bambino ad esprimere localmente il suono prodotto dalla racchetta nell'esecuzione del gesto, per renderlo protagonista nella ricerca della sensazione. Ad esempio: STOCK!!! (palla piena); SWICHHHH (palla mancata); FRRRRRR (rotazione verso l'alto); ZZZINNNN (rotazione verso il basso).
<u>8) protocollo creativo</u> come colpire usando il tono di voce	Si invita il bambino a dichiarare il colpo che intende effettuare modulando il tono della voce in base alle sensazioni date dall'impegno profuso. Colpire verso l'alto (tono alto, falsetto, DIRITTTTOOO) Colpire verso il basso (tono basso, greve, DIRITTTTTOOO) Colpire piano (sussurrato, dritto) Colpire forte (urlato DIRITTO!!)
<u>9) protocolli produttivi</u> finalizzati all'arricchimento della gamma di possibilità del proprio "poter fare".	Divisione in gruppi, da alternare nelle varie sedute per tenere alta l'attenzione. La varietà dei protocolli, alcuni di percezione spaziale, altri di percezione temporale, permette di mantenere alto l'interesse (<i>variare é meglio che correggere</i> A.Hotz).
<u>10) prova a fare</u> interpretazione del gesto	Uso differenziato dell'arto. Uso di racchette di diverso colore. Diritto a destra con due mani. Diritto a sinistra con due mani. Colpi da posizione "a sedere". Colpi da posizione "in ginocchio".

Agli insegnanti specialisti

“tutti i grandi sono stati bambini una volta ma, pochi se ne ricordano” da “il piccolo principe” (A. Saint Exupery).

“quello che conta é ciò che impariamo dopo aver creduto di sapere tutto” (B. J.Palmer).

“dimmi ed io dimentico, mostrami ed io ricordo, fammi fare ed io imparo” (Confucio).

....lo aggiungerei...lasciami fantasticare ed io creo!

“Apprendere che nella battaglia della vita si può facilmente vincere l’odio con l’amore, la menzogna con la verità, la violenza con l’abnegazione” dovrebbe essere un elemento fondamentale nell’educazione di un bambino. (Mahatma Gandhi).



dott. Giacomo Paleni

docente di psicologia dello sport - presidente UISP Varese e responsabile nazionale della Formazione Lega Tennis.

Istruttori: Emanuele Galli, Stefania Galli, Alessandro Boneschi, Manuela Lamera, Sasha Volpi











Molteplici sono gli strumenti usati per monitorare l’attività: ve ne riportiamo qualche esempio con dati di intuitiva lettura e comprensione.



 TENNIS 

IL CORSO E' STATO...

FAI UN SEGNO SULLE “FACCINE” GIUSTE PER TE

BELLO 	DIFFICILE 	DIVERTENTE 
INTERESSANTE 	BRUTTO 	NOIOSO 
	FACILE 	
	FATICOSO 	



QUESTIONARIO ALUNNI CLASSE 1^a E 2^a DI GRADIMENTO
ATTIVITA' AVVIAMENTO AL TENNIS

RESTITUITI N° 178

IL CORSO E' STATO



152   BELLO

151   DIVERTENTE


137   INTERESSANTE

123   FACILE

11   FATICOSO

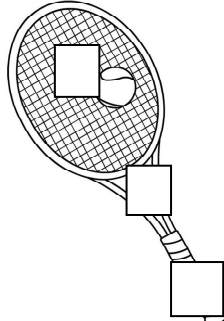
5   NOIOSO

4   DIFFICILE

2   BRUTTO

QUESTIONARIO DI GRADIMENTO ATTIVITA' DI TENNIS

- METTI UNA X DOVE SI IMPUGNA LA RACCHETTA.



- TI E' PIACIUTO GIOCARE A TENNIS?

.....

- TI E' PIACIUTO DI PIU' IL DRITTO O IL ROVESCIO?

.....

- TI RICORDI LA VOLE'E? DEVI CERCARE DI COLPIRE SUBITO LA PALLINA O LA DEVI FARE RIMBALZARE PRIMA?

.....

- COSA TI E' PIACIUTO DI PIU' NELLE LEZIONI SVOLTE A SCUOLA DI TENNIS?

- TI SEI DIVERTITO/A?



PROGETTO SPORTIVO - TABELLA GLOBALE DEL GRADO DI SODDISFAZIONE

RIFERISCI IL TUO GRADO DI SODDISFAZIONE DANDO UN VOTO
AD OGNI RISPOSTA DA 1 (MINIMO) A 10 (MASSIMO) SEGNANDO CON UNA **X**

1 HAI PROVATO A PRATICARE COI TUOI COMPAGNI L'ATTIVITA' DI:



TENNIS



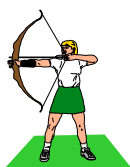
JUDO



EQUITAZIONE



ATLETICA



TIRO CON L'ARCO



DIFESA PERSONALE

- 2 QUANTO SEI SODDISFATTO DI QUEST' ESPERIENZA?
- 3 QUANTO TI SEI DIVERTITO?
- 4 QUANTO TI SEI ANNOIATO?
- 5 QUANTO QUEST'ESPERIENZA TI HA PERMESSO DI CONOSCERE MEGLIO TE STESSO?
- 6 QUANTO TI HA PERMESSO DI CONOSCERE MEGLIO I TUOI COMPAGNI?
- 7 QUANTO TI HA PERMESSO DI AMPLIARE LE TUE CONOSCENZE?
- 8 QUANTO PENSI DI ESSERTI IMPEGNATO?
- 9 CHE VOTO PENSI DI MERITARE, PER I RISULTATI CONSEGUITI ?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



RISULTATI QUESTIONARIO FINALE DI GRADIMENTO TENNIS (123 restituiti)

Letture scala di valori : 1 minimo – 10 massimo

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Quanto sei soddisfatto/a di quest'esperienza?	6	-	1	1	-	2	3	5	9	96
Quanto ti sei divertito/a?	4	4	-	2	-	3	7	3	11	89
Quanto ti sei annoiato/a?	94	6	2	5	1	3	3	1	1	7
Quanto quest'esperienza ti ha permesso di conoscere meglio te stesso/a?	6	1	2	3	4	3	6	9	9	80
Quanto ti ha permesso di conoscere meglio i tuoi compagni?	9	1	2	3	2	2	10	11	13	70
Quanto ti ha permesso di ampliare le tue conoscenze?	2	2	3	3	3	5	4	7	11	83
Quanto pensi di esserti impegnato/a?	5	-	1	1	2	5	4	6	6	93
Che voto pensi di meritare, per i risultati conseguiti?	1	1	-	-	1	9	4	7	16	84



JUDO

Quattro specialisti di questo sport provengono dalla scuola del maestro prof. Marco Ghiringhelli (insegnante di ruolo di Educazione Fisica e cintura nera, 6°Dan) e continuano a tenersi aggiornati e in forma frequentando una comune palestra. Insieme ad altri due, che non hanno potuto proseguire



l'attività, si sono dimostrati entusiasti di questa esperienza nelle nostre scuole e gli allievi li hanno seguiti con interesse e partecipazione. Il materiale per le lezioni, appositamente acquistato (ma utile per tutte le altre lezioni in palestra), ha consentito di provare tutti gli esercizi con il massimo di sicurezza al suolo.

L'ordine, la percezione di sé attraverso movimenti particolari, il rispetto del compagno/avversario, il saper occupare lo spazio e reagire in tempi brevissimi utilizzando al meglio la propria energia fisica e mentale, sono stati gli elementi sostanziali del programma.

Gli allievi hanno imparato a cadere senza farsi male, a rotolare, a scivolare sulla "materassina" e hanno vissuto queste azioni non come fonte di pericolo, ma come realtà esplorativa per conoscere e padroneggiare il corpo in ambito specifico.

L'elemento più difficile è stato quello di insegnare ai piccoli judoka a saper rispondere, con un comportamento motorio adeguato e gradualmente velocizzato, a situazioni che si facevano via via più complesse, in un crescendo di variazioni didattico/tecniche. Lo stare a contatto, il cambiare continuamente il compagno, lo svolgere attività a gruppi, ha favorito l'accettazione di sé e dei compagni. Inoltre provare tecniche di attacco e di difesa ha portato al rispetto dei compagni insieme al miglioramento dell'autocontrollo.



I nostri esperti sono partiti:
dalla spiegazione dei fondamentali gesti del Judo
quali

- il **saluto** in piedi e a terra (ritsurei e zarei, come i samurai) che si fa all'inizio e fine di ogni lezione;

dal corretto comportamento sul tatami
mentre il maestro spiega e dimostra le fondamentali

- **prese** (kumi – kata) e
- **tecniche delle cadute**

ukemi ushiro-ukemi (caduta

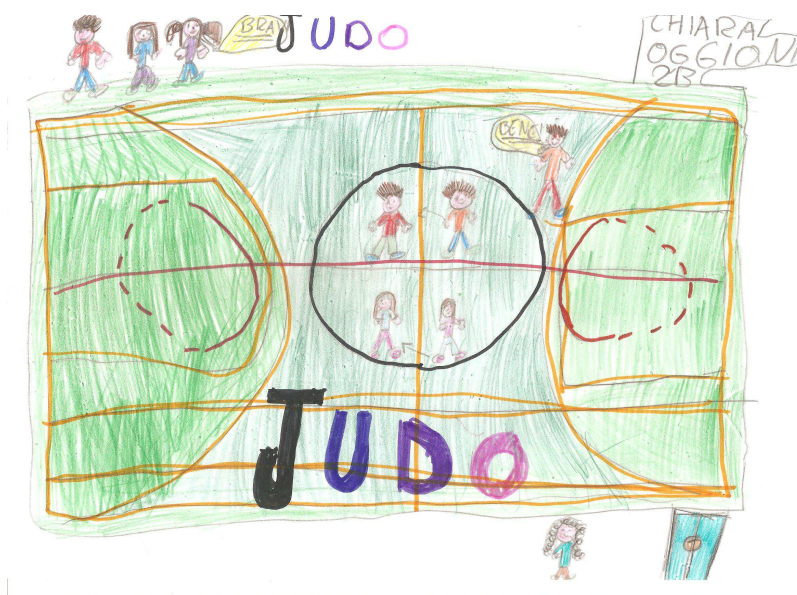
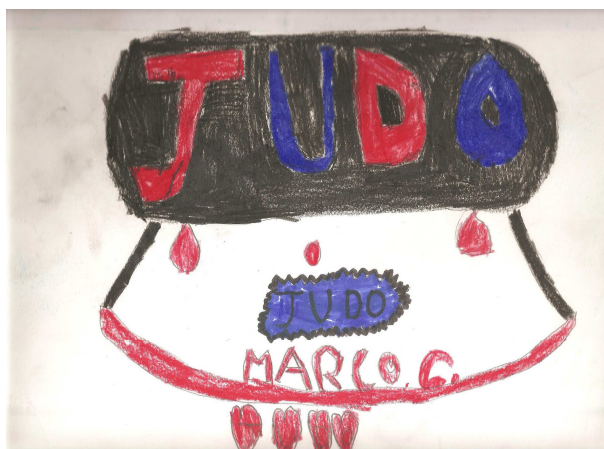
all'indietro); -yoko-ukemi (caduta laterale); -kaiten-ukemi (caduta rotolata avanti);

- **tecniche di proiezione** (nage-waza), o soto-gari, uki-goshi;
- **tecniche di controllo a terra** katame-waza: hon gesa gatame, yoko shiho gatame;
- **rovesciamenti a terra; per arrivare a**
- **piccoli incontri di lotta con le regole dell'arbitraggio.**

La fase di riscaldamento di ciascuna lezione è stata impostata con esercizi variati, miranti all'agilizzazione globale, giocata con percorsi a piccoli ostacoli per la presa di coscienza del corpo in situazioni sempre diverse, e imparare ad aver fiducia in se stessi. Non è stata secondaria la comprensione dei tempi di inspirazione ed espirazione.

A conclusione del ciclo di lezioni i bambini hanno imparato sicuramente che nel Judo domina l'intelligenza e che la capacità di adattamento prevale sulla forza.

Istruttori: Fabio Parnigoni, Giuseppe Bertolino, Lorenzo Abbiati, Salvatore De Gaetano; Stefano Speranza e Michele Marano primo anno.



Sondaggio di gradimento JUDO
(barra la risposta che preferisci)



1 - Ti è piaciuta l'esperienza della pratica del judo?

SI' NO ABBASTANZA

2 - Consigliaresti il Judo ad un amico? SI' NO

3 - Ti piacerebbe proseguire le lezioni di Judo presso una società sportiva? SI' NO

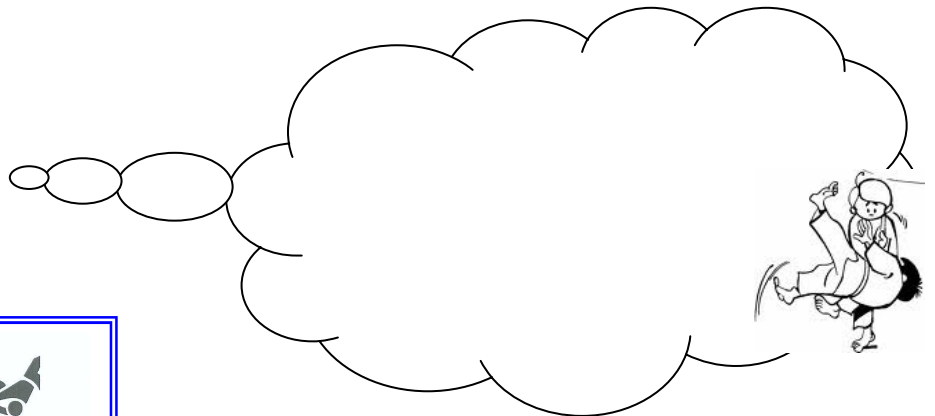
4 - Ti è piaciuto l'insegnante? SI' NO

ORA RISPONDI LIBERAMENTE:

Quale argomento delle lezioni di Judo ti è piaciuto di più?

Ad esempio: la caduta all'indietro, laterale, in avanti, la lotta a terra,
 ecc.....

Lascia un tuo libero commento





JUDO

IL CORSO E' STATO...

FAI UN SEGNO SULLE "FACCINE" GIUSTE PER TE

EDUCATIVO 	DIFFICILE 	DIVERTENTE 
INTERESSANTE 		NOIOSO 
FACILE 	FATICOSO 	PREOCCUPANTE 



QUESTIONARIO ALUNNI
DI GRADIMENTO ATTIVITA' AVVIAMENTO AL JUDO

RESTITUITI N° 121

IL CORSO E' STATO

105   FACILE



103   INTERESSANTE

96   DIVERTENTE

95   EDUCATIVO

25   NOIOSO

16   FATICOSO

14   PREOCCUPANTE

5   DIFFICILE

RISULTATI QUESTIONARIO FINALE DI GRADIMENTO JUDO (99 restituiti)

Lettura scala di valori: 1 minimo – 10 massimo

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Quanto sei soddisfatto/a di quest'esperienza?	4	2	-	-	3	4	4	9	16	57
Quanto ti sei divertito/a?	6	-	2	1	3	3	5	7	11	61
Quanto ti sei annoiato/a?	68	6	4	4	3	2	1	1	3	7
Quanto quest'esperienza ti ha permesso di conoscere meglio te stesso/a?	7	2	1	5	3	2	8	11	15	45
Quanto ti ha permesso di conoscere meglio i tuoi compagni?	6	2	-	1	1	12	6	12	16	43
Quanto ti ha permesso di ampliare le tue conoscenze?	5	1	2	1	1	2	3	8	17	59
Quanto pensi di esserti impegnato/a?	3	-	1	-	-	2	3	13	28	49
Che voto pensi di meritare, per i risultati conseguiti?	6	1	-	-	2	-	3	15	35	37



EQUITAZIONE

Ha guidato le lezioni l'equipe del Pony club Le Bettole dell'Ippodromo di Varese, composta da quattro istruttori, due dei quali sono specializzati anche in Ippoterapia. Aver messo i più grandicelli a contatto con un animale dolce, quale è il pony, educato per la scuola di equitazione, con le implicazioni che comporta la vicinanza di tale animale è stato un sicuro successo.

L'ambiente dell'Ippodromo, verde e silenzioso, ha contribuito a favorire la

relazione bambino-cavallo, ricca di elementi significativi. I corsi sono stati articolati su una durata di un'ora e mezzo per ciascuna lezione e ai ragazzi è stato possibile conoscere il mondo magico del cavallo, sperimentandone dal "vivo" la vicinanza, come bisogna nutrirlo, accudirlo, sellarlo, montarlo. Sono state fornite informazioni generali e i fondamentali della teoria e della pratica dell'equitazione. Gli istruttori, in accordo con i maestri, hanno lavorato a classe unita e a gruppi e hanno sviluppato i seguenti argomenti:

- nozioni di base sui comportamenti del cavallo, sulla sua cura, alimentazione e veterinaria;
- montare in sella senza paura;
- con il cavallo tenuto alla "longhina" provare il "passo" e il "trotto";
- l'equilibrio in sella e la correttezza in movimento;
- come essere sicuri a cavallo nella traslocazione;
- eseguire brevi percorsi con attrezzi da aggirare per imparare a guidare il pony;
- diventare autonomi trotando in recinto.



Dal punto di vista didattico si è data particolare importanza alla presa di coscienza dell'equilibrio in groppa all'animale, alla ricerca della giusta postura e sicurezza nel procedere in traslocazione sul pony a **media velocità**. L'assistenza degli istruttori ha favorito gli apprendimenti e, a conclusione del ciclo di lezioni tutti gli allievi sono stati in grado di condurre il cavallo da soli. Per l'attività sono stati usati sia il "tondino" all'aperto che quello al chiuso, a seconda delle condizioni metereologiche, oltre al materiale specifico (selle, briglie, finimenti vari); i "cap" sono stati forniti

dalla Società e gli allievi, in tuta, hanno avuto solo l'onere di indossare stivali di gomma.

La Festa conclusiva di ogni anno all'Ippodromo ha visto i ragazzi sfidarsi su una staffetta a tempo, articolata in movimenti di equilibrio e di controllo del pony, a dimostrazione delle capacità acquisite.

Istruttori: Ferrari Laura, Ferrari Sara, Fornaroli Lorenzo, Brogginì Chiara, Valentina Ermoli.



***RICORDI LE "EMOZIONI IN GIOSTRA"
DELLO SCORSO ANNO ?***

NE HAI PROVATE DI NUOVE ?

GIOIA: il mio è un pony meraviglioso e quando lo monto sono molto felice.

INTERESSE: comincio a pensare che per me l'equitazione possa diventare uno degli sport preferiti.

ORGOGGIO: che soddisfazione, ho capito che posso farcela a cavalcare con sicurezza.

SORPRESA: non credevo che mi piacesse spazzolare e strigliare un cavallo.

TRISTEZZA: perché ho tanta paura del cavallo?



RABBIA: sembra facile ma io non riesco proprio a stare in sella.



AGITAZIONE: il cavallo è peloso e alto; se mi butta giù?



QUESTIONARIO ALUNNI CLASSE 5^a GRADIMENTO ATTIVITA' EQUITAZIONE



RESTITUITI N° 80



CHE EMOZIONI HAI PROVATO...



71   GIOIA: il mio è un pony meraviglioso e quando lo monto sono felice



54   ORGOGLIO: che soddisfazione, ho capito che posso farcela a cavalcare con sicurezza



52   SORPRESA: non credevo che mi piacesse spazzolare e strigliare un cavallo

51   INTERESSE: comincio a pensare che per me l'equitazione possa diventare uno degli sport preferiti

27   AGITAZIONE: il cavallo è peloso ed alto. Se mi butta giù?

12   TRISTEZZA: perché ho tanta paura del cavallo?

11   RABBIA: sembra facile, ma io non riesco proprio a stare in sella!

1   PAURA: non ce la faccio... temo che prima o poi mi dia un morso!
Emozione aggiunta da un bambino.

RISULTATI QUESTIONARIO FINALE DI GRADIMENTO **EQUITAZIONE** (82 restituiti)

Letture scala di valori : 1 minimo – 10 massimo

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Quanto sei soddisfatto/a di quest'esperienza?	-	-	-	-	2	-	-	3	8	69
Quanto ti sei divertito/a?	-	-	-	-	-	-	-	1	31	50
Quanto ti sei annoiato/a?	64	14	1	-	2	-	-	-	1	-
Quanto quest'esperienza ti ha permesso di conoscere meglio te stesso/a?	-	-	-	-	1	3	5	10	21	42
Quanto ti ha permesso di conoscere meglio i tuoi compagni?	-	-	-	-	2	2	3	5	25	45
Quanto ti ha permesso di ampliare le tue conoscenze?	1	1	-	2	1	2	2	4	30	39
Quanto pensi di esserti impegnato/a?	-	-	-	-	-	2	1	4	28	47
Che voto pensi di meritare, per i risultati conseguiti?	-	-	-	-	-	1	-	9	33	39



Arturo un cavallo speciale

(l'equitazione)

Il 4 Giugno, con la nostra classe, ci siamo recati all'ippodromo. Appena siamo entrati ci siamo messi subito gli stivali da pioggia che avevamo portato e abbiamo incontrato Laura, Sara e Lorenzo, che ci hanno spiegato un paio di cose sui cavalli. Poi hanno tirato fuori un pony di nome Arturo e ci hanno fatto vedere delle tecniche per pulire il cavallo, facendoci vedere i vari strumenti per pulirlo. Gli strumenti sono: la striglia che serve per spazzolare il cavallo con movimenti circolari contro pelo, la brusca che serve per togliere lo sporco e il nettapiedi che serve per togliere la sporcizia dagli zoccoli.

Ci hanno inoltre detto come si misura l'altezza dei pony: si parte a misurare dal garrese (l'osso più alto del cavallo) fino agli zoccoli. Ci sono vari tipi di pony, alcuni sono bassi, altri più alti (come quelli che abbiamo cavalcato) che possono arrivare fino all'altezza di 1,50 metri dal garrese fino agli zoccoli.

Dopodichè ci hanno diviso in 3 gruppi di 6 bambini ciascuno e, con l'aiuto degli istruttori, abbiamo pulito un pony a gruppo. Finita la pulizia del cavallo, ogni gruppo ha cavalcato il proprio pony iniziando con il passo e dopo un po' di giri con il trotto.

Dopo aver cavalcato abbiamo fatto merenda, ci siamo cambiati le scarpe e siamo tornati a scuola.

F' stata una bella esperienza che speriamo di rivivere.

Onomatopee

*Cloclocloc, Cloclocloc, Cloclocloc;
Clocloc, clocloc, clocloc;
Cloc, cloc, cloc.
Arturo, Esa, Ghibli
son tre cavalli
agili e forti,
dal passo elegante,
che galoppano liberi
nel prato fiorito.
In movimento il vento,
muove la criniera d'argento.
Spesso si ferman per sognare
di poter un giorno gareggiare.*



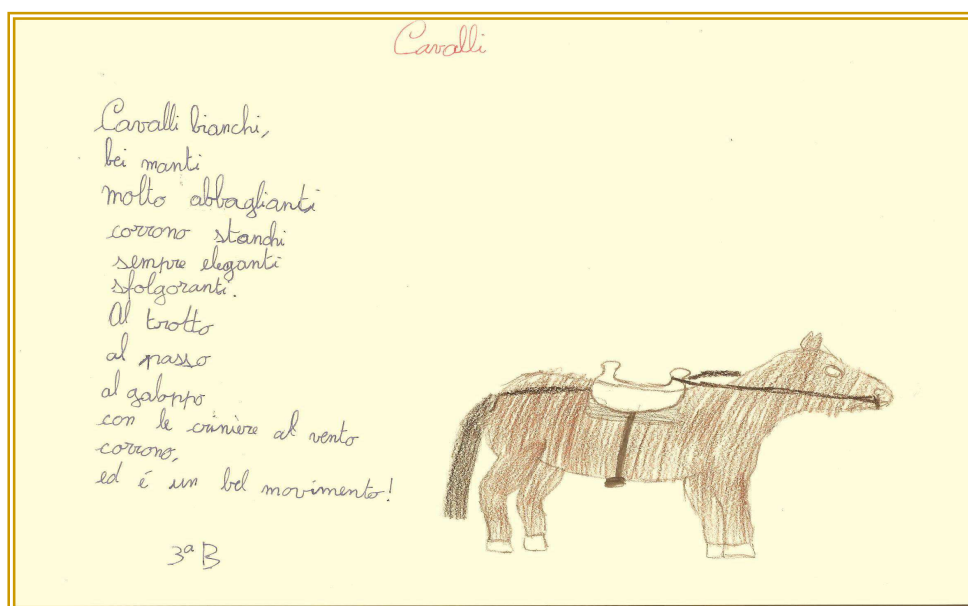
E penso al cavallo

*Cavallina, cavallina
quando mi sveglio la mattina
penso a te che mi rincuori
e divento pensatore.
Penso, penso
in ogni senso:
alla gioia immensa che mi dai,
al coraggio che m' infondi,
all'affetto che corrispondi.*

L'ora di equitazione

*Quando arriva l'ora di equitazione
son preso da una grande emozione :
calzo velocemente gli stivali
e mi avvio agli incontri settimanali.
Eccoli!!! Son tre bellissimoi cavalli
e il mio cuor spesso traballa.
Esa, Ghibli e anche Arturo
van veloci come un "turbo".
Mi avvicino alla loro stazza, titubante,
e faccio una carezza tutta traballante.
Con brusca e striglia li puliam
e in seguito li selliam, e li montiam.
Mi avvio al passo, al galoppo, al trotto
verso la libertà, alle "Bettole",
nell'ippodromo del varesotto.*





TIRO CON L'ARCO



Una società molto blasonata, la Compagnia Arcieri Città di Varese, con il suo presidente, il suo commissario tecnico e due giovani campioni nazionali di specialità, ha condotto le lezioni in compresenza, affinché si potessero svolgere senza tempi di attesa. Si può pensare che il tiro con l'arco crei qualche difficoltà a bambini troppo piccoli per il corretto utilizzo dell'attrezzo specifico: abbiamo potuto verificare che, se l'attività è ben guidata e condotta, è possibile iniziare ad "aprire" l'arco già dalla quarta elementare e anche prima, in presenza di una struttura fisica adeguata.

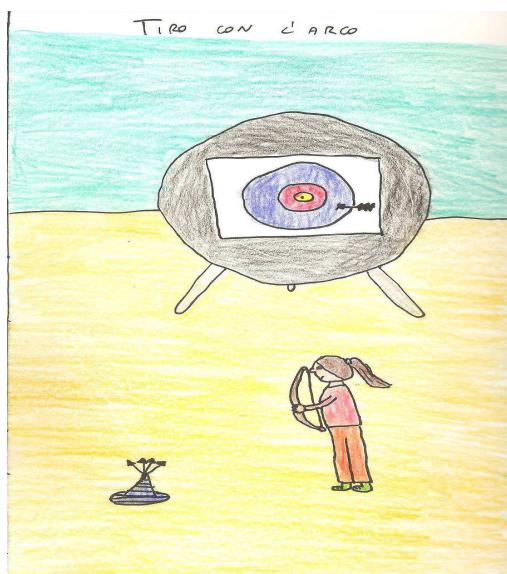
Naturalmente l'attrezzatura da utilizzare deve essere specifica per giovanissimi. Noi abbiamo avuto a disposizione tutto il materiale occorrente per la grande disponibilità della Società Arcieristica di Varese.

Dopo l'iniziale riscaldamento, i bambini hanno imparato la corretta postura da tenere sulla linea di tiro, la percezione e il riconoscimento dei vari movimenti del corpo, i suoi adattamenti e le correzioni necessarie per centrare il bersaglio. Un importante insegnamento educativo è costituito dalla capacità di sapersi concentrare, essere calmi nel momento della mira e soddisfatti, non solo del

punteggio ottenuto, ma soprattutto della capacità di controllo e della correttezza dell'azione pensata ed eseguita.

La partecipazione attiva degli allievi ha mostrato un generale buon grado di apprendimento e si sono scoperti potenziali talenti. Anche l'attento coinvolgimento di bambini con problemi ha dato ottimi frutti e li ha aiutati a sentirsi alla pari con i compagni.

Istruttori: dott.ssa Mariangela Casartelli (pres. della Associazione sportiva), Walter Sinapi (segretario e commissario tecnico), Alberto Fioroli, Giorgio Cazzaniga (atleti della nazionale di tiro con l'arco).



Lo sport dentro di me
 Lo sport mi dice
 che mi piace,
 ma a volte mi dispiace
 che non ne sono capace.
 Ma con lo sport io lo so
 che un giorno potrò
 ascoltarlo e impararlo
 e quando posso
 insegnarlo.

RISULTATI QUESTIONARIO FINALE DI GRADIMENTO TIRO CON ARCO (88 restituiti)

Letture scala di valori : 1 minimo – 10 massimo

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Quanto sei soddisfatto/a di quest'esperienza?	1	-	1	1	1	3	8	12	22	39
Quanto ti sei divertito/a?	-	-	-	2	1	-	3	2	25	55
Quanto ti sei annoiato/a?	59	13	7	5	4	-	-	-	-	-
Quanto quest'esperienza ti ha permesso di conoscere meglio te stesso/a?	4	-	2	2	3	5	9	7	18	38
Quanto ti ha permesso di conoscere meglio i tuoi compagni?	7	1	2	2	3	3	6	7	16	41
Quanto ti ha permesso di ampliare le tue conoscenze?	-	1	2	-	2	7	4	5	19	48
Quanto pensi di esserti impegnato/a?	-	-	-	1	1	1	7	12	23	43
Che voto pensi di meritare, per i risultati conseguiti?	-	1	-	-	1	5	4	8	28	41





ATLETICA LEGGERA

E' la più antica disciplina sportiva e le sue numerose specialità si rifanno ai movimenti tipici dell'uomo. In atletica si corre su distanze brevi e lunghe, si superano ostacoli, si salta in alto e in lungo, si lanciano attrezzi diversi. E' uno sport che consente di misurare le proprie capacità in modo certo: il cronometro e il metro, infatti, danno la possibilità di controllare con

precisione ogni piccolo miglioramento.

Alcuni elementi di questa, che è giustamente considerata la "regina dello sport", hanno fatto parte della nostra programmazione sportiva perché, in primo luogo, avvicinarsi ad essa, comporta lo sviluppo di una serie di valori fondamentali di grande importanza formativa, sia a livello psichico che di capacità di adattamento fisico/sensoriale. Tutti i bambini corrono, saltano e lanciano liberamente più o meno bene, ma non sanno dosare l'azione dinamica e in particolare, non sono capaci di controllare il corpo in volo, con il rischio di farsi male. Il fatto che, difficilmente, nelle scuole si trova attrezzatura adatta alla sicurezza degli esercizi e perciò il "saltare" viene poco proposto, ci ha indotto a scelte specifiche, ritenendo anche indispensabile conoscenze tecnico didattiche per saper impostare alcuni gesti sportivi con la giusta metodologia.

Per questi motivi abbiamo scelto di studiare la capacità di controllo del corpo in volo utilizzando il salto in alto e il superamento dell'ostacolo.

Partendo dalla conoscenza degli attrezzi specifici e da come si devono correttamente utilizzare, abbiamo curato di mantenere l'attenzione degli allievi, svilupparne le capacità volitive per il superamento della paura e stimolarne la determinazione e il coraggio, abbinati alla coordinazione globale e specifica.

I contenuti delle lezioni sono stati semplici, quelli fondamentali simili per le 2 specialità, ma molto efficaci e partecipati.

Gli insegnanti si sono preoccupati di:

- migliorare la capacità di corsa all'aperto e in palestra con gli adattamenti necessari;
- inserire piccoli ostacoli e i concetti di superamento in alto e in avanti;
- mettere in rilievo le differenze tra superare e saltare;
- evidenziare le differenze spazio-temporali;
- dosare l'energia psicofisica nella diversità delle azioni;
- far percepire l'equilibrio in volo;
- imparare a cadere;
- far comprendere le differenziazioni cinestetiche, divertendosi.



Gli istruttori: Fabio Politica, Giulia Boerchi, Alessandra Fusaro
Il coordinatore prof. Bruno Pinzin, responsabile regionale della Fidal

RISULTATI QUESTIONARIO FINALE DI GRADIMENTO **ATLETICA** (88 restituiti)

Lettura scala di valori : 1 minimo – 10 massimo

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Quanto sei soddisfatto/a di quest'esperienza?	1	-	-	1	1	1	4	6	25	49
Quanto ti sei divertito/a?	-	-	-	2	1	2	2	3	25	53
Quanto ti sei annoiato/a?	58	14	6	5	4	1	-	-	-	-
Quanto quest'esperienza ti ha permesso di conoscere meglio te stesso/a?	4	1	1	3	2	2	9	20	21	25
Quanto ti ha permesso di conoscere meglio i tuoi compagni?	6	2	2	3	1	3	5	18	17	31
Quanto ti ha permesso di ampliare le tue conoscenze?	1	2	2	2	3	1	3	19	17	38
Quanto pensi di esserti impegnato/a?	-	-	-	1	1	-	7	23	21	35
Che voto pensi di meritare, per i risultati conseguiti?	-	1	-	-	-	5	2	18	24	38



JU JITSU E AUTODIFESA

Avviare gli allievi più grandi verso una condizione psicologica di sicurezza, insegnando anche il concetto di salvaguardia fisica individuale nelle azioni quotidiane (con la consapevolezza dei propri limiti e potenzialità), è stato un ulteriore elemento che abbiamo considerato importante nello sviluppo del nostro progetto complessivo. Per questo abbiamo inserito fra le attività, con lo stesso insegnante, le lezioni in oggetto.

Il Ju Jitsu, sport individuale, si pratica “a due”, anche se l'apprendimento e l'atto creativo restano strettamente personali.

Raggiungere un grado di abilità nel confrontarsi con i compagni sulla materassina, significa saper elaborare una strategia di azione applicando le nozioni apprese, scegliere tra le soluzioni quella più efficace e idonea alla circostanza e aver sviluppato una serie di prerequisiti sul piano psicomotorio, quali l'agilità, la velocità e la destrezza, che si avvalgono del senso dello spazio e del ritmo, dell'equilibrio e delle capacità coordinative, con il risultato di un armonico sviluppo che la pratica promuove.

Sul piano della socializzazione il Ju Jitsu, basandosi su un contatto stretto tra i praticanti, fornisce la possibilità di reciproca conoscenza e coscienza della diversità dell'altro, il conseguente rispetto, nonché la consapevolezza che, da soli, non si raggiungono grandi obiettivi, e che, per progredire, occorre applicarsi ed impegnarsi insieme.

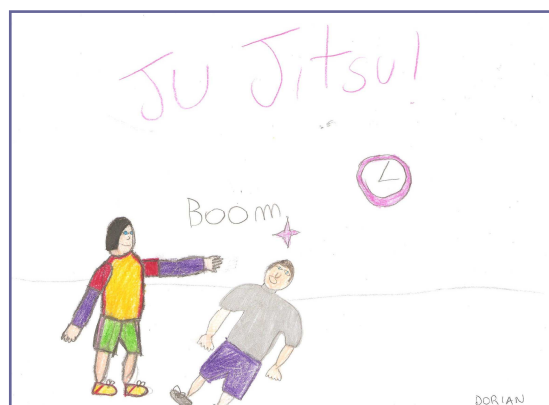
Grazie al contatto fisico controllato, si vincono molti complessi nei confronti del prossimo e molte incertezze e tensioni dovute a problemi di vario tipo.

Il confronto con i coetanei, educando la componente agonistica, che appartiene ad ogni giovane fin dalla più tenera età, può essere strumento di crescita e maturazione personale, oltre che di maggiore consapevolezza dei propri limiti e delle proprie capacità.

I contenuti tecnico/didattici, partendo dalla valorizzazione del lavoro di coppia e dal rispetto delle regole, sono stati articolati sulle azioni di base del tirare, spingere, correre, saltare, rotolare, con forme di coordinazione globale e specifica via via più complesse e in tutte le direzioni.

Dal riscaldamento si è passati allo studio delle tecniche di difesa applicando:

- 2 tipi di prese ai polsi;
- 1 presa alla spalla;
- 5 attacchi al collo;
- ad accettare il contatto fisico in rapporto al tipo di difesa;
- a liberarsi dalle prese codificate e dal pericolo;
- a evitare ulteriori reazioni e tentativi di lotta;
- a sviluppare il coraggio.



Una riflessione sull'esperienza diretta dell'istruttore Mimmo di Presa sul CORSO DI DIFESA PERSONALE

Il percorso formativo del progetto MOTTO BENESSERE è durato circa 3 mesi; in questo periodo si sono svolti esercizi con l'intento di avvicinare, gradualmente e in forma di gioco, i bambini alla difesa personale.

Lavorare con bambini è sempre un'esperienza entusiasmante e solitamente arrivano in palestra per loro scelta, magari dopo aver visto qualche film di azione con tecniche di lotta, o indirizzati dai genitori. Ben diverso è stato proporsi a bambini che probabilmente non conoscevano molto questa disciplina. Fin dal primo incontro però, li ho visti incuriositi e dopo poche lezioni erano interessati, tutti in grado di eseguire esercizi di coordinazione, ricerca dello squilibrio nei confronti del compagno e di applicare le tecniche in modo soddisfacente.

Per il programma sono stati previsti 8 incontri, fin dal primo momento è stata discussa l'importanza del lavoro di coppia ed il conseguente rispetto del compagno e delle regole. Si è anche spiegato che quanto avrebbero imparato sarebbe servito a evitare alcune situazioni di attacco simulato e che dopo essersi liberati dalle prese codificate, ci si sarebbe allontanati dal pericolo, evitando ulteriori reazioni e tentativi di lotta. Dopo i saluti cordiali e simpatici con i ragazzini, ogni incontro iniziava con esercizi di riscaldamento, per poi passare allo studio delle tecniche di difesa, provate in coppia. Con l'aiuto e l'indispensabile collaborazione delle insegnanti, i 100 bambini delle classi quinte delle scuole primarie: Pascoli, Bosco, Canziani e Piccinelli hanno mostrato, divertendosi, impegno e interesse.

Il progetto si è concluso sabato 25 maggio con i saluti di tutti gli insegnanti e specialisti e la premiazione di tutti i bambini partecipanti che con la loro spontanea allegria hanno reso questa esperienza davvero entusiasmante.

RISULTATI QUESTIONARIO FINALE DI GRADIMENTO DIFESA PERSONALE (96 restituiti)

Lettura scala di valori : 1 minimo – 10 massimo

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Quanto sei soddisfatto/a di quest'esperienza?	7	5	3	6	11	7	5	14	18	20
Quanto ti sei divertito/a?	13	1	5	3	4	6	8	14	13	29
Quanto ti sei annoiato/a?	26	10	19	6	3	5	4	3	6	14
Quanto quest'esperienza ti ha permesso di conoscere meglio te stesso/a?	19	9	2	10	12	4	12	7	8	13
Quanto ti ha permesso di conoscere meglio i tuoi compagni?	23	8	8	6	9	5	7	5	4	21
Quanto ti ha permesso di ampliare le tue conoscenze?	10	5	5	5	6	13	8	6	12	26
Quanto pensi di esserti impegnato/a?	5	2	1	3	8	5	7	10	20	35
Che voto pensi di meritare, per i risultati conseguiti?	2	-	4	1	1	2	8	21	25	32

PATTINAGGIO SUL GHIACCIO

E' uno sport che i bambini hanno gradito moltissimo. Si può iniziare a pattinare già da molto piccoli, ma noi, per motivi organizzativi, l'abbiamo proposto ai bambini di terza. Sapendo che l'handicap principale è la paura di cadere, quella che fa contrarre i muscoli, con il risultato di provocare la caduta che si cerca di evitare, abbiamo stimolato il gusto di saper scivolare sul ghiaccio con disinvoltura.

Abbiamo collaborato con piena soddisfazione con la Società Varese Ghiaccio che è nata nel 2002, per volontà di un gruppo di genitori con la passione del pattinaggio di figura e con lo scopo

di promuovere questo sport tra le nuove generazioni per accompagnarle nella loro crescita personale e agonistica, senza precludere l'aspetto ludico e la socializzazione tra i ragazzi. I corsi di avviamento sono stati guidati da insegnanti tesserati federali e da diversi assistenti, per un'efficace svolgimento della lezione.

La nostra scelta ha dato ottimi risultati: tutti i nostri allievi hanno imparato gli elementi di base del pattinaggio in 8 lezioni per gruppo.

Cenni storici

Il pattinaggio su ghiaccio è nato come mezzo di locomozione e solo successivamente ha preso le caratteristiche di divertimento e sport: a testimonianza di ciò si ricorda che al palazzo del ghiaccio di Budapest sono esposti pattini risalenti al 2.000 a.C. Lo sdoppiamento tra l'attività di velocità e quella di figura è avvenuta nel 1647 a Edimburgo.

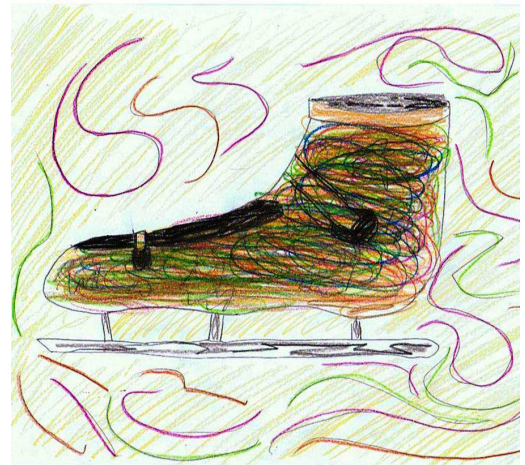


In Italia si è sviluppato nel triangolo tra Torino, Milano e la zona dei laghi prealpini. Infatti fu proprio la superficie ghiacciata del lago varesino di Ghirla nel 1914 a vedere la disputa dei primi Campionati Italiani di specialità! Oggi si pattina anche a Ganna sulla torbiera del Pralugano. Forti di questa tradizione è quasi doveroso riproporre il pattinaggio su ghiaccio ai nostri ragazzi .

Le lezioni

L'elemento ghiaccio può rappresentare un grosso ostacolo per l'approccio a questa pratica sportiva, perché si può cadere, ma proprio scivolando si attenuano gli effetti della caduta.

Un aspetto molto positivo è che negli ambienti del Palaghiaccio, per la qualità dell'aria e le basse temperature, non esiste il pericolo di incorrere in disturbi

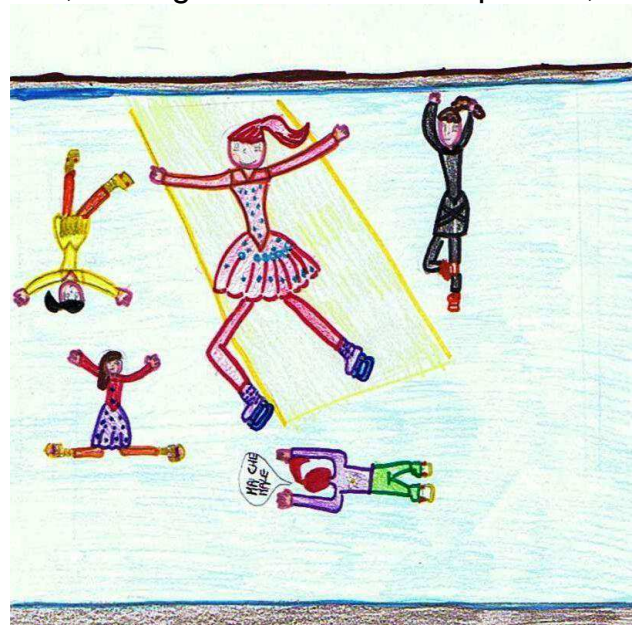


respiratori di tipo allergico, di cui i ragazzi spesso soffrono. Si può iniziare a pattinare da molto piccoli e proseguire fino ad età avanzata per passatempo e divertimento. Le esercitazioni motorie sull'equilibrio, attuabili in pista, sono state svolte sempre con grande controllo e sicurezza. Si è iniziato facendo muovere pochi passi, poi altri, alzando alternativamente i piedi con leggera flessione del ginocchio e con appoggi molto ravvicinati, per imparare a controllare i pattini. I primi tentativi sono stati proposti in linea retta, poi in curva.

Le insegnanti, man mano che gli allievi acquistavano un po' di fiducia, hanno curato in particolare la postura: testa, petto, bacino sull'asse perpendicolare al piede di appoggio, onde trovare il giusto equilibrio e la corretta posizione per pattinare. La buona postura ha favorito lo scivolamento e la capacità di frenare. Tutto il lavoro di impostazione era mirato alla conoscenza di sé, al miglioramento dell'equilibrio, della coordinazione, della forza globale, della resistenza e dell'agilità.

Nella pratica del pattinaggio su ghiaccio vengono sviluppate le capacità di controllo e organizzazione del movimento, che si esprimono nell'azione congiunta di parametri motori in ordine allo spazio, al tempo e alla dinamica globale. Data la limitata base di appoggio vengono inoltre potenziate la destrezza e le capacità di equilibrio statico e dinamico.

Gli Istruttori: Alessandra Buzzi (tecnica federale e responsabile dell'attività), Mirko Antolini, Chiara Cardelio, Lara Mosconi, Felicita Viskare, Denise Fiore e Giulia Zilioli.



L'età prescolare è particolarmente indicata per avvicinarsi a questa disciplina. Il baricentro "basso" aiuta lo sviluppo dell'equilibrio, facilita la coordinazione e l'orientamento motorio nello spazio/pista. Poiché il pattinaggio è uno sport ad elevata componente tecnica, l'inizio in età precoce permette ai bambini di apprendere i fondamentali divertendosi e giocando sul ghiaccio. Quelli che volessero, in seguito, avvicinarsi all'agonismo, saranno avvantaggiati.

Essendo un'attività che prevede uno sviluppo artistico permette all'atleta di dare risalto alla propria personalità e creatività. Infatti:

- Il pattinaggio è **armonia** di movimento, continuità di linee, disegnate sul ghiaccio dalla lama e prodotte nello spazio dal movimento delle braccia, della testa, delle gambe e di tutto il corpo.
- Il pattinaggio è **musica**. Senza la musica lo sport di figura non avrebbe significato, senza la musica perderebbe la forza della sua espressività, perché è la musica a dare un senso all'insieme degli elementi e alla loro successione in un programma.
- Il pattinaggio è **arte**. E' comprensione della musica e sua interpretazione, attraverso un linguaggio raffinato, elegante, armonico.
- Il pattinaggio è uno **sport** con una grande componente artistica, impegnativo ma **divertente e interessante**.

Imparare i passi, i salti, le trottolo e tutte le altre difficoltà tecniche richiede allenamento, costanza, temperamento e notevoli capacità atletiche. Da un buon approccio e dal divertimento può nascere la passione per questo sport di cui bisogna impararne poi i movimenti fondamentali.

L'attività sportiva viene suddivisa per livelli di cui riportiamo gli obiettivi e contenuti:

1° livello (una o due lezioni settimanali)

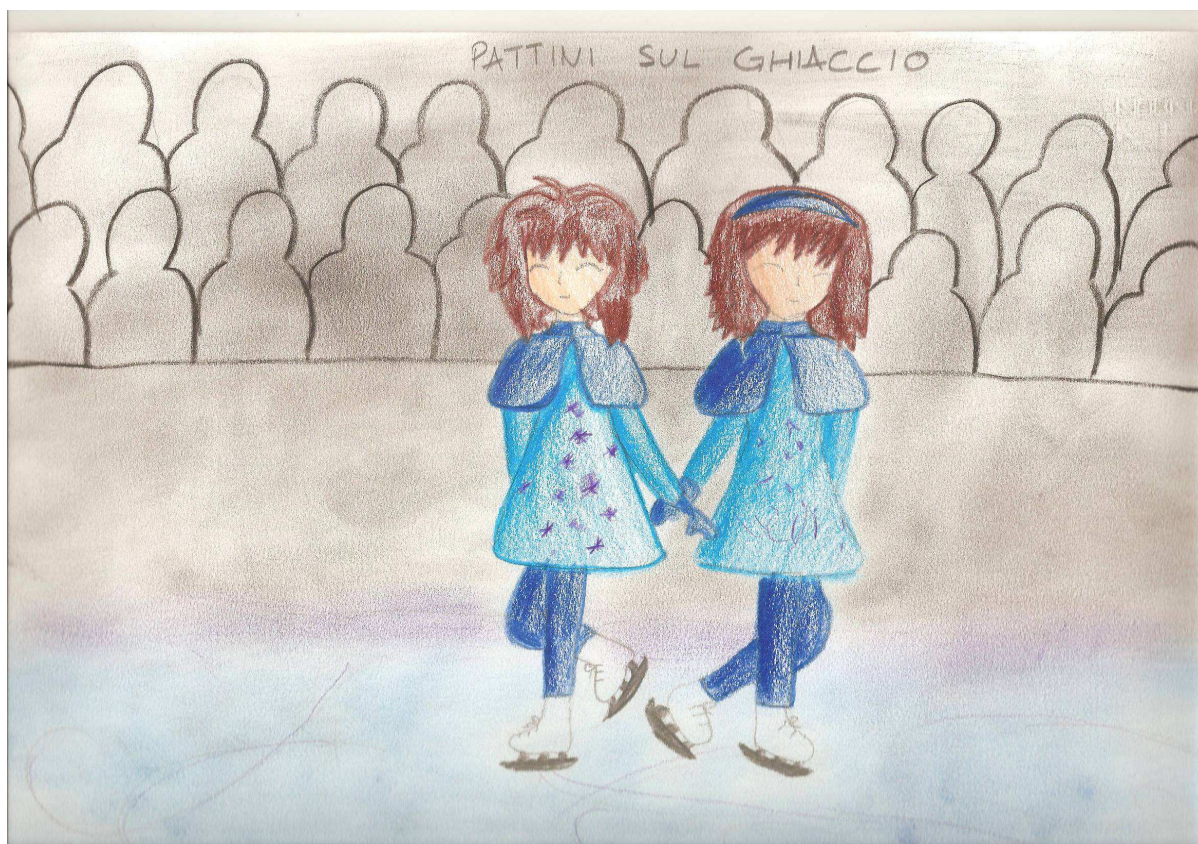
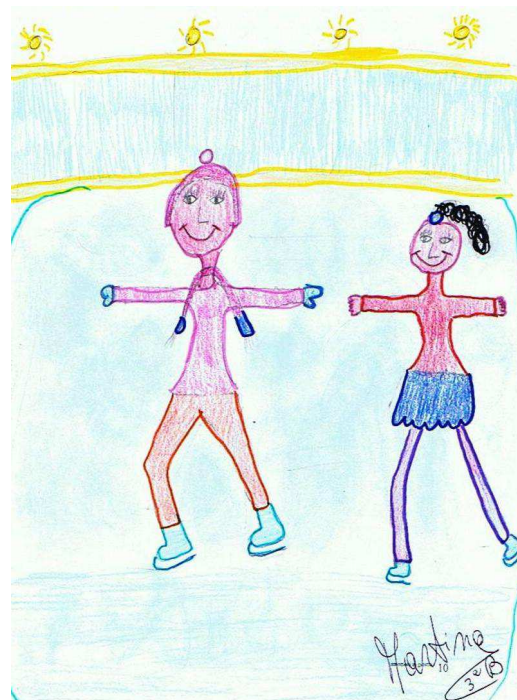
- scivolamento avanti e indietro, spinte; saper frenare, cadere, curvare; esercizi di equilibrio e di corretta postura.

2° livello (una o due lezioni settimanali)

- incroci e inclinazione dei fili, trasferimento del peso, cambi di direzione.

3° livello (due o tre lezioni settimanali)

- passi incrociati indietro, rotazioni e impostazione dei salti, primi salti semplici.



SCI DI FONDO

In questi ultimi anni abbiamo assistito al boom dello sci di fondo, forse perché l'attrezzatura è meno costosa, le scarpe più leggere e morbide, l'ingresso alle piste abbordabile o gratuito. Riteniamo che la motivazione fondamentale sia il fatto che può essere praticato su strade e sentieri appena innevati e che è giustamente considerato un modo di rispondere al bisogno biologico e psicologico di calma, silenzio e ritorno alla natura. Vicino alla nostra scuola di Brinzio



c'è una bellissima pista di fondo che in questi ultimi anni non siamo mai riusciti ad utilizzare, soprattutto per mancanza di neve. E' stata costruita dalla Pro Loco cittadina sostenuta dalla Associazione Sportiva Dilettantistica SCI NORDICO VARESE, che l'ha ideata e la utilizza per i suoi iscritti.

“Correre, saltare, giocare è l'a-b-c per imparare a sciare”

Il dott. Enrico Perri, allenatore della Società, atleta laureato in Scienze Motorie, ha scritto le regole di base per avvicinarsi a questo sport e ne ha graduato i contenuti didattico-tecnici che seguono. 5 step semplici per scoprire il fascino unico dello sci di fondo

Perché il fondo? Lo sci di fondo nasce in Scandinavia come mezzo di locomozione durante gli inverni lunghi e nevosi. Il fascino centenario basato sulla magia dei paesaggi innevati, sulle escursioni all'aria aperta e la sua straordinaria semplicità lo rendono uno sport alla portata di tutti.



Cosa serve per imparare? Attrezzatura base (comoda ed economica): scarpe, bastoncini, sci, abbigliamento invernale e un pizzico di buona volontà.

5 passi semplici per diventare fondisti

1° Step: confidenza con l'attrezzo

Fondamentale è fare confidenza con gli sci stretti che, anche se molto maneggevoli, necessitano di discrete doti di equilibrio per essere utilizzati al meglio e per cavarsela con disinvoltura nelle passeggiate. La prima lezione si basa quindi su esercizi semplici, come il sollevare uno sci, compiere cambi di direzione, oltre all'impostazione dell'elementare “scivolata” nella quale la coordinazione braccia gambe risulta fondamentale e sta alla base del futuro apprendimento del passo alternato.

2° Step: affrontare le asperità

Il secondo passo consiste nell'entrare in contatto con il paesaggio circostante, così da poter affrontare le diversità del terreno come salite e discese. Si imparano le basi tecniche come la scaletta, la spina di pesce, lo spazzaneve e l'uovo nei binari.

Tutto questo ha lo scopo di dare una base all'allievo così da renderlo autonomo nei primi passi in questo sport.

3° Step: apprendimento del passo alternato

Il terzo passo consiste nello sperimentare la tecnica più antica e più semplice: il passo alternato. Esso è basato sull'alternanza di braccia e gambe che lavorano in maniera "opposta", infatti se spinge il piede destro sarà accompagnato dal braccio sinistro e viceversa, dando così il nome al passo alternato. L'affinamento di questa tecnica va di pari passo alle doti di equilibrio che devono essere ben sviluppate per rendere il passo armonico. Spesso in questa fase si lavora senza bastoncini per migliorare la scivolata e la spinta delle gambe, eliminando l'eventuale ingombro dei bastoni, che saranno inseriti successivamente.

4° Step: il passo spinta e il passo scivolata spinta

Una volta appreso il passo alternato si passa alla conoscenza di altri passi che abbinano diversi movimenti di braccia e gambe e che rendono più economico il gesto a seconda del terreno incontrato. Il passo scivolata spinta, basato sulla semplice spinta di braccia viene utilizzato su terreni pianeggianti e "veloci" permette di ottenere ottime velocità di percorrenza. Il passo spinta invece risulta essere l'intermedio tra alternato e passo scivolata spinta perché abbinata una spinta di gambe alla contemporanea spinta di entrambe le braccia. Viene utilizzato prevalentemente a moderate velocità nei falsipiani in salita.

5° Step: la tecnica moderna, lo "skating"

Una volta consolidate le basi dell'alternato si passa alla conoscenza della tecnica più moderna dello sci di fondo: lo skating o pattinaggio. Essendo una tecnica più "evoluta" necessita di ottime capacità di equilibrio e destrezza sullo sci, ma ha il vantaggio di essere un mezzo di locomozione rapido e meno dispendioso.

Buona sciata a tutti i bambini che proveranno a divertirsi con lo sci di fondo!



TCHOUKBALL

E' un gioco dalle caratteristiche particolari perché prevede la possibilità di creare squadre miste e unisce un alto contenuto educativo al divertimento. Di conseguenza è uno fra gli sport più adatti alla scuola. E' bello ricordare che, grazie ai suoi contenuti, è stato definito dall'ONU "sport della pace e del fair play".

La denominazione Tchoukball non appartiene ad alcuna lingua o dialetto, deriva dal rumore che la palla produce rimbalzando sulla rete dei 2 speciali pannelli/porta!

E' stato inventato nel 1971 dal dott. Herman Brandt che desiderava diffondere un'attività di squadra senza rischi di contrasti pericolosi, senza eccessiva aggressività e che potesse essere giocato da maschi e femmine insieme. Al regolamento di gioco abbinò una carta etica, inglobata nelle regole di gioco, che favorisce la crescita sia motoria che educativa dei giovani, perché ha come regole di base il rispetto degli avversari e l'assenza di "contatto". Il tchoukball è uno sport veloce ma accessibile già al primo approccio: si gioca con le mani ed è bipolare perché si attacca e si difende e si può far punto colpendo l'una o l'altra "porta/pannello". Si può svolgere in palestra o all'aperto, su un campo tipo basket (minimo 11 m. x 21 m.), tra due squadre anche di 4, meglio di 7 o 9 giocatori ciascuna, con un pallone tipo pallamano che deve colpire uno dei 2 pannelli posti al centro dei lati corti del campo. I pannelli sono grandi un metro quadrato, inclinati di 55 gradi rispetto al terreno e sono elastici: intorno ad essi c'è un'area "proibita" semicircolare, di 3 metri di raggio.

Il gioco inizia con la rimessa da fondo campo, a fianco di uno dei pannelli; la squadra in possesso di palla ha a disposizione tre passaggi per costruire un'azione, prima di attaccare, lanciandola contro il pannello. Avendo questo una rete elastica, invece di trattenerla come tutte le normali porte, la fa tornare indietro velocissima. Se il rimbalzo cade a terra nel campo, ma non nell'area antistante il pannello, la squadra in attacco ha segnato un punto. Se invece la palla viene presa al volo dagli avversari, il gioco riprende immediatamente e la squadra che ha difeso (prendendo la palla) passa all'attacco. Abbiamo già messo in rilievo la particolarità di questo gioco e cioè che si può attaccare, cioè tirare, indifferentemente su tutti e due i pannelli che sono a disposizione di entrambe le squadre (per un massimo di tre attacchi consecutivi).

Risulta evidente che gli schemi di attacco e difesa classici sono completamente stravolti, che la fase di attacco viene determinata esclusivamente dal possesso della palla e dal tirare al pannello, qualunque esso sia. Per questi motivi il gioco è ricco di finte, contropiedi velocissimi ed azioni inaspettate: non vi è nulla di scontato e tutti i giocatori devono seguire costantemente lo spostamento della palla senza potersi mai distrarre, poiché, se è vero che ci sono 2 porte da attaccare, significa anche che ce ne sono 2 da difendere. Durante i passaggi la palla non può essere intercettata dagli avversari, anche perché non se ne vede la necessità visto che ogni squadra ha solo 3 passaggi per concludere l'azione. Per lo stesso motivo non si possono ostacolare gli avversari nei loro movimenti.

L'idea originaria di Brandt era "**let's play**" ovvero lasciare ai giocatori la libertà del gesto tecnico, che senza ostruzioni può essere eseguito al meglio, come nella pallavolo o nel tennis. Questo non significa che gli avversari stiano passivi in campo, devono organizzare la difesa cercando di disporsi rapidamente e nel

migliore dei modi per ricevere il pallone dopo il rimbalzo. Come già detto vi sono finte e contropiedi, e poiché l'attacco può avvenire ad entrambi i pannelli, la difesa va schierata su tutto il campo e non solo nella metà avversaria. Ogni giocatore deve essere sia difensore che attaccante e passare da un ruolo all'altro in tempi rapidi: infatti dopo aver ricevuto la palla dal pannello (difesa), questa può essere rilanciata allo stesso pannello (attacco).

Durante le lezioni svolte nelle classi quinte i ragazzi hanno affrontato questa nuova disciplina con passione fin dai primi minuti. L'idea di una "porta rimbalzante" li ha subito incuriositi. E così è stato fantastico per gli istruttori poter osservare gli allievi lanciarsi per recuperare palloni ormai quasi caduti a terra, così come lasciavano finire le azioni agli avversari permettendo loro di poter costruire l'azione al meglio. Più si andava avanti con le lezioni e più i bambini prendevano confidenza con il gioco, mostrando delle astuzie maturate con l'esperienza delle lezioni precedenti. Nell'ultimo incontro sono riusciti a giocare partite complete, con azioni spettacolari. Istruttori: Maria Negrisolo (laureata in Scienze motorie e giocatrice della Nazionale italiana di tchoukball); Paolo Pecoraro (presidente Varese tchoukball e giocatore della squadra cittadina).

RISULTATI QUESTIONARIO FINALE DI GRADIMENTO **TCHOUKBALL** (100 Restituiti)

Lettura scala di valori : 1 minimo – 10 massimo

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Quanto sei soddisfatto/a di quest'esperienza?	-	-	-	-	-	7	15	24	26	28
Quanto ti sei divertito/a?						6	18	15	25	36
Quanto ti sei annoiato/a?	36	13	21	16	5	5	4	-	-	-
Quanto quest'esperienza ti ha permesso di conoscere meglio te stesso/a?	-	-	-	-	-	16	17	17	27	23
Quanto ti ha permesso di conoscere meglio i tuoi compagni?	-	-	-	-	3	12	15	20	22	28
Quanto ti ha permesso di ampliare le tue conoscenze?							1	20	38	41
Quanto pensi di esserti impegnato/a?							20	24	26	30
Che voto pensi di meritare, per i risultati conseguiti?					5	3	2	18	47	25



TCHOUKBALL



Cara maestra,

quest'esperienza mi è piaciuta molto, ho imparato uno sport che non sapevo esistere!

Grazie al TCHOUKBALL ho giocato con i miei amici e mi sono divertita e ho rafforzato il mio gioco di squadra.

Ho avuto l'opportunità di valutare quanto abbiamo appreso sfidando le altre scuole del nostro istituto.

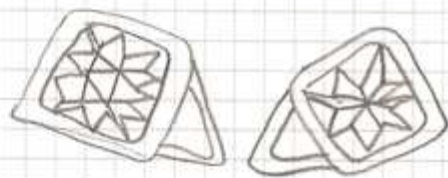
Non so come ringraziare Maria ma anche la maestra Rita. Spero che anche altri bambini dopo di me e della mia classe abbiano l'opportunità di sperimentare questo sport. E so che sarà fatto.

TCHOUKBALL:

game

Ringrazio molto la maestra Rita per averci fatto provare questo **SPORT**. Questo sport non lo conoscevo ma quando l'ho praticato mi è piaciuto molto. La nostra allenatrice di Tchoukball ci ha insegnato tutte le regole cioè:

- Tenere la palla in mano solo per tre secondi;
- Fare solo tre passi;
- Fare tre passaggi;

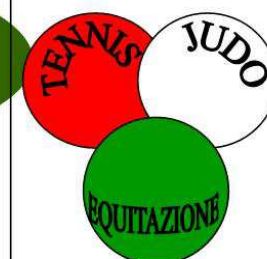


Il TCHOUKBALL è uno sport non molto conosciuto ma è molto bello e soprattutto stimolante.

Mi piace principalmente perché è un gioco di squadra e perché bisogna collaborare con gli altri giocatori.

Anche questo sport come tutti gli altri ti fa capire il vero significato dello **Sport**, cioè divertirsi e non arrendersi mai.

FESTA SPORTIVA 21 MAGGIO 2011



**RITROVO ORE 9,00
C/O L'IPPODROMO LE
BETTOLE DI VARESE—
ZONA TRIBUNA VERDE
VICINO CAMPO SCUOLA DI
EQUITAZIONE**

GLI ALUNNI SARANNO AFFIDATI PER TUTTA LA DURATA DELL'EVENTO AI LORO INSEGNANTI DI CLASSE E SARANNO SOTTO LA LORA RESPONSABILITA'. I SIGG. GENITORI POTRANNO ASSISTERE POSIZIONANDOSI INTORNO AI CAMPI DI LAVORO.

**TERMINE
MANIFESTAZIONE ORE
12,00**

PER L'OCCASIONE SARA' POSSIBILE UTILIZZARE COME PARCHEGGIO IL PRATONE ADIACENTE LA SCUOLA PASCOLI.

ISTITUTO COMPRENSIVO
VARESE 2



SCUOLE PRIMARIE
STATALI

“G. BOSCO”
“E. CANZIANI”
“G. MAMELI”
“G. PASCOLI”
“D. PICCINELLI”

RICORDA

OGNI ALUNNO DOVRA' INDOSSARE UN ABBIGLIAMENTO SPORTIVO CON: CAPPELLINO E MAGLIETTA A MANICHE CORTE DEL COLORE COMUNICATO

A TUTTI I BAMBINI PARTECIPANTI SARA' GENTILMENTE OFFERTA UNA MERENDA DALLE ASSOCIAZIONI GENITORI DELLE NOSTRE SCUOLE. SI RINGRAZIANO ANTICIPATAMENTE TUTTI I GENITORI CHE COLLABORERANNO PER UNA BUONA RUSCITA.

TUTTI I GENITORI SONO INVITATI A PARTECIPARE!

LA MATTINATA SARA' SVOLTA IN COLLABORAZIONE CON IL CENTRO STUDI CSI DI VARESE, CHE CON I PROPRI ISTRUTTORI, SERIAMENTE QUALIFICATI E SPECIALIZZATI, PERMETTERA' AI BAMBINI DI DIMOSTRARE QUANTO E' STATO SVOLTO DURANTE IL PROGETTO SCOLASTICO, IN UN CLIMA DI SERENO CONFRONTO SPORTIVO.

IN CASO DI BRUTTO TEMPO (PIOGGIA) LA MANIFESTAZIONE NON SARA' SVOLTA, NE' RINVIATA, PER MOTIVI LOGICO-ORGANIZZATIVI.

FESTA SPORTIVA

17 MAGGIO 2014

presso "TENNIS LE BETTOLE"
VIALE IPODROMO, 9 — VARESE

Instituto Comprensivo
Varese Ovest
Varese e Piacenza
Borghetto FI
Dalle Chiese
S. G. Donno
Piacenza
Corchiani
Interni
Pavesi
Pallina



**DIMOSTRAZIONE PRATICA DELLE ATTIVITA' DEL
PROGETTO - MOTTO BENESSERE POLIVALENTE -
"NUOVE ESPERIENZE MOTORIE PER IMPARARE DI PIU' "**

RITROVO ORE 9,00

presso TENNIS

LE BETTOLE DI VARESE *campetto da
calcio in sintetico*

**APERTURA MANIFESTAZIONE ORE
9,15**

AVVIO DELLE ATTIVITA' ORE 9,30

PREMIAZIONI ORE 11,30



DIMOSTRAZIONE DI EQUITAZIONE

presso l'IPPODROMO
MARTEDI' 3 GIUGNO ORE 9,30/11,30

A TUTTI I BAMBINI PARTECIPANTI SARA' GENTILMENTE OFFERTA UNA MERENDA DALLE ASSOCIAZIONI GENITORI DELLE NOSTRE SCUOLE.

SI RINGRAZIANO ANTICIPATAMENTE TUTTI I GENITORI CHE COLLABORERANNO PER UNA BUONA RIUSCITA DELL'INIZIATIVA.

**TUTTI I GENITORI SONO
INVITATI
A PARTECIPARE!**

OGNI ALUNNO DOVRA' INDOSSARE UN **ABBIGLIAMENTO SPORTIVO CON: CAPPELLINO, MAGLIETTA A MANICHE CORTE E CALZATURE ADATTE.**



LA MATTINATA SARA' SVOLTA IN COLLABORAZIONE CON IL CENTRO STUDI CSI DI VARESE, CHE CON I PROPRI ISTRUTTORI, SERIAMENTE QUALIFICATI E SPECIALIZZATI, PERMETTERA' AI BAMBINI DI DIMOSTRARE QUANTO E' STATO SVOLTO DURANTE IL PROGETTO SCOLASTICO, IN UN CLIMA DI SERENO CONFRONTO SPORTIVO.



GLI ALUNNI SARANNO AFFIDATI PER TUTTA LA DURATA DELL'EVENTO AGLI INSEGNANTI DI CLASSE E SARANNO SOTTO LA LORO RESPONSABILITA'.

I SIGG. GENITORI POTRANNO ASSISTERE POSIZIONANDOSI INTORNO AI CAMPI DA GIOCO.

IN CASO DI BRUTTO TEMPO (PIOGGIA) LA MANIFESTAZIONE SARA' SOSPESA E GLI ALUNNI SVOLGERANNO REGOLARMENTE LE LEZIONI A SCUOLA.

Una **medaglia** per tutti i campioni che hanno partecipato alle manifestazioni sportive finali, nella splendida cornice della struttura del Tennis Club "Le Bettole".



capitolo 5

LE EMOZIONI DELLO SPORT

Come per l'inizio quinquennale dei corsi sportivi, abbiamo voluto la collaborazione dello psicologo per concluderli al meglio.

"I bambini di oggi sono gli adulti di domani". Questa frase ha introdotto la prima relazione degli incontri con la dott.ssa Michaela Fantoni, psicologo dello sport. Erano presenti e attente tutte le insegnanti delle 4 scuole.

Le avevamo chiesto di illustrare il significato e le valenze delle emozioni nella pratica sportiva e di indicare come poterle conoscere e riconoscere, per favorire il corretto approccio e completare la riuscita delle attività sportive in svolgimento.

La psicologa ha trattato i seguenti temi:

- Lo sport per i giovanissimi.
- Le emozioni nella vita e nello sport.
- Impariamo a riconoscerle.
- Come osservarle.
- Definizione di griglie di semplice osservazione, globali e per tipo di sport applicato.
- Feedback e verifica finale degli strumenti.

Riportiamo di seguito i contenuti del suo lavoro

Lo sport è un **elemento così fondamentale** per lo sviluppo sano e armonico dei bambini, da essere riconosciuto addirittura dalle Nazioni Unite come un **diritto fondamentale**. Secondo l'art. 31 della Convenzione sui diritti dell'Infanzia, *"Gli Stati parti riconoscono al fanciullo il diritto al riposo e al tempo libero, a dedicarsi al gioco e ad attività ricreative proprie della sua età e a partecipare liberamente alla vita culturale ed artistica [...]".* Nonostante in questo articolo non venga nominata la parola "sport", la dottrina ha successivamente specificato che le parole riposo, svago, gioco e attività ricreative, benché sembrino apparentemente sinonimi, implicano differenze sostanziali. Nella descrizione e definizione delle suddette differenze trova posto lo sport all'interno delle attività ricreative. Ogni bambina o bambino ha diritto di iniziare la propria esistenza in un contesto sano e appagante. Il gioco e un'attività fisica regolare sono elementi essenziali ai fini del **corretto sviluppo psico-fisico, sociale e culturale**, e dovrebbero accompagnare il bambino fino all'adolescenza.

Allo sport e alle attività ricreative attribuiamo un importante ruolo educativo: attraverso la pratica sportiva i bambini imparano e fanno propri **valori e lezioni** che dureranno per tutta la vita.

Praticare sport favorisce nel bambino lo sviluppo della stima e della fiducia in sé stessi e negli altri, l'autodisciplina e la capacità di autocontrollo, accresce il rispetto e la modestia, predispone la comunicazione, la capacità di affrontare i problemi e la collaborazione. Tutti principi, questi, alla base di un corretto e sano sviluppo. **I bambini di oggi sono gli adulti di domani.** Gioco e attività sportiva promuovono tutte quelle caratteristiche che aiutano un bambino a diventare un individuo consapevole e solidale, a imparare ad **affrontare le sfide della vita**. Lo sport aiuta a creare un **ambiente sicuro** in cui i bambini e i ragazzi possono socializzare fra

loro e con gli adulti. In un contesto sportivo sano, i più giovani imparano a **esprimere e confrontare le proprie opinioni** e a diventare agenti del cambiamento sociale.

Fare sport da bambini fa bene alla crescita armonica del corpo e allo sviluppo della mente e della personalità. Lo sport è un'occasione di crescita, una scuola di vita che insegna valori e capacità importanti, di cui far tesoro anche da adulti: la capacità di vivere bene in gruppo, di confrontarsi con le proprie abilità, di capire il rapporto causa-effetto nelle azioni e di prendere decisioni, **segundo le regole ma pensando liberamente**.

Affinché l'ambiente sportivo, possa stimolare i bambini ed essere una vera "scuola di vita", dovrà sempre gratificare l'impegno, l'entusiasmo e l'apprendimento e non solo i risultati agonistici, offrire un clima psicologicamente sereno e positivo non creando tensioni competitive, insegnare a rispettare le regole del gioco e gli avversari senza commettere scorrettezze nei loro confronti, riconoscere la collaborazione e non solo i miglioramenti tecnici.

Le emozioni

Lo sport è senza alcun dubbio luogo e occasione privilegiata di sperimentazione emotiva. Le attività sportive, infatti, richiedono l'impiego di svariate abilità e coinvolgono diversi ambiti tra cui:

- la stabilità emotiva e il senso di efficacia;
- la gestione dello stress e la tolleranza alla frustrazione;
- la capacità di definire e pianificare obiettivi;
- il rispetto delle regole;
- la gestione delle risorse individuali (come la fatica, la concentrazione, la capacità di prendere decisioni rapidamente);
- lo sviluppo di competenze comunicative.

Inoltre, considerando l'autostima nell'accezione multidimensionale (teorizzata da Bracken) e come il risultato della discrepanza tra l'effettiva percezione che il bambino ha di sé stesso (sé reale) e l'idea di come vorrebbe essere (sé ideale), la complessa rete di richieste e abilità che la pratica sportiva richiede, gioca un ruolo importante nella determinazione dei livelli di autostima esperiti dai bambini.



L'importanza dei vissuti emotivi e affettivi è largamente riconosciuta in campo psicologico soprattutto per l'influenza che questi hanno nei confronti del senso di autoefficacia, della motivazione e della capacità di saper raggiungere un obiettivo. Esperienze come vittoria, sconfitta, scontro fisico e competizione, fanno della pratica sportiva un luogo privilegiato dove imparare ad ascoltare e riconoscere le più svariate emozioni. L'**emozione** è una reazione affettiva intensa con insorgenza acuta e di breve durata, determinata da uno stimolo ambientale, la cui comparsa provoca una modificazione a livello somatico, vegetativo e psichico.

Ci esprimiamo emotivamente fin dai primissimi giorni di vita: già il neonato manifesta tre stati fondamentali, che vengono definiti "innati": paura, affettività, ira. Entro i primi cinque anni di vita sperimentiamo emozioni fondamentali quali la vergogna, l'ansia, la gelosia e l'invidia. Crescendo impariamo a distinguere tra il nostro mondo interno e quello esterno, acquisendo competenze e incrementando la consapevolezza. Con l'ingresso alla scuola primaria, è importante favorire il riconoscimento delle diverse emozioni su di sé e sugli altri e aiutare i bambini a sviluppare adeguate capacità di gestione. Ogni emozione assume una valenza differente in base all'influenza di alcuni fattori specifici come la situazione iniziale o contesto, l'interpretazione cognitiva e soggettiva, la risposta comportamentale messa in atto e l'automatica e specifica risposta fisiologica.



Sulla base di queste influenze ogni emozione, che non può mai essere definita come negativa o sbagliata, può essere espressa attraverso modalità costruttive o distruttive. Le emozioni primarie, innate e fondamentali, dalla combinazione delle quali derivano le secondarie, vengono definite secondo quattro polarità (Robert Plutchik)

- ✓ tristezza-gioia
- ✓ sorpresa-attesa
- ✓ disgusto-accettazione
- ✓ paura-rabbia

Tra tutte, le emozioni meno durevoli sono la sorpresa e il disgusto, che esprimono la repulsione sensoriale per qualcosa di sgradevole, si trasformano, crescendo, e assumono connotazioni legate a concetti morali. Per questi motivi abbiamo deciso, in questo contesto, di soffermarci maggiormente su **gioia, tristezza, rabbia e paura.**



TRISTEZZA



È l'emozione che si attiva a seguito di una **perdita** di qualcosa/qualcuno che genera una sensazione di vuoto in relazione a tale aspetto reputato estremamente importante per la persona.

- **Espressione del volto:** sopracciglia abbassate, naso arricciato con la radice allargata, zigomi e labbro superiore alzati;
- **Risposta fisiologica:** battito cardiaco rallentato e bassa temperatura della pelle; maggiore resistenza cutanea;
- **Finalità:** informare del malessere per stimolare gli altri ad offrire consolazione.



RABBIA

provocava forti reazioni di rabbia la **mancata realizzazione** di obiettivi.

- **Espressione del volto:** sopracciglia abbassate e riunite, bocca aperta e quadrata o labbra chiuse strettamente;
- **Risposta fisiologica:** aumento del battito cardiaco e della temperatura della pelle, arrossamenti del volto;
- **Finalità:** il raggiungimento di uno scopo, imparare a superare ostacoli e raggiungere scopi, comunicare potere e dominanza.



ANSIA



È la risposta ad una minaccia di danno, fisico o psicologico, che attiva degli impulsi atti a bloccare o sfuggire il pericolo.

- **Espressione del volto:** sopracciglia sollevate e spesso poste una vicino all'altra, occhi molto aperti e rigidamente fissati sullo stimolo;
- **Risposta fisiologica:** battito cardiaco veloce, bassa temperatura della pelle, respirazione intermittente;
- **Finalità:** mantenere la propria integrità sia fisica che psicologica, evitando il pericolo.



GIOIA

Esprime la sensazione di sentirsi apprezzati e ricercati dagli altri. Le emozioni di gioia sono diversificate tra loro a seconda della causa e del contesto in cui hanno luogo.

- **Espressione del volto:** sorriso, angoli della bocca in su ed occhi socchiusi;
- **Risposta fisiologica:** battito cardiaco accelerato, respiro irregolare, elevata conduttività epidermica;
- **Finalità:** informare sullo stato di piacere a seguito di un evento/stimolo e sulla disponibilità ad interagire socialmente

Alla luce di quanto esposto finora saper riconoscere in “tempo reale” le emozioni sperimentate dai nostri bambini è determinante nel difficile ma meraviglioso compito di educatori per aiutarli e sostenerli nella loro crescita e nel loro percorso per diventare gli adulti di domani.

Dott.ssa Michaela Fantoni

TU CHIAMALE SE VUOI EMOZIONI! ...

SCUOLA _____

NOME COGNOME DEL BAMBINO _____

COMPILATO DA _____

ETA' _____

SESSO _____

DATA _____

CLASSE _____

	SI	NO
ESULTA		
FA UN GESTO SPECIFICO QUANDO RAGGIUNGE L'OBIETTIVO		
SORRIDE		
PARTECIPA CON ENTUSIASMO		
RESTA IN DISPARTE		
NON PRENDE INIZIATIVE		
E' SFUGGENTE CON LO SGUARDO		
TROVA SCUSE PER NON PARTECIPARE		
FA UN SEGNO DI STIZZA QUANDO NON RAGGIUNGE L'OBIETTIVO		
PICCHIA I PIEDI PER TERRA O GLI STRUMENTI		
TIENE IL MUSO		
NON ACCETTA IL RIMPROVERO		
SI IMMAGONISCE		
SI ISOLA		
TRASCINA I PIEDI		
PIANGE		

SCUOLA	DATA			
CLASSE				
NOME COGNOME DEL BAMBINO	ETA'		SESSO	
COMPILATO DA				
QUESTIONARIO COMPORTAMENTALE – EMOTIVO	SEMPRE	SPESSO	QUALCHE VOLTA	MAI
Sa seguire una attività senza distrarsi o distrarre				
È capace di portare a termini gli incarichi assegnati				
Riesce a cambiare velocemente attività				
È disordinato e disorganizzato con i materiali				
Tende a lasciare incompiuto ciò che fa				
	Totale difficoltà attentive			0
Segue abitualmente le istruzioni e le regole che gli vengono date				
Necessità di richiami e solleciti continui				
Dimostra di saper sopportare ritardi nella gratificazione e in tutto ciò che desidera avere al più presto				
È irrequieto, si muove in continuazione				
Prende le cose agli altri senza chiedere il permesso				
	Totale comportamenti impulsivi			0
Ha buona capacità di cooperazione con i pari				
Ha buona capacità di cooperazione con gli adulti				
Vuole essere al centro dell'attenzione				
È ostinato, vuole fare di testa sua				
Nega i suoi sbagli dando la colpa agli altri				
	Totale comportamenti egocentrici			0
Rompe oggetti, distrugge le cose facilmente				
Irritabile, si scalda facilmente				
Reagisce con stizza ai rimproveri				
Fa il prepotente con gli altri bambini				
Ha scoppi di collera incontrollabili				
	Totale comportamenti aggressivi			0
Si preoccupa per molte cose (incidenti, malattie, ladri,morte...)				
Si mangia le unghie o si morde le dita				
Fa il timido (arrossisce, si nasconde,...)				
Chiede in continuazione l' aiuto "dei grandi"				
Si adegua velocemente a nuove situazioni				
	Totale insicurezza			0
Si scoraggia facilmente e rinuncia				
È taciturno, poco comunicativo				
Piange facilmente				
È piuttosto solitario, tende a stare per conto suo				
Si lamenta molto				
	Totale qualità dell'umore			0

SPORT ED EMOZIONE

TENNIS		
	SI	NO
fa pugnetto		
non vede l'ora sia il suo turno		
raccoglie le palline per far presto		
ha un atteggiamento "ginnico"		
non è mai sulla linea della palla		
se arriva la palla si sposta		
è sempre l'ultimo della coda		
raccoglie le palline per non partecipare		
lancia la palla fuori		
si dà dello stupido		
attacca l'avversario verbalmente		
si lamenta del gioco		
piange se perde il punto		
abbassa le spalle		
assume un atteggiamento di ritiro		
desidera non giocare più		

JUDO		
	SI	NO
ha un atteggiamento sicuro del corpo		
non vede l'ora sia il suo turno		
segue gli altri con attenzione		
si propone per l'esercizio		
tende a non farsi notare		
durante gli esercizi guarda gli altri per cercare conferme		
è sempre l'ultimo nella coda		
evita il confronto		
stringe forte i pugni quando sbaglia		
si allontana stizzito		
alza gli occhi al cielo e sbufa		
si lamenta dell'attività		
piange se non riesce a completare l'esercizio		
abbassa le spalle		
assume un atteggiamento di ritiro		
desidera non "farlo" più		

EQUITAZIONE		
	SI	NO
si avvicina al cavallo		
sorride e accarezza il cavallo		
partecipa alla preparazione dell'animale		
si dimostra curioso dell'animale		
resta in disparte		
si avvicina al cavallo solo se accompagnato		
non vuole salire		
se il cavallo si muove vuole scendere subito		
vuole scendere		
colpisce l'animale (con i piedi)		

si allontana stizzito		
getta l'attrezzatura		
ha il magone		
si isola rinchiuso in sé stesso		
è passivo a cavallo (si lascia trasportare)		
esprime ineguatezza		

ATLETICA		
	SI	NO
ha un atteggiamento sicuro del corpo		
non vede l'ora sia il suo turno		
segue gli altri con attenzione		
si propone per l'esercizio		
tende a non farsi notare		
durante gli esercizi guarda gli altri per cercare conferme		
è sempre l'ultimo nella coda		
evita il confronto		
stringe forte i pugni quando sbaglia		
si allontana stizzito		
alza gli occhi al cielo e sbuffa		
si lamenta dell'attività		
piange se non riesce a completare l'esercizio		
abbassa le spalle		
assume un atteggiamento di ritiro		
desidera non "farlo" più		

TCHOUKBALL		
	SI	NO
esulta quando fa punto e/o prende la palla dal pannello		
stimola gli altri		
è partecipativo e collaborativo		
corre tanto desideroso di far punto		
non è mai sulla linea della palla		
se arriva la palla si sposta		
resta fermo in un punto del campo		
evita il rapporto con gli altri		
lancia la palla fuori		
tiene il muso quando sbagliano gli altri		
scarica la colpa		
si lamenta della regole		
piange se perde il punto		
abbassa le spalle		
assume un atteggiamento di ritiro		
desidera fare cambio		

REFERENTE PROGETTO Michaela Fantoni Responsabile Centro Elpis. Psicologa, psicoterapeuta, docente e membro del Comitato Direttivo AIAMC (Associazione Italiana di Analisi e Modificazione del Comportamento e Terapia Comportamentale e Cognitiva), responsabile Bollettino Newsletter. Psicologa dello sport, consulente atleti di alto livello, Componente Team Olimpico Londra 2012, Commissione Sanitaria Federazione Italiana Canottaggio. Docente e membro della commissione didattica Master in Psicologia dello Sport ASP Associazione Italiana Psicologi. Terapeuta EMDR (Eye Movement and Desensitization Reprocessing), per la rielaborazione degli eventi traumatici e Hig Performance. Formatore in ambito scolastico, sportivo e aziendale. Consulente in ambito scolastico su progetti educativi, esperto DSA (Disturbi Specifici dell'Apprendimento). Responsabile equipe n. 17 ASL Varese, Regione Lombardia, soggetti autorizzati a effettuare prima certificazione diagnostica valida ai fini scolastici secondo quanto previsto dalla L.170/2010.

TELEGIORNALE EMOTIVO SCUOLA PASCOLI

NOTIZIA STRAORDINARIA!!

I bambini delle classi 4^a A e B hanno partecipato a durissimi allenamenti, prove di abilità, gare da veri atleti !! Si sono impegnati e divertiti molto, raggiungendo risultati fantastici!!

Ma ascoltiamo il nostro inviato, che si è recato sul "campo" e ha intervistato tutti gli atleti.

- **ALESSANDRO, CHE SPORT HAI PROVATO QUEST'ANNO IN PALESTRA?**

Atletica

- **FRANCESCO, COME HAI TROVATO QUESTO SPORT? DILLO CON TRE AGGETTIVI**

Faticoso, simpatico e che può aiutare gli altri a sviluppare tante caratteristiche.

- **SHAYMA, QUALI SONO STATE LE ATTIVITA' CHE TI SONO PIACIUTE DI PIU'?**

Atletica, equitazione.

- **ALESSIA, COME TI SENTIVI DURANTE IL MOMENTO DELL'ALLENAMENTO?**

Pronta ad affrontare tutti gli ostacoli!

- **AYYUB, COME TI SENTIVI NEL MOMENTO DELLA GARA?"**

Stanco, emozionato.

- **FULVIO, COSA TI È PIACIUTO DI PIU'?**

Mi è piaciuto stare in squadra con il mio amico, soprattutto quando eravamo divisi a gruppi per il salto in lungo

- **FEDERICA, HAI AVUTO DEI MOMENTI DI PAURA?**

No, perché mi sentivo sempre forte, grazie alla fiducia in me stessa.

- **KEVIN, HAI AVUTO DEI MOMENTI DI GRANDE FELICITA'?**

Sì, soprattutto durante il momento degli allenamenti in palestra, perché mi divertivo molto e mi sentivo pronto e preparato per la gara

- **STELLA, COSA PENSI DI QUESTO SPORT GIOCATO A SCUOLA CON I TUOI COMPAGNI?**

Penso che sia stato emozionante, bello e divertente

- **MELISSA, QUANDO TI SEI DIVERTITA DI PIU'?**

Il momento della gara, perché ero emozionata

- **NICHITA, TI PIACEREBBE EFFETTUARE DI NUOVO QUESTO SPORT A SCUOLA?**

Sì, perché mi sono sentito emozionato. Vorrei ripetere tennis e provare baseball.

- **ROBERTO, E' VERO CHE VI SIETE SENTITI DEI CAMPIONI?**

Sì, ci siamo allenati spesso e ci siamo impegnati tanto

- **ELISABETH, COSA VUOL DIRE ESSERE DEI CAMPIONI?**

Allenarsi tanto per vincere e non mollare mai. C'è bisogno di un amico che ti aiuta quando sei in difficoltà.

- **SARA, COME È STATO ALLENARSI, GIOCARE E GAREGGIARE CON I TUOI COMPAGNI?**

È stato molto divertente, emozionante e molto bello!

COME AVETE POTUTO SENTIRE I NOSTRI ATLETI SONO DAVVERO ENTUSIASTI!

MA LASCIAMO SPAZIO AL SERVIZIO SPECIALE FOTOGRAFICO CHE IMMORTALA I MOMENTI PIU' EMOZIONANTI E SIGNIFICATIVI DEL PERCORSO DI ATLETICA! ECCO A VOI!

I "DURI" allenamenti...



La preparazione dei Campioni



Spero di farcela!!



Batterò tutti!



Ce la posso fare!



Lo lancerò il più lontano possibile? Che paura!!!



EVVIVA LO SPORT!!!!!!!



I nostri campioni!

capitolo 6

COMPLEMENTI DI SPORT

Una mostra di tutti gli elaborati degli alunni è stata organizzata, nel corso di questi 5 anni nell'auditorium della scuola Pellico ed è stata veramente positiva questa raccolta di manufatti con tecniche e modalità di realizzazione personali, libere e individualizzate. Scenografica anche l'esposizione delle attrezzature sportive e dell'abbigliamento per le varie discipline che ha suscitato vivo interesse in tutti i bambini partecipanti.



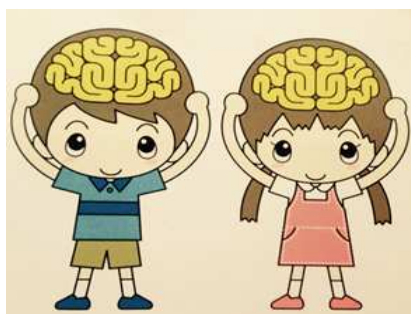


BIENVENUTI



MOSTRA DEI LAVORI
REALIZZATI DAGLI ALUNNI
DELLE SCUOLE PRIMARIE
"G. PASCOLI" E
"S.G. BOSCO"
DELL'ISTITUTO
COMPRESIVO STATALE
"VARESE 2"
RELATIVA AL PROGETTO
MOTORIO-EMOTIVO: "MOTTO
BENESSERE POLIVALENTE -
NUOVE ESPERIENZE
MOTORIE PER IMPARARE DI
PIU'"





Nel 2013 siamo riusciti ad organizzare a scuola un convegno relativo all'indiscusso ruolo fondamentale che la pratica sportiva e il gioco-sport ricoprono a livello intellettuale e in generale nell'ambito dell'apprendimento.

Istituto Comprensivo Varese Due
 Banchetto Fe
 Dalla Chiesa
 S. G. Bosco
 Piccinelli
 Canziani
 Mameli
 Pascoli
 Pellico



RIFLESSIONI SULL' ESPERIENZA TRIENNALE DEL PROGETTO
 DELL'ISTITUTO COMPRENSIVO VARESE 2

"MOTTO BENESSERE POLIVALENTE"

CONVEGNO

"L'IMPORTANZA DELLO SPORT A SCUOLA"

Venerdì 13 Aprile 2012 ore 20.30
 Aula magna scuola S. Pellico via Appiani, 15 - Varese

PROGRAMMA
 Conduce il giornalista sportivo *Michele Marocco*

Le scuole primarie

 <i>S.G. Bosco</i>	✦	ore 20.30	saluto del Dirigente Scolastico <i>Dott. Francesco Deleo</i>
 <i>E. Canziani</i>	✦	ore 20.40	presentazione dell'esperienza motorio sportiva, referente del progetto <i>prof.ssa Rita Serafini</i>
 <i>G. Mameli</i>	✦	ore 21.00	<i>Dott. Andrea Serino</i> Ricercatore, Dipartimento di Psicologia, Centro studi e ricerche in neuroscienze Cognitive, Università di Bologna. "Lo Sport per il cervello"
 <i>D. Piccinelli</i>	✦	ore 21.30	<i>Dott. Giulio Clerici</i> Specialista in medicina dello sport a Varese. " Il Medico dello Sport: un prezioso ed indispensabile amico!"
 <i>G. Pascoli</i>	✦	ore 22.00	conclusione del convegno.

Interverranno:

dott. Marco Bussetti, ispettore regionale per l'educazione fisica e sportiva
dott. Fausto Origlio, presidente CONI Varese
prof. Giuseppe Gazzotti, coordinatore ufficio educazione fisica
prof. Marco Caccianiga, insegnante di ed. fisica ed educatore/allenatore Varese 1910
dott. Franco Cecconi, presidente Centro studi CSI


In collaborazione con il Centro Studi CSI Varese


con il patrocinio del Panathlon Club Varese

Riportiamo di seguito l'intervento del dott. Andrea Serino, laureato in neuroscienze cognitive, già ricercatore all'Università di Bologna e apprezzato a livello internazionale. Con le sue immagini e la sua dialettica scientifica ha evidenziato il delicato e fondamentale ruolo che ricopre l'attività ludico-sportiva in età evolutiva.

Lo sport allena il cervello

Andrea Serino

oggi Senior Scientist,

Center for Neuroprosthetics

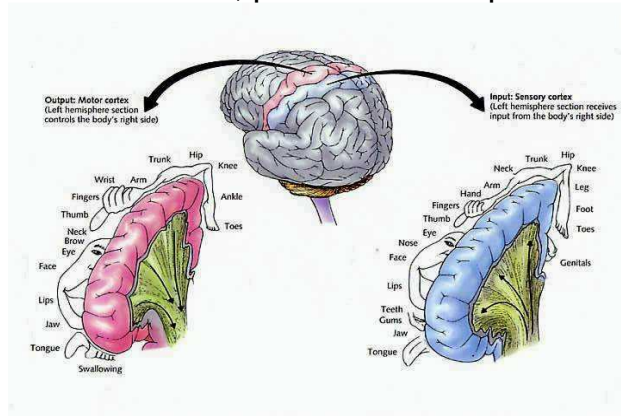
Ecole Polytechnique Fédérale de Lausanne, Switzerland.



Lo sport è una “palestra” straordinaria per il cervello. L’attività sportiva, infatti, se strutturata in modo appropriato, è in grado di fornire stimoli efficaci per guidare lo sviluppo del cervello umano. Il nostro cervello è un organo complesso, il cui fine ultimo è **imparare dall’esperienza** per mettere in atto comportamenti efficaci per vivere bene. Il cervello “campiona” la realtà, elabora gli stimoli importanti nell’ambiente e seleziona le azioni adeguate per adattarsi alle situazioni in cui si vive. L’attività sportiva riproduce dei “contesti regolati”, in cui questi processi si manifestano in modo più semplice e chiaro, rispetto alla complessità della vita quotidiana. In questo modo diventa possibile attraverso lo sport “allenare” le funzioni del cervello.

Si potrebbe dire che lo sport “forma” il cervello. Farò tre esempi in cui ciò si realizza. Primo, facendo sport si modificano le aree del cervello che controllano il sistema senso-motorio. Secondo, imparare a fare un’azione complessa, cambia il modo in cui si percepisce la realtà. Terzo, lo sport si realizza sempre in un contesto d’interazione sociale e quindi fare sport cambia le funzioni cognitive ed affettive che sono alla base delle relazioni sociali.

1. *Facendo sport si modificano le aree del cervello che controllano il sistema senso-motorio.* Nel nostro cervello esistono diverse “mappe” del nostro corpo. Porzioni specifiche delle corteccie motorie primarie si attivano quando vogliamo muovere determinati muscoli per eseguire movimenti di determinate parti del corpo. Quando sentiamo un contatto su una certa parte del corpo, si attivano delle porzioni specifiche delle corteccie “somatosensoriali” che ci dicono dove siamo stati toccati. Dentro i nostri muscoli ed i nostri tendini, ci sono dei sensori che segnalano al cervello la posizioni delle diverse parti del corpo nello spazio, la contrazione dei muscoli e la velocità dei loro movimenti. Questa capacità si chiama “propriocezione” ed è uno dei nostri sensi più importanti (e più trascurati dal senso comune). Le parti del corpo che usiamo di più, che muoviamo meglio e per le quali abbiamo più sensibilità, hanno mappe più grandi, occupano più spazio nelle corteccie somatosensoriali e motorie, perché ci sono più neuroni a loro adibite.



L'attività sportiva continuata ed intensa stimola lo sviluppo delle capacità motorie e sensoriali, inclusa la propriocezione. Ci sono studi che dimostrano come gli atleti, in particolare i ginnasti, sviluppino un controllo del corpo superiore ai non sportivi. Ci sono buone ragioni per ritenere che le mappe del corpo degli sportivi siano più sviluppate di quelle delle persone che non praticano sport. Lo sport stimola non solo le abilità motorie e sensoriali, ma soprattutto la capacità di coordinare sensi e movimento. Pensiamo ad un tennista, ad esempio: a rendere ottimale il suo gesto sportivo non è solo la capacità di eseguire perfettamente un colpo – quindi di muovere perfettamente dei muscoli - ma di farlo nel momento esatto per colpire la pallina – quindi di coordinare movimento ed informazione visiva.



2. *Imparare a fare un'azione complessa, cambia il modo in cui si percepisce la realtà.* Il ragionamento appena fatto ci conduce al secondo punto: lo sport cambia non solo il modo in cui agiamo, ma anche quello in cui percepiamo il mondo. Esistono dei neuroni speciali nel nostro cervello, che sono stati chiamati “neuroni specchio”, perché lo stesso neurone si attiva quando una persona fa un gesto e vede un altro fare lo stesso gesto. Tramite i neuroni specchio, azione e percezione sono elaborati attraverso lo stesso meccanismo neurale. Abbiamo detto che gli sportivi sviluppano capacità motorie speciali. Ci sono studi che dimostrano che gli sportivi siano anche più bravi ad interpretare i gesti del loro sport quando li vedono compiuti da altri. Uno studio recente, ad esempio, dimostra che i giocatori di basket capiscono prima se un tiro fatto da un altro andrà a canestro. Ciò accade non perché “vedono” meglio degli altri, ma perché, quando osservano il movimento di un giocatore che lancia la palla, i loro muscoli si attivano in maniera impercettibile, ma significativa. In altre parole, nel loro sistema motorio si “rispecchia” il gesto a cui assistono e ciò consente loro di capirne prima il significato ed il risultato. Questo meccanismo d'interpretazione e predizione del gesto altrui è uno dei fondamenti delle qualità sportive: i grandi atleti non solo eseguono meglio i loro gesti, ma li eseguono prima rispetto agli avversari ed ai compagni, perché capiscono prima quello che sta per succedere. L'attività sportiva continuata ed intensa “allena” il legame fra azione e percezione.

3. *Fare sport cambia le funzioni cognitive ed affettive che sono alla base delle relazioni sociali.* Tutti gli sport, anche quelli individuali, si realizzano in un contesto sociale. Non esiste sport senza confronto o cooperazione con gli altri. In psicologia, la “socializzazione è il “processo attraverso cui il bambino diviene gradualmente una persona consapevole di sé stessa, preparata, in grado di utilizzare efficacemente le capacità della cultura in cui è nato” (Giddens). I concetti chiave di

questa definizione sono quelli di sviluppo, identità, capacità e cultura. Pensiamo alla formazione sportiva: attraverso l'allenamento, l'individuo, in funzione delle sue capacità, assume un ruolo all'interno di una squadra, nell'ambito del suo sport. Tali elementi - allenamento, ruolo, capacità e squadra - equivalgono, in un contesto semplificato, ai concetti più generali che fondano la socialità. In questo senso, lo sport è una palestra per lo sviluppo delle capacità sociali, perché permette di esercitare, in un contesto semplificato e strutturato, le stesse funzioni che l'individuo deve sviluppare nella società. Molti risultati delle neuroscienze sociali supportano quanto detto. Un modo che si usa in neuroscienze per studiare il sentimento di esclusione si chiama "*cyber ball game*". Esso consiste in un gioco virtuale in cui 4 giocatori, (controllati da un computer programmato) si passano la palla. Ad un certo punto, 3 giocatori smettono di passare la palla al quarto (soggetto sperimentale). E' stato dimostrato che tale comportamento non solo genera un senso di esclusione e frustrazione, ma attiva anche le aree del cervello che elaborano stimoli dolorosi e che regolano la percezione del dolore in tutti gli altri contesti della vita. Questo è solo un semplice esempio di come un contesto sportivo – passarsi la palla – attivi e stimoli le aree del cervello che sottendono le capacità sociali, come percepire e reagire al dolore causato dal senso di esclusione.

In conclusione, fa parte del senso comune ritenere che lo sport alleni il corpo. In realtà lo sport allena anche, e forse soprattutto il cervello, perché fornisce situazioni semplificate e strutturate per imparare a percepire gli stimoli rilevanti nell'ambiente e a selezionare ed allenare comportamenti ottimali per ottenere un risultato - e questa è la funzione principale del cervello umano.

Lo sport quindi può essere una "palestra" eccezionale per lo sviluppo dell'individuo.

Per questa ragione diventa fondamentale il modo, il tempo e l'età in cui si pratica l'attività sportiva, perché essa diventa positiva soltanto se fornisce gli stimoli giusti e rinforza i comportamenti corretti.

capitolo 7

CONCLUSIONI

Nella presentazione di questo lavoro si è messo in rilievo il ruolo determinante dell'educazione motoria e dello sport quali attività fondamentali per una crescita armoniosa e completa della personalità del bambino e per lo sviluppo, non solo delle capacità e abilità motorie, ma anche di quelle intellettive, relazionali ed emotive. Lo sport oggi chiama i bambini e i ragazzi a praticare quei gesti dell'uomo che ci agganciano alla realtà e compensano l'invasione virtuale a cui sono sottoposte le nuove generazioni, parla ai più giovani la lingua che comprendono meglio e li rende consapevoli. Abbiamo provato che, fin dalla scuola primaria, è importante sviluppare progetti che aiutino gli allievi a imparare ad ascoltarsi e ad ascoltare, ad attivare relazioni interpersonali positive, valorizzando i diversi canali di comunicazione per una autenticità di rapporti, indispensabili nella nostra società in continua evoluzione.

Soddisfare le aspettative degli alunni, adeguate alla loro età, predisporre percorsi di conoscenza, orientamento e sicurezza, insegnare ad affrontare positivamente i propri limiti e anche una corretta competizione, sono i contenuti di quella che si può chiamare "Saggezza e Bellezza dello Sport", per un vivere equilibrato delle emozioni...non solo sportive.

La conclusione di questo progetto evidenzia inoltre che, se si condividono gli obiettivi da conseguire, il gruppo di lavoro può dimostrare di saper operare al meglio, modificando anche l'abituale attività didattica, mettendosi in gioco nella consapevolezza che soltanto nell'innovazione è possibile migliorare l'interesse degli allievi per le attività scolastiche. Gli insegnanti che progettano, diversamente da quelli che si limitano alla pianificazione ed alla programmazione, dimostrano di saper leggere i bisogni dei bambini del nostro tempo, di essere in grado di procedere verso nuovi campi (motorio/emotivi), in una parola, di saper fare per **"muovere la scuola"**.

Ci sostengono i risultati riscontrati dal corpo docente e dalle famiglie, di cui riportiamo i risultati.

CONSIDERAZIONI DEDOTTE DAI RISULTATI ESPRESSI IN CIFRE :
























(= N° di persone indicate)

Il progetto è stato svolto regolarmente, sia con una buona partecipazione degli alunni che si sono dimostrati interessati e partecipi, sia con una buona gestione educativo - relazionale da parte degli istruttori. Secondo i docenti gli obiettivi maggiormente sviluppati e/o consolidati sono stati: sviluppare le capacità coordinative, acquisire nuove competenze, superare le difficoltà emotive e migliorare le capacità di relazione e socializzazione. La durata del progetto, i materiali e le strutture sono stati adeguati e nell'insieme il progetto ha ottenuto un indice di gradimento alto. L'ipotesi di organizzare un convegno ha suscitato l'interesse dei colleghi che si sono espressi a favore, prevedendo la partecipazione di alunni e famiglie in orario extracurricolare.

**RISULTATI DEI QUESTIONARI
DEGLI INSEGNANTI DI EDUCAZIONE MOTORIA SCOLASTICA 18 RESTITUITI**

1 . Le lezioni sono state svolte regolarmente?	18		SI'	0		NO
2 .Tutti gli alunni hanno partecipato?	14		SI'	4		NO
In caso di risposta negativa: per quale motivo? 1 per allergia, 1 per motivi religiosi, 1 per scelta personale del genitore, 1 per timore dell'animale.						
Sono stati inseriti in qualche altra attività presportiva?	4		SI'			
3. L'istruttore ha saputo gestire l'aspetto educativo - relazionale con gli alunni	17		SI'	1		NO

4 . I bambini si sono dimostrati interessati, coinvolti e partecipi	18		SI'						
5 . Quali dei seguenti obiettivi sono stati sviluppati e/o consolidati?									
sviluppare capacità coordinative	1								
acquisire nuove competenze	1								
migliorare le capacità di relazione e di socializzazione	1								
superare le difficoltà emotive	1								
sensibilizzare alla comprensione delle problematiche sociali	1								
incrementare la consapevolezza di sé	2								
migliorare l'accettazione degli altri	9								
altro : rispetto e cura dell'animale	2								
6 . Sono pervenuti giudizi o pareri da parte delle famiglie relativamente al progetto?	10		SI'	8	NO				
Se sì, di che tipo?									
Hanno risposto molto positivi	6								
7 . La durata del progetto, i materiali e le strutture sono stati:									
Adeguati	18								
Scarsi	0								
8. Giudizio complessivo da 1 (minimo) a 5 (massimo)	11		5	6		4	1		3
9. Proposte per migliorare le modalità di attuazione del progetto: 2 insegnanti hanno consigliato di dividere in 2 gruppi le classi, soprattutto le più numerose.									
10. Pensi che un convegno sul tema "Movimento - sport e sviluppo delle capacità cognitive/ apprendimento" possa essere di tuo interesse?	16		SI'	2		NO			
Se sì, con che modalità di attuazione? Per esempio:									

rivolto solo agli insegnanti	2	
rivolto agli insegnanti e alle famiglie in orario extracurricolare	9	
svolto in orario curricolare con gli alunni	5	


CONSIDERAZIONI DEDOTTE DAI RISULTATI ESPRESSI IN CIFRE  (= N° di persone indicate)

RISULTATI DEI RAPPRESENTANTI DEI GENITORI SUL QUESTIONARIO DI GRADIMENTO DEL PROGETTO “MOTTO BENESSERE POLIVALENTE”

Il progetto ha ottenuto anche piena approvazione e sostegno da parte delle famiglie che hanno espresso una valutazione alta di gradimento. Ripongono piena fiducia e considerano positiva la figura di un esperto che affianchi l'insegnante titolare, ma preferirebbero che il numero degli interventi fosse superiore a quelli effettuati. Molteplici e buoni i riscontri sia da parte dei genitori, sia da parte dei bambini relativi all'esperienza concreta. Gli obiettivi maggiormente sviluppati e/o consolidati sono stati: sviluppare nuove capacità coordinative, nuove abilità motorie, la consapevolezza di sé e l'accettazione degli altri. Incoraggiante e stimolante anche la voglia espressa di partecipare ad un incontro sul tema in oggetto: movimento-sport e apprendimento.

(RESTITUITI N° 20 QUESTIONARI)

1. Qual è il suo giudizio globale in merito al progetto?

14  MOLTO BUONI	6  BUONI	=== SUFF	=== INSUFF
--	---	----------	------------

2. Ritene che l'articolazione del programma in 5/8 incontri si integri positivamente nel curricolo?

12  ABBASTANZA	8  MOLTO	=== POCO	=== PER NIENTE
---	---	----------	----------------

3. Ritene positivo l'affiancamento di un esperto/specialista al docente titolare?

18  MOLTO	2  ABBASTANZA	=== POCO	=== PER NIENTE
--	--	----------	----------------


4. La comunicazione dell'esistenza del progetto è stata:

9  MOLTO BUONA	9  BUONA	2  SUFF	=== INSUFF
---	---	--	------------


5. Quali feed back ha ricevuto dai bambini?

11  MOLTO BUONI	8  BUONI	1  SUFF	=== INSUFF
--	---	--	------------

6. Quali feed back ha ricevuto dagli altri genitori?

12  BUONI	5  MOLTO BUONI	2  SUFF	1  INSUFF
--	---	--	--




7. Quali obiettivi sono stati consolidati e/o sviluppati? (risposta multipla)

- 14  NUOVE CAPACITA' COORDINATIVE
- 13  NUOVE ABILITA' MOTORIE
- 11  CONSAPEVOLEZZA DI SE'
- 9  ACCETTAZIONE DEGLI ALTRI
- 6  SUPERARE DIFFICOLTA' EMOTIVE
- 1  ALTRO: CONOSCERE NUOVI SPORT

8. L'organizzazione della festa, il luogo scelto (Ippodromo) e la data (sabato 21 maggio) sono stati:

14  BUONI	5  MOLTO BUONI	1  SUFF	=== INSUFF
--	---	--	------------

9. Cosa si può fare per rendere il progetto ancora più efficace?

- 9  incrementare il numero degli incontri
- 1  dare sempre maggiori informazioni e coinvolgere sempre di più le famiglie
- 11  stimolare sempre di più i nostri figli a conoscere lo sport

10. Pensa che un convegno sul tema "Movimento - sport e sviluppo delle capacità cognitive/apprendimento" possa essere di suo interesse?

- 16  SI'
- 3  NO
- 1  N.R.



Questi risultati ci stimolano, ci incoraggiano a continuare e a pensare a nuove proposte per ogni alunno, considerando i BES (alunni con bisogni educativi speciali), i diversamente abili, gli stranieri ma anche le eccellenze, affinché ci siano le condizioni di un'integrazione vera e propria a 360°!





.....mi ha commosso ed aperto il cuore poter stare con loro a condividere sport ed amore, amore per la vita, la vera amicizia e la natura, senza malumori, brutti scherzi e senza nessuna bruttura.

Lo sport aiuta, belli e brutti, sani e malati, disabili e normodotati, alunni e docenti, professionisti ed insegnanti. E' stato bello essere in tanti!

Maestra Monica



In conclusione, abbiamo dato attenzione al corpo e ai sentimenti e illustrato metodologie e contenuti delle attività svolte.

La saggezza e la bellezza dello sport

risiedono proprio nel percorso di orientamento e conoscenza e permettono ai giovanissimi di affrontare sia i limiti personali, sia la corretta competizione sportiva, sostenuti dalle connessioni cerebrali e psicosomatiche per un agire e vivere equilibrato.

Crediamo di aver raggiunto l'obiettivo globale che la nostra scuola si è prefissa:

il Benessere Polivalente.

Senza la costruttiva collaborazione delle maestre delle nostre scuole il "Progetto" non avrebbe potuto avere successo e il nostro affettuoso ringraziamento va a *TUTTE LE INSEGNANTI* della

scuola Bosco

scuola Canziani

scuola Pascoli

scuola Piccinelli

Grazie anche ai genitori che ci hanno seguito e alle Associazioni Genitori per l'organizzazione e l'offerta delle merende ai bambini durante tutte le feste sportive.

Un sincero ringraziamento alla D.S.G.A. dell'IC Varese 2
e all'equipe tecnico didattica del Centro Studi CSI.

Un grande apprezzamento agli specialisti educatori di sport

da

Rita Serafini e Giovanna Mapelli

con la dirigente scolastica

Dott.ssa Anna Rita Politi.