



Cap sur l'école inclusive  
en Europe



## Buona pratica

### Sport , movimento , salute

#### Blocco del modulo/ R

#### UONA PRATICA

##### 1 Contesto

Durante l'infanzia e l'adolescenza, lo sport nella scuola offre un'eccellente occasione di apprendere e di mettere in pratica le competenze necessarie per migliorare il proprio stato fisico e la propria salute durante tutta la vita. Queste attività quotidiane possono includere la corsa, il nuoto, il ciclismo e la ginnastica, oltre che giochi e sport più strutturati. L'acquisizione precoce di competenze di base aiuta i ragazzi a praticare a meglio comprendere il valore di queste attività nella loro educazione futura o, da adulti, al lavoro o nel tempo libero. Tuttavia lo sport non si limita alla formazione delle capacità fisiche, proponendo anche una dimensione ricreativa. La partecipazione a diverse attività fisiche apporta una conoscenza e comprensione orientata su principi e concetti quali "le regole del gioco", il fair-play e il rispetto, le tattiche di sensibilizzazione fisica e sociale legate all'interazione personale, il lavoro previsto a rotazione in molti sport.

Lo sport è essenziale per assicurare un equilibrio tra lo sforzo intellettuale e fisico e tra l'attività sedentaria e quella dinamica, implicando una salute migliore, uno sviluppo fisico armonioso e la prevenzione dell'obesità infantile.

In questo contesto noi abbiamo pensato di proporre della attività sportive extracurricolari per gli allievi delle classi V<sup>e</sup>-VIII<sup>e</sup> de C.S.E.I. « Elena Doamna » Le Collège National,, Al. I. Cuza ".

##### 2 Obiettivi

Gli obiettivi sono:

- Mantenere uno stato di salute ottimale
- Sviluppare abilità motorie e le attitudini di basse
- Stimolare l'interesse per la pratica delle discipline sportive
- Favorire la socializzazione, la collaborazione e lo spirito di squadra

##### 3 Svolgimento della « buona pratica ».

Il progetto "movimento-sport, salute" è un progetto educativo che vuole stimolare l'interesse per lo sport negli allievi in un gruppo preciso, attraverso una serie di attività extra scolastiche specifiche , organizzate e realizzate come un mezzo di divertimento con gli studenti della scuola partner e specializzate nell'ambito . Il programma è stato pensato in tre direzioni passatempo sviluppo personale partecipazione a competizioni di pari livello

Le attività proposte hanno un carattere complesso, sistematico, adattato alle particolarità dell'età e alle condizioni individuali e ambientali dei ragazzi: all'aria aperta, sports, ginnastica, utilizzando degli equipaggiamenti sportivi specifici. Queste sono considerate come reali possibilità e una combinazione razionale tra l'esercizio fisico, la socializzazione e lo star bene.

Il progetto è cominciato con l'accordo tra due scuole con la partecipazione di studenti e rappresentanti della Direzione della Gioventù e degli Sport Vrancea che hanno fornito dei premi durante i concorsi.

Si è deciso il calendario delle attività, gli obiettivi, si sono stabiliti dei contatti con altri partner del progetto, si sono realizzate le schede del progetto.

### **1^ tappa- Settembre-Dicembre 2016**

Tutti i sabati e le domeniche dalle 10 alle 13 nella palestra gli allievi delle 2 scuole si sono incontrati e si sono organizzati in squadre in base alle preferenze individuali e alle competenze.

“Lezione di scacchi” dopo un periodo di formazione sono stati selezionati gli studenti con attitudini per le gare di scacchi e sono stati organizzati per età. Gli scacchi sono stati promossi come uno sport della mente, un ponte tra il pensiero e l'inclusione. Delle gare di scacchi sono state organizzate in base all'età e sono state apprezzate dai partecipanti e dai loro supporters. Nel corso di queste riunioni una selezione è stata fatta dalla équipe scolastica che ha partecipato ai Giochi Olimpici Speciali.

“ABC del tennis” gli allievi hanno appreso la storia del tennis da tavolo, questo gioco è facile da prendere e abbordabile.

“La gara di football” ha riunito gli studenti più talentuosi, che sono stati organizzati in squadre, dimostrando competenza e preparazione. Le gare di football sono state organizzate sotto lo slogan “Coppa 1° dicembre” dove il premio è stato fornito Direzione della Gioventù e degli Sport Vrancea.

Tous les samedis et dimanches de 10h à 13h, dans le gymnase les élèves des deux écoles se sont rencontrés et se sont organisés en équipes selon les préférences individuelles et les compétences.

### **2^ tappa - Gennaio - Marzo 2017**

In seguito, considerata la necessità di una reale integrazione di tutti i ragazzi e dello sviluppo di una società veramente inclusiva nella quale la non-discriminazione, l'eguaglianza, l'accessibilità la tolleranza verso le diversità, il programma ha proposto delle barriere spezzate e ha aggiunto una nuova direzione: partecipare alle gare in modo egualitario con gli allievi delle scuole ordinarie. Così delle competizioni sono state organizzate nella città, in presenza di équipe composte da studenti delle due scuole partners

### **3^ tappa - Aprile - Giugno 2017**

- "Festival di Primavera" – gestione culturale e sportiva

- Concorsi interculturali: Cross, rollers, bicicletta

- Partecipazione ai concorsi zonali/ Stadio Nazionale dei Giochi Olimpici Speciali

### 4/Valutazione dell'attività

Praticato individualmente o in gruppo, lo sport ha aiutato i ragazzi a diventare più socievoli, più rispettosi degli altri, più propensi ad adattarsi, a lavorare in gruppo e a comprendere il fair-play. A più alto livello, lo sport ha offerto la possibilità di vivere e di acquisire un certo numero di risultati positivi, quali la gestione di un ambiente concorrenziale, le sfide delle competenze interattive e sociali, vantaggi emozionale, il miglioramento delle competenze personali e lo sviluppo fisico.

Inoltre, grazie alle attività sportive, si è assicurato un apprendimento comune che permette ragazzi di assimilare delle informazioni sulle responsabilità individuali e di gruppo in quanto appartenenti a una squadra. Praticando delle attività sportive i ragazzi hanno migliorato la loro capacità di iniziativa e la loro indipendenza, la disciplina, la pazienza, la concentrazione così come la stima di sé e l'identità personale. Esse hanno acquisito differenti competenze che potranno utilizzare nelle loro attività al di fuori della palestra o del terreno di gioco. Essi hanno trovato dei modelli positivi nello sport attraverso esperienze che li faciliteranno e li aiuteranno nella loro vita personale.

Infine i ragazzi si sono fatte dagli amici della loro età con delle pesche passioni e degli interessi simili .

### 5/Limiti.

Per la maggior parte dei ragazzi, lo sport è un'esperienza positiva e una attività appassionante.

Nonostante ciò una gestione inappropriata dell'esperienza sportiva dei ragazzi può causare alcuni problemi. È necessario assicurare un sano equilibrio tra la pratica dell'attività e l'educazione scolastica formale. Ugualmente le attenzioni eccessive degli adulti (genitori e allenatori) sui successi nelle competizioni sportive

possono causare ansia e stress nei ragazzi, questi non troveranno più soddisfazione sport e la stima di sé sarà minacciata.

Lo sport può perdere così il suo valore educativo, qualora gli adulti, responsabili del sistema di regole, pongano l'accento esclusivamente sulla competizione e la vittoria, aspetti che possono essere molto stressante per i ragazzi.

6/Prospettive.

Praticare un esercizio fisico sistematico, in modo corretto e cosciente, in particolare durante il tempo libero, sia organizzato sia spontaneo, conduce allo sviluppo della cultura sportiva presso gli alunni, con effetti benefici a lungo termine.

