

***LO SPORT NEL TEMPO
LIBERO: ASPETTI LUDICI
ED EDUCATIVI***



Che cos'è lo sport?

Lo sport viene definito come l'insieme delle *attività, individuali o collettive*, che impegnano e sviluppano determinate capacità psicomotorie, svolte a fini ricreativi e salutari.

1)



Aspetti neuro e psicomotori (sport come *attività motoria*)

- Aree pre-motorie che programmano, pianificano e preparano il movimento
- Regioni motorie che permettono l'esecuzione
- Regioni cerebrali che sottendono funzioni connesse al movimento (postura, lateralità, percezioni della velocità..)



2) Aspetti educativi (sport come *apprendimento*)



EDUCARE ALLE AUTONOMIE:

- svestirsi, farsi la doccia, vestirsi
- condividere spazi e servizi

EDUCARE ALL'INTERSOGGETTIVITA'

- orientamento
- attivazione, attenzione congiunta...
- imitazione...

EDUCARE AL RISPETTO DELLE REGOLE

- In ogni sport il ragazzo deve imparare ciò che si può fare e ciò che non si può fare, in quello specifico contesto

3) Aspetti ludici (sport come divertimento)

E' necessario lavorare sulla motivazione a uno sport

“faccio quello che so fare” e “faccio quello che mi piace fare”

- E' motivante ciò che si capisce
- E' motivante ciò che risponde al proprio stile percettivo ed emotivo
- E' motivante ciò che si è in grado di fare

IL PROGETTO SPORT di ANGSA BOLOGNA



- **E' rivolto a bambini/ragazzi/adulti con diagnosi di Disturbo dello spettro autistico e con gradi diversi di competenze.**
- **Ha lo scopo di migliorare la qualità di vita, creando, al di fuori dell'ambito familiare e riabilitativo, uno spazio che possa essere ricco di esperienze gratificanti ed efficaci per lo sviluppo e il benessere psicofisico.**
- **Attraverso la proposta di attività sportive che tengano conto delle competenze, dei bisogni e delle esigenze individuali di ogni ragazzo, si vuole costruire e sviluppare le capacità di autonomia, socializzazione e integrazione.**

IL PROGETTO SPORT di ANGSA BOLOGNA

Il progetto sport di ANGSA, facendo parte dei progetti PRISMA, è finanziato in parte dal Dipartimento di Salute Mentale.

Le attività proposte sono state le seguenti, dislocate in diverse aree geografiche del territorio.

- **Arrampicata: 1 lezione settimanale di 1 ora**
- **Atletica: 1 lezione settimanale di 1 ora**
- **Triathlon (Arrampicata-Atletica–Nuoto):
1 lezione mensile di 4 ore**



ARRAMPICATA

Il corso di arrampicata si svolge una volta a settimana

L'attività prevede 2 gruppi da 4-5 ragazzi ciascuno che si allenano per 1 ora.

L'allenamento è così strutturato:

- **cambio abiti e scarpe**
- **saluto iniziale**
- **riscaldamento**
- **allenamento in parete; si arrampicano 2 ragazzi per volta e gli altri attendono il proprio turno**
- **esercizi specifici per prendere confidenza con l'altezza e di miglioramento dell'equilibrio**
- **saluto finale**

ATLETICA

Il corso di atletica si svolge una volta a settimana.

L'attività prevede 2 gruppi di 4-5 ragazzi ciascuno che si allenano per un'ora.

L'attività è così strutturata:

- **Saluto iniziale**
- **Riscaldamento (corsa, esercizi di riscaldamento, giochi motori)**
- **Percorsi strutturati (ostacoli, cerchi, trave, palla, ecc.)**
- **Saluto finale**

Il corso di triathlon comprende le discipline di atletica, arrampicata e nuoto.

L'attività si svolge un sabato mattina al mese.

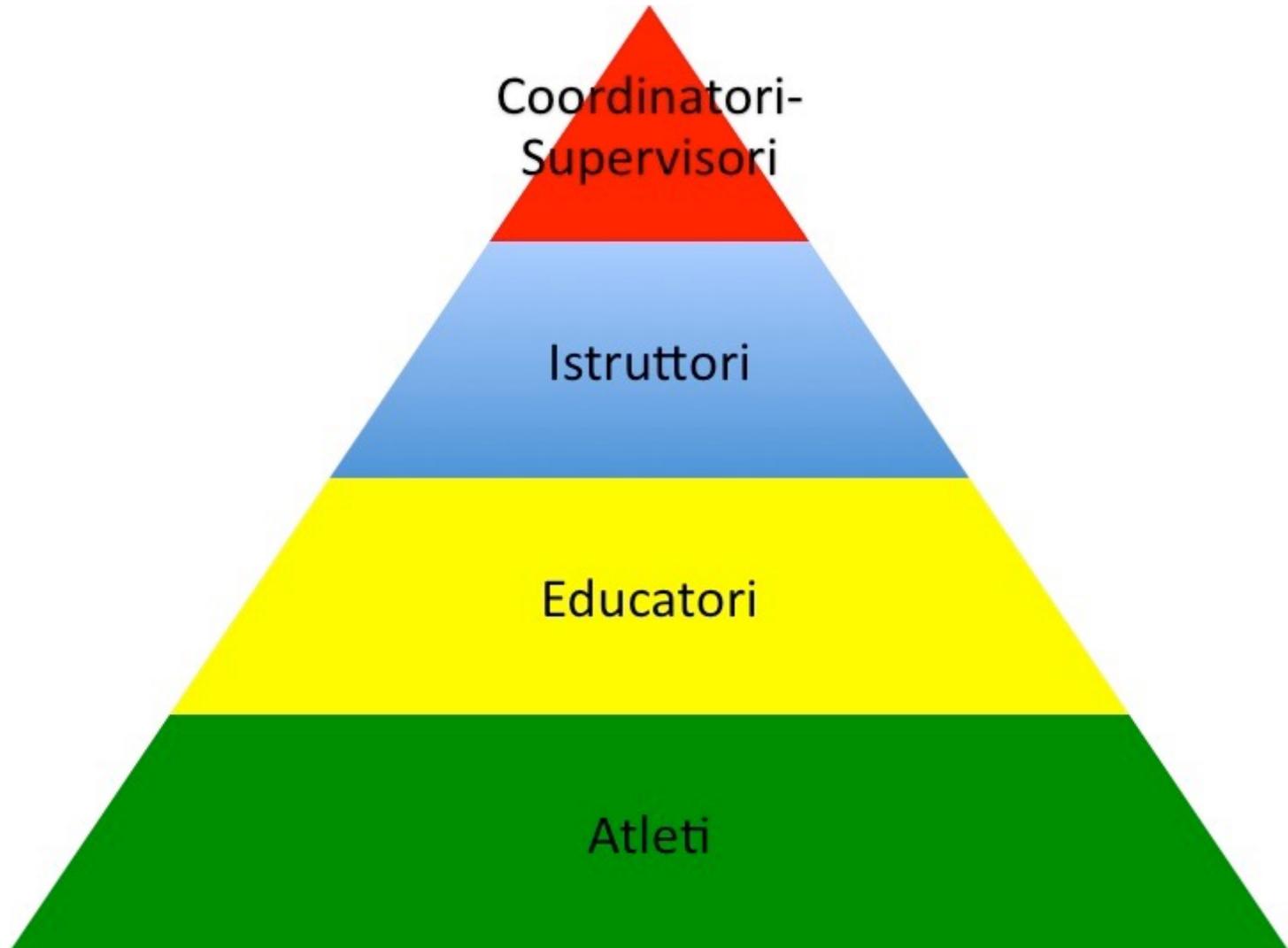
La struttura della giornata è così organizzata:

- ritrovo presso la palestra; cambio abiti e scarpe**
- saluto iniziale**
- i ragazzi vengono suddivisi in 2 gruppi che si alternano nello svolgimento delle attività di atletica e di arrampicata**
- merenda e spostamento in piscina**
- attività di nuoto**
- doccia e termine delle attività.**

TRIATHLON



COME SI STRUTTURA IL PROGETTO?



GLI ATLETI

Per ogni ragazzo è stato pensato un percorso individualizzato per facilitare l'apprendimento della disciplina e migliorarsi nel corso di ogni allenamento, cercando di valorizzare i suoi elementi di forza e inserendo nuovi obiettivi, una volta appreso quello precedente.

GLI EDUCATORI FORMATI



I ragazzi sono accompagnati durante lo svolgimento dell'attività da educatori competenti e formati sul disturbo dello spettro autistico.

Si è valutato di seguire tutti i ragazzi con un rapporto uno ad uno e con educatori che già conoscono l'educando, per strutturare un percorso personalizzato per ciascun partecipante con obiettivi individualizzati specifici.

ISTRUTTORI ESPERTI

Le attività si svolgono con la presenza di un istruttore specifico (per l'arrampicata anche 2/3 istruttori), che ha il compito di organizzare una modalità di allenamento e di apprendimento *ad hoc* per la disciplina proposta.

COORDINATORI- SUPERVISORI



Si occupano:

- della gestione nell'organizzazione degli spazi, con obiettivi ben definiti.
- dell'affiancamento degli istruttori e degli educatori nella strutturazione dell'attività
- dell'affiancamento degli educatori in caso di comportamenti problematici dei partecipanti
- della valutazione iniziale, insieme alle famiglie, dei punti di forza e delle criticità di ogni singolo ragazzo, per indirizzarlo verso la disciplina più adeguata.
- della predisposizione del percorso specifico di ogni singolo atleta monitorandolo con griglie di osservazione sistematica

ESEMPIO DI MONITORAGGIO

M. è un bambino di 8 anni con diagnosi di Disturbo dello Spettro Autistico (Codice ICD-10 F84.0).

Il bambino ha competenze cognitive in linea con l'età e utilizza il linguaggio verbale ma mostra i limiti ascrivibili al Disturbo dello Spettro Autistico (deficit socio-comunicativi, interessi ristretti e ripetitivi, limitato repertorio di comunicazione non verbale, scarso contatto oculare, difficoltà di transizione da un'attività ad un'altra, scarsa espressività e partecipazione emotiva).

Dal punto di vista motorio mostra instabilità e tendenza a mettere in atto pattern motori ripetitivi e non finalizzati. Il bambino appare inizialmente goffo nei movimenti e con scarso interesse nei confronti dell'attività sportiva.

Il lavoro sostenuto durante l'attività di atletica è stato volto a costruire una buona motivazione nei confronti dell'attività e ad implementare le sue capacità grosso motorie e di coordinazione, al fine di dargli maggiore sicurezza nei movimenti e dargli nuovi strumenti motori, da utilizzare anche nel contesto scolastico e nel gioco con il gruppo dei pari.

Si è pertanto impostato un lavoro attraverso percorsi con cerchi, ostacoli, step, spalliera e palloni in cui M. venisse sollecitato a muovere in maniera coordinata e finalizzata le varie parti del corpo, imparasse ad affinare i diversi movimenti e velocizzasse i tempi di esecuzione senza interruzioni.

M.T.

ATTIVITA'	OBIETTIVO	ITEM	PROCEDURA	12/02	19/02	22/02	25/3	12/03	19/03	26/03	9/04	16/04	23/04		
	Fermarsi al segnale "stop"	Durante la corsa fermarsi quando l'istruttore	Imitazione + Guida fisica	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
	Esercizi di riscaldamento	Eseguire esercizi di coordinazione motoria	Imitazione (di esercizi complessi)	+ -	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
	Eseguire semplici esercizi su istruzione	eseguire le istruzioni proposte dall'istruttore	Istruzione es. "mani sulla testa"/"sacco pieno-sacco vuoto"	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
	Lanciare e ricevere la palla	Lanciare la palla con entrambe le mani e riceverla con	Modello+prompt verbale	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
	Palleggio	Palleggiare la palla con entrambe le mani CON UNA MANO PER VOGLIA (3)	Guida fisica + modello	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
	Saltare a piedi uniti nei cerchi	Saltare da un cerchio ad un altro tenendo i piedi uniti e	Modello+Guida fisica	+		+		+			+	+	+		
	Saltare ostacoli	Saltare un ostacolo per volta	Modello+prompt verbale	+	-	+	+	+		+	+		+		

(+) è riuscito a svolgere l'esercizio da solo;
 (-) non è riuscito a svolgerlo;
 (+ -) è riuscito a svolgerlo o in parte o con aiuto.

5/3 12/3 19/3 26/3 9/04

Rotolamento	Rotolare modi "tronco nell'acqua"	Guida fisica + modello				+		+		+	+		
Equilibrio su un piede	Rimanere in equilibrio su un piede per 3 secondi	Guida fisica + modello	+ -	+	+		+	+	+	+	+	+	
Gioco dei cerchi	Correre liberamente per la palestra e quando si spegne la musica entrare nel cerchio più vicino libero	Modello+prompt verbale+guida fisica	/										
Salto in lungo	Saltare a piedi uniti da fermo	Guida fisica + modello	/										
Salto in lungo	Saltare con rincorsa	Guida fisica + modello	/										
Riconoscere materiali	Prendere materiali su richiesta (numero e tipo)	Prompt verbale + imitazione + immagine	+	+	+		+	+	+	+			
Strisciare	Strisciare per terra in avanti	Prompt verbale + imitazione + guida fisica		-		-	+		-			+	-
Spostamento laterale spalliera	Spostarsi lateralmente sulla spalliera	prompt verbale						+	+	+	+	+	
SLAUGH	Stelom tre 10 anesini	imitazione					+	+	+	+	+	+	

- (+) è riuscito a svolgere l'esercizio da solo;
- (-) non è riuscito a svolgerlo;
- (+ -) è riuscito a svolgerlo o in parte o con aiuto.

OBIETTIVI RAGGIUNTI NELL'ANNO 2017-2018

OBIETTIVI ACQUISITI	OBIETTIVI IN ACQUISIZIONE	OBIETTIVI NON ACQUISITI
Fermarsi al segnale di "stop" durante la corsa	Esercizi complessi di coordinazione motoria (imitazione)	Salto in lungo
Esercizi semplici di riscaldamento (istruzione)	Lancio e ricezione della palla	
Palleggio a due mani	Palleggio a una mano	
Salto a piedi uniti nei cerchi	Strisciare per terra in avanti	
Saltare 5 ostacoli in fila	Spostamento laterale sulla spalliera	
Rotolamento		
Equilibrio su un piede		
Slalom		
Riconoscimento materiali		



GRAZIE PER L'ATTENZIONE

RINGRAZIAMO:

- Comune di San Lazzaro di Savena
- Comune di San Giovanni in Persiceto
- Associazione Newpol, Sala Bolognese
- Associazione Monkeys' Planet, San Lazzaro