



DEASCUOLA

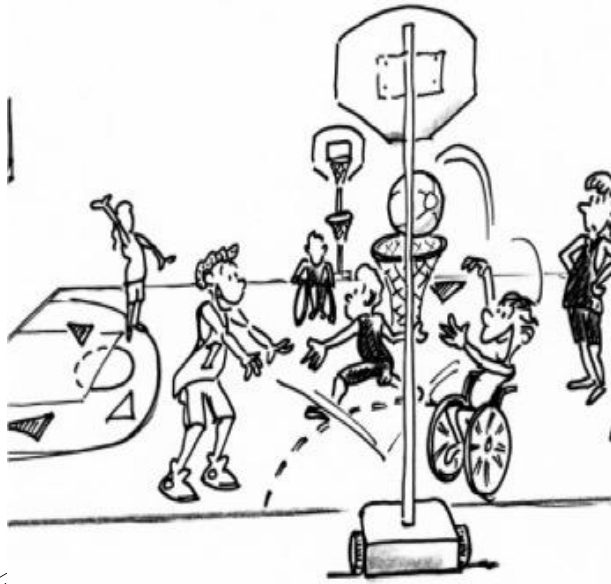
INSEGNARE IN PALESTRA: CHE PASSIONE

Inclusione e Bullismo in palestra

Relatore: Mario Zaninelli



Proposte di Educazione Fisica per una possibile prevenzione e integrazione



Definizione di bullismo

- **Bullismo:** comportamenti nei quali uno o più soggetti prevaricano, isolano e sopraffanno fisicamente una vittima, che diviene bersaglio di scherzi, vandalismi, violenze verbali e, spesso, fisiche.
La palestra, gli spogliatoi, il campo sono ambienti da controllare.
- **Cyberbullismo:** nel web si moltiplicano le occasioni di molestia, ricatto, ingiuria, denigrazione e diffamazione permesse dall'anonimato online del cyber bullo, che può contare su un gruppo di complici reso molto ampio dai social.
Scuola e società sportive sono ambienti social!

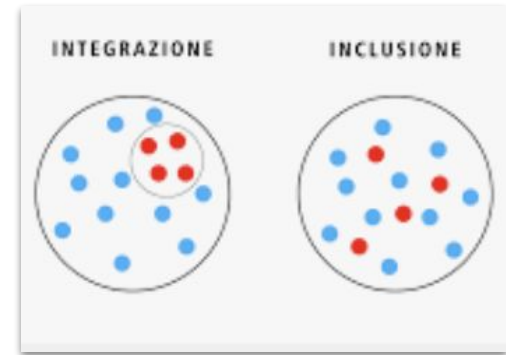
Scopo: isolare, mettere in ridicolo coetaneo o coetanea con abusi, attacchi, aggressioni.



Definizione di inclusione

Inclusione: condizione in cui tutti gli individui vivono in uno stato di equità e di pari opportunità, indipendentemente dalla presenza di disabilità o di povertà

Integrazione: incorporazione etnica in una società con esclusione di qualsiasi discriminazione razziale



Alcune sollecitazioni

- Provocazioni, minacce, violenza verbale, violenza fisica
- Quali conoscenze abbiamo per comprendere? Intervenire? Prevenire?
- Quali contenuti possiamo fornire con l'Educazione Fisica?
- Possiamo fornire degli strumenti per controllare, contrastare comportamenti violenti?
- Far star bene, sentirsi accettati, protagonisti e integrati
- Provare a capire cosa genera il bullismo e qual è il suo contrario



Comprensione etica

Agonismo

Regole

Valori

Violenza

Aggressività

Il Branco

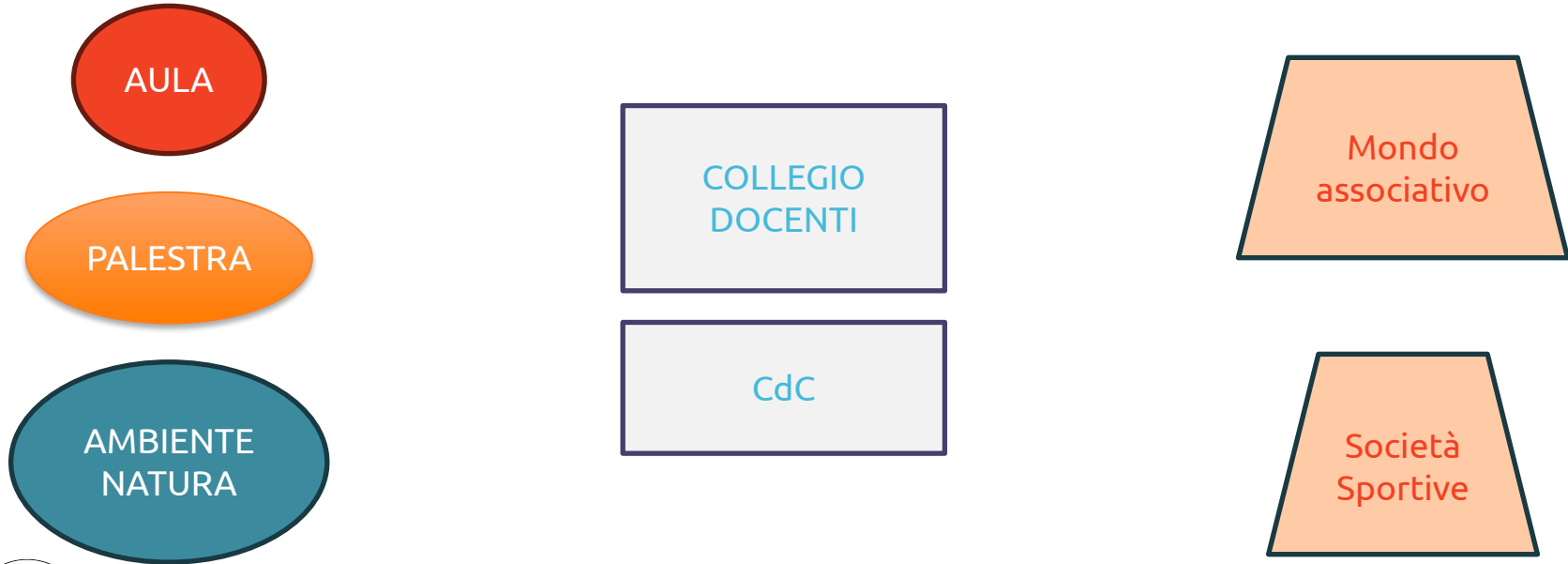
Norme

Aretè

Paideia



Luoghi e strutture degli interventi educativi



Riflessioni

per passare dalla «violenza» alla «collaborazione» o «all'educazione-prevenzione»

Proporre al gruppo classe una serie di riflessioni partendo dal vocabolario etico inserendo il concetto di combattimento evidenziando alcuni sport:

- **Pugilato**
- **Lotta**
- **Marzialismo**

Attività motorie moderne che sviluppano agitazione psico-fisica

Terminologia «dell'avversario» spiegando la **de-escalation**



Proposta-stimolo 1 - Contatti fisici

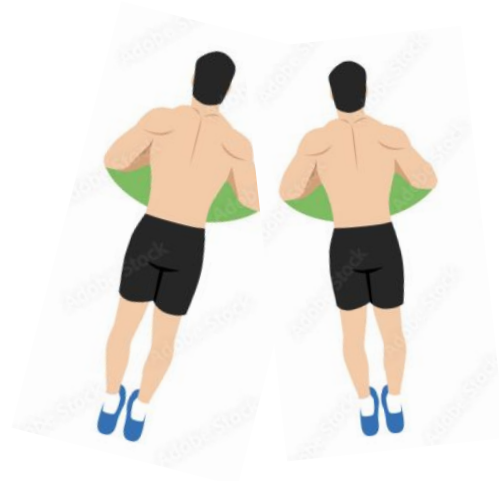
Corsa con spinta laterale:

Formare delle coppie spalla-spalla a cavallo di una riga

I due allievi esercitano una certa pressione con la spalla a contatto avanzando verso una meta.

Vince chi all'arrivo è riuscito a far spostare maggiormente l'avversario

Variante: Questo esercizio può essere eseguito anche schiena contro schiena o pancia contro pancia (con un cuscino in mezzo): in questo caso ci si sposta lateralmente.



Cosa si può evidenziare in termini di criticità?



Chi spinge più forte?

Spinta o colpo?

Chi si sposta per far cadere l'altro?

Si vuole vincere o arrecare 'disturbo'?

Possiamo, insieme, trovare delle regole e punteggi in base anche alla trasgressione?

Cosa si può evidenziare in termini di criticità?



Rifiuto del contatto

Rifiuto del limite imposto dalle regole

Rifiuto del confronto

Come docenti prevediamo le criticità di rapporto?

Forniamo tutte le regole di sicurezza?

Forniamo le soluzioni per evitare il trauma, il dolore o la paura?

Proposta-stimolo 2 - Pressing fisico

Il borsaiolo

Gli allievi fissano agli abiti (non sulle scarpe!) un certo numero di mollette.

Si cercherà di «rubare» più mollette possibile agli altri.

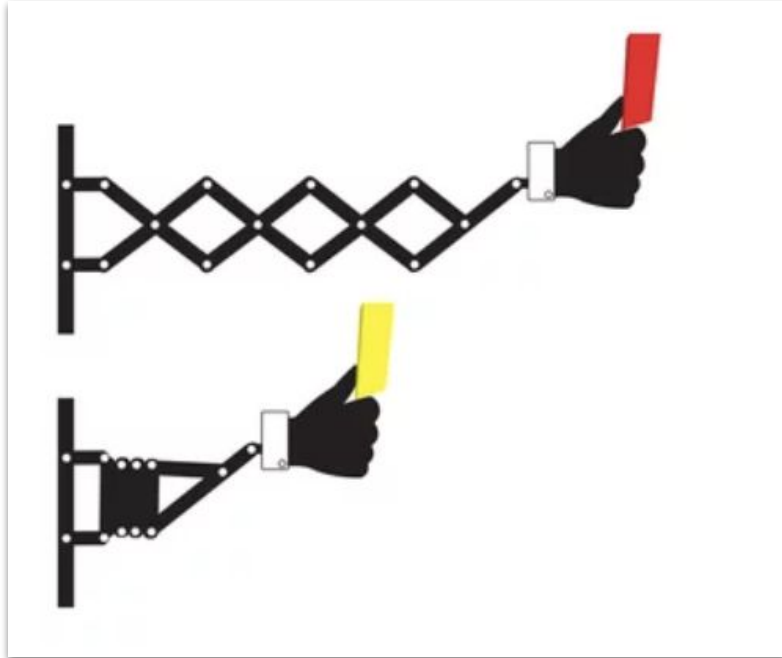
Chi non ha più mollette dovrà svolgere un compito accessorio per riavere una molletta.

Varianti:

- mollette di vari colori attribuendo loro un punteggio diverso
- Invertire la consegna: attaccare agli altri le proprie mollette



Cosa si può evidenziare in termini di criticità?



Si prende o si strappa?

Si prende o si placca?

Si schiva o si copre il bersaglio?

Si riflette o si agisce di istinto e impulsività?

Si attacca o si scappa solamente?

Possiamo, insieme, definire il modo di presa?
Possiamo regolare i contatti?

Proposta-stimolo 3 - Forza contro forza

Nel laghetto

Due studenti uno di fronte all'altro che si tengono per mano.

Li separa una funicella.

Ogni studente cerca di tirare l'altro/a verso di sé facendo oltrepassare la divisione.

Varianti:

- Afferrarsi con mano omolaterale
- Si può chiamare un cambio mano cadauno



Cosa si può evidenziare in termini di criticità?



Si tira o si strappa?

Si cerca la strategia o si usa solo la forza?

Stai passivo o partecipi attivamente?

Partecipi o 'mollì subito'?

Possiamo, insieme, definire gli accoppiamenti?

Possiamo definire alcuni vantaggi per i più piccoli?

Proposta-stimolo 4 - Giocare con oggetti

Pirati e nobili

Formare due gruppi

Ogni gruppo si posiziona a un'estremità della palestra.

I nobili difendono una porta che contiene diversi oggetti (palle, nastri, conetti, pettorine...)

I pirati devono cercare di penetrare nella *camera del tesoro*, sottrarre gli oggetti e portarli nella loro grotta (porta).

Quando un oggetto si trova nella grotta non può essere recuperato. I nobili possono recuperare i loro oggetti dai pirati solo sul tragitto

Gli oggetti preziosi non possono essere lanciati e si può rubare un solo oggetto alla volta.



Cosa si può evidenziare in termini di criticità?



Si schiva o si sfonda?

Se presi ci si ferma?

Blocchi o placchi?

Le regole iniziali erano sufficienti?
Spazi e regole permettono che ci sia gioco reale?
Si possono definire a priori regole per la sicurezza?

Proposte per cambiare



INSEGNARE IN PALESTRA: CHE PASSIONE



Proposte per cambiare

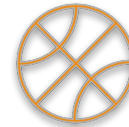
La storia «vera» della nascita della pallacanestro

- ✓ Usare una palla grande perché visibile a tutti, rotonda da essere passata e non portata in corsa, giocarla senza attrezzi e non verso il terreno.
- ✓ Evitare scontri, non correre con la palla in mano, giocare al coperto
- ✓ Usare il passaggio e non il colpo alla palla che proveniva dall'uso di attrezzi (mazze, racchette, ecc)
- ✓ Quale scopo? Non colpire! Nasce il canestro e la parabola del lanciare
- ✓ Nessuna forza ma precisione, nessun gruppo ma capacità individuali...
- ✓ Alzare il «goal» per evitare assembramenti e quindi possibili colpi



Gli incorreggibili

- ✓ 18 studenti
- ✓ Prima esclamazione alla proposta nel 1891 di James Naismith fu: «Uffa, un altro gioco nuovo!»
- ✓ Inventarono il nome «pallacanestro» per il pallone e le 2 ceste di pesche all'altezza di 3,05 mt
- ✓ Inserirono il palleggio per spostarsi per evitare i contatti (1892)



5 principi fondamentali

A – Un pallone che si usa solo con le mani
(pallone da calcio di cuoio)

B – Non si può camminare o correre con il
pallone in mano

C – La posizione in campo dei giocatori è dove
vogliono e quando vogliono

D – È vietato il contatto fisico

E – Il *goal* è collocato orizzontalmente in alto



Il gioco è un «no contact game»

Rispetto alla forza fisica delle altre discipline si contrappone

abilità, destrezza, intelligenza, agilità



Fra le 13 regole

2. La palla non può essere colpita con i pugni
4. La palla... non può essere trattenuta con altre parti del corpo
5. È vietato trattenere, spingere, placcare, sgambettare l'avversario.
L'infrazione viene sanzionata con fallo personale e palla all'avversario.
Dopo 2 falli viene escluso il giocatore, se fallo intenzionale viene espulso per il resto della gara
6. Colpire la palla col pugno comporta la penalità della reg. 5
7. Una squadra commette 3 falli senza che l'altra ne commetta verrà assegnato 1 punto all'altra
9. Palla esce dal campo viene rimessa dall'altra squadra che non possedeva il pallone.
Il pallone può essere posseduto solo per 5 secondi e così anche per il ritardo di rimessa con aggiunta di punto per fallo all'avversaria



partendo dalla storia degli
«Incorreggibili»



cercare di farli giocare solo con le prime
«regole»



ragionare sul regolamento che cambia e muta
in relazione alla società e sua evoluzione



Proposta

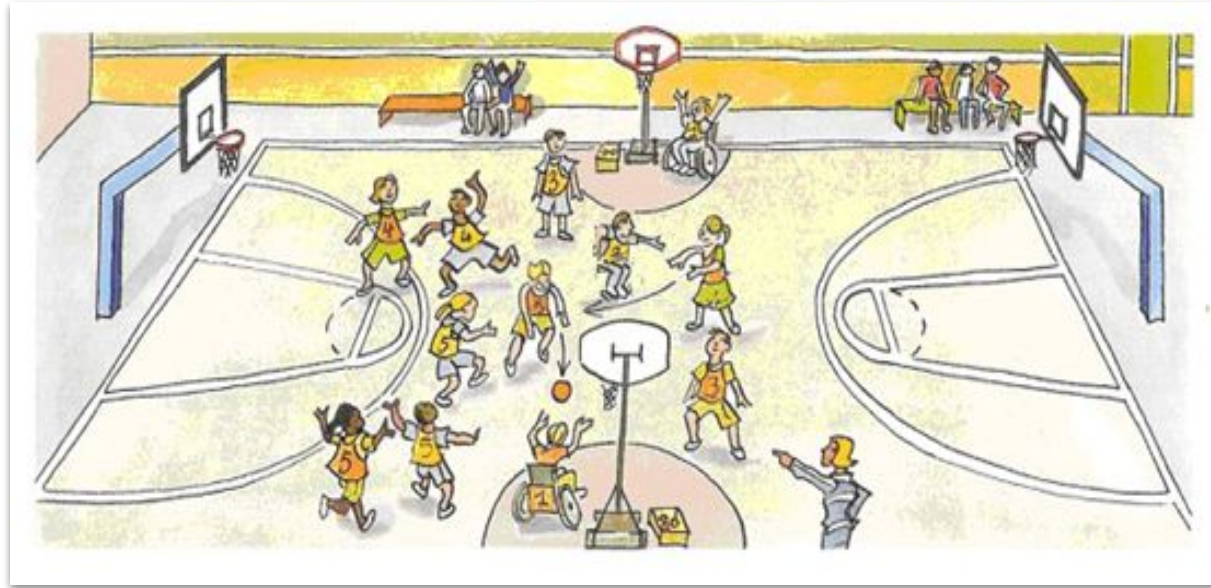
- a) Far giocare con il primo regolamento
- b) Prima si gioca senza palleggio, con i tempi liberi e solo 5s. per possesso individuale
- c) Poi si introduce il palleggio
- d) 15 min di tempo non effettivo e poi 15 min. di tempo effettivo
- e) Si inseriscono giocatori fino a 9
- f) Introdurre il tempo per concludere a canestro: prima 4 min, poi 30s e poi 24s.
- g) Inserire gli arbitri
- h) E alla fine si gioca come oggi

COMMENTI AD OGNI STEP



Proposte per cambiare

BaskIn come sport di squadra per aprire all'inclusione (Bask-In)



BaskIn

- ✓ Non è necessario conoscere le regole della pallacanestro
 - ✓ Non è necessario essere dei giocatori di basket
 - ✓ Le regole si possono adattare in relazione alle necessità e alle disabilità degli studenti
 - ✓ Si possono utilizzare diversi formati e tipi di palloni, oppure palloni di spugna
 - ✓ I ruoli vengono classificati in base alle proprie possibilità e in relazione alle disabilità
 - ✓ L'educazione all'arbitraggio diventa fondamentale: tolleranza, comprensione, adattabilità
 - ✓ Il punteggio tiene conto di tutte le caratteristiche degli atleti
- Tutti vincono indipendentemente dalla vittoria sul campo



Perchè inclusivo?

Regole:

Campo di pallacanestro con due canestri laterali supplementari all'altezza della linea mediana.

Un canestro, come da figura (2.20 m) con un canestro più basso (1.10 m).

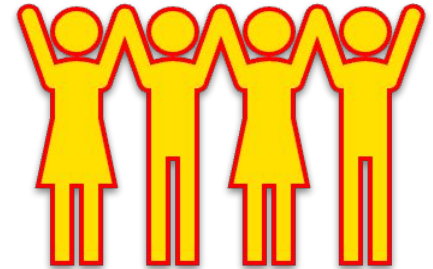
Zone protette, dove si disegna un semicerchio dal raggio di 3 metri, consentono il lancio verso i canestri laterali senza marcatura da parte degli avversari e, secondo le esigenze della disabilità, con un pallone più leggero o con palline di varie dimensioni.

Ogni squadra è formata da 6 giocatori. A ogni giocatore viene attribuito un ruolo che va da 1 a 5, in funzione delle sue capacità motorie e disabilità. Un giocatore può inoltre assumere il ruolo di tutor e accompagnare tutte le azioni di un compagno di squadra con disabilità.



Assegnazione dei ruoli

1. Il giocatore affetto da grave disabilità gioca nel semicerchio laterale senza copertura. Dopo il passaggio, può lanciare la palla nel canestro di 1.10 m entro 10 secondi.
2. In funzione della mobilità, il giocatore può giocare all'esterno o all'interno del semicerchio laterale: dopo il passaggio, entro 10 secondi può palleggiare nel semicerchio protetto e lanciare la palla nel canestro a 2.20 m.
3. Il giocatore con disabilità palleggia e può camminare anziché correre e giocare nei canestri standard.
4. Il giocatore senza grandi disabilità può palleggiare, camminare, correre, ma non può effettuare un tiro in corsa.
- 5-6. Il giocatore con conoscenze di base della pallacanestro può assumere il ruolo di tutor.



I ruoli possono essere distribuiti e definiti in modo diverso.
Per esempio, per un bambino con una disabilità cognitiva la regola dei passi può essere adattata (una volta afferrato il pallone, sono consentiti 5 passi).

Ogni squadra ha 30 secondi di tempo per concludere l'azione a canestro.
Sono consentiti aiuti difensivi tra giocatori dello stesso ruolo.

Quando un giocatore marca un avversario di ruolo inferiore commette un'infrazione che viene punita con 2 tiri liberi e successiva rimessa per la squadra che ha subito.

I ruoli n. 5 possono eseguire tre tiri a canestro per ogni tempo.
Per gli altri ruoli non ci sono limiti massimi.
Non esistono linee di tiro da tre punti. Non si sanziona l'infrazione di campo.
Non vi sono limiti di tempo per superare la metà campo.

Non esiste l'infrazione di tre secondi così come il bonus falli e la palla contesa.



Perchè integrazione?

I ragazzi normodotati beneficiano di questa nuova attività.
Infatti nel basket essi imparano a inserirsi e a organizzare un gruppo che conta al suo interno gradi di abilità differenti.

Devono così sviluppare **nuove capacità di comunicazione** mettendo in gioco la creatività ed instaurando relazioni molto intense.

La condivisione degli obiettivi con ragazzi con disabilità permette loro di apprezzare la ricchezza che la diversità porta con sé.

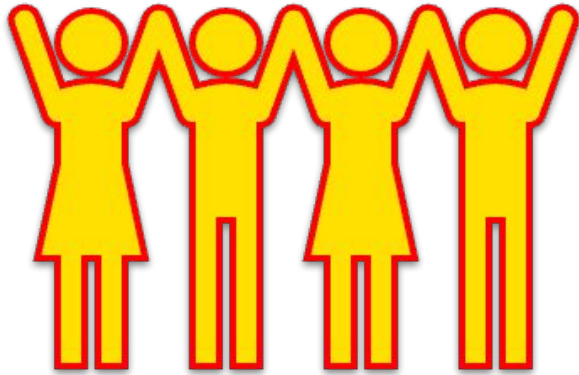
Le esperienze di attività dimostrano che aumentata la fiducia in se stessi, si coniuga il sacrificio con il piacere.



Proposte per cambiare

Flag Football come sport di squadra per includere/integrare





Lo scopo del flag football è quello di avanzare attraverso una serie di giocate fino a raggiungere la zona di meta (endzone) avversaria.

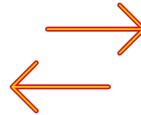
Si tratta di uno **sport senza contatto**, con "placcaggi" effettuati **rimuovendo una delle tre "bandiere"** : una su ciascun fianco e una dietro.

I cambi palla si verificano in caso di **intercetti** e di fumble cioè quando il portatore perde il pallone e un difensore lo raccoglie.



Perchè il Flag Football?

- In tale contesto, il **desiderio di partecipare e di appartenere al gruppo** acquistano un aspetto particolare: le persone sperimentano **l'integrazione sociale, la dinamica di classe** e di **gruppo** positiva e imparano a impegnarsi per diventare un «gruppo». Questo permette loro di scoprire quanto possa essere vantaggioso **porre le proprie esigenze in secondo piano e mettere a disposizione del gruppo i propri punti di forza**.
- Il flag football permette di promuovere le competenze sociali, come **le capacità di comunicazione, la capacità di lavorare in squadra, il senso di responsabilità** e la **tolleranza**.
- È utile coinvolgere gli allievi nella scelta delle **regole**.



- Far capire che le regole sono necessarie quando i comportamenti contraddicono l'idea del gioco
- Il motto dovrebbe essere: «il minor numero possibile di regole, il maggior numero di regole necessarie».
- Per elaborare le regole: servono ad accelerare o ridurre la velocità di gioco, limitare i pericoli



Proposte per cambiare



Il **Trail-Orientamento** (in breve **Trail-O**) o **Orientamento di Precisione**.

Le sue caratteristiche esaltano le qualità di lettura e interpretazione della mappa e non la componente fisico-atletica.

Il Trail-O è praticabile da tutti, : le strade ed i sentieri che costituiscono il percorso di gara sono facilmente percorribili anche in sedia a rotelle.

È pertanto uno dei pochissimi sport nel quale i concorrenti paralimpici gareggiano esattamente alla pari di quelli senza disabilità, esattamente sullo stesso percorso.



Take home message



- **Immedesimati nell'altro... farai grandi scoperte !!!**
- **Non lasciare nessuno solo... troverai molti amici !!!**
- **Aiutare l'altro... lo sanno fare i forti !!!**
- **Rispettare... il primo modo di confrontarsi !!!**



DEASCUOLA



AZIONE
CONTRO
LA FAME

Le scuole come parte attiva: la corsa contro la fame

Relatore: Alessio Tasselli

CORSA CONTRO LA FAME



RESPONSABILIZZA GLI STUDENTI VERSO LA SOLIDARIETÀ E IL RISPETTO VERSO GLI ALTRI ATTRAVERSO LO SPORT

1



GIUGNO-DICEMBRE
ISCRIZIONE DEGLI ISTITUTI

2



FEBBRAIO-APRILE
DIDATTICA CON ESPERTI

3



APRILE-MAGGIO
STUDENTI IN AZIONE

4



MAGGIO
CORSA CONTRO LA FAME

ECCO COME FUNZIONA:



**Prima
della corsa:**

**la nonna promette
allo studente
1€ a giro**

**Durante
la corsa:**

**lo studente riesce
a percorrere
4 giri**

**Dopo
la corsa:**

**lo studente torna dalla
nonna e lei gli darà 4€
(1€ x 4 giri percorsi)**

**I giorni
dopo la corsa:**

**lo studente riporta
a scuola
le donazioni raccolte**

UN PROGETTO GRATUITO E «CHIAVI IN MANO»

Pettorali adesivi
per i ragazzi



Frece e nastro
segnalatico per
delimitare il tracciato



Striscione per
segnare l'arrivo



Magliette per i docenti
coordinatori



Un attestato con scritto
cosa riusciamo a fare
con la cifra donata







AZIONE
CONTRO
LA FAME

AZIONE
CONTRO
LA FAME

AZIONE
CONTRO
LA FAME



LA PRSA CONTRO LA FAME
AZIONE CONTRO LA FAME

macron
PITCHELLI
PRSA CONTRO LA FAME
28
AZIONE CONTRO LA FAME

macron
PITCHELLI
PRSA CONTRO LA FAME
28
AZIONE CONTRO LA FAME

macron
PITCHELLI
PRSA CONTRO LA FAME
28
AZIONE CONTRO LA FAME

macron
PITCHELLI
PRSA CONTRO LA FAME
28
AZIONE CONTRO LA FAME

macron
PITCHELLI
PRSA CONTRO LA FAME
28
AZIONE CONTRO LA FAME



AZIONE CONTRO LA FAME
LA CORSA CONTRO LA FAME
AZIONE CONTRO LA FAME

Municipio di Salsomaggiore
Giardino dei Mirati



Vi aspettiamo!

Il team della Corsa contro la Fame

- Tel. 02 83626108
- lacorsa@azionecontrolafame.it
- Sito: azionecontrolafame.it/scuole/





DEASCUOLA



AZIONE
CONTRO
LA FAME

Grazie!

I prossimi appuntamenti

<https://formazione.deascuola.it/insegnare-educazione-fisica-e-scienze-motorie/>

Webinar

INSEGNARE EDUCAZIONE FISICA E
SCIENZE MOTORIE

**L'approccio ecologico nel
controllo motorio**

11 Aprile 2024, 17:00

con: Valter Durigon

