

**Programma scolastico per il benessere dei bambini e  
l'apprendimento all'aperto  
2020-1-FR01-KA226-SCH-095420**

---



**GUIDA AL BENESSERE PER  
INSEGNANTI E GIOVANI**



**Erasmus+**

This project has been funded with support from the European Commission.  
This website reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held  
responsible for any use which may be made of the information contained therein.

---

With the support of the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



## Indice

Sezione teorica	8
Competenze, strategie e metodi di insegnamento specifici nella PE.	9
Introduzione	9
Caratteristiche dell'educazione fisica nella scuola superiore	18
Bibliografia	25
Rafforzare il profilo degli insegnanti e degli operatori giovanili sportivi adatti alle esigenze peculiari dei giovani nell'educazione fisica durante l'insegnamento online.	27
Un insieme di esercizi per sviluppare concretamente queste ultime soft/hard per avere una buona salute mentale e benessere attraverso attività sportive personalizzate.	34
Introduzione	34
Esercizi per alleviare lo stress psico-emotivo	36
Esercizio per rilasciare lo stress emotivo durante il giorno	36
Esercizio per alleviare la tensione dei muscoli facciali	36
Esercizi per la gestione della tensione muscolare e del rilassamento	37
Esercizio per insegnare esercizi di respirazione	37
Esercizio "Parole Magiche"	38
Esercizi per ridurre l'ansia	38
Esercizio "Ginnastica emotiva"	40
Il Cestino	40



Problemi generali sull'attività delle funzioni fisiche	41
Organizzazione dell'auto-miglioramento fisico	48
L'aerobica ricreativa come fitness	54
Bibliografia	65
Modelli e approcci nell'educazione fisica	67
Programmi sportivi settimanali, mensili e annuali personalizzati.	94
Politica del governo	94
Le associazioni	95
Il Digitale al servizio dello sport in tempi di pandemia	95
Esempi di programmi	96
Combattere le disuguaglianze attraverso la pratica sportiva”: un programma della “Fondation de France”	96
“J’apprends à nager” (Imparo a nuotare), un corso di nuoto della “Union nationale du Sport scolaire”	97
“Equilibrio, flessibilità, forza e resistenza”: La carovana della salute dell’”Union Nationale du Sport Scolaire”	100
“Integrazione dei bambini in sovrappeso o obesi nella pratica regolare di attività fisiche”: Città di Villeurbanne a cura della <i>Direction du sport</i> e della <i>Direction de la santé Publique</i>	100
“Les Jeux des Jeunes” (i giochi della gioventù): Programma di sensibilizzazione dell’ <i>Union nationale du sport scolaire</i>	101
“Tous en selle”: un progetto a Grenoble	102



“Sport et santé en territoires fragiles” (Sport e salute in territori fragili), vari progetti supportati dalla <i>Fondation de France</i>	104
“Femmes et sport, vers un nouveau parte” (Donne e sport, verso un nuovo inizio), un insieme di progetti sostenuti dalla <i>Fondation de France</i>	104
Operazione 30 minuti di attività fisica quotidiana nelle scuole elementari	105
Bibliografia	106
Informazioni generali sulla relazione tra attività sportive e salute mentale.	108
Benefici psicologici dell'attività fisica	117
Motivazione e continuità nell'esercizio	124
Depressione	128
Ansia	133
Stress	135
Considerazioni sull'intensità e tipi di esercizio	138
Bibliografia	139
Tipi di esercizio ed esempi	145
30 minuti di attività fisica per i bambini delle scuole elementari: saltare	145
30 minuti di attività fisica per i bambini delle scuole elementari: corsa	146
30 minuti di attività fisica per i bambini delle scuole elementari: lancio	147
30 minuti di attività fisica per i bambini delle scuole elementari: Ballare	148
Piccoli esercizi fisici da praticare con la famiglia, offerti durante i confinamenti legati al Covid-19 in Francia	150



Le sessioni di 7 minuti: 12 esercizi per casa	152
Hockey didattico: 10 sessioni introduttive	154
Esercizi di ginnastica a casa per i genitori e i loro bambini di 2-4 anni	168
Programma speciale di quattro esercizi per ragazze adolescenti	172
La applicazione "30 giorni di fitness"	176
Bibliografia	177
Una varietà di giochi per gli studenti come lo yoga, il ritmo, il movimento e la consapevolezza.	178
Una serie di giochi per studenti	178
Giochi	182
Una serie di attività di esplorazione all'aperto di varia durata per bambini e famiglie.	201
Giochi all'aperto ed esercizi di giochi con la corsa	202
Giochi all'aperto con salto	215
Giochi all'aperto con lanci e catture	220
Giochi all'aperto con arrampicata	224
Sezione pratica	227
Fornire una guida e un orientamento concreti agli utenti nelle dimensioni dello sport individualizzato.	228
Insegnamento di educazione fisica basato su modelli	229
Vantaggi dell'insegnamento dell'educazione fisica basato su modelli	230
Modello di insegnamento individualizzato	234



Una panoramica del modello di insegnamento individualizzato	236
Ipotesi di insegnamento e apprendimento del modello di istruzione individualizzato	237
Ipotesi sull'insegnamento	237
Ipotesi sull'apprendimento	238
Il rapporto del modello di insegnamento individualizzato con le aree di apprendimento	238
Interazione degli spazi di apprendimento	239
Presentazione della missione	240
Struttura del compito	242
Valutazione dell'apprendimento	245
Selezione e adattamento del Modello di Istruzione Individualizzato	246
Teoria del flusso	246
Teoria del flusso ed educazione fisica	250
Bibliografia	253
Strategie di coinvolgimento degli studenti durante l'insegnamento dell'educazione fisica online.	255
Organizzo le lezioni digitali di didattica asincrona.	259
Strategie di apprendimento attivo nell'apprendimento online	260
Come essere tutor in uno sport individualizzato attraverso l'utilizzo di strumenti online.	261
Metodi, Metodologie di insegnamento in PE online.	269
Obiettivi speciali del programma di educazione fisica e di insegnamento dello sport	269



Competenze specifiche sul campo del programma di educazione fisica e insegnamento dello sport	270
APP mobili per lo sport e una vita sana in pandemia	270



## Sezione teorica

---

With the support of the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union





# Competenze, strategie e metodi di insegnamento specifici nella PE.

## Introduzione

### *Pedagogia nel campo dell'educazione fisica e dello sport*



Nell'ambiente scolastico, l'educazione fisica è una necessità che mira allo sviluppo armonioso e regolare degli studenti, al rafforzamento della salute fisica attraverso l'attività sportiva; si tratta della prima educazione che esercita la sua influenza sullo sviluppo armonioso del corpo, dove vengono affrontati aspetti della natura biologica dell'essere umano.



Attraverso le attività sportive in ambito scolastico, sono assicurate le condizioni necessarie che contribuiranno nel tempo alla maturazione delle funzioni naturali e allo sviluppo in condizioni ottimali della personalità umana. Oltre agli aspetti legati allo sviluppo armonico dal punto di vista fisico, l'obiettivo è la formazione e lo sviluppo delle capacità igienico-sanitarie, motorie e la coltivazione di qualità quali: resistenza fisica, forza, velocità, precisione, coordinazione e una corretta postura del corpo.

Un altro aspetto importante è la stretta connessione tra educazione fisica ed educazione morale con l'obiettivo di formare gli studenti a virtù quali: senso di giustizia, coraggio, autocontrollo, spirito di squadra e correttezza.

Lo scopo dell'educazione fisica nell'educazione dei bambini e dei giovani è di contribuire al consolidamento della salute, alla preparazione e all'inserimento lavorativo, allo sviluppo armonioso del corpo e della psiche.

Uno degli obiettivi dell'educazione fisica è rafforzare la salute e lo sviluppo armonioso degli studenti. Per raggiungere questo obiettivo, è necessario garantire la normale crescita del bambino stimolando le funzioni del corpo al fine di rafforzare la resistenza del corpo, stimolare la capacità lavorativa degli studenti e garantire una salute neuropsichica "Men sano in corpore sano". Per raggiungere questo obiettivo, è necessario creare le condizioni per lo sviluppo fisico dei bambini e dei giovani, lo sviluppo del corpo per adattarsi a condizioni di vita concrete.

Un altro obiettivo è la formazione e lo sviluppo delle capacità motorie di base e delle qualità fisiche del movimento (forza, resistenza, velocità, destrezza) necessarie nella vita e nello sport. Questo obiettivo mira a sviluppare le capacità e le capacità degli studenti necessarie nella vita, ma anche lo sviluppo di un corpo sano coltivando abilità e amore per l'attività fisica. Attraverso gli esercizi fisici, il corpo degli studenti deve acquisire una serie di qualità fisiche quali: forza, resistenza, destrezza, velocità.



La formazione e lo sviluppo delle principali qualità morali della volontà e del carattere è un obiettivo che si propone di stimolare al fine di sviluppare una serie di qualità morali quali: autocontrollo, capacità di adattamento ad integrarsi nelle attività di gruppo, correttezza e modestia.

Un altro ruolo importante che l'educazione fisica ha a livello scolastico è l'istruzione igienico-sanitaria introducendo esercizi di memorizzazione e ripetendo le norme igienico-sanitarie.

Questo obiettivo comporta:

- trasmissione di conoscenze sull'igiene personale, rafforzando il corpo attraverso fattori naturali quali acqua, aria, sole;
- esposizione razionale ai fattori naturali sopra elencati;
- la formazione di abitudini e abitudini igieniche necessarie per lo svolgimento di esercizi fisici e sportivi;
- coltivare la conoscenza della sana alimentazione nel rispetto delle norme di igiene alimentare;

Modi per raggiungere l'educazione fisica.

La dimensione corporea dell'educazione si realizza attraverso:

- educazione fisica nell'ambiente scolastico;
- l'introduzione dell'educazione psicomotoria (educazione al movimento) nel curriculum scolastico;
- attività istruttivo-educative che coinvolgono le coordinate motorie e psicomotorie (escursioni a circoli ginnici, nuoto, pittura);
- per gli studenti si consiglia di praticare sport sia nell'ambiente scolastico in base al programma ma anche in attività extrascolastiche;



Per raggiungere gli obiettivi di cui sopra, devono essere completati i seguenti passaggi: organizzazione della squadra, preparazione del corpo allo sforzo, influenza dello sviluppo armonioso, padronanza, miglioramento delle capacità motorie, controllo e valutazione del livello di allenamento degli artisti, intensità dello sforzo, conclusioni e indicazioni per il lavoro autonomo degli studenti.

Tenendo conto di questa struttura generale, la lezione di educazione fisica può essere:

- lezione per l'apprendimento di un nuovo materiale (lezione di apprendimento);
- lezione di ripetizione, fissazione e consolidamento della conoscenza;
- lezione per verificare le conoscenze acquisite, abilità e capacità motorie e il livello di allenamento fisico (tale lezione è considerata una lezione di controllo);
- lezioni miste di apprendimento e formazione;



Per organizzare le lezioni bisogna tenere conto di diversi aspetti:

- numero di studenti;
- stato di salute;
- livello di sviluppo fisico;
- differenze psico-individuali (introversi, estroversi, timidi, attivi, ecc.);
- il posto che occupa la lezione di educazione fisica nell'orario delle lezioni;
- il materiale di base e le condizioni in cui lavorano (in palestra, all'aperto), i materiali didattici che gli insegnanti hanno a disposizione, ecc.;
- si raccomanda di rispettare i principi didattici e di utilizzare modalità didattiche adeguate agli obiettivi didattici.

Tra le forme di attività extracurricolari nel campo dell'educazione fisica ricordiamo: esercizi fisici, ginnastica, giochi e competizioni sportive, attività di orientamento turistico ed escursionismo.

*Requisiti di educazione fisica:*

- gli studenti parteciperanno alle attività formative tenendo conto delle loro potenzialità e caratteristiche;
- garantire misure di protezione;
- garantire la base materiale e le condizioni per lo svolgimento di lezioni di educazione fisica e sport;
- garantire le condizioni meteorologiche;
- comprendere i decisori sull'importanza dell'educazione fisica;
- stimolare gli studenti e la formazione in varie attività in modo da essere consapevoli dell'importanza dello sport nello sviluppo armonico dal punto di vista fisico e mentale;





- la combinazione razionale delle lezioni di educazione fisica con le attività educative istruttive della classe, nel rispetto del lavoro degli studenti e combattendo l'abbandono dell'apprendimento;
- tenere conto delle reali possibilità e preferenze degli studenti;
- la reale combinazione dello sforzo fisico con il riposo per evitare il sovraccarico.

L'UNESCO attribuisce grande importanza all'educazione fisica e allo sport, sottolineando, tra l'altro: l'effetto benefico sulla risoluzione di problemi sociali, politici, economici, come metodo per ridurre l'abbandono scolastico e ridurre la delinquenza giovanile e la tossicodipendenza. Le attività di educazione fisica contribuiscono allo sviluppo dello spirito di squadra, del senso di accettazione, contribuendo così all'integrazione sociale e all'aumento della produttività lavorativa, migliorando il fisico e la salute. È un contributo al prolungamento dell'età lavorativa attiva, del pensionamento nonché al miglioramento della situazione degli anziani e dei disabili.

In ogni processo educativo bilaterale, attualmente si tende a trasformare il beneficiario di questo processo nella posizione di un vero "soggetto" della propria trasformazione. È necessario distinguere tra metodi, tecniche e/o linee guida metodologiche. I metodi sono noti e conosciuti. Si riferiscono al modo concreto con cui si svolgono le attività didattiche in diversi modi: verbale e intuitivo, imparando ciò che viene insegnato (soprattutto esercitandosi), correggendo gli errori e valutando come gli studenti hanno appreso.

Una distinzione importante nell'insegnamento dell'educazione fisica deve essere fatta tra metodi e procedure. Le procedure metodiche sono modi concreti di "esistenza" dei metodi, della loro espressione. I metodi non esistono in quanto tali, in realtà. Ciò che esiste nella pratica del campo sono solo le procedure metodiche. Ad esempio, non esiste una pratica come metodo pratico di allenamento.



Metodi in educazione fisica:

- metodi di formazione reali;
- metodi di educazione;
- modalità di correzione degli errori di esecuzione;
- modalità di verifica, valutazione e inquadramento;
- modalità di ripristino della capacità di sforzo.

I metodi educativi nell'educazione fisica hanno portato al raggiungimento dei seguenti obiettivi:

- sviluppo ed educazione delle capacità motorie;
- formazione delle capacità e abilità motorie;
- influenzare i fattori di sviluppo fisico;
- sviluppare la capacità di praticare esercizi fisici in autonomia;
- oltre all'acquisizione di conoscenze pratiche, è necessario acquisire anche conoscenze teoriche;

La lezione di educazione fisica richiede una varietà di metodi e procedure di insegnamento ma anche una priorità nell'utilizzo di metodi pratici.

Il raggruppamento dei metodi di insegnamento dell'educazione fisica nell'istruzione primaria sono:

- modalità verbali (spiegazione, presentazione e conversazione);
- modalità dimostrative attraverso attività pratiche, spiegazioni ed esercitazioni;
- metodo di osservazione;
- il metodo di valutazione attraverso apprezzamenti e incoraggiamenti costanti.

I metodi ripetitivi, dimostrativi ed esplicativi per gli studenti della scuola primaria hanno il massimo uso. Per i giovani studenti (classi I e II) l'esecuzione degli esercizi fisici è facilitata se accompagnati da storie accattivanti che suggeriscono le azioni future degli studenti.



Al fine di aumentare la capacità di percepire le azioni, per quanto concerne gli studenti della scuola primaria, è importante ripetere gli esercizi accompagnati da istruzioni verbali che contribuiranno ad aumentare la capacità di percepire le azioni nello sviluppo delle capacità motorie.

È necessario che durante la lezione di educazione fisica, gli insegnanti utilizzino i comandi per l'esecuzione degli esercizi, contribuendo allo sviluppo di un ritmo ottimale di esecuzione, orientamento nello spazio e specificazione del numero di azioni e ripetizioni.

Le attività dimostrative possono essere utilizzate con successo con gli studenti delle classi inferiori (I e II) mentre con gli studenti della quarta elementare, ad esempio, è possibile lavorare in modo diverso in gruppi omogenei o in coppia.

I benefici della pratica dell'educazione fisica negli studenti delle scuole superiori sono quelle attività che contribuiscono a capitalizzare e stimolare il potenziale biologico degli studenti in conformità con le esigenze sociali.

La formazione in educazione fisica non deve essere vista come una mera trasmissione di conoscenze a livello scolastico, ma è un contesto di apprendimento in cui gli studenti interagiscono con l'ambiente educativo. L'istruzione che gli studenti ricevono a scuola è molto importante, ed è la base per la formazione delle capacità di apprendimento.

*Aspetti riguardanti i metodi di insegnamento dell'educazione fisica nell'istruzione secondaria.*

L'educazione fisica ha lo scopo di far comprendere e apprezzare agli studenti il valore del concetto, di essere attivi e anche di stimolare la loro motivazione a fare scelte sane nella vita. Attraverso le lezioni di educazione fisica, gli studenti esplorano concetti che li portano a prendere coscienza delle prospettive di sviluppo fisico, elemento centrale dell'identità umana, creando connessioni significative tra persone, nazioni, culture e mondo naturale.





Lo scopo dell'educazione fisica per gli studenti delle scuole superiori è incoraggiarli a porre domande al fine di esplorare i concetti di educazione fisica:

- comprendere il vero significato dell'impatto positivo che le lezioni di educazione fisica hanno sul proprio sviluppo;
- sviluppare e mantenere uno stile di vita sano;
- apprendere cosa significa lavoro di squadra, spirito di squadra e sviluppare la capacità di comunicare e collaborare efficacemente a livello di gruppo;
- sviluppare relazioni positive e assumersi la responsabilità delle proprie azioni.

*Criteria per la valutazione degli obiettivi proposti nelle lezioni di educazione fisica per gli studenti delle scuole medie:*

- Conoscenza e comprensione - gli studenti svilupperanno la loro conoscenza e comprensione dell'educazione fisica con l'obiettivo di identificare e risolvere situazioni problematiche;
- Pianificazione delle prestazioni: sotto il coordinamento dell'insegnante/allenatore, gli studenti creeranno, analizzeranno e valuteranno un piano per migliorare le loro prestazioni;
- Applicazione ed esecuzione: gli studenti saranno incoraggiati a impegnarsi in varie attività fisiche attraverso le quali dovranno dimostrare abilità e abilità motorie, tecniche, strategie tattiche e abilità di movimento.
- Riflettere e migliorare le prestazioni: gli studenti fisseranno obiettivi, eseguiranno le loro azioni in modo responsabile, rifletteranno sulle proprie prestazioni ma anche su quelle degli altri.

Alla fine di ogni anno scolastico, gli insegnanti del curriculum di educazione fisica e sportiva si riuniranno nelle commissioni specializzate e faranno una valutazione del programma per intervenire con miglioramenti se necessario.



## Caratteristiche dell'educazione fisica nella scuola superiore

L'istruzione superiore è una fase superiore del nostro sistema educativo, che segue naturalmente dopo la licenza media. È, o dovrebbe essere, la fase in cui predomina la qualità del processo formativo.

Ad esempio in Romania a livello di scuola superiore ci sono 2 ore a settimana di educazione fisica e sportiva, e si tende ad aumentare il numero di ore con l'obiettivo di allinearsi agli standard europei.

L'insegnamento della materia di educazione fisica a livello di scuola superiore si concentra sulle seguenti direzioni:

- consolidamento - miglioramento - estensione delle competenze specifiche ai diversi sport;
- migliorare la capacità di partecipazione facoltativa a competizioni in diversi sport;
- sviluppo continuo delle qualità motorie, soprattutto nelle forme combinate della loro manifestazione;
- garantire il tempo e lo spazio per la formazione degli studenti che partecipano alle varie competizioni sportive;
- il costante ampliamento e aggiornamento dell'offerta di contenuti con le discipline sportive desiderate dagli studenti;
- la trasmissione agli studenti di alcuni programmi con esercizi di mantenimento fisico e delle conoscenze necessarie per la loro applicazione.





Il modello finale di educazione fisica nell'istruzione superiore dovrebbe riflettere gli obiettivi di questo processo educativo-istruttivo, dato che la maggior parte dei futuri laureati non perseguirà un'altra forma di istruzione e lavorerà in vari settori della vita culturale, sociale ed economica.

I componenti e la struttura di questo modello devono includere:

- indici più elevati di sviluppo fisico armonioso;
- abilità e competenze motorie di base;
- un ricco sistema di conoscenze teoriche nel campo dell'educazione fisica;
- competenze specifiche alle prove e alle branche sportive previste dal programma e capacità di applicarle.



*Gli obiettivi dell'educazione fisica nelle scuole superiori sono:*

- integrazione delle conoscenze nel campo dell'educazione fisica al fine di ottimizzare il proprio sviluppo fisico e la capacità motoria;
- capitalizzazione delle conoscenze e competenze sportive acquisite nell'organizzazione e partecipazione alle competizioni;
- analisi e valutazione delle competizioni sportive, dal punto di vista dello spettatore.

La metodologia per raggiungere gli obiettivi nell'istruzione superiore non differisce molto dalla fase precedente dell'istruzione secondaria. La maggior parte dei contenuti nelle attività fisiche sono superiori in volume, complessità e intensità.

Ma è interessante notare che ci sono ulteriori problemi in termini di auto-organizzazione, autogestione e autostima. È anche più rilevante nel rispetto delle opzioni degli studenti, soprattutto nella pratica di test o sport (motivati in termini di dotazioni materiali specifiche o "offerte" locali).

Come accennato in precedenza, come forma organizzativa di base, la lezione di educazione fisica ha una tipologia e una struttura simile a quella dell'istruzione secondaria, ma predominano ancora le lezioni di consolidamento della conoscenza e persino di miglioramento, quelle di iniziazione sono meno comuni.

I concorsi, sono molto più frequenti di quelli del precedente ciclo di istruzione (ginnasio). A livello di lezioni di educazione fisica, aumenta il ruolo dello studente nell'organizzazione, gestione e valutazione dei propri esercizi o delle esecuzioni dei colleghi di gruppo. Aumenta anche la frequenza degli elementi di autorganizzazione e autogestione (individuali o di gruppo) a livello di lezione. È importante che il maggior numero possibile



di studenti sia incluso in queste azioni pedagogiche e che le tecniche di autovalutazione e auto-organizzazione siano trasferibili all'attività indipendente dello studente.

Le lezioni lavorano molto sui gruppi a valore biometrico, e in questi gruppi il più delle volte i leader devono essere scelti dai colleghi.

*Perché preferire lavorare su gruppi di valore aperti?*

Perché secondo il principio dell'accessibilità è necessario modificare i gruppi in base agli argomenti affrontati. Il potenziale degli studenti da un punto di vista fisico non è allo stesso livello per tutti gli argomenti affrontati, pertanto è necessario un approccio differenziato. E' bene ricordare che da un punto di vista teorico è corretto ma possono esserci situazioni in cui la pratica può confutare.

Durante la lezione, la preoccupazione dell'insegnante di essere consapevole del processo di esecuzione degli esercizi fisici, di spiegare - scientificamente - gli effetti di questi esercizi e la necessità di una metodologia più accurata ed efficiente (come il dosaggio dello sforzo fisico, l'allenamento al lavoro, il recupero dopo lo sforzo, ecc.).

*Durante le lezioni di educazione fisica, l'insegnante deve tenere conto dei seguenti aspetti:*

- corretto dosaggio dei compiti;
- osservanza del principio della progressività sia durante la lezione di educazione fisica che da una lezione all'altra; in conclusione, la stimolazione degli studenti a impegnarsi durante le lezioni sarà fatta progressivamente;
- le attività fisiche devono essere iscritte su una curva ascendente nella ripetizione delle azioni motorie;
- la necessità di dosare il tempo previsto per la pratica.



Per raggiungere gli obiettivi proposti, è necessario utilizzare una serie di mezzi durante le lezioni di educazione fisica. Secondo la teoria dell'educazione fisica, gli esercizi fisici sono inclusi come mezzi specifici del campo e una serie di mezzi associati da cui si distaccano. I fattori ambientali (tra i quali acqua, aria, sole) e quelli legati all'igiene sono strettamente legati al luogo in cui si praticano gli esercizi fisici (sul campo sportivo, in palestra, nelle piscine, ecc.).

Un altro aspetto importante è il rapporto tra lavoro e riposo/ricreazione e alcuni mezzi di educazione intellettuale, morale ed estetica (utilizzati specificamente per le specificità dell'educazione fisica). L'esercizio fisico è il mezzo fondamentale dell'educazione fisica. È importante nel processo educativo-istruttivo ma ha anche un significato igienico. Contribuiscono allo sviluppo funzionale e morfologico del corpo e influenzano positivamente anche lo sviluppo dell'apparato locomotore, degli organi interni e del sistema nervoso centrale.

L'esercizio è un facilitatore nello sviluppo e nel miglioramento delle capacità motorie: velocità, resistenza, forza, destrezza.

Al fine di raggiungere gli obiettivi proposti attraverso esercizi fisici, è necessario che gli insegnanti, al momento dell'insegnamento, rispettino alcuni requisiti per l'efficienza delle attività sportive:

- rispettare le particolarità individuali dello studente da un punto di vista morfologico, funzionale e psichico;
- le attività pratiche saranno organizzate tenendo conto delle particolarità del luogo in cui si svolgono, delle condizioni atmosferiche ed igieniche;
- programmazione degli esercizi fisici in accordo con i materiali didattici esistenti;
- insegnare esercizi fisici secondo gli obiettivi perseguiti;
- gli esercizi fisici saranno programmati tenendo conto del numero dei bambini e del tempo a disposizione.



*Le forme di base dell'educazione fisica sono:*

**1. Ginnastica** - ha il ruolo di garantire lo sviluppo armonioso degli studenti, la formazione di una corretta posizione del corpo e il miglioramento delle principali funzioni del corpo.

Tra le attività di educazione fisica-ginnastica ricordiamo:

- ginnastica di base;
- ginnastica igienica;
- ginnastica sportiva;
- ginnastica utile.

**2. I giochi sono divisi in tre categorie:**

- giochi di movimento (dinamici),
- giochi propedeutici e utili (sviluppo di abilità motorie specifiche per alcune attività educative sportive);
- Giochi sportivi.

**3. Sport:** è l'attività che coinvolge un numero limitato di strutture motorie ed è organizzata sulla base di un regolamento predeterminato a seguito dello svolgimento di competizioni sportive tra più partecipanti.

**4. Le escursioni:** poiché le attività fisiche sono più limitate rispetto alle escursioni in generale, queste escursioni seguono il modo in cui bambini e adulti si spostano da un luogo all'altro in diversi contesti offerti dall'ambiente:

- passeggiate ricreative, disconnessione, recupero, riposo, rafforzamento della salute;
- i viaggi offrono una conoscenza culturale ma anche un valore igienico per rafforzare il corpo;





- le escursioni: sono considerate attività turistiche complesse, nelle quali gli studenti coinvolti sono tenuti a superare alcuni ostacoli che incontrano durante il percorso; pertanto è necessario seguire alcune regole quali: corsa, uso di scarpe, abbigliamento, corretta alimentazione, osservanza del movimento di gruppo in relazione all'itinerario prescelto, corretta scelta dei luoghi di sosta, misure per l'organizzazione dei campi, ecc.

L'utilizzo di mezzi associati nell'esercizio fisico a fattori naturali contribuisce allo sviluppo armonioso degli studenti rafforzando il corpo e rispettando le condizioni igieniche.

Si raccomanda che gli studenti siano abituati a usare razionalmente l'influenza dell'aria, del sole e dell'acqua per rafforzare il corpo. Per le lezioni di educazione fisica si raccomanda che le palestre siano pulite, ariose e che gli studenti possano accedervi solo nel rispetto delle regole (es. attrezzatura adeguata). Devono essere osservate le misure di igiene personale e sociale, condizione essenziale per il buon raggiungimento degli obiettivi proposti al corso di educazione fisica.

*I mezzi di educazione nelle lezioni di educazione fisica.*

Per il raggiungimento degli obiettivi specifici di questa disciplina, è necessario disporre di materiali e spazi didattici disposti in modo che il processo didattico sia all'aperto (quando le condizioni meteorologiche lo consentono) sia in palestra (in caso di maltempo).

L'insegnante di educazione fisica insieme alla direzione della scuola sarà coinvolto nella sistemazione degli spazi/luoghi per le attività sportive secondo il programma scolastico, ad esempio:

- allestimento per il salto;
- tracciatura sul campo sportivo;
- disposizione degli spazi di corsa e della segnaletica di lancio;





- cancelli da calcio/tabelloni da basket ecc.;
- si possono acquistare anche diversi materiali: palle, cerchi, bastoni, corde, materassini, bandierine, ecc.

Possiamo anche utilizzare materiali semplici e facilmente accessibili:

- corde - utilizzate per salti in alto, camminare in equilibrio, lanciare la palla, ecc.;
- le bottiglie di plastica possono diventare pietre miliari, ostacoli;
- i fili di acciaio possono diventare cerchi;
- gli imballaggi in plastica possono diventare punti di riferimento, oggetti di trasporto, bersagli, ostacoli ai quali e con i quali esercitare una moltitudine di abilità.

È importante avere coinvolgimento e interesse nell'attività didattica dell'insegnante di educazione fisica e sport. Gli insegnanti trasmettono costantemente agli studenti le informazioni sugli effetti benefici delle attività sportive, importanti per il mantenimento della salute e la formazione delle abilità igienico-sanitarie.

### Bibliografia:

1. Consiliul Național pentru Curriculum. Ghid metodologic de aplicare a programei de educație fizică și sport- învățământ primar. Editura Aramis, București, 2001.
2. Barta, A.; Dragomir, P. Manual de educație fizică pentru școli normale. Editura Didactică și Pedagogică. București, 1994.
3. Loghin, M.; Mitra, Gh. ; Vodă, M. Metodica predării educației fizice la clasele I- IV. Editura Didactică și Pedagogică. București, 1977.
4. Educatia fizica si sportul (asociatia-profesorilor.ro)



5. Rezumat-Teza-Hora.pdf (scoaladoctoralaunefs.ro)
6. lectia de educatie fizica si sport in invatamantul liceal (razvangalbenu.blogspot.com)
7. ungaria\_6.jpg (740×512) (rfi.ro)
8. educatie-fizica.jpg (800×600) (republikanews.ro)
9. educatie-fizica.jpg (815×515) (wp.com)



## Rafforzare il profilo degli insegnanti e degli operatori giovanili sportivi adatti alle esigenze peculiari dei giovani nell'educazione fisica durante l'insegnamento online.

La crisi conseguente alla pandemia di COVID-19 ha generato disagi in diversi ambiti della vita quotidiana.

Come tutti sappiamo, la sospensione delle lezioni a causa della pandemia globale di COVID-19, per prevenire la diffusione del virus e dei contagi, ha colpito l'intera popolazione scolastica, ha causato gravi disagi all'intero sistema educativo e alla didattica – al processo di apprendimento in particolare, dove gli insegnanti fanno sforzi incommensurabili per sviluppare il programma di studio e gli obiettivi prioritari nel miglior modo possibile.

I bambini, anche durante una pandemia, hanno bisogno di continuare la loro istruzione.

Dato questo confinamento, il sistema educativo in tempi di pandemia ha dovuto trasformarsi in modo urgente e inaspettato in una modalità virtuale e tutte le istituzioni educative si sono coordinate per ripristinare a distanza l'istruzione dei propri studenti, ovvero le lezioni online supportate dalle risorse tecnologiche messe a disposizione dalle comunità scolastiche, web, applicazioni per telefoni cellulari, piattaforme, tra gli altri.

Il lato positivo è che gli studenti di questa generazione sono considerati "nativi digitali", poiché sono nati e cresciuti durante il "boom" della tecnologia. Pertanto, gli studenti di oggi hanno la qualità di essere altamente visivi, multifunzionali, sociali e autodidatti, soprattutto quando si tratta di argomenti di loro interesse. Queste qualità rendono il nuovo metodo di insegnamento più facile per la maggior parte degli studenti, poiché si gestiscono bene quando si tratta di lavorare davanti allo schermo digitale.

Ecco perché l'educazione digitale è attualmente diffusa in tutto il mondo e questo ha avuto un grande impatto, soprattutto nel campo dell'Educazione Fisica e della Salute, poiché si tratta principalmente di insegnamento pratico con grande lavoro corporeo.



Di solito, gli studenti attendevano con impazienza questo argomento, poiché permetteva loro di socializzare in modo giocoso. L'aula per questa materia era spesso uno spazio libero o a contatto con la natura. Oggi tutto questo è solo un ricordo perché lo scenario delle lezioni è davanti a un computer, dietro le telecamere, spesso gli studenti hanno solo un piccolo spazio nelle loro case per partecipare alle lezioni virtuali.

Dal punto di vista didattico, si è riscontrato che nel tentativo di adattare le lezioni di Educazione Fisica e Salute alla modalità online, è stato necessario accantonare molti contenuti di questa materia, come i giochi collettivi, i giochi collaborativi e gli sport collettivi.

Lo svolgimento del lavoro di insegnamento nella classe di Educazione Fisica con la modalità del lavoro a distanza online è, quindi, molto più complesso che in altre discipline.

Prima di tutto, gli insegnanti devono essere formati per poter insegnare le proprie materie in modo ottimale, anche a distanza. Gli insegnanti hanno dovuto imparare a utilizzare piattaforme virtuali e a progettare materiali di studio da diverse risorse educative, come guide di lavoro, presentazioni e moduli educativi, tra gli altri.

Gli insegnanti devono capire che devono cercare nuovi modi per raggiungere gli studenti e catturare la loro attenzione. La motivazione degli studenti è stata influenzata dal nuovo tipo di insegnamento, la voglia di imparare, di frequentare le lezioni, non è più la stessa di prima. Per questo motivo, gli insegnanti devono concentrarsi sulla pianificazione delle lezioni in modo più interattivo e rendere il materiale didattico più attraente per gli studenti, in modo che l'argomento sia più interessante per loro.

Nella didattica online possiamo individuare due distinte metodologie didattiche:

- La prima è in modalità sincrona, che consiste nell'insegnamento in diretta attraverso piattaforme di streaming, dove gli studenti possono seguire una lezione in tempo reale e interagire con il docente e anche con i compagni di classe. Presenta però alcune criticità che dovrebbero essere considerate in fase di



programmazione, strettamente legate alla percentuale di studenti che possono avere una buona qualità del segnale internet e alla loro disponibilità di dispositivi idonei (computer, tablet, ecc.).

- La seconda opzione è "asincrona", in cui gli studenti apprendono tramite guide, attività e istruzioni caricate su piattaforme interattive, come Classroom di Google. Questa modalità è adottata per gli studenti che non dispongono di una buona qualità del segnale internet o che non dispongono di dispositivi tecnologici in ogni momento. Possono scaricare il materiale didattico e seguire i corsi in differita.

La formazione online richiede necessariamente l'uso di Internet e la qualità delle lezioni dipende dalla larghezza di banda, che di per sé è la quantità di dati che viene trasferita tra due punti della rete in un dato momento. Per questo motivo le classi sincrone con una buona larghezza di banda non hanno problemi di connessione, ma quando non c'è un buon servizio le immagini dal vivo diventano sfasate, così come l'audio, interrompendo il ritmo effettivo della classe. Questo è il motivo per cui molti che non hanno una buona larghezza di banda optano per le classi asincrone.

Molte volte, il luogo di residenza limita l'istruzione online, poiché gli studenti non ottengono Internet nel luogo in cui vivono o la velocità è insufficiente per le loro classi, soprattutto nelle aree rurali o dove utilizzano un provider che non dispone di antenne in aree remote.

Molti insegnanti hanno dovuto adattare classi e materiali per piattaforme interattive come Classroom, Google Drive e persino YouTube. Ciò è avvenuto soprattutto nel caso delle istituzioni che hanno optato per la didattica a distanza in modalità asincrona.

Di seguito vengono citati gli strumenti digitali utilizzati per la didattica a distanza, in cui sono presenti tre categorie di software che sono: chat, sistemi di gestione dell'apprendimento e videoconferenza.



Innanzitutto, nella categoria "chat", c'è "WhatsApp", una piattaforma per telefoni cellulari e computer molto apprezzata per il suo massiccio utilizzo da parte degli utenti. Consente di chattare, inviare file e documenti multimediali ed effettuare videochiamate.

Abbiamo poi "Slack", un sistema di messaggistica che permette di gestire in maniera ordinata le conversazioni tra studenti e docenti creando argomenti di conversazione, e permette anche di allegare documenti.

Infine, abbiamo le "Email Istituzionali", che svolgono il ruolo di messaggistica e trasferimento di documenti in modo più formale e ordinato per l'interazione tra docenti, studenti e genitori.

In secondo luogo, c'è la categoria dei "sistemi di gestione dell'apprendimento", dove gli insegnanti possono organizzare le loro classi e il loro materiale. Su queste piattaforme è possibile chattare con gli studenti e seguire i loro compiti. Sono compatibili con tutti i tipi di larghezza di banda, in quanto non prevedono videoconferenze e sono ampiamente utilizzati in modalità asincrona.

D'altra parte, "Google Classroom" si integra con altri strumenti di Google, come Google Docs e Drive, consentendo la collaborazione online. Sebbene chiunque disponga di un account Google personale possa utilizzare Classroom gratuitamente, l'ideale è disporre di un account G Suite for Education istituzionale, che riunisca in maniera ordinata tutti gli strumenti di Google (Classroom, Meet, Drive, Documenti, Gmail, ecc. ).

Poi è possibile citare "Edmodo", che offre una piattaforma di comunicazione, collaborazione e coaching per scuole e insegnanti. La rete Edmodo consente agli insegnanti di condividere contenuti, assegnare quiz, compiti e gestire la comunicazione con studenti, colleghi e genitori. Edmodo ha diverse funzionalità a pagamento più avanzate.

Infine, c'è la categoria delle "videoconferenze". Questa categoria è particolarmente rivolta alle scuole che hanno scelto la modalità sincrona, in quanto richiede agli utenti di disporre



di banda che supporti audio e video delle lezioni. Consentono interazioni dal vivo, condivisione dello schermo e una chat interna per porre domande scritte. Le piattaforme più popolari sono Google Meet, Zoom, Skype, YouTube Studio.

Nel campo dell'Educazione Fisica, le capsule educative sono un metodo molto interessante per svolgere le lezioni e, per gli studenti, per svolgere attività in casa o studiare diversamente la materia. Le capsule didattiche hanno il vantaggio di poter essere un'ottima scelta del docente per gli studenti che non dispongono di una buona connessione Internet o che, per altri motivi, non possono frequentare le lezioni sincrone in modo che possano vedere la stessa lezione dei loro compagni di classe e svolgere le stesse attività degli altri in un altro momento.

Le "capsule educative" sono indicate come un'innovazione pedagogica che integra l'uso delle tecnologie dell'informazione e della comunicazione nella generazione di risorse o contenuti digitali educativi, con l'intenzione di diffondere brevi contenuti tematici che facilitino il processo di insegnamento-apprendimento.

Le "capsule educative" possono essere definite, in modo generale, come brevi contenuti in cui viene spiegato in modo descrittivo un concetto chiave di educazione. Sono anche descritti come entità di informazione digitale che possono essere presentate in diversi formati e utilizzate come risorsa in attività educative, che raggruppano un insieme coerente, articolato gerarchicamente e sequenziato di unità di apprendimento, oggetti di apprendimento e risorse digitali.

Si precisa che le capsule possono essere utilizzate anche nelle lezioni frontali come introduzione o riflessione su un argomento a fini didattici, poiché hanno le caratteristiche di essere interattive, di facile utilizzo e adattabili al ritmo di ogni allievo. Altre qualità che caratterizzano il contenuto delle capsule didattiche sono che devono essere pratiche, contestualizzate, devono essere ben scritte o con un vocabolario pertinente e devono essere esemplificate. L'obiettivo di apprendimento che vogliamo raggiungere è ciò che deve essere preso in considerazione principalmente quando si sviluppa una capsula



educativa. Generalmente, la durata di questi è compresa tra 5 e 10 minuti, a seconda dell'argomento trattato.

A causa del cambiamento di contesto avvenuto a seguito della pandemia di COVID-19, sono emerse diverse opzioni per lo svolgimento delle lezioni online, che comprendono anche strategie didattiche.

Hannah Meineke presenta vari suggerimenti per attività da insegnare a distanza. Le attività suggerite sono divise in tre gruppi: attività online da casa da sviluppare prima della lezione, attività online da casa da sviluppare durante la lezione e attività online da casa da sviluppare dopo la lezione.

Tra le attività che si possono svolgere prima della lezione c'è quella di comunicare cosa si intende fare durante la lezione, in questo modo gli studenti sanno cosa aspettarsi e possono prepararsi in anticipo per quello che verrà dopo. D'altra parte, è importante iniziare la lezione stimolando l'interesse degli studenti e stimolando la loro motivazione a connettersi e frequentare le lezioni. Per questo, la lezione può essere iniziata con argomenti interessanti e attraenti per gli studenti. È anche importante tenere in considerazione le complicazioni tecniche che possono verificarsi in questi casi, come perdere la connessione, video o audio non funzionanti, ecc. Per questo motivo, gli insegnanti devono assicurarsi di essere preparati con brevi spiegazioni, devono avere immagini e materiale di supporto, come file o documenti con informazioni per gli studenti. L'attenzione degli studenti può essere mantenuta più a lungo se visualizzano le informazioni sull'argomento in questione, altrimenti è più probabile che gli studenti siano distratti da situazioni o oggetti intorno a loro nella propria abitazione.

Durante la lezione online da casa, l'insegnante può avviare una conversazione informale con gli studenti mentre si collegano, in modo che gli studenti inizino a essere consapevoli di ciò che viene detto. Pertanto, si consiglia agli studenti di accendere le telecamere, poiché guardare i loro volti rende molto più facile stabilire una connessione simile a quella





generata nelle lezioni faccia a faccia. D'altra parte, fare domande frequentemente durante le lezioni mantiene gli studenti attivi e consapevoli di ciò che viene discusso. Le domande possono essere aperte, rivolte a uno studente in particolare, o chiuse, dove tutti gli studenti possono rispondere sì o no semplicemente mostrando il pollice sullo schermo o rispondendo brevemente in chat. Attraverso queste domande viene mantenuta la buona partecipazione degli studenti durante la lezione. Durante le lezioni sincrone, è possibile anche chiedere agli studenti la loro opinione per sapere cosa pensano dell'argomento in questione. In questo modo si può generare un dibattito, mantenendo attivi gli studenti, in modo che in seguito il docente possa spiegare correttamente l'argomento in discussione. D'altra parte, è importante controllare il tempo durante le attività di classe e mantenere un ritmo attivo tra di loro, in modo da non perdere l'attenzione degli studenti.

Infine, all'interno delle diverse attività che possono essere svolte dopo una lezione dal vivo o in sincronia da casa, una buona opzione può essere quella di svolgere brevi sondaggi sugli studenti alla fine della sessione, poiché le loro risposte servono come feedback per misurare l'efficacia delle lezioni. I risultati di queste indagini possono contribuire favorevolmente alla preparazione di future attività didattiche e materiali di supporto e quindi migliorare i piani di lezione.

Fornire diverse opzioni per svolgere il lavoro di insegnamento online da casa è estremamente vantaggioso in questi tempi, poiché aiutano a rispettare l'isolamento che deve essere affrontato a causa della presenza di COVID-19.



Un insieme di esercizi per sviluppare concretamente le capacità soft/hard per avere una buona salute mentale e perseguire il benessere attraverso attività sportive personalizzate.



*Credit: sdo-journal.ru*

### **Introduzione:**

Emergendo come un gruppo di casi di polmonite inspiegabili a Wuhan, in Cina, la nuova malattia da coronavirus ufficialmente designata COVID-19 è stata dichiarata pandemia dall'Organizzazione mondiale della sanità l'11 marzo 2020 (OMS, 2020). Il virus si è diffuso rapidamente non solo in Cina, ma anche in altri paesi del mondo. L'isolamento delle persone l'una dall'altra è diventata una delle principali strategie per combattere il virus.

Nel 21° secolo, le malattie infettive sono diventate una delle principali minacce alla salute pubblica in tutto il mondo e questo colpisce sia la salute fisica che quella mentale.

Precedenti studi hanno dimostrato che durante le epidemie di malattie infettive c'è un'ampia diffusione di varie reazioni psicologiche negative, nonché la formazione di sintomi psicopatologici. Le persone possono provare paura di ammalarsi o morire,



sentimenti di impotenza e manifestazioni di stigma. Con un focolaio di influenza, dal 10 al 30% della popolazione è piuttosto preoccupato per la possibilità di contrarre il virus. Durante l'epidemia di SARS, molti studi hanno notato reazioni psicologiche da parte della comunità non infetta, identificando un'ampia gamma di disturbi mentali che sono risultati essere associati maggiormente alla giovane età e alla tendenza all'auto-colpa.

Come fattori che incidono negativamente sulla salute mentale e sul benessere psicologico della popolazione, si segnalano: incertezza, gravità della malattia, disinformazione, isolamento sociale, conseguenze economiche della pandemia di COVID-19 e loro impatto sul benessere umano ( Brahmbhatt M, Dutta A., 2008; Huremovic DA, 2019; Shigemura J., Ursano RJ, Morganstein JC et al., 2020). Informazioni sanitarie accurate e tempestive e aderenza alle precauzioni sono state associate a un impatto psicologico minimo di un focolaio e a livelli inferiori di stress, ansia e depressione (Wang C, Pan R, Wan X, et al., 2020).

Vari autori classificano le seguenti categorie di cittadini come gruppi ad alto rischio di effetti negativi sulla salute mentale: pazienti con COVID-19 e le loro famiglie, persone con malattie fisiche o mentali (Shigemura J., Ursano RJ, Morganstein JC et al., 2020; Yao H., Chen JH, Xu YF, 2020), anziani, senzatetto, lavoratori migranti, donne incinte, bambini e adolescenti (Ravi Philip Rajkumar, 2020) e operatori sanitari (Shigemura J., Ursano RJ, Morganstein JC et al., 2020).

Detto questo, abbiamo preparato una serie di esercizi fisici mentali, respiratori e attivi per ridurre lo stress e l'ansia che alla fine portano allo sviluppo di una buona salute mentale e del benessere.



## **Esercizi per alleviare lo stress psico-emotivo**

### Esercizio per alleviare lo stress emotivo durante il giorno:

Tecnica di esercizio:

1. Siediti comodamente su una sedia, chiudi gli occhi. Sposta l'attenzione dai tuoi pensieri al ritmo della respirazione.

Fai 5 cicli di "inspirazione-espiazione".

L'espiazione è leggermente più lunga dell'inalazione.

2. Quindi sposta il centro dell'attenzione sulle sensazioni del corpo. Se la tua attenzione si è spostata e stai pensando a qualcosa, sii consapevole della distrazione. La distrazione è naturale. Lascia andare quella distrazione, dolcemente, riportando il centro dell'attenzione sul respiro. Mentre ispiri, esplora la tensione nel corpo (lo stress è più spesso manifestato dalla tensione corporea) e mentre espiri, rilassati. Studia la tensione alla schiena, al collo, al viso. Fai diversi cicli finché non senti che i muscoli non sono tesi.

3. Ripeti 5 respiri. Espirare ispirando leggermente più a lungo.

4. Alla fine dell'esercizio, apri gli occhi, poniti la domanda: "Cosa è importante per me adesso?" Forse sarà qualcosa di molto semplice, come bere acqua.

### Esercizio per alleviare la tensione dei muscoli facciali:

Obiettivo: alleviare la tensione dei muscoli facciali.

Istruzioni: Sedersi comodamente: mettere le mani liberamente sulle ginocchia,

le spalle e la testa sono abbassate, gli occhi sono chiusi. Immagina una mosca che cerca di atterrare sul tuo viso. Si siede prima sul naso, poi sulla bocca, poi sulla fronte, poi sugli occhi. Il tuo compito, senza aprire gli occhi, è scacciare il fastidioso insetto.



### Esercizi per la gestione della tensione muscolare e del rilassamento:

Obiettivo: gestione dello stato di tensione e rilassamento muscolare.

1) Istruzioni: sedersi comodamente con le mani sulle ginocchia (palmi in alto), le spalle e la testa in basso, gli occhi chiusi. Immagina mentalmente di avere un limone nella mano destra. Cominciate a spremere lentamente fino a sentire di aver “spremuta” tutto il succo. Rilassati. Ricorda i tuoi sentimenti. Ripetere l'esercizio. Rilassati di nuovo e ricorda come ti senti. Quindi esegui l'esercizio con entrambe le mani contemporaneamente. Relax. Goditi uno stato di pace.

2) Istruzioni: Alzati, chiudi gli occhi, alza le mani. Immagina di essere un ghiacciolo o un gelato. Contrai tutti i muscoli del tuo corpo. Ricorda questi sentimenti. Congelati in questa posizione per 1-2 minuti. Quindi immagina che sotto l'influenza del calore del sole inizi a scioglierti lentamente, rilassando gradualmente le mani, quindi i muscoli delle spalle, del collo, del tronco, delle gambe, ecc. Ricorda le sensazioni nello stato di rilassamento. Esegui l'esercizio fino a raggiungere uno stato psico-emotivo ottimale. Questo esercizio può essere eseguito stando sdraiati sul pavimento.

3) Istruzioni: alzati, chiudi gli occhi, alza le mani, fai un respiro. Immagina di essere un grande pallone pieno d'aria. Rimani in questa posizione per 1-2 minuti, tendendo tutti i muscoli del corpo. Quindi immagina che appaia un piccolo foro nella palla. Inizia lentamente a rilasciare aria, rilassando contemporaneamente i muscoli del corpo: le mani, quindi i muscoli delle spalle, del collo, del corpo, delle gambe, ecc. Ricorda le sensazioni nello stato di rilassamento. Segui l'esercizio fino a raggiungere lo stato psico-emotivo ottimale. E, infine, con un forte stress neuropsichico, puoi eseguire 20-30 squat o 15-20 salti sul posto. Questo rilascerà la tensione che è sorta.

### Esercizio per insegnare esercizi di respirazione:

Obiettivo: imparare esercizi di respirazione, gli esercizi aiuteranno a liberarsi della tensione interna.



Istruzioni: Alzati e chiudi gli occhi, fai un respiro profondo e immagina che, inspirando, ti stai arrampicando sull'arcobaleno, ed espirando, scivoli via come se fosse uno scivolo. L'esercizio va ripetuto 3 volte. Quindi ripeti questo esercizio 7 volte con gli occhi aperti.

### Esercizio "Parole Magiche":

Obiettivo: imparare a trovare parole che aiutino a liberarsi dai sentimenti di ansia.

Istruzione: ricorda una situazione in cui c'era una sensazione di eccitazione. Quindi di una parola magica a te stesso, ad esempio: "pace", "silenzio", "freschezza gentile" o altri, l'importante è che aiutino.

### Esercizi per ridurre l'ansia:

Molto spesso, la comparsa dell'ansia è accompagnata da dubbi sulla loro competenza ed efficacia. La persona inizia a auto criticarsi eccessivamente. Il pensiero prolungato su argomenti problematici e la fissazione sugli aspetti negativi provocano un calo dell'attività e della fatica.

#### 1) Esercizio 1

Poniti una serie di domande:

- Quanto è vero?
- Quanto mi è utile pensarci adesso (può aiutarmi in qualche modo)?
- Ne parlerei a una persona cara?

Non appena noti che si ripetono pensieri su determinati argomenti, chiediti: "Che cosa nuova posso dire a me stesso?"

Le risposte a queste domande ti permetteranno di comprendere più accuratamente la realtà.

#### 2) Esercizio 2.



Quando ti trovi in una situazione allarmante, poniti questa domanda:

Come puoi guardare a questa situazione in modo diverso? Come sarà questa situazione da una maggiore distanza emotiva? O guardare la situazione attraverso gli occhi di un'altra persona? Come sarebbe questa situazione dopo un po' di tempo?

Analizza le tue risposte. Il tuo atteggiamento emotivo nei confronti della situazione è cambiato alla fine del compito?

### 3) Esercizio 3.

Le situazioni emotivamente difficili possono farti perdere l'equilibrio. Può apparire il dubbio su se stessi, diventa difficile esprimere la propria opinione e sorge la stanchezza. Aiutati con il seguente esercizio.

Tecnica di esercizio:

L'esercizio può essere eseguito stando seduti o sdraiati.

1. Se senti che l'ansia e la paura stanno andando fuori controllo, chiediti: "Cosa scatena lo stress? Cosa mi ha influenzato?" In questo modo puoi monitorare il momento di ansia, paura o rabbia.

2. Siediti comodamente su una sedia, chiudi gli occhi. Sposta la tua attenzione dai tuoi pensieri al ritmo del tuo respiro. Fai 5 cicli di "inspirazione-espiazione". L'espiazione è leggermente più lunga dell'inspirazione.

3. Quindi focalizza la tua attenzione sulle sensazioni nel corpo. Se la tua attenzione si è spostata e stai pensando a qualcosa, sii consapevole della distrazione. La distrazione è naturale. Lascia andare la distrazione riportando delicatamente la concentrazione sul tuo corpo mentre esplori le manifestazioni fisiche dello stress. Lo stress si manifesta più spesso con la tensione nel corpo.

Studia la tensione alla schiena, al collo, al viso mentre inspiri, rilassati mentre espiri.



4. Sposta di nuovo la tua attenzione dal corpo al respiro. Fai 5 respiri. L'espiazione è leggermente più lunga dell'inspirazione.

5. Ricorda la situazione che ti ha preoccupato. Prendere coscienza del momento in cui si verifica l'allarme. Riconosci che la situazione era emotivamente difficile per te. Pensa: come sosterresti gentilmente la persona amata in una situazione del genere? Un parente? Uno Amato? Cosa gli diresti?

Alla fine dell'esercizio, ripeti queste parole su di te. Sostieni te stesso posizionando i palmi delle mani sull'area del cuore.

### Esercizio "Ginnastica emotiva":

Scopo dell'esercizio: rimozione dello stress psico-emotivo.

Ti suggeriamo di fare "ginnastica emotiva":

1) Prova a sentirti come se ti fossi appena svegliato e hai dormito bene;

2) Rilassati e prova a sentirti come se lo fossi, ora inizia a sbadigliare. Alza le sopracciglia e arriccia il naso (espressioni facciali come quando sbadigli). Sbadiglia con gioia;

3) Ricorda qualcosa di straordinariamente piacevole nella tua vita e sorridi. Tieni un sorriso sul tuo viso;

4) Immagina di essere un atleta che ha vinto. Rallegrati;

5) E ora: sbadigli, rilassati, sorridi e, ancora, gioisci.

### Il cestino:

Obiettivo: formazione per alleviare lo stress psico-emotivo.

Istruzioni: raffigurare su un pezzo di carta sotto forma di immagini, parole, segni, quelle





emozioni negative di cui vorresti liberarti; o descrivi brevemente le situazioni che vorresti evitare. Quindi accartoccia con forza questo pezzo di carta, trasformandolo in una piccola palla di carta e gettalo nel cestino. Successivamente, il cestino viene rimosso dalla stanza.

### **Problemi generali sull'attività delle funzioni fisiche**

La scienza e la pratica hanno dimostrato che l'attività fisica svolge un ruolo universale nella vita del corpo, in particolare svolge una serie di funzioni: motoria, incentivante, creativa, formativa, protettiva, stimolante, formativa, correttiva.

Diamo un'occhiata più da vicino a ciascuna funzione.

Funzione motoria... È diventato un libro di testo in relazione all'uomo.

La funzione motoria viene intesa come la somma dei movimenti compiuti da una persona nell'arco della vita quotidiana. Con l'aiuto di questa funzione, viene eseguita l'interazione umana con l'ambiente. Le reazioni motorie sono necessarie affinché una persona comunichi, ed attraverso di esse viene effettuato il contatto con la natura. Sono una manifestazione esterna del processo lavorativo.

Il fisiologo russo I.M. Sechenov nel XIX secolo ha rivelato che negli esseri umani, quando si adattano all'ambiente, "tutta l'infinita varietà di attività cerebrale è finalmente ridotta a un solo fenomeno: il movimento muscolare".

Come sapete, per l'attuazione di questo meccanismo, il corpo dispone di un potente sistema muscolare, che fa parte del sistema muscolo-scheletrico, che utilizza varie forme di attività: dinamica, statica e tonica. Tutti i livelli del sistema nervoso centrale e dell'apparato ormonale sono coinvolti nel processo di unificazione e regolazione di tutte le forme di attività motoria: corteccia cerebrale, gangli della base, sistema limbico, cervelletto, tronco cerebrale e midollo spinale.



Il coinvolgimento di tutti questi livelli del sistema nervoso centrale nella regolazione dell'adattamento motorio è un indicatore del significato multiforme dell'attività motoria per l'attività vitale dell'organismo. Vale a dire, l'attività motoria innesca e determina molti processi chiave e quindi garantisce le sue funzioni e il progresso del corpo nel suo insieme, che sarà discusso di seguito.

Funzione incentivante... È stato dimostrato che l'attività fisica è un'esigenza biologica geneticamente determinata. La soddisfazione del bisogno di movimento è vitale quanto qualsiasi altro, ad esempio: per il cibo, l'acqua, ecc. Il bisogno di attività fisica è innato, cioè è geneticamente codificato. Inoltre, viene codificato il volume dei movimenti per unità di tempo (giorno). Negli studi, è stato riscontrato che i cuccioli di ratto appena nati che venivano fasciati limitando il loro movimento per un giorno, quando venivano rilasciati il giorno successivo, avevano un volume giornaliero di attività motoria doppio rispetto a quello registrato prima della loro fissazione. Questo fenomeno è considerato una compensazione per la "fame muscolare" causata dall'immobilità temporanea forzata degli animali. Come sai, lo scopo di qualsiasi esigenza è stimolare il corpo alla sua soddisfazione.

Funzione creativa (di sviluppo)...Secondo la teoria di I. A. Arshavsky, l'attività motoria è il fattore principale nell'ontogenesi, cioè lo sviluppo individuale di una persona dal momento della nascita alla fine della vita. Questo è implementato come segue. L'attività funzionale di un ovulo fecondato (zigote) porta al suo esaurimento delle risorse plastiche. Il loro rifornimento dall'ambiente richiede attività fisica. Per questo, nel citoplasma si formano proteine contrattili che mettono in movimento lo zigote. Quando si sposta, vengono stimolati i processi di assimilazione, che non solo restituiscono, ma accumulano anche riserve di proteine ed energia, cioè anabolismo eccessivo (dal greco *anabole* - un aumento dell'assimilazione). Questo surplus di risorse spinge la cellula a dividersi in due parti, ognuna delle quali attraversa lo stesso ciclo nella fase dell'embriogenesi.



È stato dimostrato che durante l'attività fisica, il ciclo lavorativo di scambio delle sostanze (rifiuto - recupero) possono avvenire non solo con un ritorno al livello iniziale, ma anche superandolo. Questa è una supercompensazione del dispendio energetico, che si chiama anabolismo eccessivo. Il fenomeno della supercompensazione è noto da tempo. Tuttavia, il suo studio nell'ontogenesi ha mostrato che l'eccessivo anabolismo è alla base dello sviluppo progressivo. Il grado di sviluppo è determinato dalla natura del lavoro. A sua volta, il grado di recupero determina la successiva intensità di energia, in particolare la respirazione cellulare.

In tutte le fasi successive dello sviluppo, rimane l'importanza dei muscoli e dell'attività motoria come fattore principale nell'ontogenesi. Questa è la cosiddetta regola energetica dei muscoli scheletrici. La sua essenza sta nel fatto che le caratteristiche dei cambiamenti e delle trasformazioni morfo-funzionali dei sistemi respiratorio e cardiovascolare, nonché i sistemi che determinano la loro fornitura, nel processo di ontogenesi dipendono dal livello di sviluppo dei muscoli scheletrici.

Pertanto, l'attività fisica crea un organismo multicellulare nella fase dell'embriogenesi e ne determina il progresso e la vitalità in tutte le fasi successive dell'ontogenesi.

Funzione dell'allenamento... L'attività fisica moderata e sistematica è un fattore di allenamento universale efficace che provoca cambiamenti funzionali, biochimici e strutturali favorevoli nel corpo. L'effetto di allenamento globale e dell'attività fisica è dovuto al fatto che il corpo reagisce ad esso secondo il principio di coerenza con il coinvolgimento nel processo di vari livelli di organizzazione dei meccanismi di adattamento: regolazione neuromorale, organi esecutivi e supporto autonomo.

Secondo la teoria dell'adattamento individuale, formulata da F.Z. Meerson, nel processo di formazione vengono tracciate due fasi: la fase iniziale è un adattamento urgente ma imperfetto e la fase successiva è un perfetto adattamento a lungo termine.



L'adattamento urgente è una mobilitazione generalizzata di un sistema funzionale responsabile di una specifica attività (adattamento) al massimo livello raggiungibile.

L'adattamento a lungo termine si forma gradualmente, a seguito di effetti prolungati o multipli sul corpo dell'esercizio fisico. Questa fase inizia con una fase di transizione, che è determinata dall'attivazione della sintesi di acidi nucleici e proteine, fattori ormonali e altri, che porta alla crescita selettiva di alcune strutture nelle cellule degli organi del sistema funzionale responsabile di un adattamento specifico. Il processo copre tutti i collegamenti del sistema funzionale (neuromotorio, motorio e vegetativo), che porta alla formazione di una "traccia" strutturale ramificata che aumenta la potenza del sistema nel suo insieme. La fase finale del processo è la fase che garantisce l'adattamento sostenibile, la formazione di una "traccia" strutturale sistemica.

Pertanto, il risultato di un allenamento fisico sistematico è un aumento della massa e della forza fisica, combinato con un aumento dei mitocondri e del potenziale energetico dei muscoli scheletrici. Gli stessi cambiamenti morfo-funzionali positivi si verificano nei meccanismi di regolazione nervosa e umorale, nonché nei sistemi di circolazione sanguigna, respirazione ed escrezione. Tutto ciò aumenta le capacità di adattamento del corpo nel suo insieme e rafforza la salute.

Funzione protettiva... L'effetto positivo dell'allenamento fisico ha due aspetti: specifico, che si manifesta nella resistenza del corpo allo sforzo fisico, e aspecifico, espresso in una maggiore resistenza ad altri fattori ambientali e malattie. Ciò determina la funzione protettiva (profilattica) di un'attività motoria sistematica adeguatamente dosata.

È stato riscontrato che l'effetto profilattico non specifico dell'attività fisica si esprime in una maggiore resistenza al dolore e alle emozioni negative, una migliore capacità di apprendimento e, particolarmente importante per una persona moderna, nell'aumento della resistenza del corpo ai fattori che causano danni al cuore e al sistema circolatorio, tra le quali le situazioni stressanti occupano un posto importante.



L'effetto protettivo (non specifico) dell'allenamento fisico si basa sulla violazione della funzione contrattile del cuore e della circolazione coronarica causata dallo stress, e ci sono componenti della "traccia" strutturale ramificata di questo adattamento. Questa è, prima di tutto, una ristrutturazione adattativa dei meccanismi regolatori centrali e periferici, che porta al loro funzionamento economico e un aumento del potere del sistema antiossidante dei muscoli cardiaci, che li proteggono dalla distruzione.

Per quanto riguarda l'effetto protettivo della forma fisica nelle malattie cardiovascolari, esso è caratterizzato da due caratteristiche principali:

- 1) l'allenamento fisico preliminare può contribuire a un decorso più facile della malattia insorta (ad esempio, un infarto miocardico completato o un'ischemia acuta transitoria) e un recupero più rapido;
- 2) l'idoneità è un fattore che impedisce l'insorgenza stessa della malattia.

Queste caratteristiche dell'adattamento sono in gran parte associate a una diminuzione della probabilità di sviluppare fattori di rischio in persone addestrate, che, a sua volta, è determinata dalla presenza dei componenti corrispondenti della "traccia" strutturale di adattamento in esse.

L'esercizio fisico a dosi moderate aiuta a ripristinare i meccanismi di autoregolazione di tutti i processi vitali del corpo durante il recupero, "correggendo" così i difetti associati a una particolare malattia.

Funzione stimolante...I nostri muscoli sono un vero e proprio generatore di biocorrenti, che sono gli stimoli principali del cervello. E questi stimoli non provengono dall'ambiente esterno, come luce o suono, o dall'interno, dall'organismo stesso sotto forma di biocorrenti. Queste biocorrenti nascono nei muscoli che lavorano e si precipitano al cervello attraverso il cosiddetto meccanismo di feedback. Si chiamano afferentazione propriocentiva, cioè sensibilità muscolare. In pratica, quando i muscoli si contraggono e



si rilassano, vengono eccitati speciali recettori muscolari (propriocettori), che inviano impulsi nervosi (potenziale d'azione) al cervello. Più intenso è il flusso degli impulsi nervosi (biocorrenti), più intensamente viene stimolato il cervello, in particolare la corteccia cerebrale. In tali casi, si può notare che il tono della corteccia aumenta. È noto che maggiore è il tono della corteccia, maggiore è il livello di veglia. Un esempio di stimolazione cerebrale è l'esercizio mattutino dopo il sonno, che ha la potenzialità di “caricare” il cervello.

Funzione termoregolatrice... Per mantenere la costanza dell'ambiente interno del corpo, in particolare per mantenere la sua temperatura costante, è necessario un flusso continuo di energia sotto forma di calore. Nel meccanismo di produzione di calore interno del corpo, la componente muscolare costituisce una proporzione significativa.

I fisiologi hanno dimostrato che tutte le trasformazioni di energia in un muscolo in attività obbediscono alla prima legge della termodinamica, che afferma: ogni volta che una certa quantità di energia scompare, deve essere prodotta esattamente la stessa quantità di energia. Con la contrazione muscolare isotonica (lavoro dinamico), l'energia interna è essenzialmente equivalente al contenuto di calore.

Funzione bioritmologica... Le funzioni del corpo sono ritmiche, cioè procedono in determinati ritmi, che sono chiamati biologici, o bioritmi. Tutti i bioritmi sono combinati in un determinato sistema secondo il principio della gerarchia (subordinazione). In questa gerarchia, i principali sono i bioritmi del sistema nervoso centrale (ritmi delle biocorrenti del cervello), tutti gli altri sono “schiavi”.

E.B. Sologub ha scoperto che l'attività motoria ritmica (corsa, camminata, ecc.) ha la capacità di ricostruire il ritmo delle biocorrenti cerebrali (la cui registrazione sotto forma di curva è chiamata elettroencefalogramma o EEG). Gli scienziati hanno dimostrato che i ritmi compaiono nell'EEG delle sezioni della corteccia cerebrale responsabili della regolazione dei movimenti durante l'attività fisica ritmica (corsa). Tali ritmi sono chiamati



"ritmi contrassegnati". Rappresentano le potenziali lenti delle biocorrenti cerebrali, che si manifestano nella velocità del movimento, possono essere chiamati sincronizzatori dei ritmi dell'attività cerebrale. Con la ripetizione ripetuta di esercizi ritmici, cioè con l'allenamento sistematico, tali ritmi appaiono per un po' secondo il meccanismo riflesso. Sorgono nell'ambiente appropriato e durante il "replay" mentale di questi esercizi. Ecco perché è utile che un atleta riproduca mentalmente gli esercizi fisici necessari prima di gareggiare. La riproduzione mentale degli esercizi innesca "ritmi marcati", cioè uno specifico programma neurale di azioni, e crea quindi le condizioni affinché il cervello sia pronto a lavorare nella direzione desiderata. I "ritmi etichettati" possono essere sviluppati sia in micro che macro intervalli di tempo.

Ci sono connessioni regolari tra la manifestazione di "ritmi marcati" e il livello di efficienza e forma fisica. Con il superlavoro e lo sviluppo della nevrosi (in uno stato di sovrallenamento), la loro gravità diminuisce drasticamente. Inoltre, maggiore è il livello di fitness, maggiore è la stabilità dei "ritmi etichettati" e più essi sono pronunciati.

Funzione correttiva... Va sottolineato che l'esercizio è un mezzo di miglioramento disponibile altamente efficace. Gli esercizi fisici sistematici raggiungono non solo la perfezione fisica nel senso stretto della parola, ma anche un coordinamento stabile del lavoro di tutti gli organi interni, oltre a migliorare le funzioni del sistema nervoso e dei processi mentali.

Funzione di generazione del linguaggio... Lo stato attivo dei muscoli non solo stimola le prestazioni mentali, ma favorisce anche lo sviluppo del linguaggio. Gli scienziati hanno dimostrato una stretta connessione tra la funzione del linguaggio e l'attività motoria durante la prima infanzia. Ciò è particolarmente vero per i movimenti finemente coordinati delle dita. Sviluppando le capacità motorie fini, puoi accelerare la formazione delle capacità linguistiche nei bambini. L'effetto attivante dell'attività motoria delle dita sulla funzione del linguaggio nella prima ontogenesi è assicurato dal fatto che nella corteccia



cerebrale i centri di regolazione del movimento della mano e del linguaggio sono funzionalmente e morfologicamente strettamente correlati (situati uno accanto all'altro).

### Organizzazione dell'auto-miglioramento fisico

Un'attività fisica ottimale migliora la salute, le prestazioni mentali e fisiche. Pertanto, l'esercizio fisico e lo sport dovrebbero essere inclusi nella routine quotidiana dello studente. Insieme alle sessioni di formazione obbligatorie, l'educazione fisica indipendente dello studente è di grande importanza.

Lo studio autonomo può avere un diverso orientamento al target. Si distinguono le seguenti direzioni principali: igienico, ricreativo (ricreazione - riposo, recupero dopo il lavoro), preparatorio generale, sportivo, professionale e medico.

Direzione igienica. L'obiettivo principale delle lezioni in questa direzione è ottimizzare lo stato del corpo, ridurre le conseguenze negative del carico di allenamento e aumentare il livello di attività fisica quotidiana. Tali attività sono incluse nella vita quotidiana di tutti i giorni. Qui vengono utilizzate varie forme di cultura fisica che non sono associate a carichi pesanti: ginnastica igienica mattutina, minuti di educazione fisica, lezioni di educazione fisica all'ora di pranzo e dopo il lavoro.

Programmi speciali di sviluppo della resistenza:

1. allenamento con lo slide su una piattaforma specializzata (il pattinaggio in velocità si riferisce a tipi di allenamento funzionale);
2. ciclismo (spinning, sviluppo della resistenza generale, imitazione della corsa ciclistica, imitazione della guida in pianura, in salita, nelle posizioni iniziali seduti e in piedi);
3. interval training (alternanza di intervalli di bassa, media e alta intensità, intervalli di carico aerobico e di potenza e pesi liberi);





4. allenamento a circuito (orientamento funzionale, su simulatori; allenamento a circuito, potenziamento di alcuni gruppi muscolari, allenamento a orientamento statico e dinamico, allenamento con brevi intervalli di riposo; con orientamento anaerobico; su fitball.

Numerosi programmi di benessere-aerobico:

1. aerobica come allenamento funzionale (tipi di test di salto, imitazione di colpi, esercizi con manubri 1-3 kg, squat);
2. aerobica di base (classica);
3. step-aerobica;
4. aerobica con elementi di arti marziali (thai-bo);
5. danza aerobica (hip-hop, zumba, latina, moderna, funk, strip, ecc.);
6. aerobica a pompa (con mini-barbell);
7. aerobica con elementi di danza classica;
8. programmi di mix aerobica (programmi misti);
9. aerobica slide (su una piattaforma slide specializzata), ecc.

Programmi psico-regolatori:

1. Ginnastica cinese thai-chi, ginnastica del benessere;
2. yoga classico e yogarobik, fitness-yoga;
3. una serie di esercizi di stretching (stretching);
4. pilates, callanetica (all'incrocio tra potere e programmi psico-regolatori).

Programmi misti o combinati:



1. parte della lezione di aerobica, allenamento a circuito locale o orientamento mentale frontale, elementi di allenamento funzionale;
2. ginnastica atletica ed elementi fitball-aerobica, allenamento crossfit di composizione;
3. giochi sportivi nell'ambito dell'attività e ginnastica atletica;
4. programmi mix con manubri, diapositive, core, BOSU, expander e così via.
5. lezione di fitness (parziale): 1/3 - aerobica, 2/3 - esercizio di forza
6. bodyflex e stretching, elementi Pilates;
7. TRX-complesso, elementi di crossfit, sollevamento con kettlebell;
8. una centrale integrata che consente di simulare le diverse occupazioni con varietà di salto, allungamento degli elastici, allenamento con il sacco da boxe, salto sul mini-trampolino, esercizi con kettlebell 2-32 kg, funi e altro (Sinergy 360).

Allenamento su BOSU, nucleo nell'allenamento sportivo;

1. fitness-yoga con elementi di ginnastica con manubri (0,5-3 kg), pilates;
2. programmi per migliorare l'equilibrio, rafforzare i muscoli profondi, modellare il corpo utilizzando core, BOSU, tappeti;
3. super press, glutei perfetti.

Le lezioni del programma "Lezione di fitness" suggeriscono una combinazione di esercizi di potenziamento, che si propongono di unire la danza ed esercizi di forza. La parte aerobica stessa (1/3 del totale) comprende i passaggi base dell'aerobica e la loro combinazione in piccoli fasci, blocchi, nonché con la parte di forza (2/3 del volume totale) utilizzando vari tipi di pesi (palline mediche, barre, manubri), attrezzature speciali sotto forma di piattaforme di bilanciamento, BOSU.



Il programma di fitness è una forma di attività motoria appositamente organizzata, principalmente finalizzata al miglioramento della salute o all'orientamento sportivo. I programmi di orientamento al benessere sono associati alla risoluzione dei problemi per ridurre il rischio di sviluppare malattie, al raggiungimento e al mantenimento della condizione fisica di livello adeguato (peso corporeo, torace, vita, fianchi, spalle, grasso e componenti neurali del corpo, VC, età biologica, indice di massa corporea, reazione all'attività fisica, test di apnea, tipo di corpo).

I programmi sono classificati per target ed età, attrezzatura tecnica, impatto funzionale. In termini di impatto funzionale, i programmi più intensivi sono cross fitness, allenamento funzionale, cyclette, slide, programmi di corsa sui cardio-trainer, step-aerobica, fitness-aerobica.

Va notato che nel sistema di educazione fisica gli insegnanti incontrano spesso un problema come l'assenza di attrezzature o la presenza di attrezzature non adeguate per il fitness. Per questo, i programmi di allenamento a corpo libero saranno accettabili per quasi tutte le palestre: allenamenti, lezioni sulla piattaforma a gradini in vari formati, ginnastica con manubri, allenamento a circuito e a intervalli, fitness-yoga, crossfit, pilates, programmi di mix, ecc.

I programmi di fitness sono innovativi, integrativi, variabilità, adattabilità allo sviluppo contingente personale di coloro che sono coinvolti, sono caratterizzati da fattibilità estetica ed efficienza per il miglioramento della salute.

Le moderne tecnologie nel campo dell'educazione fisica possono essere di diverso tipo: culturale fisica e del benessere, medico-preventivo sportivo, educativo-psicologica. Le tecnologie fitness si suddividono in educativo, ricreativo, riabilitativo e sportivo.

Quindi, le tecnologie sportive includono crossfit (programmi cardio e forza ad alta intensità, per cui si tengono gare di crossfit), lezioni di fitness-aerobica, che attualmente



sono piuttosto diffusi in programmi extrascolastici ed educativi e nell'ambito dell'educazione fisica per le ragazze.

Principale vantaggio fitness-aerobica: determina un miglioramento significativo della prontezza e dell'efficienza complessiva della forma fisica, la formazione di una cultura dei movimenti. Le gare di fitness-aerobica sono condotte a livello universitario, interuniversitario-locale, cittadino, regionale, federale e internazionale, in tre nomination (aerobica di base, aerobica hip-hop, aerobica step). Inoltre, le aree sportive dovrebbero includere requisiti funzionali con un aumento del volume del carico aerobico ad alta intensità, esercizi "esplosivi", esercizi di percussione, allenamento a intervalli, esercizi "burpee", "Plank" e altri. Gli allenamenti funzionali sono consigliati da studenti preparati, studenti che giocano per squadre nazionali, e da atleti che lavorano per migliorare la forma fisica.

Le tecnologie di riabilitazione includono l'aquafitness, l'aerobica in acqua ecc. Tali programmi sono raccomandati nella fase di riabilitazione dopo lesioni e malattie, in particolare per quanto riguarda il sistema muscolo-scheletrico-locomotore ed in presenza di una minore idoneità fisica. Pilates, stretching, fitness, yoga, callanetica, allenamento isotonic, aerobica con fitball, ginnastica con manubri (0,5-3 kg), la cui caratteristica principale che li accomuna è il potenziale riabilitativo.

Tecnologie ricreative: numerose aree di air bikers, programmi misti, programmi di forza di gruppo, pilates e acquagym, ginnastica atletica e aerobica, acqua fitness, programmi di ciclismo, crossfit adattato, fitness mentale, ecc.

Quindi, l'attività ricreativa consiste nello sviluppo e nell'implementazione di una varietà di programmi di intrattenimento, gioco, salute, tempo libero per vari gruppi della popolazione al fine di ripristinare le forze spese nel processo lavorativo, eliminare la tensione e anche migliorare il potenziale educativo e spirituale.



I programmi di fitness sono suddivisi in aerobica, mista, danza, arti marziali orientali, Body Mind (corpo senziente).

Ci sono cinque approcci allo sviluppo di programmi di fitness: eclettico (basato su tradizioni culturali), sinergico (integrazione, coerenza), tradizionalmente orientato, sintetico (tradizione e innovazione), diversificante (più opzioni per un tipo di attività di fitness).

Le tecnologie di simulazione di fitness per i ragazzi del gruppo principale possono essere basate su tecnologie di fitness sportive e ricreative (ginnastica atletica, crossfit, allenamento funzionale, programmi misti, tecnologia TRX), per giovani uomini di un gruppo speciale - basate su attività ricreative e tecnologie riabilitative (aquafitness, ginnastica atletica, biliardo, ginnastica circolare fitness-frizione-manubri, programmi misti adattati).

L'analisi scientifica e metodologica della letteratura ha permesso di identificare i principi della cultura fisica che migliorano la salute e la sua componente - il fitness. Tra questi è possibile ricordare: il principio di accessibilità, opportunità biologica, interconnessione e interdipendenza delle forze mentali e fisiche di una persona, differenze di genere, individualizzazione, cambiamenti legati all'età, opportunità estetiche, microstruttura del bioritmo, ecc. Essendo parte della cultura fisica mondiale della salute, il fitness include i principi e i metodi della cultura fisica medica, l'attività motoria ricreativa e riabilitativa, e varie modalità per migliorare la salute.

I benefici del fitness nell'educazione fisica degli studenti:

1. alta attivazione fisica; emotività delle lezioni, disponibilità di esercizi di ginnastica, danza e forza;
2. alta efficienza di guarigione nell'ambito dei sistemi cardiovascolare e respiratorio, oltre a migliorare i processi metabolici e una diminuzione della componente grassa del corpo;



3. aumento della forma fisica dei soggetti coinvolti, ovvero: capacità di coordinazione, flessibilità, forza, resistenza;
4. ampia varietà di movimenti e di attrezzature utilizzabili (palle imbottite, manubri 0,5-1,5 kg, palle mediche, BOSU, pattino da ginnastica, bastone da ginnastica, palloni da basket, pedane, TRX- loop).

### **L'aerobica ricreativa come fitness**

Aerobica - questa è una direzione della cultura fisica che migliora la salute, che combina esercizi di sviluppo generale, danza e forza, eseguiti con accompagnamento musicale che prevede il mantenimento di 120-160 battiti al minuto.

Aerobica (classica) di base - è una sintesi di esercizi ginnici di sviluppo generale, comprendente diverse varietà di corsa, salti, eseguiti con accompagnamento musicale e che prevede il mantenimento di 120-160 battiti al minuto con metodo seriale o in linea. L'intento principale dell'attivazione fisiologica di questo tipo è di garantire lo sviluppo della resistenza, ed il miglioramento della resistenza funzionale del sistema cardiorespiratorio.

Il termine "aerobica" fu introdotto per la prima volta da K. Cooper alla fine di 60 del XX secolo; l'essenza del concetto di "aerobica" è determinata dai processi aerobici di produzione di energia in presenza di ossigeno durante il completamento di esercizi di natura ciclica o in streaming. La parola "aerobica" deriva dalla radice greca *aero* che significa aria. Rispettivamente la definizione di "aerobica" è tradotta con "uso di ossigeno".

Secondo Yu. V. Menkhin e A. V. Menkhin, l'alto effetto di allenamento dell'aerobica ci consente di classificarla tra le ginnastiche salutari. La sicurezza della ginnastica salutare è condizionata dall'osservanza delle raccomandazioni metodologiche per il mantenimento di un livello sufficiente di sviluppo delle capacità motorie, riducendo al minimo il rischio di sovratensione associato a un carico inadeguato, previene lo stress.



Secondo la definizione di E. S. Kryuchek, l'aerobica del benessere è una delle direzioni della cultura fisica di massa. Numerose forme organizzative di allenamento, metodi mediatici efficaci e metodi per influenzare i sistemi di supporto vitale di base, da cui dipende e viene influenzata la salute umana, danno motivo di collocare l'aerobica nella sezione della salute e del benessere, e dunque della cultura fisica.

E. B. Myakinchenko, M. P. Shestakov includono l'aerobica nella direzione preventiva e condizionale della cultura fisica. In senso lato, l'esercizio aerobico include camminare, correre, nuotare, pattinare, sciare, andare in bicicletta e altre attività fisiche. L'esecuzione di esercizi vocali e di danza, combinati in un complesso eseguito continuamente, stimola anche il lavoro dell'apparato cardiovascolare e respiratorio. Questo ha dato origine all'uso del termine "aerobica" per una varietà di diversi programmi eseguiti con accompagnamento musicale e orientamento al ballo. In connessione con gli obiettivi specifici in diverse aree dell'aerobica moderna, l'orientamento può essere differenziato nella seguente classificazione:

- applicato;
- sportivo;
- orientato al benessere;
- fitness-aerobico.

Questi tipi di allenamento completano una serie continua e ad alta intensità di esercizi, inclusa una combinazione di movimenti aciclici con coordinazione complessa, nonché elementi, gruppi strutturali che differiscono per complessità e interazione tra i partner (in programmi di coppie miste, terzine e gruppi). La coreografia di questi esercizi si basa sui passi aerobici di base tradizionali e sulle loro variazioni.

Aerobica applicata - è un mezzo per migliorare la salute sotto forma di allenamento di atleti di altri sport, esercizi di fisioterapia, attività ricreative (programmi di spettacolo, gruppi di supporto per atleti, cheerleading).



Aerobica del benessere - è una delle aree della cultura fisica che migliora la salute sotto forma di allenamento. Una caratteristica dell'aerobica è la presenza di una parte aerobica della lezione, per la cui tensione viene mantenuta a un certo livello, ed il lavoro del sistema cardiorespiratorio (frequenza cardiaca 130-160 battiti/min). Ciò può avvenire sintetizzando elementi di esercizi fisici, danza e musica.

Nell'aerobica che migliora la salute, si può distinguere un numero sufficiente di varietà, che differiscono nel contenuto e nella struttura della lezione. I programmi di aerobica del benessere attirano una vasta gamma di studenti con la loro accessibilità, emotività e capacità di modificare il contenuto delle lezioni a seconda dei loro interessi e della loro preparazione. Vari esercizi costituiscono la base di ogni lezione: esercizi eseguiti in camminata, corsa, salto, combinazioni di danza, nonché esercizi per forza, flessibilità, eseguiti da diverse posizioni di partenza.

L'aerobica correlata alla salute può essere inclusa nei programmi di educazione fisica delle studentesse, che implicano l'uso di una varietà di mezzi non tradizionali di ginnastica. Questo sub-movimento consentirà classi più variegata, che aumenteranno l'interesse per l'argomento "cultura fisica". Per la strutturazione delle lezioni, è possibile includere complessi di esercizi per l'aerobica danzante, il cui vantaggio principale è la riduzione quasi a zero della possibilità di lesioni e reazioni negative del corpo delle persone coinvolte.

L'allenamento per il benessere non deve essere molto energivoro (350–500kcal), l'alto consumo di energia durante l'esercizio porta ad una significativa diminuzione delle riserve di carboidrati. L'allenamento per il benessere contribuisce a un efficace cambiamento in meglio della composizione corporea, contribuendo alla normalizzazione del lavoro di tutti gli organi e sistemi da cui dipendono i processi metabolici nel corpo. Ciò aiuta ad aumentare la forza e la resistenza di quasi tutti i gruppi muscolari. Per sviluppare la forza e aumentare la massa muscolare è necessario includere esercizi isotonici, dinamici o statici eseguiti fino a grande affaticamento in combinazione con altri tipi di esercizio fisico.





I tipi di allenamento che includono un complesso di mezzi volti ad aumentare la resistenza (prestazione aerobica) possono essere considerati attivi.

Per aumentare la funzionalità dell'apparato cardio-vascolare e respiratorio, l'aerobica va praticata dalle 2 alle 4 volte alla settimana. L'intensità dell'esercizio dovrebbe aiutare ad aumentare la frequenza cardiaca a un livello del 50-90% del massimo, la durata dell'esercizio è di trentotto minuti. In questo caso, gli esercizi di respirazione sono mezzi obbligatori nell'aerobica che migliora la salute. I benefici degli esercizi di respirazione sono che l'intenso flusso d'aria che passa attraverso la rinofaringe, ha un effetto indurente; la dilatazione del diaframma (respiro addominale profondo) è un ulteriore massaggio del corpo e della cavità addominale; la respirazione profonda aumenta l'ampiezza della pressione parziale di ossigeno e anidride carbonica nel sangue, che può stimolare il rilassamento della muscolatura liscia vascolare; la respirazione ritmica profonda riequilibra i processi mentali.

Durante l'esecuzione degli esercizi statico-dinamici si alternano tensione psicologica (nel corso dell'esercizio) e rilassamento (nelle pause di riposo). Come conseguenza si crea un'alta concentrazione di anidride carbonica nel sangue a causa dell'attivazione di reazioni anaerobiche ed un aumento della pressione sanguigna che aiuta a normalizzare le reazioni vascolari. Questi effetti veloci contribuiscono alla normalizzazione dei processi mentali (come effetto del rilassamento mentale), provocando emozioni positive e alleviando lo stress.

Ci sono molte tipologie di aerobica:

1. aerobica di base (classica);
2. step-aerobica;
3. hip-hop-aerobica;



4. aerobica con elementi di arti marziali (thai-bo);
5. danza aerobica (zumba, latina, moderna, funk, step, ecc.);
6. aerobica a pompa (con mini-barbell);
7. aerobica con elementi di danza classica;
8. programmi di mixaerobica (programmi misti);
9. aerobica su slide (su una piattaforma slide speciale).

In generale, una lezione di aerobica si compone delle seguenti fasi principali: parte preparatoria, parti aerobiche, sessione parterre, conclusione. Con una durata media di una lezione di 60 minuti, essa prepara il corpo. La prima parte è di 10 minuti, la parte aerobica è di 25 minuti, la bodypart dura 3 minuti, la parte parterre è di 15 minuti, e quella finale di 7 minuti.

Nelle lezioni della parte preparatoria, l'obiettivo è preparare al dolore grandi gruppi muscolari e articolazioni, aumentare la temperatura corporea, provocare qualche secondo di accelerazione del battito cardiaco in modo da aumentare l'impulso a valori corrispondenti alla fase aerobica. Per fare questo, esistono esercizi semplici in termini di coordinazione, eseguiti con una bassa ampiezza unitamente a movimenti simultanei (unidirezionali e multidirezionali, alternati) di braccia e gambe, movimenti con giri, inclinazioni, varietà di passi aerobici di base, così come esercizi per l'allungamento di muscoli e legamenti. Nella parte preparatoria, si respira per prepararsi ad esercizi a basso o medio carico d'urto.

La parte principale della lezione contiene, di regola, due tempi principali. L'allenamento aerobico e la forza. Parte aerobica: questa parte è la principale per ottenere un effetto di miglioramento della salute. Lo scopo della parte aerobica è lo sviluppo della resistenza,



le capacità di coordinazione e di educazione al movimento, l'aumento della forma fisica, il miglioramento dello sviluppo delle abilità sportive.

L'esercizio aerobico aumenta la frequenza respiratoria e dei battiti cardiaci, mentre l'esecuzione del carico dura per un periodo di tempo piuttosto lungo ma non prevede il raggiungimento del massimo sforzo. Secondo gli esperti, per ottenere un effetto sano ed efficace, è necessario affrontare l'intensità, fornire una frequenza cardiaca del 60-80% del massimo.

Conosci la tua frequenza cardiaca massima. Per una ragazza di vent'anni - questa è una media di 200 battiti / min. La frequenza cardiaca ottimale per le lezioni di aerobica è 130–160 bpm. Questa frequenza cardiaca deve essere mantenuta continuamente, per almeno 20 minuti di seguito. Per fare ciò, usare un gradino, una forma con un'altezza di 10 cm, o un basso tempo di musica o eseguire movimenti con un'ampiezza bassa, riducendo il numero di salti, corse, sostituendoli con il camminare o l'imitazione del salto.

La sessione parterre. Con tale termine si fa riferimento da un insieme di esercizi di potenza, condizionamento del respiro, ed utilizzo di una tecnica correttiva, che consentono di influenzare selettivamente determinati gruppi muscolari. Vengono utilizzati esercizi di natura statico-dinamica, eseguiti nella modalità di carico leggero, medio o pesante. In questa parte della lezione, per aumentare il carico, è possibile utilizzare attrezzature aggiuntive: ammortizzatori in gomma, manubri, gradini, palline, ecc. Gli esercizi più comunemente usati interessano i muscoli della parte addominale, del torace, della schiena, delle spalle, del bacino. Le posizioni di partenza durante l'esecuzione degli esercizi sono selezionate in modo tale da fornire, se possibile, un'azione isolata su determinati muscoli.

Le lezioni della parte finale sono di rilassamento, sono utilizzate per eliminare lo stress psicomotorio e generale, dove sono svolti esercizi di rilassamento o stretching. Generalmente vengono utilizzati esercizi di flessibilità, eseguiti in posizione prona, seduta



e in piedi per ripristinare e mantenere un livello di flessibilità. Gli esercizi di stretching vengono eseguiti in modalità statica, stato-dinamica, con un linguaggio lento e calmo.

L'esecuzione del metodo frontale del complesso è tipica di tutti i programmi di fitness di gruppo e presuppone l'implementazione simultanea e sequenziale del complesso da parte dell'intero gruppo sotto la guida dell'istruttore (insegnante di educazione fisica). Il metodo consente di valutare il sincronismo dei movimenti, la loro ampiezza e la corretta tecnica di esecuzione, nonché di impostare compiti strettamente focalizzati su determinati concetti e sulla loro implementazione.

Con il metodo ripetuto, esercizi aerobici eseguiti ripetutamente di varia durata e intensità si alternano a intervalli di riposo, la cui durata è determinata dal tempo di sensazione di prontezza per eseguire il carico successivo.

La modalità di organizzazione in streaming è tradizionalmente utilizzata per l'aerobica, mentre gli esercizi vengono eseguiti in modo continuo, senza interruzioni, con la posizione finale dell'esercizio precedente come inizio per il successivo.

Il metodo a intervalli è caratterizzato dall'esecuzione ripetuta di esercizi con una durata prestabilita delle pause di riposo, a causa del lento tempo di recupero della frequenza cardiaca fino a 120-130 battiti/min. Questo metodo include intervalli di potenza, orientamento correttivo e intervalli aerobici; intervalli di esercizi speciali con manubri per rafforzare il cingolo scapolare, la schiena, i muscoli obliqui e il retto dell'addome.

## Tipi di aerobica

Secondo l'intensità delle lezioni - l'aerobica con lo step è equiparata alla corsa a una velocità di 12 km/h, all'azione di impatto sulle articolazioni, ed alla camminata a una velocità di 5 km/h. Le lezioni di aerobica con lo step hanno lo scopo di sviluppare la resistenza generale, la capacità di lavoro, la coordinazione dei movimenti, nonché il



miglioramento dei metodi di riserva respiratorio e cardiaco. La caratteristica dell'aerobica con lo step è l'uso di una speciale forma di schede a circuito con l'utilizzo degli step, che consente di eseguire passi, saltare sugli step, e di svolgere esercizi sugli step in varie direzioni, e utilizzare anche la piattaforma per fare esercizi addominali e per la schiena. Di tali piattaforme è possibile regolare l'altezza e di conseguenza l'attività fisica. Ciò consente di condurre lezioni con studenti di diversa forma fisica contemporaneamente. L'aerobica con lo step è sconsigliata a persone che hanno malattie e lesioni dell'articolazione del ginocchio, predisposizione alle vene varicose, o che hanno obesità di 1-2°.

L'unicità dell'effetto curativo degli esercizi sulle palline ginniche è dovuta al meccanismo fisiologico d'azione delle proprietà elastiche sulla colonna vertebrale e, di conseguenza, - per tutto l'apparato di sostegno del corpo e il lavoro di tutti i sistemi del corpo umano. Esercizi sulle palle di grande diametro contribuiscono allo sviluppo di forza, resistenza, coordinazione dei movimenti, miglioramento della postura e prevenzione della scorretta postura, creando condizioni ottimali per la corretta posizione del tronco. Gli esercizi con la palla per ginnastica inoltre, creano uno stato d'animo emotivo positivo, migliorando così il benessere generale degli studenti.

Danza aerobica - una delle tipologie di aerobica che migliora la salute. Essa comprende un insieme di esercizi, basati su stili musicali e di danza, che si collegano in modo logico e coerente con elementi della coreografia moderna, con carattere sportivo, eseguiti con accompagnamento musicale. La danza aerobica contribuisce alla salute generale del corpo, insegna agli studenti l'arte della danza, forma una cultura dei movimenti, sviluppa la plasticità dei movimenti, la consistenza dei movimenti di braccia, gambe, permette l'aumento del ritmo, migliora lo stato della postura. La danza aerobica riguarda anche esercizi di natura sportiva, rafforza i muscoli, in particolare la parte inferiore del corpo, stimola il lavoro del sistema cardio-circolatorio, migliora la performance sportiva degli studenti, forma una cultura dei movimenti, migliora la postura. La danza aerobica



converte il movimento ad un certo stile di danza. Gli allenamenti vengono eseguiti in modalità di media o alta intensità, con un effetto positivo sul sistema vascolare. La durata della lezione è di 60-80 minuti, mentre specifici movimenti di danza contribuiscono allo sviluppo della plasticità e delle capacità di coordinazione. A seconda del livello di preparazione, è possibile scegliere la lezione più adatta: per principianti, esperti o professionisti. Vi è la possibilità di dividere i gruppi principali e speciali in sottogruppi per ridurre l'ampiezza dei movimenti, il numero di salti, piegamenti intensi, e anche per ridurre il numero di ripetizioni del complesso di esercizi appreso.

Aerobica con elementi di arti marziali orientali basata su una combinazione di aerobica classica con elementi di boxe, karate, ushu, kick boxing. A causa del lavoro ad alta velocità dei muscoli, l'alta intensità dei muscoli viene tonificata correttamente e rapidamente, vengono potenziate la resistenza, la destrezza, la tensione mentale viene rimossa, la componente grassa del corpo diminuisce, si sviluppano le capacità di autodifesa. Questi tipi di aerobica includono thai-boxe, tai-chi, ki-bo, tai-kick e così via. Questa tipologia di aerobica comprendente elementi di arti marziali contribuisce allo sviluppo della preparazione fisica, alla rapida perdita di peso, oltre a consentire un perfetto mantenimento in forma fisica, Nella struttura delle lezioni di aerobica con elementi di arti marziali, non ci sono combattimenti, i praticanti lavorano in coppia, solo per aiutare la controparte a svolgere un allungamento o a mettere in atto un determinato movimento. La primissima posizione per qualsiasi movimento in aerobica con elementi di arti marziali è una posizione di boxe: braccia piegate ai gomiti, il lato sinistro del corpo è leggermente spinto in avanti. Durante la pratica del colpire, a volte vengono usati manubri del peso di 1-1,5 kg. L'esercizio dovrebbe durare almeno 60 minuti e consistere in un gran numero di combinazioni di esercizi. Nel processo educativo, un tale programma può essere implementato per 30-45 minuti, il resto del tempo viene impiegato nella parte di produzione e parterre, nonché nello stretching finale. Dovrebbero essere monitorati lo stato di salute delle ragazze, i valori della frequenza cardiaca, il livello di coordinazione dei movimenti e la reazione della pelle all'attività fisica, poiché un numero significativo di



studentesse ha un basso livello di forma fisica. Sia le ragazze che i ragazzi mostrano un grande interesse per la formazione. Hanno anche formato abilità di autodifesa come competenza della cultura fisica.

Ricerca. Gli studi dimostrano che nel corso dell'allenamento aerobico il corpo guarisce. La prontezza fisica delle persone coinvolte si sviluppa in modo continuo nell'organizzazione delle lezioni e nell'esecuzione di esercizi praticamente senza pause di riposo durante 60-90 minuti dall'esecuzione, nella parte preparatoria della lezione comprendente le varietà di corsa, salto, arrampicata sulla piattaforma a gradini, camminata, base aerobica a passi (8-10 min), utilizzando un metodo di esercizio rigorosamente regolamentato.

Nelle persone, regolarmente impegnate in aerobica, c'è un aumento delle prestazioni aerobiche e della resistenza. Questi cambiamenti positivi includono un miglioramento della capacità vitale dei polmoni (VC), un aumento del volume del sangue e del livello di emoglobina e volume della circolazione sanguigna, mentre migliora l'elasticità dei capillari. Di conseguenza, migliora la resistenza periferica al flusso sanguigno e avviene la diminuzione della pressione sanguigna. I cambiamenti nella rete capillare si verificano non solo nel tessuto muscolare, ma anche nel muscolo cardiaco, nel cervello, nel fegato, in altri organi e tessuti coinvolti nel fornire lavoro muscolare. Migliora la permeabilità delle pareti dei vasi sanguigni all'ossigeno, e la possibilità di diffondere nutrienti e prodotti metabolici aumenta. Tutto ciò crea condizioni più favorevoli per i processi metabolici nei tessuti. Allo stesso tempo, aumenta la dimensione del cuore. Dunque, la forza del muscolo cardiaco aumenta. Questi cambiamenti forniscono un aumento della gittata sistolica (volume di sangue espulso dal ventricolo destro e sinistro nella circolazione in un minuto). Il lavoro aerobico ha un effetto positivo sul sistema immunitario, migliora la capacità di adattamento, aumentando la resistenza del corpo a raffreddori, malattie infettive e di altro tipo.



L'attività fisica ha un effetto benefico sul sistema respiratorio umano, poiché nel processo di allenamento aumenta il numero di alveoli coinvolti nel lavoro e aumenta la capacità vitale dei polmoni. Un apparato respiratorio ben sviluppato, consente di assimilare meglio ossigeno, il quale fornisce un'attività vitale a tutte le cellule, determinando un aumento della capacità lavorativa del corpo. A riposo dall'allenamento, la frequenza respiratoria diminuisce. Ciò consente al corpo (anche quando immette nei polmoni la stessa quantità di ossigeno rispetto all'esercizio) di estrarre più ossigeno dai polmoni.

La domanda di ossigeno aumenta con l'attività muscolare e i cosiddetti alveoli di riserva. I vari organi iniziano ad essere attivamente irrorati di sangue, la saturazione aumenta l'ossigenazione dei polmoni, riducendo significativamente il rischio di processi infiammatori. Inoltre, vi è un aumento del movimento di intensità del diaframma e un aumento della sua ampiezza durante il funzionamento, che consente di attivare l'afflusso e il deflusso del sangue negli organi interni.

## Bibliografia

Huremovic D. A mental health response to infection outbreak. Cham: Springer International Publishing; 2019;

Ravi Philip Rajkumar COVID-19 and mental health: A review of the existing literature. Asian J Psychiatr. 2020 Aug; 52: 102066. Published online 2020 Apr 10. doi: 10.1016/j.ajp.2020.102066;

Shigemura J., Ursano R.J., Morganstein J.C., Kurosawa M., Benedek D.M. Public responses to the novel 2019 coronavirus (2019 - nCoV): mental health consequences and target populations. Psychiatry Clin. Neurosci. 2020;(February) [Epub ahead of print];





Wang C, Pan R, Wan X, et al. Immediate Psychological Responses and Associated Factors during the Initial Stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) Epidemic among the General Population in China. *Int J Environ Res Public Health*. 2020;17(5):1729. Published 2020 Mar 6. Doi:10.3390/ijerph17051729;

World Health Organization. WHO Director-General's opening remarks at the media briefing on COVID-19 - 11 March 2020. 2020;

Yao H., Chen J.H., Xu Y.F. Rethinking online mental health services in China during the COVID-19 epidemic. *Asian J. Psychiatr*. 2020;51 [Epub ahead of print].

Менхин Ю. В., Менхин А. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. – Ростов н/Дону : Феникс, 2002.



## Modelli e approcci nell'educazione fisica.

### GIOCHI OLIMPICI NEI TEMPI ANTICHI

#### Introduzione:

Campioni nell'antica Grecia <http://photodentro.edu.gr/v/item/video/8522/609>

<http://photodentro.edu.gr/v/item/ds/8521/10440> Olympic Games flag

<http://photodentro.edu.gr/v/item/ds/8521/10439> ancient games

<https://www.youtube.com/watch?v=FIRvxEp2Y88> Guffie goes to Olympics

<https://www.youtube.com/watch?v=N9VZ9-8hdcg> Γ Δ Ε ΣΤ

<https://www.youtube.com/watch?v=xjsQGmT5gcs> Olympics of 1996 The 1<sup>st</sup>

Olympic games in modern times

[https://www.youtube.com/watch?v=TU\\_SEA1U1y4](https://www.youtube.com/watch?v=TU_SEA1U1y4)

<https://www.youtube.com/watch?v=41sDOm3Miq4> ancient games

<https://www.youtube.com/watch?v=c1MGII330tM&t=9s> SUMMER OLYMPICS HOST CITIES  
QUIZ FITNESS. AT HOME KIDS WORKOUT

#### Insegnare il fair play:

***TITOLO DEL CORSO: FAIR PLAY***



## **RIEPILOGO**

Lo scenario educativo si riferisce all'insegnamento e alla spiegazione di ciò che intendiamo quando diciamo: "Fight well and fair play or otherwise fair play" secondo cui vengono insegnati i principi fondamentali del concetto che sono:

- Giustizia nello sport.
- Lo spirito di nobile rivalità.
- Rispetto tra atleti, avversari e attori.
- Il premio è la gioia della partecipazione e non la vittoria.

## **AREA DI CONOSCENZA COINVOLTA, CREATIVITA'**

- Storia degli antichi giochi olimpici
- Lingua
- Studio
- Arti visive.

**Fair Play: come insegniamo ai bambini il concetto di sforzo e sana competizione fin dalla tenera età?**

## **Impatto positivo di una sana concorrenza**

- Migliora le prestazioni e le capacità del bambino.
- Aumenta la fiducia in se stessi.
- Rende il bambino più felice.
- Insegna al bambino i suoi limiti.
- Insegna al bambino il suo fallimento



## **Impatti negativi di una concorrenza malsana**

- Riduce l'autostima e le capacità del bambino.
- Fa soffrire il bambino se dà importanza alla vittoria e non alla fatica.
- Gli sport sono ideali come mezzo per insegnare una sana competizione?
- Lo sport è lo sforzo del bambino volto a migliorare le sue prestazioni.
- Lo sport coltiva l'anima, il corpo e i valori morali.
- Promuove virtù come la gentilezza, il rispetto, la solidarietà e la dignità.
- Aiuta il bambino a sviluppare autocontrollo e modi per gestire la sconfitta.

## **COMPATIBILITA' CON APS- DEPPS**

Lo scenario educativo è compatibile con l'APS, poiché è menzionato nel libro Educazione fisica nella classe 6 (capitolo 9, comportamento atletico corretto).

### CLASSI DESTINATARIE

È rivolto alla classe 6°.

### ORGANIZZAZIONE DIDATTICA-INFRASTRUTTURE MATERIALI

Organizzazione della didattica: Gli studenti sono organizzati in gruppi di tre, avendo a disposizione un computer, nell'aula informatica.

Infrastruttura logistica: Sala Computer, Lavagna Interattiva, Videoproiettore, Fogli A4.

### SOFTWARE DIDATTICO



Breve resoconto e presentazione di PowerPoint, Google Earth, YouTube.

## OBIETTIVI DIDATTICI

### Pedagogico

- Descrivere ai bambini almeno tre delle regole del fair play.
- Applicare queste regole ai loro giochi, distinguendo la concorrenza sana da quella malsana.
- Fare pratica nella raccolta, organizzazione e visualizzazione delle informazioni.
- Fare pratica nel lavoro di squadra.
- Sviluppare capacità di cooperazione.

### Emotivo

- Sono allenati e attivi con gioia, poiché l'obiettivo non è solo la vittoria.
- Aumentano il sentimento di rispetto e aiuto reciproco tra di loro.
- Praticano e giocano in solidarietà, coltivando il proprio corpo e la propria anima, senza lo stress e la paura del fallimento e del rifiuto.

DURATA STIMATA = 2 ore di lezione

1° ora di lezione:

Gli studenti nelle loro squadre registreranno esperienze personali ed eventi della loro vita sportiva (durata 10').

Presenteranno le loro esperienze registrate (durata 10').



Seguirà una discussione tra i gruppi e un resoconto degli eventi e delle situazioni positive e negative in modo che possano identificare dove c'era giustizia e dove non c'era.

Intanto il docente elenca alla lavagna parole chiave caratteristiche dei principi di sana e malsana competizione (durata 20').

2° ora di lezione:

Brainstorming, discussione e descrizione di concetti derivati dalle parole chiave, che sono state registrate nella tabella, come: gioia, giustizia, rispetto, cooperazione, rivalità, fiducia in se stessi, uguaglianza, amicizia, ecc.

ESPANDIBILITA': i risultati di ogni gruppo sono raccolti in un unico file.

Didattica e assistenza dei docenti di Storia e di Lingua.



### **SCHEDA 1: (Data a gruppi di studenti):**

Prima attività:

Guarda il video <https://www.youtube.com/watch?v=5tjIEVPd89Y>

Rispondi alle domande.

Qual è l'importanza di rispettare l'avversario e le regole?



.....  
.....  
.....

Quanto è importante per te il concetto di amicizia?

.....  
.....  
.....

Si gioca in modo competitivo e perché?

.....  
.....  
.....

Seconda attività:

- A) Esperienze personali positive dei bambini della loro vita sportiva.
- B) Esperienze e comportamenti negativi e come sono stati gestiti.

**SCHEDA 2: (Dato a gruppi di studenti):**

Prima attività

Ogni gruppo risponderà individualmente alle domande corrispondenti alle immagini sottostanti.

Domanda 1:



Giochi per divertimento o per vincere? Cosa scegli? Come mai?

Domanda 2:

La giustizia è preziosa nei giochi? Leggi la didascalia dell'immagine.

Cosa ha guadagnato Demis con la sua scelta? "



Domanda 3

"Ti piace fare quello che vedi in loro i tuoi compagni di squadra e i tuoi compagni di classe?"

Domanda 4:

"Come ti senti quando aiuti un tuo collega atleta? Anche se non arrivi primo?"



SCOPO:





Dopo tutto quanto sopra e soprattutto con il riferimento ai Giochi Olimpici Antichi in relazione a quelli moderni, i bambini vengono educati a collaborare, imparare, giocare e creare, con gioia, rispetto reciproco, nobile rivalità e sana competizione!

### **Danze tradizionali greche approcci moderni:**

#### Obiettivi nell'insegnamento delle danze tradizionali:

- Apprendimento delle capacità motorie delle danze
- Coltivazione del ritmo, dell'estetica e dell'espressione
- Elementi cognitivi della tradizione ed elementi culturali delle danze
- Competenze sociali e valori culturali (comunicazione, interazione, socialità, arte, ecc.)
- Creare un atteggiamento e un comportamento positivi per i balli tradizionali

#### Concetti fondamentali indicativi dell'approccio interdisciplinare:

Tradizione- Cultura

Set individuale

Arte-Comunicazione

Collaborazione – Collettività





### Piani di lavoro indicativi nei balli tradizionali:

Studio e presentazione di danze locali-tradizionali

Caratteristiche folkloristiche locali o nazionali delle danze tradizionali

Evento scolastico e spettacolo con danze tradizionali

### Insegnamento interdisciplinare di Danze Tradizionali:

- Elementi cinetici-ritmo-musica-canzone
- Elementi cognitivi della tradizione popolare
- Espressione cinetica, armonia e simmetria del movimento
- Rappresentazione e rinascita delle dogane
- Concorsi artistici

### **1. Titolo del copione didattico**

Danze tradizionali - "Tsamikos"

### **2. Oggetti cognitivi coinvolti**

Interdisciplinare: educazione fisica, musica, storia, letteratura greca moderna.



### **3. Conoscenze preliminari degli studenti**

Allievi per conoscere i passi della danza "Syrtos in tre". - Gli studenti hanno le competenze informatiche di base, possono navigare in Internet e lavorare su diversi tipi di software (moduli Google, Cmap Tools, Hotpotatoes).

### **4. Classe a cui è rivolto**

DG Lyceum, Dipartimento di Economia, Unified Special Vocational High School – Lyceum

### **5. Scopo**

L'iniziazione degli studenti alla tradizione della danza greca combinando l'apprendimento delle danze tradizionali con l'uso delle TIC

### **6. Obiettivi di apprendimento**

- in termini di argomento

Acquisire conoscenze relative alla danza, alla musica e al canto tradizionali a livello locale e nazionale

Per distinguere i passi della danza "Tsamikos"

Eseguire i passi della danza "Tsamikos" seguendo il ritmo della musica e del canto

Riportare elementi storici e culturali legati alla danza di "Tsamikos"

Per controllare i movimenti delle loro parti del corpo attraverso le melodie della danza

Per sviluppare la loro capacità ritmica

- l'uso delle nuove tecnologie

Scopri l'uso del computer come fonte di informazioni. Adottare un atteggiamento positivo nei confronti del computer come strumento per estrarre informazioni

Gestire facilmente vari tipi di software

- in termini di processo di apprendimento



Per sentirsi liberi e creativi

Coltivare le dinamiche di squadra, la comunicazione, la collaborazione e l'autodisciplina

Scoprire la conoscenza attraverso processi collaborativi ed esplorativi

## **7. Durata: La sceneggiatura si sviluppa in 2 ore di insegnamento.**

## **8. Infrastruttura logistica**

Computer

riproduttore CD

Il software Hotpotatoes e Cmap Tools verranno installati sui computer che verranno utilizzati.

## **9. Breve descrizione dello scenario**

Lo scenario didattico specifico è stato disegnato secondo il programma di educazione speciale (APS, 2003) dell'educazione fisica degli Istituti Tecnici Professionali (TEE) di Istruzione Speciale di livello A' e B' (ora Liceo Professionale Unificato Speciale). Verrà applicato nella sala polivalente per l'apprendimento delle abilità motorie e nell'area del laboratorio informatico scolastico per l'utilizzo delle ICT. Gli studenti avranno l'opportunità di scoprire in modo esplorativo elementi della nostra tradizione di danza e in particolare attraverso la ricerca di elementi per la danza tradizionale "Tsamiko" di entrare in contatto con elementi storici e folkloristici della comunità locale e più ampia e attraverso la pratica per imparare ballare questo ballo particolare. Nella prima lezione verranno utilizzati strumenti ICT (siti web, youtube) per esplorare gli elementi che caratterizzano la danza "Tsamikos". Nella seconda lezione dopo aver insegnato ed eseguito la danza "Tsamikos" con accompagnamento di musica e canto, nel laboratorio informatico gli studenti valutano le conoscenze acquisite utilizzando il software "Hotpotatoes" e completando una tabella concettuale.



## **Preparazione dell'insegnamento**

Gli studenti con disabilità hanno significative difficoltà di apprendimento a causa di una varietà di disturbi. Ogni studente mostra determinate caratteristiche e peculiarità che sono il risultato di molti fattori (disordine, ambiente familiare, ambiente sociale più ampio). La progettazione di una lezione o di un'unità didattica dovrebbe tenere conto del tipo di disabilità, delle caratteristiche e delle difficoltà di ogni studente nell'apprendimento e a livello motorio. Il corso dovrebbe essere strutturato in modo tale che sia incoraggiato e motivato a partecipare per raggiungere i suoi obiettivi, senza scoraggiarsi e arrendersi. Per le esigenze di apprendimento della danza "Tsamikos" è stato scelto il metodo appropriato di insegnamento della parte mobile (metodo di insegnamento progressivamente parziale), gli strumenti ICT appropriati (video, ricerca nel sito web, concept board, software hotpotatoes) e il materiale necessario. Allo stesso tempo, gli studenti sono stati divisi in gruppi di due persone.

## **Metodo d'insegnamento**

L'attuale scenario, utilizzando le TIC, propone l'arricchimento dell'insegnamento delle danze tradizionali attraverso forme di insegnamento di gruppo per un approccio più integrato e interdisciplinare alla materia. Per l'apprendimento della parte motoria della specifica abilità si utilizzerà il metodo di insegnamento parziale progressivo, mentre per l'insegnamento degli elementi storici e culturali che accompagnano la danza, si suggerisce l'esplorazione/scoperta guidata e la didattica collaborativa. Gli studenti con l'aiuto e la guida del docente sono coinvolti in attività esplorative e collaborative. Si riferiscono a selezionati siti Internet che possono utilizzare, estraendo importanti informazioni sull'argomento trattato nella specifica sezione. Il ruolo dell'insegnante in questo contesto acquisisce un carattere di consulenza e di supporto. Agisce non come mero corpo di conoscenze, ma più come coordinatore di processi di apprendimento attivo



e partecipativo. Il lavoro di gruppo incoraggia gli studenti nelle discussioni sull'argomento del lavoro, consente loro di elaborare il materiale in modo autonomo e generalmente sposta la responsabilità e l'iniziativa dell'apprendimento dall'insegnante allo studente. Soprattutto, però, esercita la capacità degli studenti di collaborare e comunicare con gli altri. Dà loro anche l'opportunità di avvicinarsi gli uni agli altri, di acquisire un'identità di squadra, di plasmare e accettare i valori della squadra. Tutte queste sono condizioni importanti per l'attivazione delle motivazioni all'apprendimento.

### **Organizzazione**

La didattica dell'unità sarà applicata nel laboratorio informatico, dove gli studenti lavoreranno in gruppi di due al computer e nella sala polivalente dove impareranno i passi della danza. La formazione dei gruppi per le attività che riguardano gli elementi socio-storici della danza non avverrà in modo casuale, come si farebbe nelle attività degli studenti di pedagogia generale. Quando ci rivolgiamo a studenti che si trovano in una classe scolastica speciale, è necessario tenere conto della progettazione di ciascun gruppo, della diagnosi di ciascun bambino, delle sue inclinazioni e interessi e del suo livello di apprendimento. Gli studenti vengono posti a coppie su un computer sul quale abbiamo già installato il software che utilizzeremo e il resto del materiale (scheda di lavoro, istruzioni, ecc.). Per l'apprendimento della danza si propone prima la libera distribuzione degli allievi nello spazio della sala e poi nel cerchio.

### **Valore aggiunto dell'ICT**

Il contributo delle TIC all'educazione degli studenti con disabilità ha portato a garantire l'accessibilità e la partecipazione attiva per tutti gli studenti. Utilizzando le TIC, gli studenti guidano la conoscenza in modo divertente, facile e collaborativo, scoprendo varie fonti su Internet, guardando video e utilizzando vari strumenti web 2.0 sull'argomento. In particolare, l'insegnamento della danza utilizzando software di vari formati video, esclusivamente o come strumento ausiliario insieme ad altri strumenti web 2.0, aiuta in



modo significativo il processo educativo. Combinando audio e video, il video è stato utilizzato in vari quadri di supporto educativo come strumento dinamico che ascolta la teoria del costruttivismo. Gli studenti possono apprendere in modo felice e creativo informazioni sulla tradizione della danza, conoscere i costumi e le tradizioni del loro luogo e paese ed essere trasportati in luoghi ed eventi a cui sarebbe impossibile partecipare.

### **Attività didattiche/Fasi**

#### **Prima ora di lezione:**

All'inizio dell'insegnamento viene introdotto l'argomento da insegnare e gli studenti vengono divisi in gruppi di 2 persone per computer nel laboratorio di informatica. Le istruzioni vengono fornite attraverso un foglio di lavoro sui compiti che ciascun gruppo eseguirà. Ogni gruppo si occupa di diversi compiti assegnati tramite i moduli di Google (25).

Il primo gruppo si occupa della raccolta e presentazione di dati storici e folkloristici sulla danza "tsamikos" con una ricerca mirata (sono previsti link specifici per ricercare il materiale) su internet.

#### **Link suggeriti**

<https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A4%CF%83%CE%AC%CE%BC%CE%B9%CE%BA%CE%BF%CF%82>

<https://www.mixanitouxronou.gr/tsamikos-o-leventikos-choros-pou-i-antres-ton-chorevan-mazi-me-ta-opla-tous-o-othonas-thavmase-tous-choreftes-ke-o-choros-kathierothike-dite-tin-istoria-tou-vinteo/>

<https://paroutsas.jmc.gr/dances/sterea/1tsamikos.htm>

<http://vlahofonoi.blogspot.com/2011/12/blog-post.html>



Il secondo gruppo si occupa della raccolta di dati riguardanti le caratteristiche della danza "Tsamikos" (numero di passi, misura, presa della mano, ecc.) e le variazioni che incontriamo a livello nazionale.

<http://pelop.pde.sch.gr/sym11-mes/wordpress/%CF%86%CE%B1/%CE%B4%CE%B7%CE%BC%CE%BF%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%BF%CE%AF-%CF%87%CE%BF%CF%81%CE%BF%CE%AF/%CF%84%CF%83%CE%AC%CE%BC%CE%B9%CE%BA%CE%BF%CF%82/>  
<https://www.pemptousia.gr/2014/05/choros-tsamikos/>  
<https://paroutsas.jmc.gr/dances/sterea/1tsamikos.htm>

Il terzo gruppo si occupa della raccolta di informazioni su come si balla la danza specifica nella propria zona (Grecia Centrale - Etoloakarnania), la ricerca e la registrazione di canti della propria zona che vengono ballati al ritmo specifico e la segnalazione dei loro dati storici.

<https://iaitoloakarnania.gr/2017/11/i-paradosiaki-chori-tis-etoloakarnanias/>  
<https://stefanosotiriou.wordpress.com/2018/05/15/%CE%BA%CE%BF%CE%BC%CF%80%CE%BF%CF%84%CE%B9-%CE%BA%CE%B1%CF%84%CF%89-%CF%83%CF%84%CE%BF%CF%85-%CE%B2%CE%B1%CE%BB%CF%84%CE%BF%CF%85-%CF%84%CE%B1-%CF%87%CF%89%CF%81%CE%B9%CE%B1/>  
<http://d.daskalosda.gr/?p=1544>  
[http://mwlosnews.blogspot.com/2015/06/blog-post\\_375.html](http://mwlosnews.blogspot.com/2015/06/blog-post_375.html)

Successivamente vengono presentate in plenaria le risposte di ciascun gruppo (12'). Infine, per collegarsi alla prossima lezione che fa riferimento all'insegnamento della danza, si suggerisce di guardare il video

<https://www.youtube.com/watch?v=cGeDSQHkOjM>





che include una presentazione dei passi della danza "tsamikos" con informazioni simultanee riguardanti il posizionamento temporale e spaziale di ogni movimento (8').

### **Seconda ora di lezione:**

Gli studenti imparano a ballare nella sala polivalente con l'aiuto dell'insegnante. Inizialmente, gli studenti liberi nello spazio cercano di mantenere il ritmo battendo le mani ascoltando la musica di "Tsamikos". Ripetono lo stesso, cercando di mantenere il ritmo contando da 1 a 10. (5') Quindi l'insegnante presenta e analizza la danza dal 1° al 10° passo. Poi divide la danza nelle sue parti fondamentali e la insegna agli studenti. Dopo aver imparato i singoli pezzi di danza, gli studenti provano a ballare collegando tutte le parti della danza contando ad alta voce i passi mentre ballano. (15')

Dopo aver consolidato i passi base della danza, ballano la danza con l'accompagnamento della musica. (13').

Infine, in laboratorio informatico, seguendo le indicazioni della scheda 2, è prevista la compilazione delle domande a risposta chiusa contenute nel quiz (hotpotatoes) e nella mappa concettuale (Cmap Tools). (12').

### **Estensioni:**

- Danze che hanno lo stesso schema di movimento, la stessa maniglia, ecc.
- I benefici della danza nella salute umana e nella vita in generale
- Il luogo della danza nella vita umana dall'antichità ad oggi
- Applicazione dello scenario agli studenti delle scuole di istruzione generale (6° grado).





## **Prima ora di lezione**

### **Tsamikos**

Virgolette

Presentazione, tramite video, della danza con un ballerino che conta (senza musica)

<https://youtu.be/xu6XxuVkJPk>

## **Seconda ora di lezione**

Tsamikos

Presentazione, tramite video, della danza con un ballerino senza contare (con musica)

Presentazione, tramite video, della danza con un gruppo di ballerini

<https://youtu.be/xu6XxuVkJPk>

## **Terza ora di lezione**

---

With the support of the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



## Zonaradikos

### Virgolette

Presentazione, tramite video, del ballo con un ballerino con conteggio (senza musica)

<https://youtu.be/0-ayrVR49Rw>

### Quarta ora di lezione

## Zonaradikos

Presentazione, tramite video, del ballo con un ballerino senza conteggio (con musica)

Presentazione, tramite video, della danza con un gruppo di ballerini

<https://youtu.be/0-ayrVR49Rw>

## **SCHEDA 1: (Fornita a ciascun gruppo di studenti):**

### Attività 1: Gruppo Tsamikos

Rispondere alle domande.

- In quali zone si balla lo tsamiko?

.....

- Qual è il suo ritmo?

.....

- Quanti passaggi ha?

.....

### Attività 2: Team Zonaradikos



- In quali zone si balla lo zonaradikos?

.....

- Da dove ha preso il nome?

.....

- Che forma ha questa danza?

.....

**SCHEMA 2: (Fornita ai gruppi di studenti):**

Attività 1: Gruppo Tsamikos

Apprendimento e presentazione dello tsamiko del primo gruppo, con figure.



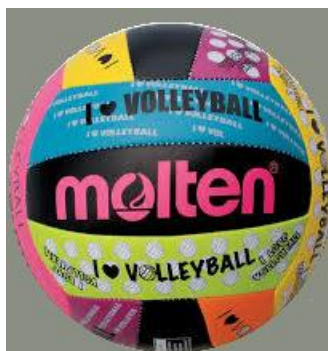
2° Attività: Squadra Zonaradikos

Apprendimento e presentazione della zonaradiko da parte del secondo gruppo.





## PALLAVOLO:



Video INTRODUTTIVO PER L'INSEGNAMENTO DELL'ATTIVITA':

<https://youtu.be/E1zDRQQ2Rgl?t=3>

### **Il passaggio con le dita:**

Elementi fondamentali dell'insegnamento sono:

- **L'osservazione della traiettoria della palla.**
- **Il passaggio accurato della palla in un punto specifico del campo.**

---

With the support of the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union





Fai attenzione:

Alla posizione del giocatore: bisogna essere posizionati appena sotto la palla con le spalle rivolte nella direzione in cui sta arrivando la palla.

Postura: è alta o media a seconda della traiettoria e della velocità della palla.

Le gambe:

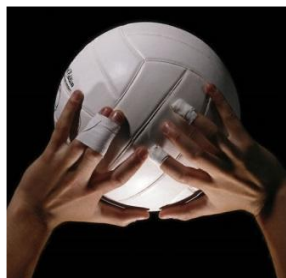
1. in dimensione all'apertura della spalla
2. quasi parallele tra loro con un piede leggermente davanti all'altro.
3. Le ginocchia sono leggermente piegate e il corpo è in posizione eretta.





Mani:

- le braccia sono sciolte,
- i gomiti piegati circa ad angolo retto
- le mani sono davanti al corpo.
- i palmi sono a forma di coppa, a formare una "D" o "triangolo".



Ricezione palla:

La palla deve essere incontrata sopra la testa e davanti ad essa, con tutte le dita.



Lancio della palla:

a) una presa e un volo molto veloci.

b) Le mani "spingono" la palla dal basso, in avanti, in alto e all'esterno.







### Passaggio delle dita dopo il movimento

Prestiamo attenzione a:

1. iniziare a muoversi velocemente, osservando la traiettoria della palla,
2. la posizione e l'apertura delle gambe, ginocchia e gomiti piegati,
3. le tue mani dovrebbero essere in un triangolo con puntatori e pollici,
4. il contatto con la palla avviene all'altezza della fronte

**Possiamo utilizzare i link:**

VIDEO PER L'APPRENDIMENTO DEL PASSAGGIO

[https://youtu.be/3bWtoOgki\\_Q](https://youtu.be/3bWtoOgki_Q)



## SCHEDA D1

(Viene data una copia per ogni studente)

**Classe:** .....

**Nome:** .....

● **1. Nel primo video che abbiamo visto, viene presentato il "passaggio con le dita", che è il passaggio più comune nella pallavolo.**

● **Rispondi alle seguenti domande:**

● Cosa hai notato e cosa ti ha colpito di più?

.....  
.....  
.....

● Chi ha partecipato alle attività?

.....  
.....  
.....

● La pallavolo è solo un gioco e una competizione?

.....  
.....  
.....

● Ti piacerebbe provare?



.....  
.....  
.....

1. Nella prossima immagine vediamo alcune studentesse che tengono la palla in posizione di ricezione.

**2. Riesci a individuare eventuali errori?**



- .....  
.....
- .....  
.....
- .....  
.....
- .....  
.....



- .....
- .....

3. Cerca in internet immagini, foto e video che contengano "passaggio con le dita a pallavolo" e crea un collage e presentalo alla tua classe!

## Programmi sportivi settimanali, mensili e annuali personalizzati.

L'attività sportiva in generale e nelle scuole in particolare è stata piuttosto limitata negli ultimi due anni a causa della pandemia di Covid-19. Il rapporto tra sport e tecnologia digitale si è quindi rafforzato e molti progetti sono emersi in questa direzione. Prima di raccontare questo sviluppo e in assenza di risorse su Internet che costituiscano una base per descrivere i progetti in corso, è importante prima raccontare l'attuale politica del governo in questo settore e poi portare alcune azioni e progetti di associazioni che lavorano nel campo dello sport.

### Politica del governo

In Francia, durante l'orario scolastico o al di fuori dell'orario scolastico, nell'ambito dell'educazione fisica e sportiva, le azioni sono offerte dalle scuole, dalle associazioni sportive scolastiche ("Associations scolaires" AS) e dalle federazioni sportive locali.

I dati chiave per lo sport scolastico, tratti dal sito del Ministero della Pubblica Istruzione, sono:

- 2.700.000 studenti diplomati nelle federazioni sportive scolastiche.
- 20.000 studenti e genitori vicepresidenti delle scuole secondarie.
- 32 convenzioni sottoscritte dal Ministero dell'Istruzione, della Gioventù e dello Sport con le federazioni sportive.
- 3.713 sezioni sportive scolastiche, per quasi 80.000 studenti.

Le attuali priorità del Ministero dello Sport si concentrano su due grandi abilità da imparare fin dalla tenera età: Imparare a nuotare e saper andare in bicicletta in modo indipendente. Questi due insegnamenti rappresentano per il ministero un problema di salute e sicurezza



pubblica, soprattutto con l'avvicinarsi della fine del confinamento e l'inizio delle vacanze scolastiche estive.

Fondamentale è incoraggiare l'attività fisica quotidiana. Lo dimostra il lancio di un'iniziativa in collaborazione con il comitato organizzatore dei Giochi Olimpici e Paralimpici di Parigi 2024, che offre a ogni insegnante di scuola primaria di dedicare 30 minuti al giorno all'attività fisica, durante le ore scolastiche o extrascolastiche. Diverse accademie stanno sperimentando quest'anno 30 minuti di attività fisica e sportiva. Questo incentivo costituisce un problema di benessere e salute per il ministero.

### **Le associazioni**

Oltre alle lezioni obbligatorie di educazione fisica, agli studenti volontari viene offerta l'opportunità di praticare attività fisiche e sportive nell'ambito dell'associazione sportiva della loro scuola.

Le federazioni sportive scolastiche gestiscono questa rete di associazioni e organizzano incontri e gare. Queste associazioni sportive scolastiche sono al crocevia tra la scuola dell'obbligo e le pratiche sportive all'interno dei club.

### **Il digitale al servizio dello sport al tempo della pandemia**

Molte applicazioni scaricabili gratuitamente e siti web offrono contenuti accessibili per facilitare la pratica delle attività fisiche a casa.

Oltre alle applicazioni delle app Be Sport, My Coach e Goove con cui è stata conclusa una partnership per offrire sessioni di allenamento gratuite, il Ministero dello Sport consiglia diverse applicazioni sotto diversi temi:

- Per bruciare,
- Per costruire muscoli,



- Per prestare attenzione al proprio peso,
- Per rilassarsi,
- Per chi ha poco tempo,
- Per la famiglia,
- Per i bambini,
- Per le persone con disabilità,
- **E per allontanarsi da tutto.**

### Esempi di programmi

Esistono molti programmi sportivi in Francia, alcuni esempi saranno elencati di seguito.

Questi esempi mostrano:

- La ricchezza e la diversità dei progetti avviati in Francia in termini di pratiche sportive, nonostante la recente crisi sanitaria legata al Covid-19,
- Il grado di innovazione di nuovi progetti che promuovono la pratica di un'attività sportiva,
- L'intreccio tra le pratiche sportive e le questioni mediche e sociali del Paese.

“Combattere le disuguaglianze attraverso la pratica sportiva”: un programma della  
“Fondation de France”

Questo programma mira a rafforzare le capacità cardiovascolari, ridurre il rischio di diabete e alcuni tipi di cancro, prevenire le malattie mentali, combattere lo stress e l'ansia, migliorare la fiducia in se stessi e rafforzare i legami sociali.



Per i malati, ad esempio, e in particolare nelle zone rurali, è difficile spostarsi per praticare uno sport. Inoltre, a causa degli stereotipi di genere, in un club sportivo giocano meno ragazze che ragazzi.

Sulla base di questi risultati, la "Fondation de France" incoraggia azioni per utilizzare lo sport per promuovere l'integrazione sociale e professionale delle giovani donne e migliorare la salute dei pazienti. Emergono due assi prioritari:

1. Nei territori fragili, un programma per un pubblico fragile: questo primo asse mira a migliorare la salute e combattere la recidiva sostenendo le attività fisiche regolari dei malati che vivono nelle aree rurali o nei quartieri prioritari e partecipando alle dinamiche territoriali attraverso la creazione di reti multiprofessionali.
2. Aiutare le donne a ricostruirsi fisicamente e mentalmente: questo secondo asse mira ad aiutare le donne e le ragazze in situazioni vulnerabili a ricostruirsi attraverso lo sport. L'attività fisica permette sia di rafforzare l'autostima, di riappropriarsi del corpo ma anche di ritrovare fiducia nella propria capacità di agire, fondamentale per il successo di un percorso di integrazione globale.

“J'apprends à nager” (Sto imparando a nuotare), un corso di formazione di nuoto sviluppato dall' “Union nationale du Sport scolaire”

Gli obiettivi del corso di formazione al nuoto sviluppato dall'UNSS sono imparare a nuotare fin da piccoli: dalla disinvoltura acquatica per i 4-6 anni al saper nuotare per i 7-12 anni. La formazione è coronata dall'ottenimento del certificato di abilità natatoria alla fine del 6° anno o alla fine del 4°. Praticare attività acquatiche e nautiche in completa sicurezza e prevenire l'annegamento sono le principali risorse di questo corso.

Un esempio di eventi organizzati nell'ambito di questo progetto è quello organizzato a Vichy dal 13 al 15 ottobre 2021 che riunisce per 3 giorni e 2 notti, 150 studenti divisi in 6





gruppi. Vengono proposti due luoghi di pratica: lo stadio acquatico e il lago Allier. Vengono organizzati sei workshop di iniziazione in connessione con le federazioni interessate nei club locali e un workshop finale. Sono trattati un'introduzione al primo soccorso e all'eco-responsabilità, nonché la consapevolezza dell'annegamento.

“Istruzione, salute, tempo libero e competizioni”: il progetto sportivo comunale della città di Redon.

Poiché la pratica sportiva è diversificata e in evoluzione, il progetto sportivo comunale della città di Redon, dal 2017, mira ad animare le seguenti tre dinamiche:

- “Educazione sportiva”
- “Sport-salute-tempo libero”
- "Sport-competizione"

#### 1. “Educazione sportiva”

Lo sport e l'attività fisica sono un potente motore di istruzione per i giovani. Insegnanti, educatori sportivi, professionisti o volontari, e in primis i genitori, tutti possono trovare nella pratica sportiva le basi necessarie per un coerente processo educativo. La trasmissione di regole e valori come la solidarietà, il rispetto e il superamento di sé dovrebbe consentire a tutti di prosperare. La pratica di un'attività fisica è un compendio di approcci educativi che dovrebbero essere condivisi e sviluppati tra i diversi attori.

#### 2. “Sport-salute-tempo libero”

Lo sport, o l'attività fisica, è una leva importante per prevenire i rischi, mantenere o addirittura ritrovare un corpo sano. L'attività fisica permette di agire sull'eccessiva sedentarietà che è una delle cause di molti problemi di salute. Ma salute e benessere riguardano anche il sentirsi a proprio agio nel proprio corpo, nel proprio



ambiente sociale e nella propria vita. Tuttavia, anche se la pratica di un'attività fisica è raccomandata, deve essere adattata alle capacità di ciascuno ed essere ragionata in modo da non comportare rischi aggiuntivi.

### 3. “Sport-competizione”

La competizione, anche se non è uno scopo esclusivo dello sport, è una delle sue componenti essenziali. La concorrenza è spesso il motore dello sforzo, la ricompensa per il lavoro svolto e l'effetto attraente per i futuri sportivi. È la vetrina della pratica che contribuisce all'influenza del club e della città a livello locale, dipartimentale, regionale e talvolta nazionale o internazionale.

“Promuovere la pratica sportiva tra i giovani e mobilitare la comunità educativa attorno ai valori civici”.

#### **Settimana olimpica e paralimpica**

La settimana olimpica e paralimpica si propone ogni anno in Francia di promuovere la pratica dello sport tra i giovani e di mobilitare la comunità educativa attorno ai valori civici. La Settimana Olimpica e Paralimpica riguarda insegnanti, studenti e i loro genitori, dall'asilo all'università. È un evento che ogni anno mobilita atleti di alto livello, associazioni sportive, federazioni sportive e autorità locali. Gli obiettivi di questo evento sono:

- Aumentare la consapevolezza dei valori olimpici e paralimpici mobilitando gli strumenti educativi e divertenti messi a disposizione.
- Utilizzare lo sport come strumento didattico nell'insegnamento.
- Scoprire le discipline olimpiche e paralimpiche in collaborazione con il movimento sportivo, organizzando laboratori di pratica sportiva.
- Cambiare il punto di vista sulla disabilità facendo affidamento sulla scoperta dei para-sport e integrando para-sport o incontri sportivi condivisi.



- Sensibilizzare i giovani al volontariato e all'impegno civico.

Nel 2022, questa settimana si terrà dal 24 al 29 gennaio sul tema dello sport per l'ambiente e il clima.

“Equilibrio, flessibilità, forza e resistenza”: La carovana della salute dell'Union Nationale du Sport Scolaire”

In collaborazione con l'ufficio regionale dell'UNSS Versailles e l'Università di Paris Saclay, 80 studenti universitari sono stati in grado di eseguire test che hanno permesso loro di valutare diverse risorse fisiche: equilibrio, flessibilità, forza e resistenza. Ciò si è inserito in un contesto in cui l'attività fisica è appropriata e in cui le capacità cardio-polmonari degli studenti delle scuole medie sono diminuite del 23% in 30 anni, questo progetto consente di sensibilizzare gli studenti sui problemi della sedentarietà e della salute.

“Integrazione dei bambini in sovrappeso o obesi nella pratica regolare di attività fisiche”:  
Città di Villeurbanne a cura della «Direction du sport» e della «Direction de la santé  
Publique»

Il progetto mira a portare i bambini dagli 8 ai 12 anni identificati come sovrappeso (o obesi) durante i controlli infermieristici a scuola per integrare una pratica fisica regolare.

I temi affrontati nell'ambito di questo progetto sono:

- Consapevolezza dei comportamenti (motori, relazionali e affettivi),
- Consapevolezza che l'attività fisica è un fattore fondamentale per la tutela della salute,
- Abilità motorie specifiche nei giochi di opposizione e nell'adattamento all'ambiente,



- Equilibrio alimentare, ruolo dello spuntino,
- Identificare gli alimenti e i loro valori nutrizionali,
- L'importanza dell'idratazione,
- Il ruolo del sonno.

Si tratta di un sostegno per il bambino e per la sua famiglia, per andare verso la pratica di un'attività sportiva e quindi per prevenire l'eccesso di peso.

I risultati ottenuti:

- Un significativo miglioramento o stabilizzazione dell'indice di massa corporea per l'intero gruppo target di bambini,
- Una transizione all'attività fisica per tre quarti dei partecipanti,
- Un cambiamento nel comportamento alimentare.

«Les Jeux des Jeunes» (I Giochi della Gioventù): Programma di sensibilizzazione dell'«Union nationale du sport scolaire»

«Les Jeux des Jeunes» è un programma di sensibilizzazione alla pratica dello sport per gli studenti del 5° e 4° anno. Lanciato da CNOSF, UNSS e UGSEL, questo programma fa parte dei Giochi Olimpici e Paralimpici di Parigi 2024.

L'edizione 2021 si è svolta in 2 fasi:

- Uno stage locale dal 31 marzo al 23 giugno 2021: all'interno delle scuole di tutti i dipartimenti francesi.
- Una tappa nazionale il 16 e 17 ottobre 2021: presso «l'Institut National du Sport, de l'Expertise et de la Performance (INSEP)», a Parigi.



Gli obiettivi sono:

- Promuovere lo sport fin dalla tenera età,
- Promuovere uno stile di vita attivo diffondendo il messaggio che un'attività fisica regolare, appropriata e varia, abbinata a una dieta equilibrata, aiuta a mantenere una buona salute fisica e mentale,
- Facilitare l'affiliazione e la pratica sportiva all'interno dei club federati.

La scena locale ruoterà attorno a due assi:

- Movimento (test di fitness): misurare le condizioni fisiche dei partecipanti utilizzando vari test di flessibilità, forza, equilibrio e resistenza. Vengono inoltre predisposti questionari sul livello di attività fisica e comportamento alimentare.
- Educare (Run-Quiz pedagogico e dinamico): i partecipanti devono rispondere a quante più domande possibili in 5 minuti sui temi dell'alimentazione, dei benefici della pratica dell'attività fisica, dell'Olimpismo, dei valori dello sport e della cittadinanza.

Squadre qualificate si danno appuntamento a Parigi e svolgono da 4 a 6 attività sportive, collettive e diverse da quelle tradizionalmente praticate nelle scuole. Viene offerto anche un programma extra-sportivo. I due giorni di immersione consentono ai partecipanti di vivere un momento unico che unisce attività fisica, sfida e convivialità.

“Tous en selle”: un progetto a Grenoble

Nell'ambito del lavoro svolto da un gruppo accademico, l'UNSS regionale e il suo gruppo di lavoro lanciano il progetto "Tous en selle", la cui sfida è saper cavalcare.

Gli obiettivi fissati sono:



- Dimostrare che l'accademia di Grenoble è un'accademia quando si tratta di "saper guidare".
- Lanciare questa esperienza per estenderla ad altre accademie.
- Dotare i giovani di maggiore sicurezza.
- Rispondere a problemi di sviluppo ecologico.
- Ottenere il massimo per sapere come guidare all'interno degli stabilimenti.
- Proporre ai non laureati di iscriversi all'AS (Associazione Sportiva) per acquisire una competenza.

“On avance sans essence” (Andiamo avanti senza benzina): a Project in Besançon

L'Accademia di Besançon ha sviluppato un progetto chiamato “On avance sans essence” (Andiamo avanti senza benzina) che mira a sviluppare la mobilità attiva nel quadro del piano della bicicletta.

Ogni associazione sportiva deve cercare di accumulare il "km verde" massimo per ottenere il marchio UNSS per lo sviluppo sostenibile.

Lo scopo di questo programma, che non è obbligatorio, è quindi duplice:

- Fare un gesto per il pianeta, perché ogni chilometro percorso da un'auto produce circa 200 g di CO<sub>2</sub>,
- Migliorare la salute. Se ogni giorno della settimana il partecipante decide di venire al college a piedi, in bicicletta o sui pattini, aiuterà il suo corpo a sviluppare e migliorare la sua salute.



“Sport et santé en territoires fragilis” (Sport e salute nei territori fragili), un insieme di progetti sostenuti dalla “Fondation de France”

Si tratta di una delle iniziative della “Fondation de France” lanciate nell'ambito dell'emergenza sanitaria legata al Covid-19 sotto forma di bandi di concorso. L'obiettivo di questi bandi è incoraggiare le associazioni sportive e mediche a offrire alle popolazioni target progetti innovativi di pratica sportiva.

L'obiettivo qui è costruire un percorso sanitario che integri la pratica dell'attività fisica o sportiva per i pazienti che vivono in aree rurali o in quartieri prioritari.

L'attività fisica è parte integrante del percorso sanitario co-costruito tra l'équipe sanitaria (medica e/o paramedica), l'attività fisica o i professionisti dello sport e il paziente.

In considerazione del contesto dell'emergenza sanitaria, questi progetti integrano il rispetto delle indicazioni sanitarie vigenti nel territorio interessato e promuovono l'inserimento del pubblico di riferimento nelle società sportive locali.

“Femmes et sport, vers un nouveau parte” (Donne e sport, verso un nuovo inizio), un insieme di progetti sostenuti dalla “Fondation de France”

Si tratta di un secondo esempio di iniziative lanciate dalla Fondation de France per integrare l'attività fisica o sportiva nel processo di ricostruzione per donne e ragazze vulnerabili.

Le ragazze e le donne in situazioni vulnerabili hanno bisogno di un sostegno specifico per ritrovare la fiducia in se stesse, accettare l'immagine del proprio corpo e immaginare un futuro più pacifico.

Questi progetti in Francia mirano quindi a utilizzare l'attività fisica o sportiva rivolta a donne o ragazze che mostrano segni di vulnerabilità, per:



- Promuovere la (ri)costruzione dell'autostima.
- Partecipare alla riappropriazione dell'immagine corporea.
- Promuovere la (ri)scoperta di una capacità di agire per partecipare al miglioramento del proprio percorso di integrazione complessivo.

La crisi sanitaria mette i professionisti a confronto con realtà che mettono in discussione i loro modelli di intervento. Offrono quindi adattamenti nei metodi di pratica o innovazione, come soluzioni ibride che combinano nutrizione, lotta contro l'ansia e attività fisica. Queste soluzioni mirano anche a sostenere le ragazze e le donne esposte alla violenza.

#### Operazione 30 minuti di attività fisica quotidiana nelle scuole elementari

Più attività fisiche e sportive dalla scuola primaria è l'obiettivo di questa operazione lanciata dal Ministero della Pubblica Istruzione, Gioventù e Sport in collaborazione con l'Agenzia Nazionale dello Sport, il comitato organizzatore Paris 2024. Fa parte della prospettiva di ospitare l'Olympic e Giochi Paralimpici in Francia nel 2024.

Questo dispositivo, distinto dall'insegnamento dell'educazione fisica e sportiva (EPS), mira a generare un movimento di sostegno attorno a un obiettivo condiviso al servizio del benessere degli studenti e della loro salute, e a beneficio del loro apprendimento.

Le forme assunte dall'operazione sono varie e si adattano al contesto di ciascuna scuola. Sono distribuiti su vari orari scolastici ed extracurricolari. Il tempo di gioco può essere investito anche per coinvolgere di più i bambini e combattere lo stile di vita sedentario con pratiche ludiche.

L'abbigliamento sportivo non è necessario, il cortile della scuola, i locali della scuola e i dintorni della scuola sono utilizzati in via prioritaria. Tutti gli attori della comunità educativa sono coinvolti nella definizione di un progetto che fa parte del progetto scuola. Questi 30





minuti di attività fisica sono preferibilmente organizzati nei giorni in cui non è previsto l'insegnamento dell'educazione fisica.

Questo sistema è un quadro flessibile basato sul servizio volontario. Non si propone di imporre un modello uniforme o restrittivo a tutte le scuole, ma di proporre strade, strumenti ed esempi.

## **Bibliografia**

Ministère de l'éducation nationale, de la jeunesse et de la vie associative, 2021. Plus de sport à l'école, une grande priorité pour le Sport. Link visited on 08/10/2021: <https://www.education.gouv.fr/plus-de-sport-l-ecole-une-grande-priorite-pour-le-sport-306483>

Ministère de l'éducation nationale, de la jeunesse et de la vie associative, 2012. Les pratiques sportives à l'École. Link visited on 08/10/2021: <https://eduscol.education.fr/document/1593/download>

Ministère des sports, 2021. Faire du sport à la maison en ligne. Link visited on 08/10/2021: <https://sports.gouv.fr/IMG/pdf/appsportliste-2.pdf>

Union nationale du sport scolaire, 2021. J'ai appris à nager. Link visited on 08/10/2021: <https://www.unss.org/jan>

Ville de Redon, 2017. Projet sportif municipal. Link visited on 08/10/2021: <http://www.redon.fr/fichiers/p418/f3713-psm.pdf>

Génération Paris 24, 2021. Semaine Olympique et Paralympique. Link visited on 08/10/2021: <https://generation.paris2024.org/informations>



Collège Marcel Pagnol, Bonnières-sur-Seine, 2017. Retour en image sur la caravane Santé UNSS. Link visited on 08/10/2021:

<http://www.clg-pagnol-bonnieeres.ac-versailles.fr/spip.php?article111>

Institut national du cancer, 2012. Des exemples d'actions en faveur de l'activité physique. Link visited on 08/10/2021:

<http://www.des-communes-sengagent.fr/s-inspirer/pass-sport-sante>

Union nationale du sport scolaire, 2021. Jeux des jeunes. Link visited on 08/10/2021:

<https://www.unss.org/jdj>

Collège des Quatre Terres, Hérimoncourt, 2021. On avance sans essence. Link visited on 08/10/2021:

<https://clg-qterres-herimoncourt.eclat-bfc.fr/le-sport-et-vous/on-avance-sans-essence/on-avance-sans-essence-776.htm>

Fondation de France, 2021. Appel à projets : Sport et santé en territoires fragiles. Link visited on 08/10/2021:

<https://www.fondationdefrance.org/fr/sport-et-sante-en-territoires-fragiles>

Fondation de France, 2021. Appel à projets : Femmes et sport, vers un nouveau départ. Link visited on 08/10/2021:

<https://www.fondationdefrance.org/fr/femmes-et-sport-vers-un-nouveau-depart>



## **Informazioni generali sulla relazione tra attività sportiva e salute mentale.**

L'insegnamento di educazione fisica oggi non dovrebbe prescindere dal prestare la dovuta attenzione a elementi fin troppo sottovalutati che riguardano la salute complessiva dei ragazzi.

Allenare solo il corpo, o proporre attività ludiche, ricreative od occupazionali senza uno scopo accuratamente progettato e finalizzato, non è considerabile attuale ed etico nei confronti dell'utenza di ragazzi e ragazze che potrebbero, invece, trarre da questo insegnamento molteplici vantaggi.

Vogliamo sensibilizzare qui gli insegnanti e i coach di materie legate all'educazione fisica rispetto ai temi strettamente collegati a tale disciplina, evidenziando i molteplici aspetti da tenere in considerazione quando si progetta un piano di attività che coinvolga giovani allievi.

Alcune considerazioni e puntualizzazioni tecniche riteniamo siano utili per sensibilizzare gli insegnanti al fine di strutturare al meglio i propri programmi educativi. Così come l'esposizione delle numerose ricerche relative allo stretto connubio oggi esistente tra l'attività fisica e le sue ripercussioni su aspetti più prettamente psicologici, oltre che fisiologici.

La ricerca sui benefici dell'attività fisica e dello sport è generalmente inquadrata all'interno delle tematiche di tipo prettamente medico, che promuove la pratica dello sport come un modo per ridurre la probabilità di patologie cardiache, respiratorie e metaboliche.

Ci sono argomenti sufficienti che indicano uno stile di vita sedentario come un problema di salute pubblica che è stato associato a un numero crescente di patologie chiaramente identificate. A tutti i livelli, le pubbliche amministrazioni stanno attuando piani per



promuovere stili di vita sani, con iniziative per incentivare l'attività fisica, conferendole un indubbio valore preventivo.

Ma la mancata pratica dell'attività fisica non è legata esclusivamente a problemi di salute come quelli sopra citati. Anche se questo tipo di ricerche e divulgazioni sono fondamentali, l'importanza dello sport in altri contesti della vita umana è stata a lungo trascurata, o quanto meno rimasta non sufficientemente riconosciuta.

Anche la salute mentale e psicologica è essenziale per lo sviluppo globale, specialmente durante l'infanzia. Vale la pena, quindi, anche ripercorrendo alcune ricerche effettuate in merito, evidenziare i benefici di una sana attività fisica e sportiva in termini di processi di socializzazione, prevenzione dall'insorgenza di problemi mentali e psicologici, risultati scolastici e miglioramento complessivo della qualità della vita. Esistono prove importanti che suggeriscono che la pratica dell'attività fisica può migliorare le funzioni cognitive e promuovere un migliore benessere nelle persone che soffrono di un problema psichico o psicologico, come ansia, depressione o disturbo da stress. Sono stati anche determinati i benefici che può avere sul rendimento scolastico e sull'autostima dei bambini in età scolare (Hanneford 1995)<sup>1</sup>.

Gli effetti benefici sulla salute di una regolare attività fisica sono un dato definitivamente acclarato e sempre più evidente e sono stati studiati e affrontati in modo interdisciplinare da diversi ambiti professionali, tra cui la Psicologia.

Da quando l'uomo è apparso sulla terra milioni di anni fa fino ad oggi, ci sono stati notevoli cambiamenti nel modo e negli stili di vita, sono sorti una moltitudine di fattori diversi che finiscono per influenzare la nostra salute e che producono un impatto sulla nostra vita.

L'industrializzazione del secolo scorso, la globalizzazione di quello attuale, il vertiginoso progresso tecnologico e il modo di vivere che le società avanzate generano, sono la

---

<sup>1</sup> Hanneford, C. (1995). *Smart Moves: Why Learning is Not All in Your Head*. Great Oceans Publishing.



ragione della comparsa di fenomeni come l'obesità, la sedentarietà, lo stress, la depressione e altre infinite malattie degenerative.

Di fronte a tali epidemie nelle cosiddette società sviluppate, la comunità scientifica è impegnata in una intensa corsa all'analisi delle variabili coinvolte e delle possibilità di alleviare problemi così pressanti. In molti di essi l'attività fisica ha acquisito un grande peso specifico come misura preventiva.

L'interesse per gli stili di vita è sorto negli anni '50 nel campo della salute pubblica, quando le malattie croniche hanno cominciato a diventare un grave problema sanitario. Dagli anni '80 in poi è aumentata la preoccupazione per gli stili di vita, le abitudini sane e la salute in generale. Uno dei cambiamenti di paradigma che, tra l'altro, ci porta oggi a parlare di attività fisica e benessere psicologico, è il cambiamento che l'OMS opera nella definizione di SALUTE, concludendo che la salute è uno stato completo di salute fisica, mentale e benessere sociale e non la semplice assenza di malattia (OMS, 1948), e che il benessere passa, tra l'altro, attraverso l'adozione di uno stile di vita sano.

Sono numerose le pubblicazioni che dalla fine degli anni '80 e dall'inizio degli anni '90 hanno affrontato il tema delle sane abitudini di vita, con particolare attenzione all'attività fisica, al riposo e alla corretta alimentazione, cardine di uno sviluppo armonico delle persone.

Gli psicologi dello sport si sono preoccupati dei possibili benefici per la salute derivanti dall'attività fisica e hanno anche collaborato allo sviluppo e all'attuazione di programmi di attività fisica a fini terapeutici, cercando di prevenire il verificarsi del fenomeno dell'abbandono e favorendo così quella che è stata definita “adesione” (Società Internazionale di Psicologia dello Sport, 1992).

L'attività fisica contribuisce alla salute e aumenta la qualità della vita e, quindi, non solo migliora la salute fisica e mentale ma può abbassare la mortalità e migliorare l'aspettativa di vita.



In conclusione, sembra esserci una chiara evidenza che l'attività fisica regolare, come sana abitudine e a livelli appropriati, possa aggiungere anni alla vita.

Anche se non è un'idea recente che mente e corpo lavorino all'unisono, la ricerca sui potenziali benefici psicologici dell'esercizio fisico è ancora piuttosto giovane.

La visione di un corpo e una mente sani ci riportano alla Grecia classica e a Roma, quando già dal I e II secolo abbiamo riferimenti a società che si preoccupavano dell'equilibrio nel fisico e nella psiche. I greci avevano già intuito che l'intelligenza e la ragione potevano funzionare al 100% solo quando il corpo è sano e forte: gli spiriti vigorosi e le menti forti abitano solo corpi sani. In realtà la famosa locuzione ***Mens sana in corpore sano*** di *Decimo Giunio Giovenale* è volta a mostrare la vanità dei valori o dei beni - come ricchezza, fama e onore - che gli uomini cercano con ogni mezzo di ottenere. Solo il saggio si rende conto che tutto ciò è effimero e talvolta anche dannoso. Secondo Giovenale l'uomo dovrebbe aspirare a due beni soltanto: la sanità dell'anima e la salute del corpo. Esse dovrebbero essere le uniche richieste da rivolgere alla divinità. Nell'uso moderno si attribuisce invece alla frase un senso diverso, intendendo che, per aver sane le facoltà dell'anima, bisogna aver sane anche quelle del corpo, in virtù dell'unità psicofisica. (Fonte Wikipedia)

Layman ha scritto una recensione negli anni '60 evidenziando il ruolo dell'esercizio e dello sport per lo sviluppo e il mantenimento della salute fisica, nonché per la salute mentale e l'adattamento sociale. Inoltre, ha sottolineato che il principio dell'unione mente-corpo era valido e che c'era una stretta relazione tra la salute organica e la salute mentale. Sosteneva anche che se l'esercizio e lo sport contribuivano al mantenimento della salute fisica, favorirebbero anche la salute mentale e quindi la prevenzione dei suoi disturbi.

In alcuni recenti studi, condotti con diverse popolazioni, è stato dimostrato che gli effetti più importanti dell'esercizio non sono solo fisiologici, ma anche psicologici, nel senso di un miglioramento dell'autostima e di cambiamenti in alcuni tratti della personalità.



Lo sport, l'esercizio fisico e l'attività fisica riducono lo stress e l'ansia, migliorano la depressione, aiutano ad addormentarsi migliorando il riposo, aumentano la felicità e la sensazione di benessere, aiutano ad apparire e sentirsi meglio con se stessi, migliorano le prestazioni scolastiche, lavorative e sessuali, evitano la sensazione di stanchezza, aiutano la socializzazione, migliorano fisicamente molte patologie e disturbi che sono direttamente legati alla perdita della qualità della vita e al conseguente effetto sul nostro umore... insomma, è possibile mettere in evidenza infiniti miglioramenti, benefici ed effetti positivi.

Focalizzandosi sull'argomento, vanno fatte due prime riflessioni:

1. **Sentirsi bene (o sentirsi meglio).** Fondamentalmente, questo termine si riferisce al benessere che una persona prova durante e dopo l'esercizio. Molte persone che fanno regolarmente attività fisica riferiscono di sentirsi bene. È noto a tutti che l'esercizio allevia la tensione, favorisce la concentrazione e può produrre una sensazione di ottimismo e benessere.

Sime e Folkins hanno esaminato 64 studi in cui si è cercato di dimostrare gli effetti di una migliore forma fisica sia nella popolazione normale che in quella clinica.

Essi hanno esaminato i seguenti aspetti del funzionamento psicologico: la cognizione, la percezione, alcuni tratti della personalità e di autovalutazione così come alcune sindromi cliniche, come psicosi, depressione, alcolismo e ritardo mentale.

Le conclusioni a cui sono giunti sono che il miglioramento della forma fisica a seguito dell'esercizio ha facilitato la comparsa di stati emotivi positivi e un aumento del concetto di sé.



Alcuni dei possibili benefici per la salute dell'attività fisica:

<b>MIGLIORA</b>	<b>ATTENUA</b>
Performance scolastica	Assenteismo dal lavoro
Attività	Abuso di alcol/Fumo
Fiducia	Rabbia/Collera/Ostilità
Stabilità emotiva	Ansia
Indipendenza	Confusione
Funzionamento intellettuale	Depressione
Locus of control interno	Mal di testa
Memoria	Fobie
Percezione degli stati d'animo	Comportamento psicotico
Immagine corporea positiva	Conseguenze dello stress
Autocontrollo	Tensione
Soddisfazione sessuale	Rischio di malattia coronarica
Benessere	Dismenorrea
Efficienza sul lavoro	Problemi alla schiena

Il fenomeno dell'aderenza o della permanenza è di grande importanza, poiché, solo se l'attività fisica viene praticata con regolarità, si possono ottenere certe garanzie sui possibili benefici psicologici.





Pertanto, è importante mantenere vivo l'interesse delle persone nello svolgere una determinata attività fisica. Le statistiche indicano che circa il 50% delle persone che iniziano finisce per smettere durante i primi sei mesi.

Ciò suggerisce che permanenza e adesione soggiacciono a fattori personali e ambientali, e che i fattori situazionali sembrano essere i più importanti per favorire la continuità. Tra questi ci sono la prevenzione degli infortuni, la comodità dell'ambiente in cui si svolge l'attività, lo stato occupazionale, l'atteggiamento e il sostegno del partner e il numero dei membri del gruppo. Un ambiente favorevole e strutturato, che permetta di raggiungere obiettivi sia a breve che a lungo termine, migliorerà le possibilità di successo e faciliterà la costanza nell'esercizio.

La maggior parte dei fattori personali importanti sono: atteggiamenti positivi verso la salute, estroversione/introversione, auto motivazione e grado di impegno.

Dalla ricerca si evince che, anche se l'attività fisica può aiutare a uscire da stati di ansia o depressione, così come a migliorare aspetti quali la fiducia in se stessi, senso di controllo e di autosufficienza o immagine di sé in relazione all'età, è altrettanto vero che non può modificare i livelli di introversione ed estroversione. Pertanto, ci sono ancora punti poco chiari su come l'attività fisica interagisca con alcuni tratti della personalità.

In ogni caso, se un individuo è sufficientemente motivato per continuare con l'attività fisica su base regolare, non c'è dubbio che otterrà diversi benefici psicologici e che ciò accadrà se le attività sono aerobiche di durata superiore a 30 minuti.

## **2. *Prevenzione contro possibili stati emotivi dirompenti e disturbi mentali.***

Cioè, l'attività fisica come terapia. È fondamentale fare alcune considerazioni sull'uso dell'attività fisica e dell'esercizio come terapia. Ad esempio, alcune persone non rispondono positivamente a un trattamento effettuato unicamente tramite l'attività fisica, essendo più efficace, e talvolta necessario, utilizzare questa strategia in combinazione



con altre forme di terapie. Allo stesso modo, il personale che utilizza strategie combinate deve possedere una formazione multidisciplinare in medicina, psicologia ed educazione fisica, sottolineando sia i benefici che i possibili pericoli (lesioni) di un'attività fisica continua e regolare.

L'interesse per il possibile uso dell'attività fisica come terapia ha portato a confusioni terminologiche, convinzioni errate e ricerche contraddittorie che non consentono conclusioni definitive.

Seguendo Christenson, Powell e Caspersen (1985) definiremo i seguenti termini:

- **Attività fisica**

- È qualsiasi movimento corporeo prodotto dai muscoli scheletrici e che produce un dispendio energetico solitamente misurato in chilocalorie.

- **Esercizio**

- È un'attività fisica pianificata, strutturata e ripetitiva al fine di acquisire, mantenere o migliorare determinati aspetti o livelli di forma fisica. Ad esempio, se mi piace lavorare nel mio giardino, sto facendo attività fisica, poiché l'unico obiettivo che perseguo è divertirmi, ma se invece faccio giardinaggio con l'obiettivo di mantenere e migliorare il mio livello di abilità, questo è esercizio.

- **Forma fisica**

- È la capacità di svolgere le attività quotidiane in modo corretto, senza fatica, e disponendo di una riserva di energia sufficiente per godere di attività ricreative e di risolvere situazioni impreviste che richiedono sforzo supplementare.



Quindi, vediamo che l'esercizio è una forma di attività fisica pianificata e che la forma fisica si riferisce alle abilità legate alla salute (cardiorespiratoria e resistenza muscolare) e anche ad altri tipi di abilità come l'agilità, la velocità, la coordinazione, ecc.

È ovviamente chiaro da tutte le ricerche esistenti che l'esercizio fisico regolare è benefico per la salute.

Continuando con la precisazione terminologica possiamo affermare che i disturbi mentali sono un grande problema di salute. Le statistiche mondiali mostrano che un adulto su quattro soffre, ad un certo punto della propria vita, di stati moderati di depressione, ansia, disturbi affettivi, eccesso di alcol o abuso di sostanze o droghe.

Come nel caso dei tre termini precedenti, sono state date molteplici definizioni anche di *salute mentale*. Senza entrare nella polemica etimologica ed epistemologica del concetto di benessere psicologico o di benessere soggettivo, va notato che ci sono molti modi di chiamare ciò che la società comunemente intende per stare bene, stare bene “nella testa”, non avere disordine o, semplicemente, essere psicologicamente equilibrato.

Tuttavia sono molti gli autori che si sono occupati dei concetti di salute mentale come Meninger, Layman, Cureton, Morgan, Hughes, Dannenmaier... Come idea generale, potremmo partire con la definizione di Skidmore, Thackeray e Farley, secondo cui la salute mentale dovrebbe essere considerata uno stato positivo del benessere mentale personale in cui gli individui si sentono soddisfatti di se stessi, così come dei loro ruoli nella vita e delle loro relazioni con gli altri.

Cureton pensava che la struttura della personalità fosse associata alla forma fisica, in modo tale che il deterioramento della personalità fosse parallelo al deterioramento fisico, e che i miglioramenti nella forma fisica minimizzerebbero entrambi i tipi di menomazioni.

Morgan ha raggiunto conclusioni simili: pensava che l'attività fisica fosse inversamente correlata con la psicopatologia, poiché i pazienti psichiatrici sembravano avere costantemente meno capacità aerobica rispetto ai soggetti non ospedalizzati.



Un altro autore, Dannenmaier, ha presentato una prospettiva diversa. Considerava la salute mentale come uno stato d'animo che consente l'esercizio ottimale del proprio talento, nonché un'ottimale soddisfazione dei propri bisogni.

La salute mentale presenta comunque gradi diversi da persona a persona e da situazione a situazione.

### **Benefici psicologici dell'attività fisica**

C'è molta letteratura sui benefici di un'attività fisica vigorosa, come ad esempio: miglioramento della fiducia in se stessi, senso di benessere, soddisfazione sessuale, diminuzione dell'ansia, diminuzione della depressione o miglioramento del funzionamento intellettuale. Le tipologie di attività fisica maggiormente esaminate, quando si considerano i potenziali benefici psicologici, sono aerobiche e ritmiche, come la corsa, la camminata, la bicicletta o il nuoto, rispetto ad attività come il basket o il tennis, considerate meno ottimali dell'aerobica.

Un'indagine di Dishman ha rilevato che 1.750 medici prescrivevano esercizio fisico in caso di depressione (85%), ansia (65%) e dipendenza da determinate sostanze o droghe. In questo studio, la forma più frequente di attività fisica prescritta era camminare, seguita da nuoto, ciclismo, allenamento muscolare, corsa e altri.

In alcuni casi, l'esercizio riduce la necessità di farmaci, il che riduce il rischio ad essi associato, nonostante il fatto che i possibili effetti interattivi tra l'esercizio e alcuni farmaci non siano ben compresi.

Una spiegazione dei possibili benefici dell'esercizio sulla salute mentale da una prospettiva psicologica è stata riassunta come segue da Sime e Folkins:



- Migliorare la forma fisica produce sentimenti di controllo e competenza, che portano a una sensazione di benessere.
- L'esercizio aerobico è spesso divertente.
- L'esercizio è una forma di meditazione e può produrre uno stato alterato di consapevolezza.
- La realizzazione dell'attività fisica può distrarre dagli stimoli che causano o producono ansia.

Diversi studi hanno chiarito i benefici psicologici dell'attività fisica a lungo e a breve termine nel senso di benessere psicologico. Le conclusioni ottenute sono state che l'attività fisica ha un effetto causale positivo sui cambiamenti nell'autostima negli adulti. L'attività aerobica può ridurre l'ansia, la depressione, la tensione e lo stress e aumentare i livelli di energia e facilitare il funzionamento cognitivo.

Rodin e Plante hanno esaminato tutta la letteratura esistente dal 1980 sull'impatto dell'esercizio fisico sulla salute mentale e sul benessere psicologico nella popolazione non clinica. Le conclusioni sono state che l'esercizio favorisce l'emergere di stati emotivi positivi producendo senso di benessere psicologico riducendo, inoltre, i livelli di ansia, depressione e stress.

Da un punto di vista clinico si propone l'utilizzo dell'attività fisica come terapia nella prevenzione della comparsa dei disturbi mentali.

È stato stimato che circa il 25% della popolazione cosiddetta normale possa soffrire di moderati stati di depressione e ansia e altri disturbi emotivi. Alcuni possono fronteggiare questi disturbi senza bisogno di un aiuto professionale.

In questo senso, dedicarsi ad attività fisica nell'ambiente in cui l'individuo vive normalmente può essere di grande aiuto. Gli studi con le persone che soffrono di depressione hanno dimostrato che l'esercizio aerobico può essere efficace quanto la



psicoterapia e prevenire la tendenza a soffrire di forme lievi di depressione. Le persone che nuotano sono significativamente meno tese, depresse, arrabbiate, confuse e ansiose dopo l'attività fisica.

Allo stesso modo, il sollevamento pesi è stato associato a un miglioramento del concetto di sé negli uomini.

Le persone che praticano yoga sembrano essere meno ansiose, tese, depresse, arrabbiate e confuse.

Praticamente, grazie a vari tipi di esercizio fisico, gli stati emotivi come tensione, depressione, rabbia, affaticamento e confusione sembrano diminuire, mentre i livelli di energia aumentano.

I benefici psicologici dell'attività fisica includono:

- cambiamenti positivi nella percezione di sé e nel benessere,
- miglioramento della fiducia in se stessi e della consapevolezza,
- cambiamenti positivi negli stati emotivi,
- sollievo dalla tensione e da stati come depressione e ansia, della tensione premestruale,
- aumento del benessere mentale,
- prontezza e lucidità del pensiero,
- aumento dell'energia e della capacità di affrontare la vita quotidiana,
- aumento del divertimento derivante dall'esercizio e dai contatti sociali,
- sviluppo di strategie di coping positive.

L'esistenza di una relazione positiva tra livelli di attività fisica e salute mentale ha portato gli esperti a incoraggiare e consigliare di svolgere regolarmente un qualche tipo di attività



fisica. Nello specifico, si raccomanda che le persone si impegnino in più di un'attività, cambiando tra aerobica ad anaerobica, evitando possibili situazioni competitive senza dimenticare il carattere ludico e amichevole, predittivo di continuità.

Se l'attività non è piacevole, è improbabile che le persone si sentano meglio dopo aver partecipato. Per ottenere i maggiori benefici psicologici dall'attività fisica, si raccomanda una intensità moderata-bassa (30-60% della differenza tra frequenza cardiaca massima e frequenza cardiaca a riposo).

Una durata di 20 o 30 minuti potrebbe già essere sufficiente per ridurre possibili stati di stress, 60 minuti possono produrre benefici psicologici ancora maggiori.

Inoltre, l'attività deve essere stabilita nello spazio e nel tempo, e includere movimenti ritmici e ripetitivi.

Tuttavia, ci sono pochi dati sull'influenza della durata delle sessioni di attività fisica. Thayer ha riportato che una durata di almeno 5 minuti, ad esempio camminando, favorisce stati emotivi positivi, sebbene altri ricercatori abbiano proposto un periodo più lungo, preferibilmente 20-30 minuti.

In sintesi, considerando in modo globale i potenziali benefici psicologici dell'esercizio, questi potrebbero essere riassunti come:

- L'esercizio fisico può essere associato a una riduzione dello stato di ansia.
- L'esercizio fisico può essere associato a una riduzione dei livelli di depressione, considerando che ansia e depressione sono sintomi di incapacità di far fronte allo stress.
- L'esercizio a lungo termine può essere associato a livelli ridotti di nevroticismo e ansia.



- L'esercizio fisico può essere utilizzato come integratore nei casi gravi di depressione, che normalmente richiedono un trattamento professionale come farmaci, terapia elettroconvulsivante e/o psicoterapia.
- L'esercizio fisico può aiutare a ridurre lo stress, con riduzione della tensione muscolare, recupero della frequenza cardiaca.
- L'esercizio fisico può avere effetti emotivi benefici in tutte le età e in entrambi i sessi.

### **Emozioni e stati d'animo**

Il termine emozione è spesso associato a sensazioni soggettive, piacevoli o meno, di poca o grande intensità e durata e che possono o meno interferire con il comportamento. La maggior parte delle persone quando parla di emozioni si riferisce a paura, rabbia, vergogna, umiliazione, divertimento, dolore, ecc.

Si sono identificati circa duecento tipi diversi di stati emotivi, il che potrebbe spiegare la difficoltà e la diversità degli approcci utilizzati per il loro studio. Questo studio è reso più difficile a causa della relazione delle emozioni con altri processi psicologici come la percezione, la memoria, l'apprendimento, il ragionamento e l'azione.

La maggior parte degli psicologi concorda sull'importanza dei sentimenti e delle emozioni nelle varie aree del comportamento, dell'esperienza cosciente, dello sviluppo personale e della vita sociale. Inoltre, i problemi affettivi sembrano essere importanti per la salute mentale, l'adattamento individuale e la felicità personale.

C'è un consenso diffuso sul fatto che l'attività fisica abbia effetti benefici sulle emozioni per uomini e donne di tutte le età. L'abbandono sarà minore se le esperienze emotive positive come divertimento, gioia, soddisfazione di sé, fiducia, orgoglio, entusiasmo o





eccitazione sono evocate attraverso l'attività fisica, piuttosto che concentrarsi esclusivamente sui benefici per la salute.

Il termine benessere psicologico, a volte chiamato benessere soggettivo, si riferisce generalmente alla soddisfazione per la vita o al grado di felicità personale.

Alcuni ricercatori hanno studiato questa importante dimensione della salute mentale tra le persone fisicamente attive e hanno concluso che queste ultime hanno un'idea di sé più positiva rispetto agli individui inattivi. Paradossalmente, sono state riscontrate differenze tra i sessi, essendo più forte tra le donne il rapporto tra benessere psicologico e attività fisica (partecipazione sportiva). Alcuni ricercatori hanno suggerito che la relazione positiva tra la partecipazione allo sport e il benessere psicologico può essere il risultato del piacere e del divertimento intrinseci associati a giochi, sport e attività simili.

Sono state trovate correlazioni positive tra sentirsi felici e abitudini di esercizio.

Una possibile spiegazione per questa apparente relazione sarebbe che i cambiamenti nel sistema nervoso si verificano a seguito dell'esercizio, insieme ad aumenti dei livelli di autoefficacia, nonché a maggiori opportunità di contatti sociali attraverso l'esercizio.

Sebbene siano necessari ulteriori studi, quelli finora effettuati mostrano gli effetti positivi dell'attività fisica sulle percezioni di benessere degli individui.

Tuttavia, i meccanismi coinvolti in questa relazione positiva non sono ben compresi, siano essi fisiologici, psicologici, sociali o una interazione tra questi.

Gli stati d'animo sono definiti come stati di attivazione emotiva o affettiva, con una durata variabile non permanente. L'umore è più sfumato rispetto alle emozioni, che sono considerate più intense e di durata più breve. Gli stati d'animo sono spesso interpretati come dispositivi per rispondere in determinati modi emotivi e provare determinati sentimenti. Sentimenti di euforia o felicità che possono durare da poche ore a pochi giorni sarebbero un esempio di uno stato d'animo, mentre rabbia o paura, più acute e con un



maggiore senso di urgenza, sono esempi di emozioni. Il miglioramento dell'umore dopo l'esercizio può spiegare perché molte persone si dedicano all'esercizio per un lungo periodo di tempo.

Una forma estrema di umore positivo indotto dall'esercizio è lo “sballo del corridore”. Questo è un termine che si riferisce a qualcosa di molto positivo che accade occasionalmente mentre le persone corrono. La sensazione non è solo psicologica, spesso confina con quella che potrebbe essere un'esperienza mistica o addirittura uno stato alterato di coscienza. Per molti versi, questo stato è molto simile all'esperienza di picco che si verifica in momenti di felicità molto intensa. È caratterizzato da disorientamento spazio-temporale e da una reazione emotiva caratterizzata da domande, paura, sottomissione, riverenza e abbandono. Inoltre compaiono perdita di paura, ansia e di inibizione, insieme a sentimenti di gratificazione, gioia e divertimento. Quando si è in questo stato, si sente di aver raggiunto l'apice delle forze e di un pieno funzionamento, senza fatica e senza sforzo.

Sachs ha definito questa esperienza come una sensazione di euforia vissuta durante la corsa, inaspettatamente, in cui il soggetto avverte un grande senso di benessere, spontaneità e assenza di barriere nel tempo e nello spazio.

Non tutti i corridori sperimentano questo stato e c'è anche una grande controversia tra gli studiosi a causa della difficoltà della sua misurazione.

Sono state considerate tre possibili ipotesi. La prima sostiene che la distrazione degli stimoli stressanti è responsabile dello stato mentale più dell'esercizio stesso. La seconda è stata chiamata l'ipotesi della monoamina; deriva da esperienze effettuate con animali che suggeriscono che i livelli di neurotrasmettitori come l'adrenalina e la serotonina (entrambe monoamine) aumentano con l'esercizio e sarebbero responsabili di tale esperienza. L'ultima è l'ipotesi dell'endorfina: le endorfine sono sostanze prodotte dal cervello e dalla ghiandola pituitaria che possono ridurre la sensazione di dolore e produrre



uno stato di euforia. Questi composti, il più importante dei quali è la beta-endorfina, vengono rilasciati durante lo stress psicologico o somatico. In breve, la ricerca condotta su animali ed esseri umani indica che i livelli plasmatici di endorfine aumentano con l'esercizio.

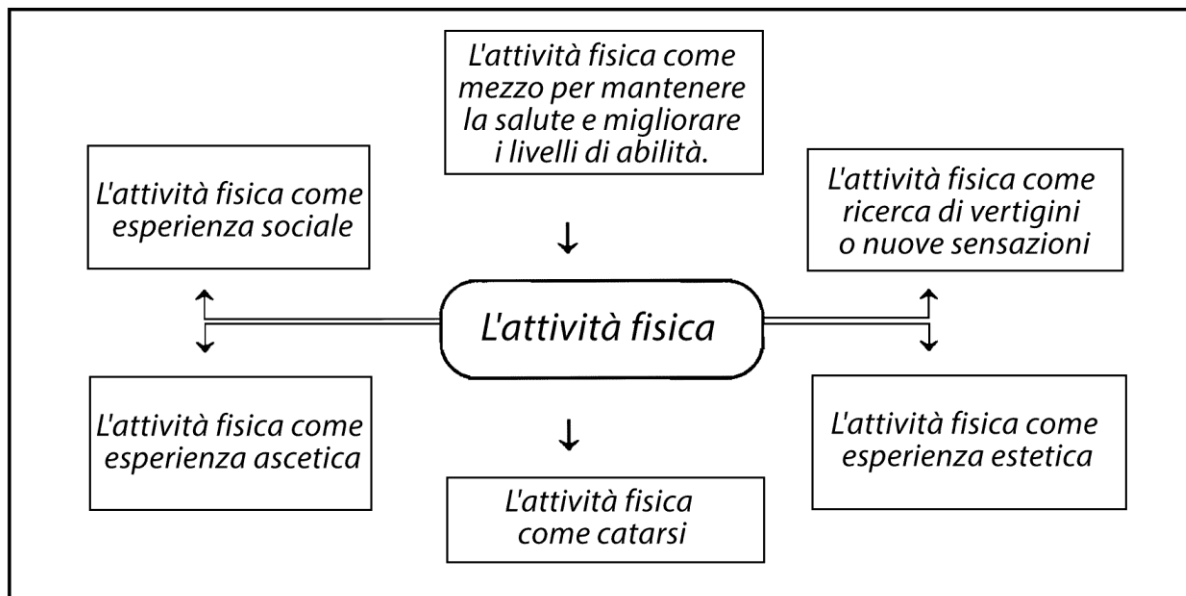
In ogni caso, le conclusioni non sembrano ancora definitive e la polemica continua a crescere e potrebbe costituire una fonte di ricerca futura. Sono state considerate anche altre spiegazioni possibili, come ad esempio l'effetto placebo che sembra aumentare i livelli di endorfine. Questo effetto placebo è stato osservato con alcuni individui che riferiscono di aver sperimentato effetti analgesici da un farmaco placebo. In particolare, è stato suggerito che l'aumento delle endorfine come risultato dell'esperienza soggettiva porti a questo curioso fenomeno.

### **Motivazione e aderenza all'esercizio**

Il termine motivazione deriva dal latino “movere”, che significa muoversi, quindi motivazione implica movimento o attivazione. Termini come attivato, energizzato, eccitato e intenso sono usati per riferirsi a un alto livello di motivazione. Capire perché alcune persone scelgono di fare esercizio mentre altre no, o perché un'alta percentuale di coloro che iniziano, dopo qualche tempo, lo abbandonano, sarebbe prezioso da un punto di vista psicologico.

Le indagini di Gerald Kenyon hanno costituito uno sforzo serio e rigoroso per indagare i motivi che portano le persone ad essere fisicamente attive. Egli ha sviluppato un ipotetico modello teorico con sei sottodomini che spiegano il valore dell'attività fisica.





1. *L'attività fisica come esperienza sociale.* Attraverso una certa forma di attività fisica alcune persone soddisfano i propri bisogni sociali. In alcuni casi, è un modo per fare nuove amicizie o mantenere quelle esistenti.
2. *L'attività fisica come mezzo per mantenere la salute e migliorare i livelli di abilità.* Persone che fanno attività fisica per migliorare le proprie capacità.
3. *L'attività fisica come ricerca di vertigini o nuove sensazioni.* Questa sezione include coloro che cercano il rischio, la velocità e nuove sensazioni. Lo sci o la mountain bike ne sono esempi.
4. *L'attività fisica come esperienza estetica.* Questa sezione riguarda persone interessate alla bellezza, la grazia, la simmetria o altre qualità artistiche. Balletto, danza aerobica o nuoto sincronizzato sono rappresentativi di attività fisica come esperienza estetica.



5. *L'attività fisica come catarsi*, come mezzo, cioè, per alleviare la tensione e lasciar andare le emozioni represses.
6. *L'attività fisica come esperienza ascetica*. Desiderio o ricerca di un intrattenimento spesso duro e doloroso nel perseguimento di un particolare obiettivo. L'allenamento per una maratona potrebbe essere un valido esempio.

Molte ipotesi sono state fatte per studiare le ragioni per cui la gente svolge attività fisica. In uno studio Brunner aveva tentato di esplorare le differenze nei motivi tra persone attive e quelle fisicamente inattive, utilizzando come strumento la Adjective Check List. I soggetti ai quali venne somministrato il questionario erano di età e professioni simili. L'autore rilevò che i soggetti fisicamente attivi identificavano come benefici del fitness per sentirsi meglio fisicamente e mentalmente, il divertimento e il controllo del peso. Il gruppo degli inattivi invece indicò il relax, il sentirsi meglio, il divertimento e di essere lontano da casa, come i vantaggi più importanti.

In ogni caso, i motivi variano a seconda della popolazione studiata. Vi sono poche differenze riscontrate tra i sessi, e le ragioni predominanti appaiono essere salute e fitness per gli uomini e le donne. Per quanto riguarda l'importanza attribuita ai benefici psicologici correlati alla attività fisica, sembrano rientrare entrambe le differenze di sesso e di età.

Il tema dell'aderenza o della permanenza sta diventando sempre più importante per i professionisti dell'Educazione Fisica, sebbene gli studi e le revisioni finora esistenti, piuttosto descrittivi, non siano stati in grado di spiegare e prevedere questo fenomeno al punto da progettare interventi sistematici che aiutino a modificare i modelli comportamentali nei diversi strati della popolazione. Nonostante gli indubbi benefici dell'attività fisica come misura preventiva e di recupero da vari disturbi, circa la metà delle persone che iniziano l'attività fisica smette nei primi sei mesi, cioè soggetti attivi da tempo decidono improvvisamente, per un motivo o per un altro, di abbandonare l'allenamento.



Cosa determina in definitiva la decisione di continuare o meno l'attività fisica? Probabilmente la risposta è che quando le persone vanno a fare esercizio portano con sé una serie di credenze o pensieri, oltre a specifiche percezioni sensoriali (sentimenti). Questi cosiddetti fattori personali interagiscono con quelli situazionali, essendo questi ultimi probabilmente più facili da modificare rispetto ai primi (tratti della personalità). I fattori situazionali possono essere sia aspetti peculiari dell'esercizio fisico, sia dell'ambiente in cui viene svolto. Possono anche essere aspetti della vita quotidiana delle persone, come abitudini che possono facilitare o, al contrario, rendere difficile lo svolgimento dell'attività fisica.

Molte delle caratteristiche dell'ambiente in cui si svolge l'esercizio hanno potenti influenze sulla motivazione individuale. Un piccolo gruppo è meglio di un grande gruppo o di un singolo individuo, il che suggerisce che le relazioni sociali che di solito si sviluppano attraverso una regolare attività fisica rafforzano il comportamento di molte persone: questo tende ad essere particolarmente vero negli estroversi rinforzati dal piacere provato nell'interazione sociale.

L'importanza del rinforzo sociale è rivelata anche dall'effetto motivante della presenza degli altri. D'altra parte, il luogo in cui si svolge l'esercizio deve essere accessibile e conveniente per l'individuo (dove una persona vive e lavora).

Si consiglia un'intensità moderata per evitare il rischio di possibili lesioni. In particolare per le persone poco motivate, l'attività dovrebbe consentire al soggetto di rimanere in una zona di comfort (senza dolore).

Fattori sensoriali possono anche esercitare una potente influenza nel comportamento. Le convinzioni sui benefici per la salute dell'esercizio fisico sembrano avere un'influenza motivante solo se la persona è consapevole che la propria salute non è buona come dovrebbe essere. Al contrario, se non si assiste in breve tempo a un vantaggio, è



probabile che, anche in condizioni di salute cagionevole, si possa abbandonare l'impresa.

Altri gruppi di fattori sono provenienti dello "stile di vita", come per esempio nel caso dei fumatori, più inclini a rinunciare. Ci sono altri fattori situazionali che in linea di principio non sono facilmente modificabili, come lo stato socioeconomico o gli atteggiamenti ostili di una moglie o di un amico intimo.

Allo stesso modo, i tentativi di modificare lo stile di vita, smettere di fumare o il comportamento dopo un incidente coronarico rappresentano dilemmi complessi.

Molti studi hanno utilizzato "contratti comportamentali e lotterie", ad esempio firmando una sorta di contratto pubblico in cui il soggetto si impegna a continuare a svolgere attività fisica per un certo tempo. La quantità di esercizio richiesta da una persona è determinata da un'estrazione casuale. In alcune occasioni, il soggetto deposita una certa somma di denaro che sarà recuperata solo se le condizioni iniziali del contratto saranno rispettate.

Altri implicano una "contingenza comportamentale" in cui il raggiungimento di un certo obiettivo (premio o rinforzo) dipenderà dalla quantità di esercizio svolto.

Un'altra tecnica ampiamente utilizzata è la definizione degli obiettivi. In alcuni studi è stato dimostrato che obiettivi flessibili, scelti dal soggetto, favoriscono maggiormente l'aderenza rispetto a obiettivi rigidi fissati da un'altra persona. Anche gli obiettivi a lungo termine, invece che a breve termine, sembrano essere più utili. Ad esempio, "Farò esercizio per sei settimane" sarebbe più efficace di "Correrò per quindici minuti oggi".

## **Depressione**

Le statistiche mostrano che un'alta percentuale della popolazione normale soffre, ad un certo punto della vita, di stati di depressione moderati a intermedi, raggiungendo tendenze suicide nei casi più gravi. Le donne sembrano essere più suscettibili degli uomini.



Alcuni autori cercano di spiegare questa differenza con cambiamenti ormonali e, in alcuni casi, influenze sociali. Al di là dei semplici cambiamenti di umore sperimentati di giorno in giorno, alcune forme di depressione possono raggiungere una maggiore durata nel tempo. Quando le persone parlano di depressione, di solito si riferiscono a disperazione, tristezza, delusione, bassa autostima e pessimismo. I sintomi vanno da minore a maggiore stanchezza, irritabilità, indecisione, ritiro sociale e, infine, idee suicide. La depressione reattiva ha origine negli eventi della vita, mentre la depressione endogena ha un'origine sconosciuta.

Il trattamento della depressione è determinato in parte dalla gravità del disturbo. Mentre lievi stati di depressione scompaiono spontaneamente nel tempo altri, invece, possono durare sei mesi o anche di più. Tradizionalmente si ricorre alla psicoterapia, al trattamento farmacologico e, nei casi più gravi, alla terapia elettroconvulsivante.

Alcune di queste alternative hanno sempre più effetti collaterali indesiderati, motivo per cui sta emergendo l'idea che l'esercizio fisico controllato possa diventare un'alternativa molto valida, anche se ancora molto dibattuta e controversa.

Come nei casi precedenti, sono stati condotti studi con diverse popolazioni, come alcuni con pazienti che hanno subito un infarto del miocardio (malattia sempre più diffusa nel nostro tempo), valutando gli effetti dell'esercizio controllato o sotto supervisione medica all'interno di programmi di riabilitazione.

La conclusione è stata che la depressione stava diminuendo, anche se altri studi condotti in condizioni simili sembrano non essere dello stesso avviso.

In un altro lavoro simile, svolto da Gurman, Klein, Greist, Lesser, Neimeyer, Smith e Bushnell nel 1985, l'effetto della corsa è stato confrontato in un gruppo di soggetti con quelli di altri due gruppi che praticavano la meditazione-rilassamento e la terapia. I tre gruppi hanno evidenziato riduzioni simili della depressione e l'effetto è persistito in alcuni soggetti fino a nove mesi. Gli autori hanno concluso che la corsa potrebbe essere





aggiunta all'elenco dei possibili interventi con soggetti depressivi. Conclusioni simili sugli effetti positivi dell'esercizio aerobico sulla depressione sono state ottenute nelle donne.

Martinsen ha studiato un gruppo di soggetti depressi che sono stati ricoverati e che sono stati randomizzati a due condizioni sperimentali, esercizio aerobico o terapia occupazionale.

La capacità aerobica di queste persone è stata determinata da un test cicloergometrico. Punteggi più bassi sono stati ottenuti utilizzando il Beck Depression Inventory (BDI) solo in quei soggetti che avevano aumentato la loro capacità cardiorespiratoria del 15% o più. Pertanto, si è concluso che un cambiamento psicologico era avvenuto parallelamente a un cambiamento nella forma fisica.

In un altro studio condotto successivamente conclusioni simili sono state raggiunte nel senso che l'esercizio aerobico si è rivelato essere più efficace del placebo o di nessun trattamento, potendo essere efficace quanto la psicoterapia individuale o di gruppo o come il rilassamento/meditazione.

Recentemente è stato studiato in pazienti psichiatriche l'effetto di otto settimane di attività fisica (corse leggere di circa 30 minuti tre volte alla settimana) rispetto a un trattamento misto basato su rilassamento e varie attività sportive. I risultati ottenuti hanno dimostrato che la corsa è un trattamento molto efficace, che migliora la soddisfazione corporea e riduce sia la depressione che i sintomi psiconevrotici.

Sono state prese in considerazione anche altre possibili spiegazioni sull'effetto antidepressivo dell'esercizio. Sime li ha riassunti come segue nel 1984:

- L'aumento del flusso sanguigno e dell'ossigenazione che accompagnano l'esercizio ha effetti benefici sul sistema nervoso centrale.
- È noto che l'esercizio aumenta i livelli di noradrenalina, i cui bassi livelli possono essere associati a stati depressivi.



- L'esercizio fisico può provocare una sensazione di padronanza e autocontrollo, aiutando a uscire dagli stati depressivi.
- Miglioramenti della propria immagine corporea e del concetto di sé associati alla pratica regolare dell'attività fisica aiutano a prevenire ea uscire dagli stati depressivi.

Dishman ci offre anche altre possibili spiegazioni alternative per gli effetti antidepressivi dell'attività fisica, come sentimenti di realizzazione, sentimenti di autocontrollo o competenza, sintomi di sollievo o distrazione e sostituzione di buone abitudini con cattive abitudini.

Questi benefici sono applicabili alla depressione primaria (della durata di un mese o più) e alla depressione reattiva (causata da eventi della vita).

L'esercizio fisico può anche ridurre la depressione che accompagna la malattia o la riabilitazione (soggetti in riabilitazione cardiaca).

Inoltre i pazienti riacquistano fiducia in se stessi, tornando a una vita più o meno normale.

Molte persone, con bassi livelli di depressione, possono utilizzare l'attività fisica senza dover cercare un aiuto professionale, in modo da ottimizzare al massimo i risultati. Per questo, la proposta di tecniche di Sime è la seguente:

- Incoraggiare le persone a correre con qualcuno che le possa sostenere.
- Usare ricompense all'inizio dell'attività.
- Insegnare alle persone a vedere i benefici a breve termine dell'attività fisica, come alleviare lo stress e divertirsi.
- Insegnare alle persone pregustare i possibili benefici a lungo termine.

Berger aggiunge altri suggerimenti come:



- Durata approssimativa degli esercizi di una ventina di minuti.
- Fare una sorta di diario come fonte di motivazione in cui descrivere sia il progresso immediato come altri aspetti qualitativi, come ad esempio i sentimenti positivi provati durante l'esperienza.
- Il divertimento è un aspetto importante da considerare. Ciò può essere ottenuto scegliendo il posto dove allenarsi, l'ora del giorno o l'uso di musiche da ascoltare in cuffia mentre si pratica l'allenamento o di qualsiasi altra misura che occupi o distraiga l'attenzione.
- Incoraggia le persone a esplorare le sensazioni di padronanza del corpo. Per molte persone sentirsi fisicamente forti, potenti e reattive è un'esperienza nuova ed entusiasmante.
- Stabilisci obiettivi il più realistici possibile.

Tutti questi principi, suggerimenti o anche tecniche hanno la loro applicazione sia nel trattamento della depressione che nella sua prevenzione.

- Prova a fare attività fisica con altre persone
- Usa ricompense
- Riconosci i benefici a breve termine
- Anticipa i benefici a lungo termine
- Durata: una ventina di minuti
- Registra i progressi
- Considera l'aspetto divertente
- Esplora i sentimenti di padronanza del corpo
- Sii realistico negli obiettivi prefissati.



## Ansia

La preoccupazione e l'ansia fanno parte della vita di oggi. Per la maggior parte delle persone non è necessario che si verifichi un evento speciale per innescare l'ansia, ma è il quotidiano che può influenzare la loro serenità e la loro salute fisica e mentale. L'ansia differisce dalla preoccupazione in quanto la fonte della prima non è specifica.

La definizione più accettata da un punto di vista psicologico è che si tratta di uno stato emotivo palpabile ma transitorio caratterizzato da sentimenti di apprensione insieme a un'eccessiva attività del sistema nervoso autonomo.

Le manifestazioni comportamentali dell'ansia possono variare dall'eccitazione estrema o dall'iperattività allo stupore.

Alti livelli di attività del sistema nervoso autonomo e disturbi psicosomatici come la paura, nervosismo, irritabilità, nausea, stanchezza e malesseri muscolari sono molto comuni. Anche episodi di ansia molto lievi sono spesso associati a diminuzioni dell'efficienza lavorativa, assenteismo e infelicità personale.

La distinzione tra ansia di stato di e di tratto è importante per comprendere i suoi effetti sul comportamento.

L'ansia di stato è uno stato emotivo transitorio caratterizzato da sentimenti di tensione e apprensione e da un'eccessiva attività del sistema nervoso autonomo. Può variare di intensità e fluttuare nel tempo. È una reazione emotiva che si verifica in un momento specifico e in una situazione particolare. È accompagnata da sintomi come frequenza cardiaca elevata, tensione muscolare e incapacità di concentrazione.

L'ansia di tratto si riferisce alle differenze individuali relativamente stabili che predispongono il soggetto a considerare le situazioni come minacciose e a rispondere con un elevato stato di ansia.



Gli individui con punteggio alto nell'ansia di tratto manifestano anche un più alto stato di ansia, a causa della tendenza a considerare una grande varietà di stimoli come una minaccia.

Numerosi studi hanno esplorato gli effetti dell'esercizio fisico sull'ansia, sia di stato che di tratto, negli ultimi vent'anni.

In uno di questi, l'esercizio fisico è stato combinato con immagini positive dopo stimoli che inducono ansia per evocare sentimenti positivi. Per spiegare la diminuzione dei livelli di ansia, gli autori hanno suggerito la natura distraente dell'esercizio.

In un altro studio, l'efficacia dell'esercizio e del riposo (quaranta minuti) sono state confrontate per vedere gli effetti di riduzione sull'ansia di stato e sulla pressione sanguigna. I soggetti sono stati divisi in due gruppi, quelli con pressione sanguigna normale e quelli con pressione sanguigna controllata farmacologicamente. Nel caso di soggetti con pressione sanguigna normale, si è verificata una diminuzione dei livelli di ansia dopo l'esercizio, ma non dopo il riposo. Nel secondo caso, negli individui con pressione sanguigna farmacologicamente controllata, non sono state riscontrate differenze quantitative significative tra i due trattamenti, ma qualitative, che hanno mostrato un effetto più lungo e duraturo dopo l'esercizio.

Sono stati studiati anche gli effetti a lungo termine dell'esercizio. Così, in uno studio su poliziotti e vigili del fuoco di mezza età che si sono allenati tre volte alla settimana per dodici settimane, i livelli di ansia sono diminuiti.

Gli effetti benefici dell'esercizio sono presenti anche nei pazienti psichiatrici. In uno studio esplorativo condotto su trentasei soggetti, è stato riscontrato che dopo otto settimane di un programma di allenamento costituito da esercizi aerobici quotidiani, l'ansia si riduceva parallelamente all'aumento della capacità di lavoro fisico.



Sebbene gli effetti riducenti l'ansia di diversi tipi e intensità degli esercizi non siano ancora del tutto compresi, si possono azzardare alcune considerazioni. Innanzitutto, l'esercizio dovrebbe essere di intensità moderata (60% della frequenza cardiaca massima) e durare 20 minuti. Affinché l'esercizio fisico riduca efficacemente l'ansia, deve rendere la respirazione più pesante senza raggiungere il limite soggettivo e dovrebbe durare da venti minuti a un'ora o anche di più. Inoltre, l'attività fisica dovrebbe essere svolta almeno tre giorni alla settimana, a seconda dell'intensità dei sintomi dell'ansia.

Fino a quando non saranno condotte ulteriori ricerche, non dovrebbero essere esclusi esercizi a bassa intensità come camminare, nonché esercizi con i pesi, danza aerobica o esercizi di flessibilità.

## **Stress**

Pochi termini psicologici sono stati affrontati così ampiamente negli ultimi due decenni come lo stress, a causa del suo impatto sulla salute fisica e mentale.

Gli effetti dello stress sono di grande interesse per diversi professionisti come medici, psicologi, sociologi, professionisti dello sport, ecc.

Alcune delle conseguenze dello stress sono alcolismo, allergie, depressione, disturbi digestivi, affaticamento, mal di testa e insonnia, e molti altri.

In genere quando si parla di stress si fa riferimento allo stimolo o fattore causale di riferimento alla reazione e processo coinvolti.

Concepito in questo modo, lo stress sarebbe un'etichetta "motivazionale" che viene utilizzata per definire un'area di studio complessa e interdisciplinare.

Il processo di stress inizia quando l'individuo riceve richieste che possono essere generate da lui stesso o dall'ambiente. Le richieste che arrivano dall'esterno possono



essere banali come una fila in autostrada, oppure eventi della vita quotidiana che producono cambiamenti molto profondi.

La reazione del soggetto sarà determinata nell'interpretazione di minaccia o meno che lui stesso fa dello stimolo stressante, e non tutti reagiscono allo stesso modo a un determinato stimolo. La risposta allo stress è costituita da componenti psicologiche, comportamentali e fisiologiche. Da un punto di vista psicologico, queste sono:

- irritabilità,
- ansia,
- perdita di concentrazione con capacità percettive diminuite.

Da un punto di vista comportamentale possono essere la comparsa di:

- paure,
- perdita del sonno
- perdita delle capacità verbali.

I sintomi fisiologici sono quelli di una reazione vigile: dilatazione della pupilla, aumento della frequenza cardiaca e della pressione sanguigna, tensione muscolare insieme a un aumento dei livelli di catecolamine e corticosteroidi. Se questa reazione viene innescata con una certa frequenza, possono comparire malattie psicosomatiche come ulcere, alterazioni dell'arteria coronaria, stroke cerebrovascolare, emicranie e altre.

Lo stress e il coping sono due facce della stessa medaglia. Il termine coping si riferisce generalmente a un comportamento diretto a risolvere o mitigare un problema con l'aiuto di cambiamenti nella situazione o delle sue implicazioni percepite, o combattendo le emozioni negative generate. Folkman e Lazarus definiscono il coping come sforzi comportamentali e cognitivi in costante cambiamento per far fronte a specifiche richieste interne o esterne che sono considerate eccedenti o eccessive per le risorse della



persona. Le strategie di coping possono essere divise in due gruppi: metodo di coping (cognitivo attivo, comportamentale attivo, evitamento) e focus di coping (centrato sul problema, centrato sulle emozioni).

L'esercizio fisico può svolgere un ruolo importante nel "far fronte" allo stress, poiché abbassa i livelli di attivazione.

Molte indagini si sono occupate di chiarire questa relazione positiva, utilizzando nella maggior parte dei casi parametri fisiologici (pressione sanguigna, frequenza cardiaca) per quantificare gli effetti psicologici.

In un noto studio i soggetti allenati aerobicamente sono stati confrontati con soggetti non allenati, utilizzando indicatori fisiologici per rilevare le conseguenze psicologiche degli stimoli stressanti. È stato scoperto che i soggetti allenati mostrano livelli di noradrenalina e prolattina più elevati, nonché un recupero della frequenza cardiaca più rapido e una minore ansia in seguito all'esposizione allo stress. Pertanto la conclusione sarebbe che i soggetti allenati aerobicamente sono in grado di recuperare più velocemente, sia dal punto di vista fisiologico che emotivo.

In molti degli studi si è giunti a dare una possibile spiegazione dell'effetto dell'attività fisica programmata nel senso di un aumento dell'"autoefficacia", in quanto alla percezione delle proprie capacità affettive, al livello di motivazione e ai modelli di pensiero.

L'aumento dell'autoefficacia sembra essere correlato a un coping efficace (maggiore persistenza e tentativi più attivi). In sintesi, i soggetti aerobicamente condizionati utilizzano tecniche di coping più efficaci per far fronte allo stress.

Supponendo per il momento che l'esercizio abbia un effetto mitigante sullo stress, la questione se alcune forme di esercizio siano migliori o più appropriate di altre necessita ancora di un'indagine più rigorosa. Attività come camminare, correre, andare in bicicletta e nuotare sono state considerate appropriate per ridurre lo stress.





Alcuni autori sostengono che, affinché l'esercizio sia efficace nel ridurre lo stress, deve avere le seguenti caratteristiche:

- aerobico,
- privo di competizione personale,
- programmato
- costante.

### **Considerazioni su intensità e tipo di esercizio**

In alcuni studi è stato suggerito che esercizi a bassa intensità, come camminare, salire le scale o lavorare in giardino, possono essere potenzialmente benefici dal punto di vista psicologico per le persone che iniziano e la cui forma fisica non è molto buona, per coloro con un certo livello di disabilità e anche per gli anziani.

Martinsen suggerisce che l'esercizio anaerobico può essere più consigliabile dell'esercizio aerobico per i soggetti depressi, poiché quest'ultimo potrebbe essere troppo faticoso. Non ci sono però ancora abbastanza studi sull'importanza dell'intensità dell'esercizio e sulla sua influenza sulla salute mentale.

Altri risultati hanno evidenziato che il tasso di abbandono era considerevolmente più basso in coloro che praticavano esercizi a bassa intensità.

Gli autori hanno concluso che l'esercizio regolare non intenso per 30 minuti più volte alla settimana era efficace nel trattamento della depressione e dell'ansia.



## Bibliografia

- [1] Weinberg, RS and Silva, JM (1984). Psychological foundations of sport. Champaign: Human Kinetics.
- [2] Somstroen, RJ (1984). Exercise and self-esteem. RL Tergung (Ed.), Exercise and sport Sciences reviews. Lexington: The Collrmore Press. Campbell, LF and Willis, JD (1992). Exercise Psychology. Champaign: Human Kinetics.
- [3] Sime, WE and Folkins, CH (1981). Physical fitness training and mental health. American Psychologist, 36, 373-389.
- [4] Olridge, NB (1984). Adherence to adult exercise Fitness programs. Behavioral health, a handbook of health enhancement and disease prevention. New York: Wiley.
- [5] Porter, K. (1985). Psychological characteristics of the average female runner. Physican and Sports medicine, 13, 171-175; Blumenthal, JA and Hauck, ER (1992). Obsessive and compulsive traits in athletes. Sports Medicine, 14, 215-227.
- [6] Dilorenzo, TM, Lafontaine, TP, Bargman, ER, Trensche, RC, Stucky-Ropp, CS and McDonald, DG (1992). Aerobic exercise and mood. A brief review. Sports Medicine, 13, 160-170.
- [7] Buffoon, GW (1984). Exercise as therapeutic adjunct. En JM Silva and RS Weinberg (Eds.), Psychological foundations of sport. Champaign: Human Kinetics.
- [8] Christenson, GM, Powel, K. E, Caspersen, CJ (1985). Physical activity, exercise and physical fitness. Definitions and distinctions for health-related research. Public Health Reports, 100, 126-131.
- [9] Skidmore, RA, Thackeray, MG, Farley, OW (1979). Introduction to mental health: field and practice. Englewood Cliffs: Prentice Hall.



[101] Cureton, TK (1963). Improvement of psychological states by means of exercise-fitness programs. *Journal of the Association for Physical and Mental Rehabilitation*, 17, 14-25.

[111] Morgan, WP (1969). Physical fitness and emotional health : A review. *American corrective Therapy Journal*, 23, 124-127.

[121] Dannenmaier, WE (1978). *Mental health: an OverView*. Chicago: Nelson-Hall.

[131] Dishman, RK (1986). Mental health. En V. Seefeldt (Ed.), *Physical activity and well-being*. Reston:

American Alliance of Health, Physical Education, Recreation and Dance.

[141] Sime, WE and Folkins, CH (1981). Physical fitness training and mental health. *American Psychologist*, 36, 373-389.

[151] Goldston, S. E and Morgan, WP (1987). *Exercise and mental health*. Washington: Hemisphere.

[161] Tenenbaum, G. and Rosenfeld, O. (1992). Physical Fitness in the industrial environment: perceived physical well- being benefits. *International Journal of Sport Psychology*, 23, 227-242.

[171] Rodin, J. and Plante, TG (1990). Physical fitness and enhanced psychological health. *Current Psychology: Research and Reviews*, 9, 3-24.

[181] Owen, DR, Berger, BG, Man, F. (1993). A brief review of literatura and examination of acute mood benefits of exercise in Czechoslovakian and United States swimmers. *International Journal of Sport Psychology*, 24, 130-150.



- [191] Tucker, LA (1984). Physical attractiveness, somatotype, and the male personality. A dynamic interactional perspective. *Journal of Clinical Psychology*, 40,1226- 1334.
- [201] Morgan, WP (1980). Test of champions. The iceberg profile. *Psychology Today*, 21, 92-99.
- [211] Stephens, T. (1988). Physical activity and mental health in the United States and Canada: evidence from two population surveys. *Preventive Medicine*, 17, 35-47.
- [221] DeVries, HA (1981). Tranquilizer effects of exercise. A critical review. *Physical and Sports Medicine*, 9, 46-55.
- [231] Thayer, RE (1987.) Energy, tiredness and tension effects of a sugar snack versus moderate exercise. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 119-125.
- [241] Goldston, SE, Morgan, WP (1987). *Exercise and mental health*. Washington: Hemisphere.
- [251] Morgan, WP (1985). Affective beneficence of vigorous physical activity. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 17, 94-101.
- [261] Sachs, ML (1984) *The runner's high. Running as therapy*. Lincoln: University of Nebraska Press.
- [271] Morgan, WP (1985). Affective beneficence of vigorous physical activity. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 17, 94-101.
- [281] Taylor, S. and Hinton, ER (1986). Does placebo response mediate runners' high? *Perceptual and Motor Skills*, 62, 789-790.
- [291] Kenyon, GS (1968). Conceptual model for characterizing physical activity. *Research Quarterly*, 39, 96-105.



[301] Brunner, BC (1969). Personality and motivating factors influencing adult participation in vigorous physical activity. *Research Quarterly*, 3, 464-469.

[311] Dishman, RK (1986). *Mental health. Physical activity and well-being*. Reston: American Alliance of Health, Physical Education, Recreation and Dance.

[321] Anderssen N. and Wold, (1992). Health promotion aspects of family and peer influences of sport participation. *International Journal of Sport Psychology*, 23, 343- 359.

[331] Poulsen, WT and Nye, GR (1974). An activity program for coronary patients: a review of morbidity, morbidity and adherence after five years. *New Zealand Medical Journal*, 79, 1010-1020.

[341] Dubbert, PM and Martin, JE (1982). Exercise applications and promotion in behavioral medicine: current status and future directions. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 50, 1004-1017.

[351] Sime, WE (1984). Psychological benefits of exercise training in the healthy individual. *En JD*

[361] *Ibid.*

[371] Taylor, CB, Bandura, A., Ewart, CK, Miller, NH and DeBusk, RF (1985). Exercise testing to enhance wives 'confidence in their husbands' cardiac capability soon after clinically uncomplicated acute myocardial infarction. *American Journal of Cardiology*, 55, 635-638.

[381] Klein, MH, Greist, JH, Gurman, AS, Neimeyer, RA, Lesser, DP, Bushnell, NJy Smith, RE (1985). A comparative outcome study of group psychotherapy vs exercise treatment for depression. *International Journal of Mental Health*, 13, 148-177.

[391] Martinsen, EW (1987). The role of aerobic exercise in the treatment of depression. *Stress Medicine*, 3, 93-100.



[401] Bosscher, RJ (1993). Running and mixed physical exercises with depressed psychiatric patients. *International Journal of Sport Psychology*, 24, 170- 184.

[411] Sime, WE (1984). Psychological benefits of exercise training in the healthy individual. En JD

[421] Dishman, RK (1986). Mental health. Physical activity and well-being. American Alliance of Health, Physical Education, Recreation and Dance.

[431] Sime, WE (1984). Psychological benefits of exercise training in the healthy individual. En JD

[441] Berger, BG (1984). Running strategies for women and men.

[451] Spielberger, CD (1972). Anxiety as an emotional state. In CD Spielberger (Ed.), *Anxiety: current trends in theory and research*. New York: Academic Pres.

[461] Jablenski, A. (1985). Approaches to the definition and classification of anxiety and related disorders in European psychiatry. In AH Turna y JD Maser (Eds.), *Anxiety and the anxiety disorders*. Hillsdale: Erlbaum.

[471] Driscoll, R. (1976). Anxiety reduction using physical exercise and positive images. *Psychological Record*, 26, 87-94.

[481] Morgan, WP and Raglin, JS (1987). Influence of exercise and quiet rest on state anxiety and blood pressure. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 19, 456-463.

[491] Folkins, CH (1976). Effects of physical training on mood. *Journal of Clinical Psychology*, 32, 385-388.

[501] Sime, WE (1984). Psychological benefits of exercise training in the healthy individual. En JD

[511] Lazarus, RS (1966). *Psychological stress and the coping process*. New York: McGraw-Hill.



[52] Gibson, S., Lindop, J. Ray, C. (1982). The concept of coping. *Psychological Medicine*, 12, 385-395.

[53] Folkman, S. and Lazarus, R. (1984). *Stress, coping, and appraisal*. New York: Springer.

[54] Sinyor, D., Schwartz, SG, Peronnet, F., Brisson, G. and Seraganian, P. (1983). Aerobic fitness level and reactivity to psychosocial stress. *Physiological, biochemical, and subjective measures*. *Psychosomatic Medicine*, 45, 205-217.

[55] O'Leary, A. (1985). Self-efficacy and health. *Behavioral Research and Therapy*, 23, 437-451.

[56] Kupfer, B. and Weyerer, S. (1994). Physical exercise and psychological health. *Sports Medicine*, 17, 108-116.

[57] Martinsen, EW (1987). The role of aerobic exercise in the treatment of depression. *Stress Medicine*, 3, 93-100.



## Suggerimenti per esercizi e modelli di esempio.

### 30 minuti di attività fisica per i bambini delle scuole elementari: Saltare

Nell'ambito del programma "30 minuti di attività fisica quotidiana", l'Académie de Créteil ha sviluppato un repertorio di risorse per sviluppare l'acquisizione o la stabilizzazione delle capacità motorie essenziali, riequilibrando al massimo l'andamento di una giornata, tentando di rimediare alla inattività, tensione o stanchezza negli studenti, per svegliare il corpo e creare le condizioni per migliorare il clima dell'aula.

Diversi materiali possono essere utilizzati per questo esercizio di salto rivolto ai bambini delle scuole elementari. Tra questi materiali abbiamo tazze, cerchi, corde, elastici, ecc.

Esempio con tazze. Materiale:

- Un set di 40 tazze
- Un fischietto
- Un cronometro

Preparazione iniziale: Disporre le tazze in cortile. Istruzioni:

- Muoviti camminando
- Saltare rispettando le indicazioni fornite.

Evoluzioni / Variabili:

- Variare i movimenti: camminare, correre, correre veloce, movimento laterale, indietreggiare





- Variare le forme dei salti: su un piede, piedi uniti, concatenando insieme i piedi e alternativamente un piede, alternativamente su un piede; scavalcare, saltare lontano, saltare in alto, saltare di lato
- Svolgere le attività insieme.

Diversi esempi per saltare sono contenuti nel PDF self-service:

<https://medias-generation.paris2024.org/2021-10/Paris2024-Fiche-30min-Sauter.pdf>

### **30 minuti di attività fisica per i bambini delle scuole elementari: Corsa**

Diverse varianti per questa attività basate sull'esercizio della corsa, inclusa questa chiamata il Gioco del Tesoro. Materiale:

- Un fischietto
- Un tesoro a tua scelta (anelli, palline, scarpe, ecc.)
- Gesso
- Panche in modo che gli studenti in attesa possano sedersi (o sedersi sul pavimento).

Preparazione iniziale:

- Delimitare le corsie e la distanza di gara.
- Team di 4 o 5 studenti.

Istruzioni:

- Al segnale, il primo di ogni squadra parte il più rapidamente possibile, aggira il blocco e porta il tesoro alla seconda.



- Il secondo inizia con esso e così via fino all'ultimo.
- La squadra vincente sarà quella che avrà tutto il suo tesoro in panchina per prima.

Evoluzioni / Variabili:

- Variare il numero di membri del team.
- Posizionare gli ostacoli da evitare sulla linea di gara.
- Aumenta o diminuisci il numero di oggetti da raccogliere per squadra.
- La staffetta mobile: per vincere, devi riportare 8 oggetti il più rapidamente possibile.

Diversi esempi per saltare sono contenuti nel PDF self-service:

[https://medias-generation.paris2024.org/2021-10/Paris2024-Fiche-30min-Courir\\_2.pdf](https://medias-generation.paris2024.org/2021-10/Paris2024-Fiche-30min-Courir_2.pdf)

### **30 minuti di attività fisica per i bambini delle scuole elementari: Lancio**

Diverse varianti per questa attività basate sull'esercizio del lancio, incluso questo chiamato "cerchio di destinazione". Materiale:

- Cerchi
- Palline di carta, palline di gommapiuma, palloncini di paglia, sacchetti di semi
- Un gesso
- Un fischietto
- Un cronometro

Preparazione iniziale:



- Un cerchio per 2 o 3 studenti
- Un lanciatore e 1 o 2 porta-cerchi bersaglio.
- Zona di lancio da definire tornando indietro di 3-5 passi.

Istruzioni:

- Lancia l'oggetto attraverso il cerchio tenuto da 1 o 2 compagni.
- Lancia 3 oggetti ciascuno e scambia i ruoli.

Evoluzioni / Variabili:

- Posizione verticale del telaio all'altezza dei fianchi.
- Posizione verticale del cerchio, braccia alzate sopra la testa.
- Posizione orizzontale del telaio.
- Spostare il telaio dal basso verso l'alto e viceversa; oppure tieni il cerchio davanti a te, con le braccia tese, e muoviti a passi striscianti da destra a sinistra e viceversa.
- Variare il tipo di oggetti lanciati.

Diversi esempi per saltare sono contenuti nel PDF self-service:

<https://medias-generation.paris2024.org/2021-10/Paris2024-Fiche-30min-Lancer.pdf>

### **30 minuti di attività fisica per i bambini delle scuole elementari: Ballare**

Questa risorsa prevede 15 attività attorno alla danza. Il fronte di queste schede specifica al docente il materiale necessario, le istruzioni/situazioni nonché le possibili evoluzioni e/o variabili che consentano di arricchire la situazione di base. Il retro illustra la situazione



proposta. Esistono diverse varianti per questa attività basate sull'esercizio della danza, inclusa questa chiamata filo musicale. Materiale:

- Un filo per studente (possibilità di utilizzare corde per saltare, da ginnastica, corde da arrampicata o elastici, fili di cotone, corde varie, nastri, ecc.).
- Legare un grande anello a ciascuna estremità per trattenere il filo.
- Eventualmente fornire supporto musicale.

Situazione: Danza con un filo ed esplora lo spazio con esso, da solo o con gli altri.

Istruzioni:

- Lanciare il filo e lasciarlo cadere a terra (osservare il disegno formato dal filo).
- Una volta che il filo è a terra, gira intorno alla forma del disegno con la punta del piede, il dito, il gomito, il ginocchio, la testa, ecc.

Evoluzioni / Variabili:

- In classe: gettare il filo e lasciarlo cadere sul tavolo, quindi seguire il disegno con il dito, il gomito, la testa, ecc.
- Variabile corpo: fissa e allunga il filo tra 2 parti del suo corpo e muovi (o sposta parte del suo corpo lungo il filo), senza toccarlo, mantenendolo teso.
- Variabile di relazione: a coppie, uno dei 2 studenti fissa e tende il suo filo tra 2 parti del suo corpo, poi rimane immobile; l'altro studente deve spostare il proprio corpo o parte del proprio corpo tra il filo e il compagno di classe, senza toccare il filo o il compagno di classe.



- Relazione/variabile spaziale: raggruppare 2 coppie. Le 2 persone della prima coppia stendono un filo tra di loro. Gli studenti dell'altra coppia camminano intorno al filo (sopra, sotto) con o senza contatto tra di loro. Invertire il ruolo delle coppie.
- Variabile spazio/tempo: variare la lunghezza del filo tra i partner, la velocità di movimento, ecc.

Diversi esempi per saltare sono contenuti nel PDF self-service:

<https://medias-generation.paris2024.org/2021-10/Paris2024-Fiche-30min-Danser.pdf>

### **Piccoli esercizi fisici da praticare con la famiglia, offerti durante i confinamenti legati al Covid-19 in Francia**

Durante i periodi di confinamento operati in Francia durante la crisi sanitaria legata al Covid-19, diversi insegnanti di educazione fisica hanno offerto ai loro studenti e alle loro famiglie esercizi da fare quotidianamente a casa. I seguenti esercizi, illustrati ciascuno da un piccolo video, sono stati proposti da Matthieu Gandolfi, insegnante di educazione fisica e preparatore sportivo.

#### 1. La tavola di Superman o Superwoman

Faccia a faccia, busto a terra, gambe distese, ci si propone di passare a turno una palla dopo averla fatta girare dietro la nuca, senza mai appoggiare le mani a terra. Ciò aiuta a lavorare la parte bassa della schiena, i glutei e i muscoli posteriori della coscia.

#### 2. Le gambe oscillanti

È sempre necessario assicurarsi di lavorare i muscoli agonisti e antagonisti nella stessa seduta, ovvero i muscoli opposti tra loro. Quindi, dopo la zona lombare, possiamo lavorare la cintura addominale. Dopo aver afferrato le caviglie della mamma o del papà, il bambino



allunga le gambe e le tira su, mantenendo la schiena a terra. L'adulto li spinge delicatamente indietro in avanti, a sinistra, a destra. I piedi non devono toccare il suolo.

### 3. Cosce come Killy

Per rafforzare le cosce, assumere la posizione della sedia: gambe piegate, schiena appoggiata a un muro, cerchiamo di mantenere questa posizione il più a lungo possibile. In questo esercizio, soprannominato Killy (in omaggio allo sciatore francese), i bambini sono spesso più bravi degli adulti.

### 4. Lavora sul cardio

Dopo questi diversi esercizi, tuo figlio potrebbe non essere ancora sufficientemente sfogato. Puoi quindi fargli lavorare il cardio: per mezzo di un elastico legato intorno alla sua vita, deve correre in avanti mentre lo trattiene. Fai cinque serie da 30 secondi con una pausa di 30 secondi tra ciascuna. Se vuoi lavorare anche tu mentre il tuo piccolo si sta allenando, questo esercizio fa per te! Tu fai la tavola, il tuo bambino striscia sotto il tuo stomaco all'andata e salta sopra la tua schiena sul piede articolato al ritorno. Fai cinque serie da 30 secondi con una pausa di 30 secondi tra ciascuna.

### 5. La scatola di peluche

Infine, puoi allestire questo divertente laboratorio: il tuo bambino si sdraia (se possibile, su un tappeto) con una pila di peluche ai suoi piedi. La sua missione? Afferra l'orsacchiotto con i piedi e lascialo cadere in una cassa o un cesto dietro la testa. Questo esercizio permette di lavorare gli addominali e soprattutto di fare flessibilità. Può essere praticato con due bambini sdraiati ai lati del cesto, il primo che ha riposto tutti i suoi peluche vince!



## La sessione di 7 minuti: i 12 esercizi di educazione fisica casalinghi

Questi esercizi consentono, durante i confinamenti legati al Covid-19, di offrire agli studenti un'attività sportiva quotidiana a casa. Permettono loro di trarre i massimi benefici per la loro salute, il loro umore e le loro prestazioni intellettuali, facendo solo 7 minuti di sport al giorno a casa. Questa soluzione è semplice e prevede l'esecuzione di 12 esercizi da 30 secondi ciascuno, alla massima intensità di cui è capace lo studente e di 10 secondi di riposo tra un esercizio e l'altro.

### 1. I saltatori

Lo studente salta, allargando le gambe e alzando le braccia sopra la testa. Poi salta di nuovo, riportando le gambe e le braccia nella posizione normale. E così via.

### 2. La sedia

Lo studente si siede contro un muro con le cosce orizzontali, a 90 gradi rispetto al muro. Il retro è incollato al muro.

### 3. Flessioni

Appoggiato sulle mani e sui piedi, il corpo piegato, addominali e glutei contratti. I piedi sono uniti e le mani sono divaricate un po' più della larghezza delle spalle. Si tratta di abbassare tutto il corpo rimanendo piegati, grazie al solo lavoro delle braccia. Il corpo discende fino a quando il torace tocca il suolo. I gomiti non devono puntare verso l'esterno ma devono stare lungo il corpo per formare con esso un angolo da 0 a 40°. Se le flessioni "classiche" sono troppo difficili, è possibile eseguire flessioni sulle ginocchia, avendo cura di mantenere un buon allineamento ginocchia-bacino-spalle.

### 4. Gli addominali

Sdraiato, gambe piegate, piedi accostati ai glutei. Alza il busto per portare i palmi delle mani sopra le ginocchia. Quindi abbassare il busto ma senza appoggiare le scapole a



terra. Evita gli addominali con le mani dietro il collo perché, oltre le ripetizioni e la fatica, si tende a tirare sul collo.

#### 5. Salire e scendere da una sedia

Sempre alla massima intensità, consiste nell'incatenare su e giù una sedia (o un gradino o una scala) per 30 secondi.

#### 6. Squat

In piedi con le gambe leggermente divaricate, piega le gambe per portare le cosce in orizzontale. Tieni le ginocchia sopra i piedi. I glutei vanno all'indietro (come se volessi sederti su una sedia). La schiena, diritta, è leggermente inclinata in avanti. Durante la salita assicurati di contrarre addominali e glutei.

#### 7. La sedia si abbassa

Si può eseguire o su una panchina o su una scala. A partire dalla sedia, piedi per terra, glutei in aria. Resta in equilibrio sulle mani con le braccia e gli avambracci che formano un angolo di 90 gradi. Quindi, solleva i tricipiti finché le braccia non sono dritte. Quindi torna indietro e così via per 30 secondi.

#### 8. Il tabellone

Appoggiati sugli avambracci e sulle dita dei piedi, mantieni il corpo piegato con addominali e glutei contratti. Mantieni la posizione senza muoverti per 30 secondi.

#### 9. Corri sul posto

Si tratta di correre sul posto, alzando le ginocchia e portare le cosce in orizzontale. Usa le braccia per rimanere in equilibrio. Tieni il busto dritto.

#### 10. Gli slot





In piedi, porta la gamba destra in avanti e poi flettila per portare la coscia in orizzontale mentre avvicini il ginocchio sinistro al pavimento. Poi torna su e fai lo stesso con la gamba sinistra.

#### 11. Flessioni con rotazioni

Alla fine di ogni piegamento, alza un braccio verso il cielo mentre ruoti. Cambia le braccia ad ogni push-up.

#### 12. Le assi laterali

Appoggiato su un avambraccio (a 90 gradi rispetto al busto), il corpo è piegato, l'altro braccio riposa lungo il corpo. Dopo 15 secondi, cambia lato.

### **Hockey didattico: 10 sessioni di iniziazione**

Per consentire la pratica dell'hockey dall'asilo all'università ma anche attraverso attività offerte da centri ricreativi, enti locali, ecc., la Federazione francese di hockey (FFH), attraverso le sue strutture (club, comitati, leghe) ha saputo adeguarsi e offrire l' "hockey educativo". Questa iniziativa mira a diversificare le attività fisiche e sportive insegnate in queste strutture e, naturalmente, a sviluppare l'hockey su prato e indoor. Da parte del pubblico e del contesto dell'attività, è stato effettuato un adattamento della pratica di questo sport sia in termini di regole, attrezzature e obiettivi.

10 workshop introduttivi, illustrati da video, sono offerti dalla Federazione:

#### 1. La scoperta del lacrosse: Lacrosse

Durata:

- 15 minuti



Materiale:

- 1 stick per studente

Istruzioni:

- L'abito da lacrosse è lo stesso per i destrimani e per i mancini.
- Posizionare la mano sinistra sulla parte superiore dell'impugnatura (palmo della mano sul lato piatto del calcio).
- Posizionare la mano destra al centro del calcio.

Obiettivi:

- Comprendere il materiale.

Criteri di successo:

- Comprendere che deve essere utilizzato solo il lato piatto del supporto.

2. La scoperta del lacrosse:

Durata:

- 15 minuti

Materiale:

- 1 stick per studente
- 1 pallina per studente

Istruzioni:



- Disegna una linea di partenza e una linea di arrivo.
- Al segnale dell'insegnante, lo studente entra nella guida della palla.
- Se la palla non si ferma, lo studente ricomincia.

Obiettivi:

- La palla rimane attaccata al lato piatto.
- Rispondere rapidamente a un segnale acustico.
- Sapere come fermare la palla.
- Vai veloce.

Criteri di successo:

- Ferma la palla prima del sun.
- I primi 3 che fermano la palla dietro la linea del traguardo ottengono un punto.

### 3. Maneggiare la palla: guidare la palla

Durata:

- 15 minuti.

Materiale:

- 1 stick per studente
- 1 pallina per studente
- Tazze di diversi colori



### Istruzioni:

- Metti tanti blocchi quanti sono gli studenti su due righe. Uno studente per appezzamento.
- Lo studente deve guidare la palla dal suo perno al perno opposto dello stesso colore (guida di dritto).
- Dopo un viaggio di andata e ritorno, spiega come fermare la palla con il lato piatto.
- Sviluppare il gioco in coppia (rimuovere le palline dagli studenti sullo stesso lato).
- Lo studente deve portare la palla in B e fermarla.
- Quando la palla è ferma, il partner porta la palla da B ad A.
- Una volta compreso l'esercizio, eseguirlo come una corsa.

### Obiettivi:

- Essere in grado di guidare la sua palla dal punto A al punto B.
- Guida la palla con il lato piatto.
- Essere in grado di fermare la sua palla.
- Controlla la tua palla e la sua velocità.

### Adattamenti:

#### Più facile:

- Inizia a turno da ogni lato.

#### Più difficile:

- Aggiungi un perno al centro e fai girare la sua palla prima di tornare in B.



- In senso orario e poi antiorario.

Criteri di successo:

- Un punto per chi arriva primo dopo aver rispettato le 5 regole d'oro.

#### 4. Gestire la croce: Relais Kangourou

Durata:

- 15 minuti.

Materiale:

- 1 stick per squadra
- 1 pallone per squadra
- 4 bastoni a terra per squadra
- Trame e cerchi

Istruzioni:

- Crea 4 squadre.
- Appoggiare 4 bastoncini a terra (ogni altra volta con il beccuccio a destra).
- Quando si guida la palla, eseguire lo slalom tra i bastoncini (passare a lato del becco), fermare la palla sul perno, quindi tornare di corsa e saltare con entrambi i piedi (sopra i bastoncini) prima di passare il testimone al successivo.
- Round 2: piede a campana destro.
- Round 3: piede a campana sinistro.



### Obiettivi:

- Essere in grado di guidare la palla durante lo slalom.
- Vai veloce.

### Adattamenti:

- Disporre i bastoncini in linea e saltare da destra a sinistra (variare i salti).

### Criteri di successo:

- Rispetta le capacità motorie.
- 1° = 4 punti, 2° = 3 punti, 3° = 2 punti, 4° = 1 punto.

## 5. Propulsione/controllo: l'orologio

### Durata:

- 15 minuti.

### Materiale:

- 1 stick per studente
- 1 pallone per squadra
- Tazze

### Istruzioni:

- 2 squadre.



- Una squadra (blu) sta in cerchio per regolare l'orologio e una seconda squadra (rossa) in una colonna dietro un perno.
- La squadra in cerchio passa (passaggi lunghi) dopo aver controllato la palla (controllo basso \*) mentre l'altra squadra torna indietro nel tempo spingendo la palla fuori dal cronometro (in staffetta).
- Quando la squadra ha finito di lavorare 24 ore su 24, scambiare i ruoli.

#### Obiettivi:

- Saper fare un passaggio lungo.

#### Adattamenti:

- Possibilità di raddoppiare il workshop e fare un secondo round vincente contro vincente.
- Girare nella direzione opposta.

#### Comportamenti da promuovere:

- Non tiro la palla.
- Piego le gambe e non cambio la posizione delle mani durante il controllo basso.
- Sto aspettando che il mio partner sia pronto a passargli la palla.

#### Criteri di successo:

- Un controllo basso + un passaggio lungo = 1 pt.
- La squadra con il maggior numero di passaggi vince il round.



## 6. Propulsione/controllo: lo stagno dei cocodrilli

Durata:

- 25 minuti.

Materiale:

- 1 stick per studente
- 1 pallina per studente
- Tazze

Istruzioni:

- In coppia, una palla per coppia. Vai incontro alla palla e finisci con un tiro in porta.
- Evoluzione: delimitare un corridoio largo 2 m e lungo la lunghezza del campo.
- Metti uno studente (il cocodrillo) nello stagno il cui obiettivo è impedire agli studenti di attraversare lo stagno con la palla.
- Per gli studenti, l'obiettivo è attraversare lo stagno, guidando la palla senza farsi prendere. Quando lo studente ha attraversato lo stagno, finisce con un tiro in porta.
- Se lo studente viene eliminato, lascia il campo.
- Round 2: inizia in coppia con una palla (2vs1) a turno. Cambia il cocodrillo ad ogni giro.

Obiettivi:

- Prendi le informazioni giuste.
- Sapere come aggirare il tuo avversario.





- Saper fare un passaggio lungo.
- Saper eseguire un controllo basso.
- Saper distinguersi (vedi il concetto di marcare / distinguersi).

Adattamenti:

- Aggiungi un secondo cocodrillo.
- Allargare o restringere la zona di difesa (lo stagno).

Criteri di successo:

- L'ultimo vince 1 pt.
- Round 2: 1 punto per ogni passaggio riuscito a coppia.

## 7. Opposizione: gatti e topi

Durata:

- 20 minuti.

Materiale:

- 1 stick per studente
- Palline
- 5 o 6 cerchi

Istruzioni:



- A livello di gruppo, 2/3 sono topi (blu) e 1/3 gatti (rosso). I topi devono andare a mettere i formaggi (palline) nei frigoriferi (cerchi). Annuncia un numero massimo di formaggi per cerchio!
- I gatti dovrebbero impedire ai topi di introdurre il formaggio nei cerchi, prendendo la palla dei topi. I gatti devono riportare la palla nella zona del topo senza entrare in questa zona.
- Le aree sono rifugi per topi. Ai gatti è vietato entrarvi.
- contiamo il numero di palline e cambiamo i ruoli.

#### Obiettivi:

- Opposizione 1 contro 1.
- Saper navigare in uno spazio ampio.

#### Adattamenti:

- Modificare i ruoli delle squadre.
- Diminuire il numero di cerchi e/o aumentare i gatti.
- Aumentare o diminuire il tempo.
- Per i più piccoli, mettete a terra dei ripari (blocchi o cerchi) per i topi.
- Fai una sfida tra i 2 gruppi di topi.

#### Criteri di successo:

- Numero di palline nei cerchi (frigoriferi) in un tempo limitato.



## 8. Opposizione: il falco

### Durata:

- 10 minuti.

### Materiale:

- 1 stick per studente
- 1 pallina per studente
- Cronometro
- 1 fischietto
- Trame

### Istruzioni:

- Regole del falco classico.
- Sono considerati catturati tutti i bambini la cui palla è stata toccata dal lato piatto del bastone del falco.
- Quindi viene costruito un muro che non hanno il diritto di prendere.

### Obiettivi:

- Tieni il bastone correttamente (mano sinistra in alto, mano piatta verso di te; mano destra sulla parte superiore del bastone, mano piatta verso dove sto andando)
- Rispettare le regole dell'hockey (rispetto del lato del bastone, errori del piede).

### Adattamenti:

- Variare il numero di falchi



- Concedere il diritto di catturare ai giocatori non presi
- Variare le dimensioni dell'area di gioco
- Gioca 2 squadre di 2 falchi, uno per ogni squadra (la squadra con tutti i membri presi per prima perde).
- Fai partire i giocatori dalle 2 basi opposte.

Criteri di successo:

- L'ultimo giocatore non preso vince e sostituisce il falco.

9. Far avanzare la palla collettivamente verso la porta: Su/Giù

Durata:

- 5 minuti.

Materiale:

- 1 stick per studente
- 1 palla per campo
- 8 borchie

Istruzioni:

- Crea squadre da 2 su 1/4 del campo.
- Su ogni 1/4 di campo, creare 4 mini obiettivi negli angoli di questi campi. Usa i blocchi per formare questi obiettivi.
- I giocatori si passano l'un l'altro per raggiungere i propri obiettivi.



#### Obiettivi:

- Sapere come distinguersi o marcare un giocatore.
- Sapere come passare al proprio compagno di squadra.
- Sapere come portare la palla a un bersaglio.
- Conoscere il ruolo dell'attaccante e del difensore.

#### Adattamenti:

#### Più intenso:

- Richiedere un numero minimo di passaggi prima di andare in porta.

#### Criteri di successo:

- Punto assegnato quando lo studente porta la palla nella porta avversaria. Fallo se non vengono rispettate le 5 regole.
- Vittoria per la squadra che segna il maggior numero di goal.

#### 10. Avanzamento collettivo della palla verso la porta: Torneo 3/3 senza portiere

#### Durata:

- 30 minuti.

#### Materiale:

- 1 stick per studente
- 1 palla per campo



- Tazze
- Casule

Istruzioni:

- Crea squadre da 3 - Traccia 3 semicampi.
- Applicare le regole della rimessa in gioco. Non c'è il portiere.
- Accompagnare la palla verso la porta per segnare.
- Gioca partite di 5 minuti.

Conoscenze e abilità:

- Chiedi agli studenti di arbitrare a turno.
- Rispetto delle regole, dell'arbitro e degli altri.
- Formazione della persona e del cittadino.

Obiettivi:

- Sapere come distinguersi o marcare un giocatore.
- Essere in grado di concatenare due azioni: controllare + marcare o controllare + passaggio.
- Sapere come portare la palla a un bersaglio.
- Conoscere le regole del gioco.

Adattamenti:

Più intenso:



- Disegna una zona di tiro (sii dentro per segnare).

Criteri di successo:

- Punto assegnato quando lo studente porta la palla nella porta avversaria. Penalità se non vengono rispettate le 5 regole.
- Vittoria per la squadra che segna il maggior numero di goal.

### **Esercizi di ginnastica a casa per i genitori e i loro bambini di 2-4 anni**

Sì, l'attività sportiva può essere appresa e praticata in modo divertente fin da piccoli. Non è necessaria alcuna attrezzatura in questo caso, solo un abbigliamento comodo con un po' di fantasia in modo che i genitori possano praticare sport con i loro bambini piccoli. Sotto forma di storie fantastiche, filastrocche o altre idee divertenti, vengono offerti loro semplici esercizi per lo stiramento muscolare, il rafforzamento muscolare e la respirazione da fare a casa.

Introduzione alla sessione:

"C'era una volta un mondo incredibile, il mondo dei Decatoons in cui vivono piccole creature, così piccole che gli umani non potevano vederle...: le fate! Dovresti sapere che queste piccole fate sono burloni sacri, adorano fare brutti scherzi agli umani con le loro bacchette magiche! Seguimi!" e lì, come se fossi un uccello dalle ali gigantesche, salta per la casa per arrivare in questo favoloso universo...

Esercizio 1: Il fenicottero

"Ah! Ce n'è uno che mi ha toccato! Mi ha trasformato in un fenicottero! "



E salta su un piede, rafforzi la caviglia e per imitazione, puoi essere certo che tuo figlio ti seguirà!

"Per liberarmi devi girare intorno alla mia gamba!"

Questo è il momento in cui il tuo piccolo sviluppa il suo senso dello spazio. Ripeti più volte per rafforzare entrambe le caviglie.

#### Esercizio 2: Lombrichi

"Fai attenzione, nasconditi, stiamo per strisciare fino alla grande roccia di velluto! Olala, è dura per lo stomaco, ci proviamo sulla schiena! "

Strisciando, continui ad attivare il tuo cuore e quello di tuo figlio mobilitando tutto il corpo. Puoi inventare ostacoli, nascondigli, non aver paura del ridicolo! Non esiste per i bambini.

#### Esercizio 3: Rospi

"Oops, penso che la fatina ci abbia toccato entrambi! Croâ Croâ!"

Questo è uno degli esercizi più cardio della lista e non bariamo: piegati a terra e poi vai molto in alto verso il soffitto mentre salti.

#### Esercizio 4: Uistiti

"Oh! Ci ha trasformato in uistiti! Sai cosa fanno gli uistiti per andare in giro con i loro genitori? Si arrampicano sulla schiena quando i genitori **camminano**".





Assicurati che il tuo bambino sia aderente al collo e non si muova troppo velocemente per tenerlo in equilibrio.

"Ho un'idea! Cercheremo di catturare la piccola fatina per infastidirla! Sei pronto? E saltella, oh no mancato! Ancora!"

#### Esercizio 5: L'ascensore

Afferra il tuo bambino all'altezza delle ascelle, piega le gambe tenendo la schiena dritta e sollevalo fino al soffitto, famoso stile da cucciolo di leone. Ripetilo dieci volte. Diventi un bambino-sollevatore e allo stesso tempo rafforzi braccia e spalle.

#### Esercizio 6: Il Koala squat

"Beh, è decisamente troppo veloce! Vedi io sono un grande koala! Come fanno i cuccioli di koala? Si appendono al collo ma davanti!"

Una volta che il tuo piccolo si è agganciato, è il momento per 2 o 3 serie di 10 squat (tieni le addominali contratte, la schiena dritta e le gambe parallele). Mantieni l'attenzione: rischi di sentire risate ad ogni discesa!

#### Esercizio 7: Il tunnel

"Oh! Eccomi trasformato in un tunnel! Devi andare sotto di me per liberarmi!"

Sì, è ora di cominciare! Fai una bella tavola, assicurati di posizionare bene la schiena in modo da non inarcare e non fare forza sui glutei, stai facendo un tunnel non una montagna!



### Esercizio 8: Il ponte

“Oh, e ora sono diventato un ponte! Vai sotto di me!”

Piegati in un modo, piegati nell'altro! Sulla schiena, alza il bacino al cielo, entrambi i piedi ancorati a terra, stringi pancia e glutei mentre i tuoi figli strisciano sotto di te!

### Esercizio 9: Il cavallo a dondolo

“Vieni vicino a me... La fatina mi ha trasformato in un cavallo a dondolo! Attento, wohou!”

Con la schiena arrotondata e la schiena dei bambini premuta contro il tuo stomaco, dondolati in avanti e poi torna indietro. Gli addominali si scaldano, vero? E stimoli lo spazio posteriore nel tuo bambino per aiutarlo nella sua concezione dello spazio.

### Esercizio 10: Le bolle

“La fatina mi sta raccontando un segreto... devi sussurrare; presto andrà a casa a riposare. E se gli mandassimo bolle enormi per accompagnarla a casa sua? Prendiamo aria, soffiama a lungo e le bolle si gonfiano, si gonfiano, si gonfiano e le facciamo volare verso il cielo... (facciamo tante bolle grandi). Addio bollicine, addio fatina... a presto per giocare! ”

Hai appena fatto un piccolo esercizio di respirazione che concede a te e al tuo bambino un po' di tempo tranquillo. Questo rituale è importante per indicare che non stai più giocando.



## Programma speciale di quattro esercizi per ragazze adolescenti

### Esercizio 1: Affondi frontali

#### Ripetizioni:

- Da 12 a 15 di ogni gamba

#### Descrizione:

1. Stai in piedi con le braccia su entrambi i lati del corpo.
2. Mentre inspiri, fletti le ginocchia, assicurandoti di mantenere il corpo dritto.
3. Ritorna alla posizione iniziale espirando.
4. Una volta completato l'esercizio su un lato, continua con l'altro.

#### Nota:

- Quando si piegano le ginocchia, avvicinati il più possibile al suolo senza mai toccarlo.

### Esercizio 2: abduzione dell'anca

#### Ripetizioni:

- 20 per lato

#### Descrizione:

1. Sdraiati su un fianco con le braccia che ti sostengono.
2. Durante l'espirazione, eseguire un'abduzione dell'anca.



3. Ritorna alla posizione iniziale mentre inspiri.
4. Una volta completato l'esercizio su un lato, continua con l'altro.

### Esercizio 3: Plank

#### Ripetizioni:

- Da 15 a 30 secondi

#### Descrizione:

1. Sdraiati sulla pancia, con le braccia sotto il petto.
2. Eleva il tuo corpo e stabilizzalo usando gli avambracci e la punta dei piedi.
3. Una volta trascorso il tempo, torna alla posizione originale.

#### Nota:

- Quando esegui questo esercizio, assicurati che il tuo corpo sia in posizione eretta.

### Esercizio 4: Flessione laterale del tronco

#### Ripetizioni:

- 15 per lato

#### Descrizione:

1. Stai in piedi con un manubrio in ogni mano.



2. Mentre ti assicuri che il bacino sia fisso, esegui una flessione laterale del tronco a sinistra, quindi ripeti sul lato destro.

Nota:

- Quando si esegue questo esercizio, è importante procedere con la massima ampiezza (si dovrebbe sentire un leggero allungamento su ciascun lato del tronco).

Tre esercizi per i muscoli della schiena

#### 1. Remare su una panchina

Il canottaggio su una panca raddrizza la schiena e previene il "cedimento" delle spalle. Le braccia rimangono molto vicine al busto durante la loro flessione. I gomiti non deviano. Il loro mantenimento verticale è assicurato dalla contrazione dei romboidi che uniscono le scapole e dai fasci posteriori dei deltoidi che assicurano l'azione di retropulsione. La testa è sollevata. Il supporto sulla panca va dal fondo dello sterno al pube.

#### 2. Un braccio che tira o rema

Il supporto sulla panca assicura la schiena. Il ginocchio e la mano che forniscono questo supporto posizionano la schiena su un angolo obliquo basso vicino a 30°. Il manubrio è verticale alla spalla all'inizio del pull-up. È diretto verso l'anca. Il busto rimane dritto e non inizia a ruotare durante l'aumento del carico.

“Nike Training Club”, uno degli esempi di applicazioni per praticare sport a casa in Francia.

Nel contesto della crisi sanitaria e dei confinamenti decretati dal governo francese, sono state sviluppate diverse applicazioni sportive su iOS e Android. La maggior parte di questi sono gratuiti ma offrono acquisti in-app per accedere a più funzionalità.



Una delle app sportive più popolari è "Nike Training Club". Ha il vantaggio di essere abbastanza completo e personalizzato.

L'applicazione è composta da diverse funzionalità raggruppate in un menu che compare nella parte inferiore dello schermo: Notizie, Attività (cronologia e prestazioni), Allenamenti e Negozio.

La categoria Allenamenti è la più interessante dell'app per lo sport, qui puoi trovare gli esercizi. Una volta inserito il livello, l'applicazione offre una formazione adattata alla persona interessata. L'applicazione mostra i dettagli dei movimenti, la durata di ciascuno e il video che mostra la sua esecuzione.

Nella sottocategoria Sfoglia, puoi scegliere un gruppo muscolare, un tipo di allenamento o selezionare l'attrezzatura disponibile.

Un'altra caratteristica di scelta è la creazione di programmi più specifici basati sugli obiettivi prefissati. Ad esempio, puoi scegliere il programma "Perfeziona" di sei settimane e poi inserire l'attrezzatura, il numero di allenamenti a settimana, se è inclusa la corsa e la difficoltà del programma.

Per quanto riguarda i premi (nella categoria Attività), l'applicazione offre di completare i badge di vittoria in ogni fase completata. Puoi essere onorato con il premio Early Bird, Yogi o Night Owl. Vengono forniti anche i passaggi basati sul numero di allenamenti, insieme al numero di allenamenti a settimana e al numero di serie.

Nella categoria News Feed, puoi trovare articoli su ricette, prodotti Nike e dettagli sull'esecuzione di determinati movimenti.



## L'applicazione "30 days fitness challenge"

Questa applicazione sportiva ha il merito di essere all'altezza del suo nome, in modo che tu possa darti un obiettivo chiaro non appena viene lanciato. L'altro vantaggio è che ha un'area nutrizionale completa anche con la versione gratuita. Tuttavia, la versione gratuita lancia alcuni video pubblicitari invasivi.

Questa applicazione sportiva, il cui obiettivo è chiaro, si basa sulle priorità di ogni persona (dimagrimento, tonificazione, ecc.). Dopo aver inserito l'obiettivo, il genere, le aree su cui lavorare e il numero di sessioni settimanali, vi è la possibilità di scegliere se prendere la versione a pagamento o la versione a pagamento che costa 63,99 euro all'anno.

A lato del menu troviamo le categorie "Programmi, 30 sfide, Report e Profilo". Nella prima categoria troviamo il nostro programma personalizzato ea pagamento. È possibile testare l'app gratuitamente per alcuni giorni.

C'è anche il programma alimentare, abbastanza completo e dettagliato, che offre opzioni vegetariane.

Con la versione a pagamento, abbiamo diritto a 30 sfide in base all'area del corpo su cui vogliamo lavorare e al nostro livello. Sull'app, questi non sono video, ma animazioni che mostrano i movimenti in dettaglio.

Come con molte app per lo sport, questa riunisce le basi sotto forma di programma, calorie bruciate e allenamenti completati.



## Bibliografia

Eduscol, 2021. 30 minutes d'activité physique quotidienne. Link visited on 11/10/2021:  
<https://eduscol.education.fr/2569/30-minutes-d-activite-physique-quotidienne>

France Info, La 3 Grand Est, 2020. Coronavirus : petits exercices physiques simples à faire avec ses enfants en confinement. Link visited on 13/10/2021:  
<https://france3-regions.francetvinfo.fr/grand-est/coronavirus-petits-exercices-physiques-simples-faire-ses-enfants-confinement-1800982.html>

EPSREGAL, l'EPS autrement, 2020. Continuité pédagogique en EPS : « La séance de 7 minutes à domicile ». Link visited on 13/10/2021:  
<https://www.epsregal.fr/continuite-pedagogique-eps/>

Fédération française du Hockey, 2020. Guide pédagogique : Hockey éducatif en Primaire. Link visited on 14/10/2021:  
<https://www.ffhockey.org/docman-liste-hierarchique/developpement/498-guide-pedagogique-hockey-educatif-en-primaire/file.html>

Conseil Sport Décathlon. 10 exercices de sport à la maison : Parents et enfants (2-4ANS). Link visited on 15/10/2021:  
<https://drive.google.com/file/d/10KmaV22ECGLrc7pB5MhmEjHeZTh511sF/view>

Noovo Moi, 2013. Faire bouger les enfants & les adolescents. Link visited on 15/10/2021:  
<https://www.noovomoi.ca/vivre/activite-physique/article.faire-bouger-les-enfants-les-adolescents.1.1240372.html>

Bruno Chauzi (Certified physical education teacher), 2021. Musculation avec haltères et poids libres - Exercices et programme. Link visited on 08/10/2021:  
<https://entrainement-sportif.fr/exercices-musculation-halteres.htm>





Presse Citron, 2020. Sport à la maison : on a testé 5 applications pour garder la forme.  
Link visited on 08/10/2021:

<https://www.presse-citron.net/sport-a-la-maison-on-a-teste-5-applications-pour-garder-la-forme/>

---

With the support of the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Una varietà di giochi per gli studenti come lo yoga, il ritmo, il movimento e la consapevolezza.

## Una varietà di giochi per gli studenti

Vorremmo sensibilizzare tutti gli insegnanti di educazione fisica a implementare nel loro programma scolastico attività più strettamente mirate alla cura e allo sviluppo del benessere psicologico degli allievi, oltre alle consuete attività ginniche e sportive normalmente svolte a scuola.

Il concetto di insegnamento dello Yoga e della Mindfulness è relativamente recente in Occidente, mentre invece in Oriente è integrato come parte essenziale dello sviluppo dei bambini, attraverso una serie di tecniche che saranno benefiche per tutta la vita.

L'applicazione di questi interventi potrebbe portare molti vantaggi, grazie ai benefici derivanti dalla pratica dello yoga, dalla meditazione e dalle tecniche di rilassamento per i bambini.

Praticare "mindfulness" (meditazione, yoga, ecc.), riduce lo stress e rilassa, ma produce anche cambiamenti morfologici nel cervello. L'esecuzione di queste pratiche per un lungo periodo di tempo ha dimostrato aumentare la densità di materia grigia nell'ippocampo (una zona del cervello importante per l'apprendimento e la memoria).

Durante l'infanzia, ogni azione educativa sistematica e progettata aumenterà il potenziale cognitivo dei bambini, grazie al massiccio e rapido aumento sia dei neuroni che delle sinapsi in un modo profondo e duraturo, il che consentirà poi ai bambini la facile articolazione di nuovi apprendimenti. Questi cambiamenti cerebrali si traducono in una grande capacità di acquisire, assimilare, apprendere e recuperare informazioni in modo veloce e senza grandi sforzi.



Lo yoga e la meditazione ci aiutano a respirare consapevolmente, a mantenere una postura corretta, a rilassarci, a sdrammatizzare i problemi e a vivere pienamente nel presente, senza pensare al passato o al futuro.

Sono fondamentalmente tecniche dall'indiscusso potere nel controllo dello stress e dell'ansia.

Attualmente, i bambini iniziano a vivere situazioni stressanti in età molto precoce, essendo vulnerabili perché non dispongono di strumenti efficaci che consentano loro di far fronte e adattarsi ai cambiamenti. Ci sono vari fattori che scatenano lo stress del bambino, dalla nascita di un nuovo membro in famiglia, alla dimenticanza di un compito per la scuola o alla pressione generata dalle aspettative di genitori e insegnanti. La scuola, inoltre, rappresenta uno spazio diverso dalla casa, dove il bambino sperimenta la perdita della sua vera libertà, condizionandosi a certe norme, che per lui non hanno molto senso, come il suono di una campana, che indica l'inizio della lezione. Allo stesso modo, nell'ambiente scolastico, un altro dei fattori "stressanti" è legato all'adattamento. Precedenti studi sull'adattamento scolastico mostrano che i bambini, durante i primi tre-sei mesi dall'inserimento a scuola, producono un aumento dei livelli di cortisolo nel sangue.

Questo può avere un'influenza negativa, generando ansia e tensione nei bambini.

La visione che il bambino sperimenta della scuola, così come per le richieste che provengono dagli insegnanti, sono una delle principali cause di stress infantile.

Nelle delicate situazioni di deprivazione affettiva, inoltre, il sentimento di abbandono può scatenare nei bambini vari disturbi emotivi, che si manifestano in:

- sbalzi d'umore,
- reazioni esagerate a problemi minori,



- aggressività,
- disturbi del sonno,
- depressione,
- deficit di attenzione,
- difficoltà comportamentali,
- cambiamenti radicali nel rendimento scolastico,
- ansia e isolamento,
- in alcuni casi psicosi e suicidio.

Fornire strumenti che consentano loro di prendere coscienza delle proprie emozioni per gestire l'ansia consentirà di rispondere in modi più appropriati alle situazioni difficili che devono affrontare.

Per gestire adeguatamente lo stress, lo sviluppo socio-emotivo è di grande importanza in età prescolare. Oltre all'aspetto socio-emotivo, anche la connessione del corpo e della mente è di grande importanza durante lo sviluppo del bambino. È il corpo che ci permette di prendere coscienza di ciò che una persona sente. I bambini iniziano a imparare ad esprimere i propri sentimenti consapevolmente in età prescolare.

Quando un bambino non riconosce le sue emozioni, non riesce a gestire le relazioni con se stesso e con gli altri, perché il suo corpo e la sua mente sono separati dalle sue emozioni.

Lo Yoga per bambini mira ad armonizzare il corpo, permette al bambino di acquisire consapevolezza di sé, migliorando così la sua qualità emotiva che, di conseguenza, favorisce il suo rendimento scolastico. Contribuisce inoltre alla rilevazione di eventuali



problemi emotivi e alla prevenzione di comportamenti conflittuali nel contesto scolastico e familiare.

Inoltre, le tecniche Yoga migliorano le abilità mentali di base per l'educazione. In questo modo, lo stress può essere controllato attraverso tecniche di respirazione e posture svolte nelle pratiche, fornendo al bambino strumenti di autoregolazione per controllare i propri impulsi.

Da parte sua, la Mindfulness aiuta ad avere una percezione oggettiva della situazione e dell'emozione provata dal bambino nel presente e permette di comprendere che sentimenti di rabbia, tristezza, paura, gioia, sono reazioni a qualche situazione vissuta o a qualcosa di pensato che, non appena vengono percepiti nel corpo, si trasformano immediatamente in altri pensieri.

Questo consente di prendere coscienza di se stessi ed essere più connessi, promuovendo una comunità di apprendimento che mantenga un equilibrio emotivo, gestendo adeguatamente lo stress, realizzando relazioni sane.

Queste tecniche sono fondamentali per i bambini, per stabilire un contatto personale con i loro coetanei, in compiti e giochi di gruppo, per costruire una conoscenza di se stessi e degli altri, per facilitare la risoluzione dei conflitti, per imparare a identificare le proprie emozioni e quelle degli altri. Il tutto sarà accompagnato da un clima disteso e un ambiente sereno, in cui si privilegia l'ascolto, e quindi l'empatia e la socialità attraverso varie strategie di gioco.

## **Giochi**

Ci sono diversi tipi di giochi che vengono presentati nelle pratiche di Mindfulness come i giochi cooperativi con nomi immaginari, che invitano il bambino a relazionarsi direttamente con la natura, un'area che la Mindfulness valorizza molto.



Altro punto importante è lasciare spazi di spontaneità e tenere conto del livello di energia dei bambini durante le attività: nel caso di bambini con energia in eccesso, le attività dovrebbero essere svolte all'aperto; al contrario, quando sono calmi e attenti, l'insegnante sarà in grado di svolgere un lavoro in classe.

A volte la strategia di dividere i bambini in gruppi più piccoli della stessa età consente loro di sentirsi più a proprio agio con l'ambiente circostante, sentendosi accettati e inclusi.

A seguire presentiamo possibili esercizi da proporre agli allievi, che sono stati adattati all'età, alle esigenze alle caratteristiche degli studenti. È inteso che gli studenti si sentano motivati e a proprio agio quando li fanno. Per questo verrà utilizzata una metodologia ludica, partecipativa e coinvolgente.

<b>Sessione 1:</b>	<i>L'albero e la lucciola ci rilassano</i>
	I lunedì sono giorni duri per gli studenti che tornano in classe dopo aver trascorso il fine settimana a giocare e senza doversi alzare presto. Per questo motivo sono state scelte attività in base al giorno della settimana che permettano loro di raggiungere la calma, sviluppare la concentrazione e aprire la mente per essere predisposti all'apprendimento.
<b>Obiettivi:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Avvicinare i bambini allo yoga</li> <li>• Incoraggiare la concentrazione e l'attenzione.</li> <li>• Imparare a respirare consapevolmente.</li> </ul>
<b>Durata:</b>	40-45 minuti.
<b>Materiali:</b>	Candela, musica rilassante e torcia.
<b>Attività:</b>	Spieghiamo ai bambini che la respirazione è qualcosa che facciamo involontariamente dalla nascita, ma che possiamo controllare se lo



vogliamo. Sugeriamo alcuni esercizi che puoi fare per controllare il respiro.

- Per prima cosa i bambini si dispongono in cerchio attorno all'insegnante e fanno un respiro profondo, alzando contemporaneamente le mani con i palmi rivolti verso l'alto, fino a raggiungere l'altezza della testa. Quando abbiamo preso tutta l'aria la rilasciamo lentamente abbassando le mani con i palmi rivolti verso il basso, fino a raggiungere la punta dei piedi. Ripetiamo tre volte.

- Successivamente prenderanno aria attraverso il naso, coprendo una delle narici, e, quando la rilasciano, dovranno coprire l'altra.

- Per l'ultimo esercizio di respirazione, accendiamo una candela e i bambini vi si siedono intorno. Ognuno viene chiamato singolarmente e si avvicinano alla candela prendendo aria e rilasciandola molto lentamente in modo che la fiamma non si spenga.

Una volta che si saranno rilassati, introdurremo i bambini allo yoga con alcune facili pose adatte alla loro età.

Inizieremo con la **posa dell'albero**.

La sessione si concluderà con il gioco delle lucciole:

- I bambini saranno seduti sul tappeto con le luci spente e l'insegnante racconterà loro la storia della lucciola che si nasconde in aula. I bambini si alzeranno e dovranno camminare lentamente senza fare rumore alla ricerca della lucciola. L'insegnante prenderà una torcia e si concentrerà su un posto nella classe, i bambini seguiranno la luce per cercare di catturare la lucciola. Quando arriveranno cambierai posto rapidamente.



<b>Criteri di valutazione:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Controllo consapevole del respiro.</li> <li>- Capacità di concentrazione.</li> <li>- Imitazione corretta delle posizioni.</li> </ul>
--------------------------------	---

<b>Sessione 2</b>	<b><i>Eliminiamo le tensioni accumulate</i></b>
<b>Giustificazione:</b>	Durante questa sessione renderemo più flessibili la colonna vertebrale e tutto il corpo, espellendo le cattive energie e le tensioni che abbiamo accumulato. L'attenzione e la concentrazione lavoreranno per preparare la mente e mantenerla chiara e aperta per un migliore apprendimento in seguito in classe.
<b>Obiettivi:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rendere il corpo più flessibile.</li> <li>- Migliorare la capacità di attenzione.</li> <li>- Espellere la tensione accumulata.</li> </ul>
<b>Durata:</b>	40-45 minuti.
<b>Materiali:</b>	Oggetti fantasma, coperte per coprire oggetti, stuoie e musica che incoraggiano il relax.
<b>Attività:</b>	<p>Stiamo per espellere la tensione che abbiamo accumulato nel corpo. Per questo usiamo il gioco del leone:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ci mettiamo in cerchio e stringiamo tutto il nostro corpo: mani, viso, occhi, gambe, ecc. Quando il maestro lo indica, alleviamo la tensione urlando.</li> </ul>





	<p>- Chiuderemo gli occhi e respireremo con calma, inspirando dal naso ed espirando dalla bocca. Immaginiamo di essere leoni e di camminare nella savana africana. C'è molto sole e siamo molto stanchi. Stiamo cercando un posto dove possiamo bere acqua e stare tranquilli. Ognuno immagina dov'è quel posto e com'è. Quando lo raggiungeremo respireremo più facilmente e ancora più lentamente. Il leone si addormenta e possiamo aprire gli occhi a poco a poco.</p> <p>In questa sessione metteremo in pratica la <b>posa del gatto</b>.</p> <p>Per concludere la sessione utilizzeremo il gioco degli oggetti fantasma: mostriamo ai bambini un certo numero di oggetti, che saranno adatti alla loro età e maturità. Glieli presentiamo e li nominiamo per farglieli ricordare. Quando tutti li hanno visti, si coprono con una coperta e vengono poste le seguenti domande:</p> <p>- Cosa c'era? Si tratta di ricordare gli oggetti che hanno visto prima senza scoprirli. Possono disegnarne un'immagine o inventare una storia.</p> <p>- Cosa è cambiato? Gli oggetti vengono spostati e devono scoprire quali sono cambiati. Puoi anche aggiungerne uno nuovo o rimuovere uno di quelli che erano stati presentati.</p>
<p><b>Criteri di valutazione:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Capacità di concentrazione durante gli esercizi.</li> <li>- Promozione dell'espressione corporea.</li> <li>- Controllo dell'attenzione.</li> </ul>



<b>Sessione 3</b>	<b><i>Adoriamo i massaggi!</i></b>
<b>Giustificazione:</b>	Questa sessione è destinata agli studenti a stabilire legami di fiducia con i loro coetanei. Potranno conoscere il proprio corpo e quello degli altri. Saranno anche in grado di rilassare la mente e riempire il corpo di energia.
<b>Obiettivi:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Favorire la fiducia nei confronti dei propri coetanei.</li> <li>- Promuovere il movimento del corpo.</li> <li>- Promuovere le relazioni sociali all'interno del gruppo.</li> </ul>
<b>Durata:</b>	45 minuti.
<b>Materiali:</b>	Bambole o peluche e musica rilassante.
<b>Attività:</b>	<p>Inizieremo la sessione imparando a fare massaggi. Per cominciare, lo faremo con bambole o peluche che i bambini si saranno portati da casa e che terremo in un baule in classe. Ognuno prenderà il suo peluche e si siederà sul tappeto. L'insegnante prende un altro peluche e mostra loro come fare il massaggio. Iniziamo con la testa, proseguiamo con il collo, scendiamo lungo la schiena e così via. Man mano che le sessioni progrediscono, massaggeranno i loro partner in coppia o addirittura in una catena. Quando finiranno di fare il massaggio, chiederemo loro come si sentono.</p> <p>Successivamente, eseguiremo la <b>posa del cane</b>.</p> <p>Per concludere la sessione giocheremo al gioco "di chi è"?</p>



	<p>- Per questo presteremo molta attenzione a tutti i compagni di classe. Il maestro inizierà dicendo le caratteristiche di un ragazzo o una ragazza affinché gli altri possano indovinare. Dovranno dire, per esempio, che è un ragazzo biondo con i capelli ricci, ha scarpe da ginnastica e pantaloni rossi. Il primo che lo indovinerà dovrà dare gli indizi per continuare a scoprire informazioni sui suoi compagni. Dovranno essere molto attenti a tutti i dettagli per essere i più veloci a dirlo.</p>
<p><b>Criteri di valutazione:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoscenza del proprio corpo e di quello dei compagni con l'esercizio di massaggio.</li> <li>• Rapporto con i pari.</li> <li>• Livello di attenzione durante la sessione.</li> </ul>

<p><b>Sessione 4</b></p>	<p><i><b>Ci rilassiamo soffiando e respirando</b></i></p>
<p><b>Giustificazione:</b></p>	<p>Con questa sessione aiuteremo a rafforzare e flettere la schiena, i fianchi e gambe, poiché i bambini trascorrono molte ore al giorno seduti. Ci aiuterà anche ad alleviare lo stress e a migliorare la digestione.</p>
<p><b>Obiettivi:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Eseguire una respirazione corretta.</li> <li>- Incoraggiare l'immaginazione e la creatività.</li> <li>- Padroneggiare diverse posture del corpo.</li> </ul>
<p><b>Durata:</b></p>	<p>40 minuti.</p>



<b>Materiali:</b>	Cannucce, palline di sughero, scatole da scarpe per le porte, carta velina, nastro adesivo, lenzuola, stuoie o tappeti, musica rilassante e mantra.
<b>Attività:</b>	<p>Inizieremo la sessione con un'attività di respirazione e soffiaggio. Prima faranno tre respiri profondi per rilassarsi e poi inizieranno il gioco del respiro:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gioca a calcio con la bocca. Con l'aiuto di una cannuccia, soffieranno una pallina di sughero dal campo alla porta avversaria per segnare un gol. Dovrai controllare il tuo respiro per sapere quando soffiare forte e più piano.</li> <li>- L'insegnante metterà sulla fronte di ogni bambino una striscia di carta velina che pende fino alla bocca. Come indicato, i bambini dovrebbero soffiare forte o dolcemente e vedere il movimento che fanno con il proprio respiro.</li> <li>- Con il pezzo di carta velina formeranno una palla e la porteranno lungo un percorso di nastro adesivo che l'insegnante avrà fatto, facendo attenzione che non si stacchi.</li> </ul> <p>In questa sessione eseguiremo la <b>posa del triangolo</b>.</p> <p>Per concludere la sessione inventeremo il nostro mantra. Un mantra è una parola o un insieme di parole cantate per focalizzare i nostri pensieri e le nostre emozioni. Dal momento che i mantra sono accattivanti e a loro piace cantarli per la meditazione, ora inventeranno i propri. Prenderanno nota delle sillabe e delle parole</p>



	che vogliono includere e poi ci verrà aggiunta la musica. Possono cantarlo ogni volta che hanno bisogno di rilassarsi.
<b>Criteri di valutazione:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Postura eseguita correttamente.</li><li>- Tempo rilassato.</li><li>- Grado di partecipazione degli studenti.</li></ul>



<b>Sessione 5</b>	<b><i>Meditando controlliamo la mente</i></b>
<b>Giustificazione:</b>	Il venerdì, i bambini sono veramente stanchi da tutta la settimana, quindi per la sessione di questa giornata di una meditazione è stato scelto il rilassamento e la posa della farfalla, che aiuta ad alleviare l'ansia e la fatica. Con la meditazione otteniamo la consapevolezza necessaria per imparare meglio e, quindi, prevenire possibili difficoltà di apprendimento.
<b>Obiettivi:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Incoraggiare la creazione di un'atmosfera rilassata.</li> <li>- Effettuare un ascolto attivo.</li> <li>- Mantenere l'equilibrio nelle posizioni.</li> </ul>
<b>Durata:</b>	35 minuti.
<b>Materiali:</b>	Stuoie, mantra e musica rilassante.
<b>Attività:</b>	<p>Per iniziare la sessione effettueremo una meditazione di 1 o 2 minuti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sediamo a gambe incrociate sul pavimento con le mani sopra le ginocchia con i palmi rivolti verso il basso. Possiamo anche alzare le mani unendo il pollice con l'indice. La schiena sarà sempre dritta.</li> <li>- Immaginiamo di essere diventati una grande roccia gigante, non possiamo muoverci o parlare. Cerchiamo di lasciare la mente vuota, senza pensieri. Per questo ci concentreremo sul suono del nostro respiro e sulle sensazioni del nostro corpo.</li> </ul>



	<p>- Inspiriamo ed espiriamo per un minuto sentendo come si gonfia la nostra pancia quando inspiriamo e come si sgonfia quando la rilasciamo. Mettiamo le mani sul petto, uniamo i palmi delle mani e ripetiamo il mantra OM tre volte.</p> <p>Effettueremo la <b>posa della farfalla</b>.</p> <p>Per concludere la seduta effettueremo un breve relax per calmarci e poter lavorare concentrati per il resto della giornata. Per questo dobbiamo sdraiarsi sulla schiena sul tappeto o sui tappetini. Le braccia saranno estese con i palmi delle mani rivolti verso l'alto, le gambe un po' divaricate alla larghezza dei fianchi e i piedi rilassati.</p> <p>Chiudiamo gli occhi e immaginiamo che stiamo sulla sommità di una grande nuvola di cotone bianco che galleggia sopra il cielo. Non c'è niente che ci può turbare e portarci fuori dal nostro stato di tranquillità. Sentiamo gli uccelli che cantano intorno a noi, è bello sentire il loro suono. Ogni volta che ci sono siamo più rilassati e il nostro corpo pesa pochissimo, quasi nulla, fino a quando diventiamo piume e stiamo cadendo a poco a poco dal cielo alla terra. Una volta raggiunta la terra sentiamo il contatto del nostro corpo a terra. Rilassiamo la mano destra, la sinistra, testa, collo, ecc. Saremo in uno stato di rilassamento per circa 5 minuti. Dopo ci svegliamo, muovendo le dita delle mani e dei piedi e girando il nostro corpo da un lato per salire lentamente.</p>
<p><b>Criteri di valutazione:</b></p>	<p>- Grado di rilassamento.</p> <p>- Controllo della respirazione.</p>



	- Corretta postura di tutto il corpo.
--	---------------------------------------

<b>Sessione 6</b>	<b><i>Attenzione, concentrazione!</i></b>
<b>Giustificazione:</b>	Con la respirazione aiutiamo a ridurre lo stress, e appoggiandoci a un peluche o a una bambola faremo sentire i bambini più a loro agio e al sicuro con la figura di attaccamento che hanno scelto.
<b>Obiettivi:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Respira consapevolmente.</li> <li>• Rendi la colonna vertebrale, le braccia e la schiena più flessibili.</li> <li>• Incoraggiare l'attenzione.</li> </ul>
<b>Durata:</b>	40 minuti.
<b>Materiali:</b>	Peluche, musica rilassante.
<b>Attività:</b>	<p>Inizieremo facendo la meditazione dell'orsacchiotto. Per questo abbiamo bisogno di un grande posto dove possiamo sdraiarci comodamente e di un peluche che è stato portato da casa in precedenza in modo che abbiano un certo attaccamento ad esso. Diremo loro che è il nostro bambino e che dobbiamo farlo addormentare cullandolo con i movimenti del nostro addome mentre si alza e si abbassa mentre si riempie e si svuota d'aria.</p> <p>Effettueremo la <b>posizione del cobra</b>.</p> <p>La sessione si concluderà con il gioco di "Vedo, vedo":</p>





	<p>- I bambini saranno seduti sul tappeto e l'insegnante comincerà a dire vedo, vedo; ma invece di specificare l'oggetto che sta vedendo, farà una descrizione dell'oggetto, la sua forma geometrica, la sua trama, la sua struttura, ecc. Ogni bambino che lo indovina dovrà ricominciare il gioco, fornendo molti dettagli e cercando di catturare l'attenzione dei compagni.</p>
<p><b>Criteri di valutazione:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Capacità di rilassarsi.</li> <li>- Corretta esecuzione delle posture.</li> <li>- Grado di partecipazione alle attività.</li> </ul>

<p><b>Sessione 7</b></p>	<p><b>Il nostro cuore è pieno di emozioni</b></p>
<p><b>Giustificazione:</b></p>	<p>Con questa sessione porteremo la nostra attenzione al nostro cuore, vedremo che batte a grande velocità e scopriremo quali sentimenti ed emozioni abbiamo dentro di noi in questo momento, qui e ora.</p>
<p><b>Obiettivi:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Senti il tuo cuore battere.</li> <li>- Padronanza delle posture del corpo.</li> <li>- Ascolta i sentimenti ed emozioni.</li> </ul>
<p><b>Durata:</b></p>	<p>35 minuti.</p>
<p><b>Materiali:</b></p>	<p>Orologio con cronometro, foglio con disegno del cuore, materiali per decorare il cuore.</p>



<p><b>Attività:</b></p>	<p>Seduti sul tappeto con le gambe piegate e le mani sulle ginocchia cronometrano il battito del cuore. Insegneremo ai bambini a misurare le pulsazioni nel petto e nel collo, che sono le zone più facili. Dovranno contare il numero di volte in cui il loro cuore batte con gli occhi chiusi. Possono anche provare a contare i battiti del cuore degli altri.</p> <p>Eseguiamo la <b>posa della gru</b>.</p> <p>La sessione si concluderà disegnando un'immagine del nostro cuore. Presteremo attenzione a come sono il nostro cuore e i nostri sentimenti in quel momento. Cercheremo di disegnare o dipingere i nostri cuori con i colori. Forniremo un modello di un cuore vuoto e i materiali per decorarlo come preferiscono. Possono usare i colori per esprimere se provano tristezza, rabbia, paura, ecc.</p>
<p><b>Criteri di valutazione:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Controlla il tuo corpo e domina le posizioni.</li> <li>- Esternalizza le tue emozioni e i tuoi sentimenti.</li> <li>- Grado di immaginazione e creatività.</li> </ul>

<p><b>Sessione 8</b></p>	<p><i>La torcia ci "illumina"</i></p>
<p><b>Giustificazione:</b></p>	<p>Questa sessione vuole sviluppare l'abitudine al silenzio, abituando i bambini a tacere in alcune occasioni o momenti specifici della giornata. Rimanendo in silenzio possiamo apprezzare suoni di cui non siamo consapevoli quando parliamo.</p>



<b>Obiettivi:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prova la sensazione di calma quando accendi le diverse parti del corpo.</li> <li>• Rafforza le gambe, la schiena e le braccia.</li> <li>• Favorire l'ascolto e l'attenzione.</li> </ul>
<b>Durata:</b>	40 minuti.
<b>Materiali:</b>	<p>Non è necessario alcun materiale specifico.</p> <p>Inizieremo la sessione con la pratica della lanterna magica che vede tutto. I bambini si siedono per terra con le gambe incrociate e le mani appoggiate sulle ginocchia. Faremo tre o quattro respiri profondi e rilasceremo la lingua. Chiederemo loro di chiudere gli occhi e immaginare che ci sia una lanterna magica che illumina il loro cervello. È di una luce molto bella, del colore che ognuno vuole. La luce attraversa tutte le parti del nostro corpo e le accende a poco a poco mentre respiriamo e ci concentriamo sulla luce. Verrà chiesto loro di trovare e far risplendere una luce sulla parte del corpo dove hanno più tensione, perché i loro vestiti stringono o le scarpe fanno male.</p> <p>Effettueremo la <b>postura del guerriero</b>.</p> <p>La sessione si concluderà con il gioco dei suoni quotidiani:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chiederemo ai bambini di stare zitti e di chiudere gli occhi per non essere distratti. Presteremo attenzione ai suoni che sono presenti intorno a noi ogni giorno ma che non sentiamo perché non stiamo zitti. Staremo in silenzio per circa</li> </ul>



	due o tre minuti e quando il tempo passerà faremo un elenco dei suoni che abbiamo sentito.
<b>Criteri di valutazione:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Livello di rilassamento dei bambini.</li> <li>- Rendi il corpo più flessibile.</li> <li>- Clima calmo durante la sessione.</li> </ul>

<b>Sessione 9</b>	<i><b>Il silenzio ci arricchisce</b></i>
<b>Giustificazione:</b>	I suoni possono aiutarci a sentire meglio il nostro respiro. Le lettere vibrano in diverse parti del corpo. Ad esempio, U risuona nella pancia e può alleviare i dolori di stomaco, O rafforza il cuore e la capacità di amare, E fa vibrare il collo e le spalle, rivitalizza la mente e purifica i polmoni.
<b>Obiettivi:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Impara a respirare con le lettere.</li> <li>- Rendi il corpo più flessibile.</li> <li>- Favorire un clima di silenzio.</li> </ul>
<b>Durata:</b>	35 minuti.
<b>Materiali:</b>	Clessidra.



<p><b>Attività:</b></p>	<p>Inizieremo la sessione con un gioco di respirazione con le lettere. Ci sediamo su una sedia, inspiriamo profondamente e durante l'espiazione si pronuncia la vocale con intensità costante, cercando di percepire il luogo della vibrazione. Guideremo i bambini mostrando loro dove notiamo la vibrazione. Includeremo anche la variante "l'ape", espirando con la bocca chiusa, mentre il suono vibra all'interno della nostra bocca, imitando il suono delle ali dell'ape durante il volo.</p> <p>Effettueremo la <b>posa del ponte</b>.</p> <p>Concluderemo la sessione con il gioco del silenzio:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ci siederemo sul tappeto attorno a una grande clessidra. L'insegnante spiegherà cos'è e a cosa serve. Lo girerà e quando la sabbia comincerà a cadere dovranno stare zitti e guardare la sabbia andare da un posto all'altro finché non sarà vuota. I tempi possono essere estesi con orologi più durevoli man mano che le sessioni progrediscono.</li> </ul>
<p><b>Criteri di valutazione:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Controllo della respirazione imitando i suoni.</li> <li>- Capacità di tacere.</li> <li>- Corretta imitazione delle posture.</li> </ul>



<b>Sessione 10</b>	<i><b>Il mare ci rasserena</b></i>
<b>Giustificazione:</b>	In questa sessione lavoreremo sulle attività legate all'acqua, più specificamente al mare, poiché l'acqua è il simbolo della purificazione e della distruzione del negativo.
<b>Obiettivi:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Controllare la respirazione consapevolmente.</li> <li>- Incoraggiare la concentrazione e l'attenzione.</li> <li>- Imitare posture e movimenti.</li> </ul>
<b>Durata:</b>	40 minuti.
<b>Materiali:</b>	Fogli di carta, musica tranquilla.
<b>Attività:</b>	Inizieremo la sessione con la meditazione sulle onde del mare. Per cominciare metteremo una mano sulla pancia e l'altra sul petto e faremo in modo che entrambe si muovano con il nostro respiro. Daremo ai bambini un quadrato di carta per farne una barca. Chiederemo loro di pensare a qualcosa o qualcuno che amano molto e dovranno immaginare di metterlo all'interno della barca. I pirati hanno rubato la nave e sono salpati in mare aperto. Improvvisamente c'è una tempesta e i pirati cadono in mare. Noi siamo le onde del mare e con il nostro respiro siamo in grado di guidare la nostra piccola barca al porto. Se lo facciamo molto lentamente, le onde si alzeranno a poco a poco quando inspiriamo e scenderanno lentamente quando espiriamo. Così la nostra barchetta andrà su e giù per le onde, mentre noi dirigiamo il nostro respiro. Se lo facciamo lentamente la barca non cadrà dalla nostra pancia, ma se lo facciamo velocemente potrebbe cadere.



	<p>Una volta che si saranno rilassati, eseguiremo la <b>posa della barca</b>.</p> <p>Termineremo la sessione con il gioco di "Io sono una medusa":</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ci saranno gruppi di 4 o 5 bambini che andranno insieme imitando la medusa. Verrà riprodotta una musica soft e rilassante e si muoveranno lentamente, muovendo i loro tentacoli e ondeggiando con il movimento delle onde del mare. Dovranno cercare di non separarsi dal loro gruppo e di non scontrarsi con gli altri perché possono "morderli".</li> </ul>
<p><b>Criteri di valutazione:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Controllo della respirazione.</li> <li>- Gioco di squadra.</li> <li>- Adeguata imitazione delle posture.</li> </ul>



## UNA SERIE DI ATTIVITÀ DI ESPLORAZIONE ALL'APERTO DI DURATA VARIABILE PER BAMBINI E FAMIGLIE



*Credit: Alexandra Beier / Getty.*

Attualmente, è stato sviluppato un intero complesso di mezzi per migliorare le capacità funzionali e aumentare le riserve adattative del corpo del bambino. L'isolamento forzato da COVID-19 ha mostrato la necessità non solo di una regolare attività fisica, ma anche di un'attività fisica all'aperto, senza mascherine e muri attorno, per respirare liberamente





e (ri)socializzare. Ciò è particolarmente importante per i bambini e le famiglie, date le conseguenze negative dell'"istruzione a distanza" e l'aumento del livello di conflitti all'interno delle famiglie stipate per un lungo periodo insieme.

## **GIOCHI ALL'APERTO ED ESERCIZI DI GIOCO CON LA CORSA**

### ***Auto colorate***

**Inventario e attrezzatura:** panca per ginnastica, bandierine (volanti delle macchinine) rosse, gialle e verdi in base al numero dei bambini, bandierine (verdi, gialle, rosse) per il presentatore.

**Compiti:** contribuire all'adattamento dei sistemi funzionali del corpo ad attività fisiche di diversa natura e volume; sviluppare l'attenzione, la capacità di agire su un segnale visivo; promuovere una cultura delle relazioni interpersonali nelle attività di gioco.

**Regole del gioco:** al segnale del presentatore, i bambini "escono" dai garage e tornano nei garage; se la casella è deselezionata, i bambini smettono di muoversi.

**Azioni di gioco:** movimento correndo con un oggetto in mano, movimento a passi, ricerca di un luogo.

### **Svolgimento del gioco**

I bambini (le macchinine) siedono lungo il muro. A tutti viene data una bandiera (volante) di qualsiasi colore. Al centro, il presentatore (adulto) è in piedi di fronte ai bambini che giocano. Nella mano ci sono 3 bandierine colorate, secondo i colori del semaforo. Il presentatore alza una bandiera, i bambini con una bandiera (volante) di questo colore corrono per il sito in qualsiasi direzione, imitando il rumore di un'auto. Quando il presentatore abbassa la bandiera, i bambini si fermano e al segnale "Le macchine sono tornate!" vanno nel garage. Quindi il presentatore (adulto) alza una bandiera di un colore



diverso e il gioco continua. Il presentatore può alzare 2-3 bandiere contemporaneamente, quindi le auto del colore corrispondente lasciano il garage contemporaneamente.

### ***Trova un compagno***

**Inventario e attrezzatura:** bandiere (fazzoletti) 2-4 colori secondo il numero dei bambini.

**Compiti:** contribuire all'adattamento dei sistemi funzionali del corpo ad attività fisiche di diversa natura e volume; formare la capacità di eseguire movimenti tramite segnale sonoro (comando verbale), riunirsi rapidamente in coppie; sviluppare iniziativa, ingegno; promuovere una cultura delle relazioni interpersonali nel gioco.

**Regole del gioco:** all'apposito segnale del presentatore, i bambini corrono per il sito e cercano una coppia.

**Azioni di gioco:** correre, cercare un compagno.

### **Svolgimento del gioco:**

I giocatori stanno lungo il muro. L'adulto consegna a ciascuno una bandiera (fazzoletto). Al segnale o al comando verbale del presentatore, "Corri! " i bambini si sparpagliano per il parco giochi. Su un altro segnale o il comando verbale "Trova un compagno!" i bambini con le bandiere (fazzoletti) dello stesso colore trovano una coppia. Ogni coppia, usando le bandiere, raffigura una forma a sua scelta. Un numero dispari dei bambini partecipano al gioco, un bambino deve essere lasciato senza un compagno. I giocatori dicono: "Vanya, Vanya, non dormire, scegli subito un compagno!" Quindi i bambini tornano in posizione di corsa (stando lungo il muro) L'adulto sostituisce la bandiera dispari con una bandiera di colore diverso e il gioco continua.



## ***Siamo ragazzi divertenti***



*Credit: fb.ru*

**Inventario e attrezzature:** non richiesto.

**Compiti:** contribuire all'adattamento dei sistemi funzionali del corpo ad attività fisiche di diversa natura e volume; migliorare le capacità di correre in una certa direzione; eseguire movimenti su un segnale verbale; promuovere una cultura delle relazioni interpersonali nelle attività di gioco.

**Regole del gioco:** puoi passare dall'altra parte solo dopo un comando verbale; il bambino toccato dalla trappola si sposta di lato; coloro che hanno attraversato la linea dall'altra parte non possono essere catturati.

**Azioni di gioco:** trattini con cambio di direzione.

### **Svolgimento del gioco**

I bambini stanno su un lato del parco giochi. Disegnato davanti a loro. C'è anche una linea sul lato opposto. Sul lato dei bambini, tra le due linee, c'è una trappola - un bambino



assegnato dagli adulti. I bambini in coro dicono: "Noi, ragazzi divertenti, amiamo correre e saltare. Bene, prova a raggiungerci: uno, due, tre - prendici! " Dopo la parola "prendici" i bambini corrono dall'altra parte del parco giochi e la trappola raggiunge i corridori. Colui che la trappola ha toccato prima di quello che ha tagliato il limite è considerato catturato, si siede sulla panchina. Dopo 2–3 corse, i partecipanti catturati vengono conteggiati e viene selezionata una nuova trappola.

Variante del gioco... Le linee sono disegnate su entrambi i lati del sito. I bambini stanno dietro la linea su un lato del parco giochi. Tra le linee di separazione oggetti (cubi, birilli). Su entrambi i lati dei bambini, nei parchi giochi centrali, ci sono trappole: 2 bambini, scelti contando. I bambini in coro dicono: "Noi, ragazzi divertenti, amiamo correre e saltare. Bene, prova a raggiungerci: uno, due, tre - prendici!". Dopo la parola "prendici" i bambini corrono dall'altra parte del sito, correndo intorno agli oggetti, e raggiungono i fuggitivi. Colui che viene toccato dalle trappole viene considerato preso e si siede in panchina. Dopo 2-3 corse, vengono conteggiati i partecipanti al gioco catturati e vengono selezionate nuove trappole.



## Gufetto



*Image from a public domain.*

**Inventario e attrezzature:** non richiesto.

**Compiti:** contribuire all'adattamento dei sistemi funzionali del corpo all'attività fisica di diversa natura e volume; migliorare le capacità di corsa in diverse direzioni con le soste; la capacità di eseguire movimenti su un segnale verbale; promuovere una cultura delle relazioni interpersonali nelle attività di gioco.

**Regole del gioco:** inizia a correre con il comando verbale "Giorno!" e finisci con il comando "Notte!".

**Azioni di gioco:** imitazione, jogging con ritardi nei movimenti.





## **Svolgimento del gioco**

Il nido del gufo è indicato sul sito: il cerchio in cui si trova. Il resto dei giocatori sono topi, insetti, farfalle, uccelli. Si trovano in tutto il sito. Su comando verbale del facilitatore, "Giorno!" i bambini camminano, corrono nel parco giochi, senza toccarsi, trasmettendo con i loro movimenti il carattere dell'immagine dell'animale. Dopo un po' di tempo un adulto dice: "Notte!", e tutti i bambini si bloccano, seduti sul posto nella posizione in cui li ha trovati la squadra. Il gufo vola fuori dal nido e si porta nel suo nido chi si muove. Al comando verbale "Giorno!" il gufo vola via e topi, insetti, farfalle e uccelli ricominciano a giocare. Il gioco si ripete con un altro leader (tra i bambini che non sono mai stati catturati).

Variante del gioco... Sul sito viene posizionato un cubo: il nido del gufo, su cui si trova. Il resto dei giocatori - topi, insetti, farfalle, uccelli - siede sulle panchine. Su comando verbale del presentatore "Animali della foresta - farfalle, topi, uccellini - volano al sole, giocano tra loro" i bambini saltano dalle panchine, camminano, corrono nel parco giochi, senza toccarsi, trasmettendo il carattere dell'immagine con i loro movimenti. Dopo un po', un adulto dice: "Un gufo vola, un gufo vola, sbrigatevi e salvatevi, bambini. Quando dico "Uno, due, tre!" correte a nascondervi più velocemente!" Il piccolo gufo si sveglia. Prima di volare fuori dal suo nido, ha sfondato il cerchio (o saltando giù dal cubo) e inizia a catturare i bambini. I bambini corrono in direzione delle panchine e ci salgono con i piedi. Il gioco si ripete con un altro leader (tra i bambini che non sono mai stati catturati).

## **La colonna**

**Inventario e attrezzature:** non richiesto.

**Compiti:** contribuire all'adattamento dei sistemi funzionali del corpo ad attività fisiche di diversa natura e volume; per migliorare le capacità di corsa in diverse direzioni senza interruzioni fino a 1,5 minuti, abilità di costruzione di colonne; sviluppare rapidità e destrezza; alimentare la cultura delle relazioni interpersonali nel gioco.



**Regole del gioco:** i bambini effettuano un cambio di azioni in base ai segnali verbali "Corri!", "Presto, nella colonna!"

**Azioni di gioco:** competizione, ricerca di un luogo.

### **Svolgimento del gioco**

I bambini giocano in piedi in 3-4 colonne su diversi lati del parco giochi. Al segnale verbale di un adulto "Corri!" tutti si disperdono per il sito. Dopo un po', un adulto fa un segnale "Presto alla colonna!" Il vincitore è il team che completa l'attività in modo rapido e corretto.

### **Un treno**



*Credit: dou193.ru*

**Inventario e attrezzature:** non richiesto.

**Compiti:** contribuire all'adattamento dei sistemi funzionali del corpo ad attività fisiche di diversa natura e volume; migliorare le capacità di correre uno dopo l'altro, alternando il

correre uno dopo l'altro al camminare disperso; sviluppare una risposta rapida a un segnale sonoro; promuovere l'interesse per i giochi all'aperto congiunti.

**Regole del gioco:** i bambini vengono costruiti uno dopo l'altro al segnale "Fischietto"; disimpegnarsi dopo le parole "Più veloce, ragazzi, andate a fare una passeggiata".

**Azioni di gioco:** imitazione dei movimenti del treno.

### **Svolgimento del gioco**

I bambini vengono disposti uno dopo l'altro, un adulto sta davanti a loro e dice: "Voi sarete carrozze e io sarò una locomotiva a vapore". La locomotiva emette un segnale acustico: il treno inizia a muoversi prima lentamente, poi sempre più veloce.

Il movimento della locomotiva è accompagnato da suoni che vengono pronunciati dai giocatori. Di tanto in tanto, la locomotiva rallenta e si ferma. L'adulto dice: "Ecco che arriva la fermata!" Poi la locomotiva emette di nuovo un segnale acustico e il treno prosegue.

Un adulto dice:

*Ora il nostro treno sta andando, le ruote girano.*

*E i ragazzi sono seduti sul nostro treno.*

*Arriviamo al bosco, ci fermiamo di nuovo.*

*Più veloce, ragazzi, andate a fare una passeggiata.*

I bambini si disperdono e camminano nel parco giochi. Quando la locomotiva emette un segnale acustico e il treno inizia a muoversi, i bambini (carrozze) raggiungono la locomotiva e si "aggrappano" uno dopo l'altro. Il gioco si ripete.

### **Piloti**

**Inventario e attrezzatura:** birilli (cubi) 3-4 colori.





**Compiti:** contribuire all'adattamento dei sistemi funzionali del corpo ad attività fisiche di diversa natura e volume; migliorare le abilità di corsa in diverse direzioni, singolarmente e in colonna; sviluppare rapidità, destrezza, attenzione uditiva e visiva; educare a sviluppare una cultura delle relazioni interpersonali nelle attività di gioco.

**Regole del gioco:** i bambini effettuano il cambio di azioni secondo comandi verbali: "Piloti, preparate gli aerei per il volo!", "Rifornite gli aerei!", "Vola!", "Atterraggio!"

**Azioni di gioco:** correre in diverse direzioni.

### **Svolgimento del gioco**

I bambini sono disposti in 3-4 colonne su diversi lati del sito, davanti a ogni colonna viene posizionato un oggetto di un colore diverso (birillo, cubo ecc.). Davanti alla colonna c'è il comandante. A un comando verbale, un adulto dice "Piloti, preparate gli aerei per il volo!" i bambini si disperdono in diverse direzioni. "Rifornimento di aerei!" - i bambini si piegano e ruotano le braccia davanti al petto. Al comando verbale "Vola!" - allungare le braccia dritte ai lati, allargare le ali e correre in varie direzioni. Al comando verbale "Atterraggio!" tutti quelli in fuga vengono reclutati nei collegamenti dietro il loro comandante, e questi li conduce all'atterraggio per posizionarsi all'aeroporto (su un oggetto di un certo colore).

### **Trappola**

**Inventario e attrezzatura:** nastri per numero di bambini.

**Compiti:** contribuire all'adattamento dei sistemi funzionali del corpo ad attività fisiche di diversa natura e volume; migliorare le capacità di correre in diverse direzioni con la presa e la svolta; sviluppare destrezza, velocità; promuovere una cultura delle relazioni interpersonali in gioco.

**Regole del gioco:** il bambino toccato dalla trappola lascia il sito.

**Azioni di gioco:** brevi trattini per schivare.



## **Svolgimento del gioco**

Con l'aiuto di una rima, viene selezionato il leader: una trappola. Arriva al centro del sito. Al comando di un adulto, «Uno, due, tre – prendi!» tutti si disperdono per il sito, evitano la trappola, che sta cercando di raggiungere uno dei bambini e toccano con la mano. Colui che la trappola ha toccato con la mano si sposta di lato. Quando vengono catturati 3-4 bambini, viene selezionata una nuova trappola. Il gioco si ripete.

Opzioni... Il leader viene selezionato con l'aiuto di una rima. Si trova nel mezzo del sito. Per i bambini, si allacciano sul retro dei nastri della cintura (rimboccati a un'estremità per un elastico). A comando dell'adulto "Uno, due, tre - cattura!" tutti si disperdono per il sito, schivando vengono trasportati da una trappola che sta cercando di raggiungere i bambini e strappare il nastro. Un giocatore senza nastro lascia il gioco - si siede in panchina. Dopo 1–1,5 minuti, il gioco si interrompe, viene contato il numero di nastri strappati. Viene selezionata una nuova trappola. Il gioco si ripete.

## ***Vieni con gli occhi chiusi***

*Credit: ponymashka.ru*



**Inventario e attrezzatura:** birilli.

**Compiti:** contribuire all'adattamento dei sistemi funzionali del corpo all'attività fisica di diversa natura e volume; migliorare le capacità di corsa, camminando in linea retta con gli occhi chiusi; sviluppare la coordinazione dei movimenti, la destrezza; promuovere una cultura delle relazioni interpersonali nelle attività di gioco.

**Regole del gioco:** il partecipante inizia a muoversi lungo il corridoio dai birilli al comando di un adulto; dopo aver completato l'attività, il bambino si rannicchia fino alla fine della colonna.

**Azioni di gioco:** camminare con gli occhi chiusi, correre.

### **Svolgimento del gioco**

Lungo il sito su due lati sono disposti 8-10 birilli (cubi): da un lato paralleli tra loro a una distanza di 30 cm l'uno dall'altro, dall'altro in una fila a una distanza di 30 cm. I bambini formano una colonna uno alla volta e al segnale di un adulto camminano tra i birilli con gli occhi chiusi. Sul secondo lato del parco giochi, i bambini corrono tra i birilli in una "svolta a serpente", tornando alla posizione di partenza. L'attività di gioco viene ripetuta 2-3 volte, i ragazzi più abili vengono contrassegnati.

### **L'orso nella foresta**





*Credit: kemdetsad114.ucoz.ru*

**Inventario e attrezzature:** non richiesto.

**Compiti:** contribuire all'adattamento dei sistemi funzionali del corpo ad attività fisiche di diversa natura e volume; impegnato a praticare le abilità di correre in una certa direzione, schivare, abilità di movimento collettivo; sviluppare resistenza, velocità; favorire una cultura delle relazioni interpersonali nelle attività di gioco.

**Regole del gioco:** l'orso può catturare e i giocatori scappano dall'orso solo dopo la parola "Ringhia!"; l'orso non può catturare i bambini dietro la linea della casa; un bambino che è stato toccato è considerato catturato; l'orso porta questo bambino nella sua tana.

**Azioni di gioco:** corse brevi con schivate, imitazione dell'orso.

### **Svolgimento del gioco**

Viene tracciata una linea su un lato del sito: questo è il bordo della foresta. Dietro la linea, a una distanza di 2-3 gradini, viene delineato un posto per un orso: una tana. Sul lato opposto c'è la casa dei bambini. L'adulto nomina un orso che va nella tana, il resto dei



bambini va a casa loro. Un adulto dice: "Vai a fare una passeggiata!" I bambini vanno ai margini della foresta, raccogliendo bacche, funghi, imitando i movimenti e in coro dicono: "Nella foresta degli orsi raccolgo funghi e bacche. E l'orso si siede e ringhia contro di noi". L'orso è seduto al suo posto. Quando i giocatori pronunciano: "Ringhia!", l'orso si alza, i bambini corrono a casa. L'orso cattura i bambini con la zampa (mano). Il l'orso prende a sé il bambino catturato. Quando vengono catturati 2-3 bambini, viene scelto un nuovo orso.

### ***Uccelli e un gatto***

**Inventario e attrezzature:** non richiesto.

**Compiti:** contribuire all'adattamento dei sistemi funzionali del corpo ad attività fisiche di diversa natura e volume; esercitarsi a saltare su due gambe attraverso la linea; sviluppare determinazione, compagnia, manualità; promuovere una cultura delle relazioni interpersonali nelle attività di gioco.

**Regole del gioco:** il gatto cattura gli uccelli con un tocco della mano solo in cerchio.

**Azioni di gioco:** superamento di ostacoli saltando, imitazione di personaggi recitanti.

### **Svolgimento del gioco**

Viene disegnato un cerchio per terra o viene stesa una corda con le estremità legate. Un bambino (gatto) è al centro del cerchio. Il resto (uccelli) - dietro il cerchio. Gli uccelli saltano da un cerchio all'altro, il gatto si avvicina inaspettatamente di soppiatto e cerca di catturare coloro che non hanno avuto il tempo di saltare oltre. Porta gli uccelli catturati al centro del cerchio. Quando il gatto cattura 2-3 uccelli, il gioco si interrompe, viene scelto un altro leader e i bambini catturati rientrano nel gioco.





## GIOCHI ALL'APERTO CON SALTO

*Lepri*



*Credit: sorokino-ds1.ru*

**Inventario e attrezzature:** non richiesto.

**Compiti:** formare le abilità di salto su due gambe con avanzamento in avanti; sviluppare una corsa veloce; coltivare il coraggio.

**Regole del gioco:** i bambini possono muoversi saltando; è consentito scappare solo dopo il comando verbale "Il cane corre!".

**Azioni di gioco:** salti, brevi tratti, trovare un posto, imitazione del comportamento animale.

**Svolgimento del gioco**



Il presentatore interpreta il ruolo di un cane che custodisce il giardino. Il resto dei giocatori sono lepri. Corrono per il giardino, saltano sulle aiuole. Al comando verbale "Il cane corre!" le lepri scappano nelle loro tane - cerchi disegnati per terra. Il cane cattura le lepri che non hanno il tempo di raggiungere il visone. Il gioco si ripete con un nuovo leader.

## **Corvi**

**Inventario e attrezzature:** non richiesto.

**Compiti:** contribuire all'adattamento dei sistemi funzionali del corpo ad attività fisiche di diversa natura e volume; migliorare per praticare le abilità di salto su due gambe; sviluppare la capacità di compiere azioni, coordinandole con il testo parlato; sviluppare destrezza, forza delle gambe; promuovere l'interesse per i giochi all'aperto.

**Regole del gioco:** salta secondo il ritmo della poesia.

**Azioni di gioco:** movimento di salto; imitazione del comportamento di un corvo.

### **Svolgimento del gioco**

Tutti i bambini sono corvi. L'adulto dice:

*Qui sotto l'albero che corre  
I corvi galoppo nella neve.  
Kar-kar-kar! Kar-kar-kar! (I bambini stanno saltando.)  
Abbiamo litigato a causa della crosta,  
Urlavano a squarciagola.  
Kar-kar-kar! Kar-kar-kar!  
Viene solo la notte  
Tutti i corvi si addormentano.  
Kar-kar-kar! Kar-kar-kar! (I bambini si accovacciano.)*

Il gioco si ripete.



## ***Non spaventato!***

**Inventario e attrezzature:** non richiesto.

**Compiti:** contribuire all'adattamento dei sistemi funzionali del corpo ad attività fisiche di diversa natura e volume; formare le abilità di saltare avanti e indietro su due gambe; sviluppare la velocità di reazione; promuovere l'interesse per i giochi all'aperto.

**Regole del gioco:** la trappola può toccare solo il bambino con le braccia divaricate; il bambino che è stato toccato dalla trappola rimane in piedi o abbandona il campo di gioco.

**Azioni di gioco:** movimento saltando.

### **Svolgimento del gioco**

Un bambino (trappola) si trova al centro del cerchio formato dai bambini. I bambini saltano su due gambe dicendo: "Non ho paura! Non ho paura! "Allo stesso tempo, o allargano le braccia ai lati, quindi le mettono dietro la schiena. Trap cerca di toccare qualcuno nel momento in cui le sue braccia sono distese ai lati. Dopo che 3-5 bambini sono stati toccati, la trappola è cambiata, il gioco continua.

## ***Corri e salta***

**Inventario e attrezzatura:** 3 reti con palline di piccolo diametro, 3 rastrelliere.

**Compiti:** contribuire all'adattamento dei sistemi funzionali del corpo ad attività fisiche di diversa natura e volume; migliorare le capacità di corsa veloce, saltando sul posto raggiungendo un oggetto sospeso a distanza sopra le braccia alzate del bambino; sviluppare reattività, destrezza; promuovere una cultura delle relazioni interpersonali nell'attività motoria.

**Regole del gioco:** il testimone va passato al fianco del bambino che gioca; è vietato oltrepassare la linea di partenza.





**Azioni di gioco:** correre, saltare con un oggetto, gamba sospesa più alta delle braccia alzate del bambino.

### **Svolgimento del gioco**

I giocatori sono divisi in 2-3 squadre, stanno in colonna su un lato del sito. Sull'altro lato del parco giochi ci sono delle tribune alte (sono selezionati 2-3 alberi, posti alla stessa distanza dai bambini che giocano), su cui, alla stessa altezza, viene appeso un oggetto (ad esempio una palla in una rete). Ad un fischio o altro segnale dell'adulto, i bambini che sono i primi nelle squadre corrono verso il loro bancone (albero), saltano in piedi, toccano l'oggetto sospeso e tornano indietro. I seguenti giocatori sono pronti, tendendo la mano sinistra in avanti, con il palmo rivolto verso l'alto. I primi giocatori con un tocco di mano passano il testimone ai secondi giocatori nella colonna. Vince la squadra che completerà l'attività prima e senza errori.

### ***Pastori e gregge***

**Inventario e attrezzatura:** 3 panche per ginnastica (doghe su rack), bende per gli occhi.

**Compiti:** ampliare la gamma delle capacità adattative del sistema supporto-locomotore, del sistema cardiovascolare e respiratorio nel processo di aumento dell'intensità e della varietà dell'attività fisica; migliorare le capacità di saltare su un oggetto su due gambe, esercitarsi nel contare i passi entro 10; sviluppare la forza delle gambe; favorire una cultura delle relazioni interpersonali nelle attività di movimento.

**Regole del gioco:** il leader ad occhi chiusi cerca i giocatori e ne indovina i nomi.

**Azioni di gioco:** saltare su due gambe su un oggetto, imitando le azioni di un pastore e di una pecora.

### **Svolgimento del gioco**



Su un lato della sala (piattaforma), l'ovile è delimitato da doghe o panche ginniche. Il pastore è scelto, il resto sono pecore. Il pastore è bendato, sta vicino all'ovile e dice: "Pecore, pecore, ecco che vengo". Le pecore alternativamente camminano oltre il recinto, si avvicinano e chiedono: "Pastore, pastore, quanti passi mi darai?" Il pastore chiama qualsiasi numero fino a 10. La pecora conta il numero di passi indicato e si ferma. Quando tutte le pecore si sono disperse, il pastore chiede: "Dov'è il mio gregge?" I bambini rispondono: "Nyah, nyah, nyah..." e tacciono. Il pastore si mette a cercare le pecore: va alle loro voci, e le pecore stanno ferme. Toccandone uno, chiede: "Pecora, pecora, chi sei?" Risponde: "Nyah, nyah, nyah...". Il pastore indovina chi è. Se ha torto, le pecore beleranno. Il bambino, che il pastore non riconosce, viene condotto nell'ovile. Se ha riconosciuto il bambino catturato, cambia ruolo con lui, se si è sbagliato tre volte, viene scelto un nuovo pastore. Il gioco continua.

### ***Attraversamento***

**Inventario e attrezzatura:** cavo.

**Compiti:** contribuire all'adattamento dei sistemi funzionali del corpo all'attività fisica di diversa natura e volume; esercitarsi a saltare la corda con una partenza di corsa; aggiustare in nome di materiali naturali nel dizionario per bambini; sviluppare l'interesse consapevole, la destrezza; promuovere una cultura delle relazioni interpersonali nell'attività motoria.

**Regole del gioco:** fare un salto in corsa sopra la corda, sospesa a una certa altezza, e non toccarla.

**Azioni di gioco:** correre, saltare su una corda tesa ad un'altezza di 10–20 cm.

### **Svolgimento del gioco**

L'adulto lega un'estremità del cavo a un supporto (albero), tiene l'altra in mano, nomina un materiale naturale (ad esempio, sabbia). I bambini uno dopo l'altro saltano la corda



con un sussulto. Con ogni oggetto nominato (sabbia, argilla, pietra, ecc.), l'altezza della corda aumenta. I bambini vincono se non toccano la corda.

## **GIOCHI ALL'APERTO CON LANCI E CATTURE**

### ***Palle e pali***

**Inventario e equipaggiamento:** 3-4 palline di legno, 20 colonne.

**Compiti:** contribuire all'adattamento dei sistemi funzionali del corpo all'attività fisica di diversa natura e volume; migliorare le capacità di far rotolare le palle in una determinata direzione; sviluppare un occhio accurato; promuovere una cultura delle relazioni interpersonali nell'attività motoria.

**Regole del gioco:** far rotolare la palla sugli ostacoli; simultanea ma il gioco coinvolge 3-4 persone.

**Azioni di gioco:** pattinaggio verso il bersaglio.

### **Svolgimento del gioco**

Le colonne sono posizionate su una linea a una distanza di 20-30 cm l'una dall'altra. 3-4 bambini escono a turno, stanno sulla linea designata a circa 1,5-2 m dagli oggetti. Al segnale, i bambini fanno rotolare le palline, completando i seguenti compiti: far rotolare la palla attraverso la porta (lo spazio tra le colonne), colpire la colonna con la palla;

### ***Butta via - recupera***

**Inventario e attrezzatura:** palline per numero di bambini.

**Compiti:** contribuire all'adattamento dei sistemi funzionali del corpo all'attività fisica di diversa natura e volume; migliorare le capacità di lanciare la palla con due mani dal



basso; sviluppare la destrezza e la forza delle mani; promuovere una cultura delle relazioni interpersonali nell'attività motoria.

**Regole del gioco:** lanciare la palla con entrambe le mani dal basso al segnale di un adulto, recuperare la palla lanciata e tornare alla posizione di partenza.

**Azioni di gioco:** lanciare in lontananza.

### **Svolgimento del gioco**

5-6 bambini stanno sulla linea di partenza a distanza l'uno dall'altro. Ognuno ha una palla tra le mani. I bambini, al segnale di un adulto, lanciano le palle in avanti con due mani dal basso, raggiungono le palle lanciate, le prendono in mano e stanno vicino alla seconda linea (a una distanza di 5-6 passi dall'originale). Lancia di nuovo la palla, recupera, torna alla posizione di partenza.

### ***Cattura - lancia***

**Inventario e attrezzatura:** palla.

**Compiti:** contribuire all'adattamento dei sistemi funzionali del corpo ad attività fisiche di diversa natura e volume; sviluppare le capacità di lanciare e prendere una palla di medie dimensioni a breve distanza, sviluppare destrezza, coordinazione dei movimenti; educare una cultura delle relazioni interpersonali nell'attività motoria.

**Regole del gioco:** lanciare correttamente la palla nelle mani di un compagno e prendere; lanciare e prendere la palla a comando.

**Azioni di gioco:** prendere e lanciare la palla.

### **Svolgimento del gioco**

I bambini stanno in cerchio con un diametro di circa 6 passi. L'adulto è in piedi al centro. Lancia una palla di gomma nelle braccia di ogni bambino. A in questo momento i bambini dicono: "Prendi e lancia! Prendi e lancia! Con il comando verbale "Prendi!" l'adulto lancia



la palla, e il bambino la prende, alla parola "Gettare!" il bambino lancia la palla all'adulto che la prende.

### ***Obiettivo scivoloso***

**Inventario e attrezzatura:** sacchi di sabbia per numero di bambini.

**Compiti:** contribuire all'adattamento dei sistemi funzionali del corpo ad attività fisiche di diversa natura e volume; migliorare le capacità di lancio del sacco con la mano destra e sinistra, dal basso; sviluppare un occhio preciso, la potenza del lancio; promuovere una cultura delle relazioni interpersonali nell'attività motoria.

**Regole del gioco:** lanciare a turno i sacchi verso il bersaglio.

**Azioni di gioco:** lancio al bersaglio.

### **Svolgimento del gioco**

Un tavolo basso è installato sul sito con una superficie piana (preferibilmente liscia). I bambini che giocano stanno a una distanza di 2–2,5 m. Tengono in mano dei sacchi di sabbia. I bambini, a turno, lanciano i sacchetti sul tavolo in modo che non cadano, ma rimangano su di esso. Un bambino che completa correttamente l'attività riceve un punto.

### ***Tira su - prendi***

**Inventario e attrezzatura:** palline per numero di bambini.

**Compiti:** contribuire all'adattamento dei sistemi funzionali del corpo ad attività fisiche di diversa natura e volume; sviluppare le capacità di lanciare la palla e prenderla (3-4 volte di seguito); sviluppare destrezza, coordinazione dei movimenti; valorizzare la cultura delle relazioni interpersonali nell'attività motoria.

**Regole del gioco:** lanciare la palla verticalmente verso l'alto e prenderla.



**Azioni di gioco:** lancio della palla.

### **Svolgimento del gioco**

I bambini sono liberi di sedersi intorno all'intero parco giochi, ognuno con in mano una palla di grande diametro. I giocatori lanciano la palla e la prendono con entrambe le mani, ciascuna al proprio ritmo.

### ***Colpire il bersaglio***

**Inventario e equipaggiamento:** 2-3 rack, anelli in base al numero di giocatori. **Compiti:** contribuire all'adattamento dei sistemi funzionali del corpo all'attività fisica di diversa natura e volume; migliorare le capacità di lanciare un anello su un rack; sviluppare precisione, destrezza, coordinazione dei movimenti, per favorire una cultura delle relazioni interpersonali nell'attività motoria.

**Regole del gioco:** lancia l'anello con la mano in testa lontano da te sul bersaglio, non oltrepassare la linea di tiro.

**Azioni di gioco:** lancio di un anello su una rastrelliera, competizione.

### **Svolgimento del gioco**

Il gruppo dei bambini è diviso in 2-3 squadre. I bambini si dispongono in fila sulla linea di lancio. A una distanza di 1,5 m dalla linea di tiro, le tribune sono installate di fronte alle squadre. I membri della squadra eseguono un lancio dell'anello su una rastrelliera e stanno in piedi all'estremità della loro colonna. Per ogni anello che colpisce il rack, alla squadra viene assegnato un punto. Vince la squadra con il maggior numero di punti.

### ***Palla in rete***

**Inventario e attrezzatura:** palline (per ½ gruppo di bambini), rete.



**Compiti:** contribuire all'adattamento dei sistemi funzionali del corpo ad attività fisiche di diversa natura e volume; migliorare le capacità di lanciare la palla l'un l'altro in modi diversi (dall'alto, dal basso, da dietro la testa), le capacità di prendere la palla dopo essere rimbalzata da terra; sviluppare la destrezza, la coordinazione dei movimenti, far crescere una cultura delle relazioni interpersonali nell'attività motoria.

**Regole del gioco:** dopo il segnale tira la palla oltre la rete.

**Azioni di gioco:** lanciare in lontananza.

### **Svolgimento del gioco**

I giocatori stanno su entrambi i lati della rete (corda) in file a una distanza di 1,5–2 m da essa. Nelle mani di un gruppo di bambini palline di grande diametro. Al segnale dell'adulto, i bambini lanciano la palla in rete e i giocatori della seconda squadra la riprendono dopo essere rimbalzati da terra.

## **GIOCHI ALL'APERTO CON ARRAMPICATA**

### ***Topi in dispensa***

**Inventario e attrezzatura:** 10 archi (una scala posta sul bordo, o una corda tesa), una sedia.

**Compiti:** contribuire all'adattamento dei sistemi funzionali del corpo ad attività fisiche di diversa natura e volume; migliorare le abilità di gattonare sotto una corda tesa senza toccarla, abilità di corsa; sviluppare destrezza, velocità; coltivare relazioni amichevoli nelle attività di gioco.

**Regole del gioco:** i topi escono di casa e ritornano con comandi verbali; il topo catturato viene eliminato dal gioco fino a quando non viene selezionato un nuovo gatto.

**Azioni di gioco:** correre strisciando, imitando le azioni di un topo e di un gatto.



## **Svolgimento del gioco**

Viene scelto un bambino: un gatto. I bambini (topi) sono fuori linea su un lato del sito. Questa è la loro casa. Nel mezzo del sito ci sono diversi archi (una scala posta su un bordo o una corda tesa), dietro di loro c'è la dispensa. Di lato (vicino alla dispensa) è posizionato un seggiolone: una casa per un gatto. Al segnale "Il gatto dorme!" i topi corrono nella dispensa, strisciando sotto gli archi. Cercano le briciole lì, corrono, si siedono. Al segnale "Il gatto è sveglio!" scappa dalla dispensa. Il gatto si sveglia e cerca di mettersi al passo con i topi. Il topo catturato viene eliminato dal gioco. Il gioco si ripete più volte. Quindi, per il ruolo di gatto, scegli c'è un altro bambino.

## ***Striscia nel tunnel***

**Inventario e dotazioni:** 5-6 archi (10-12 sedie collegate a doghe in coppia).

**Compiti:** contribuire all'adattamento dei sistemi funzionali del corpo ad attività fisiche di diversa natura e volume; migliorare le capacità di gattonare senza toccare oggetti; sviluppare la forza delle gambe; nutrire la cultura delle relazioni interpersonali in gioco.

**Regole del gioco:** inizio movimento su segnale; osservare l'intervallo di movimento.

**Azioni di gioco:** movimento strisciante.

## **Svolgimento del gioco**

Utilizzando 10-12 seggioloni collegati da doghe in coppia, o 5-6 archi, posti a una distanza di 1 m l'uno dall'altro, formando un tunnel. Al segnale, i bambini strisciano a quattro zampe uno dopo l'altro attraverso il tunnel, poi si alzano e saltano in piedi, cercando di toccare un anello sospeso sopra le braccia alzate.

## ***Volo degli uccelli***

**Inventario e attrezzatura:** scaletta da ginnastica.





**Compiti:** contribuire all'adattamento dei sistemi funzionali del corpo ad attività fisiche di diversa natura e volume; migliorare le capacità di salire e scendere la scala ginnica con passo variabile (alternato), correndo in diverse direzioni; sviluppare destrezza, coordinazione dei movimenti; coltivare la cultura delle relazioni interpersonali nell'attività motoria.

**Regole del gioco:** salire e scendere dalla scala da ginnastica solo ad un segnale.

**Azioni di gioco:** arrampicata; imitazione di uccelli.

### **Svolgimento del gioco**

I bambini che corrono per il sito sono uccelli. Al segnale di un adulto "Vento! Tempesta!" i bambini corrono verso le scale ginniche e salgono rapidamente - si nascondono su un albero. Quindi l'adulto dice: "È uscito il sole!". I bambini scendono dalla scala da ginnastica e corrono di nuovo intorno al sito. Il gioco si ripete 4-5 volte.

### ***Uccelli e un gatto***

**Inventario e attrezzatura:** panca per ginnastica, cubi, trave.

**Compiti:** contribuire all'adattamento dei sistemi funzionali del corpo ad attività fisiche di diversa natura e volume, migliorare per sviluppare le capacità di arrampicata; sviluppare il coordinamento dei movimenti; promuovere una cultura delle relazioni interpersonali nell'attività motoria.

**Regole del gioco:** i bambini scendono dalla scala ginnica e si muovono all'interno del sito tramite segnali verbali; i bambini corrono solo all'interno del parco giochi; il leader non può catturare colui che è sul palco; il leader porta il giocatore catturato a casa sua.

**Azioni di gioco:** arrampicata; imitazione di uccelli, un gatto.

### **Svolgimento del gioco**



Un bambino viene selezionato per il ruolo di gatto, 3-4 bambini per il ruolo di uccelli, il resto dei bambini sono pulcini. Uccelli e pulcini sono sugli alberi: panchine, ceppi, tronchi. Il gatto si trova a una distanza di 20-30 passi dagli uccelli, in un cerchio disegnato a terra. Gli uccelli scendono dagli alberi (scala da ginnastica), "volano" intorno al sito e dopo un po' chiamano i pulcini. I pulcini scendono anche dagli alberi, si accovacciano e beccano il cibo, volano intorno al sito. Al segnale "Gatto!" gli uccelli volano sugli alberi - salgono sul palco. Il gatto cerca di catturare gli uccelli. Il gatto porta l'uccello catturato a casa sua. Il gioco riprende. Dopo che 2-3 uccelli sono stati catturati, scegli un nuovo gatto e uccelli.



## Sezione Pratica

---

With the support of the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



## Fornire una guida e un orientamento concreti agli utenti nelle dimensioni dello sport individualizzato.

### Insegnamento di educazione fisica basato su modelli

Non esiste un metodo di insegnamento miracoloso che possa essere utilizzato per aiutare gli studenti ad acquisire queste caratteristiche. Pertanto, gli insegnanti che daranno lezioni di educazione fisica e sport dovrebbero includere metodi di insegnamento come strategie, stili e modelli che possono rendere l'insegnamento più efficace. Senemoğlu (2005, p. 94) afferma che ciascuna delle teorie dell'apprendimento chiarisce una diversa situazione e che una singola teoria dell'apprendimento non può essere sufficiente per risolvere tutti i problemi nel processo di insegnamento. Mirzeoğlu (2017, p. 18) afferma che nei casi in cui le teorie didattiche sviluppate per i problemi che sorgono nel processo educativo sono insufficienti per risolvere questi problemi, i modelli di insegnamento, che è un'altra fase di sviluppo della teoria, possono essere inclusi nel processo.

La parola "modello" ha molti significati diversi. "Cittadino modello" che significa cittadino esemplare o "studente modello" che significa studente esemplare sono alcuni degli esempi che possono essere dati alle aree di utilizzo della parola "modello". Parallelamente, un insegnante che è necessario nel processo di insegnamento e che mostra comportamenti pedagogici e professionali efficaci può essere definito un "insegnante modello". Oltre a questi, con la stessa parola è rappresentata anche una copia ridotta di un oggetto di grandi dimensioni come un modellino di automobile o di aeroplano. Le copie minimizzate degli oggetti forniscono all'osservatore informazioni su come quell'oggetto appare da diverse prospettive e sui suoi dettagli, anche se non possono vedere la forma originale. I modelli didattici hanno uno scopo simile per gli educatori.



I modelli didattici danno contributi positivi all'efficace continuazione del processo di insegnamento fornendo informazioni dettagliate agli insegnanti per comprendere le caratteristiche del modello prima dell'applicazione che faranno con gli studenti (Metzler, 2005, p. 23). Mentre i modelli didattici rivelano una visione filosofica del processo di insegnamento e il livello delle pratiche impiegate, sono usati per determinare e implementare gli elementi (stile, strategia) che devono essere inclusi nel processo (Taşpınar & Aıcı, 2002). Gurvitch e Metzler (2010) definiscono i modelli di insegnamento come un piano completo facile da capire e che può rendere efficace il processo di insegnamento. Mirzeoğlu (2017, p. 18) afferma che i modelli didattici hanno un ruolo molto importante nel determinare il percorso che l'insegnante dovrebbe seguire per raggiungere i risultati di apprendimento e le fasi da seguire nella valutazione.

### **Vantaggi dell'insegnamento dell'educazione fisica basato su modelli**

La scelta del modello giusto per lo scopo giusto e l'inclusione di questo modello nel processo di insegnamento influiscono positivamente sull'efficacia dell'insegnante di educazione fisica nel processo educativo. Metzler (2005, p. 24) elenca i vantaggi dell'insegnamento basato su modelli come segue:

1. Il modello di insegnamento crea la possibilità di un approccio coerente all'insegnamento e all'apprendimento fornendo un piano generale: tutti i modelli di insegnamento forniscono un modello specifico per il comportamento di insegnanti e studenti, promuovendo così i risultati dell'apprendimento.

Ogni modello è un "piano generale" per l'insegnante per prendere e attuare decisioni durante tutto il processo di insegnamento. La determinazione da parte del docente del modello o dei modelli didattici da utilizzare durante tutto il processo dopo aver determinato i risultati relativi a un'unità, anche tenendo conto del contesto, fornisce contributi positivi al raggiungimento dei risultati. Considerando i



diversi stili di apprendimento degli studenti, i modelli selezionati in accordo con l'ambiente in cui si svolgerà l'educazione aiutano l'insegnante nel raggiungimento degli obiettivi educativi.

I modelli didattici offrono un approccio unico e coerente al raggiungimento degli obiettivi.

2. Il modello di insegnamento aiuta a spiegare gli elementi che dovrebbero essere prioritari nel campo dell'apprendimento e l'interazione delle aree di apprendimento. Gli attuali programmi di educazione fisica sono preparati per includere una o più aree di apprendimento nel processo per garantire il successo degli studenti. L'area di apprendimento può essere definita come la categoria formata a seguito della combinazione di acquisizioni simili. Gli educatori esaminano le aree di apprendimento sotto tre aspetti principali.

Il dominio cognitivo comprende concetti, fatti e processi decisionali. Generalmente, in questa area di apprendimento vengono valutate le risposte verbali, le risposte scritte negli esami e gli esercizi di problem solving.

Il dominio psicomotorio include le abilità motorie fini e grossolane. I movimenti che richiedono una certa abilità e la risoluzione di problemi di movimento generali vengono valutati sotto il dominio psicomotorio.

Il dominio affettivo include le emozioni, l'atteggiamento, l'interazione sociale e la percezione di sé dell'individuo. Il dominio affettivo per l'educazione fisica include ciò che si apprende da se stessi, dagli altri e dalle varie forme di attività fisica. Le informazioni sul dominio affettivo possono essere ottenute attraverso metodi come risposte a scale di atteggiamento, interviste individuali, commenti verbali e monitoraggio del comportamento della persona durante l'interazione con altri individui durante l'attività fisica. Gli insegnanti di solito cercano di rendere il processo più efficace presentando applicazioni in una o più di queste aree di



apprendimento. Tuttavia, la maggior parte delle volte, quando si valuta un momento specifico della lezione, si vede che una di queste aree di apprendimento è dominante. Ad esempio, un insegnante dice: "Voglio migliorare le abilità tennistiche dei miei studenti". Si può prevedere che il dominio psicomotorio sarà più dominante se lo studente organizza la sua lezione con tale scopo. L'insegnante dice: "Non sono preoccupato di migliorare le abilità tennistiche dei miei studenti. Voglio che i miei studenti si divertano a scoprire nuove attività". Si può dire che l'area di apprendimento che sarà dominante in questo processo di apprendimento è l'area affettiva. Infine, l'insegnante dice: "Voglio che i miei studenti imparino la storia del calcio e le regole del calcio". Se l'insegnante sta progettando il processo educativo con un'idea come questa, si può vedere che l'insegnante dà priorità al campo cognitivo in questo processo di apprendimento. Anche se queste aree di apprendimento sono distribuite in modo equilibrato o una delle aree di apprendimento viene in primo piano, l'insegnante deve organizzare il processo di insegnamento nel modo più efficace possibile. Diversi modelli di insegnamento sono progettati per diverse aree di apprendimento. Se l'insegnante ha una conoscenza approfondita dei modelli di insegnamento, significa che ha la conoscenza di quale area di apprendimento può essere associata a quale modello. Da questo punto di vista, si può affermare che il docente, che ha conoscenza degli ambiti di apprendimento e dei modelli didattici, può scegliere il modello di insegnamento che renderà più efficace il processo di insegnamento.

3. Il modello didattico presenta il tema didattico: Ogni modello didattico si basa su una "idea". Il modello è il funzionamento unico di insegnanti e studenti. Ad esempio, il modello di insegnamento tra pari si basa sull'idea che gli studenti apprendano come una squadra. Il tema di questo modello di insegnamento è che gli studenti imparino uno dall'altro. Questo tema si qualifica come un piano generale su come progredirà il processo di insegnamento e garantisce che gli studenti siano informati sullo stato di avanzamento del processo. I processi di



insegnamento e apprendimento diventeranno più fluidi se insegnanti e studenti sapranno che ogni modello include una diversa pianificazione, processo decisionale, responsabilità, attività di apprendimento.

4. Il modello di insegnamento aiuta sia l'insegnante che gli studenti a comprendere le attività attuali e future: il piano generale di ciascun modello aiuterà l'insegnante e gli studenti a comprendere lo scopo e la sequenza delle attività incluse nell'unità. Mentre il modello di insegnamento prepara l'infrastruttura per l'insegnante da pianificare in anticipo, include anche la conoscenza di come saranno gli studenti alla fine dell'applicazione del modello di insegnamento. I livelli di interesse e cooperazione degli studenti che hanno la conoscenza di quale livello saranno alla fine del modello di insegnamento aumenteranno e il processo di insegnamento diventerà più efficace.

5. Il modello di insegnamento offre un quadro teorico unificato: tutti i modelli di insegnamento sono stati progettati sotto un quadro teorico, coprendo elementi come il processo di apprendimento verso il raggiungimento degli obiettivi, le esigenze di sviluppo degli studenti e la migliore gestione dell'ambiente di insegnamento. Il punto di partenza di questo quadro teorico sono le ipotesi di apprendimento. La consapevolezza dell'insegnante di questi presupposti e il quadro teorico su cui è costruito il modello renderanno il processo di apprendimento più efficiente.

6. I modelli didattici sono supportati dalla ricerca scientifica a diversi livelli per quanto riguarda la loro efficacia. Un modello didattico sviluppato all'interno di un quadro teorico viene esaminato attraverso la ricerca scientifica per la sua funzionalità in diverse situazioni didattiche. Prima di scegliere il modello didattico che il docente intende utilizzare in classe, è necessario esaminare le ricerche scientifiche su questo modello per capire meglio in quali situazioni può essere utilizzato e soprattutto in quali non dovrebbe essere utilizzato. Questo esame





preliminare del modello è molto importante per conoscere i limiti del modello e ottenere la massima efficienza durante l'applicazione del modello.

### **Modello di insegnamento individualizzato**

Fornire istruzioni individuali per ogni studente è uno degli argomenti più discussi in ambito educativo. Allo stesso tempo, si può dire che questo è uno degli obiettivi meno raggiunti dell'educazione. Avere un gran numero di studenti nelle aule, tempo insufficiente, mancanza di strutture o attrezzature sportive sono tutti ostacoli per l'insegnante che prevede di fare insegnamento individuale. Se valutato da un altro punto di vista, si vede che quasi tutte le strategie e i modelli di insegnamento non sono progettati direttamente per l'insegnamento individuale. Quando tutti questi vengono valutati insieme, si vede che c'è un solo modello che supporta pienamente l'insegnamento individuale, anche se è noto che alcuni modelli di insegnamento hanno più successo. Questo modello è chiamato Modello di Istruzione Individualizzato (Metzler, 2005, p. 217).

Le basi del Modello di Istruzione Individualizzato sono state poste da Keller e dai suoi studenti presso l'Università di San Paolo, in Brasile, negli anni '60, e sono state riviste pochi anni dopo presso l'Arizona State University (Keller e Sherman, 1974).

Keller, che ha insegnato Introduzione alla psicologia a un gruppo di 300 persone durante la sua formazione universitaria, si è reso conto che gli approcci didattici tradizionali erano insufficienti per soddisfare le esigenze degli studenti. Venendo da una tradizione di ricerca applicata all'analisi del comportamento, Keller ha deciso di sviluppare un modello che avrebbe fornito a questo grande gruppo un programma di apprendimento individuale per tutti gli studenti. L'articolo intitolato "Addio, insegnante!" di Keller (1968) ha riconosciuto il Modello di Istruzione Individualizzato. Dopo questo articolo, Keller e Sherman (1974) hanno affermato di aver ignorato il contesto e la motivazione degli studenti. Il problema più grande nella bozza del modello è stato visto come la mancanza



di un certo limite di tempo nell'implementazione del modello. Il primo modello ignora vincoli come il periodo di lezione o il termine accademico e crea una fascia oraria illimitata per gli studenti. Nella versione rivista del modello, il Modello di Istruzione Individualizzato offre agli studenti un'opportunità di formazione individuale.

Per gli studi condotti negli anni successivi sulla sua, i ricercatori hanno discusso anche dell'elemento temporale nella versione rivista dell'applicazione del modello. Lowry e Thornburg (1988) hanno recensito più di 1500 fonti nell'articolo in cui hanno raccolto le ricerche effettuate tra il 1968 e il 1988 e hanno affermato che è un modello didattico efficace.

Siedentop (1973) è il primo ricercatore ad affermare può essere utilizzato come modello di insegnamento efficace nell'educazione fisica. Tuttavia, Siedentop ha affermato che il modello di insegnamento individualizzato nell'educazione fisica dovrebbe essere utilizzato per il dominio cognitivo degli studenti universitari.

Si è visto che la prima e piena applicazione del modello di educazione individualizzata nell'educazione fisica è nella serie di libri "Personalized Sport Instruction Series" pubblicata da Metzler (2000). È una guida su come applicare il Modello di Istruzione Individualizzato in settori sportivi come badminton, golf, tennis, calcio e pallavolo. Sebbene queste guide siano progettate per i processi educativi di livello universitario, possono essere applicate a diversi gruppi di età con alcune piccole modifiche. Il modello che è diventato popolare con questa serie di libri, è trattato in dettaglio nel libro di Metzler (2005) "Instructional Models for Physical Education".

I ricercatori hanno prodotto studi su diverse dimensioni del modello. Annarino (1976) afferma che il modello di insegnamento individualizzato o pratiche simili sono efficaci almeno quanto altri approcci didattici utilizzati nelle lezioni di educazione fisica.

Metzler (1984), d'altra parte, ha esaminato la gestione del tempo degli studenti che prendono lezioni di tennis nelle applicazioni del modello di istruzione diretta. Ha riferito



che i tempi di apprendimento delle abilità e di apprendimento accademico e il rendimento nei compiti di apprendimento erano più alti negli studenti che praticavano la CBM.

### **Una panoramica del modello di insegnamento individualizzato**

Il Modello di Istruzione Individualizzato è un modello didattico sviluppato da Keller (1968), in cui ogni studente progredisce al proprio ritmo di apprendimento e segue compiti di apprendimento predeterminati.

Ci sono alcuni compiti che gli studenti dovrebbero seguire durante il processo di implementazione del modello. Questi compiti di apprendimento vengono creati considerando ogni abilità che è pianificata per essere insegnata all'interno dell'unità e le aree di apprendimento a cui queste abilità sono associate. Le unità didattiche predisposte per ciascuna competenza sono denominate "moduli". Quello che l'insegnante deve fare è guidare gli studenti ad apprendere questa abilità preparando testi, foto o registrazioni video per i moduli. In questo processo pratico, in cui gli studenti cercano di apprendere le abilità da soli, il tempo che l'insegnante dedicherà ai processi didattici aumenterà. Dopo aver completato un modulo di apprendimento, lo studente passerà all'attività di apprendimento successiva nell'elenco delle attività di apprendimento, ovvero il modulo successivo. Nel fare ciò, non avrà bisogno della guida o del permesso dell'insegnante (Metzler, 2005, p. 218).

Il Modello di Istruzione Individualizzato consiste in un piano consolidato per l'unità che si prevede di insegnare. Gli studenti progrediscono nel processo al proprio ritmo, completando le attività di apprendimento in sequenza. L'insegnante, invece, osserva gli studenti, prevede quali materiali didattici verranno utilizzati nella lezione successiva e si assicura che gli strumenti necessari siano pronti quando lo studente ne avrà bisogno. Le regole della classe, le attività di apprendimento e le modalità di valutazione dovrebbero essere incluse nel libro di testo che gli studenti utilizzeranno durante il corso. Il compito



degli studenti è quello di seguire i compiti di apprendimento del libro in modo preordinato. L'insegnante contribuisce al processo di insegnamento impegnandosi in luoghi che non sono spiegati in dettaglio nel libro o che lo studente non può capire (Metzler, 2005, p. 219).

Incoraggiare gli studenti a diventare indipendenti è lo scopo principale del modello. Allo stesso tempo, il modello assicura che il tempo assegnato all'interazione studente-insegnante possa essere aumentato se gli studenti ne hanno bisogno durante il processo di insegnamento (Metzler, 2005, p. 219).

### **Ipotesi di insegnamento e apprendimento del modello di istruzione individualizzato**

I principi del Modello di Istruzione Individualizzato riguardanti l'insegnamento e l'apprendimento sono stati esaminati sotto diversi aspetti.

#### Ipotesi sull'insegnamento

1. Molte funzioni di apprendimento come la presentazione delle attività e la struttura delle attività sono condivise con gli studenti in formato scritto, visivo o audio. Le suddette funzioni di apprendimento non sono trasferite direttamente agli studenti dal docente.
2. Il compito principale dell'insegnante non è cercare di fornire la gestione della classe. L'insegnante deve interagire costantemente con gli studenti e motivarli. Le istruzioni per la gestione della classe possono essere trasmesse agli studenti per iscritto o visivamente. Inoltre, in situazioni delicate, l'insegnante può dare brevi indicazioni agli studenti.



3. Laddove gli studenti rimangono indipendenti dall'insegnante, si osserva un apprendimento più efficace e un ambiente di apprendimento con un alto livello di partecipazione degli studenti.
4. Il docente effettua la progettazione dell'applicazione del modello in base ai dati ottenuti dagli studenti.

### Ipotesi sull'apprendimento

1. L'apprendimento avviene anche quando c'è poca dipendenza dall'insegnante.
2. Gli studenti apprendono il contenuto del corso a ritmi diversi l'uno dall'altro.
3. Gli studenti hanno abilità diverse per quanto riguarda il contenuto che si prevede di insegnare.
4. Tutti gli studenti possono raggiungere i loro obiettivi didattici se gli viene data abbastanza sperimentazione o tempo.
5. Se gli studenti sono indipendenti dall'insegnante nel processo di apprendimento, saranno altamente motivati e avranno un maggiore senso di responsabilità (Metzler, 2005, p. 220).

### Il rapporto del modello di insegnamento individualizzato con le aree di apprendimento

Il modello è un insegnamento basato sul rendimento e la specializzazione degli studenti. L'istruzione basata sulla specializzazione significa che lo studente non può passare all'attività di apprendimento successiva senza soddisfare i requisiti di quella precedente. L'istruzione basata sui risultati, d'altra parte, si concentra sui risultati degli studenti nei domini psicomotori e cognitivi. Per il campo dell'educazione fisica, si può affermare che il campo psicomotorio è dominante tra i campi di apprendimento. Le priorità delle aree di apprendimento sono elencate come segue:



1. Priorità primaria: area psicomotoria
2. Priorità secondaria: dominio cognitivo
3. Priorità terziaria: dominio affettivo (Metzler, 2005, p. 221)

### Interazione degli spazi di apprendimento

I domini psicomotorio, cognitivo e affettivo sono in costante interazione durante il processo di implementazione del modello. Lo studente utilizza le proprie capacità cognitive per comprendere testi o immagini pre-progettati per compiti e strutture di apprendimento. Allo stesso tempo, gli studenti usano le loro capacità cognitive per sviluppare alcune strategie di apprendimento.

Affinché lo studente possa acquisire competenze nel dominio psicomotorio, deve prima aver luogo l'apprendimento cognitivo. Sebbene alcuni compiti siano specificamente progettati per il dominio cognitivo (quiz, quiz sulle regole del gioco), i criteri di prestazione generalmente coprono il dominio psicomotorio. Sebbene non ci sia un apprendimento diretto sul dominio affettivo, l'interazione di questo dominio con altri domini di apprendimento è innegabile. Il senso di realizzazione degli studenti quando completano un compito e la loro transizione a un altro compito sono direttamente correlati al dominio affettivo.

Il modello consente agli studenti di sentire un alto livello di libertà e aumentare la fiducia in loro stessi (Metzler, 2005, p. 221).

Bisogni di sviluppo degli studenti rispetto al modello di insegnamento individualizzato:

- Disponibilità degli studenti all'apprendimento
- Sensibilità degli studenti verso il modello



Caratteristiche di apprendimento e insegnamento del modello di insegnamento individualizzato:

- Selezione dei contenuti
- Controllo amministrativo
- Presentazione della missione
- Schemi fedeltà
- Interazione didattica
- Velocità di apprendimento
- Progresso della missione

#### Presentazione della missione

Uno dei contributi più importanti del modello di insegnamento individualizzato al processo di insegnamento è che sono ampiamente indipendenti dall'insegnante in termini di gestione della classe e in termini di progressi nella pratica. L'idea principale qui è quella di ridurre al minimo il tempo che l'insegnante trascorre in attività che sono diventate di routine in classe. Negli approcci didattici tradizionali, i compiti di apprendimento vengono trasferiti direttamente agli studenti dall'insegnante. Nel modello, invece, i compiti vengono trasmessi per iscritto o visivamente. I tre elementi principali della presentazione del compito sono:

1. Dare una "fotografia" dell'esecuzione corretta di un'attività o di un'abilità.
2. Trasmettere suggerimenti di apprendimento per gli elementi principali dell'abilità.



3. Condividere con lo studente gli errori che si incontrano frequentemente nel processo di apprendimento dell'abilità (Metzler, 2005, p. 226).

### **Testo scritto**

Le informazioni fornite in forma scritta sull'attività potrebbero non essere sufficienti per la maggior parte degli studenti. Considerando che gli studenti possono avere difficoltà nel trasferire un'abilità psicomotoria da un testo letto all'azione, si può affermare che supportare il testo scritto con elementi visivi relativi al contenuto sarà utile per il processo di implementazione (Metzler, 2005, p. 226).

### **Fotografie**

Le foto del modello che mostrano come eseguire un'abilità possono essere utili per la maggior parte degli studenti. Queste fotografie, supportate da testo e figure, possono contenere informazioni molto dettagliate sull'abilità (Metzler, 2005, p. 226).

### **Illustrazioni**

Sembrano fotografie se vengono usate come un singolo fotogramma. Tuttavia, le illustrazioni preparate su come le parti del corpo dovrebbero essere attivate nel processo di esecuzione di un'abilità danno un contributo positivo al processo di pratica. I testi e le figure da apporre sulle illustrazioni contribuiranno ad aumentare l'efficacia di queste illustrazioni (Metzler, 2005, p. 227).

### **Video**

I video sono uno dei modi migliori per trasmettere le presentazioni delle attività agli studenti. I video contengono supporti sia visivi che audio. Può essere utilizzato come registrazione video di un'abilità che è pianificata per essere insegnata in una data precedente all'applicazione e mostrarla agli studenti durante l'applicazione. Si può dire che non è molto importante che questi video siano preparati in modo professionale purché





trasmettano le informazioni necessarie agli studenti. Anche video fatti in casa contenenti informazioni dettagliate sull'abilità contribuiranno positivamente al processo (Metzler, 2005, p. 227).

### Struttura del compito

Il modello di insegnamento individualizzato utilizza un elenco di abilità in ordine da facile a difficile per l'unità che si prevede di insegnare. Ad esempio, un'applicazione preparata per il ramo tennis può comprendere argomenti come il colpo di diritto, il colpo di rovescio, il servizio, la ricezione del servizio, le regole, il punteggio e la strategia. Ogni attività di apprendimento dovrebbe contenere informazioni su tale attività, errori comuni, criteri di prestazione per completare l'attività e una conoscenza dettagliata della natura dell'attività. La sezione che fornisce informazioni sulla struttura del compito dovrebbe includere:

1. Attrezzatura da utilizzare negli esercizi da svolgere per il compito
2. Lo spazio necessario per eseguire l'esercizio e dove l'esercizio dovrebbe essere svolto
3. Una disposizione orientata al compito
4. Criterio di rendimento per hit, consistenza, tempo, ecc.
5. Una direttiva per l'esecuzione del compito, comprese le precauzioni da prendere per la sicurezza
6. Procedure per il completamento delle attività (autovalutazione, valutazione tra pari, valutazione dell'insegnante)
7. Errori comuni nel processo di esecuzione del compito e come possono essere prevenuti (Metzler, 2005, p. 228).



Metzler (2005, pp. 228-231) afferma che ci sono 6 diversi tipi di compiti in totale per l'applicazione del Modello di Istruzione Individualizzato. Nella sezione seguente, questi tipi di attività vengono esaminati in dettaglio.

### **Esercizi preparatori**

Negli esercizi preparatori, allo studente viene concesso un breve tempo per studiare i modelli di movimento per l'abilità effettuando la presentazione del compito con gli strumenti e i materiali che sono stati determinati in precedenza. Durante questo periodo, lo studente dovrebbe acquisire familiarità con il campo di studio e i materiali relativi al compito di apprendimento.

### **Compiti di comprensione**

I compiti di comprensione forniscono una breve dimostrazione all'insegnante che gli studenti comprendono gli elementi principali della presentazione dei compiti dopo aver effettuato i preparativi preliminari per il compito di apprendimento. L'insegnante osserva il comportamento dello studente con l'ausilio di una checklist degli elementi principali. Lo studente che dimostra di aver capito gli elementi di base del compito e supera la valutazione dell'insegnante può iniziare a lavorare liberamente su questa abilità (Metzler, 2005, p. 229).

### **Criteri dei compiti**

La maggior parte delle attività nella pratica implica una serie di attività di riferimento per la padronanza dell'attività di apprendimento, che include una serie di standard stabiliti dall'insegnante. Gli studenti applicano questi criteri fino a quando non padroneggiano il compito di apprendimento (Metzler, 2005, p. 230).



## **Missioni di combattimento**

Poiché la maggior parte delle attività viene eseguita isolatamente, individualmente, dagli altri studenti, le attività di sfida entrano in gioco quando si desidera che la complessità dell'applicazione venga portata al livello successivo. Gli studenti che completano due o più compiti cercheranno di dimostrare le abilità che hanno appreso in un ambiente educativo simile a un gioco, il che complicherà la pratica.

Per il ramo del basket, le partite due contro due da svolgersi in un unico cerchio possono essere mostrate come esempio di compiti di combattimento (Metzler, 2005, p. 230).

## **Esami**

In alcune aree potrebbe essere necessario insegnare alcune regole o strategie relative al ramo o all'abilità insegnata. Generalmente il trasferimento di contenuti simili agli studenti avviene per iscritto o tramite video.

Dopo che gli studenti studiano per un po' il materiale didattico fornito loro, sostengono un esame ad esso correlato (Metzler, 2005, p. 230).

## **Game or Match**

Gli studenti che completano tutte le aree di contenuto (tutti i moduli) relativi a un'unità iniziano a giocare a giochi o partite relativi all'unità. Gli studenti che completano i moduli più velocemente della classe in generale hanno la possibilità di giocare a più giochi relativi all'unità. Gli studenti che progrediscono più lentamente rispetto alla classe sanno che hanno bisogno di tempo per sviluppare le proprie abilità e capiscono che, se soddisfano i requisiti della lezione, saranno inclusi nei giochi o nelle partite. Indipendentemente dal livello di abilità, si può affermare che la fase di gioco o incontro è un fattore di motivazione per gli studenti (Metzler, 2005, p. 230-231).



## Progresso dei contenuti

Durante il processo gli studenti progrediscono al proprio ritmo. Il contenuto da seguire viene fornito agli studenti come un quaderno di esercizi dall'insegnante in ordine dal facile al difficile. La progressione in questa cartella di lavoro dovrebbe essere progettata in modo abbastanza chiaro. L'insegnante non insegna agli studenti dell'intera classe in nessuna fase della domanda.

## Valutazione dell'apprendimento

Si può dire che la valutazione degli studenti è incorporata nel modello di insegnamento. Gli studenti sono in un processo di valutazione continuo mentre avanzano nel processo completando i loro compiti di apprendimento secondo criteri di prestazione predeterminati. Se si afferma in un modulo che dopo tot tentativi riusciti uno studente può passare all'esercizio successivo, si può osservare abbastanza facilmente quante volte questo studente ripete il movimento verso la padronanza del compito di apprendimento. I vantaggi per gli insegnanti di questa funzione di valutazione integrata includono:

1. L'insegnante può dedurre che i compiti sono troppo facili o troppo difficili. Da questo punto di vista, per compiti di apprendimento possono essere effettuati interventi come addizioni, sottrazioni o combinazioni.
2. Saranno in grado di trarre conclusioni sul numero medio di tentativi che gli studenti faranno su un compito di apprendimento.
3. Sa determinare il numero minimo e massimo di tentativi di specializzazione.
4. È in grado di osservare facilmente gli studenti che stanno progredendo molto lentamente nel processo e hanno bisogno di aiuto.

I vantaggi della valutazione integrata nel processo di implementazione dell'ITM per gli studenti sono i seguenti:



1. Gli studenti che ricevono un feedback costante sui risultati capiscono quando chiedere aiuto all'insegnante.
2. Ogni giorno della domanda, ricevono un feedback sulla possibilità di completare la cartella di lavoro entro il tempo specificato.
3. Sentono un rinforzo costante e prevedibile per il successo. (Metzler, 2005, p. 234).

### **Selezione e adattamento del Modello di Istruzione Individualizzato**

Il Modello di Istruzione Individualizzato può essere utilizzato in una vasta gamma di campi di educazione fisica. Tuttavia, si può affermare che il processo più efficace dell'applicazione è quando le attività orientate ai contenuti possono essere separate in aree di competenze e conoscenze. Metzler (2005, p. 239) afferma che le applicazioni possono essere realizzate per sport individuali, sport di squadra, attività ricreative, attività di danza, concetti e programmi di fitness individuali. Prima dell'applicazione, dovrebbe essere analizzato il livello di prontezza del gruppo che si prevede di implementare. Gli studenti che dovrebbero essere inclusi nella pratica dovrebbero essere in grado di determinare la velocità di esecuzione degli esercizi, sentirsi impegnati nel processo di insegnamento, essere responsabili e rendersi conto che hanno bisogno dell'aiuto dell'insegnante.

#### Teoria del flusso

#### **Una panoramica della teoria del flusso**

La teoria del flusso è emersa come risultato del lavoro di Csikszentmihalyi (1990). Mentre la maggior parte dei ricercatori stava studiando i fattori che riducono la motivazione intrinseca, Csikszentmihalyi si è concentrato sulla ricerca del motivo esatto per cui un individuo svolge un'attività. A tal fine, si è concentrato su scalatori, individui interessati



agli scacchi, atleti dilettanti e persone che compongono musica. Nel campo dello sport, ha lavorato sulle esperienze di flusso di atleti di diversi rami e ha condotto ricerche in questo campo (Jackson & Csikszentmihalyi, 1999).

Come risultato delle ricerche, è stato determinato che gli individui che praticano uno sport come attività di svago, simili agli individui che praticano uno sport a livello agonistico, entrano nel processo di flusso definito in diverse aree di prestazione (Harrison & Casto, 2012) (Henning & Etnier, 2013 come citato in Weinberg & Gould, 2015). ).

Il flusso può essere definito come individui che prestano la loro attenzione liberamente e nell'ambito di uno scopo, verso un compito. Inoltre, la manipolazione della propria energia psichica (attenzione) verso obiettivi di propria scelta è chiamata esperienza di flusso. Nel processo di flusso, il controllo dell'attenzione, che è l'energia psichica, è completamente nelle mani dell'individuo per portare a termine il compito (Csikszentmihalyi, 1990, pp. 30-33).

Come risultato dei suoi studi, Csikszentmihalyi (1990, pp. 45-48) afferma che gli individui svolgono le loro attività con uno sforzo intenso, con poca o nessuna ricompensa esterna. A questo punto emergono due concetti come piacere e piacere nel processo di motivazione intrinseca degli individui. Il piacere può essere definito come un godimento a breve termine del lavoro che si fa come risultato della stimolazione dei centri appropriati nel cervello. Mangiare del buon cibo o fare del buon sesso sono esempi del concetto di "piacere". Ma quando le persone pensano a ciò che rende la loro vita degna di essere vissuta, vanno oltre le attività piacevoli e iniziano a ricordare fatti diversi. Le attività di piacere aiutano un individuo a cambiare la propria personalità. La conclusione di un affare, la lettura di un libro che ci permetta di vedere le cose da una nuova prospettiva o la conversazione con un altro individuo di un argomento che apre i nostri orizzonti possono essere indicati come esempi del concetto di "piacere".



## **Coniugare azione e consapevolezza**

I processi attraverso i quali una persona che incontra una situazione difficile cerca di superare questa difficoltà usando tutte le sue capacità e quindi dedica tutta la sua attenzione a questa situazione possono essere esaminati in questa sezione. L'individuo concentra tutta la sua energia psichica sugli elementi legati all'attività. In altre parole, non può prestare attenzione a fattori diversi dallo stimolo; in questo modo, l'attività diventa automatica. Un alpinista spiega questa situazione come segue: “Sei così concentrato su ciò che stai facendo che non riesci a pensare a te stesso come diverso dall'attività attuale” (Csikszentmihalyi, 1990, pp. 53-54).

## **Obiettivi chiari**

Rivelare chiaramente gli obiettivi di un'attività assicura che gli individui che svolgono questa attività sappiano esattamente cosa, quando e come lo faranno nel processo (Csikszentmihalyi, 1990, pp. 54-58).

## **Risposta**

Ricevere feedback sull'attività consente all'individuo di rimanere nel flusso. L'obiettivo dell'arrampicatore è di arrampicarsi sul luogo bersaglio senza cadere. In questo processo, lo scalatore sa sempre quanto è lontano dal suo obiettivo principale (Csikszentmihalyi, 1990, pp. 54-58).

## **Concentrati sul compito da svolgere**

Nell'ambito di questo elemento, che è una delle dimensioni più discusse dell'esperienza del flusso, può essere spiegato come dimenticare tutti gli aspetti spiacevoli della vita. Lo scalatore, professore di fisica, spiega: “Era come se la mia interferenza di memoria fosse interrotta. Tutto ciò che riuscivo a ricordare erano 30 secondi e tutto ciò a cui riuscivo a pensare erano i successivi 5 minuti” (Csikszentmihalyi, 1990, p. 58.59).



## **Paradosso del controllo**

Può essere spiegato come l'individuo che non è attivamente consapevole del controllo o non è interessato alla possibilità di perdita di controllo. Un ballerino che sperimenta il flusso lo spiega in questo modo: "C'è un forte senso di rilassamento e calma. Non mi preoccupo di fallire" (Csikszentmihalyi, 1990, pp. 59-62).

## **Perdita di autocoscienza**

Gli individui che sperimentano il flusso affermano che il loro ego è completamente perso durante il processo di attività. L'arrampicatore è così concentrato sul compito e a posizionare il proprio corpo in modo appropriato che potrebbe perdere la coscienza della sua identità e integrarsi con la roccia che sta cercando di scalare (Csikszentmihalyi, 1990, pp. 62-66).

## **Trasformazione del tempo**

Gli individui che hanno sperimentato il flusso affermano che sembra che il tempo non passi come al solito. Il tempo scorre più velocemente per alcuni individui nel processo di flusso e più lentamente per altri (Csikszentmihalyi, 1990, pp. 66-67).

## **Esperienza Autotelica**

Le persone che hanno esperienze di flusso affermano che non pensano molto alla performance mentre eseguono una performance e non vogliono che l'attività finisca. Un chirurgo intervistato per la ricerca ha dichiarato: "È così divertente che lo farei anche se non fosse necessario". (Csikszentmihalyi, 1990, pp. 67-70).

## **Un'attività impegnativa che richiede abilità**





Csikszentmihalyi (1990, pp. 49-53) afferma che la parte più importante della teoria del flusso è l'equilibrio tra le difficoltà percepite e le abilità della persona nel processo di esecuzione del compito. Un giocatore di hockey ha detto: "Quello che mi ha spinto all'estremo e quando incontro un avversario che mi spinge davvero, è allora che entro nell'umore". (Csikszentmihalyi, 1990, pp. 49-53).

### Teoria del flusso ed educazione fisica

Creare un clima di apprendimento positivo nel processo di insegnamento è uno dei compiti più importanti di un insegnante di educazione fisica (Cherubini, 2009; Pharez, 2016; Rukavina & Doolittle, 2016). Ntoumanis (2001) afferma che il clima positivo ha risultati come piacere e felicità. La teoria del flusso, uno dei concetti esaminati nell'ottica della psicologia positiva, si basa sull'importanza delle esperienze positive (Ada, Comoutos, Karamitrou e Kazak, 2019).

Le applicazioni per lo sport e l'attività fisica della teoria del flusso sono state teorizzate per la prima volta da Jackson (1996) e Jackson e Marsh (1996). Sebbene i primi studi della Flow Theory su sport e attività fisica siano generalmente focalizzati sugli sport da combattimento (Jackson, 1996; Kowal & Fortier, 2000; Pates, Oliver & Maynard, 2001), si vede che ci sono studi sulle lezioni di educazione fisica negli anni successivi. Ada et al. (2019) afferma che un ambiente di apprendimento ben organizzato e un piano di insegnamento ben preparato saranno efficaci per consentire agli studenti di sperimentare il flusso nelle lezioni di educazione fisica. Cervelló, Moreno, Alonso e Iglesias (2006) hanno riferito che gli studenti che sono più attivi fisicamente al di fuori della scuola sperimentano un flusso più motivazionale nelle lezioni di educazione fisica rispetto agli altri studenti. Allo stesso modo, ci sono studi in letteratura che riportano che il clima motivazionale influenza le esperienze di flusso nell'educazione fisica (Bakirtzoglou & Ioannou, 2011; González-Cutre, Sicilia, Moreno & Balboa, 2009). Nello studio condotto da Stormoen, Urke, Tjomsland, Wold e Diseth (2016) con 167 partecipanti, si è concluso che gran parte degli studenti ha sperimentato il flusso nelle lezioni di educazione fisica.



Ntoumanis (2005) afferma che il contenuto del corso di educazione fisica preparato nell'ambito del flusso influenzerà positivamente la motivazione degli studenti per la loro partecipazione alla lezione di educazione fisica, così come il piacere che ottengono dall'attività fisica.

Csikszentmihalyi e Larson (1984) affermano che i giovani attivano meno le loro esperienze di flusso nelle lezioni in classe rispetto ad altri ambienti di apprendimento. Shernoff et al. (2003) hanno riferito che gli studenti sperimentano un flusso più motivazionale in corsi come informatica, musica e corsi d'arte simili rispetto a corsi che sono teoricamente piuttosto intensivi. Sebbene non vi fosse un'analisi diretta della lezione di educazione fisica nello studio condotto da Shernoff et al. (2003), si può dire che la probabilità degli studenti di sperimentare il flusso motivazionale nella lezione di educazione fisica è alta a causa della somiglianza con le lezioni sopra menzionate (González-Cutre et al, 2009).

### **Teoria del flusso e modello di insegnamento individualizzato**

Csikszentmihalyi (2014, pp. 138-140) afferma che i due elementi più importanti nell'esperienza del flusso sono le difficoltà riportate dall'individuo e il livello di abilità. Se il livello di difficoltà di un'attività è superiore al livello di abilità della persona che la esegue, ciò provocherà l'ansia dell'individuo. Allo stesso modo, le situazioni in cui le competenze non sono completamente necessarie si tradurranno in noia. Se un individuo deve sperimentare un flusso motivazionale in un'attività, il livello di difficoltà dell'attività dovrebbe essere progettato considerando il livello di abilità dell'individuo. In un processo di attività progettato con questi due elementi in mente, l'individuo sperimenterà un flusso motivazionale e si sentirà felice e concentrato.

Nell'ambiente educativo, fissare obiettivi realistici e realizzabili e fornire feedback agli studenti nel processo di raggiungimento di questi obiettivi sono tra gli elementi scatenanti dell'esperienza del flusso (Csikszentmihalyi, 2014, p. 142). Csikszentmihalyi (2014, p.



146) afferma inoltre che gli obiettivi lontani dell'istruzione non dovrebbero essere utilizzati per motivare gli studenti. Nella cartella di lavoro preparata nell'ambito del modello, lo studente sa cosa, quando e come farlo. Nella cartella di lavoro, sa cosa deve fare per completare un compito di apprendimento e quali abilità acquisirà se completa questo compito. Inoltre, si pensa che gli obiettivi chiari e realistici nel libro di lavoro influenzeranno positivamente la motivazione degli studenti.

Oltre al feedback ricevuto dall'insegnante durante il processo educativo, la valutazione dello studente sui propri comportamenti darà un contributo positivo al processo. Per raggiungere questo obiettivo, allo studente dovrebbe essere insegnato come dare un feedback a sé stesso. Pertanto, lo studente saprà esattamente dove si trova nel processo di raggiungimento degli obiettivi, poiché si dà costantemente un feedback (Csikszentmihalyi, 2014, p. 142).

Nell'ambito dell'applicazione del modello, sono stati determinati alcuni criteri per consentire allo studente di iniziare a lavorare su un compito di apprendimento e completarlo. Si ritiene che fornire un feedback continuo agli studenti con la valutazione dell'insegnante, l'autovalutazione e la valutazione tra pari contribuirà positivamente all'esperienza del flusso motivazionale dello studente.

Uno dei compiti principali dell'insegnante è quello di fornire un ambiente di insegnamento appropriato per il livello di ogni studente. Tuttavia, un processo di insegnamento in cui il bambino può prendere alcune decisioni con l'aiuto di materiali diversi e l'insegnante è tenuto in secondo piano nel processo educativo può innescare le esperienze del flusso motivazionale consentendo allo studente di assumersi maggiori responsabilità (Csikszentmihalyi, 2014, pag.146). E' un modello di insegnamento in cui ogni studente progredisce al proprio ritmo di apprendimento e consente allo studente di responsabilizzarsi e di essere indipendente dall'insegnante. Si pensa che dare la responsabilità agli studenti con il libro di lavoro preparato nell'ambito dell'applicazione e



riportare l'insegnante nella pratica contribuirà positivamente a innescare le esperienze di flusso motivazionale degli studenti.

## Bibliografia

Annarino, A. A. (1976). Individualized instructional materials. In Personalized learning in physical education (pp. 64-76). Washington DC: AAHPERD

Cregger, R., & Metzler, M. (1992). PSI for a college physical education basic instructional program. *Educational Technology*, 51-56.

Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper & Row.

Gurvitch, R., & Metzler, M. (2010). Theory into practice: keeping the purpose in mind: the implementation of instructional models in physical education settings. *Strategies*, 23(3), 32-35.

Metzler, M. (1984). Analysis of a mastery learning/personalized system of instruction for teaching tennis. In *The 1984 Olympic scientific congress proceedings* (Vol. 6, pp. 63-70).

Metzler, M. (1986). Teaching tennis by the Keller method: a comparison between "traditional" and PSI-based instruction. In *Annual Meeting of the American Educational Research Association*, San Francisco, CA.

Metzler, Michael W. (2005). *Instructional models for physical education* (2nd edition). Arizona: Hollcomb Hataway Publishers.

Mirzeoğlu, A. D. (2017). *Model temelli beden eğitimi öğretimi*. Ankara: Spor Yayınevi.

Keller, F. S., & Sherman, J. G. (1974). *PSI, the Keller plan handbook: essays on a personalized system of instruction*. WA Benjamin Advanced Book Program.



Keller, F. S. (1968). Goodbye teacher! *Journal of Applied Behavior Analysis*, 1(1), 79-89.

Pritchard, T., Penix, K., Colquitt, G., & McCollum, S. (2012). Effects of a weight training personalized system of instruction course on fitness levels and knowledge. *Physical Educator*, 69(4), 342-359.

Senemođlu, N. (2005). *Geliřim öđrenme ve eđitim: kuramdan uygulamaya (12. basım)*. Ankara: Gazi Kitabevi.

Siedentop, D. (1973). How to use personalized systems of instruction in college teaching. *NCPEAM Proceedings*, 116-125.

Tařpınar, M., ve Atıcı, B. (2002). Öđretim model, strateji, yöntem ve becerileri/teknikleri: Kavramsal boyut. *Eđitim arařtırmaları*, 2(8), 207-215.



## Strategie di coinvolgimento degli studenti durante l'insegnamento dell'educazione fisica online.

L'apprendimento online è diventato molto popolare in tutto il mondo. Ma che tipo di metodologia dovrebbe essere utilizzata nell'apprendimento online? Come educatori, dovremmo continuare a utilizzare gli stessi metodi che usiamo nell'istruzione tradizionale o dovremmo usare metodi più innovativi?

Molteplici strategie possono essere utilizzate in un corso online per supportare il ruolo attivo degli studenti.

Il tema della metodologia della didattica online è incentrato sui seguenti aspetti:

- Indago sul profilo degli alunni
- Definisco il contenuto delle lezioni digitali
- Scelgo il metodo di apprendimento a distanza
- Organizzo le lezioni digitali della didattica moderna e asincrona.

### Indago sul profilo degli alunni

L'insegnante esplora l'infrastruttura materiale e tecnica esistente di ogni famiglia di alunni della classe, in modo che qualsiasi sforzo di apprendimento a distanza sia rivolto al maggior numero possibile di alunni della sua classe.

Per questo motivo l'insegnante invia un questionario elettronico ai genitori e tutori degli studenti, utilizzando un servizio Internet (es. Google Forms) o la posta elettronica.

### Definisco il contenuto delle lezioni digitali



Il docente determina il contenuto delle attività e dei compiti secondo le indicazioni del Ministero della Pubblica Istruzione.

- Attività di consolidamento del materiale didattico
- Ripetizioni di sezione
- Ripetizione dei moduli/capitoli in cui gli studenti hanno incontrato difficoltà
- Assegnazione di compiti, (fogli di lavoro)
- Rispondere a quiz, test
- Risoluzione dei problemi
- Ricerca su Internet
- Attività di alfabetizzazione
- Leggere libri cartacei ed elettronici
- Presentare libri e autori
- Creare il loro libro
- Attività creative - Scrittura creativa
- Scrivere storie, canzoni,
- Dipingere con l'immaginazione
- Creare un fumetto, un collage, un poster
- Materiale didattico: libri di testo, libri interattivi, siti web didattici, dizionari elettronici.

Scelgo la via della didattica a distanza



Secondo il Ministero della Pubblica Istruzione, la scelta della piattaforma che verrà utilizzata è a discrezione del docente.

I metodi e gli strumenti che potrebbero essere stati sviluppati e sono già utilizzati dalle scuole e dagli insegnanti possono continuare a essere utilizzati.

Particolare attenzione dovrebbe essere prestata alla protezione dei dati personali degli studenti e alle informazioni pertinenti dei genitori in merito all'attuazione del nuovo regolamento europeo sulla protezione dei dati.

Pertanto, il docente può scegliere uno o più dei seguenti metodi didattici asincroni o sincroni:

### **1. Telefono cellulare**

L'insegnante sceglie una piattaforma di social network con il consenso dei genitori per inviare i dati personali (e-mail o numeri di telefono).

Successivamente:

- Informa i genitori sul modo di comunicare con loro, sul processo di invio del materiale didattico agli studenti della classe e sul modo di inviare i compiti.
- Invia compiti o attività e istruzioni ai genitori.

Quello che segue è lo studio del materiale e la realizzazione dei compiti/attività da parte degli studenti.

I genitori fotografano il lavoro con il cellulare e lo inviano all'insegnante.

Infine, l'insegnante legge i compiti e invia ai genitori commenti e suggerimenti per il loro miglioramento.

### **2. Corrispondenza elettronica**





L'insegnante crea un gruppo di contatto con gli indirizzi email degli studenti o dei genitori della sua classe e invia file di testi, foto, suoni, video ed esercizi o attività.

Gli studenti studiano il materiale didattico, preparano i compiti e li inviano via e-mail al docente.

L'insegnante quindi legge i compiti e fornisce un feedback agli studenti con commenti e suggerimenti per il loro miglioramento. I compiti sono collocati sotto la responsabilità del docente in una cartella del computer o sono pubblicati sul sito web della scuola.

### **3. Piattaforma educativa asincrona**

L'insegnante crea un blog con BlogSpot, WordPress o un'aula digitale con Google Classroom.

### **4. Piattaforma di formazione sincrona (apprendimento a distanza)**

#### Preparazione

L'insegnante crea un'aula digitale con Google Classroom o Webex Meeting o Zoom.

Il docente invia il link della propria aula digitale personale ai genitori/tutori via e-mail e predispone il programma giornaliero delle lezioni a distanza in collaborazione con l'Ordine degli Insegnanti.

Quindi pianifica gli incontri giornalieri nei giorni feriali con gli studenti nell'aula digitale dalle 8:00 alle 12:00 e informa genitori e tutori sui giorni e gli orari delle lezioni.

#### **Conduzione di corsi**

L'insegnante e gli studenti sono collegati alla classe digitale in tempo reale.

L'insegnante presenta l'argomento, interagisce con gli studenti attraverso domande e suggerimenti, fornisce aiuto, risponde a domande.



Alla fine, assegna i compiti agli studenti e determina il periodo di tempo dei compiti.

## **Feedback**

Gli studenti inviano/pubblicano o presentano il loro lavoro. L'insegnante fa osservazioni, corregge e invia suggerimenti.

## **Organizzazione delle lezioni digitali di didattica asincrona.**

### **Preparazione**

Il docente determina il programma giornaliero della didattica a distanza in collaborazione con l'Associazione degli Insegnanti. Il programma mostra il giorno e l'ora dell'insegnamento asincrono.

L'insegnante crea quindi quattro cartelle elettroniche nell'ambiente della classe digitale:

- Consolidamento del materiale didattico
- Attività di alfabetizzazione
- Attività creative
- Arte

Pubblica materiale didattico e attività in ogni cartella.

### **Condurre l'insegnamento asincrono**

Gli studenti studiano il materiale didattico, svolgono i compiti/attività assegnati dal docente, pongono domande al docente e pubblicano i propri compiti entro la scadenza fissata dal docente.



L'insegnante invia commenti agli studenti sul loro lavoro e suggerimenti per il loro miglioramento. I lavori degli studenti sono archiviati nell'ambiente dell'aula virtuale.

### **Feedback**

L'insegnante invia commenti agli studenti sul loro lavoro e suggerimenti per il loro miglioramento.

I lavori degli studenti sono archiviati nell'ambiente dell'aula virtuale.

### **Strategie di apprendimento attivo nell'apprendimento online**

Tra queste diverse strategie, il ruolo del formatore, l'esercizio della conoscenza, l'apprendimento collaborativo e il feedback sono:

- Il ruolo dell'istruttore dovrebbe essere quello di mentore o sostenitore
- Gli studenti dovrebbero mettere in pratica ciò che imparano
- Agli studenti dovrebbero essere fornite opportunità di apprendimento collaborativo
- Lo scopo del feedback dovrebbe essere quello di migliorare il processo di apprendimento

L'implementazione di queste strategie potrebbe non adattarsi alle funzionalità "in qualsiasi momento" e "ovunque" dei corsi online. Ad esempio, la collaborazione studentesca in tempo reale richiede di organizzare un anno e incontrarsi online. Pertanto, è importante considerare altri fattori basati sul corso online insieme alla metodologia del corso.



# Come essere tutor in uno sport individualizzato attraverso l'utilizzo di strumenti online.

## Progetti scolastici di sport e benessere in Romania

### Piano di lezione 1

Il soggetto:

1. Consolidamento di esercizi - complesso di sviluppo fisico generale;
2. Saltare gli ostacoli;
3. Lanciare la palla dall'uno all'altro;

Obiettivo quadro:

- \* Mantenere e migliorare la salute dei bambini dai 7 ai 12 anni;
- \* Sviluppo delle abilità motorie di base;
- \* Formazione di abilità autonome nella pratica degli esercizi fisici;
- \* Sviluppare lo spirito di squadra e imparare quali sono le regole nei giochi di squadra;

Obiettivo operativo:

- \* Organismo corporeo-individuazione dei segmenti corruttivi e assunzione di una corretta posizione in situazioni statiche e dinamiche;



\* Familiarizzazione con i principali esercizi che contribuiscono allo sviluppo fisico dei segmenti corporei (secondo gli esercizi dimostrativi presentati dall'insegnante);

\* Corretta esecuzione della corsa e del salto sugli ostacoli;

\* Imparare la tecnica di lancio della palla nella squadra;

\* Stimolazione per praticare attività fisica autonoma;

Sussidi didattici: ostacoli, palline;

Metodi e procedure: attività dimostrative; gioco di squadra; spiegazione; conversazione;

Luogo: esterno / cortile della scuola ecc.

Scenario didattico nell'attività sportiva 2

Sequenze di lezione	Contenuto	Indicazioni metodologiche
1. Organizzare la classe degli studenti;	* raccogliere e allineare gli studenti; * attività di cattura dell'attenzione ritornano saltando; * l'insegnante consegna i compiti;	* gli studenti si allineeranno nella colonna e stabiliranno la distanza di un braccio tra loro; * verranno utilizzati segnali visivi (carte colorate, ecc.);  Tempo: 3 minuti
2. Esercizi fisici preparatori con gli studenti, per lo sforzo;	* diverse opzioni di camminata e corsa;	* camminare sul posto / camminare * coordinazione dei movimenti con gli arti; * gli studenti si adatteranno a un ritmo imposto;  Tempo: 5 minuti



<p>3. Influenza selettiva dell'apparato locomotore;</p>	<p>Esercizi per il collo</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* gli studenti staranno con le gambe divaricate e le mani sui fianchi, eseguiranno i seguenti esercizi (ruotando la testa a sinistra a destra e indietro)</li> <li>* gli studenti staranno con i piedi divaricati e le mani sulla nuca (piegando la testa avanti-indietro-estensione della testa-indietro)</li> </ul> <p>Esercizi per spalle e braccia:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* gli studenti manterranno i piedi distanti eseguendo i seguenti movimenti: alzare le braccia di lato / alzare le braccia / abbassare le braccia);</li> <li>* gli studenti manterranno le braccia tese in avanti eseguendo i seguenti esercizi (battiti di mani/estensione laterale delle braccia);</li> <li>* gli studenti manterranno le braccia alzate ed eseguiranno i seguenti esercizi (battere le mani / battere le mani di nuovo);</li> </ul> <p>Esercizi per il tronco:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* lo sguardo segue il movimento</li> <li>* ampia estensione</li> <li>* right back</li> <li>* braccia tese</li> <li>*guardando i palmi</li> <li>* braccia parallele</li> <li>* per correre allo stesso ritmo</li> <li>* braccia tese</li> <li>* torso destro;</li> </ul> <p>Tempo: 10-12 minuti;</p>
---	---	--



	* piegare il busto a sinistra / tornare / piegare il busto a destra / tornare	
4. Apprendimento/sviluppo di abilità e capacità motorie	Imparare i movimenti corretti: saltare la corda con due gambe Metodi utilizzati: spiegazione/dimostrazione; * gli studenti eseguiranno il compito con l'aiuto e le istruzioni dell'insegnante; * un'altra fase è rappresentata dall'esecuzione dell'azione sotto forma di concorso;	* rispetto del punto di partenza * busto piegato in avanti * apprezzamenti verbali  Tempo: 15 minuti;
5. Stimolazione delle qualità motorie;	Proteggi i tuoi piedi! Spiegazione Dimostrazione Sviluppo del gioco	* verranno seguite le regole del gioco * chi sbaglia sarà squalificato * tiri il più precisi possibile  Tempo: 6 minuti;
6. Il corpo ritorna dopo lo sforzo;	In piedi in lontananza * gli studenti alzeranno le braccia e inspireranno anche dal naso; * piegheranno il busto in avanti e abbasseranno le braccia; contestualmente espireranno;	* inspirazioni ed espirazioni più ampie possibili  Tempo: 4 minuti;
7. Feedback di valutazione finale;	Correzione della conoscenza Valutazioni verbali, raccomandazioni	Tempo: 1-2 minuti;

Destinatari: studenti delle scuole primarie;



### 3. GIOCHI ED ESERCITAZIONI PER ATTIVITÀ DI EDUCAZIONE FISICA SVILUPPATE ALL'APERTO

#### 1. ESERCIZI

a. CORSA ATTRAVERSO IL CERCHIO - In questo esercizio si percorre un cerchio tenuto ad una certa altezza.

b. DUE A DUE- due bambini si tengono per la stessa mano e si girano guardandosi. Il braccio libero è allungato verso l'esterno e il corpo è leggermente piegato di lato.

c. SOLLEVAMENTO DI UN CONO DI ABETE- L'esercizio si esegue da seduti, con l'appoggio dei palmi a terra. Le gambe sono distese. Il bambino afferra una pigna dal fondo con le dita dei piedi e si alza. Chi lo alza sopra è il vincitore.

d. INSEGUIMENTO - L'esercizio si esegue saltando sulle punte e su entrambe le gambe incollate in avanti. La corsa saltando può essere eseguita a volte su una gamba, a volte sull'altra.

e. IN BICI - L'esercizio si esegue dalla posizione supina. Le gambe si muovono liberamente, imitando il ciclismo.

f. VOLO IN AEREO - In questo esercizio, corri in cerchio o descrivi il numero 8. Le braccia sono tenute come le ali di un aeroplano. Per aumentare l'efficienza di questo esercizio, il "volo" sarà fatto con il "motore" ronzante.

g. SCALA- Due bambini si tengono per le braccia, in piedi schiena contro schiena. Uno di loro si sporge in avanti e solleva l'altro sulla schiena. Dopo essere tornato nella





posizione di partenza, l'altro bambino farà lo stesso esercizio. Puoi ripetere l'esercizio due o tre volte.

h. GATTO E GATTINO - Questo esercizio si esegue su quattro "zampe", sulle punte dei piedi e sui palmi. I bambini sono i "gattini" che giocano nell'erba. Al richiamo del gatto, entrano in casa in punta di piedi e sui palmi delle mani, facendo: "miao, miao" (per respirare)

## 2. GIOCHI

a. IL GATTO E IL CANE- Obiettivi:

- consolidamento della capacità di corsa;
- sviluppo dell'attenzione;

I bambini si siedono a coppie (uno dietro l'altro, l'altro con le mani sulla spalla anteriore), in cerchio. Il leader del gioco propone la scelta del cucciolo e del gatto. Il cane deve prendere il gatto. Se il gatto viene catturato, i ruoli cambiano. Se il gatto è stanco e vuole riposare, può sedersi davanti a due bambini, diventando così un gruppo di tre bambini. In questo caso, il terzo deve continuare a correre, diventando un gatto.

b. CERCA LA TUA PALLA NEL CAMPO GIOCO!

- Obiettivi: rafforzare la capacità dei bambini di correre a un segnale; sviluppare l'attenzione e l'osservazione.



Materiale didattico: 4 palline di colore diverso, chip con la loro immagine (delle palline), fischietto, gesso.

Il gioco si svolgerà sul campo di gioco o sull'erba. Disegna 4 cerchi sul terreno o segna sull'erba in cui sono posizionate le 4 palline. I bambini saranno divisi in 4 squadre, ciascuna delle quali avrà sul petto un segnalino con l'immagine di un pallone colorato. Al segnale del leader del gioco, i bambini si disperdono correndo per tutto il campo segnato e al segnale "cerca la tua palla" tornano ai loro posti. Vince la squadra che si accumula più velocemente nel cerchio. Ripetutamente, quando i bambini sono sparsi sul campo, il leader del gioco cambia il posto delle palle.

c. LA VOLPE E IL CONIGLIO - Obiettivi: consolidamento della corsa; sviluppo delle capacità motorie: velocità, resistenza e destrezza.

I bambini si siedono in cerchio e uno di loro, scelto per rappresentare la volpe, siede al centro del cerchio. La volpe va da tutti i bambini, dicendo il testo (come se contasse):

"Io sono la volpe rossa  
Coniglio a guardia della pelliccia  
Ti sono corso dietro  
Ma guidi troppo bene.  
Una volta hai perso la mia strada  
Non scapperai ora! "



Il bambino il cui conto alla rovescia finisce diventa un coniglio, scappa e la volpe cerca di catturarlo. Dopo che la "volpe" lo ha catturato, il leader del gioco sceglie un'altra "volpe" e il gioco ricomincia.

#### d. IL CACCIATORE, LO SPIRITO E L'APE

Obiettivi: consolidare l'abitudine alla corsa; sviluppo delle qualità fisiche; rafforzamento e sviluppo del sistema respiratorio e cardiovascolare.

Le regole del gioco:

- i bambini possono entrare e uscire dal cerchio;

-i bambini che formano il cerchio, staranno in piedi ad intervalli di almeno un braccio, in modo da poter permettere a chi corre, di entrare o uscire dal cerchio.

I bambini si siederanno in cerchio. Vengono scelti tre bambini: il primo è il "cacciatore", il secondo il "passero" e il terzo l'"ape". A un segnale del leader del gioco, "il cacciatore" corre dietro al "passero" (lo prende), il "passero" dopo l'"ape" (lo mangia) e l'"ape" dopo il "cacciatore" (lo punge). Il gioco continua finché uno dei tre non viene catturato. Viene sostituito da un altro giocatore nel cerchio e il gioco continua. Se il numero di bambini è maggiore, i tre ruoli possono essere cambiati contemporaneamente.

#### Bibliografia

[www.didactic.ro](http://www.didactic.ro)



## Metodi, Metodologie di insegnamento in educazione fisica online.

Suggerimenti per esercizi e modelli di esempio

### Obiettivi speciali del programma di educazione fisica e di insegnamento dello sport

Lo scopo del curriculum delle lezioni di educazione fisica e sport è di preparare gli studenti per il prossimo livello di istruzione sviluppando le loro capacità di autogestione, abilità sociali e capacità di pensiero insieme a capacità di movimento, abilità di condurre una vita attiva e sana. Si tratta di concetti e strategie che useranno per tutta la vita.

A tal fine, gli studenti che seguono il corso di Educazione Fisica e Sport dovrebbero raggiungere i seguenti risultati del programma:

1. Sviluppare abilità motorie specifiche per varie attività fisiche e sport.
2. Utilizzare i concetti e i principi del movimento in varie attività fisiche e sportive.
3. Utilizzare strategie e tattiche di movimento in varie attività fisiche e sport.
4. Spiegare i concetti e i principi dell'attività fisica e degli sport legati alla vita sana.
5. Partecipare regolarmente ad attività fisiche e sportive per essere sano e migliorare la propria salute.
6. Comprendere le conoscenze culturali e i valori relativi all'educazione fisica e allo sport.
7. Sviluppare capacità di autogestione attraverso l'educazione fisica e lo sport.



8. Sviluppare abilità comunicative attraverso l'educazione fisica e sportiva, la cooperazione, il fair play, la responsabilità sociale, la leadership, sviluppare le caratteristiche della sensibilità alla natura e del rispetto delle differenze.

### **Competenze specifiche sul campo del programma di educazione fisica e insegnamento dello sport**

Di seguito vengono presentate le competenze che dovranno acquisire gli studenti nel corso delle lezioni di Educazione Fisica e Sport.

- Durata
- Rapidità
- Flessibilità
- Mobilità
- Coordinamento
- Forza
- Ritmo

### **APP mobili per lo sport e una vita sana in caso di pandemia**

#### **Utilizzo di applicazioni mobili per la salute e lo sport ed esempi di applicazioni mobili**

In Turchia, il tasso di utilizzo delle applicazioni sportive e sanitarie mobili è aumentato a causa della sospensione delle attività sportive in presenza durante l'epidemia di



coronavirus, dell'impossibilità di utilizzare palestre e aree sportive all'aperto per brevi periodi di tempo, dell'aumento delle distanze finalizzate ad evitare il contatto fisico , dell'uso delle mascherine, e altre misure adottate.

Le caratteristiche delle applicazioni sono esaminate di seguito. Le applicazioni mobili per la salute e lo sport sono definite da parte di organizzazioni private e istituzioni ufficiali come il Ministero della Salute, il Ministero della Gioventù e dello Sport e la Federazione sportiva per Tutti, sono state ricreate affinché le persone possano seguire i loro tempi di attività fisica e possano tener traccia dei dati sanitari durante il processo pandemico o effettuare aggiornamenti della situazione pandemica.

## **HisApp**

L'applicazione istituita dalla Federazione Sportiva per Tutti è stata predisposta allo scopo di praticare regolarmente sport senza bisogno di alcuna attrezzatura. L'applicazione, che può essere scaricata gratuitamente, include funzionalità che assicurano che lo sport si svolga regolarmente nella vita delle persone. L'applicazione mobile HisApp, predisposta per le persone di tutte le età e ceti sociali che non possono utilizzare la sala o le strutture, e le persone disabili che non possono uscire dalla propria casa e che non possono usufruire di una determinata attrezzatura, contiene circa 900 video preparati da parte di allenatori ed esperti sportivi professionisti (HIS App Mobile Application, 2020).

L'applicazione, che è la prima in Turchia o tra le federazioni sportive europee, contiene video di allenamento dai livelli più semplici a quelli più alti, ha preso il suo posto tra le applicazioni mobili di maggior successo durante il periodo del Coronavirus. L'applicazione mobile, che porta numerosi riconoscimenti ai suoi utenti che si trovano nella top 100 classifica in base al modulo contapassi e ai punti ottenuti, può essere scaricata gratuitamente da App Store e Google Play (Sports Federazione per tutti, 2020).



Con l'inizio dell'epidemia da coronavirus, tale applicazione ha continuato a svilupparsi nell'ambito in particolare dei moduli per Disabili e nell'ambito dei Promemoria per l'acqua aggiunti alla sua struttura grazie a nuovi studi condotti in collaborazione con le federazioni degli sport con problemi di vista e udito (Sports for All Federation, 2020).

Caratteristiche dell'applicazione mobile:

- Video di attività fisica adatti a tutti i livelli
- Video di esercizi al chiuso e da scrivania
- Pedometro
- Contenuti Yoga
- Promemoria per esercizio fisico, alimentazione e acqua
- Fabbisogno calorico giornaliero ideale
- Calcolatore del punteggio di movimento
- Possibilità di disabilitare determinati contenuti
- Elenco regolare dei risultati sportivi determinato dalla distanza percorsa (HIS App Mobile Application, 2020).

Il tasso di utilizzo dell'applicazione mobile HIS App è di 2,8 mila voti, e 4,7 (su 5) come punteggio medio (applicazione mobile HIS App, 2020).

### **Stay in shape Turkey**

L'applicazione "Resta in forma Turchia", è tra le applicazioni mobili utilizzate per motivare in argomenti come il calcolo delle calorie degli alimenti consumati per condurre una vita sana e lunga, la misurazione del peso ideale, il metabolismo basale e le variazioni di



peso. È stata sviluppata dal Ministero della Salute, dalla Direzione Generale della Promozione della Salute (Ministero della Salute Mobile Applications, 2015).

Durante il periodo della pandemia, i moduli inclusi in tante diverse applicazioni mobili sono stati presentati agli utenti in un'unica applicazione, con funzionalità come Grafico Calorico, indicazione della quantità di calorie bruciate in base alle diverse attività, pedometro e fabbisogno proteico.

L'applicazione mobile predisposta dal Ministero della Salute include il grafico delle calorie contenente le informazioni sui nutrienti necessari per un'alimentazione adeguata ed equilibrata, la durata dell'esercizio fisico, la quantità desiderata di calorie da consumare, la misurazione l'indice di massa corporea degli individui, le raccomandazioni per la perdita di peso e proteine. È un'applicazione mobile molto completa. Nel periodo attuale, si distingue tra le applicazioni mobili relative all'alimentazione sana e all'attività fisica per il fatto che contiene molte funzionalità contemporaneamente, in particolare la funzione contapassi e la tabella delle calorie. E' scaricabile gratuitamente e non richiede alcuna autorizzazione al trattamento dei dati.

Caratteristiche dell'applicazione mobile Resta in forma Turchia:

- Misurazione dei valori corporei
- Misurazione del peso ideale
- Indice di massa corporea
- Pedometro con processore M7
- Fabbisogno proteico
- Righello calorie
- Righello brucia calorie





- Suggerimenti per la perdita di peso
- Metabolismo basale
- Fabbisogno calorico giornaliero ideale

## **SWEATers**

In questo periodo in cui è stato difficile per le persone riunirsi a causa dell'inizio della pandemia da coronavirus, sono nate le organizzazioni di eventi di corsa virtuale, i quali sono divenute una nuova tendenza o un nuovo evento sportivo, che consentono alle persone di attivare la propria motivazione per vincere la competizione correndo o camminando da soli dove vogliono.

Le attività fisiche di corsa che vengono svolte correndo o camminando al proprio ritmo e al proprio tempo, per le strade, nei parchi, in spiaggia, in pista o nel bosco, insomma, dove si vuole, persino nel mondo virtuale. Queste attività possono essere guidate dagli smartphone o dagli smart watch, che sono divenuti sempre più necessari, ed in particolare, le applicazioni mobili scaricabili contribuiscono all'organizzazione dell'attività.

L'applicazione mobile SWEATers è tra le applicazioni ampiamente utilizzate negli eventi o nelle competizioni di corsa virtuali (Sport Istanbul, 2020). Molte organizzazioni diverse, in particolare la mezza maratona virtuale di Istanbul, sono state organizzate tramite l'applicazione mobile SWEATers.

Nell'applicazione, che include organizzazioni virtuali online di molti rami sportivi come corsa, camminata e ciclismo, le persone possono creare i propri eventi all'interno dell'applicazione e aprirli alla partecipazione di altre persone, oltre a partecipare a eventi virtuali già programmati (Maglioni Mobile Applicazione, 2021)

Caratteristiche dell'app mobile SWEATers:



- Partecipazione o organizzazione di eventi del ramo sportivo desiderato
- Partecipare a gare virtuali
- Confrontare valutazioni e punteggi con altri utenti nella classifica
- Monitoraggio dei gruppi in esecuzione e degli eventi della comunità
- Possibilità di seguirli istantaneamente la durata, la distanza e il ritmo delle attività
- Tracciamento della corsa o del ciclismo sulla mappa con la funzione di rilevamento dell'attività e monitoraggio dei propri progressi con le statistiche (Applicazione Maglioni Mobile, 2021).

Il tasso di utilizzo dell'applicazione mobile di Maglioni è 811 voti / 4,6 (su 5) come punteggio medio (Applicazione mobile di Maglioni, 2021).

## **Rooners**

L'applicazione mobile, che combina corsa e camminata con i giochi e offre l'opportunità di competere con gli avversari uno contro uno, è un'applicazione mobile dove gli eventi vengono organizzati da singoli utenti, ma la cui partecipazione può essere aperta a tutti (Appsrankings, 2020). Nelle sezioni "sfide create" vengono aperti i titoli di gara delle sezioni sportive desiderate e tutti gli utenti possono partecipare a tali giochi sportivi o competizioni sportive (Rooners App Mobile Application, 2021).

Caratteristiche dell'app mobile Rooners:

- Possibilità di correre o camminare in qualsiasi parte del mondo per partecipare ai giochi e conquistare un posto nella classifica globale.
- Partecipare a giochi creati da persone o istituzioni diverse con meccaniche di gioco diverse.



- Accesso a statistiche dettagliate di tutte le attività ed esame di tutti i dati di sviluppo mensilmente e annualmente
- Disponibilità di categorie come Partita a punteggio, Partita a distanza, Partita a bersaglio e Partita veloce
- Una volta completata la distanza della sfida dal ramo sportivo di riferimento, il tempo si fermerà automaticamente e i risultati saranno condivisi tramite social media o altre piattaforme.
- Monitoraggio istantaneo dei percorsi seguito dalla mappa di monitoraggio in tempo reale e condivisione della posizione da parte delle persone desiderate (applicazione mobile Rooners App, 2021).

Tasso di utilizzo dell'applicazione mobile Rooners 73 voti / Punteggio medio 4,0 su 5 (applicazione mobile Rooners App, 2021).

## **Zwift**

L'applicazione Zwift, che è diventata uno dei programmi frequentemente utilizzati da atleti dilettanti e senior che non possono allenarsi nel triathlon o nel ciclismo a causa della pandemia di coronavirus, è un'applicazione con biciclette virtuali che consente di trasferire i dati a telefoni cellulari o computer allegando facoltativamente un sensore di velocità compatibile con la bicicletta durante l'utilizzo del trainer.

Come risultato dell'abbinamento ai dispositivi che supportano l'applicazione Zwift con l'applicazione mobile, è possibile partecipare a esercizi di ciclismo o gare ciclistiche virtuali a casa (applicazione mobile Zwift App, 2021).

L'applicazione Zwift dettaglia tutti i dati degli atleti come rapporti di potenza, frequenza cardiaca, informazioni sulla distanza e informazioni sulla velocità attraverso il sensore



(Decathlon, 2020). Gli atleti possono seguire istantaneamente tutte le informazioni attraverso l'applicazione.

Grazie all'applicazione che elimina problemi come maltempo, problemi di abbigliamento adeguato o traffico che si possono incontrare mentre si pedala all'aperto nel mondo reale, gli atleti possono pedalare a casa durante il periodo di pandemia, in modo simile all'ambiente di allenamento e competizione reale, potendo continuare i propri esercizi (Federazione di Triathlon, 2020). La Federazione Ciclistica Turca ha anche organizzato i programmi di allenamento dei suoi atleti e alcune competizioni ciclistiche virtuali attraverso l'applicazione Zwift durante questo periodo (Federazione Ciclistica Turca, 2020).

Caratteristiche dell'app mobile Zwift:

- Ciclismo virtuale tramite trainer in ambiente interno o esercizi di corsa tramite tapis roulant
- Registrazione istantanea di velocità, distanza, tempistica, ecc. durante la guida o la corsa. Possibilità di tracciare e registrare molti dati
- Attività di corsa e ciclismo virtuali in ambienti diversi grazie a diversi contenuti di simulazione come città, terreno, foreste
- Piani di allenamento preparati per diversi livelli, gare live aggiornate

## Help Steps

L'applicazione Helpsteps è un'applicazione per la salute e il buon senso che mira a rendere la vita sedentaria più attiva e più sana e motiva gli utenti con la sua infrastruttura a questo scopo. Helpsteps non genera alcun dato e mira a fornire i dati creati leggendo i dati HealthKit dall'applicazione Salute sul telefono cellulare, e fornendo i dati generati in



base al numero di passi e distanze percorse a molte istituzioni o organizzazioni con la schermata di donazione. Con l'applicazione HelpSteps, i passi quotidiani compiuti vengono convertiti in reddito attraverso l'applicazione e offre l'opportunità di donare a progetti di responsabilità sociale tale reddito ottenuto. HELPSTEPS a fine giornata, istantaneamente e per mezzo dell'applicazione sanitaria del telefono cellulare converte in HS e trasferisce i centesimi ottenuti (HelpSteps App Mobile Application, 2021).

Gli utenti che scaricano l'applicazione Help Steps possono registrare le passeggiate che fanno con i loro telefoni cellulari nell'applicazione Help Steps, che è anche un'applicazione contapassi, accedono all'applicazione ogni sera prima delle 24:00 e premendo il pulsante "Converti i miei passi in HS", e dopo aver visto un breve annuncio pubblicitario, i passi vengono convertiti in punteggio HS. Gli utenti i cui passaggi si trasformano in punti HS possono raccogliere questi punti se lo desiderano o donarli a beneficiari individuali bisognosi o organizzazioni non governative attraverso questa applicazione (Applicazione mobile HelpSteps, 2021). Nell'applicazione Help Steps, gli utenti scelgono l'istituto o la persona a cui donare. Una qualsiasi delle istituzioni come Kızılay, KAYD, AHBAP, HAÇIKO, TOG, TEGV, Needs Map, TOHUM, TOFD, UCİM può essere selezionata (E Girişim, 2020).

L'applicazione Steps ha raggiunto più di 750 mila utenti da 160 paesi in 1 anno, e 50 miliardi di cicli di step e un totale di 57,5 miliardi di HS sono stati realizzati in Help Steps fino a dicembre 2020.

Funzionalità dell'app per dispositivi mobili Help Steps:

- Con i passaggi accumulati nell'applicazione, è possibile fare acquisti nel negozio di applicazioni di Help Steps, acquistare e trasferire l'acquisto alla persona desiderata.
- Non è necessario avere il programma aperto durante l'utilizzo dell'applicazione, è sufficiente avere il telefono con sé durante la passeggiata.



- È possibile effettuare donazioni regolari seguendo l'associazione desiderata nella pagina "Io do il mio cuore".
- Possibilità di guadagnare bonus HS invitando altri o possibilità di trasferire i bonus guadagnati
- Helpsteps non genera alcun dato e mira a donare i dati generati in base al numero di passi e distanze percorse solo leggendo i dati dall'applicazione Salute (HealthKit) sul cellulare a molte istituzioni o organizzazioni (Applicazione mobile dell'app HelpSteps, 2021).

Il tasso di utilizzo dell'applicazione mobile Help Steps è di 2,2 mila voti / 4,1 (su 5) come punteggio medio (Applicazione mobile HelpSteps, 2021).

## **Zoom**

L'applicazione mobile Zoom, utilizzata principalmente nella formazione teorica online a tutti i livelli di istruzione, a partire dal periodo prescolare, è stata fortemente preferita da molte istituzioni e organizzazioni in settori quali istruzione, riunioni e organizzazioni durante l'attuale periodo di pandemia. Nell'ambito delle misure adottate durante il periodo di pandemia, le persone attente alla regola del distanziamento sociale hanno realizzato incontri, riunioni, conferenze, allenamenti (Federazione di pattinaggio su ghiaccio, 2021) o molte attività fisiche (Cyclist Bicycle, 2020) tramite l'applicazione zoom. Molti diversi allenamenti e lezioni sportive, in particolare l'Educazione fisica e le lezioni sportive, sono stati effettuati tramite l'applicazione mobile zoom. Sebbene alcune palestre private siano state chiuse durante questo periodo, hanno fornito regolarmente esercizi di allenamento tramite l'applicazione zoom con guida personale attraverso istruttori sportivi, yoga e fitness professionisti (Sports International, 2020).

Caratteristiche dell'applicazione mobile:



- Riunioni o eventi di formazione online gratuiti per un massimo di 100 persone per 40 minuti con telefoni cellulari o tablet
- Funzione di condivisione degli schermi mobili
- Pianificazione di un incontro per la data desiderata
- Opzioni di condivisione di file, foto e sistema di messaggistica
- Utilizzo illimitato di tempo nelle chiamate 1 a 1
- Chiamata istantanea o programmata, modifica dello sfondo, componente aggiuntivo del calendario (App Zoom App Mobile, 2021).

Il tasso di utilizzo dell'applicazione mobile Zoom è di 94,9 mila voti / 4,2 (su 5) come punteggio medio (applicazione mobile Zoom App, 2021).

## **We Are Athletes**

L'applicazione mobile, creata dal Ministero della Gioventù e dello Sport, contiene molte funzioni utili per le persone che praticano sport in Turchia. Con l'applicazione mobile, gli atleti possono ottenere informazioni sugli impianti sportivi nei dintorni e accedere alle notizie attuali e alle informazioni sulla federazione nei vari rami sportivi. Con l'applicazione che condivide i dati con il sistema informativo GSB Sports e l'E-Government, è possibile accedere a molti documenti come licenza sportiva, tessera sportiva, certificato di allenatore (Sportcuyuz Biz Mobile Application, 2021).

Caratteristiche dell'applicazione mobile We Are Athletes:

- Informazioni sulla posizione attuale o sugli impianti sportivi in Turchia



- Punteggio, classifica, ecc. delle competizioni sportive nei campionati mondiali, monitoraggio istantaneo
- Annunci e notifiche di notizie delle federazioni affiliate
- Modulo radio giovanile
- Formazione online (in costruzione)
- Accesso a molti documenti relativi allo sport (licenze federali, licenze sportive scolastiche, tessere sportive, documenti per allenatori) tramite il sistema di e-Government e di informazione sportiva.
- Un sistema di accesso sicuro con codici QR tramite E-Government, prodotto appositamente nel modulo tessera sportiva all'interno dell'applicazione agli ingressi degli impianti sportivi (applicazione mobile Sportcuyuz Biz, 2021).

Tasso di utilizzo dell'applicazione mobile Atleta Biz 1,8 mila voti / 4,4 (su 5) come punteggio medio (Applicazione mobile Atleti Biz, 2021)

## **Sporcuyuzbiz**

Attraverso l'applicazione mobile Sporcuyuzbiz, gli atleti possono avere informazioni sugli impianti sportivi e, con il modulo dei risultati delle partite, potranno accedere ai risultati delle partite, alle classifiche e alle partite in varie filiali in vari paesi e leghe, nonché ascoltare la radio giovanili, e informazioni sulle federazioni sportive. Gli atleti potranno accedere a tutti i tipi di documenti relativi agli sport scolastici e alle federazioni sportive attraverso l'applicazione, oltre ad essere informati su tutti i tipi di sviluppi relativi allo sport con i moduli di annuncio, notizie e notifica. Inserendo gli impianti sportivi con il codice QR nel modulo tessera sportiva nell'applicazione, è possibile registrare informazioni statistiche sulle attività sportive (Applicazione mobile Sportcuyuz Biz, 2021).

