

# **ATTIVITÀ MOTORIE E SPORTIVE E INCLUSIONE**



**Michele Bonetti**

**Docente di Educazione Fisica**

**DOCENTE di sostegno**

# Motivazione allo sport

- Movimento come bisogno primario (Maslow, Motivazione e personalità)
- **Motivazioni primarie:**
  - Gioco come attività piacevole e di focalizzazione psico-motoria)
  - Agonismo come bisogno di misurarsi con sé stesso e la natura, trovare spazio
- **Motivazioni secondarie:**
  - Psicobiologici (Omeostatici ed autoplastici)
  - Socio-culturali (Affiliazione, appartenenza, gratificazione, elevazione...)

# Cos'è l'auto-efficacia...



- Si può definire “La convinzione di saper produrre risultati di un certo livello”
- Convinzione di una propria capacità
- Intensità di questa convinzione

# L'Auto-efficacia nello Sport

Importanza di un elevato senso di efficacia  
per raggiungere una Prestazione Ottimale:

- Controllo sugli stressor
- Controllo sugli insuccessi
- Controllo sul dolore fisico
- Attività fisica molto presente negli studi di psicologia della salute

# **Auto-efficacia nello Sport di persone con disabilità**

**Se normalmente l'Auto-efficacia è uno strumento della prestazione, per persone disabili può diventare anche il fine e il valore aggiunto**

# Dinamiche su cui si interviene

- **Affermazione con sé stesso e con il Contesto Sociale**
- **Conoscenza dei propri limiti**
- **Difficile in altri contesti che sono spesso Iperprotettivi**
- **Poche possibilità di spingersi oltre quei limiti**

# Dinamiche su cui si interviene

- Accettazione delle sconfitte e dei fallimenti
- Attribuzione delle sconfitte a cause obiettive, sia intrinseche che estrinseche



# Dinamiche su cui si interviene

La Delega del Controllo ha un valore attrattivo forte

L'autonomia è spesso limitata dall'intervento di amici e familiari

Per autonomia intendiamo:

- Capacità di prendere decisioni su cosa fare e come farlo
- Scegliere fra varie possibilità quella ritenuta più adatta secondo le proprie esigenze e capacità



# Lo sport invece

- L'Atleta è solo con le proprie possibilità
- Non può farsi aiutare se non quando e come concesso dai regolamenti
- E' fortemente motivato a migliorarsi sempre di più per rimanere competitivo
- Può dimostrare anche agli altri le sue potenzialità se gli si dà modo di esprimerle

# Lo sport invece

- Porta a sentirsi responsabili tanto delle Vittorie che delle Sconfitte
- Non c'è nessuno che intervenga per rendere le cose semplici
- Le Sconfitte devono essere Trampolini di lancio
- Bisogna studiare a fondo le cause degli insuccessi per migliorarsi alla prestazione successiva



# Il Disabile Sportivo

- Più espressivo
- Più desideroso di esplorare
- Più Integrato nella società
- Più disponibile nel gruppo
- Maggiore assertività
- Maggiore capacità di auto-controllo
- Ha meno bisogno di attrarre l'attenzione
- Ha più fiducia nelle proprie possibilità
- Maggiore ampiezza di interessi
- Ideazione più fluida

Di Lucenti L., Gioia M. Cm. (2002) Confronto tra disabili sportivi e non sportivi.

# Quali sport?

Le esigenze delle persone con disabilità hanno portato alla nascita di sport che possono essere:

- **Sport invariati**
- **Sport adattati**
- **Sport inclusivi**



# Quali sport?

**Sport invariati:**

**Sono sport che possono essere praticati sia da persone normodotate, sia da persone con disabilità, separatamente o contemporaneamente.**

**Questi sport si adattano bene a disabilità psichiche, difficilmente a disabilità fisiche o sensoriale.**



# Quali sport?

Sport invariati:

In questi sport i disabili possono partecipare se riescono a raggiungere i livelli prestazionali degli altri.

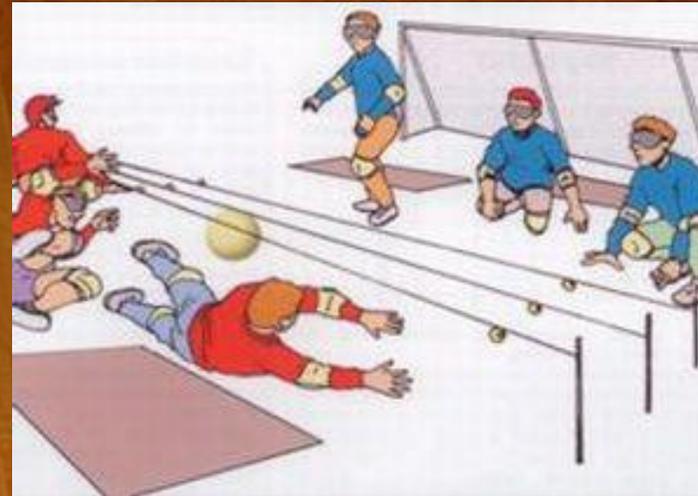
<https://www.youtube.com/watch?v=KsnAFu5MCOE>



# Quali sport?

**Sport adattati:**

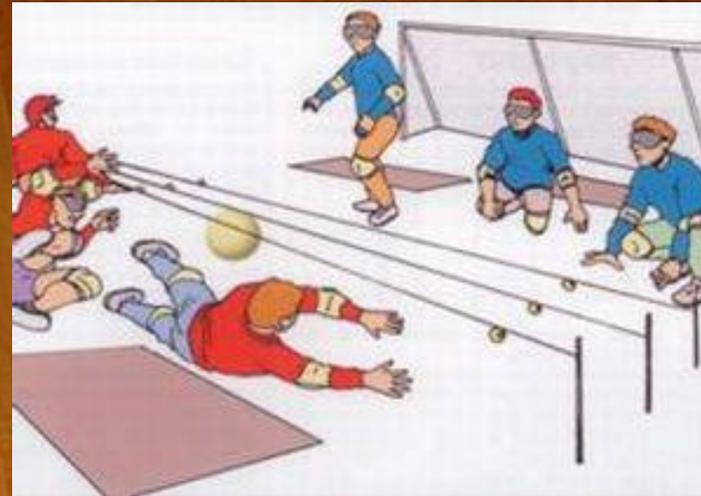
**Sono sport che vengono modificati nel regolamento e/o nella tecnica in modo che tutti i partecipanti possano prendere parte al gioco con le stesse opportunità.**



# Quali sport?

Sport adattati:

In questi sport tutti sono allo stesso livello



# Quali sport?

Sport adattati:

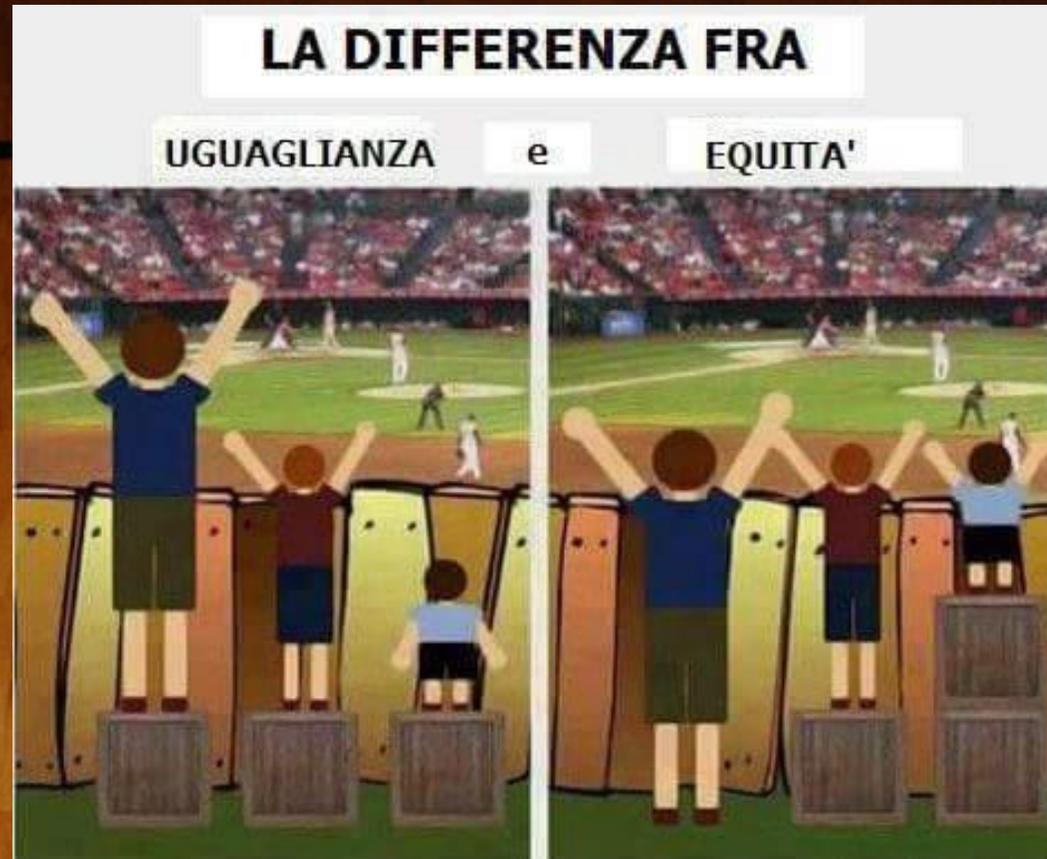
In questi sport tutti sono allo stesso livello

<https://www.facebook.com/federazioneitalianaboccie/videos/675010373074701>

<https://www.youtube.com/watch?v=P-0169KGlpU>

# Quali sport?

Sport inclusivi:



# Quali sport?

*“Non c'è ingiustizia più grande che fare parti uguali tra disuguali”.*

*Don Lorenzo Milani*

*Cosa significa questa frase nello sport inclusivo?*

*Padlet:*

*<https://padlet.com/bonettimi/xx92npd7q8n26hwe>*

# Quali sport?

## Sport inclusivi:

Sono sport che applicano regole diverse in base alla capacità dei singoli giocatori.

Ognuno ha il suo ruolo e compete con persone che hanno le stesse capacità

Ognuno può apportare il proprio contributo

# Quali sport?

Sport inclusivi:

Baskin

<https://www.youtube.com/watch?v=VhZs7Y0LSv4>

Football integrato

# COME POSSO RENDERE INCLUSIVA L'ATTIVITA' MOTORIA IN CLASSE?

- PARTIRE DAI PUNTI DI FORZA O DALLE CAPACITA' RESIDUE
- ALTERNARE LE ATTIVITA':
  - A COPPIE O IN PICCOLO GRUPPO
  - SPORT ADATTATI (ANCHE PER I COMPAGNI)
  - ATTIVITA' INCLUSIVE:
    1. DANNO A TUTTI LA POSSIBILITA' DI CONTRIBUIRE AL MASSIMO DELLE LORO POSSIBILITA' DI DARE IL LORO CONTRIBUTO
    2. L'ALUNNO CON DISABILITA' DEVE ESSERE UNA RISORSA

**COME POSSO RENDERE INCLUSIVA L'ATTIVITA' MOTORIA IN CLASSE?**

**COME INCLUDO UN ALUNNO CON TETRAPRESI NELLE ATTIVITA' MOTORIE DI UNA CLASSE?**

**COME POSSO RENDERE INCLUSIVA L'ATTIVITA' MOTORIA IN CLASSE?**

**COME INCLUDO UN ALUNNO CON TETRAPRESI NELLE ATTIVITA' MOTORIE DI UNA CLASSE?**

**COSA FANNO TUTTI GLI ESSERI VIVENTI?**

**COME POSSO RENDERE INCLUSIVA L'ATTIVITA' MOTORIA IN CLASSE?**

**COME INCLUDO UN ALUNNO CON TETRAPRESI NELLE ATTIVITA' MOTORIE DI UNA CLASSE?**

**COSA FANNO TUTTI GLI ESSERI VIVENTI?**

**RESPIRANO**

**COME POSSO RENDERE INCLUSIVA L'ATTIVITA' MOTORIA IN CLASSE?**

**COME INCLUDO UN ALUNNO CON TETRAPRESI NELLE ATTIVITA' MOTORIE DI UNA CLASSE?**

**CHE ATTIVITA' MOTORIA INCLUSIVA POSSO PROPORRE ALLA CLASSE CHE RIGUARDI LA RESPIRAZIONE?**

**COME POSSO RENDERE INCLUSIVA L'ATTIVITA' MOTORIA IN CLASSE?**

**COME INCLUDO UN ALUNNO CON TETRAPARESIA NELLE ATTIVITA' MOTORIE DI UNA CLASSE?**

**CHE ATTIVITA' MOTORIA INCLUSIVA POSSO PROPORRE ALLA CLASSE CHE RIGUARDI LA RESPIRAZIONE?**

**TRAINING AUTOGENO**

**YOGA**

**RILASSAMENTO**

**COME POSSO RENDERE INCLUSIVA L'ATTIVITA' MOTORIA IN CLASSE?**

**COME INCLUDO UN ALUNNO CON TETRAPRESI NELLE ATTIVITA' MOTORIE DI UNA CLASSE?**

**RISERVA IN OGNI LEZIONE 10-15 MINUTI PER UN'ATTIVITA' CHE SIA INCLUSIVA!!**

**Grazie dell'attenzione**

**MICHELE.BONETTI@POSTA.ISTRUZIONE.IT**

