

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

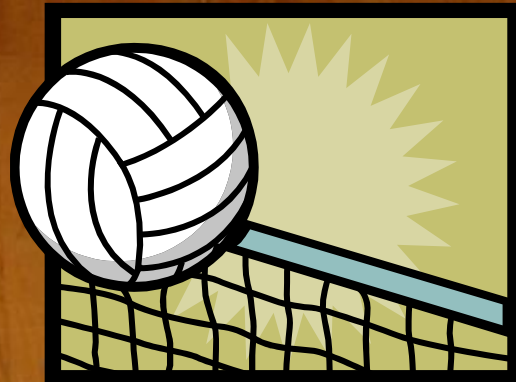
Se normalmente l'Auto-efficacia è uno strumento della prestazione, per persone disabili può diventare anche il fine e il valore aggiunto

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.

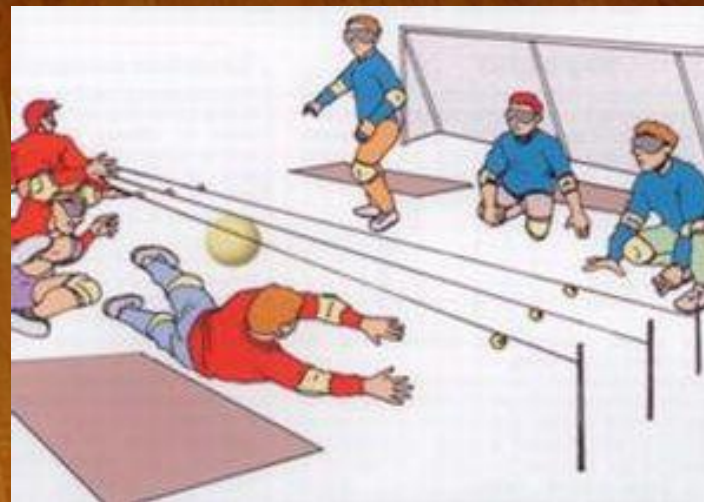
<https://www.youtube.com/watch?v=KsnAFu5MCOE>



Quali sport?

Sport adattati:

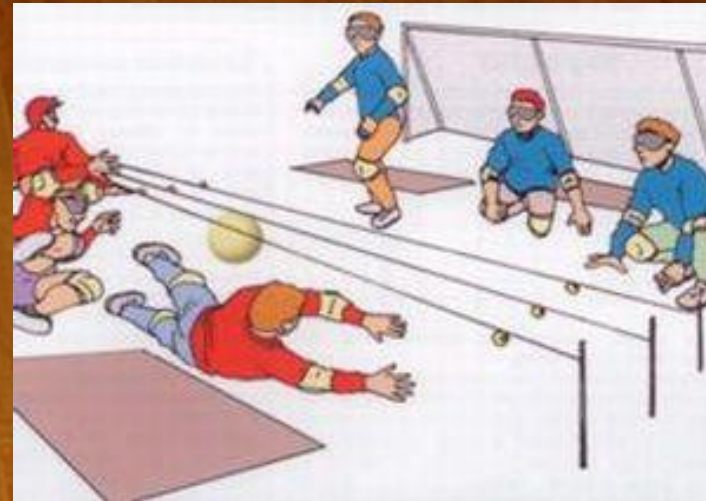
Sono sport che vengono modificati nel regolamento e/o nella tecnica in modo che tutti i partecipanti possano prendere parte al gioco con le stesse opportunità.



Quali sport?

Sport adattati:

In questi sport tutti sono allo stesso livello



Quali sport?

Sport adattati:

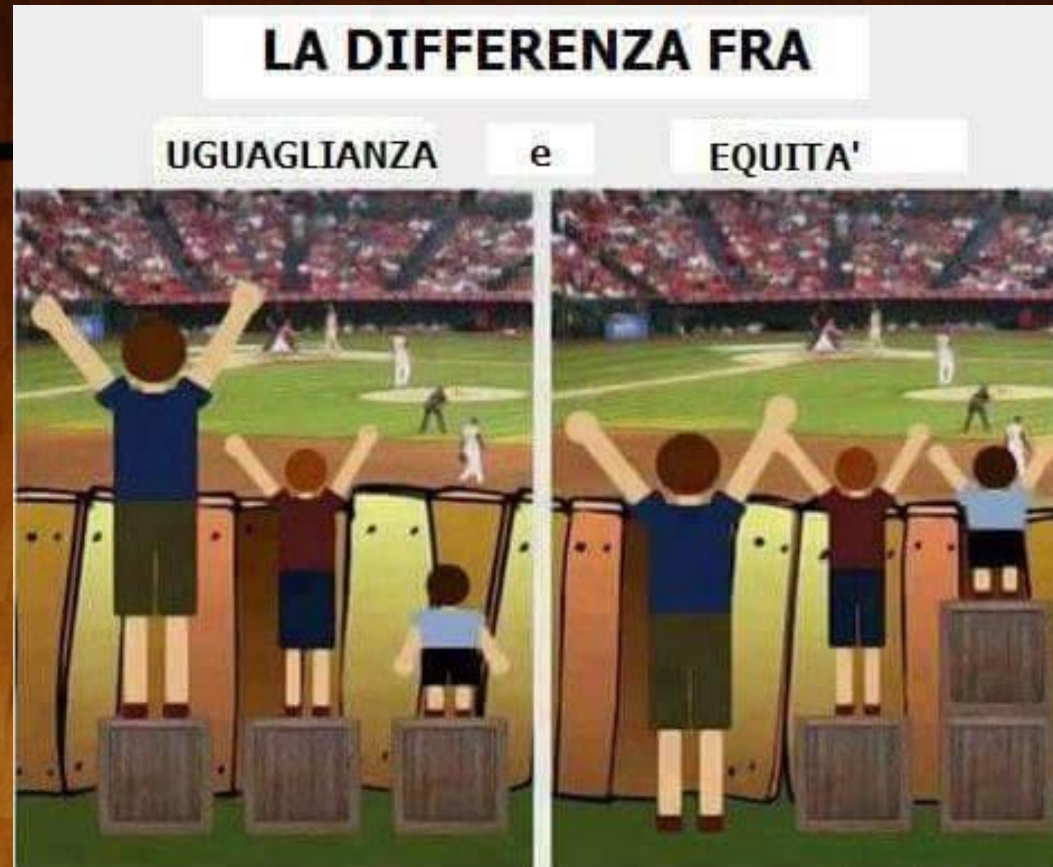
In questi sport tutti sono allo stesso livello

<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 TETRAPRESI 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

