

PROGETTO

“SportivaMente”



USD QUINCINETTO - TAVAGNASCO

L'U.S.D. Quincinetto Tavagnasco nasce nel 1964 dalla fusione delle due società calcistiche rivali e limitrofe e, grazie ad un'unione che dura ancora oggi, dal 2010 gestisce un florido settore giovanile che conta ad oggi più di 300 tesserati di età compresa tra i 5 e i 18 anni.

Dal 2017 il Quincinetto è l'unico polo in Canavese e bassa Valle d'Aosta ad essere ufficialmente affiliato Torino FC Academy e dalla stagione 2017/2018 è *Scuola Calcio Certificata FIGC*.

L'U.S.D. Quincinetto Tavagnasco crede fermamente nello sport e nei valori che questo è in grado di trasmettere e perciò si impegna ad oggi per portarli anche al di fuori del campo da calcio. Propone quindi progetti educativi, di psicomotricità e motoria sia all'interno delle scuole che in orario extrascolastico, anche rivolti ai più piccoli, per avvicinarli all'attività motoria e spronarli a sperimentare nuove esperienze di vita, essendo lo sport un importante e fondamentale fattore di coesione sociale che favorisce la multiculturalità e l'integrazione.

Le linee di indirizzo generale per lo sport a scuola riconoscono il ruolo formativo della pratica sportiva e promuovono un approccio all'esperienza sportiva che possa favorire la

trasmissione di valori positivi e l'acquisizione di corretti stili di vita tra le giovani generazioni.

Si ritiene quindi che lo sport possa incidere positivamente sulla crescita delle intelligenze necessarie a un equilibrato sviluppo della personalità.

BENEFICI DELL' ATTIVITÀ MOTORIA

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), praticare una regolare e adeguata attività fisica è un fattore molto importante per promuovere e mantenere una buona salute nel corso della vita intera di qualsiasi individuo; è molto importante che l'avvicinamento alla pratica motoria avvenga in giovane età, in modo da allenare il fisico e la mente a "vivere bene" fin dai primi anni, determinando nei bambini l'abitudine a condurre uno stile di vita attivo, che salvaguardi le successive fasi della loro maturazione. Inoltre praticare regolare attività motoria in età sensibile (4- 12 anni) aiuta a sviluppare e migliorare tutti quegli schemi motori di base indispensabili per poter affrontare al meglio un qualsiasi sport in futuro e per sapersi organizzare in modo efficace nelle differenti situazioni che si propongono nella vita quotidiana.

Molti studi scientifici hanno dimostrato come l'attività motoria produca benefici sia a livello fisico che psicologico (Pitetti et al., 2012): una regolare attività fisica riduce, infatti, la possibilità che si verifichino diversi problemi di salute quali: malattie cardio-vascolari, ipertensione, obesità, osteoporosi e diabete. Comporta inoltre, miglioramento delle prestazioni fisiche, migliore efficienza dell'apparato cardiocircolatorio, influisce

positivamente sui parametri aerobici, sulla massa corporea, diminuisce la pressione arteriosa e la frequenza cardiaca sotto sforzo. Ancora, favorisce una migliore funzionalità del sistema polmonare, riduce l'incidenza di asma e allergie, contrasta la perdita dei minerali ossei, aumenta il tono e la forza muscolare con maggior protezione delle cartilagini articolari, previene alcuni tumori, riduce il colesterolo cattivo e quello totale e riduce i trigliceridi nel sangue (Biddle & Asare, 2011).

Il benessere fisico si riflette sul benessere psicologico ed emotivo, infatti è risaputo come l'attività fisica porti effetti benefici anche a livello psicologico. Migliora il livello di autostima, il senso di autoefficacia e di fiducia in se stessi: implica il porsi degli obiettivi che, per quanto piccoli, aiutano a sentirsi più capaci e più fiduciosi nelle proprie possibilità e capacità di raggiungere delle mete (Ossicini, 1990).

L'attività motoria permette inoltre di sviluppare interessi personali, di acquisire nuove abilità partendo da quelle già in possesso, inserirsi in contesti di gruppo e/o di squadra, migliorando così le proprie capacità relazionali (Kava et al., 2004; Pitetti et al., 2012). A livello psicofisico lo sport permette di percepire e prendere coscienza del proprio corpo, delle sue caratteristiche e della relazione con lo spazio che ci circonda (Pitetti et al., 2012).

Altri importanti benefici dell'attività motoria sono dati dalla relazione riscontrata tra attività fisica e funzioni cognitive. Poiché l'abilità cognitiva è essenziale per condurre compiti motori e, compiendo compiti fisici si riesce ad aumentare o mantenere l'abilità cognitiva, possiamo affermare che anche le funzioni cognitive traggono vantaggio da una regolare pratica di attività motoria (Tomprowski, 2008).

Molti studi hanno analizzato la relazione tra esercizio fisico e sviluppo cognitivo e hanno messo in evidenza come l'esercizio fisico di tipo aerobico, come il semplice camminare, favorisca selettivamente il mantenimento e il miglioramento delle specifiche funzioni cognitive *esecutive* (Hillman et al., 2009; Tomporowski, 2008). È stato dimostrato che soggetti con un miglior fitness cardiovascolare, ottenuto tramite svolgimento di attività fisica regolare, mostrano cambiamenti fisiologici nel cervello e migliori prestazioni cognitive. Nello specifico, l'esercizio fisico migliora i livelli di alcuni neurotrasmettitori come: serotonina, noradrenalina e dopamina; eventuali alterazioni nei valori di questi neurotrasmettitori possono svolgere un ruolo chiave in vari aspetti del funzionamento cognitivo, apportando, ad esempio, un miglioramento nella memoria di lavoro. (Potter e Keeling, 2005).

Ricerche in campo neurologico suggeriscono inoltre come l'esercizio fisico influisca sulle funzioni elettriche della corteccia cerebrale che sono particolarmente sensibili ai cambiamenti corporei e all'allenamento aerobico (Colcombe e Kramer, 2003; Banish, et al., 2001; Nakamura et al., 1999). L'attività fisica può inoltre ritardare il deterioramento cognitivo nelle persone che presentano già deficit cognitivi o hanno sviluppato una demenza (Heyn, Abreu e Ottenbacher, 2004).

La pratica dell'attività motoria e sportiva è quindi indubbiamente importante per tutte le motivazioni sopra trattate, ma anche semplicemente perché rappresenta un momento di svago e divertimento nel quale il bambino/ragazzo può esprimere se stesso senza vincoli, ma

sempre nel rispetto delle regole, di sé e dei propri compagni di attività.

“SPORTIVAMENTE”

Il Progetto prevede un programma innovativo di gioco, attività motoria e psicomotricità per introdurre i bambini al mondo del movimento prima di entrare a far parte delle attività sportive tradizionali specifiche, con obiettivo il miglioramento dal punto di vista motorio, cognitivo e sociale.

Partendo da esercizi di propriocezione fino ad arrivare progressivamente a movimenti complessi, il bambino otterrà benefici in tutte le aree di sviluppo, in un clima di piena inclusione e collaborazione tra tutti i membri della classe. Inoltre, lo sviluppo motorio agisce in modo positivo anche su altre aree quali la lettura, la memoria, il linguaggio, la scrittura, il calcolo e la prontezza di riflessi di ogni singolo bambino.

L'aggiunta di movimento e attività fisica in classe sin dalla scuola dell'infanzia e primaria prepara a una vita attiva, stimolando i bambini a interagire tra loro e sviluppare importanti momenti di comunicazione, apprendimento e autonomia.

A chi è rivolto?

SportivaMente è studiato appositamente per bambini dai 6 agli 11 anni.

È adatto alla scuola primaria, con obiettivi diversificati in base alle differenti fasce d'età. Considerando il forte potere inclusivo dell'attività motoria e l'accento che il progetto pone sull'importanza dell'ascolto, della condivisione e della collaborazione, SportivaMente è particolarmente indicato per le classi che presentino al loro interno uno o più alunni con disabilità intellettiva e/o fisica o con difficoltà di vario genere.

Il progetto può rappresentare, inoltre, un momento osservativo importante per gli insegnanti che hanno la possibilità di studiare le dinamiche del gruppo-classe in un contesto diverso da quello usuale quotidiano.

Obiettivi generali

I principali obiettivi del Progetto sono:

- Impegnare i bambini con attività di gioco studiate per favorire il loro sviluppo motorio, cognitivo e sociale;

- mettere i bambini in condizione di conoscere se stessi e i propri compagni in un contesto diverso da quello a cui sono abituati;
- proporre attività e giochi che rispecchiano le loro competenze e abilità in modo da accrescere in essi un senso di autoefficacia e autostima;
- proporre attività e giochi che mettano in evidenza l'importanza della collaborazione e della comprensione delle diverse necessità di ogni singolo bambino, nel rispetto delle idee di ciascuno;
- incoraggiare l'inclusione sportiva e sociale dei bambini con disabilità intellettiva partendo dalla scuola, per espanderla poi in comunità e in famiglia;
- far comprendere l'importanza dell'ascolto reciproco e del rispetto dei compagni; • far comprendere l'importanza del rispetto dei ruoli, delle regole e dei turni in ogni ambito della vita;
- creare legami positivi all'interno del gruppo classe;
- stimolare l'attività cognitiva dei bambini, incoraggiando il pensiero critico e l'ideazione di nuovi giochi e attività;
- dare l'opportunità di imparare nuovi giochi e fornire nuove idee da utilizzare e riportare nel tempo libero sia all'interno che al di fuori dell'orario scolastico.

SportivaMente si propone inoltre di dimostrare:

- che ogni bambino ha differenti abilità, bisogna solo saperle valorizzare;
- l'importanza della comprensione dei bisogni differenti di ogni singolo bambino, in particolare dei bambini con disabilità intellettiva;
- l'opportunità di una significativa interazione che porti a future relazioni di rispetto reciproco, amicizia e inclusione.