

**Progetto a favore della Scuola Media,  
Primaria Paritaria e dell'Infanzia**

**“Sacro Cuore” Cadoneghe**

**nell'ambito della proposta Regione Veneto**

**“LE GIORNATE DELLO SPORT”**

**2, 3 e 4 Marzo 2017**

**Relazione conclusiva del progetto**

**“Lo sport tra psiche e corpo:  
il benessere psicofisico”.**

Queste giornate sono state organizzate con la partecipazione dello Studio Su.Con.Te di Castelfranco Veneto.

**SU.CON.TE** è uno studio nel quale collaborano diverse figure professionali, tra cui psicologo-psicoterapeuta, dietista, fisioterapista, che oltre a svolgere la loro professione individuale, attraverso percorsi di sostegno, consulenza e terapia, condividono una presa in carico globale della persona. Qualunque percorso inizia con una consulenza dalla quale potranno aprirsi ulteriori strade. Ogni passo è deciso assieme alla persona o alle persone che si rivolgono allo studio.

L'èquipe è composta da:

**Dietista - Dr.ssa Miriam Fiorin**

**Fisioterapista - Dr. Stefano Giacomini**

**Psicologhe - Dr.ssa Marta Bergamin e Dr.ssa Valeria Coletto.**

Lo STUDIO si trova a **Castelfranco Veneto** in **via Leonardo da Vinci ,1**

Per avere maggiori informazioni o fissare un appuntamento i recapiti sono: telefono **328 491 77 46**; **studiosuconte@gmail.com**.

[www.studiosuconte.it](http://www.studiosuconte.it)

## **Presentazione**

Lo sport è un fattore protettivo rispetto a vari comportamenti a rischio e una palestra di vita per i giovani in fase evolutiva; permette loro di avere uno spazio di relazione in cui iniziare a sperimentare autonomia nella gestione di sé, degli eventuali conflitti con gli altri, rende necessaria la capacità di collaborazione, stimola a responsabilizzarsi nei confronti del gruppo di pari e consente di trovare un'altra figura adulta di riferimento in una fase in cui si effettuano i primi tentativi di distacco dalle figure genitoriali.

L'attività sportiva, inoltre, permette di incanalare le pulsioni aggressive in modo sano, verso un fine costruttivo, trasformandole in energia per la prestazione, prendendo consapevolezza del corpo che cambia e imparando a prendersene cura (Raffuzzi, Inostroza e Casadei, 2003).

La pratica di uno sport implica, quindi, il coinvolgimento di differenti aspetti cognitivi, affettivi e relazionali ai quali è importante dedicare la giusta attenzione.

*“Le potenzialità del fenomeno sportivo lo rendono strumento significativo per lo sviluppo globale della persona e fattore quanto mai utile per la costruzione di una società più a misura d'uomo.” (Giovanni Paolo II)*

## **Destinatari dell'intervento**

Alunni delle classi prima, seconda e terza della scuola secondaria di primo grado dell'Istituto “Sacro Cuore”.

## **Obiettivi**

- 1) Favorire la conoscenza dei valori collegati alla pratica sportiva: la cooperazione nella competizione, lo spirito di gruppo, la disciplina personale, la condivisione e il rispetto di regole precise, la tolleranza e il rispetto reciproco, fondamento della lealtà, «saper vincere e saper perdere
- 2) Conoscere il proprio corpo per favorire uno sviluppo psicofisico armonico: lo sviluppo delle capacità motorie, prendersi cura di se stessi, lo sport come strumento di crescita, i rischi legate alla sedentarietà.
- 3) Promuovere la conoscenza di uno stile alimentare anche in relazione allo sport.

## **Tempistiche e metodologie di lavoro**

L'intervento si è strutturato su tre differenti giornate:

il **2 marzo** le **psicologhe** hanno incontrato gli alunni della classe prima dalle 9.00 alle 10.30, e gli alunni delle classi seconda e terza dalle 11.00 alle 12.30;

il **3 marzo** il **fisioterapista** e il **4 marzo** la **dietista** hanno dedicato un'ora per ogni classe.

Gli incontri sono stati per lo più interattivi alternando lavori in piccoli e/o grandi gruppi, momenti di gioco e uno spazio finale di condivisione dell'esperienza.

### **AMBITO PSICOLOGICO**

Le psicologhe hanno organizzato due momenti di formazione coinvolgendo dapprima gli alunni della prima e successivamente quelli di seconda e terza media.

Per entrambi i gruppi inizialmente c'è stato un momento dedicato ad una breve presentazione da parte delle professioniste al fine di spiegare che cosa fa uno psicologo, e da parte dei ragazzi è stato chiesto il nome e lo sport praticato. Successivamente sono stati proposti un paio di giochi cooperativi allo scopo di attivare una riflessione più ampia sui valori dello sport.

In ambito educativo, i giochi cooperativi si rivelano un'efficace strategia per superare eventuali barriere, confini e divisioni all'interno del gruppo, incoraggiando la nascita di relazioni positive; si tratta, infatti, di giochi in cui non è il singolo individuo che vince, bensì il gruppo intero, nel momento in cui tutti i suoi componenti si dimostrano capaci di aiutarsi l'un l'altro e di cooperare tra loro per raggiungere un obiettivo comune e condiviso.

Liberato dalla tensione della competizione con altri e dall'ansia della prestazione individuale, il gioco può riacquistare la sua essenza di spazio di piacere e di distensione, di relazione e di conoscenza, di "divertimento" nel senso di deviazione dalla routine.

Il gioco cooperativo non esclude necessariamente la competizione e l'aggressività ma, governandole in base a regole precise, le fa "entrare nel gioco" in modo che siano controllate, osservate, elaborate e che l'eventuale competizione avvenga non tra i singoli, ma fra gruppi e squadre che alloro interno collaborano.

Di seguito viene riportata una breve spiegazione dei giochi proposti:

- 1) **“Caccia alla palla”**: i partecipanti al gioco vengono suddivisi in due grandi gruppi. Quello che inizia ha il compito di eseguire quindici passaggi con la palla, senza che i giocatori dell'altro gruppo la tocchino. Se ci riescono, sono loro che ora hanno la possibilità di fare lo stesso.
- 2) **“Il letto vivente”**: da cinque a sette giocatori si inginocchiano l'uno accanto all'altro, con la testa che tocca terra, le spalle leggermente sollevate. Sulla loro schiena è sdraiato un compagno che dorme. Quando si dà “il via” il letto comincia a muoversi in avanti, restando unito e senza far cadere chi dorme. (questo gioco non è stato possibile proporlo agli alunni della seconda e terza a causa del numero elevato dei partecipanti e per una questione di spazi).
- 3) **“i Mimi”**: i ragazzi sono stati suddivisi in due gruppi e all'interno di ogni gruppo a turno un alunno doveva mimare agli altri compagni un valore collegato allo sport (es: disciplina, far fatica, saper perdere, sofferenza, rispetto, lealtà ecc.). la squadra vincente otteneva un premio: la foto di un campione con la sua frase celebre (vedi foto).



I ragazzi si sono mostrati da subito incuriositi ed interessati all'iniziativa e hanno partecipato con entusiasmo a tutte le attività .

### AMBITO FISIOTERAPICO

Gli interventi si sono focalizzati sul tema della crescita e dello sviluppo motorio in relazione allo sport. Gli incontri sono stati preparati con l'idea di coinvolgere direttamente gli alunni, attraverso proposte di gioco, movimento e musica, contatto corporeo; i partecipanti hanno compreso quali sono le varie tappe dello sviluppo corporeo, la differenza tra età biologica e cronologica, i benefici legati alla pratica motoria e gli aspetti più importanti da considerare in relazione alla gestione dell'infortunio e al rispetto del proprio corpo. Inoltre, è stato posto l'accento sui motivi per cui, in età adolescenziale, molti atleti abbandonano la regolare pratica sportiva e chiarito come sia possibile affrontare e superare queste problematiche, nel momento in cui possano eventualmente presentarsi a breve o a lungo termine.



## **AMBITO DIETISTICO**

La dietista ha lavorato singolarmente con ogni classe per almeno un'ora in cui ha introdotto il ruolo dell'alimentazione spiegando come questa sia importante nella vita di tutti i giorni per avere la giusta energia per compiere le normali attività quotidiane ma anche sportive.

I ragazzi si sono poi suddivisi in tre gruppi e a turno ogni gruppo ha scelto chi si sarebbe alzato per appendere al muro l'immagine di un alimento che la dietista proponeva, al fine di costruire la piramide alimentare.

Ad ogni immagine, oltre a riconoscere che cosa rappresentasse, si è parlato del gruppo alimentare a cui apparteneva, delle sue proprietà e del perché si posizionasse ad una determinata "altezza" all'interno della piramide.

I ragazzi di tutte e tre le classi hanno dimostrato di essere ben preparati sull'argomento e hanno partecipato attentamente all'attività, sia facendo domande che offrendo risposte ai quesiti che la dietista poneva loro.

L'esperienza è stata indubbiamente positiva e piacevolmente sorprendente soprattutto dal punto di vista dell'attenzione che gli alunni, dai più grandi ai più piccoli hanno dimostrato riguardo l'argomento dell'alimentazione.