



MIUR - USRV
UFFICIO VIII AMBITO TERRITORIALE - VICENZA
Scuole Polo per l'Inclusione (SPI)
Centri Territoriali per l'Inclusione (CTI)
Centro Territoriale di Supporto (CTS)
ISTITUTO COMPRENSIVO "C. Ridolfi" LONIGO
sportelloautismo.vi@iclonigo.eu



SportivamenteInsieme... a casa

Prof.ssa Anna Arnaldi

Docente individuata per progetti provinciali-Sport Inclusione

Ufficio VIII Ambito Territoriale di Vicenza

#CORONAVIRUS

RESTA A CASA, MA RIMANI ATTIVO!



Fai esercizi seguendo
lezioni online



Balla con un po'
di musica



Prova dei videogiochi
di allenamento



Salta con la corda



Fai esercizi
di stretching



Ministero della Salute



World Health
Organization

www.salute.gov.it

Emergenza COVID-19

<http://www.salute.gov.it/> Portale Ministero della Salute

FAQ - Covid-19, domande e risposte

Consulta il sito dell'Istituto Superiore di Sanità, dove sono presenti approfondimenti per fasce di età:

- [Coronavirus #Manteniamoci attivi anche a casa](#)
- [Con i bambini e i ragazzi l'attività fisica... è un gioco! \(Bambini 0-11 anni\)](#)
- Scheda grafica "[Con i bambini l'attività fisica... è un gioco! Per i bambini sotto i 5 anni](#)" (pdf 726 kb)
- Scheda grafica "[Crescendo l'attività fisica è gioco e allenamento! Per i bambini e i ragazzi dai 5 agli 11 anni](#)" (pdf 708 kb)

[Anche gli adolescenti si muovono a casa. Per gli adolescenti dai 12 ai 17 anni](#)

SportivamenteInsieme

UFFICIO VIII AMBITO TERRITORIALE DI VICENZA
PROGETTO PROVINCIALE
“S.I. Sport Inclusione”
a.s. 2019-2020

SportivamenteInsieme

Area 1

Inclusione

Claudia Munaro

Referente Inclusione

Docente in distacco

Legge 107/2015 comma 65

USRV-UAT VIII di Vicenza

Area 3

Corretti stili di vita e sicurezza a scuola

Lorena Sottoriva

Referente sport, sicurezza

Docente in distacco

Legge 107/2015 comma 65

USRV-UAT VIII di Vicenza

Coordinatore Anna Arnaldi
Docente individuato
Progetti provinciali UAT VIII di
Vicenza

SportivamenteInsieme

Cos'è

Terza ora settimanale di attività motoria oltre a quelle curricolari

Per chi

Alunni con disabilità degli Istituti di 1° e 2° grado affiancati da ragazzi pari formati con funzione di tutor

Mission

Inclusione sociale attraverso l'attività motoria e sportiva

SportivamenteInsieme

Metodologie

Per tutoring
Cooperative learning

Punti di forza

Relazione
Autostima
Autoefficacia
Benessere

Formazione

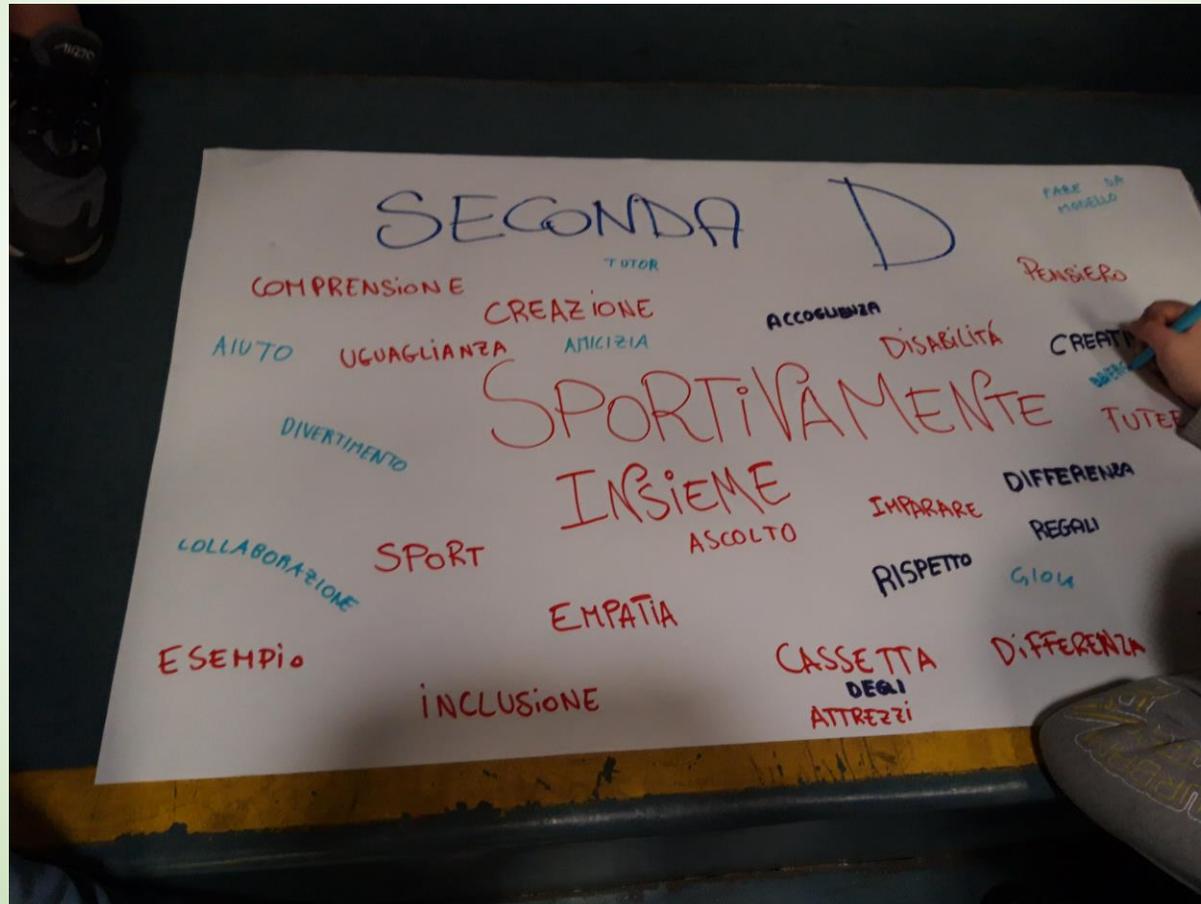
Docenti-Tutor
Collaborazione gruppi di
supporto scolastico
Sportello Autismo
Servizio Disturbi
Comportamento di Vicenza

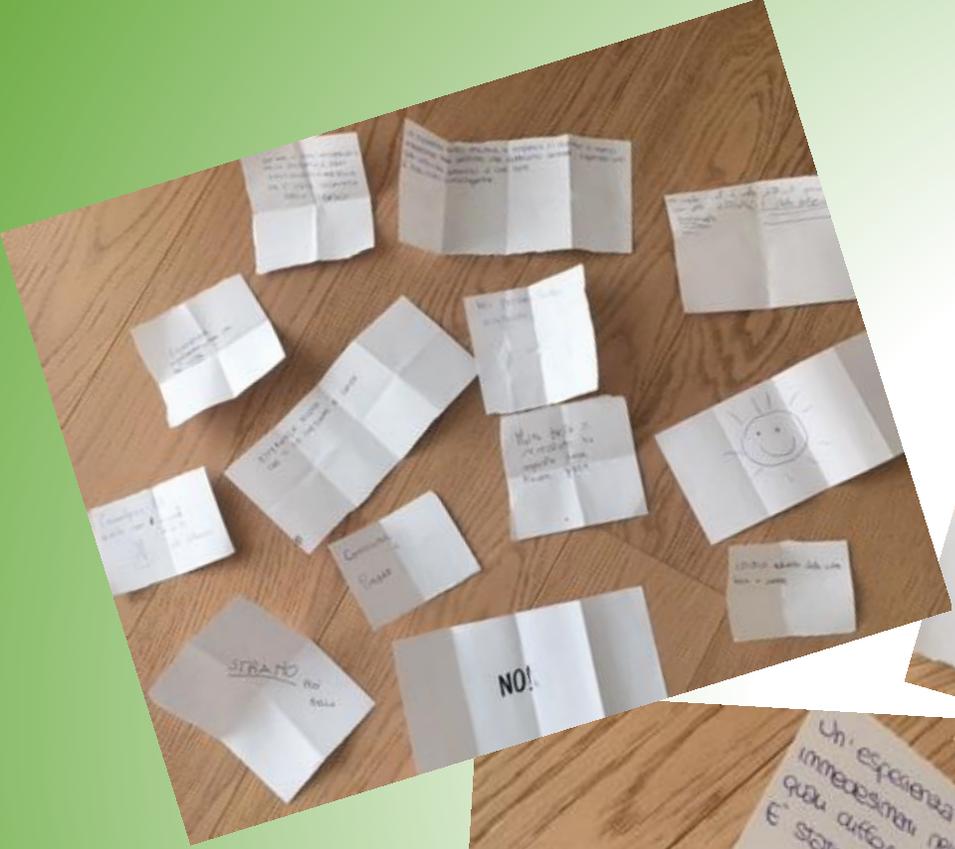
Sportivamentelnsieme

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



SportivamenteInsieme





ESPERIENZA NUOVA
CHE TI FA CRESCERE e CAPIRE

Ho capito
con che
esperienza
difficile
E' stato bellissimo
di giocare

Comvolgere
anche sono tutti
diversi
alle la
delle differenze.

STRANO però
Bello

Comunque
e
PIACERE

Molto bello e
interessante ho
imparato cose
nuove grazie

MI SONO SENTITO
BENISSIMO

istruitivo, diverso dalle solite
lezioni e divertite

Un'esperienza molto istruttiva e empatica in quanto ci siamo
immediatamente nelle persone che dobbiamo aiutare, coperci con
quali difficoltà avremmo a che fare.

Ho provato tanta
emozione.

Esperienza
importantissima per
la VITA

CHI DICE È STATA UNA ESPERIENZA
MOLTO FORMATIVA, È STATA
EMOZIONANTE, DIVERTENTE
ED È STATA VERAMENTE
BELLO GRADITO.

Non era possibile alla lezione precedente.
La lezione di oggi è stata impegnativa, intensa e a tratti intima.



SportivamenteInsieme

PTCO

Possibilità

di inserire l'attività nei Percorsi
per le Competenze Trasversali e
per l'Orientamento

Rete

Accordo

tra Istituti vicini o dello stesso
Comune

SportivamenteInsieme

Per aderire

- Inserimento del Progetto nel **PTOF di Istituto**
- **Iscrizione** sul portale dei Campionati Sportivi Studenteschi al Centro Sportivo Scolastico del MIUR

SportivamenteInsieme

Per informazioni e comunicazioni:

info.sportivamenteinsieme@gmail.com

MA NON FINISCE QUI...

OLTRE LA SCUOLA

Ufficio VIII Ambito Territoriale di Vicenza

Cos'è

Un'ora settimanale di attività motoria e sportiva in continuità con il Progetto Sportivamenteinsieme

Per chi

Ragazzi con disabilità usciti dagli Istituti di 2° grado di Vicenza affiancati da ragazzi pari formati con funzione di tutor

Mission

Inclusione sociale attraverso l'attività motoria e sportiva

OLTRE LA SCUOLA

Ufficio VIII Ambito Territoriale di Vicenza

PTCO

Inserimento

dell'attività nei Percorsi per le Competenze Trasversali e per l'Orientamento

Convenzione

Convenzione

- UAT VIII Vicenza
- Azienda ULSS 8
- Cooperativa Nuovo Ponte
- IIS B. Montagna-Vicenza
- IIS Boscardin-Vicenza

SportivamenteInsieme...
a casa



E ORA DIVERTIAMOCI A CASA MA...

Sicurezza

Gradualità

Routine

Giochi semplici da fare in casa

- **Bowling:** posizionare una o più bottiglie in plastica vuote in piedi sul pavimento: disporsi a una certa distanza, lanciare una pallina e cercare di colpire le bottiglie
- **Hockey:** disporre alcune scatole di scarpe in fila, distanziate fra loro lungo un corridoio o in una stanza. Con una scopa, spingere una pallina (anche quella realizzata con il giornale può andare bene) a slalom tra le scatole





Tiro al bersaglio: disegnare su un cartoncino tre cerchi colorati di tre dimensioni diverse.
Da una certa distanza lanciare la pallina e colpire il bersaglio

Il giocoliere: con una o più palline in mano, a seconda delle possibilità, lanci alternati

Gli equilibristi: realizzare in corridoio un percorso da superare tenendo in mano un vassoio con degli oggetti. Attenzione a non farli cadere



Basket: formare una pallina arrotolando più calzini e utilizzare il cestino per la carta come canestro



Percorso a ostacoli: disporre sul pavimento due cuscini distanziati, poi tre scatole da scarpe una sopra l'altra, altre scatole distanziate, due sedie: superare i due cuscini con un salto a piedi uniti, saltare le scatole e poi corsa slalom tra le sedie



La danza dei foulard: con uno o più foulard, danzare liberamente con una musica di sottofondo



Pattinaggio su ghiaccio: indossare calzini un po' grossi, a passi lunghi scivolare sul pavimento senza correre

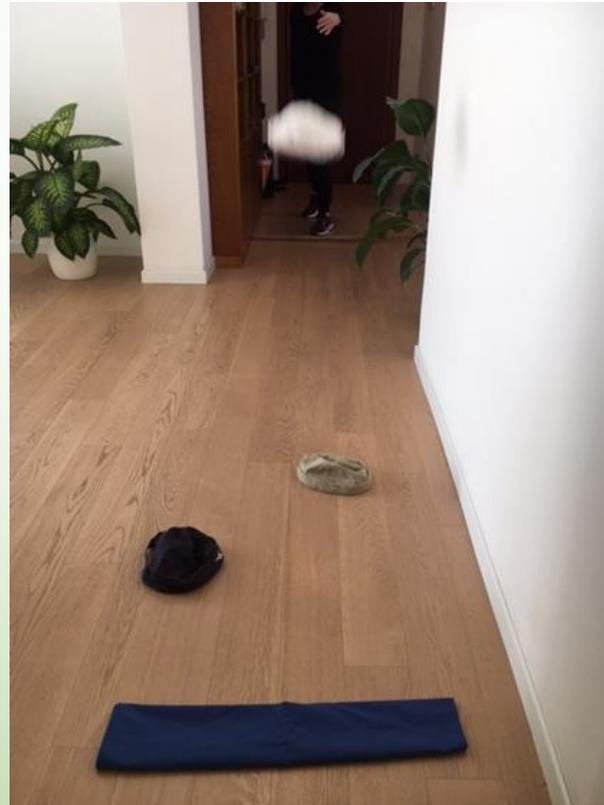


Calcio: con un pallone morbido, o con la palla realizzata con la carta o con i calzini, giocare a calcio (tiri in porta, passaggi) in piedi o da seduti



Giochi in coppia

Il lancio dei cappelli: si possono utilizzare cappelli o anche coperchi di vasetti. Delimitare una zona di lancio: vince chi si avvicina di più a un punto stabilito evidenziato con una linea. Ripetere con quanti lanci a piacere, cambiare più volte il punto da raggiungere



La pallina magica: A coppie di fronte su un tavolo, una pallina da tennis (o in gomma), due bicchieri in plastica: far rimbalzare la pallina e bloccarla nel bicchiere. Provare da seduti e poi in piedi



Battaglia di carta: realizzare tante palline con carta di giornale. Ogni giocatore deve avere un numero uguale di palline, deve porsi di fronte al proprio compagno di gioco, ad una certa distanza e in una zona delimitata. Al via lanciare le palline nella zona del proprio avversario. Allo stop vince chi ha meno palline nella propria zona



Il tennis: come racchette utilizzare due piatti in carta e come pallina un palloncino gonfiabile



Caccia al tesoro: disporre a terra vari oggetti di dimensioni diverse (il tesoro).

Ogni giocatore ha una pallina e si dispone a una distanza prestabilita dagli oggetti. Da quella posizione i giocatori a turno, facendo rotolare la pallina, cercheranno di colpire gli oggetti. Vince chi al termine del tempo stabilito ha conquistato più oggetti



Minigolf: disporre alcune sedie in fila. Dopo l'ultima sedia della fila, posizionare un oggetto ben evidente. Ogni giocatore ha una pallina. A turno i giocatori devono rotolare la pallina sotto le sedie e colpire l'oggetto posizionato in fondo



Il ballo delle statue: con una musica di sottofondo si balla, allo stop della musica le statue si fermano in una posizione strana. Guardarsi ed imitare poi la posizione dell'altra statua (il compagno di gioco). Ripetere varie volte



Nascondino



E PER I TUTOR...

I bisogni dei ragazzi con disabilità non sono solo “speciali”. Anzi, sono prevalentemente “normali”, cioè uguali a quelli che caratterizzano la vita di coloro che non hanno disabilità: avere degli amici, studiare, divertirsi, essere il più possibile autonomi e indipendenti, fare delle scelte, provare emozioni...

Cos'è il peer tutoring

Il peer tutoring è una modalità, una strategia educativa articolata e organizzata con l'obiettivo di

- Avvicinare tra loro i pari
- Attivare relazioni positive e gratuite tra coetanei
- Condividere esperienze durante le quali ci possa essere un passaggio di conoscenze da un *tutor* (soggetto che aiuta) ad un *tutee* (soggetto aiutato) per acquisire nuove competenze

PEER TUTORING

Per un'azione di peer tutoring efficace il coinvolgimento dei pari deve tenere in considerazione i seguenti aspetti:

- L'ordine scolastico di appartenenza perché ad ogni età e ad ogni contesto corrispondono relazioni estremamente diverse.
- La conoscenza delle caratteristiche di ogni persona: dal punto di vista delle sue peculiarità individuali, con i suoi punti di forza e i suoi interessi, la sua unicità
- La formazione dei pari

PEER TUTORING

Perché fare il tutor?

- Cresce la mia autostima: mi sento più efficace e abile perché sono chiamato a trovare soluzioni
- Potenzio le mie abilità sociali: ascolto, attenzione, empatia, cooperazione, solidarietà
- Ho cura di me stesso e del mio compagno: divento responsabile
- Sperimento abilità utili nel mondo del lavoro (PCTO: Percorsi per le Competenze Trasversali e per l'Orientamento)

PEER TUTORING

Vantaggi per il tutee

- Mi sento accolto nella mia unicità
- Mi sento come gli altri
- Conosco nuovi amici
- Sono felice e posso divertirmi con i miei coetanei
- Condivido esperienze positive
- Imparo a chiedere aiuto
- Miglioro il mio benessere fisico e mentale

Sportivamentelnsieme

<https://www.youtube.com/watch?v=2tlvISN1o8U>



Grazie per l'attenzione

Prof.ssa Anna Arnaldi

info.sportivamenteinsieme@gmail.com