



STARBENE
con la **PALLAVOLO** 

PROGETTO DI EDUCAZIONE AL BENESSERE

ATTRAVERSO LA PRATICA SPORTIVA DELLA PALLAVOLO E
L'ISTITUZIONE DI UNO SPORTELLINO DI ASCOLTO A SCUOLA

RIVOLTI AGLI ALUNNI

DELLE SCUOLE PRIMARIE PROMOSSO DAL NOLA CITTÀ DEI GIGLI ASD

IN COLLABORAZIONE CON

CODICE FAMIGLIA



Premessa

La scuola, soprattutto negli anni del ciclo dell'istruzione Primaria, gioca un ruolo fondamentale nel processo di crescita dei ragazzi e non soltanto dal punto di vista dell'acquisizione di conoscenze e competenze culturali. È sui banchi di scuola che si gettano le fondamenta della costruzione della propria identità individuale e si arricchisce il bagaglio di valori necessari al sereno vivere sociale.

Alla base di tutto questo non può non esserci una corretta e puntuale educazione alla salute, da intendersi nella definizione più ampia di *Educazione al Benessere*.

Un discorso educativo finalizzato alla promozione del benessere tocca temi che vanno dall'educazione alla prevenzione sanitaria, all'educazione alimentare, dall'educazione motoria e posturale, all'educazione relazionale, fino ad arrivare all'educazione ambientale.

Il Ministero dell'Istruzione ha più volte sottolineato l'importanza dell'educazione motoria nella scuola primaria quale strumento fondamentale nella formazione integrale della persona, intervenendo con iniziative che prevedono il potenziamento delle istituzioni scolastiche anche in collaborazione con il mondo dello sport nelle sue articolazioni centrali, territoriali ed associative.

Questo progetto vuole riassumere tutte le esperienze sino ad ora intraprese in un percorso in grado di agevolare gli insegnanti in questo processo di crescita della materia.

Promotori del progetto: Nola Città dei Gigli asd e Codice Famiglia

Il Nola Città dei Gigli asd nasce come Scuola di Pallavolo che, a partire dalla stagione 2011/2012, è stata insignita per due bienni consecutivi del "Marchio di Qualità per l'attività giovanile" (2010/2011 e 2012/2013) e del Marchio di Qualità d'Argento per l'attività giovanile (biennio 2014-2015) al pari di sole altre 50 realtà italiane di cui solo 4 campane e del prestigioso riconoscimento quale "Scuola Federale di Pallavolo" (500 in tutta Italia).

Oltre ai successi in campo formativo e agonistico, il Nola Città dei Gigli asd riesce nella non facile impresa di creare spazi di informazione e condivisione pressoché sconosciuti al volley dilettantistico. Web, carta stampata, Tv e Radio, sono le grandi conquiste della giovane società nolana. In un simile contesto si inserisce la realizzazione delle Mascotte ufficiali della Società, '**Dado e Tai**' che accompagnano l'intera attività giovanile. Dado e Tai sono un ragazzino ed una ragazzina che rappresentano, in maniera semplice ed accattivante, tutti i piccoli atleti e le piccole atlete che cominciano il loro meraviglioso percorso di crescita sportiva e personale attraverso la pratica della pallavolo.

Dado e Tai veicolano in maniera diretta e allegra il potente messaggio dalle tante sfaccettature sul quale si fonda l'intero agire della Scuola Federale di Pallavolo targata Nola Città dei Gigli asd: la pallavolo è strumento di crescita sana, di socializzazione, di inclusione sociale. Frequentare la Scuola Federale di Pallavolo vuol dire divertirsi, stare insieme, ma anche imparare a rispettare le regole e gli avversari, a prendersi cura del proprio benessere praticando attività sportiva, a sostenere un regime alimentare corretto e a fare dell'ecosostenibilità uno dei principi sui quali basare le nostre azioni quotidiane.

Codice Famiglia è un'associazione no profit che, attraverso un'attività di consulenza psicologica e legale, mette a disposizione di tutte le vittime di discriminazione e violenza di genere, l'esperienza di psicologi ed avvocati specializzati in diritto di famiglia, in diritto penale, al fine di consentire alle stesse l'acquisizione di una maggiore conoscenza della realtà familiare e professionale nella quale vivono, divulgando la cultura ed il rispetto del sé e dell'altro.

In particolare, l'associazione offre:

- Consulenza legale gratuita in materia di diritto penale a difesa delle vittime di abusi, maltrattamenti, violenze fisiche e psicologiche nonché ogni altro reato connesso alle dinamiche familiari;
- Consulenza legale gratuita in materia di diritto di famiglia (separazioni, divorzi, modifiche dei patti, affidamento dei figli);
- Consulenza gratuita in materia di diritto minorile;
- Consulenza psicologica gratuita in materia di abusi e di maltrattamenti intrafamiliari, sostegno della genitorialità e gestione dei conflitti familiari;
- Consulenza psicologica gratuita dell'età evolutiva; Mediazione familiare per le coppie in fase di separazione e divorzio.

Il Progetto: Definizione e Analisi

Il Nola Città dei Gigli asd propone, dunque, alle Scuole Primarie del Comune di Nola 'Star Bene con la Pallavolo': un percorso educativo finalizzato

- Allo sviluppo dell'identità personale e sociale
- Allo sviluppo di competenze
- Allo sviluppo delle abilità, cooperazione e collaborazione
- Al riconoscimento e controllo delle emozioni
- all'acquisizione di buone pratiche, competenze e conoscenze in materia di educazione al benessere.

Strumenti della metodologia operativa saranno:

- predisposizione di uno sportello di ascolto e di informazione gestito dagli psicologi e dagli avvocati dell'associazione, che presteranno consulenza gratuita a coloro che ne faranno richiesta.
- attività laboratoriali in classe ad integrazione delle attività didattiche e la pratica sportiva in orario extradidattico, che si configurerà nel processo modulare di avviamento alla pratica sportiva minivolley.

Articolazione del Progetto

Il progetto si sviluppa attraverso una serie ben articolata di fasi:

A. individuazione dei BISOGNI

Vengono delineate ed organizzate le funzioni fondamentali, alla base dei bisogni prevalenti della fascia d'età interessata, finalizzate al raggiungimento dei "risultati attesi":

- Informazione;
- Sostegno alla socializzazione;
- Orientamento e guida alla conoscenza del proprio schema corporeo.

B. Individuazione degli AMBITI DI INTERVENTI

Scopo del progetto, non è solo quello di fornire aiuto e "conoscenza" ai soggetti interessati, ma anche di garantire interventi negli ambiti che ruotano attorno al minore:

- Ambito familiare, con il coinvolgimento delle famiglie nelle attività ludico-educative dei propri figli;
- Ambito extrafamiliare, escludendo le cosiddette situazioni "di parcheggio" o di "accumulo";
- Ambito scolastico, con la messa a punto di strategie che favoriscano il rispetto degli altri, la cooperazione e la socializzazione.

Il progetto è da intendersi come integrazione alla didattica delle ore curricolari di educazione motoria e si attuerà attraverso una serie d'incontri di formazione preliminare rivolti ai docenti responsabili dei moduli e delle ore di attività motoria.

Nel corso degli incontri:

- saranno illustrati i contenuti del progetto e le metodologie didattiche
- i docenti saranno formati ad utilizzare al meglio i vari sussidi didattici da parte dei Referenti del Nola Città dei Gigli asd che operano attivamente nella Scuola Federale di Pallavolo

Il progetto accompagnerà gli alunni nella conquista di un atteggiamento consapevole e positivo di ricerca e mantenimento dello stato di benessere, inteso nella definizione più ampia di:

- **tutela e promozione della salute personale** attraverso la motricità, l'educazione posturale, l'educazione alimentare, la prevenzione ed educazione alimentare
- **tutela e promozione di corrette relazione tra pari e con le figure adulte di riferimento**, attraverso azioni di contrasto al bullismo, di sostegno alle azioni di inclusione ed integrazione sociale e di incentivo al rispetto delle regole
- **tutela e promozione di comportamenti virtuosi nel rispetto dei beni comuni**, con percorsi di educazione ambientale.

Gli esperti e i professionisti della Scuola Federale di Pallavolo e i docenti di educazione motoria delle scuole collaboreranno a mettere in atto, in base alle esigenze espresse dai diversi Piani dell'Offerta Formativa delle Scuole, metodologie e percorsi didattici ad hoc.

Obiettivi del progetto

Obiettivi sportivi:

- Sviluppo della motricità globale ed analitica attraverso esperienze di gioco e di avviamento alla pratica sportiva;
- Sviluppo delle capacità percettive, coordinative e condizionali;
- Stabilizzazione degli schemi motori di base,
- Apprezzamento di distanze e traiettorie;
- Stimolazione dell'attenzione e soprattutto dell'attenzione selettiva, quindi capacità di ascolto;
- Miglioramento della funzionalità del corpo;
- Rappresentazioni mentali di situazioni dinamiche;
- Accettazione dell'altro anche attraverso squadre miste grandi e piccoli, maschi e femmine
- Integrazione dei diversamente abili attraverso la pratica del 'Sitting Volley';
- Sviluppo del gioco verso il giocosport.

Obiettivi didattico - educativi:

- Conoscenza e rispetto delle regole;
- Rispetto del compagno e dei limiti di ciascuno;
- Saper riconoscere ed accettare i propri limiti;
- Conoscenza reciproca con buona socializzazione;
- Conoscenza del proprio schema corporeo;
- Abitudine alla cura di sé attraverso una corretta alimentazione ed attività fisica;
- Scoperta e/o riscoperta del territorio nel quale si vive;
- Conoscenza e miglioramento delle proprie attitudini;
- Scoperta ed acquisizione di "cultura sanitaria"

Sviluppo del progetto

I tre ambiti d'intervento così sinteticamente descritti, avranno nella pratica della pallavolo una declinazione specifica, sia per argomenti che per metodologie, ottenendo dunque un percorso modulare così strutturato.

Percorso didattico in aula

Modulo 1. Benessere come salute della persona

a. Educazione Posturale e Motoria:

Verranno discussi i principali temi di conoscenza del corpo umano, per guidare i piccoli alunni nella corretta comprensione della macchina perfetta che rappresenta il loro corpo.

b. Prevenzione:

Il benessere di ogni individuo non dovrebbe prescindere da una corretta prevenzione delle patologie e dei rischi. Educare alla pratica dell'igiene e della cura personale è fondamentale soprattutto nei contesti di pratica sportiva. Con questo spirito, gli insegnanti in classe proporranno percorsi di educazione sanitaria, per diffondere buone pratiche di salvaguardia della salute.

c. Educazione Alimentare:

Disturbi alimentari e soprattutto obesità infantile riguardano sempre con maggiore incidenza i bambini italiani e quelli del Sud in particolare. L'alimentazione è strettamente connessa alla pratica sportiva, soprattutto per quanto riguarda le esigenze di fabbisogno energetico relative alla particolare fascia d'età. Gli insegnanti, attraverso una metodologia accattivante ed interattiva, stimoleranno negli alunni la coscienza dell'importanza di una corretta alimentazione, favorendo lo sviluppo di un atteggiamento consapevole, positivo verso il cibo e gli alimenti, che consenta loro di capire, di scegliere, di trovare la propria strada e il proprio benessere a tavola. Il discorso

si sposterà tanto sugli aspetti informativi e biologici (incentivo a mangiare più frutta e verdura e a preferire prodotti di qualità) quanto sugli aspetti culturali e sociali (l'atleta come fisicità perfetta e i rischi dei disturbi alimentari, la tensione derivante dalla crescita e la facilità con la quale si cade nei tranelli dei messaggi pubblicitari e televisivi che spesso veicolano messaggi negativi)

PRODOTTO FINALE

Gli alunni saranno invitati alla produzione di

- un 'Gioco di società' con protagonisti le mascotte del Nola Città dei Gigli asd "Dado e Tai" sul tema dell'educazione motoria e della prevenzione
- la piramide alimentare con "Dado e Tai"

Modulo 2. Benessere come star bene con gli altri

Educazione al rispetto dell'altro.

La pallavolo è un gioco di squadra: per questo ben si presta ad essere utilizzata, in campo e fuori dal campo, come strumento di contrasto ai fenomeni di bullismo, e di promozione delle attività di inclusione sociale.

Inoltre, il regolamento strutturato soprattutto eticamente di questo sport, rende molteplici le occasioni di discussione attorno al tema dell'educazione al rispetto delle regole, nei confronti dell'arbitro o dell'allenatore.

PRODOTTO FINALE

Gli alunni saranno invitati alla produzione di

- un fumetto con protagonisti le mascotte del Nola Città dei Gigli asd "Dado e Tai" sul tema del rispetto delle regole e del contrasto al bullismo.

Modulo 3. Benessere come star bene con gli altri

Dalle regole del gioco alle regole del vivere civile: il rispetto dell'ambiente.

In aula gli alunni saranno guidati dagli insegnanti in percorsi di educazione ambientale con particolare attenzione al tema della corretta gestione dei rifiuti.

Partendo dal concetto di rotazione in campo, i ragazzi acquisiranno il concetto sostenibile di 'ciclo dei rifiuti basato sulle 3 R: riduzione, riciclo, riuso'.

PRODOTTO FINALE

Gli alunni saranno invitati alla produzione di

- “Dado e Tai in cartapesta” la realizzazione con materiali di riuso delle mascotte del Nola Città dei Gigli asd “Dado e Tai”.

Percorso didattico in palestra

In palestra, con lo staff tecnico qualificato del Nola Città dei Gigli asd, si procederà seguendo le linee già tracciate con successo del Progetto Nazionale della Federvolley ‘1,2,3 Minivolley’, finalizzato ad offrire, attraverso il gioco del minivolley, uno strumento didattico in grado di contribuire, in armonia con altri insegnamenti, ad un equilibrato sviluppo della personalità del bambino. Il minivolley sarà proposto quale gioco semplice da apprendere e da insegnare, in cui è possibile in tempi brevi ottenere risultati gratificanti per il bambino.

Gli Obiettivi saranno:

1. Aumentare la pratica qualificata delle attività motorie nella scuola primaria ed in particolare del minivolley.
2. Studiare ed applicare un modello di gioco che, esaltando le caratteristiche formative del minivolley, sia adatto alla pratica nella prima fascia di età, e che interessi e coinvolga nello stesso modo sia i maschi che le femmine.

I corsi di minivolley rappresentano il punto fondamentale del progetto ed hanno lo scopo di insegnare ai bambini correttamente ed in tempi brevi il gioco del minivolley.

Le metodologie operative vedranno la divisione dei partecipanti in gruppi per fascia d’età e la verifica periodica delle competenze acquisite attraverso l’organizzazione di minitornei interni.

Sportello di ascolto e consulenza per allievi e genitori.

Il bambino che entra nel mondo dello sport affronta per la prima volta un numero di fattori di tensione. Questi prevedono sforzi, i giudizi, approvazioni o disapprovazioni dei propri compagni di squadra. Forse una delle maggiori cause di tensione è rappresentata dai genitori del bambino.

Lo Sportello fornisce ai genitori gli strumenti utili per trasmettere ai bambini, attraverso lo sport, un atteggiamento mentale positivo e resistente, che costituisce la miglior difesa contro la depressione e l’assunzione di comportamenti a rischio nell’adolescenza e nell’età adulta.

Lo Sportello propone un approccio allo sport giovanile come palestra in cui non soltanto esercitare i muscoli e potenziare le abilità fisiche, ma anche esercitare i neuroni e potenziare le abilità cognitive e affettive, per prepararsi ad

affrontare con forza e sensibilità le vittorie e sconfitte nello sport come nella vita.

Si propone di fornire ai genitori alcuni strumenti efficaci, utilizzabili nella vita quotidiana, per indirizzare i propri figli alla pratica sportiva, seguendo la loro reale motivazione.

Nello stesso tempo, fornisce un servizio di consulenza psicologico sull'aiuto importante che lo sport può dare ai bambini e ragazzi con problematiche relative a eccessiva distraibilità e disattenzione, iperattività, inibizione sociale, timidezza, scarsa autostima, accettazione e rispetto delle regole sociali.

I principali servizi offerti dallo Sportello sono:

- 1.Consulenza psicologica per bambini, ragazzi, genitori allo scopo di ridurre i disagi conclamati in ambito familiare, con particolare riferimento alla relazione genitori-figli
- 2.programmi personalizzati di sostegno psicologico integrati con attività sportive per bambini e ragazzi con problemi di iperattività o con problematiche relative a inibizione sociale, eccessiva timidezza, scarsa autostima, disturbi dell'alimentazione e per bambini e ragazzi in condizioni di disagio o svantaggio.
- 3.Incontri periodici su tematiche di psicologia sportiva e dell'età evolutiva