



# PLAYS

## Practical Learning to Advance Youngsters in Sport

Linee guida per la sperimentazione



## Sommario

<b>Introduzione</b> .....	<b>4</b>
<b>PLAYS – Practical Learning to Advance Youngsters in Sport</b> .....	<b>4</b>
<b>XXII Century skills</b> .....	<b>4</b>
<b>1. Capacità cognitive</b> .....	<b>7</b>
<b>1.1 Attenzione</b> .....	<b>7</b>
Indicazioni generali ed indicazioni adattate al pattinaggio .....	7
Esercizio suggerito: <b>active colours</b> .....	8
<b>1.2 Logica e ragionamento</b> .....	<b>9</b>
Indicazioni generali ed indicazioni adattate al pattinaggio .....	9
Esercizio suggerito: <b>Math challenge</b> .....	9
<b>1.3 Velocità di ragionamento</b> .....	<b>10</b>
Indicazioni generali ed indicazioni adattate al pattinaggio .....	10
Esercizio suggerito: <b>Do it opposite</b> .....	10
<b>2. Capacità sociali</b> .....	<b>11</b>
<b>2.2 Mentoring</b> .....	<b>11</b>
Indicazioni generali ed indicazioni adattate al pattinaggio .....	11
Esercizio suggerito: <b>circles from the string</b> .....	11
<b>2.3 Negoziazione</b> .....	<b>12</b>
Indicazioni generali ed indicazioni adattate al pattinaggio .....	12
Esercizio suggerito: <b>team territory challenge</b> .....	13
<b>3. Fair Play</b> .....	<b>14</b>
<b>3.1 Spirito di squadra</b> .....	<b>14</b>
Indicazioni generali ed indicazioni adattate al pattinaggio .....	14
Esercizio suggerito: <b>Secret rules</b> .....	15
<b>3.2 Uguaglianza</b> .....	<b>16</b>
Indicazioni generali ed indicazioni adattate al pattinaggio .....	16
Esercizio suggerito: <b>Equal wheels</b> .....	17
<b>4. Abilità comunicative</b> .....	<b>18</b>
<b>4.2 Fiducia</b> .....	<b>18</b>
Indicazioni generali ed indicazioni adattate al pattinaggio .....	18
Esercizio suggerito: <b>smartcities workshop for children</b> .....	19
<b>4.3 Condivisione di feedback</b> .....	<b>21</b>
Indicazioni generali ed indicazioni adattate al pattinaggio .....	21
Esercizio suggerito: <b>wearables to share activities</b> . .....	22
<b>5. Capacità motorie</b> .....	<b>24</b>
<b>5.2 Coordinazione</b> .....	<b>24</b>
Indicazioni generali ed indicazioni adattate al pattinaggio .....	24
Esercizio suggerito: <b>stones to cross the river</b> .....	25
<b>5.3 Consapevolezza corporea</b> .....	<b>26</b>
Indicazioni generali ed indicazioni adattate al pattinaggio .....	26
Esercizio suggerito: <b>skills through monkey moves</b> .....	27
<b>6. Capacità di lavorare in squadra</b> .....	<b>29</b>
<b>6.1 Comunicazione</b> .....	<b>29</b>
Indicazioni generali ed indicazioni adattate al pattinaggio .....	29
Esercizio suggerito: <b>team coreographic challenge</b> .....	30
<b>6.3 Collaborazione</b> .....	<b>31</b>
Indicazioni generali ed indicazioni adattate al pattinaggio .....	31
Esercizio suggerito: <b>collaborative treasure hunt</b> .....	32
<b>Questionario per la valutazione</b> .....	<b>33</b>

<b>SPERIMENTAZIONE ITALIANA .....</b>	<b>34</b>
1A – attenzione.....	34
1E – velocità di ragionamento .....	35
2B – mentoring.....	36
2C – negoziazione.....	36
4D-4E – spirito di squadra e uguaglianza.....	37
4D-4E – spirito di squadra e uguaglianza.....	38
4D-4E – spirito di squadra e uguaglianza.....	39
5D – fiducia: <i>percorso cittadino</i> .....	40
8A – comunicazione .....	41
8E – collaborazione .....	41
10B – coordinazione.....	41
10C – consapevolezza corporea / 5E condivisione di feedback .....	41

The European Commission’s support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

## Introduzione

### PLAYS – Practical Learning to Advance Youngsters in Sport

Il progetto PLAYS mira a incoraggiare la partecipazione allo sport e all'attività fisica creando e condividendo a livello nazionale e comunitario un piano d'azione dettagliato e un programma di formazione molto specifico, basato sulla scienza e su attività divertenti e ludiche, per coinvolgere i bambini fra i 6 e i 12 anni nella pratica di esercizi strutturati. Lo scopo è anche quello di aiutare genitori, formatori ed educatori a favorire la partecipazione dei ragazzi ad un'attività fisica regolare per il loro benessere psicofisico e sociale.

Il programma PLAYS sarà implementato e testato con i gruppi target in diversi paesi dell'UE all'interno delle società sportive coinvolte nel consorzio del progetto.

L'attuazione del programma includerà sia la dimensione fisica, mentale ed educativa, sia attività educative per promuovere le competenze digitali e la sostenibilità ambientale.



La ricerca è partita da una needs analysis che ha evidenziato quali sono le esigenze più rilevanti connesse con lo sviluppo delle 21 Century Skills.

Una volta evidenziate queste aree, ogni organizzazione partner ha lavorato per delineare alcune buone pratiche che contribuissero allo sviluppo di queste competenze.

A partire da queste buone pratiche sono stati prodotti dei Metodi che verranno implementati durante la fase di sperimentazione del progetto in Italia, Portogallo e Romania; rispettivamente nel pattinaggio, nel nuoto e nella ginnastica.

### XXII Century skills

Le competenze del XXI secolo che il Forum ha individuato sono 16 e sono divise in 3 categorie che integrano integrare i saperi disciplinari con una crescita relazionale ed emotiva. Nello specifico sono: le abilità fondamentali (foundational literacies), le competenze trasversali (competencies, ovvero gli strumenti con cui gli studenti affrontano problemi complessi) e le qualità caratteriali (character qualities, ovvero le modalità con cui gli studenti si relazionano al contesto che muta).

## 21st-Century Skills

### Foundational Literacies

How students apply core skills to everyday tasks

1. Literacy
2. Numeracy
3. Scientific literacy
4. ICT literacy
5. Financial literacy
6. Cultural and civic literacy

### Competencies

How students approach complex challenges

7. Critical thinking/ problem-solving
8. Creativity
9. Communication
10. Collaboration

### Character Qualities

How students approach their changing environment

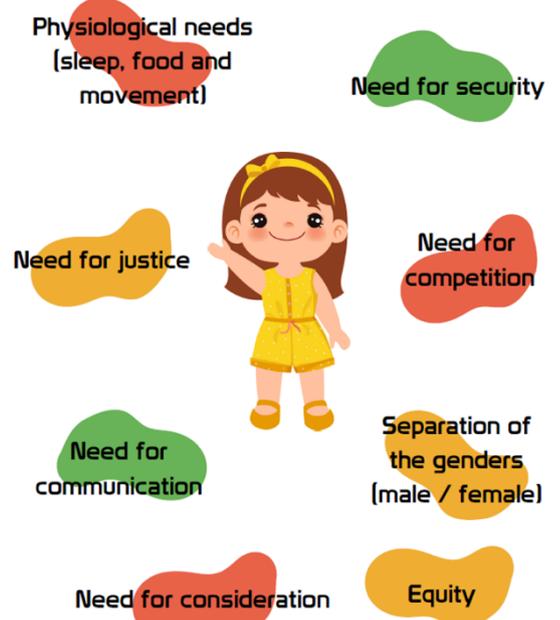
11. Curiosity
12. Initiative
13. Persistence/ grit
14. Adaptability
15. Leadership
16. Social and cultural awareness

## Lifelong Learning

### Children aged 6 to 10 : Need and interest



### Children aged 10 to 12 : Need and interest



## 1- Abilità cognitive

- a. Attenzione
- b. Memoria a breve e lungo termine
- c. Logica e ragionamento
- d. Elaborazione visiva e uditiva
- e. Velocità di ragionamento

## 2- Abilità sociali

- a. Coordinazione
- b. Mentoring
- c. Negoziazione
- d. Persuasione
- e. Orientamento al servizio
- f. Percettività sociale

## 3- Inclusione

- a. Accesso alle opportunità
- b. Adattamento
- c. Valorizzazione punti di forza
- d. Sviluppo sistema di supporto

## 4- Fair play

- a) Concorrenza leale
- b) Rispetto
- c) Amicizia
- d) Spirito di squadra
- e) Uguaglianza

## 5- Abilità comunicative

- a. Ascolto attivo
- b. Giusto metodo comunicativo
- c. Cordialità
- d. Fiducia
- e. Condivisione dei feedback

## 6- Pensiero critico

- a. Pensiero analitico
- b. Buona comunicazione
- c. Pensiero creativo
- d. Apertura mentale
- e. Capacità di risolvere problemi.
- f. Fare domande ponderate

## 7- Problem solving

- a. Focalizzazione sulla soluzione.
- b. Definizione del problema
- c. Scelta del processo
- d. Ascolto attivo

## 8- Lavoro di squadra

- a. Comunicazione
- b. Gestione del tempo
- c. Risoluzione dei problemi
- d. Ascolto
- e. Collaborazione
- f. Leadership

## 9- Abilità emotive

- a. Comprensione dei sentimenti
- b. Identificazione delle emozioni
- c. Accettazione delle emozioni
- d. Espressione dei sentimenti
- e. Utilizzo delle abilità di coping

## 10- Abilità motorie

- a. Equilibrio
- b. Coordinazione
- c. Consapevolezza del corpo
- d. Forza fisica
- e. Tempo di reazione

# 1. Capacità cognitive

## 1.1 Attenzione

### Indicazioni generali ed indicazioni adattate al pattinaggio

#### GENERALI

#### ADATTATE

<b>Attività fisiche:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Esercizi sportivi focalizzati sull'attenzione, come dribblare una palla mantenendo la concentrazione su un obiettivo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Esercizi sportivi focalizzati sull'attenzione, come pattinare attraverso una serie di coni mantenendo la concentrazione su un obiettivo</li> </ul>
<b>Progressione e adattamento:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aumentare la complessità aggiungendo più ostacoli</li> <li>Introdurre elementi di distrazione durante l'esecuzione dell'esercizio</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aumentare la complessità aggiungendo più ostacoli</li> <li>Introdurre elementi di distrazione durante l'esecuzione dell'esercizio</li> </ul>
<b>Durata e frequenza:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sessioni di 20-30 minuti per 2-3 volte a settimana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sessioni di 20-30 minuti per 2-3 volte a settimana</li> </ul>
<b>Materiale e spazi necessari:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Palloni, coni, ostacoli</li> <li>Spazio all'aperto o palestra</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Palloni, coni, ostacoli</li> <li>Spazio all'aperto o palestra</li> </ul>

## Esercizio suggerito: active colours

<b>Scopo:</b>	Consentire ai giovani atleti di incanalare efficacemente la propria attenzione fra tutti gli stimoli disponibili durante gli eventi sportivi. L'obiettivo finale è dotarli della capacità di gestire questi stimoli, che possono derivare internamente o esternamente dall'ambiente dell'atleta e dalle interazioni con gli altri, garantendo il suo successo nello sport e non solo.
<b>Esecuzione:</b>	L'attività può svolgersi sia al chiuso che all'aperto. I bambini partecipano insieme senza essere divisi in gruppi.
<b>Risultati attesi:</b>	Partecipare a esercitazioni che richiedono un processo decisionale ed un'esecuzione rapidi. Sottolineare l'importanza di reazioni e risposte rapide durante le sessioni di pratica. Insegna la consapevolezza tattica e simula situazioni di pressione.
<b>Istruzioni:</b>	Il coordinatore dice ai bambini alcuni colori. Questi colori rappresentano azioni che i bambini devono compiere. Per esempio: Rosso: stare in equilibrio sulla gamba destra Verde: squat Blu: stare in equilibrio sulla gamba sinistra Giallo: battere le mani una volta La penalizzazione per chi sbaglia a seguire le indicazioni, sarà svolgere alcuni esercizi di potenziamento.
<b>Valutazione:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. osservare e registrare attribuendo dei punti quanto accuratamente gli esercizi vengono svolti</li> <li>2. valutare in generale performance e partecipazione</li> <li>3. monitorare impegno e gradimento nel corso dell'attività</li> <li>4. collezionare feedback per migliorare il gioco.</li> </ol>
<b>Suggerimenti:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. variare le attività modificando le azioni corrispondenti ai colori</li> <li>2. incoraggiare i bambini e fornire un rinforzo positivo per migliorare l'autostima</li> <li>3. rimanere flessibili adattando il gioco all'età e alle capacità dei partecipanti</li> <li>4. mantenere il coinvolgimento dei bambini attraverso un'atmosfera vivace e divertente durante il gioco</li> <li>5. raccogliere e discutere dei feedback alla fine del gioco per permettere ai bambini di capire cosa può essere migliorato nello svolgimento del gioco</li> </ol>

## 1.2 Logica e ragionamento

### Indicazioni generali ed indicazioni adattate al pattinaggio

	GENERALI	ADATTATE
<b>Attività fisiche:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Esercizi sportivi basati sulla memoria</li> <li>Giochi di memoria che coinvolgono termini o movimenti relativi allo sport.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Abilità di seguire percorsi logici</li> <li>Abilità di partecipare a giochi collaborativi</li> </ul>
<b>Progressione e adattamento:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aumentare la durata e la complessità degli esercizi</li> <li>Introdurre limiti di tempo per la risoluzione dei problemi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aumentare la complessità dei percorsi</li> <li>Aggiungere sempre più elementi di decisione all'interno dei giochi collaborativi</li> </ul>
<b>Durata e frequenza:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sessioni di 20-30 minuti per 2-3 volte a settimana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sessioni di 20-30 minuti per 2-3 volte a settimana</li> </ul>
<b>Materiale e spazi necessari:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Palloni, coni, ostacoli</li> <li>Spazio all'aperto o palestra</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Palloni, coni, ostacoli, oggetti per delimitare il labirinto</li> <li>Spazio all'aperto o palestra</li> </ul>

### Esercizio suggerito: **Math challenge**

<b>Scopo:</b>	Incrementare le abilità di ragionamento logico.
<b>Esecuzione:</b>	L'attività combina pattinaggio, gioco di squadra e abilità matematiche, le regole e la difficoltà possono essere adattate in base alle esigenze.
<b>Risultati attesi:</b>	Combinando attività fisica e sfide educative questo gioco può combinare sia gli aspetti fisici che cognitivi.
<b>Istruzioni:</b>	<p>In un campo di gioco delimitato, sono sparpagliati alcuni frisbee con riportati dei numeri. I partecipanti sono suddivisi in squadre e, per ognuna di esse viene predisposta una lavagna o foglio.</p> <p>Al segnale del coordinatore, ogni partecipante deve arrivare ad un frisbee, riportarlo alla lavagna della propria squadra e ricopiare i valori indicati sul frisbee. Dopodiché il coordinatore indica quale operazione (addizione, sottrazione, moltiplicazione o divisione) il gruppo deve svolgere con i numeri raccolti.</p> <p>La prima squadra a raggiungere il risultato corretto riceve un punto. Se una squadra indica un risultato sbagliato perde un punto, e il turno di risposta passa alla squadra successiva.</p> <p>Vince la squadra che alla fine ha collezionato più punti.</p>
<b>Valutazione:</b>	<p>Il coordinatore può porre ai partecipanti alcune domande, fra queste:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>quale è stata la parte più complicata del gioco per la tua squadra?</li> <li>quale è stata la parte più divertente del gioco?</li> <li>Quali strategie ha usato la tua squadra per essere veloce a risolvere le operazioni?</li> </ol>
<b>Suggerimenti:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>modificare la difficoltà delle operazioni sulla base dell'età e della composizione del gruppo</li> <li>incoraggiare la collaborazione ed il lavoro di squadra</li> </ol>

## 1.3 Velocità di ragionamento

### Indicazioni generali ed indicazioni adattate al pattinaggio

	GENERALI	ADATTATE
<b>Attività fisiche:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Esercizi in cui ai bambini è richiesto di rispondere rapidamente a stimoli uditivi o visivi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Esercizi che richiedono di fermarsi o di cambiare direzione improvvisamente</li> </ul>
<b>Progressione e adattamento:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ridurre il tempo a disposizione per la risposta</li> <li>Aumentare la complessità dei compiti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ridurre il tempo a disposizione per la risposta</li> <li>Aumentare la complessità dei compiti</li> </ul>
<b>Durata e frequenza:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sessioni di 20-30 minuti per 2-3 volte a settimana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sessioni di 20-30 minuti per 2-3 volte a settimana</li> </ul>
<b>Materiale e spazi necessari:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Coni o cinesini</li> <li>Cronometro</li> <li>Spazio all'aperto o palestra</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Coni o cinesini</li> <li>Cronometro</li> <li>Spazio all'aperto o palestra</li> </ul>

### Esercizio suggerito: **Do it opposite**

<b>Scopo:</b>	Lo scopo è quello di migliorare la capacità di reazione dei bambini interpretando istruzioni in modo veloce ed efficace.
<b>Esecuzione:</b>	i partecipanti si dispongono in cerchio rivolti verso l'esterno e il coordinatore si posiziona all'interno del cerchio.
<b>Risultati attesi:</b>	Miglioramento dell'elaborazione, della risoluzione dei problemi e della flessibilità mentale. Maggiore attenzione ai dettagli e ascolto attivo. Incoraggiamento del pensiero fantasioso.
<b>Istruzioni:</b>	Il conduttore del gioco sta al centro del cerchio e impartisce i comandi che i bambini devono eseguire nella direzione opposta. Ad esempio, se il leader dice "Salta in avanti", i bambini dovrebbero saltare all'indietro. I comandi possono includere varie azioni come saltare, girare, battere le mani, calpestare e altro. All'inizio del gioco si decide quante vite ha a disposizione ogni giocatore. Ogni volta che qualcuno sbaglia perde una vita.
<b>Valutazione:</b>	Giocando più volte, è possibile tracciare il miglioramento dei singoli partecipanti.
<b>Suggerimenti:</b>	è possibile aumentare gradualmente la complessità dei comandi man mano che i bambini diventano più abili. Ciò mantiene il gioco impegnativo e promuove il miglioramento continuo. È possibile creare sfide di gruppo all'interno del gioco per favorire la cooperazione e il lavoro di squadra, ad esempio, chiedendo ai bambini di eseguire movimenti coordinati insieme.

## 2. Capacità sociali

### 2.2 Mentoring

#### Indicazioni generali ed indicazioni adattate al pattinaggio

	GENERALI	ADATTATE
<b>Attività fisiche:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• assegnare a turno il ruolo di guida, ad esempio, durante le attività di riscaldamento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Unire in gruppi i bambini che hanno già esperienza con i pattini e chi sta imparando.</li> <li>• Cambiare a rotazione chi svolge il ruolo di mentore e le attività svolte nei gruppi</li> </ul>
<b>Progressione e adattamento:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Assegnare il ruolo di guida a rotazione a tutti i componenti del gruppo.</li> <li>• Incoraggiare i bambini a condividere con gli altri quello che hanno imparato</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Incoraggiare i bambini a dare un feedback ai propri mentori.</li> </ul>
<b>Durata e frequenza:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sessioni di 20-30 minuti per 2-3 volte a settimana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sessioni di 20-30 minuti per 2-3 volte a settimana</li> </ul>
<b>Materiale e spazi necessari:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coni o cinesini</li> <li>• Palloni</li> <li>• Spazio all'aperto o palestra</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coni o cinesini</li> <li>• Palloni</li> <li>• Spazio all'aperto o palestra</li> </ul>

#### Esercizio suggerito: circles from the string

<b>Scopo:</b>	Lo scopo del gioco è quello di dimostrare come un leader debba sempre essere pronto a trovare una soluzione per raggiungere gli obiettivi della squadra.
<b>Esecuzione:</b>	Lo scopo è quello di fare entrare tutti i membri della squadra nei cerchi senza escludere nessuno.
<b>Risultati attesi:</b>	Questo gioco non è solo divertente ma anche educativo, poiché insegna preziose lezioni di vita sul lavoro di squadra, sulla risoluzione dei problemi, sull'adattabilità e sull'importanza di garantire che tutti siano inclusi e apprezzati all'interno di un gruppo o di una comunità. Promuove interazioni sociali positive e crea un senso di unione tra i partecipanti.
<b>Istruzioni:</b>	prima di iniziare il gioco, con pezzi di corda di lunghezza differenti vengono creati quattro cerchi. Per prima cosa i partecipanti dovranno entrare nel cerchio più grande, avendo cura che nessuno venga escluso, dopodiché lo scopo sarà quello di entrare nei cerchi via via più piccoli, sempre non permettendo che alcun componente della squadra rimanga fuori.
<b>Valutazione:</b>	i principali aspetti della valutazione dovrebbero riguardare la qualità del lavoro di squadra e la collaborazione fra i partecipanti
<b>Suggerimenti:</b>	è consigliato enfatizzare la necessità di flessibilità e adattamento ed incoraggiare l'assunzione di ruoli di leadership da parte dei partecipanti per risolvere le situazioni problematiche.

## 2.3 Negoziazione

### Indicazioni generali ed indicazioni adattate al pattinaggio

#### GENERALI

#### ADATTATE

<b>Attività fisiche:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Attività di squadra dove la negoziazione è necessaria per raggiungere lo scopo.</li> <li>• Giochi che richiedono la condivisione di spazi o attrezzature</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Attività di squadra dove la negoziazione è necessaria per raggiungere lo scopo.</li> <li>• Giochi che richiedono la condivisione di spazi o attrezzature</li> </ul>
<b>Progressione e adattamento:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aumentare la complessità delle sfide</li> <li>• Introdurre scenari in cui è necessario raggiungere un compromesso.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aumentare la complessità delle sfide</li> <li>• Introdurre scenari in cui è necessario raggiungere un compromesso.</li> </ul>
<b>Durata e frequenza:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sessioni di 20-30 minuti per 2-3 volte a settimana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sessioni di 20-30 minuti per 2-3 volte a settimana</li> </ul>
<b>Materiale e spazi necessari:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Attrezzature sportive di vario tipo</li> <li>• Spazio all'aperto o palestra</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Attrezzature sportive di vario tipo</li> <li>• Spazio all'aperto o palestra</li> </ul>

## Esercizio suggerito: **team territory challenge**

<b>Scopo:</b>	L'obiettivo del gioco è che le squadre negozino e collaborino per espandere il proprio territorio completando sfide legate allo sport.
<b>Esecuzione:</b>	L'area di gioco è divisa in territori utilizzando coni o segnalini. Ogni squadra inizia nel territorio assegnato. L'attrezzatura viene sparsa per tutto il campo di gioco. Il coordinatore assegna una sfida specifica legata a ogni attrezzatura presente (ad esempio, tirare un pallone da basket in un canestro, saltare la corda 10 volte, calciare un pallone da calcio in porta).
<b>Risultati attesi:</b>	Questo gioco non solo incoraggia l'attività fisica e il lavoro di squadra, ma fornisce anche una piattaforma affinché i bambini possano sviluppare capacità di negoziazione in un ambiente dinamico e divertente. Regola la difficoltà e la complessità delle sfide in base alla fascia di età dei bambini che partecipano al gioco.
<b>Istruzioni:</b>	<p><b>Fase di negoziazione:</b> All'inizio di ogni round, le squadre possono negoziare con altre squadre per formare alleanze o accordi. Le negoziazioni possono comportare la condivisione di risorse, la formazione di alleanze temporanee o la conclusione di accordi per cooperare sulle sfide.</p> <p><b>Fase della sfida:</b> Dopo le trattative, le squadre hanno un tempo prestabilito per completare quante più sfide legate allo sport possibili per guadagnare punti. Ogni sfida completata fa guadagnare punti alla squadra ed espande il proprio territorio.</p> <p><b>Espansione del territorio:</b> Le squadre possono negoziare per commerciare territori o formare alleanze che consentano loro di condividere ed espandere i territori combinati.</p> <p><b>Pianificazione strategica:</b> Le squadre devono pianificare strategicamente le negoziazioni e sfidarne il completamento per massimizzare i punti e l'espansione del territorio. I punti vengono guadagnati per ogni sfida completata con successo. È possibile assegnare punti aggiuntivi per trattative creative e alleanze di successo. La squadra che alla fine della partita avrà più punti sarà la vincitrice.</p> <p><b>Regole:</b> Le squadre devono rispettare gli accordi negoziati durante la fase di sfida. I negoziati dovrebbero essere equi e considerare gli interessi di tutte le parti coinvolte, incoraggiare la comunicazione positiva e il lavoro di squadra.</p>
<b>Valutazione:</b>	Riflettere sulle strategie di negoziazione utilizzate dai team. Evidenziare la comunicazione efficace e il compromesso.
<b>Suggerimenti:</b>	L'obiettivo primario è creare un'esperienza positiva ed educativa. Adatta il gioco in base alla fascia di età e sii flessibile nella tua facilitazione per soddisfare le esigenze specifiche dei partecipanti. La cosa più importante è garantire che tutti si divertano mentre apprendono preziose abilità di vita.

## 3. Fair Play

### 3.1 Spirito di squadra

#### Indicazioni generali ed indicazioni adattate al pattinaggio

#### GENERALI

#### ADATTATE

<b>Attività fisiche:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Creare competizioni basate su attività di squadra incentrate sulla collaborazione.</li> <li>• Cambiare ruolo a rotazione affinché tutti sperimentino le differenti posizioni.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Organizzare delle corse a staffetta</li> <li>• Mescolare le squadre per migliorare la capacità di costruire una squadra indipendentemente dai componenti.</li> </ul>
<b>Progressione e adattamento:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aumentare la difficoltà delle sfide da affrontare.</li> <li>• Promuovere il senso di collettività nel raggiungimento del traguardo in gruppo e della responsabilità nel confronto degli altri.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aumentare la difficoltà delle sfide da affrontare.</li> <li>• Promuovere il senso di collettività nel raggiungimento del traguardo in gruppo e della responsabilità nel confronto degli altri.</li> </ul>
<b>Durata e frequenza:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sessioni di 20-30 minuti per 2-3 volte a settimana</li> <li>•</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sessioni di 20-30 minuti per 2-3 volte a settimana</li> <li>•</li> </ul>
<b>Materiale e spazi necessari:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Attrezzature sportive di vario tipo</li> <li>• Spazio all'aperto o palestra</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Attrezzature sportive di vario tipo</li> <li>• Spazio all'aperto o palestra</li> </ul>

## Esercizio suggerito: **Secret rules**

<b>Scopo:</b>	Lo scopo del gioco potrebbe essere quello di sfidare le capacità dei giocatori di comprendere e adattarsi a regole mutevoli o nascoste mantenendo una buona sportività e una concorrenza leale. Può essere un esercizio di processo decisionale etico e lavoro di squadra, in cui i giocatori devono affrontare le complessità del gioco rispettando i principi del fair play.
<b>Esecuzione:</b>	Il gioco può ospitare un minimo di 6 giocatori, divisi in tre squadre da due giocatori ciascuna. Tuttavia, il numero di giocatori e squadre può essere modificato secondo necessità. L'organizzatore del gioco spiega a tutti i giocatori il concetto generale del gioco e i ruoli di ciascuna squadra.
<b>Risultati attesi:</b>	Ci si aspetta che tutte le squadre aderiscano ai principi di fair play, onestà e buona sportività. Ciò include non imbrogliare o violare intenzionalmente le regole.
<b>Istruzioni:</b>	<p>1. Squadra A (squadra con regole): questa squadra gioca secondo le regole standard del gioco. Il loro obiettivo è seguire le regole per raggiungere un obiettivo specifico (ad esempio, segnare punti, completare un'attività, ecc.).</p> <p>2. Team B (Squadra con regole segrete): questa squadra gioca secondo un insieme speciale di regole, conosciute solo da loro e dall'organizzatore del gioco. Queste regole potrebbero essere diverse dalle regole standard e potrebbero includere vantaggi o sfide segreti.</p> <p>3. Squadra C (Squadra Descrizione): il ruolo di questa squadra è osservare le azioni delle squadre A e B e fornire descrizioni accurate di ciò che vedono accadere nel gioco. Non partecipano attivamente al gioco ma sono lì per fornire informazioni.</p> <p>La squadra A e la squadra B tentano di raggiungere i propri obiettivi, mentre la squadra C osserva le loro azioni. La squadra C deve comunicare le proprie osservazioni all'organizzatore della partita o ad un arbitro designato. Dovrebbero essere quanto più descrittivi possibile.</p>
<b>Valutazione:</b>	<p>I punti possono essere assegnati in base alle prestazioni della squadra A e della squadra B secondo le regole standard. È anche possibile valutare l'accuratezza delle descrizioni della squadra C e loro possono ricevere punti in base a quanto bene hanno descritto le azioni delle altre squadre. Questa tecnica dell'“acquario” a volte può aiutare i giocatori a vedere il proprio comportamento da una prospettiva diversa. Gioca a turno in ciascuna delle squadre. Dopo i giochi, discutete le seguenti domande in gruppo.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cosa è successo durante la partita? I giocatori della SQUADRA 1 erano scontenti?</li> <li>2. C'è stato un conflitto o una confusione? C'era un potenziale pericolo?</li> <li>3. Discuti cosa succede quando non ci sono le stesse regole per tutti?</li> <li>4. Perché pensi che abbiamo bisogno di regole?</li> <li>5. Immagina una vita senza regole. Quali sarebbero le conseguenze sulla viabilità, sulla salute e la sicurezza, sulla vita in una comunità?</li> <li>6. Cosa succede in un gioco sportivo quando le regole non vengono applicate allo stesso modo per tutti?</li> </ol>
<b>Suggerimenti:</b>	È possibile introdurre diverse varianti di regole speciali per la squadra B per mantenere il gioco interessante e stimolante.

## 3.2 Uguaglianza

### Indicazioni generali ed indicazioni adattate al pattinaggio

#### GENERALI

#### ADATTATE

<b>Attività fisiche:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Organizzare attività sportive che sottolineino l'importanza della diversità e dell'inclusività</li> <li>• Ruotare i ruoli di leadership durante gli allenamenti.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Organizzare attività sportive che sottolineino l'importanza della diversità e dell'inclusività</li> <li>• Ruotare i ruoli di leadership durante gli allenamenti.</li> </ul>
<b>Progressione e adattamento:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• affrontare le tematiche relative alla disuguaglianza nello sport promuovendo discussioni aperte.</li> <li>• Integrare attività che dimostrano il valore di ogni partecipante.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• affrontare le tematiche relative alla disuguaglianza nello sport promuovendo discussioni aperte.</li> <li>• Integrare attività che dimostrano il valore di ogni partecipante.</li> </ul>
<b>Durata e frequenza:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sessioni di 20-30 minuti per 2-3 volte a settimana</li> <li>•</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sessioni di 20-30 minuti per 2-3 volte a settimana</li> </ul>
<b>Materiale e spazi necessari:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Attrezzature sportive di vario tipo</li> <li>• Spazio all'aperto o palestra</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Attrezzature sportive di vario tipo</li> <li>• Spazio all'aperto o palestra</li> </ul>

## Esercizio suggerito: Equal wheels

<b>Scopo:</b>	<p>Promuovere il concetto di uguaglianza e di lavoro di squadra attraverso una variante sui pattini a rotelle delle sedie musicali.</p> <p>Questo gioco offre ai partecipanti un modo creativo e interattivo di interagire con il concetto di uguaglianza mentre si divertono sul pattinaggio a rotelle.</p> <p>Adattare le domande e le discussioni in base alla fascia di età e alla comprensione dei principi di uguaglianza da parte dei partecipanti.</p>
<b>Esecuzione:</b>	<p>Allestisci un'area circolare posizionando una sedia o un cono al centro dell'area (questo rappresenterà il "equalizzatore" o il punto centrale).</p> <p>Prima di iniziare il gioco, discuti il concetto di uguaglianza con i partecipanti.</p> <p>Sottolineare l'importanza di trattare tutti allo stesso modo e il valore del lavoro di squadra.</p>
<b>Risultati attesi:</b>	<p>Il gioco "Equal Wheels" è progettato per ottenere numerosi risultati e impatti positivi, sia in termini di promozione della comprensione dell'uguaglianza che di promozione di un'atmosfera cooperativa e inclusiva.</p>
<b>Istruzioni:</b>	<p>Chiedi ai partecipanti di pattinare liberamente mentre c'è la musica.</p> <p>L'obiettivo è pattinare in armonia e godersi l'attività.</p> <p>Metti in pausa la musica a intervalli casuali. Quando la musica si ferma, i partecipanti devono raggiungere il cono centrale.</p> <p>Una volta che tutti sono vicini al punto centrale, fai una domanda relativa all'uguaglianza, alla diversità o al lavoro di squadra. Ad esempio: "Cosa significa per te l'uguaglianza?" oppure "Dimmi un modo in cui possiamo promuovere l'uguaglianza dentro e fuori dalla pista di pattinaggio?"</p> <p>I partecipanti, a turno, rispondono brevemente alla domanda.</p> <p>Dopo che tutti hanno risposto, rimpicciolisci leggermente l'area di gioco..</p> <p>Riprendi la musica e i partecipanti continuano a pattinare attorno al cerchio modificato. Metti periodicamente in pausa la musica, attiva l'equalizzatore e ripeti il processo. Ogni volta, rimuovi un pattino a rotelle dal punto centrale, riducendo gradualmente la dimensione del cerchio.</p> <p>Per l'ultimo giro, rimuovi completamente la sedia centrale o il cono. Quando la musica si ferma, i partecipanti dovrebbero pattinare in qualsiasi punto dell'area definita.</p> <p>Poni una sfida finale sull'uguaglianza, come chiedere ai partecipanti di pattinare e tenere per mano qualcuno con cui non hanno mai pattinato prima.</p>
<b>Valutazione:</b>	<p>Facilitare una discussione sull'importanza dell'uguaglianza, del lavoro di squadra e su come tutti hanno contribuito a creare un ambiente di pattinaggio inclusivo.</p> <p>Il gioco è cooperativo e non c'è né vincitore né vinto. Enfatizzare lo sforzo collettivo nel mantenere l'uguaglianza e nel lavorare insieme.</p>
<b>Suggerimenti:</b>	<p>Dare priorità alla sicurezza assicurandosi che tutti i partecipanti indossino caschi e protezioni mentre pattinano.</p> <p>Metti in pausa la musica a intervalli imprevedibili per tenere i partecipanti sulle spine e aggiungere un elemento di sorpresa al gioco.</p> <p>Ricorda che l'obiettivo finale è creare un'esperienza positiva ed educativa che favorisca la comprensione dell'uguaglianza e il lavoro di squadra. Sii flessibile nel tuo approccio e adatta il gioco in base alle dinamiche e alle esigenze del gruppo.</p>

## 4. Abilità comunicative

### 4.2 Fiducia

#### Indicazioni generali ed indicazioni adattate al pattinaggio

##### GENERALI

##### ADATTATE

- |                                     |   |  |
|-------------------------------------|---|--|
| <b>Attività fisiche:</b>            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Includere attività che aumentino la fiducia individuale e collettiva.</li> <li>• Fornire opportunità ai bambini di mostrare le proprie capacità in un contesto di supporto.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Includere attività che aumentino la fiducia individuale e collettiva sui pattini.</li> <li>• Fornire opportunità ai bambini di mostrare le proprie abilità nel pattinaggio in un ambiente di supporto.</li> <li>• Attività di pattinaggio individuali e di gruppo che promuovono l'espressione di sé e il rinforzo positivo.</li> <li>• Attività con opportunità per i partecipanti di assumere ruoli di leadership.</li> </ul> |
| <b>Progressione e adattamento:</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aumentare gradualmente la complessità delle attività per sfidare e creare fiducia.</li> <li>• Celebrare i risultati e i miglioramenti personali.</li> </ul>                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aumentare gradualmente la complessità delle attività di pattinaggio per sfidare e creare fiducia.</li> <li>• Incoraggiare i partecipanti ad assumere ruoli di leadership durante le attività di gruppo.</li> <li>• Festeggiare i risultati personali e i miglioramenti sui pattini</li> </ul>   |
| <b>Durata e frequenza:</b>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sessioni di 20-30 minuti per 2-3 volte a settimana</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sessioni di 20-30 minuti per 2-3 volte a settimana</li> </ul>   |
| <b>Materiale e spazi necessari:</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Attrezzature sportive di vario tipo</li> <li>• Spazio all'aperto o palestra</li> <li>• Materiali di riconoscimento per aumentare la fiducia (certificati, adesivi)</li> </ul>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Attrezzature sportive di vario tipo</li> <li>• Spazio all'aperto o palestra</li> <li>• Materiali di riconoscimento per aumentare la fiducia (certificati, adesivi)</li> </ul>   |

## Esercizio suggerito: smartcities workshop for children

<p><b>Scopo:</b></p>	<p>L'obiettivo del metodo è l'uso di soluzioni smartcities (IT) nell'ambito dello sport come mezzo pertinente ed efficiente per migliorare le città in tutti gli aspetti del loro sviluppo verso le popolazioni giovani attive.</p> <p>Il loro coinvolgimento può essere ottenuto attraverso l'organizzazione di workshop all'interno delle comunità locali.</p> <p>Alla fine, tutti questi fattori portano ad una maggiore fiducia tra i bambini nelle loro capacità di cambiare effettivamente il mondo che li circonda, anche facendo piccoli passi all'inizio.</p>
<p><b>Esecuzione:</b></p>	<p>Lo sviluppo delle città secondo i presupposti dell'idea smart avviene a più livelli. La Smart City è un simbolo dello sviluppo sostenibile, che è una questione chiave di fronte ai cambiamenti climatici; gli studi dimostrano che gli individui che hanno maggiore fiducia nel significato (importanza) delle loro azioni sono più dedicati e sicuri di sé. Il metodo consiste nel fornire l'accesso a un'ampia gamma di servizi e opportunità, pur mantenendo l'alta qualità dello spazio pubblico e l'attrattiva dell'ambiente urbano. Ciò dovrebbe essere inteso come la fornitura di luoghi per la ricreazione e lo sport. Tuttavia, per progettare adeguatamente gli spazi pubblici con soluzioni informatiche (e quindi sviluppare competenze comunicative e digitali), si prevede di organizzare un laboratorio con i bambini per comprenderne i bisogni e le esigenze.</p>
<p><b>Risultati attesi:</b></p>	<p>Un campo specifico qui è l'apertura degli spazi pubblici ai giovani, in particolare ai bambini, al fine di fornire loro condizioni sicure e incoraggianti per essere fisicamente attivi. Ciò include anche le palestre all'aperto recentemente popolari. Tuttavia, affinché possano essere mantenuti secondo il concetto smart, devono essere soddisfatte anche numerose altre condizioni. È molto importante qui utilizzare il verde nella disposizione dello spazio, nonché fornire altre strutture di utilità. Ciò include parchi giochi per bambini, panchine e tettoie. Localizzare il tutto nel senso di "intelligente" dovrebbe facilitare l'accessibilità e fornire ulteriori vantaggi. L'acqua piovana può essere utilizzata per irrigare queste aree verdi mentre l'illuminazione intelligente può consentire l'utilizzo dei siti pubblici durante tutto l'anno, indipendentemente dalle condizioni meteorologiche o dalla stagione. Tutti questi fattori dovrebbero essere inclusi nel metodo e nei suoi workshop da parte dei facilitatori.</p> <p>D'altro canto, le stesse palestre esterne potrebbero dotarsi di un ulteriore sistema di motivazione all'esercizio fisico, come le porte USB installate nei singoli dispositivi, grazie alle quali sarebbe possibile, ad esempio, caricare il cellulare durante l'utilizzo. L'uso diffuso degli strumenti informatici migliora le capacità di comunicazione digitale, cruciali nel mondo del 21° secolo. Grazie a ciò, gli utilizzatori dei dispositivi potrebbero trascorrere più tempo con essi e approcciarsi all'allenamento con maggiore intensità. Il vantaggio qui è anche il risparmio per il portafoglio. E le città intelligenti puntano a ridurre i costi ottimizzando i risultati raggiunti. In tutto aiuta a rafforzare la fiducia tra i giovani utenti</p>
<p><b>Istruzioni:</b></p>	<p>Il laboratorio destinato ai bambini offre loro l'opportunità di partecipare al contesto di una smart city; trasferendo le proprie idee nel mondo reale si costruisce la fiducia in se stessi.</p> <p>Il laboratorio si basa sulla definizione di quali elementi i bambini considerano importanti per trovare la città intelligente attraente e gioiosa. Il workshop è composto da tre fasi principali:</p>

Parte 1: l'introduzione teorica alla smart city passo che presentiamo ai bambini con un poster che illustra le dimensioni della smart city; chiediamo ai bambini di assegnare la/e dimensione/i giusta/e ad esempi di soluzioni tipiche delle città intelligenti (ad esempio, telecamere a circuito chiuso).

Parte 2: presentiamo ai bambini una mappa della città sotto forma di pianta cartacea 2D su cui è stampata una mappa non costruita. Gli edifici non vengono visualizzati nella mappa, che mostra solo le strade, le aree verdi e i corsi d'acqua. Chiediamo quindi ai bambini di progettare una città con soluzioni intelligenti in base alle loro esigenze e alle regole comunitarie.

Parte 3: nell'identificazione e risoluzione dei problemi diamo ai bambini l'opportunità di riflettere sui potenziali problemi urbani che potrebbero verificarsi nell'attuale modello di città.

**Valutazione:**

Il workshop introduce la città intelligente ai bambini e consente la loro partecipazione all'interno di questo paradigma. Tuttavia, i bambini sono solo un sottogruppo della cittadinanza, e l'estensione del laboratorio agli adulti (soprattutto genitori e/o insegnanti e allenatori) rappresenta una pista promettente per ulteriori ricerche. In effetti, durante le presentazioni dei workshop tenute ai professionisti, un'intuizione ricorrente era che il pubblico target poteva estendersi oltre i bambini fino agli adulti.

Inoltre è importante tenere presente che una città intelligente si affida all'Internet delle cose, o IoT, per raccogliere dati dai sensori incorporati e dagli smartphone dei residenti, ma ciò che la rende intelligente è il modo in cui utilizza tali dati per migliorare la vita dei cittadini. I suoi residenti. Le città intelligenti utilizzano i big data per modellare la città in base alle loro esigenze, anziché aspettarsi che i residenti si adattino alla struttura della città. Le strategie per le città intelligenti iniziano dalle persone, non dalla tecnologia. "Smartness" non significa solo installare interfacce digitali nelle infrastrutture tradizionali o semplificare le operazioni cittadine. Si tratta anche di utilizzare la tecnologia e i dati in modo mirato per prendere decisioni migliori e offrire una migliore qualità della vita.

**Suggerimenti:**

Durante il workshop un elemento chiave è quello di stimolare il processo democratico tra i bambini al fine di rafforzare la loro autostima e avere una piena copertura dei loro bisogni; per raggiungere questo obiettivo i facilitatori devono ricordarsi di non tralasciare le opinioni di alcuni alunni, che sono meno attivi socialmente

## 4.3 Condivisione di feedback

### Indicazioni generali ed indicazioni adattate al pattinaggio

#### GENERALI

#### ADATTATE

<b>Attività fisiche:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Integrare sessioni in cui i bambini condividono feedback positivi con i loro coetanei.</li> <li>• Fornire opportunità strutturate per un feedback costruttivo sulle prestazioni individuali e di squadra.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Integrare sessioni in cui i pattinatori condividono feedback positivi con i loro coetanei.</li> <li>• Fornire opportunità strutturate per un feedback costruttivo sulle prestazioni individuali e di squadra.</li> </ul>
<b>Progressione e adattamento:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guidare i bambini nell'articolare il feedback in modo costruttivo.</li> <li>• Incoraggiare discussioni riflessive sull'importanza del feedback nel miglioramento.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guida i bambini nell'articolare il feedback in modo costruttivo mentre pattinano.</li> <li>• Incoraggiare discussioni riflessive sull'importanza del feedback nel miglioramento.</li> </ul>
<b>Durata e frequenza:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sessioni di 20-30 minuti per 2-3 volte a settimana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sessioni di 20-30 minuti per 2-3 volte a settimana</li> </ul>
<b>Materiale e spazi necessari:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aree di discussione per condividere feedback</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aree di discussione per condividere feedback</li> </ul>

## Esercizio suggerito: wearables to share activities.

<b>Scopo:</b>	Lo scopo del metodo è condividere feedback sui vantaggi di essere in forma e fisicamente attivi. Ciò avviene attraverso il coinvolgimento benefico dei bambini, che partecipano ad eventi sociali. Allo stesso tempo il metodo sta migliorando la comunicazione e le competenze digitali del 21° secolo attraverso l'uso di dispositivi indossabili.
<b>Esecuzione:</b>	<p>Il metodo discusso si basa su una buona pratica reinventata dalla regione di Lodz (Polonia). Il suo obiettivo era coinvolgere i bambini in attività fisiche all'aperto per celebrare la Giornata internazionale dello sport e motivarli ad allenarsi dopo due anni di blocco e apprendimento a distanza. Nel 2022, una catena di scuole elementari private di Lodz ha avviato una gara di camminata collettiva per tutti i suoi alunni. L'obiettivo era quello di percorrere insieme 5mila km entro la fine dell'anno. Se l'obiettivo verrà raggiunto, il proprietario delle scuole donerà una determinata somma di denaro a un'organizzazione di beneficenza, che organizza corsi di nuoto per bambini e adolescenti provenienti da comunità a rischio di esclusione. Oltre alla camminata, la sfida prevedeva pattinaggio a rotelle, ciclismo e allenamento su scarpe da ginnastica.</p> <p>Dal punto di vista delle abilità comunicative, il metodo utilizza il fenomeno dell'orgoglio derivante dalla partecipazione ad un'iniziativa per una buona causa e la tendenza a condividere feedback, più forte quando sono stati raggiunti risultati positivi per la comunità.</p>
<b>Risultati attesi:</b>	Tutti coloro che hanno aderito alla sfida hanno dovuto registrare la propria attività nelle applicazioni di uso comune (come Strava o Endomondo) e nelle apparecchiature IT (ad esempio smartphone o smartwatch) per registrare la propria attività. Di conseguenza sono stati coinvolti 200 bambini, che in totale hanno percorso 6230 km. I facilitatori notano un livello visibilmente più elevato di feedback positivo condiviso dai bambini partecipanti, che può essere osservato sui social media.
<b>Istruzioni:</b>	<p>Parte 1: Per implementare il metodo sono necessari una leadership e un coordinamento forti e l'incoraggiamento è una questione chiave per avviare e mantenere il coinvolgimento sia dei bambini che dei genitori</p> <p>Parte 2: Ogni allenatore guida il gruppo di bambini sotto la propria supervisione. Per mantenere alta la motivazione sono necessari controlli regolari sui risultati e sui progressi; per realizzarlo si possono organizzare piccoli eventi speciali come escursioni nei boschi per conoscere la fauna selvatica. Tali eventi possono includere fino a 30 bambini e possono durare max. 1 ora. La natura del metodo richiede attività all'aperto per poter misurare i passi, quindi brevi passeggiate, corse o gite in bicicletta potrebbero essere una soluzione.</p> <p>Parte 3: i bambini partecipanti sono incoraggiati a condividere il loro feedback positivo attraverso profili o hashtag appositamente creati su diversi social media e a spargere la voce sui risultati benefici della loro attività fisica per la comunità locale.</p> <p>Parte 4: Alla fine dell'attività, una volta raggiunti i risultati, un debriefing è una buona idea per dimostrare sia ai bambini che ai genitori l'efficacia del metodo e i suoi risultati per gli utenti e la comunità locale. Ad esempio, è possibile organizzare un piccolo incontro per discutere dei risultati ottenuti.</p> <p>Un'osservazione importante: il metodo può essere adattato alle dimensioni del gruppo, al numero dei partecipanti e all'obiettivo prefissato.</p>

<p><b>Valutazione:</b></p>	<p>Incoraggiare la condivisione del feedback: il metodo collega gli sforzi educativi con le comunità di beneficenza locali: grazie all'impegno individuale di dipendenti, genitori e bambini si ottiene un effetto sociale tangibile (ad esempio cicli di lezioni di nuoto per bambini provenienti da famiglie potenzialmente escluse, incontri tra bambini e atleti, consulti per bambini con un dietologo, corredino per la piscina),</p> <p>L'iniziativa è una prova dal basso verso l'alto dell'uso delle soluzioni IT, della corretta comunicazione e della condivisione del feedback tra i bambini in età scolare per stimolare l'uso del giusto metodo di comunicazione, della cordialità e della fiducia verso insegnanti e genitori che i loro sforzi hanno effetti sostanziali non solo sul loro fisico benessere, ma anche sui loro ambienti sociali,</p> <p>Importanza dei leader dedicati: il progetto è stata un'idea realizzata grazie al coinvolgimento personale di sportivi e insegnanti dedicati, che sono riusciti a convincere sia le autorità scolastiche che il personale a prendervi parte</p>
<p><b>Suggerimenti:</b></p>	<p>È utile che i facilitatori stabiliscano una scadenza per la partecipazione poiché stimola il coinvolgimento e costruisce lo spirito di gruppo.</p> <p>Il coinvolgimento di diverse organizzazioni sociali o sportive può aiutare a realizzare diversi tipi di attività in cui sono esperte, ma può anche essere uno strumento per coinvolgere i bambini provenienti da comunità escluse.</p>

## 5. Capacità motorie

### 5.2 Coordinazione

#### Indicazioni generali ed indicazioni adattate al pattinaggio

#### GENERALI

#### ADATTATE

##### Attività fisiche:

- Palline o nastri da giocoleria per migliorare la coordinazione oculo-motoria.
- Salto alla corda con schemi di passi differenziati
- Attività con un compagno, come passarsi la palla in movimento.

- **Giocoleria sui pattini:** introdurre nastri o palline da giocoleria mentre si pattina per rafforzare la coordinazione oculo-motoria
- **Pattinaggio figura 8:** esercitarsi pattinando seguendo la figura dell'otto per migliorare la coordinazione.
- **Passaggio al compagno:** passarsi la palla o altri oggetti tra compagni mentre si pattina.

##### Progressione e adattamento:

- Aumentare la complessità degli esercizi di coordinazione nel tempo.
- Introdurre esercizi di coordinazione con più arti, come saltare su un piede mentre si applaude

- **Slalom tra i coni:** creare un percorso slalom con dei coni per sfidando i bambini a coordinare i loro movimenti.
- **Movimenti creativi:** incoraggiare lo sviluppo di routine coordinate consentendo ai bambini di esprimersi attraverso il pattinaggio.

##### Durata e frequenza:

- Sessioni di 30-45 minuti per 2-3 volte a settimana

- Sessioni di 25-30 minuti per 2-3 volte a settimana

##### Materiale e spazi necessari:

- Palline e nastri da giocoleria, corde per saltare, palle.
- Spazi liberi con possibilità di movimento.

- Palline e nastri da giocoleria, coni, palle.
- Pista di pattinaggio o pavimento con superficie liscia

## Esercizio suggerito: stones to cross the river

<b>Scopo:</b>	Un programma di esercizi sano e vario contiene diverse forme di gioco ed esercizi con variegate tipologie di movimento. Questo garantisce prestazioni e risultati di apprendimento migliori, meno infortuni, più creatività e più divertimento e movimento a lungo termine.
<b>Esecuzione:</b>	In questo esempio il bambino fa un'avventura con i suoi genitori. Entrambi devono attraversare un fiume per arrivare sull'altra sponda.
<b>Risultati attesi:</b>	L'esercizio migliora le prestazioni fisiche e sociali del bambino attraverso la promozione della fiducia tra bambino e genitore.
<b>Istruzioni:</b>	Guarda l'esempio su YouTube: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=-2cxv0o1Avc">https://www.youtube.com/watch?v=-2cxv0o1Avc</a> Per prima cosa il genitore e il bambino iniziano a prepararsi per attraversare il fiume. Per esempio restano in equilibrio su un piede, eseguono alcune figure, provano a saltare, rotolano per terra ecc. E' importante che venga detto ai genitori che tutte queste abilità sono necessarie per attraversare il fiume, includendo scherzi e battute. Ad esempio toccare l'acqua con i piedi per sentire se è fredda o no. Racconta anche il perché serve attraversare il fiume. Ad esempio per incontrare gli amici dall'altra parte. Il fiume è un normale materassino per esercizi, le pietre dei cuscini. Quando hai finito il riscaldamento, prova ad attraversare il fiume senza toccare l'acqua....fai attenzione! Potrebbero esserci dei cocodrilli.
<b>Valutazione:</b>	In questo esercizio sono importanti l'abilità del coaching positivo e il coinvolgimento dei genitori. Quindi, per quanto riguarda il debriefing, rimani sempre positivo. In questo caso non preoccuparti dei piedi bagnati. Semplicemente scherzaci su. Puoi dire qualcosa del tipo: "sei arrivato giusto in tempo per scappare dal cocodrillo" oppure "Ti piace l'acqua fredda, vero? Capisco...fa così caldo nella giungla".
<b>Suggerimenti:</b>	Molti altri esempi possono essere trovati su Monkey Moves – Canale YouTube: <a href="https://www.youtube.com/@MonkeyMovesOnlineNL">https://www.youtube.com/@MonkeyMovesOnlineNL</a>
<b>Materiali:</b>	C'è anche un'app disponibile nell'AppStore o in Google Play, che usa gli animali e raccontano la "storia della giungla". Questo rende gli esercizi più divertenti per i bambini. Monkey Moves ha progettato i propri prodotti che puoi trovare qui: <a href="https://shop.monkeymoves.com/">https://shop.monkeymoves.com/</a>
<b>Risorse:</b>	Almond, L. & Whitehead, M. (2012). Physical Literacy: Clarifying the Nature of the Concept. <i>Physical Education Matters</i> , 7, 68-71. Bardid, F., Lenoir, M., Huyben, F., De Martelaer, K., Seghers, J., Goodway, J. D., Deconinck, F. J. A. (2017). The effectiveness of a community-based fundamental motor skill intervention in children aged 3-8 years: Results of the "Multimove for Kids" project. <i>Journal of Science in Medicine of Sport</i> , 20, 184-189. Piek, J. P., McLaren, S., Kane, R., Jensen, L., Dender, A., Roberts, C., Rooney, R., Packer, T., Straker, L. (2013). Does the Animal Fun program improve motor performance in children aged 4-6 years? <i>Human Movement Science</i> , 32, 1086-96. Tortella, P., Haga, M., Ingebrigtsen, J. E., Fumagalli, G. F., Sigmundsson H. (2019). Comparing Free Play and Partly Structured Play in 4-5-Years-Old Children in an Outdoor Playground. <i>Frontiers in Public Health</i> , 7, 197. Van der Fels, I. M. J., Smith, J., de Bruijn, A. G. M., Bosker, R.J., Königs, M., Oosterlaan, J., Visscher, C., Hartman, E. (2019). Relations between gross motor skills and executive functions, controlling for the role of information processing and lapses of attention in 8- 10 year old children. <i>PLoS One</i> , 14, e0224219.

## 5.3 Consapevolezza corporea

### Indicazioni generali ed indicazioni adattate al pattinaggio

#### GENERALI

#### ADATTATE

##### Attività fisiche:

- Esercizi specchio dove i bambini mimano i movimenti degli altri per sviluppare la consapevolezza del posizionamento corporeo.
- Posizioni yoga che si focalizzano sull'allineamento corporeo e la postura.
- Percorsi a ostacoli che richiedono consapevolezza dello spazio circostante.

- **Pattinaggio a specchio:** esercizi specchio dove si imitano i movimenti degli altri.
- **Posizioni yoga sui pattini:** introdurre posizioni yoga base mentre si pattina
- **Pattinaggio limbo:** inserire il limbo sui pattini come esercizio.

##### Progressione e adattamento:

- Introdurre attività che prevedono cambi nell'orientamento corporeo, come rotolamenti in avanti e capriole.
- Inserire materiali come cerchi o coni da schivare durante le attività.

- **Movimenti creativi:** incoraggiare i bambini a creare loro movimenti e posizioni sui pattini
- **Acrobazie con i compagni:** provare a realizzare semplici acrobazie o coreografie per incrementare la consapevolezza spaziale.

##### Durata e frequenza:

- Sessioni di 30-45 minuti per 2-3 volte a settimana

- Sessioni di 25-30 minuti per 2-3 volte a settimana

##### Materiale e spazi necessari:

- Materassini yoga, cerchi, coni
- Spazi liberi con materassini di sicurezza.

- Pattini, coni.
- Pista di pattinaggio o pavimento con superficie liscia

## Esercizio suggerito: **skills through monkey moves**

<b>Scopo:</b>	Un programma di esercizi sano e vario contiene diverse forme di gioco ed esercizi con variegate tipologie di movimento. Questo garantisce prestazioni e risultati di apprendimento migliori, meno infortuni, più creatività e più divertimento e movimento a lungo termine.
<b>Esecuzione:</b>	<p>Introduzione di base per l'alfabetizzazione fisica.</p> <p>Parte 1</p> <p>La teoria dell'alfabetizzazione fisica è la base del nostro programma multi-sport. L'alfabetizzazione fisica è un concetto scientificamente fondato che prevede esercizi salutari lungo l'arco della vita.</p> <p>L'alfabetizzazione fisica è l'insieme degli elementi che consentono a un individuo di farlo partecipare consapevolmente e responsabilmente all'attività fisica. Gli elementi sono: competenza, motivazione, fiducia e conoscenza. Il termine alfabetizzazione fisica è stato introdotto dalla pedagogista inglese Margaret Whitehead dell'Associazione Internazionale per l'alfabetizzazione fisica.</p> <p>Parte 2</p> <p>La teoria della mentalità di crescita presuppone che le capacità e le qualità che si possiedono non siano fisse, ma che possono essere sviluppate. Attraverso il tempo, l'energia e la dedizione, si può sviluppare determinati talenti. Per creare una mentalità di crescita, ci concentriamo sullo sviluppo individuale del bambino affronta attraverso l'impegno e il processo che il bambino percorre. Le lezioni sono adattate al livello individuale del bambino. Assicuriamo che le lezioni siano impegnative per ogni bambino. Alcuni esercizi possono essere eseguiti a diversi livelli. Insegniamo ai bambini che commettere errori fa parte del processo di apprendimento.</p> <p>Quindi sbagliare non è un problema!</p>
<b>Istruzioni:</b>	Guarda l'esempio su YouTube: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=-2cxv0o1Avc">https://www.youtube.com/watch?v=-2cxv0o1Avc</a>
<b>Valutazione:</b>	In questo esercizio sono importanti l'abilità del coaching positivo e il coinvolgimento dei genitori. Quindi, per quanto riguarda il debriefing, rimani sempre positivo. In questo caso non preoccuparti dei piedi bagnati. Semplicemente scherzaci su. Puoi dire qualcosa del tipo: "sei arrivato giusto in tempo per scappare dal cocodrillo" oppure "Ti piace l'acqua fredda, vero? Capisco...fa così caldo nella giungla".
<b>Suggerimenti:</b>	Molti altri esempi possono essere trovati su Monkey Moves – Canale YouTube: <a href="https://www.youtube.com/@MonkeyMovesOnlineNL">https://www.youtube.com/@MonkeyMovesOnlineNL</a>
<b>Materiali:</b>	<p>C'è anche un'app disponibile nell'AppStore o in Google Play, che usa gli animali e raccontano la "storia della giungla". Questo rende gli esercizi più divertenti per i bambini. Monkey Moves ha progettato i propri prodotti che puoi trovare qui: <a href="https://shop.monkeymoves.com/">https://shop.monkeymoves.com/</a></p> <p>Per il programma devono essere utilizzati i seguenti materiali: Il manuale del franchising Monkey Moves; Pacchetto lezioni The Monkey Moves con descrizione del corso; Materiale didattico: inventario nelle palestre e oggetti come palloni, pedine, recinzioni, scalette, nastri, ecc.</p> <p>Musica per lezioni: tramite Spotify</p> <p>Materiale per il reclutamento: promozione offline (volantini, brochure, volantini, poster) e promozione online (es. campagna FaceBook)</p> <p>Vari video: informativi e istruttivi tramite il canale Monkey Moves: <a href="https://www.youtube.com/channel/UCbutwgzfDRqvKJvZjRCQm7w">https://www.youtube.com/channel/UCbutwgzfDRqvKJvZjRCQm7w</a></p>

**Risorse:** Almond, L. & Whitehead, M. (2012). Physical Literacy: Clarifying the Nature of the Concept. *Physical Education Matters*, 7, 68-71. Bardid, F., Lenoir, M., Huyben, F., De Martelaer, K., Seghers, J., Goodway, J. D., Deconinck, F. J. A. (2017). The effectiveness of a community-based fundamental motor skill intervention in children aged 3-8 years: Results of the "Multimove for Kids" project. *Journal of Science in Medicine of Sport*, 20, 184-189. Piek, J. P., McLaren, S., Kane, R., Jensen, L., Dender, A., Roberts, C., Rooney, R., Packer, T., Straker, L. (2013). Does the Animal Fun program improve motor performance in children aged 4-6 years? *Human Movement Science*, 32, 1086-96. Tortella, P., Haga, M., Ingebrigtsen, J. E., Fumagalli, G. F., Sigmundsson H. (2019). Comparing Free Play and Partly Structured Play in 4-5-Years-Old Children in an Outdoor Playground. *Frontiers in Public Health*, 7, 197. Van der Fels, I. M. J., Smith, J., de Bruijn, A. G. M., Bosker, R.J., Königs, M., Oosterlaan, J., Visscher, C., Hartman, E. (2019). Relations between gross motor skills and executive functions, controlling for the role of information processing and lapses of attention in 8-10 year old children. *PLoS One*, 14, e0224219. Veldman, S.L.C., Jones, R.A., Okely, A.D. (2016) Efficacy of gross motor skill interventions in young children: an updated systematic review. *BMJ Open Sport Exerc Med* 2016;2: e000067. doi:10.1136/bmjsem-2015-000067

## 6. Capacità di lavorare in squadra

### 6.1 Comunicazione

#### Indicazioni generali ed indicazioni adattate al pattinaggio

#### GENERALI

#### ADATTATE

- Attività fisiche:**
- Giochi di squadra che richiedono una comunicazione costante per raggiungere gli obiettivi
  - Gare a staffetta con richieste di comunicazioni specifiche, sottolineando l'importanza di dare istruzioni chiare e concise

- Progressione e adattamento:**
- Introdurre elementi di comunicazione non verbale negli esercizi (segni con le mani etc.).
  - Aumentare gradualmente la complessità dei requisiti di comunicazione durante gli esercizi.

- Durata e frequenza:**
- Sessioni di 25-30 minuti per 2-3 volte a settimana

- Materiale e spazi necessari:**
- Materiali relativi allo sport scelto (balle, coni etc.)
  - Campi sportivi

- Gare a staffetta sui pattini dove la comunicazione efficace è fondamentale per passare il testimone (o un qualsiasi oggetto).
- Attività di pattinaggio di gruppo con specifici requisiti comunicativi, come ad esempio segnali di stop e per girare.

- Introdurre elementi di comunicazione non verbale negli esercizi come segni con le mani.
- Aumentare gradualmente la complessità dei requisiti di comunicazione durante gli esercizi sui pattini

- Sessioni di 25-30 minuti per 2-3 volte a settimana

- Pattini, coni, oggetti per comunicare (ad esempio bandierine).
- Pista di pattinaggio o pavimento con superficie liscia

## Esercizio suggerito: **team coreographic challenge**

<b>Scopo:</b>	L'obiettivo principale di questa attività è promuovere: lavoro di squadra, comunicazione, collaborazione e creatività tra bambini e adolescenti attraverso la creazione di ritmiche ed espressioni coreografie.
<b>Esecuzione:</b>	L'attività si concentra sulla creazione di una coreografia. Le squadre avranno una quantità di tempo predeterminata per creare una coreografia composta da movimenti ritmici ed espressivi. I movimenti possono essere creati dai bambini stessi o ispirati da musica, film, balli, ecc. Una volta trascorso il tempo per la produzione della coreografia, le squadre dovranno presentare la propria coreografia agli altri partecipanti.
<b>Risultati attesi:</b>	I bambini e gli adolescenti impareranno a lavorare insieme e a comunicare per raggiungere un obiettivo comune. Saranno incoraggiati a essere creativi e a trovare soluzioni innovative e avranno l'opportunità di esprimere le proprie emozioni attraverso movimenti ritmici ed espressivi.
<b>Istruzioni:</b>	Parte 1: L'insegnante/tutor divide i bambini in squadre da 3 a 4 membri; spiega che i bambini hanno 10 minuti per creare una coreografia composta da elementi ritmici ed espressivi e per presentarlo in un massimo di 2 minuti. Alle squadre vengono concessi 10 minuti per preparare la loro coreografia. Parte 2: le squadre hanno fino a 2 minuti per presentare la propria coreografia e possono utilizzare la musica se lo desiderano. L'insegnante/tutor valuta le coreografie in base ai seguenti criteri: lavoro di squadra, originalità, creatività ed esecuzione.
<b>Valutazione:</b>	Alla fine dell'attività, l'insegnante riunisce i bambini e promuove una discussione sul processo creativo dell'opera dei gruppi e fa un'autovalutazione con i bambini.
<b>Suggerimenti:</b>	Incoraggia i bambini e i giovani a esplorare molteplici stili di movimento e danza. Dividi i bambini in gruppi eterogenei per esplorare quante più abilità e prospettive possibili. Dai ai bambini un feedback positivo durante il processo creativo. Nell'insegnare l'attività, l'insegnante/tutor può definire alcuni degli elementi dell'attività coreografica (esempio: la coreografia deve contenere movimenti lenti e veloci, imitazione di animali, forme geometriche) valutando le coreografie, l'insegnante/tutor può consentire partecipazioni/commenti da parte delle altre squadre.
<b>Materiali:</b>	Spazi ampi e uno speaker.
<b>Risorse:</b>	SILVA, S. D. L. D., BELOTO, E. S., & CARREIRO, E. A (2017). Atividades Rítmicas e Expressivas e Suas Contribuições Psicomotoras na Educação Infantil. Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento. Edição, 3, 13-26.

## 6.3 Collaborazione

### Indicazioni generali ed indicazioni adattate al pattinaggio

#### GENERALI

#### ADATTATE

<b>Attività fisiche:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Giochi sportivi di squadra che enfatizzano la collaborazione e il supporto reciproco</li> <li>• Giochi sportivi dove i partecipanti devono lavorare insieme per raggiungere obiettivi comuni.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Esercizi di squadra sui pattini che enfatizzano la collaborazione e il supporto reciproco</li> <li>• Giochi sui pattini dove i partecipanti devono lavorare insieme per raggiungere obiettivi comuni.</li> </ul>
<b>Progressione e adattamento:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Incrementare la complessità delle sfide collaborative durante le attività sportive.</li> <li>• Incoraggiare i partecipanti a riconoscere ed utilizzare i punti di forza reciproci.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Incrementare la complessità delle sfide collaborative durante le attività sui pattini.</li> <li>• Incoraggiare i partecipanti a riconoscere ed utilizzare i punti di forza reciproci sui pattini.</li> </ul>
<b>Durata e frequenza:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sessioni di 25-30 minuti per 2-3 volte a settimana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sessioni di 25-30 minuti per 2-3 volte a settimana</li> </ul>
<b>Materiale e spazi necessari:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Materiali sportivi, materiali per lavorare in squadra.</li> <li>• Spazi: Campi sportivi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pattini, materiali per lavorare in squadra.</li> <li>• Pista di pattinaggio o pavimento con superficie liscia</li> </ul>

## Esercizio suggerito: **collaborative treasure hunt**

<b>Scopo:</b>	L'obiettivo di questo gioco è promuovere il lavoro di squadra, la comunicazione efficace, il problem solving e il pensiero critico attraverso la caccia al tesoro.
<b>Esecuzione:</b>	L'organizzatore del gioco deve prevedere la creazione di indizi ed enigmi che conducano bambini e adolescenti a trovare il tesoro. Gli indizi possono essere fisici, come oggetti o luoghi; o intellettuali, come indovinelli o sfide. I bambini sono divisi in squadre e devono lavorare insieme per trovare gli indizi e risolvere gli enigmi. La prima squadra a trovare il tesoro vince la partita.
<b>Risultati attesi:</b>	Sviluppo delle competenze di problem solving, comunicazione e cooperazione. Rafforzamento della creatività e della capacità di pensiero critico. Inoltre, stimola la creatività e la capacità di pensare "fuori dagli schemi".
<b>Istruzioni:</b>	Parte 1: Il moderatore del gioco deve creare indizi ed indovinelli che conducano i bambini al tesoro. Il moderatore del gioco deve nascondere il tesoro in un luogo sicuro. Parte 2: I bambini vengono divisi in squadre da 3 a 5 membri. Il moderatore del gioco fornisce alle squadre i primi indizi. Le squadre lavorano insieme per trovare indizi e risolvere enigmi. La prima squadra che trova il tesoro vince la partita.
<b>Valutazione:</b>	L'insegnante riunisce i bambini e coordina la discussione sul processo di collaborazione del team per risolvere indizi ed enigmi.
<b>Suggerimenti:</b>	Scegli indizi ed enigmi che siano impegnativi ma non impossibili da risolvere. Crea indizi ed enigmi che si adattino al livello dei partecipanti. Scegli un posto sicuro dove nascondere il tesoro. Crea diversi tipi di sfide ad ogni fermata per mantenere i partecipanti interessati.
<b>Materiali:</b>	Indizi su carta o scritti in buste da lettere.

## Questionario per la valutazione

	sì	no
<b>Coinvolgimento dei partecipanti:</b>		
• I partecipanti sono stati coinvolti attivamente nelle attività?		
• I partecipanti hanno dimostrato entusiasmo e interesse per le attività?		
• I partecipanti hanno interagito positivamente con i pari e con gli allenatori?		
• Ci sono stati partecipanti che sono sembrati non coinvolti o distratti?		
• Sono state apportate delle modifiche alle attività per assicurare il coinvolgimento di tutti?		

<b>Sicurezza dei partecipanti:</b>		
• Le regole e le linee guida sono state spiegate in modo chiaro ai partecipanti prima dell'inizio delle attività?		
• I partecipanti hanno usato equipaggiamenti appropriate e sicuri?		
• L'area di gioco era libera da pericoli, come ostacoli, superfici scivolose od oggetti. Was the playing area free from hazards such as obstacles, slippery surfaces, or oggetti appuntiti?		
• Sono state condotte routine di riscaldamento e di defaticamento per ridurre il rischio di infortuni?		
• Si è potuto supervisionare e monitorare attivamente i partecipanti per garantire la sicurezza?		

<b>Metodi didattici:</b>		
• Le istruzioni sono state date in modo chiaro ed efficace, usando un linguaggio appropriato?		
• Si sono fatte dimostrazioni per illustrare tecniche o moduli appropriati?		
• E' stato possibile fornire riscontri individualizzati e il supporto necessario ai partecipanti?		
• Le attività era variegata e coinvolgente, comprendendo differenti abilità e stili di apprendimento?		
• Avete adattato i metodi didattici ai bisogni e alle preferenze dei partecipanti?		

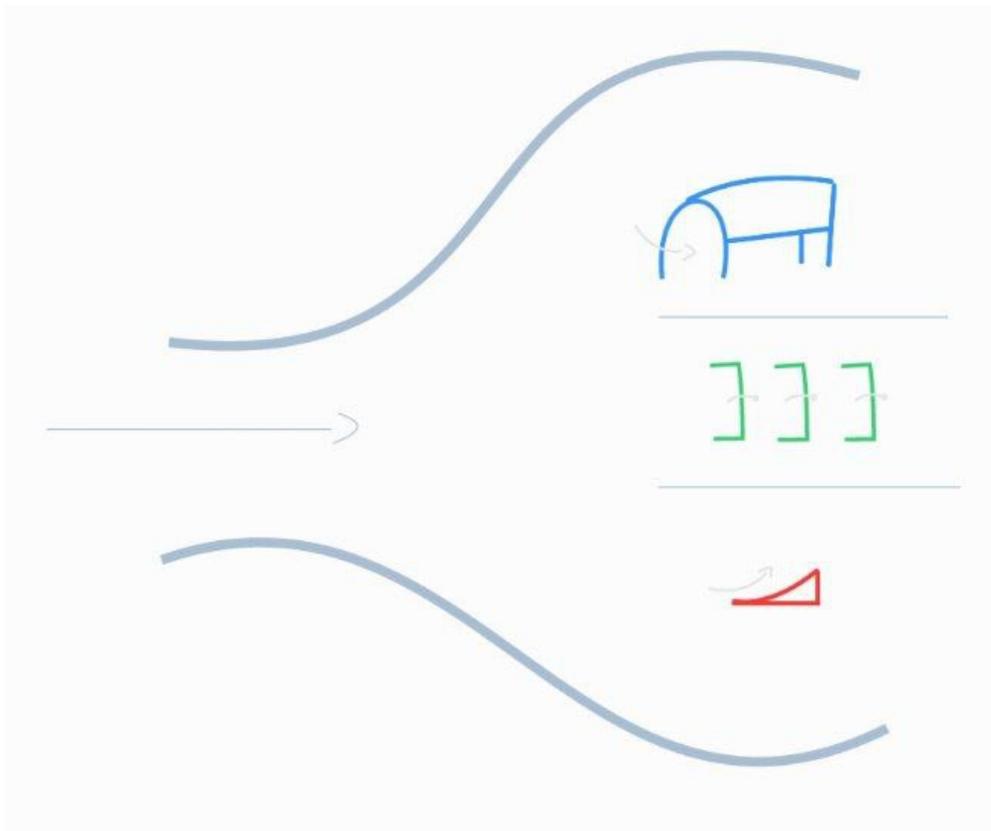
<b>Sviluppo delle abilità:</b>		
• Le attività erano pensate per impattare su abilità o obiettivi specifici?		
• Si sono sviluppate progressioni o regressioni per includere tutti i livelli di abilità dei partecipanti?		
• I partecipanti hanno dimostrato miglioramenti nelle loro abilità durante la sessione?		
• Sono state fornite opportunità per i partecipanti di mettere in pratica e definire le proprie abilità?		
• Sono stati forniti riscontri costruttivi per aiutare i partecipanti a sviluppare le proprie abilità?		

<b>Valutazione complessiva della sessione:</b>		
• Quali aspetti della sessione sono andati bene e perché?		
• Quali sfide o difficoltà ci sono state durante la sessione?		
• Quali miglioramenti potrebbero essere apportati per migliorare l'esperienza complessiva dei partecipanti?		
• Sono necessarie altre risorse per rendere più efficaci le sessioni future?		

# SPERIMENTAZIONE ITALIANA PATTINAGGIO FREESTYLE

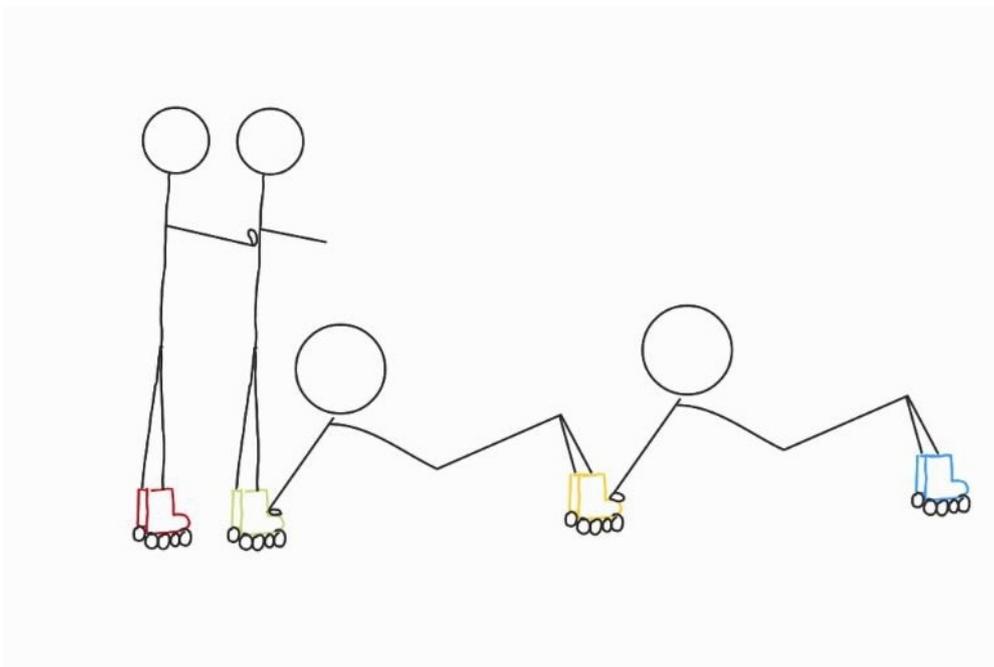
## 1A – attenzione

<b>Attività:</b>	Strutturare il percorso dei rolercros con ostacoli di vari abbinati a colori e numeri. I bambini dovranno eseguire ognuno di questi ai comandi dell'allenatore partendo da un numero minimo di tre esercizi
<b>Progressione e adattamento:</b>	1) Aumentare la complessità degli esercizi 2) Aggiungere ulteriori ostacoli 3) Aggiungere ulteriori opzioni di colori e/o numeri Penalità: Quando si sbaglia a sapere il percorso come finalità si può adottare un esercizio utile come, ad esempio, fare slacciare e allacciare nuovamente i pattini in autonomia ai bambini.
<b>Durata:</b>	20 minuti 2 volte a settimana
<b>Materiali:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ostacoli vari</li> <li>• Pattinodromo-palestra</li> </ul>



## 1E – velocità di ragionamento

<b>Attività:</b>	Si inizia singolarmente pattinando a bassa velocità su di un percorso classico circolare dove l'allenatore con fischietto/comando acustico impartisce i vari comandi che sono stati decisi prima
<b>Progressione e adattamento:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Si inizia da soli e si danno i comandi: es. a) un fischio per il cambio di direzione; b) 2 fischi per lo stop; c) tre fischi per la scivolata etc.</li> <li>2) Stesso esercizio a coppie (uno a carrellino e l'altro spinge) e poi si cambia</li> <li>3) Stesso esercizio in 3</li> </ol> <p>Penalità: Si mettono 3 strisce di stoffa tipo codino nel retro dei calzoncini e si tolgono ad ogni sbaglio.</p>
<b>Durata:</b>	20 minuti 2 volte a settimana
<b>Materiali:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fischietto o comando acustico</li> <li>• Pattinodromo-palestra</li> </ul>



## 2B – mentoring

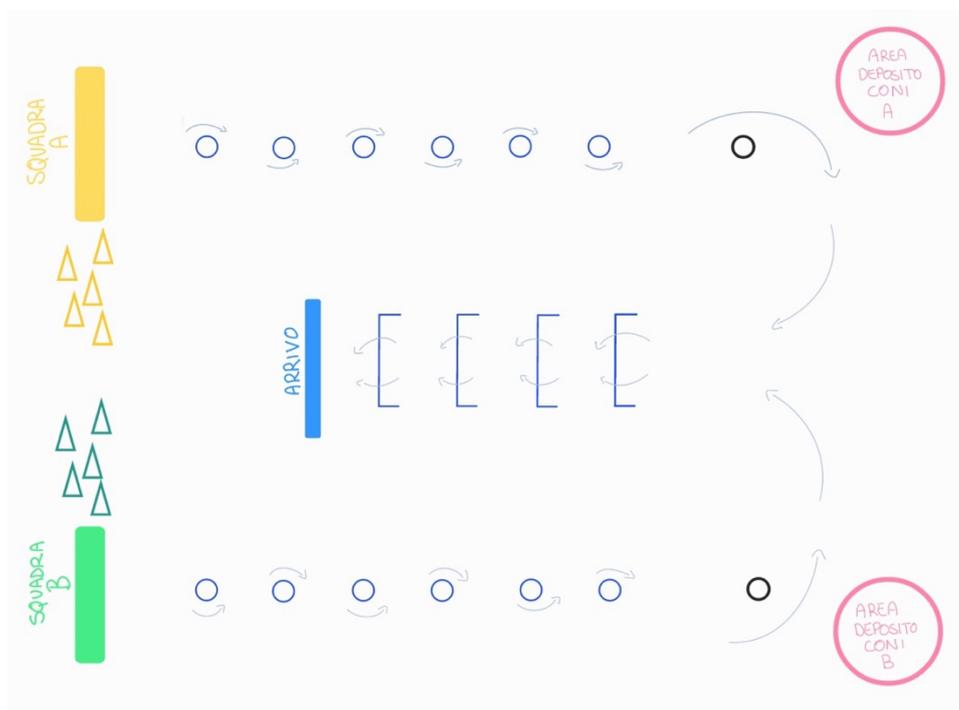
<b>Attività:</b>	Unire gruppo base e gruppo avanzato. Gli atleti hanno divisa coppie composte da un atleta del gruppo avanzato che si pone avanti e uno del gruppo base che lo deve seguire. Lo scopo è quello di far compiere a due atleti abilità diverse uno stesso percorso richiedendo loro ognuno sa adatte all'altro per poter passare il traguardo insieme
<b>Progressione e adattamento:</b>	È possibile attendere ostacoli o svolgere l'esercizio in batterie
<b>Durata:</b>	20 minuti 2 volte a settimana
<b>Materiali:</b>	cinesini, ostacoli vari

## 2C – negoziazione

<b>Attività:</b>	Si propongono 3 percorsi di difficoltà diversa che danno punteggio crescente a seconda della difficoltà. Le squadre, divise in gruppi, hanno l'obbligo di scegliere 2 percorsi autonomamente. Negoziando all'interno dello stesso gruppo quali percorsi scegliere. I gruppi sono da comporre in modo eterogeneo per livello. La scelta deve essere fatta in circa 1 minuto. Alla fine dell'esercizio i ragazzi si dispongono in cerchio con l'allenatore e discutono del perché delle scelte.
<b>Progressione e adattamento:</b>	All'interno delle progressioni ci sono delle penalità e delle difficoltà aggiuntive che possono condizionare la scelta del percorso e quindi la variazione del punteggio
<b>Durata:</b>	20 minuti 2 volte alla settimana
<b>Materiali:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• materiali vari</li> <li>• Palestra - Pattinodromo</li> </ul>

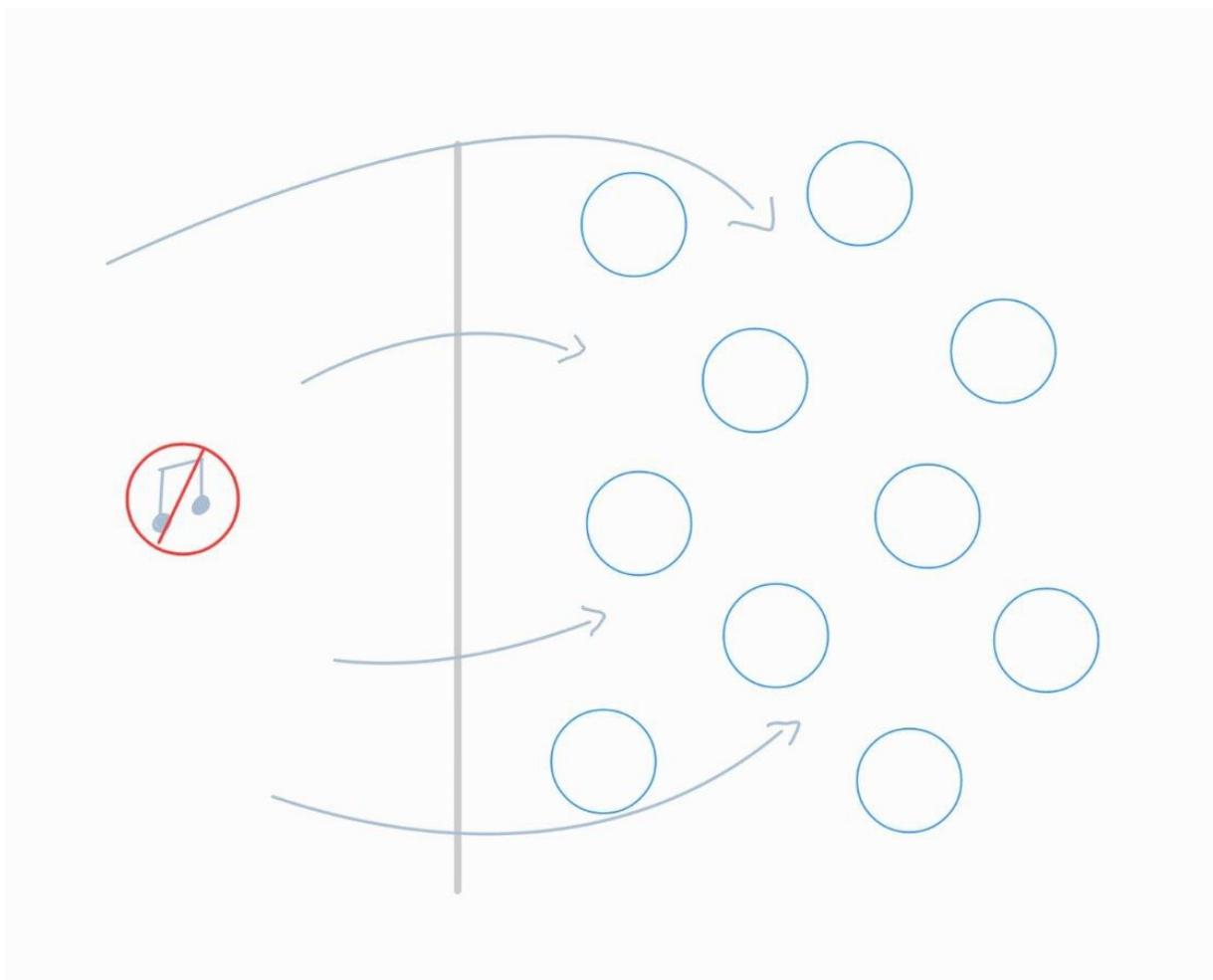
## 4D-4E – spirito di squadra e uguaglianza

<b>Attività:</b>	<p>Il gioco si svolge a squadre che si affrontano lungo due percorsi identici e paralleli.</p> <p>Sulla linea di partenza di ciascuna squadra viene posto un numero predefinito di coni, uguale per entrambe le squadre. Lo scopo del gioco è quello di portare i coni, uno alla volta attraverso il percorso a ostacoli fino ad un'area delimitata (vedi immagine).</p> <p>Percorso a staffetta – regole:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1- il percorso deve essere svolto in maniera precisa, altrimenti verrà aggiunto un cono a quelli da trasportare.</li> <li>2- ogni atleta può partire solamente quando il compagno di squadra precedente ha raggiunto la fine.</li> <li>3- si può trasportare un solo cono alla volta. Vince la squadra che per prima porta tutti i coni nell'area delimitata.</li> </ol> <p>Queste regole vengono spiegate a entrambe le squadre. In un secondo momento, di nascosto, agli atleti della squadra B viene detto che possono disattendere le regole 1 e 2 per vincere.</p> <p>Questa situazione creerà malumore fra gli atleti. Sarà quindi poi indispensabile creare un momento di discussione sull'accaduto per poi giocare nuovamente seguendo correttamente le regole.</p>
<b>Progressione e adattamento:</b>	Può essere variata la difficoltà del percorso in base alle capacità degli atleti partecipanti.
<b>Durata:</b>	<p>15 minuti – esercizio con regole diverse</p> <p>10 minuti – riflessione</p> <p>15 minuti – gioco con regole uguali</p>
<b>Materiali:</b>	Coni, cerchi, salti a secco.



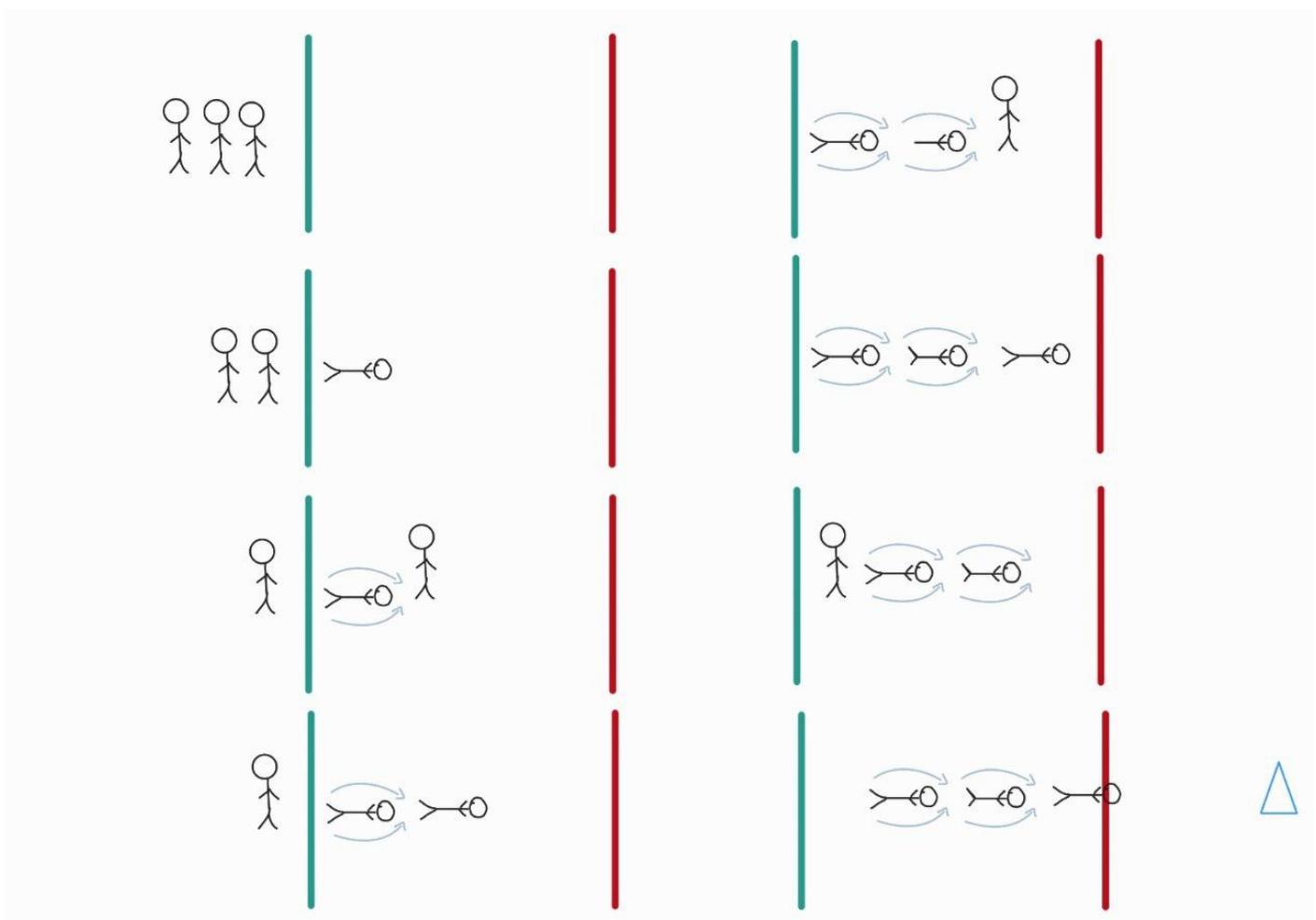
## 4D-4E – spirito di squadra e uguaglianza

<b>Attività:</b>	<p>Dividere il campo in due parti. In una delle due metà, spargere dei cerchi in modo che siano uno in meno rispetto ai partecipanti.</p> <p>All'inizio del gioco viene messa la musica, quando questa viene fermata, ogni bambino deve raggiungere uno dei cerchi.</p> <p>A chi rimane senza cerchio, viene posta una semplice domanda sull'uguaglianza, se la risposta sarà corretta, il giocatore non perderà una vita, altrimenti perderà una delle tre vite che ha a disposizione (per facilitare il conteggio, le vite possono essere indicate attraverso l'uso di "code").</p> <p>Per rafforzare lo spirito di squadra, è possibile introdurre la regola per cui un atleta può cedere una propria vita ad un compagno che le sta per finire.</p>
<b>Progressione e adattamento:</b>	Può essere aumentata la distanza fra il punto di partenza e l'area in cui i cerchi sono posizionati.
<b>Durata:</b>	15 minuti – gioco
<b>Materiali:</b>	Cerchi



## 4D-4E – spirito di squadra e uguaglianza

<b>Attività:</b>	<p>Il gioco si svolge a squadre. Gli atleti di ogni squadra si posizionano in fila indiana dietro la riga della partenza.</p> <p>Al via, il primo della fila si sdraia a terra dopo la linea di partenza, subito dopo parte il secondo che deve superare il compagno a terra svolgendo il “passo a limone” e sdraiarsi a sua volta.</p> <p>Si procede in questo modo finché tutti i componenti della squadra saranno sdraiati a terra; a questo punto il primo (che ora si trova in fondo alla fila) si rialza e supera tutti i compagni fino a riposizionarsi a terra davanti agli altri.</p> <p>Il gioco continua nello stesso modo finché non si raggiunge la linea di arrivo.</p> <p>L'atleta che supera la linea d'arrivo dovrà fare uno scatto fino ad un cono posizionato più avanti e qui dovrà rispondere ad una domanda sull'uguaglianza.</p>
<b>Progressione e adattamento:</b>	Può essere aumentata la distanza fra il punto di partenza e quello di arrivo.
<b>Durata:</b>	15 minuti – gioco
<b>Materiali:</b>	Coni



## 5D – fiducia: *percorso cittadino*

<p><b>Attività:</b></p>	<p>L'attività prevede una fase iniziale di osservazione: ai bambini viene richiesto di indicare quali sono gli elementi tipici che si possono incontrare pattinando lungo le strade della propria città (buche, radici, dossi ecc.)</p> <p>In palestra vengono messi a disposizione diversi materiali (cerchi, conetti, ostacoli vari...) e ci si accorda su quale elemento urbano ognuno di essi rappresenti.</p> <p>Dopodiché sarà compito dei bambini creare il proprio “percorso urbano” da svolgere durante l’allenamento.</p> <p style="text-align: center;">Esempi di ostacoli:</p> <p style="text-align: center;">buche – cerchi paletti – coni alti semafori – bandiere o coni rossi/verdi da rispettare ponte/marciapiede – rampa pozzanghere/tombini – salti</p> <p>Per aumentare la fiducia può essere introdotto anche l’elemento del mentoring creando gruppi disomogenei in cui i pattinatori più esperti aiutano gli altri.</p>
<p><b>Progressione e adattamento:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Aumentare la difficoltà degli ostacoli</li> <li>● Scambio dei ruoli</li> </ul>
<p><b>Durata:</b></p>	<p>10 minuti – analisi del percorso da creare 10 minuti – costruzione del percorso 15 minuti – esecuzione del gioco</p>
<p><b>Materiali:</b></p>	<p>Coni, cerchi, salti a secco, rampe ecc.</p>

## 8A – comunicazione

<b>Attività:</b>	Gara staffetta dove la comunicazione efficace è fondamentale per passare il testimone o eseguire il cambio all'americana
<b>Progressione e adattamento:</b>	Smettere di usare la comunicazione verbale e regolarsi in funzione della velocità del compagno e in funzione degli avversari. L'allenatore smette di dare i comandi e informazioni e lascia libere gli atleti di autoregolarsi
<b>Durata:</b>	20/30 minuti
<b>Materiali:</b>	Coni, cerchi, salti a secco, rampe ecc.

## 8E – collaborazione

<b>Attività:</b>	Esercizio di squadra che enfatizza la collaborazione e il supporto reciproco. Gli allievi creano insieme un percorso di abilità (rollercross)
<b>Progressione e adattamento:</b>	Incrementare la complessità del percorso di volta in volta
<b>Durata:</b>	20/30 minuti
<b>Materiali:</b>	Coni, cerchi, salti a secco, rampe ecc.

## 10B – coordinazione

<b>Attività:</b>	Il gioco si svolge individualmente e inizialmente da fermi. Ai bambini viene richiesto di spostare una pallina o un cinesino attorno al corpo seguendo le indicazioni dell'allenatore
<b>Progressione e adattamento:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aumentare la difficoltà dei movimenti</li> <li>• Richiedere di eseguire i movimenti mentre si pattina</li> </ul>
<b>Durata:</b>	e Esercizio utilizzato come riscaldamento – 5-10 minuti
<b>Materiali:</b>	Palline da tennis o cinesini

## 10C – consapevolezza corporea / 5E condivisione di feedback

<b>Attività:</b>	Esercizi prettamente tecnici di coordinazione e percezione sensoriale da far eseguire in modo scorretto e corretto.
<b>Progressione e adattamento:</b>	Incoraggiare discussioni riflessive sulla percezione del movimento
<b>Durata:</b>	30 minuti 1 volta a settimana
<b>Materiali:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• materiali vari</li> <li>• spazio all'aperto o palestra</li> </ul>