



# PLAY inc.

Facciamo giocare tutti i bambini: INCLUSIONE NEL GIOCO

## LINEE GUIDA

### Comitati Provinciali:

Piacenza	Ferrara
Reggio Emilia	Ravenna
Parma	Forlì-Cesena
Modena	Rimini
Bologna	



# INDICE

## **Introduzione**

1. La Ricerca: uno sguardo sulla prospettiva di atleti e allenatori
  - 1.1. Mappa dei Bisogni: sondaggio e risultati
2. Inclusione oltre i bisogni: aspetti chiave di PlayInc e attività sportive adattate
  - 2.1. Le attività sportive adattate
    - 2.1.1. Attività adattata HLA: Tennis inclusivo
    - 2.1.2. Attività adattata CSIT: Volley inclusivo
    - 2.1.3. Attività adattata Around Sport: Pallamano
    - 2.1.4. Attività adattata UCEC: Nuoto inclusivo
3. PIATTAFORMA PLAYINC: un primo passo verso una comunità sportiva inclusiva

# INTRODUZIONE

Se sei un allenatore, un istruttore o un educatore responsabile di bambini con disabilità e sei interessato a ricevere consigli utili su come progettare nuove attività sportive capaci di coinvolgere bambini disabili e non, questa brochure fa per te.

Inoltre, se sei un genitore che pensa che partecipare ad attività sportive inclusive possa aiutare tuo figlio a crescere sviluppando valori importanti come la coesione, insieme a benefici motori, puoi trovare più informazioni sulle nuove attività sportive adatte.

Promuovere l'inclusione sociale di bambini con disabilità insieme a bambini senza disabilità attraverso attività sportive richiede un metodo che metta l'individuo nella condizione di scoprire il proprio potenziale, adattando le pratiche ai tempi e agli spazi della disciplina.

Le competenze e le conoscenze degli allenatori sono quindi fondamentali per un'attività di successo, che porti a una migliore inclusione, a un'esperienza più positiva per i partecipanti e a una crescita personale.

Per rendere tutto ciò possibile, l'obiettivo generale del progetto PLAYINC è di creare un approccio comune per l'implementazione di sport adattati, volto a promuovere l'inclusione sociale di bambini con disabilità dello sviluppo e cognitivi fino a 13 anni, insieme a bambini non disabili.

Il progetto europeo PLAYINC, coordinato da Around Sport (Italia), ha coinvolto 20 esperti tra allenatori e professionisti dello sport provenienti da 5 organizzazioni di sport di base: Italia (Around Sport e AiCS), Austria (CSIT), Croazia (HLA) e Spagna (UCEC).

In questa brochure troverai i principali risultati sviluppati durante il progetto, ma per entrare nella Community PLAYINC puoi unirti alla nostra piattaforma ([www.playinc.eu](http://www.playinc.eu)), che mira a diventare il principale punto di accesso a tutte le informazioni sulle Attività sportive adatte di PLAYINC.

# 01

## LA RICERCA

uno sguardo sulla prospettiva di atleti e allenatori

Per progettare attività sportive adatte che promuovano l'inclusione sociale tra bambini con disabilità motoria e cognitiva e bambini senza disabilità (fino a 13 anni), è stato fondamentale ascoltare le voci dei gruppi target del progetto: atleti (con le loro famiglie) e allenatori.

Innanzitutto, i partner del progetto (inclusi 16 allenatori e 4 manager) hanno condotto una discussione preliminare su quali, secondo le loro competenze ed esperienze, fossero i bisogni principali di bambini disabili/non disabili e di allenatori.

Le principali considerazioni e aspetti emersi da quella discussione sono state:

- Allenatori: mancanza di competenze e conoscenze nella gestione di gruppi misti di bambini con disabilità e non disabili; scarsa consapevolezza sulle opportunità sportive per le persone con disabilità;
- Bambini con disabilità motoria e cognitiva fino a 13 anni: più barriere e meno opportunità per i bambini con disabilità, e minore coinvolgimento nelle attività fisiche;
- Bambini non disabili fino a 13 anni: diminuzione della partecipazione alle attività fisiche nel passaggio dall'infanzia all'adolescenza, e mancanza di interesse e motivazione per le attività sportive.

Dopo questa analisi preliminare e per ascoltare la voce del gruppo target riguardo alla pratica e alla gestione delle attività sportive inclusive, sono state individuate quattro aree a cui sono collegati i principali bisogni dei gruppi stessi: **Esigenze, Competenze degli Allenatori, Metodo e Piattaforma.**

## Le principali considerazioni identificate per ciascuna area sono le seguenti:

**ESIGENZE:** La prima area si concentra su quali siano le reali esigenze dei gruppi target, su ciò che i partecipanti stessi considerano essere le proprie necessità. Chiedendo ai bambini quali siano le loro esigenze, e chiedendo alle famiglie degli atleti e ai loro allenatori cosa pensino siano le principali necessità dei loro figli nel praticare sport, è possibile focalizzarsi su ciò che è importante per loro. Comprendere il loro punto di vista (ad esempio, cosa è più importante per mio figlio o il mio atleta? Inclusioni sociale? Autonomia personale? Trovare più opportunità di lavoro? Salute?) permette di creare attività sportive che tengano conto di ciò che i protagonisti del progetto ritengono importante.

**COMPETENZE DELL'ALLENATORE** La seconda area si concentra sulle competenze che un allenatore deve esprimere per promuovere la coesione sociale attraverso attività sportive inclusive. Questo considerando sia le competenze che gli allenatori ritengono necessarie, sia ascoltando la voce degli atleti e delle famiglie, osservando come l'allenatore promuove l'inclusione e svolge un'attività sportiva.

**METODO** La terza area si concentra sulla metodologia adottata nell'implementazione di un'attività sportiva che possa essere definita inclusiva. Chiedendo agli atleti e alle loro famiglie cosa pensano siano gli aspetti di un'attività sportiva

che li fanno sentire più accettati e integrati, possiamo osservare quali sono gli aspetti che considerano inclusivi (ad esempio, attività collaterali che non riguardano strettamente lo sport, ma che possono essere un'opportunità per stare insieme e creare inclusione). Inoltre, ascoltando gli allenatori su come svolgono le attività sportive per promuovere l'inclusione sociale, si raccolgono informazioni, idee e punti di vista diversi, al fine di raccogliere e condividere il contributo di tutti.

**PIATTAFORMA** La quarta area si concentra sulle piattaforme web e sulle applicazioni nel campo dello sport inclusivo per bambini con disabilità e bambini non disabili, che i gruppi target potrebbero utilizzare. Raccogliere informazioni preziose a riguardo, sui principali servizi che usano, può essere utile per creare una piattaforma che risponda alle loro esigenze.



# 1.2

## Mappa dei bisogni: indagine e risultati

I partner del progetto hanno ideato insieme un'indagine in grado di rilevare e mappare i bisogni di allenatori, atleti e delle loro famiglie. Questa strategia ha permesso al progetto di:

- Costruire una metodologia condivisa e finalizzata a promuovere l'inclusione,
- Mappare i bisogni dei gruppi target riguardo alla pratica e alla gestione di attività sportive inclusive (bambini con disabilità / bambini non disabili).

Questa indagine è stata realizzata attraverso la progettazione e la distribuzione, a livello nazionale, di due questionari da parte di ogni partner, pensati per raccogliere informazioni ed elementi sui quattro ambiti specifici descritti in precedenza: Bisogni; Competenze dell'allenatore; Metodo; Piattaforma.

Infine, questa indagine fornisce un'analisi preziosa, a livello europeo, su quali bisogni siano importanti da soddisfare nel campo dello sport per l'inclusione sociale di bambini con disabilità cognitive e motorie, insieme a bambini non disabili.

**La mappa dei bisogni, area per area, ha rivelato i seguenti fatti:**

### ESIGENZE

- Migliorare la salute dei bambini, facendoli divertire, sviluppare le capacità sociali e imparare a competere (1).
- Implementare un approccio corretto verso gli atleti, basato su autostima, motivazione, integrazione, sentirsi valorizzati e il bisogno di avere amici.
- Creare un ambiente inclusivo che si concentri sulla socializzazione e sul divertimento durante la pratica, per favorire il senso di appartenenza.
- Sottolineare l'importanza di un ambiente equilibrato e inclusivo, attraverso esercizi personalizzati che combinano un approccio individuale (per organizzare e adattare le attività alle esigenze specifiche) e le attività di gruppo (2).
- La pratica di gruppo in piccoli gruppi con capacità simili favorisce il senso di appartenenza, la socializzazione e le amicizie; d'altra parte, l'approccio individuale è più orientato al miglioramento del benessere fisico e permette una comunicazione diretta tra allenatori e atleti, considerata necessaria per soddisfare i loro bisogni.

## COMPETENZE DELL'ALLENATORE

·L'importanza delle relazioni tra atleti e allenatori attraverso vari aspetti come la comunicazione, la motivazione, l'assistenza durante l'allenamento, l'incoraggiamento e la lode (3).

·Creare un ambiente e pratiche adatte alle esigenze specifiche del gruppo, sviluppando relazioni positive con gli atleti: rinforzo positivo, motivazione, supporto con gli errori, esercizi adattati per atleti con disabilità, e la capacità di inventare continuamente nuovi giochi.

·Saper progettare attività per tutti i giocatori, mostrare motivazione, essere attenti a tutti, promuovere l'inclusione, adattare le regole durante le sessioni di allenamento.

·La necessità di formare gli allenatori nella gestione di squadre miste e nell'adattare gli sport per tutti i giovani, concentrandosi sia sulle competenze soft che su quelle professionali.

Soft skills: mantenere una comunicazione di qualità e buone relazioni con gli atleti.

Competenze professionali: saper adattare le pratiche e creare un ambiente adeguato in base alle esigenze specifiche dell'atleta o del gruppo.

### METODO:

·L'importanza di attività sportive adatte con gruppi misti (bambini con e senza disabilità) (4), che aiutano a trovare motivazione, fare amicizia e socializzare.

·Concentrarsi non solo sulla performance fisica, ma anche sul lavoro di squadra, la socializzazione e il divertimento.

·Le persone con disabilità mostrano risposte simili a quelle degli atleti senza disabilità: desiderano fare amicizia, vincere, sentirsi accettate, condividere, imparare e crescere come persone. Lo sport con gruppi misti mette in evidenza le persone emarginate in un ambiente senza barriere.

·Sviluppare opportunità di partecipazione uguale per promuovere l'indipendenza, la socializzazione, la gioia e l'accettazione generale.

·Favorire la collaborazione tra famiglie, atleti e allenatori.

·Promuovere tutte le attività che rafforzano il senso di gruppo: viaggi, partite, attività sociali, workshop, feste, tornei, conferenze, cene e attività aperte a tutti.

·Creare un'atmosfera di "fare parte di una squadra": condividere sport misti con tutte le istituzioni, le squadre e la società in generale.

## PIATTAFORMA

Per quanto riguarda la quarta area, famiglie e allenatori hanno aggiunto diversi link web. Ogni link permette di accedere a informazioni su eventi sportivi inclusivi o enti che sviluppano sport inclusivi.

·Non sono molti i partecipanti che usano servizi online: la piattaforma più usata è YouTube, ad esempio per cercare nuovi spunti per gli allenamenti.

·Il web è considerato lo strumento più utile per migliorare e supportare il lavoro degli allenatori e l'esperienza degli atleti.



(1) "Ogni sport di squadra promuove l'inclusione sociale, la salute, ma anche l'indipendenza e la responsabilità verso se stessi, i compagni di squadra e l'attrezzatura da allenamento." (Risposta di un genitore di un atleta)

(2) "Le 3 esigenze principali dei bambini con disabilità o di gruppi misti di bambini quando praticano sport sono esercizi personalizzati, buona comunicazione con l'allenatore, coinvolgimento in tutti gli esercizi." (Risposta di un allenatore)

(3) "Tre cose che il mio allenatore fa per farmi sentire bene quando pratico sport con altri bambini sono una buona sessione di allenamento, farmi ridere e allenarsi con me." (Risposta di un atleta)

(4) "Tre cose che l'allenatore di mio figlio fa per promuovere l'inclusione sociale sono socializzare, supportare e lodare." (Risposta di un genitore)

(4) "Tutte le attività sono progettate per essere svolte da tutti secondo le proprie capacità, non è necessaria alcuna attrezzatura speciale o complicata per eseguirle, tutti devono indossare la stessa divisa, tutti fanno parte di una squadra durante le partite e tutti si allenano insieme durante le attività in coppia." (Risposta di un allenatore)

# 02

## **Inclusione oltre le esigenze: PlayInc – Aspetti Chiave e Attività Sportive Adattate**

L'analisi descritta ci ha dato una visione chiara delle principali esigenze di allenatori, famiglie e atleti. Il passo successivo è stato progettare un approccio comune per l'implementazione di sport adattati, che rispondesse alle esigenze emerse dai questionari di ogni area, e che rispondesse anche alle necessità della comunità.

Questo lavoro è stato fatto creando criteri comuni per selezionare e adattare le attività sportive, promuovendo l'inclusione sociale tra bambini con disabilità motorie e cognitive e bambini senza disabilità. Questi criteri sono chiamati: Aspetti Chiave delle Attività PlayInc.

Dalla condivisione di quanto prodotto, sono stati estratti i 5 aspetti più importanti che le attività sportive di PlayInc dovrebbero avere: un'attività sportiva, per essere considerata inclusiva, dovrebbe basarsi su questi aspetti.

Anche le attività già esistenti possono essere adattate seguendo questi aspetti chiave, trovando ispirazione per implementarle e promuoverne il valore inclusivo.

## ESIGENZE

1. Formazione per gli allenatori.
2. Permettere a tutti di esprimere il proprio massimo potenziale.
3. Crescita armoniosa delle competenze tecniche, motorie, emotive e cognitive degli atleti e del gruppo.
4. Creare un senso di appartenenza, valorizzando i valori e i ruoli di ogni persona coinvolta per promuovere l'inclusione.
5. Informare le famiglie sull'importanza delle attività inclusive.

## COMPETENZE DEGLI ALLENATORI

1. Creatività: saper creare e adattare esercizi e giochi.
2. Conoscenza dello sport sia per persone senza disabilità che con disabilità.
3. Motivazione: sapersi motivare e motivare gli atleti.
4. Gestione del team: gestire gruppi eterogenei, relazioni con le famiglie e collaborazioni con partner e autorità.
5. Abilità comunicative.

## METODO

1. L'inclusione come norma: scegliere per eterogeneità, non per capacità.
2. L'inclusione è imparare divertendosi.
3. Sport con regole adattate e obiettivi comuni, in cui tutti raggiungono il risultato.
4. Mantenere un rapporto tra bambini senza disabilità e con disabilità.
5. Promuovere almeno un allenamento dedicato ai bambini senza disabilità.

## METODO (eventi collaterali)

1. Eventi accessibili a tutti, anche alle persone con disabilità.
2. Focus sulla partecipazione e il senso di gruppo, non sulla competizione.
3. Promuovere accesso uguale, socializzazione e salute.
4. Valorizzare le capacità di tutti i partecipanti.
5. Creare ambienti divertenti e gioiosi.



# 2.1

## Le Attività Sportive Adattate

Sono attività sportive inclusive pensate per favorire l'inclusione tra bambini con disabilità e senza (fino a 13 anni).

Tutte queste attività seguono lo stesso metodo, che le rende davvero inclusive. Sono nate da discipline sportive classiche, ma sono state adattate per rispondere alle esigenze di allenatori e famiglie, analizzate durante il progetto.

Puoi trovare maggiori dettagli e ispirazioni per creare nuove attività sportive adattate seguendo l'approccio PLAYINC sul sito [www.playinc.eu](http://www.playinc.eu).



## 2.1.1

Attività sportiva adattata di HLA

# TENNIS INCLUSIVO

## BREVE DESCRIZIONE

L'attività di tennis inclusivo è un approccio semi-individuale in cui l'allenatore si dedica a soli 2 o 4 partecipanti – 1 o 2 bambini normodotati e 1 o 2 bambini con disabilità sotto i 13 anni di età. L'attività è strutturata come un programma di allenamento al tennis, in cui l'allenatore insegna ai partecipanti gli elementi base del tennis seguendo un ritmo adeguato alle loro capacità.

L'attività può svolgersi su un campo da tennis e richiede solamente racchette e palline da tennis. La particolarità dell'attività inclusiva è che l'allenatore svolge l'allenamento contemporaneamente con bambini normodotati e con disabilità. Il vantaggio di questo tipo di allenamento è che i partecipanti comunicano tra loro e creano un ambiente inclusivo; inoltre, i bambini normodotati possono supportare l'allenatore nel dimostrare e insegnare ai bambini con disabilità.

A seconda delle capacità e del potenziale dei partecipanti, l'allenatore può creare e modificare gli esercizi per garantire uno sviluppo armonico delle abilità tecniche, motorie, emotive e cognitive del gruppo.

## 1.CONTESTO E BISOGNI

Il tennis inclusivo mette tutti i partecipanti nella condizione di esprimere il proprio pieno potenziale. Poiché l'allenamento è rivolto sia a bambini con che senza disabilità, i benefici sono molteplici:

- 1.I bambini con disabilità hanno pari accesso all'attività e, con l'aiuto dei bambini normodotati, possono eseguire più facilmente gli elementi base del tennis;
- 2.I bambini normodotati sviluppano una maggiore consapevolezza dei bisogni dei bambini con disabilità e possono aiutarli a raggiungere il loro potenziale;
- 3.Sia i bambini con disabilità che quelli senza sperimentano una crescita armonica delle competenze tecniche, motorie, emotive e cognitive, in base alle proprie capacità;
- 4.Le competenze degli allenatori migliorano in termini di creatività (capacità di creare e adattare esercizi a un gruppo specifico) e di conoscenza sia degli sport per normodotati che per persone con disabilità.

## 2.ATTIVITA' E REGOLE

L'attività si svolge come un programma di allenamento suddiviso in 4 parti: riscaldamento, parte principale A, parte principale B e partita amichevole. In tutti gli esercizi, i bambini normodotati eseguono per primi, per mostrare l'esercizio ai bambini con disabilità.

Riscaldamento – I partecipanti corrono lungo le linee del campo da tennis per riscaldarsi. L'allenatore può stabilire il numero di giri in base alle possibilità individuali e del gruppo.

Parte principale A – Ogni partecipante tiene la racchetta nella mano dominante, con il piatto corde rivolto verso l'alto, come se fosse una padella. Deve posare una pallina da tennis sul piatto corde e iniziare a muovere lentamente la racchetta su e giù fino a far rimbalzare la pallina. Una volta che la pallina inizia a rimbalzare, l'obiettivo è mantenerla in rimbalzo il più a lungo possibile.

Parte principale B – Esercizio semplice di colpi di diritto e rovescio in cui il partecipante lancia la pallina con la mano verso terra e, dopo il rimbalzo, deve colpirla per mandarla dall'altra parte del campo. Per i bambini normodotati, l'esercizio può essere reso più difficile facendo lanciare la pallina direttamente dall'allenatore: questo richiede maggiore capacità di valutare la velocità, muoversi con i piedi e sincronizzare il colpo.

Partita amichevole – Una partita in coppie, composte da un bambino con disabilità e uno senza. Poiché una partita di tennis tradizionale potrebbe essere troppo complessa, l'obiettivo della partita inclusiva è realizzare il maggior numero possibile di scambi tra le due squadre. Non ci sono vincitori: l'attenzione è sulla collaborazione, non sulla competizione.

#### **LUOGO, AMBIENTE E ATTREZZATURA**

Luogo: Campo da tennis all'aperto o al chiuso

Attrezzatura: Racchette da tennis, palline da tennis

**4.METODO** Il metodo principale dell'attività risiede nella creatività degli allenatori nell'adattare gli esercizi di allenamento e nel motivare i partecipanti a partecipare attivamente. Grazie a un approccio individualizzato, l'allenatore adatta gli esercizi mettendo ogni partecipante nella condizione di esprimere il proprio potenziale, favorendo allo stesso tempo lo sviluppo delle abilità tecniche, motorie, emotive e cognitive.

L'allenatore mantiene una comunicazione costante con i partecipanti, creando un ambiente motivante in cui sia i bambini con disabilità che quelli senza si sentono a proprio agio e accolti.

Sia i bambini con disabilità che quelli normodotati hanno così la migliore possibilità di migliorare le proprie abilità grazie all'approccio individualizzato. Inoltre, comunicano tra loro durante lo svolgimento degli esercizi, imparano gli uni dagli altri, acquisiscono nuove competenze e si divertono.

Non c'è competizione negli esercizi, il che mette l'accento sulla partecipazione e sull'inclusione, piuttosto che sulla competizione, con un focus sulla promozione dell'accesso equo, della socializzazione e della salute.

#### **5. ATTIVITA' COLLATERALI**

L'attività dovrebbe includere anche i genitori, quindi l'attività collaterale si concentra su un esercizio di tennis svolto tra genitori e figli al termine dell'attività principale.

Durante l'attività collaterale, i bambini possono mostrare ai propri genitori ciò che hanno imparato attraverso uno scambio semplice di passaggi. Sia il genitore che il bambino hanno una racchetta da tennis e si trovano a circa 20 metri di distanza. L'obiettivo è effettuare il maggior numero possibile di scambi.

Non è necessaria la rete, come invece nell'attività principale, quindi l'attività collaterale può essere svolta ovunque all'aperto, purché il terreno sia pianeggiante.

Durante le pause tra gli scambi, genitori e figli devono discutere con l'allenatore ciò che hanno apprezzato dell'allenamento.

Questa attività collaterale sensibilizza i genitori sull'importanza dell'inclusione sociale e dell'integrazione dei bambini nello sport, migliorando anche la comunicazione tra genitori e figli (sia con che senza disabilità).



## 6.DESTINATARI

- Bambini normodotati sotto i 13 anni – 1-2 partecipanti
- Bambini con disabilità sotto i 13 anni – 1-2 partecipanti
- Allenatori di tennis e collaboratori di organizzazioni sportive – 1 allenatore
- Genitori

## 7.IMPATTO

Con l'approccio semi-individuale, i bambini normodotati, oltre a svolgere gli esercizi di allenamento, assumono anche il ruolo di educatori, motivatori e facilitatori per i bambini con disabilità, sviluppando così una maggiore consapevolezza dei loro bisogni.

Per i bambini con disabilità, il valore aggiunto è rappresentato dalla possibilità di creare nuove amicizie e legami attraverso un approccio individualizzato con l'allenatore e con gli altri partecipanti. Gli allenatori acquisiscono maggiore conoscenza delle esigenze dei bambini con disabilità e sviluppano esperienza nella creazione e nell'adattamento di esercizi di tennis inclusivo.

Grazie alle attività collaterali, i genitori trascorrono del tempo di qualità con i propri figli, migliorando non solo il rapporto genitore-figlio, ma anche la propria salute attraverso l'attività fisica svolta insieme giocando a tennis.

## Come l'attività sportiva soddisfa gli aspetti chiave di PLAYINC

Il tennis inclusivo risponde agli aspetti chiave promossi da PLAYINC grazie a un allenamento di tennis in cui 1 allenatore è dedicato a 1-2 bambini con disabilità, in un ambiente semi-individuale. In questo contesto, l'allenatore può concentrarsi maggiormente sui bisogni specifici dei partecipanti, permettendo loro di esprimere appieno il proprio potenziale.

Questo approccio risulta più efficace rispetto alle attività sportive di gruppo nello sviluppo di abilità tecniche, motorie, emotive e cognitive, e crea anche un senso di appartenenza grazie alla natura più intima e personalizzata dell'attività.

Per gli allenatori, ciò comporta un miglioramento della creatività nella creazione e nell'adattamento degli esercizi, che vengono modificati in base al potenziale dei partecipanti. Gli allenatori apprendono nuovi metodi applicabili sia agli sport per normodotati che per persone con disabilità, acquisendo esperienza pratica nel lavoro con bambini, inclusi quelli con disabilità. L'approccio individualizzato consente anche di rafforzare le competenze motivazionali dell'allenatore.

Le attività collaterali sono vantaggiose sia per i genitori che per i figli, poiché pongono l'accento sulla partecipazione e sullo stare insieme, piuttosto che sulla competizione, creando così un ambiente fondato sul divertimento e la gioia.



## 2.1.2

Attività Sportiva Adattata di CSIT:

# Pallavolo Inclusiva

## BREVE DESCRIZIONE

Mentre altri sport tendono a puntare sulla forza nei duelli e sull'assertività individuale, la pallavolo pone fortemente l'accento sul gioco di squadra. Le diverse forme di gioco specifiche della pallavolo sono uniche e hanno un alto valore nello sviluppo di caratteristiche socialmente desiderabili, fondamentali nella crescita della personalità individuale.

Le caratteristiche essenziali della pallavolo – intesa come sport di cooperazione – non si trovano in questa forma in nessun altro sport (con palla) e hanno, senza eccezione, un effetto positivo sullo sviluppo di tratti caratteriali centrali. Questi tratti sono richiesti ben oltre il campo di gioco, in tutti gli ambiti della comunicazione sociale di successo e soddisfacente.

Questa impostazione favorisce quindi, in modo ludico, lo sviluppo di competenze personali che sono attese anche nei professionisti e nei manager moderni, ma che sono altrettanto apprezzate nella sfera privata, tra amici.

Regole di base:

- La pallavolo è uno sport praticato su una superficie piana divisa in due campi da una rete.
- I campi sono delimitati da linee laterali.
- Un punto (rally) viene vinto da una squadra se:
  - la palla tocca il campo avversario all'interno delle linee laterali;
  - la squadra avversaria commette un fallo (ad es. non rispetta l'alternanza nei tocchi, manda la palla fuori dal campo).
- Il rally inizia con il servizio (solo dal basso) di un atleta dietro la linea di servizio. Il diritto al servizio spetta alla squadra che ha vinto il rally precedente.
- La partita viene vinta dalla squadra che totalizza il maggior numero di punti entro un tempo limite (da stabilire).

## 1.CONTESTO E BISOGNI

Questa attività è adattabile a diverse modalità, ben bilanciata nello sviluppo di varie abilità ed è facile da praticare. L'obiettivo è mettere tutti nelle condizioni di esprimere il proprio pieno potenziale e consentire una crescita armonica delle competenze tecniche, motorie, emotive e cognitive, sia a livello individuale che di gruppo.

L'intento è creare un senso di appartenenza, valorizzando i ruoli e i contributi che ogni persona coinvolta può offrire per promuovere l'inclusione. Le famiglie possono essere informate in modo semplice sull'importanza delle attività inclusive.

## 2.ATTIVITA' E REGOLE

Sono consentiti solo tocchi determinati e semplici affinché la pratica sia accessibile e utile a tutti, con o senza disabilità.

Ogni componente della squadra può toccare la palla una sola volta prima di inviarla nel campo avversario.

Si considerano diverse tecniche per colpire la palla:

- 1.Colpo con il pugno (colpo Superman)
- 2.Colpo con il dorso della mano
- 3.Colpo con il braccio piegato (colpo "anatra")
- 4.Bagher
- 5.Colpo con la testa
- 6.Colpo con il piede
- 7.Alzata (manchette alta)

Si consiglia di non permettere il muro (blocco).

Il livello di gioco dovrebbe essere progressivo, e possono essere previste diverse fasi:

1ª Fase – Per principianti con abilità di base:

L'allenatore può permettere l'uso di una sola tecnica (scelta in base alle capacità osservate per ciascun atleta), magari una tecnica diversa per ogni bambino. Non è previsto alcun limite al numero di tocchi per squadra.

2ª Fase – Per giocatori intermedi con abilità avanzate:

L'allenatore suggerisce 2 o 3 tecniche, in base al livello dei partecipanti.

Si consiglia di fissare un limite al numero di tocchi della squadra (può essere un minimo o un massimo).

3ª Fase – Per giocatori esperti con abilità pienamente sviluppate:

In questa fase si utilizzano tutti i gesti tecnici disponibili.

La particolarità è che ogni componente della squadra deve usare una tecnica diversa rispetto ai propri compagni durante uno scambio di squadra.

È consigliato stabilire sia un numero minimo che massimo di tocchi per squadra.

### 3. LUOGO, AMBIENTE E ATTREZZATURA

**Luogo:** Si possono utilizzare diversi spazi di gioco, come campi da pallavolo indoor o campi da beach volley all'aperto. L'attività può anche essere adattata ad ambienti o superfici differenti, come campi erbosi.

**Attrezzatura:** L'attrezzatura minima necessaria comprende:

- 2 pali con una rete
- linee di delimitazione del campo
- una palla

L'altezza della rete, così come dimensione e peso della palla, possono essere adattati in base all'età e alle capacità dei giocatori.

**4. METODO** Come accennato in precedenza, la pallavolo è uno sport speciale che rafforza i valori sociali come pochi altri. Ciò la rende perfetta per essere implementata nel contesto della disabilità.

La sua maggiore forza è la grande adattabilità al livello di abilità e al grado di disabilità dei partecipanti.

Quando tutti i giocatori sono stimolati in modo ottimale, si genera divertimento, che crea un'atmosfera inclusiva e avvicina i bambini tra loro.

Dal punto di vista della scienza dello sport, questo tipo di carico favorisce adattamenti strutturali e cognitivi ottimali: quindi, vengono allenati corpo e mente.

**5. ATTIVITA' COLLATERALI** Si possono coinvolgere bambini e famiglie in percorsi semplici all'interno di un parco vicino (o in un'area verde urbana adiacente), con riconoscimento di piante e animali.

Si possono insegnare l'uso delle mappe escursionistiche, della bussola, e le abilità di base per sopravvivere in ambienti naturali.

I bambini e le famiglie possono essere organizzati in gruppi per un gioco divertente basato su abilità di orientamento, per rafforzare il lavoro di squadra e il senso di appartenenza.

Dopo una giornata di gara, si può organizzare una festa con barbecue, dove ogni partecipante ha un compito:

- raccolta della legna
- accensione del fuoco
- scelta del cibo
- cottura
- preparazione di tavoli e sedute, ecc.

Questo rafforza lo spirito di squadra e il senso di appartenenza al gruppo.



**6.DESTINATARI** Le attività sono pensate per essere accessibili a bambini di tutte le età e abilità, inclusi bambini con disabilità intellettive (PWID).

L'attività è aperta a tutti, compresi bambini in sedia a rotelle, purché l'attività sportiva si svolga su una superficie solida.

### **7.IMPATTO**

L'attenzione è posta sulla partecipazione e lo stare insieme, non sulla competizione.

L'obiettivo è promuovere l'accesso equo, la socializzazione e la salute, valorizzando abilità e potenzialità di tutti i partecipanti.

Le attività sportive e collaterali mirano a creare un ambiente basato sul divertimento e sulla gioia.

## **Come l'attività sportiva soddisfa gli aspetti chiave di PLAYINC**

La regola che consente ai giocatori di toccare la palla una sola volta durante un'azione di squadra, utilizzando tecniche diverse da quelle adottate dai compagni, favorisce l'inclusione. La necessità di osservare l'intero gioco e i compagni stimola la collaborazione e rafforza lo spirito di squadra.

I diversi livelli di gioco suggeriti dall'allenatore rispondono all'esigenza di tenere conto delle abilità individuali dei bambini, mettendo ognuno nelle condizioni di esprimere il proprio pieno potenziale.

Questa attività sportiva promuove una crescita armonica delle capacità tecniche, motorie, emotive e cognitive, sia a livello individuale che collettivo.

La varietà delle formule di gioco stimola la creatività e la capacità degli allenatori di creare e adattare esercizi e giochi.

Gli allenamenti possono essere parzialmente separati, con esercizi dedicati sia ai bambini con disabilità che a quelli senza disabilità.

L'attività si basa su regole adattate con obiettivi comuni, permettendo a tutti i partecipanti di collaborare per il raggiungimento dello stesso traguardo.

I luoghi e gli ambienti di gioco sono progettati per essere accessibili a tutti i partecipanti, inclusi i bambini con disabilità intellettiva (PWID).

In generale, l'attenzione è posta sulla promozione dell'accesso equo, della socializzazione e della salute.





### 2.1.3

Attività Sportiva Adattata di Around Sport:

## PALLAMANO

### BREVE DESCRIZIONE

La pallamano è uno sport di squadra in cui giocano 14 atleti, 7 per ciascuna squadra, composta da un portiere e 6 giocatori, di cui 1 o 2 con disabilità per squadra.

In panchina possono esserci fino a 9 riserve, a disposizione dell'allenatore.

L'obiettivo è segnare più gol possibili utilizzando le mani.

Le sostituzioni sono volanti e illimitate, ma il giocatore con disabilità può essere sostituito solo da un altro con disabilità (durante la partita deve esserci sempre almeno un giocatore con disabilità in campo).

Il portiere deve essere un giocatore senza disabilità.

### 1. CONTESTO E BISOGNI

La pallamano è uno sport che consente a tutti di esprimere il proprio potenziale.

La capacità di controllare il pallone con una mano e di dominarlo restituisce all'individuo un forte senso di sicurezza.

È uno sport di squadra in cui l'obiettivo, facilmente raggiungibile, di fare gol con le mani rende la disciplina molto coinvolgente.

Il bambino prova piacere nel segnare.

La semplicità del gioco consente di mantenere un ritmo sostenuto, inclusivo anche delle disabilità. In questo modo, ognuno diventa fondamentale per il raggiungimento dell'obiettivo comune.

### 2. ATTIVITA' E REGOLE

La pallamano semplificata si sviluppa in 3 momenti:

1. Partita "Il Castello"

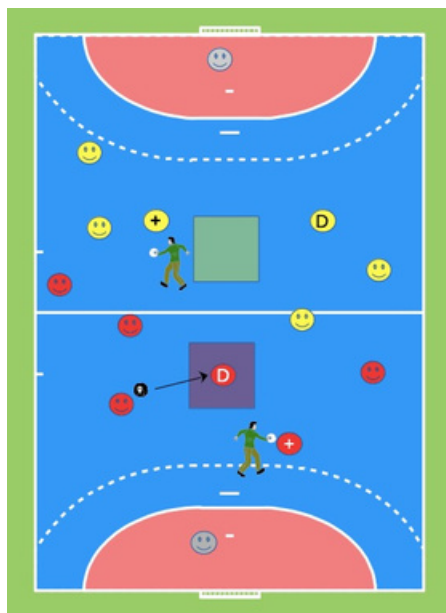
Regole:

All'interno del castello (una zona delimitata da 4 coni, grande circa 2/3 metri x 2/3 metri, posizionata al centro del campo) si trova un giocatore jolly che deve ricevere la palla prima del tiro in porta (vedi immagine).

Solo il jolly può entrare nel castello – nessun altro giocatore può accedervi.

Grazie a questa regola, quando il giocatore con disabilità diventa il jolly, è coinvolto emotivamente nel gioco e acquisisce un ruolo centrale.

Tutti i giocatori, a turno, possono essere il jolly.



## Esercizio di gioco "Porte colorate"

Regole:

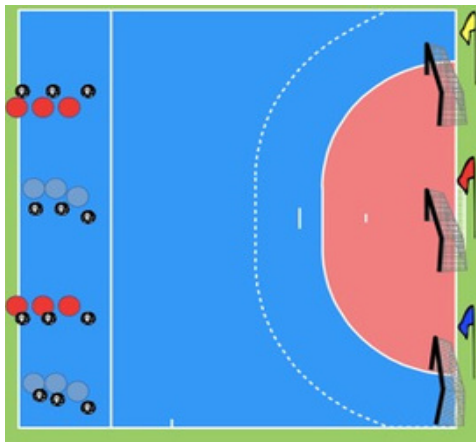
- Il gioco ha una durata di 10 minuti.
- Ogni atleta sceglie un compagno – un bambino con o senza disabilità – creando molte coppie, con l'obiettivo di aiutarsi reciprocamente.
- Il giocatore con disabilità guadagna 1 punto ogni volta che segna un gol nella porta del colore indicato.
- Il giocatore senza disabilità guadagna 1 punto ogni volta che segna un gol prima dell'avversario.

Conduzione del gioco:

All'inizio i giocatori corrono con la palla vicino ai piedi cercando di segnare nelle porte del colore chiamato.

Punteggio:

Al termine dei 10 minuti, la squadra che ha segnato più gol vince. La squadra vincitrice ottiene 1 punto (1 gol). In caso di pareggio, entrambe le squadre ottengono 1 punto ciascuna.



## Gioco Partita "Simply Game"

Regole:

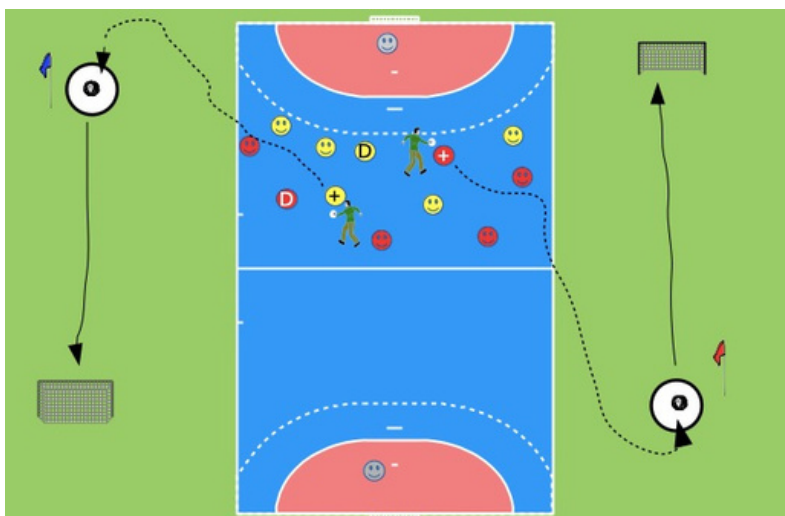
La partita dura 15 minuti. Ogni squadra è composta da 7 giocatori, di cui 1 con disabilità (formazione 6+1). Il giocatore con disabilità dovrà essere coinvolto nel gioco utilizzando strategie educative. A volte è necessario avere un educatore che supporti l'atleta durante la partita.

Svolgimento:

Durante la partita, al segnale visivo o sonoro, sia il giocatore (+1) che l'educatore lasciano il campo e corrono lungo un percorso vicino al campo con la palla vicino ai piedi, per segnare un gol.

I gol segnati in questo esercizio saranno conteggiati nel punteggio finale della partita.

Il segnale viene dato ogni 3 minuti per un totale di 4 momenti in cui coinvolgere il giocatore (+1).



### 3.LOCATION, AMBIENTE E ATTREZZATURA

- Campo interno o esterno.
- Palla da pallamano, due porte con rete (la rete è importante per l'aspetto emotivo).
- Coni, casacche, ostacoli, cerchi per esercizi.

### 4.METHOD

- Includere in ogni squadra un massimo di 1 o 2 atleti con disabilità.
- Obiettivo: tutti gli atleti devono vivere la percezione di benessere psicofisico nell'attività motoria. Ogni atleta deve poter esprimere il massimo del proprio potenziale e vivere i momenti di rallentamento come una risorsa. Per esempio: durante "Simply Game" il giocatore può segnare sia nella partita che nell'esercizio individuale.
- Equità: creare esercizi in cui la gratificazione finale sia presente per tutti (es. "Porte colorate" permette a ogni giocatore di segnare in porte a lui dedicate).
- Strumento: usare il gioco in tutte le sue forme come principale strumento didattico (gioco motorio, educativo, sociale).
- Creare un allenamento extra solo per i bambini non disabili per ridurre il carico emotivo del giocatore con disabilità e favorire una maggiore predisposizione al gioco inclusivo.
- Condividere gli obiettivi sportivi e sociali del percorso inclusivo con staff, società e famiglie.

### 5.ATTIVITA' COLLATERALI

- Partite con altre squadre con momenti dedicati al gioco inclusivo per far vivere ad altre squadre l'esperienza.
- Feste e eventi sportivi dove bambini disabili e non collaborano e lavorano insieme per organizzare l'evento.
- Conferenze culturali di educazione all'inclusione.

### 6.DESTINATARI

Bambini e bambine da 8 a 13 anni.

### 7.IMPATTO

Crescita esponenziale di:

- Intelligenza emotiva (empatia)
- Capacità di gestire i bisogni del giocatore con disabilità
- Maturità (sia dei bambini disabili che non)
- Felicità e soddisfazione
- Aumento della sensibilità alla collaborazione durante la partita. Riduzione dei momenti di aggressività. Fair Play.

## Come l'attività sportiva risponde agli aspetti chiave di PLAYINC

La pallamano semplice permette a tutti di esprimere il proprio potenziale, aumentando le capacità tecnico-tattiche, emotivo-cognitive, motorie e di collaborazione individuali e di gruppo.

Le regole coinvolgono tutti i partecipanti mantenendo alta l'energia nel gioco, favorendo il senso di appartenenza al gruppo.

L'allenatore può gestire creativamente il gruppo eterogeneo con regole semplici e strategie efficaci.

Il rapporto tra giocatori disabili e non garantisce esperienze di successo e divertimento per tutti.

Le attività collaterali dimostrano che è possibile includere bambini con disabilità insieme a bambini senza disabilità senza dover stravolgere troppo le regole del gioco, garantendo a tutti un'esperienza sportiva formativa, coinvolgente e divertente.



## 2.1.4

Attività Sportiva Adattata UCEC



# NUOTO INCLUSIVO

## BREVE DESCRIZIONE

Il nuoto permette l'interazione tra atleti con disabilità (fisiche e mentali) e atleti senza disabilità. Imparare a nuotare è importante per tutti i bambini. L'attività si propone di lavorare uno sport individuale ma in un contesto di gruppo.

Il nuoto è fondamentale per lo sviluppo fisico di bambini e giovani, favorisce l'interazione sociale e crea legami all'interno del gruppo.

Inoltre, crea uno spazio inclusivo nel nuoto che attualmente manca: non esistono squadre di nuoto dove le persone con disabilità abbiano un loro spazio sportivo. Per questo motivo proponiamo uno sport che, pur essendo individuale, è anche collettivo.

## 1.CONTESTO E BISOGNI

Perché proporre questa attività?

Attualmente non esistono attività inclusive nelle piscine comunali né squadre di nuoto inclusive. Proponiamo attività da svolgere in piscina, articolate in tre fasi:

- Fase 1: Avviamento e apprendimento in ambiente acquatico
- Gli atleti imparano le basi del nuoto in piscina per bambini.
- Fase 2: Passaggio alla piscina olimpionica
- Dopo tre sedute, gli atleti imparano a tuffarsi, nuotare e svolgere correttamente gli esercizi nella piscina grande.
- Fase 3: Controllo e valutazione dei concetti appresi
- Le attività svolte in fase 2 vengono analizzate e valutate.

La prima fase si svolge in piscina per bambini dove gli istruttori possono controllare meglio gli atleti. Le fasi successive avvengono nella piscina olimpionica per far superare la paura, aumentare sicurezza e competenze.

È importante avere 4-5 istruttori per sessione.

Il nuoto risponde alle esigenze di Playinc, favorendo una crescita armoniosa delle capacità tecnico-motorie, emotive e cognitive. Le persone con disabilità spesso presentano problematiche sociali e fisiche (come sovrappeso), perciò è fondamentale offrire questa opportunità.

## 2. ATTIVITA' E REGOLE

Si vogliono sviluppare attività di gruppo e individuali per la squadra inclusiva di nuoto. Gli esercizi prevedono molte ripetizioni sempre sotto controllo degli istruttori.

Attività principali:

- Apprendimento dei movimenti base del nuoto:
- Gli istruttori mostrano i movimenti base necessari per nuotare ed evitare infortuni: movimenti di gambe, braccia, respirazione.
- Regola: L'attività deve essere svolta in più sessioni controllando la corretta esecuzione.
- Giochi vari:
- Atleti divisi in gruppi di 4 nella piscina per bambini eseguono esercizi motori con materiali come anelli, palette, occhialini. I gruppi cambiano gioco ogni 10 minuti.
- Regola: Ogni gioco deve essere controllato da un istruttore.

## 3. LOCATION, AMBIENTE E ATTREZZATURA

L'attività richiede una piscina per bambini e una piscina olimpionica.

L'ambiente deve essere tranquillo, perché gli atleti devono sentire e comprendere bene le istruzioni degli istruttori.

Materiali: palette, anelli, tavolette per nuoto.

## 4. METODO

L'attività è progettata per rendere accessibile a tutti l'apprendimento del nuoto e i suoi benefici.

È importante che ogni istruttore conosca bene le regole di ogni esercizio e che seguano la progressione delle tre fasi.

Gli istruttori devono gestire e motivare le squadre, monitorando l'evoluzione degli atleti.

La metodologia è inclusiva e segue i principi Playinc, selezionando gli atleti per eterogeneità, non per capacità.

Gli esercizi sono accessibili a tutti: l'apprendimento del nuoto è uguale per tutti, senza distinzioni.

I giochi acquatici migliorano capacità motorie, socialità e fiducia nello sport (ad es. lanciare anelli sul fondo della piscina).



## 5. ATTIVITA' COLLATERALI

- Preparazione del materiale:
- Prima di ogni seduta un gruppo di atleti si riunisce per preparare il materiale di tutti, creando senso di responsabilità e coesione.
- Regola: La presenza è obbligatoria 15 minuti prima dell'allenamento.
- Nuoto in famiglia:
- Una volta al mese i genitori si allenano con gli atleti per un'ora.
- Regola: Gli atleti insegnano ai genitori quanto imparato e condividono gli esercizi.

## 6. DESTINATARI

Atleti a partire da 10 anni. Le squadre devono essere composte da circa 20 atleti, con 4 istruttori per sessione per garantire controllo e valutazione.

È essenziale che le persone con disabilità che partecipano non abbiano problemi fisici gravi.

## 7. IMPATTO

Questa attività ha un alto valore aggiunto, poiché in Catalogna non esistono squadre inclusive di nuoto per persone con disabilità.

Non solo migliora le capacità sportive, ma anche la dimensione sociale dei gruppi.

Gli atleti migliorano abilità motorie in un ambiente nuovo e familiare.

Le famiglie vengono sensibilizzate sull'importanza del nuoto e sull'evoluzione dei propri figli.

## Come l'attività sportiva risponde agli aspetti chiave di PLAYINC

Il nuoto inclusivo crea un legame tra atleti, istruttori e famiglie.

Permette alle famiglie di condividere lo sport con i propri figli.

Copre uno spazio sportivo importante per molte famiglie.

La metodologia prevede azioni per sviluppare abilità motorie e tecniche di tutti gli atleti.



# 03

## PIATTAFORMA PLAYINC

Un Primo Passo Verso una Comunità Sportiva Inclusiva

Il progetto PlayInc ha rappresentato l'occasione per realizzare una piattaforma web dedicata, che non è solo una vetrina dei contenuti sviluppati durante il progetto, ma vuole essere un punto di facile accesso per scoprire tutte le attività sportive inclusive sviluppate secondo l'approccio PLAYINC.

Le funzionalità della piattaforma sono state pensate come un primo passo per creare una comunità europea all'interno del contesto delle attività sportive inclusive.

- Per allenatori, dirigenti, insegnanti e istruttori delle organizzazioni sportive di base interessati a promuovere attività sportive rivolte a bambini con disabilità e senza disabilità fino ai 13 anni, la piattaforma offre tutto ciò che serve per comprendere come adattare gli sport per garantire una reale inclusione.
- Per chi già svolge attività sportive inclusive, la piattaforma consente di diffondere le proprie attività adattate. È possibile contribuire utilizzando il plugin "invia commento per contributo" che si trova alla fine di ogni descrizione di attività PLAYINC.

- Per i genitori che desiderano offrire ai propri figli l'opportunità di vivere i veri valori dell'inclusione, dell'amicizia e del rispetto attraverso lo sport, la piattaforma permette di trovare facilmente le attività adatte e di saperne di più.

• Inoltre, la piattaforma include una funzione per inviare feedback, commenti o richieste di informazioni sulle attività sportive. Questa funzione ha lo scopo di far nascere una comunità europea composta da allenatori, dirigenti e genitori interessati a questo tema.

Visita [www.playinc.eu](http://www.playinc.eu) e fai parte della famiglia!



PLAY INC.



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

Comitati Provinciali:

Piacenza	Ferrara
Reggio Emilia	Ravenna
Parma	Forli-Cesena
Modena	Rimini
Bologna	