MODELLO DI PROGRAMMAZIONE DI SESSIONI INCLUSIVE

Sessione 1 - CALCIO

Obiettivo sociale: Accoglienza ed empatia
Obiettivo tecnico: Controllo della palla e passaggi
Obiettivo fisico: Adattamento generale
Durata: 60 min

VALORE SOCIALE: EMPATIA

L'EMPATIA CONSENTE AI PARTECIPANTI DI COMPRENDERE LE ESPERIENZE E LE EMOZIONI ALTRUI. NEI GRUPPI MULTICULTURALI, POTENZIA LA FIDUCIA, LA COOPERAZIONE E L'INCLUSIONE SOCIALE.

Riscaldamento

DESCRIZIONE	MATERIALI	TEMPO
I partecipanti si dispongono in cerchio ed eseguono esercizi di mobilità articolare. Durante gli esercizi, ciascun partecipante si presenta indicando il proprio nome, il Paese di origine e lo sport preferito.	Coni	10min
I partecipanti si muovono liberamente nello spazio. L'allenatore pone domande come: «Trova qualcuno che parli un'altra lingua», «Trova qualcuno a cui piaccia il tuo stesso sport» oppure «Trova qualcuno che abbia vissuto in un altro Paese». I partecipanti formano quindi gruppi in base alle risposte.	Coni, palloni da calcio (facoltativi)	10min

Co-funded by the European Union

EQUAL PLAY

Parte centrale

DESCRIZIONE	MATERIALI	TEMPO
In gruppi di 4–5, i partecipanti si dispongono in due file una di fronte all'altra. Controllano e passano la palla attraverso due coni pronunciando il nome del compagno prima del passaggio. Le varianti prevedono l'uso del piede non dominante e l'aumento della distanza.	Palloni da calcio, coni	10min
Partite a ranghi ridotti (4 contro 4 o 5 contro 5). Il gol è valido solo se almeno tre compagni diversi hanno toccato il pallone durante l'azione. Questo favorisce il lavoro di squadra e la partecipazione.	Palloni da calcio, casacche, coni	20min

Raffreddare

DESCRIZIONE	MATERIALI	TEMPO
Cerchio di riflessione. Durante lo stretching, in cerchio, ogni partecipante condivide una cosa nuova che ha imparato su un altro partecipante nel corso della sessione. Al termine, il materiale viene raccolto insieme.	Nessuno	10min

Raccomandazioni per l'inclusione

- **Mescolate frequentemente i gruppi.**
- **Incoraggiate i partecipanti a familiarizzare con i nomi degli altri.**
- **Valorizzare i comportamenti di sostegno.**
- **Utilizza un linguaggio chiaro e illustrazioni visive.**

Co-funded by the European Union

EQUAL PLAY

MODELLO DI PROGRAMMAZIONE DI SESSIONI INCLUSIVE

Sessione 2 - BASKET

Obiettivo sociale: Comunicazione interculturale Obiettivo tecnico: Dribbling e passaggi Obiettivo fisico: Coordinazione e agilità Durata: 60 minuti

VALORE SOCIALE: COMUNICAZIONE INTERCULTURALE

LO SPORT OFFRE OPPORTUNITÀ COMUNICATIVE CHE TRASCENDONO LE BARRIERE LINGUISTICHE. LA COMUNICAZIONE CONSENTE AI PARTECIPANTI DI CONNETTERSI, COLLABORARE E ACCRESCERE LA PROPRIA AUTOSTIMA.

Riscaldamento

DESCRIZIONE	MATERIALI	TEMPO
I partecipanti si muovono sul campo salutandosi con formule di saluto provenienti dai diversi Paesi rappresentati nel gruppo.	Coni	10min
Attività di palleggio durante la quale i partecipanti si scambiano semplici parole come «ciao», «grazie» o «amico» in lingue diverse.	Palloni da basket	10min

Co-funded by the European Union

EQUAL PLAY

Parte centrale

DESCRIZIONE	MATERIALI	TEMPO
Sfida di passaggi in gruppo. Le squadre cercano di completare 20 passaggi consecutivi incoraggiandosi a vicenda. Gli errori non comportano eliminazioni.	Palloni da basket	10min
Partite a ranghi ridotti in cui il canestro è valido solo se tutti i componenti della squadra hanno toccato il pallone durante l'azione.	Palloni da basket, casacche	20min

Raffreddare

DESCRIZIONE	MATERIALI	TEMPO
Durante lo stretching, in cerchio, i partecipanti condividono una nuova parola o espressione imparata da un altro partecipante.	Nessuno	10min

Raccomandazioni per l'inclusione

- **Incentivare la comunicazione multilingue.**
- **Utilizzare gesti e dimostrazioni efficaci.**
- **Valorizzare la partecipazione in relazione alle competenze tecniche.**
- **Creare opportunità per tutti di manifestarsi.**

Co-funded by the European Union

MODELLO DI PROGRAMMAZIONE DI SESSIONI INCLUSIVE

Sessione 3 - VOLLEYBALL

Obiettivo sociale: cooperazione
Obiettivo tecnico: passaggio e impostazione con l'avambraccio
Obiettivo fisico: coordinazione Durata: 60 minuti

VALORE SOCIALE: COLLABORAZIONE

LA COOPERAZIONE STIMOLA I PARTECIPANTI A COLLABORARE VERSO OBIETTIVI CONDIVISI E A RICONOSCERE IL VALORE DEL CONTRIBUTO DI CIASCUN MEMBRO DEL GRUPPO.

Riscaldamento

DESCRIZIONE	MATERIALI	TEMPO
A coppie, i partecipanti mantengono in aria un palloncino o un pallone da pallavolo mentre si muovono nello spazio.	Palloncini o palloni da pallavolo	10min
I gruppi cercano di mantenere il pallone in aria il maggior numero di volte possibile. L'obiettivo è il successo collettivo piuttosto che la competizione.	Palloni da pallavolo	10min

Co-funded by the European Union

EQUAL PLAY

Parte centrale

DESCRIZIONE	MATERIALI	TEMPO
Esercizi cooperativi di passaggio nei quali le squadre cercano di completare un numero prestabilito di passaggi prima di inviare la palla oltre la rete.	Palloni da pallavolo, rete	10min
Partite di pallavolo adattate in cui ogni componente della squadra deve toccare il pallone prima che questo superi la rete.	Palloni da pallavolo, rete	20min

Raffreddare

DESCRIZIONE	MATERIALI	TEMPO
Durante lo stretching, in cerchio, i partecipanti individuano un compagno o un'azione che li ha aiutati durante la sessione e spiegano il motivo.	Nessuno	10min

Raccomandazioni per l'inclusione

- **Premia la collaborazione anziché il trionfo.**
- **Assicurarsi che ciascuno svolga un ruolo attivo.**
- **Ruotare i team con regolarità.**
- **Incoraggiare un riscontro positivo tra i partecipanti.**

Co-funded by the European Union

EQUAL PLAY

MODELLO DI PROGRAMMAZIONE DI SESSIONI INCLUSIVE

Sessione 4 - PADEL

Obiettivo sociale: rispetto e correttezza Obiettivo tecnico: competenze fondamentali nel raggruppamento e nel gioco cooperativo Obiettivo fisico: coordinazione e agilità Durata: 60 min

VALORE SOCIALE: RISPETTO E LEALTA' NEL GIOCO

IL RISPETTO È ESSENZIALE PER INSTAURARE UN AMBIENTE SICURO E ACCOGLIENTE IN CUI I PARTECIPANTI DI DIVERSE ORIGINI CULTURALI SI SENTANO APPREZZATI E INCLUSI. IL PADEL PROMUOVE LA COMUNICAZIONE, LA COOPERAZIONE E INTERAZIONI POSITIVE TRA I PARTNER.

Riscaldamento

DESCRIZIONE	MATERIALI	TEMPO
I partecipanti si muovono sul campo eseguendo esercizi di mobilità (caviglie, ginocchia, anche, spalle e polsi). Durante l'attività si presentano a partner diversi condividendo il proprio nome, il Paese di origine e un hobby o interesse personale.	Coni	10min
«Trova un nuovo partner»: i partecipanti palleggiano con un compagno per un minuto e poi cambiano partner. L'obiettivo è interagire con il maggior numero possibile di partecipanti.	Racchette da padel, palline	10min

Co-funded by the European Union

EQUAL PLAY

Parte centrale

DESCRIZIONE	MATERIALI	TEMPO
Sfida cooperativa di palleggio. A coppie, i partecipanti cercano di mantenere lo scambio il più a lungo possibile. L'obiettivo è aiutarsi reciprocamente a mantenere la palla in gioco piuttosto che vincere il punto. Le coppie ruotano ogni pochi minuti per favorire l'interazione con persone diverse.	Racchette da padel, palline	10min
Partite di doppio inclusive. I partecipanti disputano brevi partite cambiando frequentemente compagno. La squadra ottiene un punto bonus quando entrambi i giocatori hanno toccato la palla durante lo scambio prima di vincere il punto. Gli allenatori incoraggiano una comunicazione positiva e il sostegno reciproco.	Racchette da padel, coni	20min

Raffreddare

DESCRIZIONE	MATERIALI	TEMPO
Cerchio di riflessione. Durante lo stretching, in cerchio, i partecipanti condividono un esempio di comportamento rispettoso o di collaborazione sperimentato durante la sessione. Al termine, il materiale viene raccolto insieme.	Nessuno	10min

Raccomandazioni per l'inclusione

- **Cambiare regolarmente i partner per promuovere nuove connessioni sociali.**
- **Quando possibile, i partecipanti vengono abbinati in base a diversi livelli di competenza.**
- **Privilegiare l'incoraggiamento e la collaborazione rispetto alla competizione.**
- **Utilizza il rinforzo positivo quando i partecipanti mostrano di giocare in modo appropriato.**
- **Garantire a tutti pari opportunità di partecipazione e di contributo.**
- **Considera gli errori come occasioni di apprendimento anziché come insuccessi.**

Co-funded by the European Union

EQUAL PLAY

MODELLO DI PROGRAMMAZIONE DI SESSIONI INCLUSIVE

Sessione 5 - Attività cooperative multisportive

Obiettivo sociale: Senso di appartenenza
Obiettivo tecnico: Competenze motorie fondamentali Obiettivo fisico: Condizione fisica generale Durata: 60 min

VALORE SOCIALE: SENSO DI APPARTENENZA

SENTIRSI PARTE DI UN GRUPPO È ESSENZIALE PER L'INCLUSIONE SOCIALE. LO SPORT PUÒ SUPPORTARE I PARTECIPANTI NELLA CREAZIONE DI AMICIZIE, NELLA COSTRUZIONE DELLA FIDUCIA IN SE STESSI E NEL RAFFORZAMENTO DEI LEGAMI ALL'INTERNO DELLA LORO NUOVA COMUNITÀ.

Riscaldamento

DESCRIZIONE	MATERIALI	TEMPO
Attività della "mappa umana". I partecipanti si dispongono nello spazio in base a domande riguardanti le lingue parlate, gli sport praticati o il tempo trascorso vivendo nella comunità.	Coni	10min
Staffette cooperative nelle quali il risultato della squadra dipende dal completamento della prova da parte di tutti i componenti.	Coni, cinesini	10min

Co-funded by the European Union

Parte centrale

DESCRIZIONE	MATERIALI	TEMPO
Le squadre affrontano una serie di sfide cooperative, come il trasporto di palloni, percorsi a ostacoli e attività di team building. Il successo dipende dalla collaborazione più che dalla velocità.	Palloni, coni, cerchi	10min
Percorso multisfida con squadre miste. I punti vengono assegnati per la comunicazione, l'inclusione e il lavoro di squadra, piuttosto che per la prestazione.	Materiale misto	20min

Raffreddare

DESCRIZIONE	MATERIALI	TEMPO
Cerchio dei punti di forza. Durante lo stretching, in cerchio, ogni partecipante condivide una qualità positiva osservata in un altro partecipante nel corso del programma.	Nessuno	10min

Raccomandazioni per l'inclusione

- **Garantire una partecipazione equa per tutti.**
- **Concentrarsi sui risultati complessivi.**
- **Promuovere il sostegno reciproco.**
- **Celebrare la diversità come un valore fondamentale all'interno del gruppo.**

Co-funded by the European Union

MODELLO DI PROGRAMMAZIONE DI SESSIONI INCLUSIVE

Sessione

Obiettivo sociale:
Obiettivo tecnico:
Obiettivo fisico:
Durata:

VALORE SOCIALE:

Riscaldamento

DESCRIZIONE	MATERIALI	TEMPO

Co-funded by the European Union

Parte centrale

DESCRIZIONE	MATERIALI	TEMPO

Raffreddare

DESCRIZIONE	MATERIALI	TEMPO

Raccomandazioni per l'inclusione

Finanziato dall'Unione europea. I punti di vista e le opinioni espresse sono tuttavia esclusivamente quelli dell'autore o degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili.

Co-funded by the European Union