

## Strumenti Verdi per un Futuro Luminoso

### Progetto: GFUTURE

101182760 - ERASMUS-SPORT-2024-SCP

1

**DELIVERABLE 1.3 – GUIDA ALLE MIGLIORI PRATICHE DELLO SPORT SOSTENIBILE per aumentare il livello di attività sportiva dei bambini piccoli e promuovere esempi di apprendimento ecologico con particolare attenzione a chi ha disabilità intellettive.**



*Finanziato dall'Unione Europea. Le opinioni e i punti di vista espressi sono però solo 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 ritenuti responsabili per questi.*

## Indice:

<b>INTRODUZIONE .....</b>	<b>3</b>
<b>MODELLO DI RACCOLTA DELLE MIGLIORI PRATICHE.....</b>	<b>5</b>
<b>RACCOLTA DELLE MIGLIORI PRATICHE PER PAESE.....</b>	<b>6</b>
<b>SLOVENIA.....</b>	<b>6</b>
<b>ITALIA.....</b>	<b>16</b>
<b>CROAZIA.....</b>	<b>22</b>
<b>SLOVENIA.....</b>	<b>36</b>

## INTRODUZIONE

Il progetto GFUTURE, abbreviazione di Green Tools for a Bright Future, è progettato per integrare l'educazione e lo sport verdi nell'istruzione primaria, promuovendo sostenibilità, inclusione e attività fisica tra i bambini dai 6 ai 13 anni. Con una forte enfasi sull'inclusione sociale, il progetto sostiene in particolare i bambini con difficoltà intellettive, garantendo pari opportunità di partecipare a attività di apprendimento all'aperto e sportive. Promuovendo la consapevolezza ambientale e incoraggiando l'attività fisica, GFUTURE affronta le sfide poste da stili di vita sedentari e dall'accesso limitato a metodologie educative inclusive. Il progetto svilupperà un Manuale di Educazione Verde e Metodologie dello Sport, offrendo strategie didattiche innovative che combinino il movimento fisico con l'apprendimento sostenibile. Il manuale includerà metodologie sportive che saranno implementate nei programmi educativi regolari delle scuole primarie; l'attività sportiva sarà implementata in tutti i programmi educativi come strumento di apprendimento per insegnare diverse materie. Un altro punto importante del manuale sarà la trasformazione dell'aula per trasferirla dalle scuole all'aperto. Questo processo integrerà metodologie di apprendimento green che saranno insegnate ai bambini per favorire uno sviluppo più sostenibile. Il manuale sarà strutturato per l'uso di insegnanti, formatori, volontari e anche per i genitori. Attraverso una combinazione di formazione per insegnanti e volontari, eventi sportivi all'aperto e materiali educativi strutturati, GFUTURE mira ad aumentare la partecipazione dei bambini alle attività fisiche favorendo al contempo un legame più profondo con la natura. I partner hanno raccolto le migliori pratiche dai loro paesi su come aumentare il livello dell'attività sportiva utilizzando sport sostenibili o iniziative di green learning provenienti dai loro paesi. La Guida è una raccolta di buone pratiche e concetti nel campo della motivazione dei bambini ad aumentare l'attività sportiva. Identificare soluzioni già esistenti per essere più fisicamente attivi e promuovere la sostenibilità nello sport da ciascun paese partner. Ogni partner presenta almeno 5 allenamenti. La Guida creata sulle Migliori Pratiche dello Sport Sostenibile sarà pubblicata e farà parte della metodologia completa "GFUTURE". Il progetto includerà anche l'organizzazione di eventi GFUTURE in spazi pubblici in tutta Slovenia, Croazia e Italia, coinvolgendo almeno 1.200 bambini e 120 volontari. Oltre all'impegno diretto, GFUTURE garantisce un impatto a lungo termine attraverso la creazione di una piattaforma di apprendimento online,



Co-funded by  
the European Union

permettendo a educatori, formatori e organizzazioni di accedere e implementare le sue metodologie oltre la durata del progetto. Concentrandosi su priorità Erasmus+ come inclusione, trasformazione digitale e sostenibilità ambientale, GFUTURE contribuisce a costruire una generazione più sana, attiva e consapevole dell'ambiente, rafforzando l'idea che istruzione e sport possano collaborare per creare un futuro più luminoso e sostenibile.

MODELLO UTILIZZATO PER LA RACCOLTA DELLE MIGLIORI PRATICHE:

<b>Nome delle migliori pratiche</b> (nome del progetto o dell'evento, sport, sport, metodologia)
...
<b>Chi lo sta usando</b> (nome del coordinatore o dell'organizzazione che lo sta implementando nel tuo paese)
...
<b>Sito web</b> (Link del progetto/programma, se disponibile)
...
<b>Descrizione</b> (la descrizione dovrebbe essere abbastanza dettagliata da poter essere implementata)
...
<b>Obiettivo delle migliori pratiche</b> (se applicabile)
...
<b>Requisiti</b> (come equipaggiamento necessario, posizione, ... se applicabile)
...
<b>Numero di partecipanti e regole</b> (se necessario e rilevante)
...
<b>Immagini</b>
...
<b>Contatti:</b> (se disponibile)
...

## RACCOLTA DELLE MIGLIORI PRATICHE PER PAESE

### Migliori pratiche dalla Slovenia – TREND-PRIMA

1.

<b>Nome delle migliori pratiche</b>
<i>Giornate sportive all'aperto</i>
<b>Chi lo sta usando</b>
<i>Implementato dalle scuole in Slovenia</i>
<b>Sito web</b>
<a href="https://www.osnovna-sola-polzela.si/sportni-dnevi/">https://www.osnovna-sola-polzela.si/sportni-dnevi/</a> <a href="https://scfm-smlednik.si/sola/dnevi-dejavnosti/sportni-dnevi/">https://scfm-smlednik.si/sola/dnevi-dejavnosti/sportni-dnevi/</a>
<b>Descrizione</b>
<p>Le Giornate sportive all'aperto sono organizzate durante tutto l'anno scolastico, offrendo agli studenti l'opportunità di partecipare a varie attività fisiche in ambienti naturali. Queste attività includono escursionismo, nuoto, sci, passeggiate di orientamento e giochi di sopravvivenza. Ogni evento è pensato per diverse fasce d'età ed è pensato per promuovere la forma fisica, il lavoro di squadra e l'apprezzamento per la natura. Gli educatori pianificano in questi giorni per allinearsi al curriculum e incoraggiare stili di vita attivi tra gli studenti. Per implementare:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Pianificazione annuale</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● All'inizio dell'anno scolastico, l'insegnante di educazione fisica e gli insegnanti della classe concordano <b>3–5 date</b> per le Giornate Sportive All'Aperto (ad esempio escursione autunnale, giornata invernale sullo sci, ciclismo primaverile o giornata di orientamento).</li> <li>● Per ogni data, definire l' <b>attività principale</b>, la posizione, la durata, il trasporto e i costi approssimativi (se presenti).</li> <li>● Allineare le attività al <b>curriculum nazionale</b> e agli obiettivi di apprendimento scolastico (ad esempio resistenza, lavoro di squadra, conoscenza della geografia locale).</li> </ul> </li> <li>2. <b>Selezione di location e attività</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Scegli luoghi a distanza ragionevole per i percorsi: colline locali, montagne vicine, laghi/fiumi, foreste o parchi urbani.</li> <li>● Abbina la difficoltà dell'attività all'età/livello di forma fisica (ad esempio escursioni brevi e pianeggianti per i bambini più piccoli, percorsi più lunghi o ripidi per quelli più grandi).</li> <li>● Prepara <b>attività alternative al chiuso o a basso rischio all'aperto</b> in caso di maltempo.</li> </ul> </li> <li>2. <b>Preparazione e logistica</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Ottieni eventuali <b>permessi</b> necessari dai genitori e dalla direzione scolastica (lettere informative, moduli di consenso).</li> <li>● Organizza i <b>trasporti</b> (scuolabus scolastico, trasporto pubblico, se possibile a piedi da scuola).</li> <li>● Prepara una <b>lista per gli studenti</b> (abbigliamento, calzature, acqua, snack, protezione solare, ecc.).</li> <li>● Assegnare <b>ruoli di insegnante</b> (capigruppo di intervento, responsabile di primo soccorso, cronometraggio, fotografo, ecc.) e, dove necessario, coordinarsi con <b>guide o istruttori locali</b> (per sci, arrampicata o sport acquatici).</li> </ul> </li> <li>2. <b>Sicurezza e gestione del rischio</b></li> </ol>

- Effettua una **breve valutazione dei rischi** per ogni luogo (terreno, meteo, pericoli acquatici, ecc.).
- Assicurati che almeno un adulto abbia **formazione in primo soccorso** e porti con sé un kit di primo soccorso, un telefono e una lista di contatti di emergenza/condizioni mediche.
- Informa gli studenti in anticipo sulle **regole**, come restare con il gruppo, rispettare la natura e cosa fare se si separano.

## 2. Struttura del giorno

- Inizia con un **riscaldamento** a scuola o sul sito (10–15 minuti).
- Svolgi l'attività principale (ad esempio escursioni con brevi pause e punti panoramici programmati o giochi lungo il percorso).
- Integrare **mini-compiti** o sfide (ad esempio checkpoint di orientamento, compiti di squadra, osservazione della natura).
- Concludi con un **raffreddamento**, una breve riflessione e idratazione.

## 2. Follow-up

- Nella lezione successiva, rifletti con gli studenti: cosa è piaciuto, cosa è stato difficile, cosa hanno imparato (su movimento, lavoro di squadra, ambiente).
- Opzionalmente, integra **compiti scritti, presentazioni o poster** sull'esperienza in altri argomenti.

### Obiettivo delle migliori pratiche

Instillare abitudini di attività fisiche durature e un legame con gli ambienti locali senza dipendere da strutture artificiali.

### Requisiti

Accesso agli ambienti naturali (montagne, foreste, fiumi), attrezzatura adeguata per attività specifiche (ad esempio, scarponi da trekking, sci) e coordinamento con guide o istruttori locali.

### Numero di partecipanti e regole

Partecipano intere classi o classi scolastiche, con attività adattate all'età e ai livelli di abilità. Vengono enfatizzati i protocolli di sicurezza e le linee guida ambientali.

### Immagini



2.

<b>Nome delle migliori pratiche</b>
<b><i>Parchi giochi della Green School</i></b>
<b>Chi lo sta usando</b>
<i>Scuole come la Scuola Elementare Prežihov Voranc e la Scuola Elementare Miran Jarca Lubiana.</i>
<b>Sito web</b>
<a href="https://www.prezihovvoranc.si/">https://www.prezihovvoranc.si/</a> <a href="https://osmj.si/">https://osmj.si/</a>
<b>Descrizione</b>
<p>I cortili verdi delle scuole sono cortili scolastici ridisegnati dove le superfici dure sono parzialmente sostituite o integrate da elementi naturali come alberi, cespugli, erba, giardini, cumuli, tronchi, rocce e attrezzature da gioco realizzate con materiali naturali. Vengono usati quotidianamente per le lezioni di educazione fisica, la ricreazione e il gioco libero. I cortili verdi fungono da ambienti dinamici che stimolano l'attività fisica, la creatività e la cura ambientale degli studenti. Per implementare:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Valutazione dell'attuale area giochi</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Mappare le superfici esistenti (asfalto, cemento, erba), le attrezzature e le zone di sole/ombra.</li> <li>● Identifica <b>le aree inutilizzate o poco</b> utilizzate che possono essere verdi.</li> <li>● Consulta insegnanti e studenti riguardo ai loro <b>bisogni e desideri</b> (angoli tranquilli, strutture per arrampicata, aree per correre, ecc.).</li> </ul> </li> <li>2. <b>Progettazione e pianificazione</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Forma un piccolo <b>gruppo di lavoro</b> (dirigenti scolastici, insegnanti, genitori, possibilmente un architetto/paesaggista).</li> <li>● Decidi gli elementi chiave: <ul style="list-style-type: none"> <li>● Aree di soggiorno ombreggiate (alberi + panchine o tronchi)</li> <li>● Strutture naturali per l'arrampicata (massi, tronchi, muri bassi, elementi di corda)</li> <li>● Sentieri/circuiti per corsa, ciclismo o scooter</li> <li>● Percorsi sensoriali (sabbia, ciottoli, corteccia, legno, erba)</li> <li>● Aiuole per ortaggi o fiori</li> </ul> </li> <li>● Crea un <b>piano semplice</b> con fasi (ad esempio Fase 1: pianta alberi + percorso sensoriale; Fase 2: area naturale per l'arrampicata).</li> </ul> </li> <li>2. <b>Finanziamenti e materiali</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Stima i costi e cerca <b>fonti di finanziamento</b> (municipalità, sponsor, contributi dei genitori, piccoli finanziamenti).</li> <li>● Dai priorità a <b>materiali locali a basso costo</b>: tronchi provenienti dalla foresta locale, pietre, materiali riciclati (ad esempio pneumatici).</li> <li>● Pianifica i <b>costi di manutenzione</b> (annaffiature, riparazioni, manutenzione del giardino).</li> </ul> </li> <li>2. <b>Implementazione</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Programma la costruzione/piantagione durante una stagione adatta (spesso primavera o autunno).</li> <li>● Coinvolgi <b>genitori, comunità locale e studenti</b> in compiti semplici (piantare, pittura, costruire piccoli elementi) attraverso giornate di "azione lavorativa".</li> <li>● Assicurati che tutte le strutture rispettino <b>gli standard di sicurezza di base</b> (stabilità, zone di caduta, nessun spigolo affilato).</li> </ul> </li> <li>2. <b>Integrazione nella vita scolastica</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Gli insegnanti di educazione fisica adattano i piani di lezione per utilizzare gli elementi verdi: circuiti con tronchi, esercizi di equilibrio sulle travi, giochi basati sulla natura.</li> <li>● Gli insegnanti di classe utilizzano il giardino e gli angoli verdi come <b>aule all'aperto</b> per diverse materie.</li> </ul> </li> </ol>

- Stabilisci regole semplici per l'uso (niente rompere le piante, uso attento delle strutture arrampicanti, pulizia dopo le attività).

## 2. **Manutenzione e valutazione**

- Assegnare **persone o classi responsabili** per aree specifiche (ad esempio, la Classe 3A mantiene aiuole).
- Organizza **giornate regolari di manutenzione** (potatura, pulizia dei sentieri, riparazione delle strutture).
- Raccogli feedback da insegnanti e studenti e adatta il design nel tempo (aggiungi ombra, riorganizza elementi, ecc.).

### **Obiettivo delle migliori pratiche**

Incoraggiare l'attività fisica spontanea, l'interazione con la natura e sostenere l'educazione alla sostenibilità

### **Requisiti**

Investimenti in paesaggistica e attrezzature per il gioco naturale, manutenzione continua degli spazi verdi e integrazione nel curriculum scolastico.

### **Numero di partecipanti e regole**

Tutti gli studenti hanno accesso durante l'orario scolastico, con supervisione durante le attività strutturate. Le regole si concentrano sulla sicurezza e il rispetto per l'ambiente naturale.

### **Immagini**



3.

<b>Nome delle migliori pratiche</b>
<i>Ore di movimento in natura</i>
<b>Chi lo sta usando</b>
<i>Iniziative e scuole guidate dalla comunità in tutta la Slovenia, inclusa Osnovna šola Rakek.</i>
<b>Sito web</b>
<a href="https://osrakek.si/sportni-dnevi-in-sola-v-naravi/">https://osrakek.si/sportni-dnevi-in-sola-v-naravi/</a>
<b>Descrizione</b>
<p>Le Ore di Movimento nella Natura prevedono brevi sessioni (30–45 minuti) diverse volte a settimana, in cui i bambini partecipano a esercizi giocosi come movimenti degli animali, equilibrio su tronchi o giochi cooperativi in parchi o boschi. Queste sessioni sono progettate per costruire una routine e migliorare la coordinazione e la resistenza. Sono a basso costo e replicabili nei numerosi spazi verdi della Slovenia. Per implementare:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Programmazione e frequenza</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Decidi giorni e <b>orari fissi</b> (ad esempio lunedì, mercoledì, venerdì mattina o dopo pranzo).</li> <li>● Integrare le sessioni nell'orario ufficiale come parte dell'educazione fisica o "pause di movimento".</li> </ul> </li> <li>2. <b>Scelta delle location</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Individua <b>da 1 a 3 spazi esterni vicini</b>: cortile della scuola, piccolo campo boschivo, parco, campo.</li> <li>● Assicurati che i percorsi siano sicuri e gestibili per la fascia d'età (distanza, attraversamenti stradali, visibilità).</li> </ul> </li> <li>2. <b>Struttura della sessione</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Riscaldamento (5–10 min)</b>: corsa leggera, semplici allungamenti dinamici, giochi di nomi.</li> <li>● <b>Parte principale (20–25 min)</b>: <ul style="list-style-type: none"> <li>● Passeggiate con gli animali (orsi, granchi, salti di rane, salti di uccelli) lungo un sentiero segnalato.</li> <li>● Bilancia i compiti su tronchi, pietre o semplici linee tracciate con il gesso.</li> <li>● Brevi staffette, inseguimenti o sfide cooperative (trasporto di oggetti, circuiti di squadra).</li> <li>● Compiti naturali: trovare certi colori, forme, foglie o creare forme con materiali naturali.</li> </ul> </li> <li>● <b>Raffreddamento (5–10 min)</b>: camminata lenta, esercizi di respirazione, breve riflessione ("Com'era il tuo corpo?", "Cosa hai notato nella natura?").</li> </ul> </li> <li>2. <b>Preparazione e attrezzature</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Di solito non è necessario <b>alcun equipaggiamento speciale</b>; occasionalmente si usano coni, corde, gesso o piccole palline.</li> <li>● Assicurati che i bambini indossino <b>calzature e vestiti adatti</b> alla stagione.</li> <li>● Forma insegnanti o facilitatori sui <b>giochi di movimento di base</b> e sulle regole di sicurezza.</li> </ul> </li> <li>2. <b>Organizzazione del gruppo</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Gruppi di <b>10–15 bambini</b> per adulto permettono una supervisione sicura e un'attenzione individuale.</li> <li>● Usa raggruppamenti flessibili: per età, età mista o per abilità a seconda dell'attività.</li> </ul> </li> <li>2. <b>Sicurezza e inclusione</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Definisci chiaramente i confini in cui i bambini possono muoversi.</li> <li>● Adatta gli esercizi per bambini con abilità diverse (distanze più brevi, movimento alternativo).</li> <li>● Incoraggia la partecipazione e il feedback positivo piuttosto che la competizione.</li> </ul> </li> <li>2. <b>Monitoraggio e continuità</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Tieni un semplice <b>registro</b> delle sessioni: data, attività, osservazioni.</li> <li>● Chiedi periodicamente a bambini e insegnanti feedback e adatta le attività.</li> </ul> </li> </ol>

- Punta a mantenere le Ore di Movimento in tutte le stagioni, con adattamenti al clima (sessioni più brevi, abbigliamento diverso, uso di aree semi-coperte).

### **Obiettivo delle migliori pratiche**

Integrare l'attività fisica regolare nelle routine dei bambini attraverso esercizi coinvolgenti e basati sulla natura.

### **Requisiti**

Accesso a spazi esterni sicuri, attrezzature minime (ad esempio, ostacoli naturali) e facilitatori o educatori formati per guidare le attività.

### **Numero di partecipanti e regole**


Gruppi di 10–15 bambini, con attività adattate all'età e ai livelli di abilità. Si pone enfasi sulla partecipazione, sul piacere e sulla sicurezza.

### **Immagini**



4.

<b>Nome delle migliori pratiche</b>
<i><b>Programma Eco-Scuole</b></i>
<b>Chi lo sta usando</b>
<i>Coordinato dall'associazione DOVES-FEE Slovenia, che coinvolge numerose scuole in tutto il paese.</i>
<b>Sito web</b>
<a href="https://ekosola.si/">https://ekosola.si/</a>
<b>Descrizione</b>
<p>Il programma Eco-Scuole integra l'educazione ambientale nel curriculum scolastico, promuovendo attività come eco-sentieri, cacce al tesoro verdi, giardinaggio combinato con movimento e passeggiate ecologiche di pulizia. Queste attività combinano attività fisica e responsabilità ambientale. Il programma segue una metodologia in sette fasi, incoraggiando le scuole a sviluppare piani d'azione, monitorare i progressi e coinvolgere l'intera comunità scolastica in pratiche sostenibili. Da implementare (basandosi sulla metodologia dei sette passaggi):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Comitato Ecologico</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Formare un <b>Eco-Comitato</b> con studenti, insegnanti, dirigenti scolastici, personale non docente e possibilmente genitori o membri della comunità.</li> <li>● Il comitato si riunisce regolarmente (ad esempio una volta al mese) per pianificare, attuare e rivedere le attività.</li> </ul> </li> <li>2. <b>Revisione ambientale</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Effettua un <b>semplice audit</b> delle pratiche attuali: rifiuti, consumo energetico, ambiente scolastico, spazi esterni disponibili.</li> <li>● Coinvolgere gli studenti nella misurazione, nel conteggio e nell'osservazione (numero di bidoni, punti caldi per rifiuti, possibili percorsi per eco-sentieri).</li> </ul> </li> <li>2. <b>Piano d'azione</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Individuare <b>1–3 temi focali</b> (ad esempio rifiuti, biodiversità, stile di vita sano).</li> <li>● Pianifica attività concrete <b>basate sul movimento</b>, ad esempio: <ul style="list-style-type: none"> <li>● Eco-sentieri con stazioni focalizzate su piante, animali o questioni ambientali locali.</li> <li>● Cacce al tesoro verdi in cui le squadre si muovono per il cortile della scuola per rispondere alle domande.</li> <li>● Sessioni di giardinaggio con compiti che richiedono sollevamento, scavo, trasporto e coordinazione di gruppo.</li> <li>● Camminate mensili o stagionali di pulizia nelle aree vicine combinate con camminate o escursioni.</li> </ul> </li> <li>● Assegna <b>responsabilità</b>, tempistiche e indicatori semplici (ad esempio numero di partecipanti, quantità di rifiuti raccolti).</li> </ul> </li> <li>2. <b>Integrazione del curriculum</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Collega le attività a diversi argomenti: <ul style="list-style-type: none"> <li>● Scienza: ecosistemi, biodiversità.</li> <li>● Matematica: contare, misurare distanze, creare grafici dai dati raccolti durante le passeggiate.</li> <li>● Linguaggio: scrivere rapporti o articoli su eco-sentieri e azioni di bonifica.</li> <li>● PE: progettare percorsi e compiti di movimento per eco-sentieri.</li> </ul> </li> <li>● Rendi almeno alcune attività Eco-School <b>regolari</b> (ad esempio camminate eco-settimanali, pulizia mensile).</li> </ul> </li> <li>2. <b>Informare e coinvolgere tutta la scuola</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Presenta gli obiettivi e le attività Eco-Schools nelle assemblee scolastiche, su bacheche e sul sito web della scuola.</li> </ul> </li> </ol>

<ul style="list-style-type: none"> <li>● Incoraggia tutte le classi a partecipare almeno ad alcune delle attività ecologiche basate sul movimento.</li> <li>● Invita <b>genitori e comunità</b> a partecipare a eventi più grandi (ad esempio la "Giornata Ecologica" con percorsi a piedi e workshop).</li> </ul> <p>2. <b>Monitoraggio e valutazione</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Raccogli dati semplici: numero di partecipanti, sacchi di rifiuti raccolti, nuove piante o alberi piantati, feedback dagli studenti.</li> <li>● L'Eco-Comitato esamina i risultati e modifica il piano d'azione ogni anno.</li> <li>● Usa visualizzazioni visive (grafici, foto prima/dopo) per mostrare i progressi.</li> </ul> <p>2. <b>Eco-Codice e celebrazione</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Crea un <b>breve Eco-Codice</b> (motto ambientale scolastico) che includa riferimenti a comportamenti attivi all'aperto (ad esempio camminare, andare in bici, apprendimento all'aperto).</li> <li>● Celebra i risultati con certificati, eventi o una presentazione pubblica.</li> </ul>
<b>Obiettivo delle migliori pratiche</b>
Promuovere la consapevolezza ambientale e le abitudini sostenibili tra gli studenti attraverso la partecipazione attiva a iniziative eco-sostenibili.
<b>Requisiti</b>
Impegno da parte del personale scolastico, integrazione nel curriculum e risorse per l'attuazione di varie attività ambientali.
<b>Numero di partecipanti e regole</b>
La partecipazione varia a seconda della scuola, spesso coinvolgendo intere classi o iniziative a livello scolastico. Le attività sono strutturate per essere inclusive ed educative.
<b>Immagini</b>


5.

<b>Nome delle migliori pratiche</b>
<b><i>Programma SLOfit &amp; Stile di Vita Sano</i></b>
<b>Chi lo sta usando</b>
Attuato dalla Facoltà di Sport dell'Università di Lubiana, in collaborazione con le scuole primarie slovene e il Ministero dell'Istruzione.
<b>Sito web</b>
<a href="https://en.slofit.org/">https://en.slofit.org/</a>
<b>Descrizione</b>
<p>Il sistema SLOfit è un programma nazionale completo che monitora lo sviluppo fisico e motorio di tutti i bambini in età scolare in Slovenia. Avviata nel 1987, raccoglie annualmente dati sui livelli di forma fisica degli studenti, fornendo preziose informazioni sulla loro salute e attività fisica. Sulla base di questi dati, è stato introdotto il programma "Healthy Lifestyle" per affrontare il calo delle tendenze di fitness. Questo intervento aggiunge da due a tre lezioni di educazione fisica (educazione fisica) a settimana, con enfasi su attività ad alta intensità condotte da insegnanti specialisti di educazione fisica. Il programma non solo migliora la forma fisica, ma favorisce anche una cultura di attività fisica regolare tra i bambini. Per implementare (ispirato al modello sloveno):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Configurazione del sistema di monitoraggio (simile a SLOfit)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Seleziona <b>test di fitness standardizzati</b> (ad esempio eseguire test, flessibilità, forza, coordinamento) in base all'età.</li> <li>● Formare gli insegnanti di educazione fisica nelle <b>procedure di test uniformi</b> e nella registrazione dei dati.</li> <li>● Effettuare test <b>una volta all'anno</b> per tutti gli studenti e registrare i risultati in un semplice database o foglio di calcolo.</li> </ul> </li> <li>2. <b>Analisi dei dati e identificazione delle esigenze</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Analizza i risultati a <b>livello di classe e scuola</b>: punteggi medi, tendenze nel corso degli anni, identificazione dei gruppi che necessitano di supporto aggiuntivo.</li> <li>● Condividi i risultati riassuntivi con insegnanti, la leadership scolastica e (in modo appropriato all'età) con studenti e genitori.</li> </ul> </li> <li>2. <b>Progettare l'intervento per uno stile di vita sano</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Sulla base dei dati, pianifica <b>2–3 sessioni di educazione fisica aggiuntive a settimana</b> per alcune classi o per tutta la scuola.</li> <li>● Assicurati che queste sessioni siano condotte da <b>specialisti qualificati in PE (PE)</b>.</li> <li>● Sessioni focalizzate su <b>attività ad alta intensità e varietà</b>, come corsa a intervalli, giochi a piccoli spazi, circuiti a ostacoli ed esercizi di forza e coordinazione.</li> <li>● Integrare <b>l'educazione sanitaria di base</b> (importanza dell'attività fisica, della nutrizione, del sonno).</li> </ul> </li> <li>2. <b>Orario e logistica</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Collabora con la dirigenza scolastica per <b>inserire lezioni extra di educazione fisica</b> nell'orario settimanale (ad esempio prima/dopo le lezioni regolari, o combinando pause di movimento più brevi).</li> <li>● Mettere in sicurezza <b>gli spazi e le attrezzature</b> necessarie: palestra, campo esterno, strumenti di base (coni, palline, tappetini, dispositivi di cronometrazione).</li> </ul> </li> <li>2. <b>Struttura della lezione</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Riscaldamento (10–15 min)</b>: movimenti dinamici, mobilità, giochi semplici.</li> <li>● <b>Parte principale (25–30 min)</b>: <ul style="list-style-type: none"> <li>● Circuiti ad alta intensità con stazioni (salto, sprint, lancio, forza a corpo libero).</li> <li>● Piccoli gruppi che ruotano tra le stazioni per mantenere tutti gli studenti attivi.</li> <li>● Elementi competitivi e cooperativi per mantenere la motivazione.</li> </ul> </li> </ul> </li> </ol>

<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Tempo di defetamento (5–10 min):</b> stretching, respirazione, breve discussione sulla salute.</li> </ul> <p>2. <b>Individualizzazione e inclusività</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Usa i dati SLOfit per <b>adattare la difficoltà:</b> differenza compiti o carichi di lavoro per studenti di diversi livelli di forma fisica.</li> <li>● Fornire <b>esercizi alternativi</b> per studenti con limitazioni di salute o disabilità.</li> <li>● Concentrati sui progressi e sull'impegno piuttosto che sul confronto e sulla classifica.</li> </ul> <p>2. <b>Monitoraggio e feedback continui</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Ripeti i test di fitness ogni anno e confronta i risultati.</li> <li>● Fornire <b>feedback a studenti e genitori</b>, evidenziando i miglioramenti e le aree su cui lavorare.</li> <li>● Usa i dati per affinare il programma di Vita Sano (regola intensità, tipi di attività, dimensioni dei gruppi).</li> </ul> <p>2. <b>Promozione di abitudini per tutta la vita</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Integra le attività scolastiche con <b>compiti domestici</b> (ad esempio semplici sfide di esercizio quotidiano, camminare o andare a scuola in bicicletta quando possibile).</li> <li>● Collaborare con i club sportivi locali per offrire <b>opzioni di attività extrascolastiche</b> agli studenti interessati.</li> </ul>
<b>Obiettivo delle migliori pratiche</b>
Migliorare la forma fisica dei bambini, prevenire l'obesità e instillare abitudini sane per tutta la vita integrando attività fisica strutturata aggiuntiva nel curriculum scolastico.
<b>Requisiti</b>
Le scuole hanno bisogno di accesso a specialisti formati in educazione fisica, strutture adeguate (spazi interni ed esterni) e l'impegno a integrare ulteriori sessioni di educazione fisica nel programma settimanale. Il sistema SLOfit richiede strumenti per la valutazione della fitness e la gestione dei dati.
<b>Numero di partecipanti e regole</b>
Il programma è implementato a livello nazionale, coinvolgendo tutti gli studenti delle scuole primarie. Le sessioni di educazione fisica sono strutturate in base all'età e ai livelli di sviluppo, garantendo inclusività e sicurezza. Le valutazioni regolari aiutano a personalizzare le attività in base alle esigenze individuali e a monitorare i progressi nel tempo.

## Migliori pratiche dall'Italia - CUS PALERMO

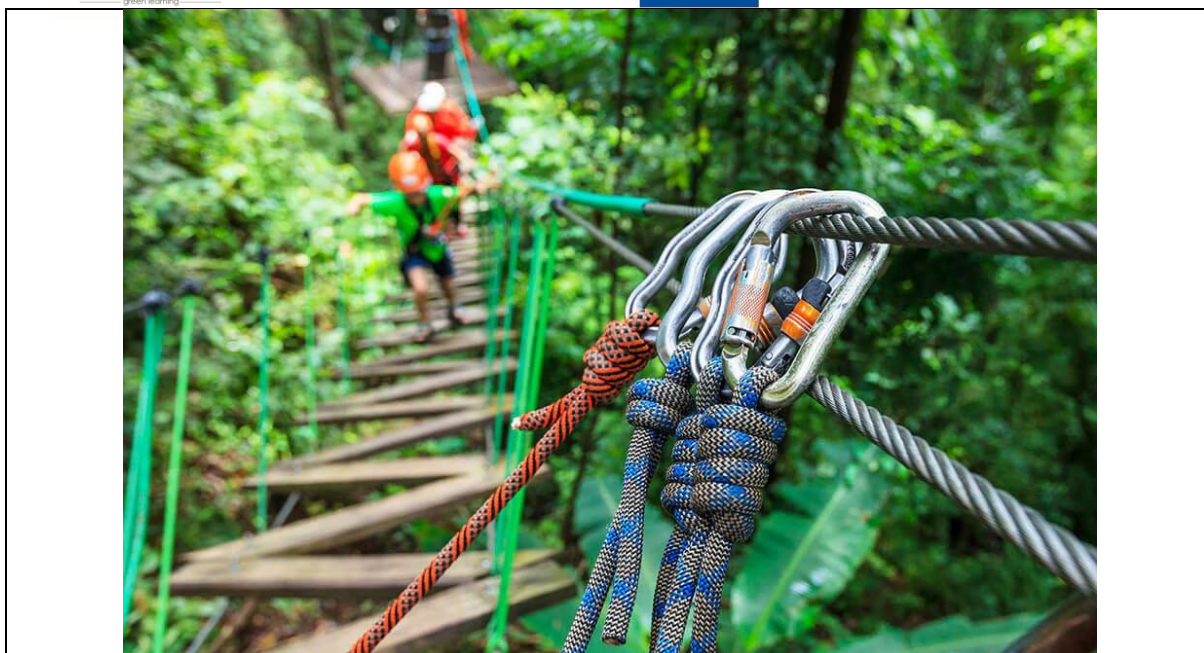
1.

<b>Nome delle migliori pratiche</b> <i>ECO-ORIENTEERING</i>
<b>Chi lo sta usando</b> <b>Federazione Italiana Sport Orientamento</b>
...
<b>Sito web</b> <a href="https://www.fiso.it/">https://www.fiso.it/</a>
<b>Descrizione</b>
<p>L'orientamento è chiamato lo Sport del Bosco, perché il suo campo ideale per la competizione è la foresta, ma può anche essere praticato in altri ambienti come centri storici, parchi pubblici, campagna, ecc. Il percorso Eco-Orienteering è composto da un percorso a fasi. Sono appese sessantaquattro domande (32 arancioni per i bambini e 32 verdi per gli adulti) su questioni ambientali, mobilità sostenibile e conoscenza del parco. Oltre alle domande, ci sono una stazione di ballo, due postazioni di lettura e due stazioni di gioco.</p>
<b>Obiettivo delle migliori pratiche</b>
<p>L'orientamento avviene in stretto contatto con l'ambiente, che molto spesso diventa un elemento integrante dello sport stesso. Le competizioni si svolgono spesso in luoghi di particolare valore naturalistico e possono coinvolgere masse critiche di partecipanti e spettatori. È quindi di fondamentale importanza minimizzare gli impatti che questo tipo di competizione può avere sull'ambiente stesso. L'orientamento ha inoltre da tempo acquisito buone credenziali ambientali: per sua stessa natura, questo sport fissa obiettivi di buone pratiche e sostenibilità ambientale e pone particolare enfasi sulla consapevolezza ambientale e sull'educazione.</p>
<b>Requisiti</b>
<p>L'orientamento si pratica generalmente in boschi, foreste, montagne o aree verdi.          Per praticare l'orientamento a piedi, il tipo più comune e diffuso, è consigliabile indossare abiti sportivi e comodi, come pantaloni, una maglia e un impermeabile tecnico e traspirante, oltre a scarpe da trekking.</p>
<b>Numero di partecipanti e regole</b>
<p>I partecipanti, dotati di mappa e bussola, hanno il compito di raggiungere i vari punti di controllo di una determinata area da esplorare, cioè le fasi del percorso.          Le prove sono contrassegnate con una bandiera bianca e arancione (nota come "lanterna"), sulla quale è presente un segnale - come un chip o un punch - per convalidare l'arrivo del concorrente al checkpoint.</p> <p>Il vincitore è colui che riesce a completare il percorso raggiungendo la destinazione, nel minor tempo possibile, raggiungendo tutti i punti di controllo indicati sulla mappa.</p>
<b>Contatti</b>
<a href="mailto:info@fiso.it">info@fiso.it</a>
<b>Immagini</b>



2.

<b>Nome delle migliori pratiche</b> <i>ARBORICOLTURA</i>
<b>Chi lo sta usando</b> Parco Avventura Cerwood
<b>Sito web</b> <a href="https://www.cerwood.it/">https://www.cerwood.it/</a>
<b>Descrizione</b> L'arboricoltura è un'attività che consiste nel muoversi da un albero all'altro, tra liane, ponti tibetani, tunnel, zip line, reti e passerelle. In Italia è possibile praticare l'arboricoltura nei parchi avventura, che sono diventati un punto di riferimento per il divertimento in famiglia.
<b>Obiettivo delle migliori pratiche</b> Permette alle persone di vivere l'ambiente naturale da una prospettiva unica, sviluppando una maggiore apprezzazione per alberi ed ecosistemi. È un'attività giocosa e coinvolgente, adatta a persone di diverse età e livelli di forma fisica. Se praticata responsabilmente, non danneggia l'ambiente.
<b>Requisiti</b> Imbracature e caschi devono essere indossati per praticare l'arboricolazione in sicurezza. I livelli di difficoltà sono differenti, dai sentieri per bambini a quelli più impegnativi riservati agli adulti.
<b>Numero di partecipanti e regole</b> Alcune regole per accedere ai sentieri variano da parco a parco. Alcuni parchi per bambini non specifici richiedono un'età minima di 9 anni o un'altezza di 110 cm.
<b>Contatti</b> informazioni@cerwood.it
<b>Immagini</b>



3.

<b>Nome delle migliori pratiche</b> <i>CACCIA AL TESORO NELLA NATURA</i>
<b>Chi lo sta usando</b> Bambini e natura- associazione culturale
<b>Sito web</b> <a href="https://bambinienatura.it/strumenti/cartoline/caccia-al-tesoro-naturale/">https://bambinienatura.it/strumenti/cartoline/caccia-al-tesoro-naturale/</a>
<b>Descrizione</b>
<p>Prepara una lista di oggetti naturali da cercare, ti armi con una borsa per raccogliere quelli che puoi portare con te perché hanno già completato il loro ciclo vitale, e prendi una matita per ogni persona per segnare quelli trovati, e parti.</p> <p>È una caccia al tesoro che ci invita a guardare, a vedere tutto ciò che è sempre sotto i nostri piedi e che la maggior parte delle volte non notiamo, a trovare le cose più strane e nascoste, a confrontare le nostre scoperte e i nostri stessi scoperte.</p> <p>Nel frattempo chiacchieriamo, discutendo di ciò che stiamo scoprendo, aprendo nuove domande che potrebbero trovare qualche risposta lungo il percorso o più avanti a casa, quando potremo cercare informazioni su ciò che ci incuriosisce di più.</p> <p>Gli oggetti raccolti possono poi trovare spazio in un piccolo museo naturale per essere ampliati in ricerche successive, mentre le foto possono diventare documentazione da esaminare nel tempo.</p>
<b>Obiettivo delle migliori pratiche</b>
Lo scopo di questo gioco è avvicinare i bambini al mondo della Natura che li circonda, spingendoli all'osservazione e alla curiosità.
<b>Requisiti</b>
L'equipaggiamento indispensabile per questo gioco è una borsa o uno zaino per raccogliere tesori, dove i bambini possono raccogliere tutte le preziose meraviglie che la foresta offrirà loro lungo il percorso. Oltre allo zaino, puoi anche portare una piccola lente d'ingrandimento per rendere la caccia ancora più divertente.

Numero di partecipanti e regole	
Quando inizi a diventare un po' più esperto, puoi rendere il gioco più complesso creando una lista di artefatti che spera di trovare. Per i bambini in età prescolare, la lista può essere composta anche da solo immagini.	
Contatti	
<a href="mailto:bambinienatura@gmail.com">bambinienatura@gmail.com</a>	
Immagini	
	

4.

<b>Nome delle migliori pratiche</b> <i>TREKKING ECOLOGICO E PLOGGING</i>
<b>Chi lo sta usando</b> Federazione Italiana Escursionismo
<b>Sito web</b> <a href="https://www.fieitalia.it/newsletter/">https://www.fieitalia.it/newsletter/</a>
<b>Descrizione</b> Il plogging è un'attività che combina esercizio fisico e raccolta dei rifiuti, e può essere praticata anche durante un'escursione. È un modo per prendersi cura dell'ambiente e sensibilizzare gli altri. Può essere praticata da chiunque, poiché non richiede abilità o attrezzature speciali ed è un'attività che può essere apprezzata anche dai bambini. Lo scopo di questa disciplina è mantenere pulito l'ambiente sfruttando il tempo normalmente dedicato all'attività fisica all'aperto. In pratica, l'obiettivo è ottimizzare il tempo durante la corsa per fare qualcosa di positivo per il pianeta.
<b>Obiettivo delle migliori pratiche</b> Unendo sport e protezione ambientale. Mantenere l'ambiente pulito. Evitare l'inquinamento del suolo e dell'acqua. Promuovere uno stile di vita sano e attivo.
<b>Requisiti</b>

L'attrezzatura per praticare questa attività è semplice: una borsa per la raccolta dei rifiuti, scarpe comode e abbigliamento sportivo. Il plogging è un'attività divertente e istruttiva perché sviluppa una maggiore consapevolezza della sostenibilità.

### Numero di partecipanti e regole

Scegli un percorso, come una strada, un parco o la città.  
Preparati facendo stretching.  
Corri o cammina, raccogliendo rifiuti lungo la strada.  
Smaltire i rifiuti raccolti selezionandoli.


### Contatti

[info@fieitalia.it](mailto:info@fieitalia.it)

### Immagini



5.

<b>Nome delle migliori pratiche</b> <i>GIARDINO DIDATTICO</i>
<b>Chi lo sta usando</b>
Progetto didattico per scuole
<b>Sito web</b>
<a href="https://missioneinsegnante.it/2023/06/07/orti-didattici/">https://missioneinsegnante.it/2023/06/07/orti-didattici/</a> <a href="https://www.slowfood.it/educazione/ortiascuola/come-diventare-orto-in-condotta/">https://www.slowfood.it/educazione/ortiascuola/come-diventare-orto-in-condotta/</a>
<b>Descrizione</b>
Un orto educativo è uno spazio verde dove avviene l'apprendimento attraverso la natura, ad esempio in una scuola, un parco o una fattoria educativa. Può essere un'aula all'aperto che incoraggia l'apprendimento collaborativo e l'educazione ambientale. I bambini possono correre, scavare e portare acqua, imparando da dove proviene il cibo e l'importanza della biodiversità.
<b>Obiettivo delle migliori pratiche</b>
Educazione nutrizionale Sviluppo sensoriale Senso di responsabilità Socializzazione Sperimentazione con i cicli naturali Destrezza manuale Apprendimento cooperativo Educare il rispetto per il pianeta Terra
<b>Requisiti</b>
Riqualificazione di orti scolastici abbandonati o degradati. Utilizzare attrezzature per giocare, abilità manuali e imparare attraverso la natura.
<b>Numero di partecipanti e regole</b>
Semina Annaffiatura Coltivazione Raccolta Compostaggio Riflettere sulla sostenibilità Conoscere animali e insetti Riconoscimento delle piante selvatiche commestibili
<b>Immagini</b>


## Migliori pratiche dalla Croazia – SPORT VIV

1.

Nome delle migliori pratiche
<i>Patrimonio e sport</i>
Chi lo sta usando
<i>SPORT VIV</i>
Sito web
<a href="https://heritage-sport.com/e-learning/">https://heritage-sport.com/e-learning/</a>
Descrizione
<p><b>PASSO 1 – Costituire un piccolo team di coordinamento</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 3–5 persone (ad esempio insegnante di educazione fisica, insegnante di educazione speciale/defectologo, pedago/psicologo scolastico, rappresentante di un club sportivo locale, magari un genitore).</li> <li>● Definisci i ruoli: <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Coordinatore</b> – pianificazione e comunicazione generale.</li> <li>● <b>Responsabile della metodologia</b> – adatta giochi/attività a specifiche disabilità nella scuola.</li> <li>● <b>Responsabile della formazione</b> – organizza la formazione di altri insegnanti e volontari.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>PASSO 2 – Accedere e esaminare i materiali di Heritage &amp; Sport</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vai alla sezione <b>E-learning</b> del sito Heritage &amp; Sport.</li> <li>2. Scarica almeno: <ul style="list-style-type: none"> <li>● Guida alle migliori pratiche</li> <li>● Manuale dei Giochi e Sport Tradizionali Europei</li> <li>● Curriculum per volontari e insegnanti</li> <li>● Manuale per attività sportive, strategie motivazionali e nutrizione</li> </ul> </li> <li>2. Il team legge documenti e prende appunti: <ul style="list-style-type: none"> <li>● Quali giochi e attività sono più adatti ai loro alunni</li> <li>● Quali strategie motivazionali si adattano al loro contesto</li> <li>● Quali elementi necessitano di traduzione o adattamento locale</li> </ul> </li> </ol> <p><b>PASSO 3 – Analizzare i bisogni e le barriere locali</b></p> <p>Utilizzando come riferimento le <b>Survey Research and Policy Recommendations</b> del progetto, il team:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Elenca le principali barriere nell'ambiente scolastico/locale (ad esempio trasporti, orario, atteggiamenti dei coetanei, mancanza di attrezzature adattate).</li> <li>● Dà priorità a quali barriere possono essere affrontate nel breve termine: <ul style="list-style-type: none"> <li>● Orario di Adapt PE</li> <li>● Organizzare un club sportivo pomeridiano inclusivo</li> <li>● Introdurre semplici attrezzature di supporto (coni, pennarelli, palline morbide, segnali visivi).</li> </ul> </li> </ul> <p><b>PASSO 4 – Adatta i giochi tradizionali al contesto scolastico</b></p> <p>Utilizzando il <b>Manuale dei Giochi e Sport Tradizionali Europei</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Seleziona 5–10 giochi per il primo ciclo pilota (ad esempio 2–3 per le classi inferiori, 2–3 per le classi superiori, 2–4 per le attività dopocuola).</li> <li>● Per ogni partita, definisci: <ul style="list-style-type: none"> <li>● Durata (ad esempio 15–20 minuti)</li> <li>● Dimensione e composizione del gruppo (gruppi di abilità miste dove possibile)</li> <li>● Adattamenti necessari per diverse disabilità: <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Disabilità motorie</b> – riduci la distanza, usa palloni più leggeri/grandi, permette di rotolare invece che di lanciare, permette le sedie a rotelle nelle aree di gioco adattate, aggiungi rampe.</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>

- **Disabilità intellettuali/dello sviluppo** – usa più istruzioni visive, ripeti le regole, usa compagni di pari, semplifica il punteggio.
- **Disabilità sensoriali** – marcatori visivi sul pavimento, segnali sonori (campane nelle palle), colori contrastanti.
- Documenta la versione scelta di ogni gioco in un **semplice modello di 1 pagina**:
  - Obiettivo del gioco
  - Regole
  - Adattamenti
  - Considerazioni sulla sicurezza

#### **PASSO 5 – Forma insegnanti, formatori e volontari**

Basato sul **curriculum per volontari e insegnanti**:

- Organizza una formazione interna (ad esempio 1 giornata completa o 2 mezze giornate):
  1. Breve introduzione: barriere alla partecipazione e importanza dello sport inclusivo.
  2. Presentazione di giochi tradizionali selezionati e adattamenti.
  3. Workshop pratico in palestra: i partecipanti giocano i **giochi in ruolo**, incluse simulazioni di determinate disabilità (ad esempio vista limitata, uso di una mano), per comprendere meglio le barriere.
  4. Sessione di pianificazione: ogni insegnante sceglie dove integrare 2–3 partite nel proprio programma annuale (educazione fisica, orari di lezione, eventi scolastici).

#### **PASSO 6 – Implementare sessioni sportive inclusive**

- Integra i giochi in:
  - Lezioni regolari di educazione fisica
  - Club sportivi extracurricolari
  - Giornate sportive inclusive / eventi scolastici
- Utilizza idee dal **Manuale per attività sportive, strategie motivazionali e nutrizione** per:
  - Mantieni le sessioni divertenti e di supporto (feedback positivo, sfide di squadra, sistemi di ricompensa).
  - Incoraggia piccoli obiettivi di attività realistici per ogni bambino.
  - Includere brevi segmenti educativi su alimentazione sana e idratazione.

#### **PASSO 7 – Coinvolgere i genitori e la comunità più ampia**

- Informare i genitori (breve opuscolo / email / incontro dei genitori) su:
  - L'importanza dell'attività fisica per i bambini con disabilità
  - Come vengono adattati i giochi tradizionali
  - Come possono supportare (ad esempio semplici partite a casa, partecipazione a eventi sportivi scolastici).
- Invitare i club sportivi locali e le associazioni di persone con disabilità a:
  - Co-organizzare eventi
  - Offri accesso alle loro strutture o autobus
  - Sostenere la sostenibilità oltre il periodo del progetto.

#### **PASSO 8 – Monitorare e valutare**

- Indicatori semplici potrebbero includere:
  - Numero di bambini con disabilità che partecipano regolarmente alle attività
  - Numero di sessioni inclusive organizzate al mese
  - Feedback da bambini (scale sorridenti), genitori e insegnanti
- Alla fine dell'anno scolastico, il team di coordinamento:
  - Recensioni su cosa ha funzionato bene / cosa no
  - Seleziona i giochi e le strategie di maggior successo
  - Aggiustamenti dei piani per il prossimo anno

#### **PASSO 9 – Sustain e upscale**

- Integrare la metodologia nelle politiche scolastiche e nei piani di lavoro annuali (ad esempio "sport inclusivi" come parte del piano di sviluppo scolastico).
- Utilizza le **Raccomandazioni Politiche** di Heritage & Sport per sostenere le autorità locali per:
  - Budget ridotto per attrezzature adattate
  - Supporto alla formazione di più insegnanti in altre scuole
  - Inclusione di giochi tradizionali adattati negli eventi sportivi municipali o di contea.

<b>Obiettivo delle migliori pratiche</b>
Aumentare i livelli di attività fisica e l'inclusione sociale dei bambini con disabilità attraverso attività sportive culturalmente adattate.
<b>Requisiti</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Area aperta al coperto o all'aperto</li> <li>• Palle da softball, coni, semplici prop</li> <li>• Tavole visive o schede per istruzioni</li> <li>• 1 facilitatore ogni 5-7 bambini</li> </ul>
<b>Numero di partecipanti e regole</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Progettato per gruppi da 8 a 20 bambini</li> <li>• Nessuna eliminazione — partecipazione continua garantita</li> <li>• I punti possono essere assegnati per l'impegno, lo spirito di squadra e la creatività</li> </ul>
<b>Contatti:</b>
udruga.sport.viv@gmail.com

2.

<b>Nome delle migliori pratiche</b>
<i>Special Olympics Croatia – Programma Giovani Atleti</i>
<b>Chi lo sta usando</b>
<i>Special Olympics Croazia</i>
<b>Sito web</b>
<a href="https://www.specialolympics.org/programs/europe-eurasia/croatia">https://www.specialolympics.org/programs/europe-eurasia/croatia</a>
<b>Descrizione</b>
<p><b>PASSO 1 — Istituire un Team di Coordinamento Locale</b></p> <p>Un piccolo team (3–5 persone) garantisce un'organizzazione fluida:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Insegnante / coach di educazione fisica – coordina i corsi di formazione</li> <li>• Insegnante di educazione speciale / psicologo – garantisce adattamenti sicuri</li> <li>• Assistente scolastico / coordinatore volontario</li> <li>• Rappresentante dei genitori (opzionale)</li> <li>• Rappresentante del club sportivo locale (opzionale)</li> </ul> <p><b>Compiti:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pianifica attività sportive</li> <li>• Adattamenti del piano per ogni bambino</li> <li>• Coordinarsi con genitori e volontari</li> <li>• Comunica con Special Olympics Croatia se ti unisce ufficialmente</li> </ul> <p><b>PASSO 2 — Identifica i partecipanti e valuta i bisogni</b></p>

Collaborare con insegnanti, genitori e personale di supporto per:

- Identificare i bambini che ne trarrebbero beneficio (disabilità intellettive, ritardi nello sviluppo, spettro autistico, disabilità aggiuntive)
- Raccogli informazioni su:
  - Livello delle abilità motorie
  - Sensibilità sensoriali
  - Capacità di attenzione
  - Esigenze comunicative
  - Considerazioni mediche

Prepara un **semplice profilo di abilità** per ogni bambino per guidare l'allenatore.

### **PASSO 3 — Seleziona Sport e Attività**

Scegli da 1 a 3 sport a seconda della tua struttura e delle condizioni locali. Gli sport scolastici più comunemente adottati da Special Olympics includono:

- **Atletica** (corsa, camminata, lancio, salti)
- **Bocce**
- **Nuotare** (se si ha accesso alla piscina)
- **Football (5 giocatori a 5)**
- **Pallacanestro – esercizi di abilità**
- **Tennis da tavolo**
- **Circuiti fitness**

Inizia con **attività a bassa complessità e ad alto successo** (lancio, rotolare, gare semplici, bocce). Aggiungi nuovi sport gradualmente.

### **PASSO 4 — Adatta regole e attrezzature**

Special Olympics adatta le regole alle abilità, senza perdere l'essenza dello sport.

#### **Esempi di adattamenti:**

##### **Corsa / Gare**

- Distanze più brevi
- Camminare permesso
- Segnali di avviamento visivi
- Consentire assistenti individuali se necessario

##### **Lancio**

- Palle più grandi / morbide
- Distanza più breve
- Permettere di rotolare invece di lanciare

##### **Bocce**

- Permettere il lancio o il rotolamento
- Usare rampe per bambini con mobilità ridotta
- Riduzione della dimensione del campo

## Football

- 3-a-side per ridurre la complessità
- Obiettivi minori
- Niente portieri se troppo impegnativo
- Partite solo con passi prima delle vere partite

### Adattamenti generali

- Segnali visivi (immagini, marcatori a terra)
- Istruzioni semplificate (1 passo alla volta)
- Round più brevi, pause frequenti
- Rinforzo positivo dopo ogni successo

### PASSO 5 — Prepara la struttura di formazione

Special Olympics raccomanda **unità di addestramento regolari e prevedibili**.

#### Sessione standard (45–60 minuti):

1. **Benvenuto + programma visivo** (2–3 min)
2. **Riscaldamento** (5–7 min)
  - Camminare lentamente, allungarsi, movimenti animali
2. **Sviluppo delle abilità** (10–15 min)
  - Esercizi di lancio, dribbling, passaggio, salti, equilibrio
2. **Attività principale** (15–20 min)
  - Adapted bocce match
  - Mini calcio
  - Circuito di atletica (corsa, ostacoli, salti)
2. **Raffreddamento** (5 min)
3. **Celebrazione / feedback** (2 min)
  - Cinque, adesivi, "star del giorno", applausi

Mantieni le attività brevi, varie e orientate agli obiettivi per mantenere la concentrazione.

#### Obiettivo delle migliori pratiche

Sviluppa abilità motorie, interazione sociale e autostima tra i bambini molto piccoli.

#### Requisiti

- Attrezzature morbide (palline, coni, paracadute)
- Area gioco sicura sia interna che esterna
- Sistema musicale per il riscaldamento
- 1 allenatore ogni 4–5 bambini

#### Numero di partecipanti e regole

- Aperto a persone dai 2 ai 7 anni con disabilità intellettive
- Focalizzato sul **processo e non sulla performance**
- Nessuna competizione; Tutti i bambini sono vincitori

#### Contatti:

franjo.soh@gmail.com

3.

Nome delle migliori pratiche
<i>Programmi sportivi inclusivi</i>
Chi lo sta usando
<i>Associazione Bubamara delle Persone con Disabilità (Vinkovci, Croazia)</i>
Sito web
<a href="https://rtlpomazedjeci.hr/hr/projekti/udruga-bubamara-vinkovci/">https://rtlpomazedjeci.hr/hr/projekti/udruga-bubamara-vinkovci/</a>
Descrizione
<p>I Programmi Sportivi Inclusivi di Bubamara offrono <b>sport adattati</b> come football, basket, atletica e terapia della danza. I bambini sono raggruppati in base alle capacità funzionali piuttosto che all'età o al tipo di disabilità.</p> <p><b>PASSO 1 — Identifica i partecipanti e valuta le esigenze individuali</b></p> <p>Collaborare con scuole, genitori, terapisti e servizi di supporto per individuare bambini e giovani che potrebbero trarne beneficio.</p> <p>Per ogni partecipante, prepara un <b>profilo semplice</b>, che includa:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Tipo di disabilità</li> <li>● Abilità motorie</li> <li>● Bisogni di comunicazione</li> <li>● Sensibilità sensoriali (luce, rumore, tatto)</li> <li>● Resistenza e capacità di attenzione</li> <li>● Supporto necessario (assistente, ausilio alla mobilità, ausili visivi)</li> </ul> <p>Questo garantisce che le attività siano <b>individualizzate e sicure</b>.</p> <p><b>PASSO 2 — Seleziona sport e attività adatti</b></p> <p>Scegli da 1 a 3 sport in base a spazio, attrezzature, competenze dello staff e abilità dei partecipanti.</p> <p>Gli sport inclusivi popolari e facili da implementare includono:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Bocce</b></li> <li>● <b>Atletica</b> (camminare/correre, lanciare, saltare)</li> <li>● <b>Football o basket modificati</b></li> <li>● <b>Tennis da tavolo</b></li> <li>● <b>Circuiti fitness</b></li> <li>● <b>Danza adattata / movimento ritmico</b></li> <li>● <b>Attività all'aperto</b> (gruppi di passeggiate, giochi)</li> </ul> <p>Inizia in modo semplice — aumenta gradualmente la complessità man mano che cresce la fiducia.</p> <p><b>PASSO 3 — Adatta Regole, Ambiente e Attrezzature</b></p> <p>L'adattamento è essenziale per una partecipazione inclusiva.</p> <p><b>Esempi di adattamenti:</b></p>

#### Disabilità motorie:

- Riduzione delle distanze
- Usa rampe (bocce, lancio)
- Permettere di rotolare invece di lanciare
- Consentire l'uso delle sedie a rotelle nei campi
- fornire supporto di bilanciamento (binari, coni)

#### Disabilità intellettive:

- Usa istruzioni brevi e chiare
- Dividere i compiti in 1–2 passaggi
- Usa segnali visivi (tavole, immagini, marcatori per il pavimento)
- Dimostrazioni ripetute
- Mantieni le regole semplici

#### Disabilità sensoriali:

- Usa palle con suono (campane)
- colori ad alto contrasto
- Ridurre il rumore dove possibile
- creare spazi calmi per le pause

#### Adattamenti generali:

- aree giochi più piccole
- Round di attività più brevi
- pause frequenti
- Struttura prevedibile

L'obiettivo è che ogni bambino possa **partecipare, avere successo e divertirsi**.

#### PASSO 4 — Progetta una sessione di formazione strutturata

Una struttura prevedibile aiuta i bambini a sentirsi sicuri e a rimanere coinvolti.

#### Esempio di una sessione di 45–60 minuti:

1. **Benvenuto e programma** visivo (2–3 min)
2. **Riscaldamento** (5–7 min)
  - Camminare, stretching, semplici esercizi di coordinazione
2. **Sviluppo delle abilità** (10–15 min)
  - Passaggio, ricezione, equilibrio, palleggio
2. **Attività principale** (15–20 min)
  - Gioco di bocce
  - Gara a staffetta
  - Calcio a squadre ridotte
2. **Raffreddamento** (5 min)
3. **Celebrazione e feedback positivi** (2–3 min)

Usa routine per costruire fiducia in te stesso e ridurre l'ansia.

Favorisci l'indipendenza, migliora la forma fisica e costruisci amicizie.
<b>Requisiti</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Padella sportiva o aree giochi accessibili</li> <li>● Equipaggiamento sportivo modificato</li> <li>● Facilitatori e volontari formati</li> </ul>
<b>Numero di partecipanti e regole</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Gruppi da 10 a 15 partecipanti</li> <li>● Aggiustamenti delle regole basati su mobilità e livelli cognitivi</li> <li>● Enfasi sulla partecipazione, non sul punteggio finale</li> </ul>
<b>Contatti:</b>
udrugainvalida-vinkovci@vk.t-com.hr

4.

<b>Nome delle migliori pratiche</b>
<i>Allenamento adattivo di Taekwondo</i>
<b>Chi lo sta usando</b>
<i>Servizio Gesuita per i Rifugiati (JRS) Croazia e Associazione Croata di Para Taekwondo</i>
<b>Sito web</b>
<a href="https://hrv.jrs.net/story/sport-as-a-path-to-integration-in-croatian-society/">https://hrv.jrs.net/story/sport-as-a-path-to-integration-in-croatian-society/</a>
<b>Descrizione</b>
<p>L'articolo di JRS Croatia descrive un programma in cui i beneficiari partecipano regolarmente a:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Nuoto, scacchi, para taekwondo, cricket, lotta libera, calcio e danza,</b></li> <li>● più Judo (ragazzo con paralisi cerebrale) e <b>allenamento di autodifesa.</b></li> </ul> <p>Prendiamo esattamente questi sport/attività e li <b>adattiamo per bambini delle scuole primarie con disabilità mentali, dello sviluppo e fisiche,</b> con particolare attenzione a:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● aumentare l'attività fisica regolare,</li> <li>● inclusione e partecipazione,</li> <li>● Impegno sicuro e supportato.</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Creare una piccola squadra scolastica</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Insegnante di educazione fisica, educatore speciale/terapeuta, pedagogo/psicologo e assistenti didattici.</li> <li>● Concordate su quale sport JRS implementare per primo (ad esempio calcio, danza, scacchi, nuoto se disponibili).</li> </ul> </li> <li>2. <b>Seleziona le alunne e raggruppale</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Identificare i bambini con disabilità mentali, dello sviluppo e fisiche.</li> <li>● Forma piccoli gruppi di abilità miste (4–10 bambini), considerando mobilità, bisogni sensoriali e capacità di attenzione.</li> </ul> </li> <li>2. <b>Scegli da 2 a 4 sport fondamentali per il primo anno</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Più realistico per le scuole elementari: <b>calcio, danza, scacchi, nuoto (se c'è accesso a una piscina), para taekwondo/autodifesa (base, senza contatto), semplici giochi in stile cricket.</b></li> <li>● Lotta/judo solo in <b>contesti molto controllati e specializzati</b> con allenatori formati.</li> </ul> </li> <li>2. <b>Pianifica una sessione settimanale per ogni sport scelto</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Esempio: <ul style="list-style-type: none"> <li>● Lunedì – calcio (30–45 min)</li> <li>● Mercoledì – basi di para taekwondo / autodifesa (30 min)</li> <li>● Giovedì – ballo (30–45 min)</li> </ul> </li> </ul> </li> </ol>

- Venerdì – club di scacchi / movimento + scacchi (30–45 min)

## 2. Costruisci una struttura coerente

- Benvenuti → riscaldamento → attività sportiva principale → un raffreddamento → feedback positivi.
- Usa la stessa struttura ogni settimana per supportare i bambini con disabilità dello sviluppo e mentali.

## 2. Integrare supporto e adattamento

- Assistenti, compagni di pari, supporti visivi, regole semplificate, attrezzature adattate (vedi sezioni per sport qui sotto).

### Implementazione e adattamento sport per sport

#### Football

**Riferimento nell'articolo:** le partite di calcio sono un'attività regolare del JRS e uno strumento per la socializzazione e l'integrazione.

#### Obiettivo nella scuola primaria:

Aumentare l'attività fisica, la coordinazione e le abilità sociali attraverso **il calcio a bassa pressione e a basso livello di pressione.**

#### Come implementare:

- **Dimensione del gruppo:** 3 contro 3 o 4 contro 4 (lancio piccolo).
- **Campo:** campo più piccolo (ad esempio mezzo ginnastico), linee di confine nette con coni.
- **Tempo:** 30–40 minuti una volta a settimana.

#### Adattamenti:

- Consentire **il calcio a piedi** per bambini con minori difficoltà di resistenza o motorie.
- Usa **palle più grandi e morbide** per i bambini con problemi motori o visivi.
- Per bambini con sedie a rotelle o deambulatori:
  - permettere loro di giocare come "passatori" o "portieri" in ruoli adattati,
  - Allargare i porti e ridurre la velocità della palla.
- Per disabilità mentali/dello sviluppo:
  - Una regola semplice alla volta ("passa a un amico prima di sparare"),
  - usa i colori ("passa a qualcuno con un pettorale rosso"),
  - Usa carte visive per "fermarsi", "vai", "obiettivo", "cambia".

#### Basi del para taekwondo / autodifesa

**Riferimento nell'articolo:** JRS collabora con l' **Associazione Croata di Para Taekwondo**, i cui allenatori formano **bambini con disabilità** e promuovono unità, tolleranza ed empatia; organizzano anche **corsi di autodifesa** per donne.

Per i bambini delle scuole primarie con disabilità, ci concentriamo su **movimenti di base di taekwondo/autodifesa senza contatto:**

#### Obiettivi:

- migliorare equilibrio, forza, consapevolezza corporea;
- costruire fiducia e autocontrollo;
- Insegna il rispetto e i confini corporei sicuri.

#### Come implementare:

- **Sedute:** 30 minuti, 1× a settimana (in palestra).
- **Allenatore:** idealmente qualcuno con esperienza nelle arti marziali, formato nel lavorare con bambini con disabilità (o supportato da un terapeuta).

#### Attività (tutte senza contatto):

- posizioni di base (posizioni larghe e stabili);
- semplici blocchi delle braccia e sollevamenti di gambe senza impatto;
- schemi di passo (avanti/indietro/lateralmente);
- semplici mosse di "fuga" praticate **lentamente** con assistenti.

#### Adattamenti:

- Per le disabilità motorie: molti movimenti possono essere adattati **seduta o in piedi con supporto**; concentrati sulla parte superiore del corpo, sulle schemi delle braccia e sulla rotazione del tronco.
- Per disabilità mentali/dello sviluppo:

- usa il conteggio, il ritmo e la musica,
- ripetere le stesse 3–4 mosse in ogni sessione,
- Carte sequenza visive (posizione → blocco → rilassarsi).

## Nuoto

**Riferimento nell'articolo:** il nuoto è uno degli sport principali del programma JRS, con un esempio di una ragazza di 13 anni con difficoltà di sviluppo che gareggia a un Festival di Nuoto a Rijeka.

### Obiettivo nell'istruzione primaria:

Utilizzare il **nuoto adattato** per migliorare le abilità motorie, la resistenza, la postura e la fiducia in acqua.

### Come implementare:

- Collabora con una piscina o un club locale (come il JRS link con i club).
- Organizzare un **piccolo gruppo (4–6 bambini) con bisogni maggiori** e un rapporto adulti-bambino più elevato.
- 30–45 minuti in acqua, 1× settimanale.

### Adattamenti:

- Usa **ausili al galleggiamento, tagliatelle**, cinture, acque poco profonde.
- Per le disabilità fisiche: galleggiamento orizzontale supportato, calci assistiti, esercizi al bordo della piscina.
- Per disabilità dello sviluppo/mentali:
  - Routine chiara (cambiare → doccia → piscina → stesso ordine di esercizi → gioco → uscita),
  - Tabellone di sequenza visiva,
  - Limita il rumore dove possibile.

I progressi possono essere celebrati con un "mini festival di nuoto" interno alla fine del trimestre.

## Cricket (gioco semplificato di colpo e difesa)

**Riferimento nell'articolo:** il cricket è menzionato come un'iniziativa creativa utilizzata dal JRS, con un doppio valore (sport + lavoro parallelo con i bambini da parte di psicologi).

In Croazia, il cricket è insolito, ma questo lo rende **divertente e a bassa pressione**.

### Obiettivo:

Aumentare l'attività fisica con un **semplice gioco di mazza e palla** che non comporti le stesse aspettative di prestazione del football.

### Come implementare (versione semplificata della scuola):

- Usa **la palla morbida e la mazza di plastica**.
- Il battitore colpisce la palla da un tee o da un soft lancio sotto il braccio.
- Dopo aver colpito, il bambino cammina/corre verso un cono e ritorna mentre i difensori recuperano la palla.

### Adattamenti:

- Per le disabilità motorie:
  - permettere colpi da posizione ferma,
  - ridurre la distanza al cono,
  - Permette agli utenti della sedia a rotelle di "colpire e rotolare" verso un bersaglio più vicino.
- Per disabilità mentali/dello sviluppo:
  - Usa zone visive chiare (basi colorate),
  - Una regola semplice alla volta ("colpisci → vai al cono rosso → torna").

Il cricket funziona bene come **stazione** durante una "giornata di festival del movimento".

## Danza

**Riferimento nell'articolo:** le domeniche sono riservate alla **danza** (tango e salsa) guidata da un volontario venezuelano e uno ucraino; la danza riunisce generazioni diverse e crea gioia e unità.

Nella scuola primaria, la danza diventa:

- movimento creativo,
- schemi di base (passi, applausi, rotazioni),

<ul style="list-style-type: none"> <li>cerchi di gruppo,</li> <li>attività ritmiche.</li> </ul> <p><b>Obiettivi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>migliorare coordinazione, ritmo e consapevolezza corporea,</li> <li>offrire una forma di attività non competitiva ed espressiva,</li> <li>Sostieni la regolazione emotiva attraverso la musica e il movimento.</li> </ul> <p><b>Come implementare:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>30–40 minuti, 1x a settimana in palestra o aula con spazio libero.</li> <li>Usa coreografie semplici con ripetizione.</li> <li>Includere opzioni sedute per bambini con disabilità fisiche (movimenti delle braccia, applausi, ballo per la parte superiore del corpo).</li> </ul> <p><b>Adattamenti:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Per le sensibilità sensoriali: regola il volume, evita di sovrastimolare l'illuminazione.</li> <li>Per le disabilità dello sviluppo: preferisci canzoni e routine prevedibili, introduci i cambiamenti lentamente.</li> </ul> <p>La danza è ideale come <b>attività per tutta la classe</b>, inclusi i coetanei non disabili.</p>
<b>Obiettivo delle migliori pratiche</b>
Dare potere ai bambini con disabilità attraverso le arti marziali per sviluppare forza fisica e abilità di vita.
<b>Requisiti</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Dojo o palestra sicuro e accessibile</li> <li>Tappetini morbidi, cinture adattive e protezioni</li> <li>Istruttori certificati di Taekwondo adattivo</li> </ul>
<b>Numero di partecipanti e regole</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Piccoli gruppi (fino a 8 per sessione)</li> <li>Concentrati sulla progressione individuale</li> <li>Cinture ottenute tramite la padronanza delle abilità a livelli individuali, non confronti</li> </ul>
<b>Contatti:</b>
info@jrs.hr

5.

<b>Nome delle migliori pratiche</b>
<i>Volontari nei Parchi – Programma per una Vita Sano</i>
<b>Chi lo sta usando</b>
<i>Ministero della Salute, Croazia</i>
<b>Sito web</b>
<a href="https://www.croris.hr/crosbi/publikacija/prilog-skup/691274">https://www.croris.hr/crosbi/publikacija/prilog-skup/691274</a>
<b>Descrizione</b>
<p>"Volontari nei Parchi" è un'iniziativa nazionale di sanità pubblica attuata nell'ambito del <b>Progetto Healthy Living</b>, cofinanziata dal Fondo Sociale Europeo e coordinata dall'Istituto Croato di Sanità Pubblica, insieme a 21 istituti di sanità pubblica delle contee.</p> <p>Il programma promuove stili di vita sani attraverso attività fisica all'aperto nei parchi, con particolare attenzione a bambini e famiglie. Il modello crea ambienti di supporto per il gioco attivo attraversante:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>adattare i parchi per trasformarli in zone di attività all'aperto sicure e inclusive, e</li> <li>organizzando un minimo di 12 eventi di promozione della salute e attività fisica all'anno in ogni contea croata.</li> </ul> <p>Sebbene pensate per tutti i bambini, le attività sono gratuite, accessibili e adattate ai gruppi vulnerabili, inclusi i bambini con difficoltà o disabilità dello sviluppo. Il programma pone l'accento sullo sviluppo motorio, l'inclusione sociale, la partecipazione alla comunità e l'interazione intergenerazionale.</p>

Solo nel 2018, sono state organizzate 158 attività a livello nazionale con oltre 17.000 partecipanti, e più di 80 scuole/asili e 150 ONG sono state coinvolte.

### **PASSO 1 – Seleziona e adatta il parco**

Scegli un parco vicino e assicurati le caratteristiche essenziali:

- Superfici pianeggianti, sicure e accessibili
- Aree ombreggiate
- Zone di gioco adattate
- Servizi igienici accessibili (se possibile)
- Spazi tranquilli/sensoriali
- Sedute e punti di sosta

Fai piccoli adattamenti (segnaletica, coni, attrezzature molli, sentieri favorevoli alla mobilità) se non è possibile una ricostruzione importante.

### **PASSO 2 – Condurre una valutazione iniziale dei bisogni dei bambini**

Per ogni bambino partecipante:

- Identifica le abilità motorie, il supporto alla mobilità, la resistenza
- Valuta i bisogni sensoriali (rumore, folla, luce)
- Identifica i supporti comportamentali
- Determina l'assistenza necessaria (volontariato, compagno di pari, supporto genitore)

Creare piccoli gruppi di abilità miste (8–12 bambini).

### **PASSO 3 – Pianifica eventi mensili di attività**

Segui il modello nazionale: **12 attività all'aperto strutturate all'anno.**

Tipi di attività (adattati alle disabilità):

#### **Stazioni di Abilità Motorie**

- Travi di bilanciamento (basse e larghe per sicurezza)
- Ostacoli di passaggio
- Lanciare/prendere palle morbide
- Danza con nastro o movimento ritmico

#### **Giochi di movimento**

- Giochi cooperativi (gioco con il paracadute, "segui il leader", imitazioni di movimento)
- Gare a staffetta semplificate
- Cacce al tesoro a misura sensoriale

#### **Attività Familiari Inclusive**

- Compiti di team genitore-figlio
- Sfide del movimento intergenerazionale

#### **Attività Fisiche Basate sulla Natura**

- Circuiti a piedi
- "Muoviti come un animale"
- Sessioni di stretching e respirazione all'aperto

Tutte le attività devono concentrarsi sulla **partecipazione, non sulla performance.**

### **PASSO 4 – Fornire personale di supporto e assistenti**

- 1 adulto ogni 2–3 bambini con bisogni di supporto maggiori
- Compagni di compagni delle classi normali
- volontari formati nella comunicazione con bambini con disabilità
- Il personale si è preparato con prompt visivi, orari e strategie di regolazione sensoriale

### **PASSO 5 – Garantire le procedure di sicurezza**

- Confini visivi e percorsi chiari
- Stazioni di ombra e idratazione
- Disponibilità di primo soccorso
- Struttura prevedibile della sessione
- angolo calma per il sovraccarico sensoriale

### PASSO 6 – Svolgi Attività Regolarmente

Esempio di struttura di una sessione all'aperto di 45–60 minuti:

1. **Benvenuto e programma visivo**
2. **Riscaldamento:** semplici stretching, camminare, respirare
3. **Stazioni di attività** (3–4 stazioni, da 6–8 min ciascuna)
4. **Gioco di movimento a gruppi**
5. **Rinfrescamento e cerchio di riflessione**
6. **Rinforzo positivo**

### Obiettivo delle migliori pratiche

Promuovi l'attività fisica, l'interazione sociale e abitudini sane attraverso sessioni gratuite basate sulla comunità.

### Requisiti

- Parco pubblico con spazio aperto
- Attrezzature di base per il fitness (coni, corde, palloni morbidi)
- Volontari formati

### Numero di partecipanti e regole

- Dimensione del gruppo: 10–30 bambini
- Nessuna regola rigida — flessibilità e divertimento prioritari
- Famiglie incoraggiate a partecipare insieme

### Contatti:

<https://zivjetizdravo.eu/o-projektu-volonteri-u-parku/>

zivjeti.zdravo@hzjz.hr

## Migliori pratiche dalla Slovenia – SCUOLA PRIMARIA CORENA

1.

<b>Nome delle migliori pratiche</b>
<i>Jakobski dol si riunisce e si allena</i>
<b>Chi lo sta usando</b>
<i>Scuola primaria Jakobski dol, Jakobski dol, Slovenia</i>
<b>Sito web</b>
<a href="https://www.osjakobskidol.si/2025/05/13/jakobski-dol-se-druzi-in-miga-sportni-dan/">https://www.osjakobskidol.si/2025/05/13/jakobski-dol-se-druzi-in-miga-sportni-dan/</a>
<b>Descrizione</b>
<p>Si tratta di un grande evento sportivo pomeridiano orientato alla comunità, progettato per promuovere movimento, cooperazione e coinvolgimento sociale. L'evento include bambini di diverse fasce d'età, inclusi bambini con bisogni educativi speciali, oltre ai loro genitori e alle associazioni locali. È organizzata dalla scuola primaria in collaborazione con associazioni locali. Il programma è suddiviso in diverse attività interconnesse:</p> <p><b>1. Partite di staffetta (basate sulle stazioni)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● I bambini sono divisi in gruppi che ruotano tra le stazioni di attività.</li> <li>● Ogni stazione dura circa <b>20 minuti</b> e include una diversa sfida motoria o di coordinamento (ad esempio, salto con sacco, percorsi a ostacoli, sentieri di equilibrio, attività di lancio).</li> <li>● Supervisor o volontari monitorano ogni postazione, spiegano i compiti e garantiscono la sicurezza.</li> <li>● I gruppi ruotano finché non hanno partecipato a tutte le attività.</li> </ul> <p><b>2. Gita in bicicletta</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Famiglie e studenti possono partecipare a un <b>percorso ciclabile guidato</b> intorno alla periferia della città.</li> <li>● Il percorso è scelto per essere sicuro per i bambini, con commissari o volontari posizionati nei punti chiave.</li> <li>● Lo scopo è promuovere l'esercizio all'aperto in famiglia e abitudini cicliste sicure.</li> </ul> <p><b>3. Stand delle associazioni locali</b></p> <p>Club sportivi locali, vigili del fuoco, associazioni culturali o organizzazioni sanitarie preparano stand dove i partecipanti possono:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Prova mini-attività (ad esempio, bersaglio con la mancanza antincendio, dimostrazioni di primo soccorso, semplici sfide sportive)</li> <li>● Scopri i loro programmi, le opzioni di iscrizione e il coinvolgimento nella comunità</li> <li>● Interagisci con professionisti e volontari</li> </ul> <p><b>4. Torneo di pallavolo e calcio</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Al termine dell'evento viene organizzato un torneo sportivo amichevole.</li> <li>● Le squadre miste (bambini, genitori, insegnanti, residenti locali) giocano partite brevi.</li> <li>● L'obiettivo principale è il divertimento e il fair play.</li> </ul> <p>L'intero evento dura <b>2,5–4 ore</b>, a seconda delle dimensioni del gruppo e del meteo. Può essere adattato a scuole di diverse dimensioni.</p>

### Obiettivo delle migliori pratiche

- **Promuovi l'attività fisica e abitudini di vita sane** tra bambini e adulti attraverso attività sportive divertenti, varie e accessibili.
- **Rafforzare la cooperazione tra scuola, famiglie e comunità locale**, costruendo fiducia e rafforzando l'identità locale.
- **Sostieni il legame intergenerazionale** coinvolgendo insieme bambini, genitori e nonni.
- **Presentare i bambini alle associazioni locali**, al loro lavoro e alle opportunità di volontariato, incoraggiando il coinvolgimento in attività ricreative significative.
- **Promuovi l' inclusione** organizzando attività accessibili a bambini con abilità diverse.

### Requisiti

#### Posizione

- Campi sportivi all'aperto (campo da calcio, campo da pallavolo)
- Parco giochi e area fitness all'aperto
- Percorso ciclabile sicuro nella zona locale
- Spazio per gli stand dell'associazione

#### Attrezzatura

- Coni, cerchi, palle, oggetti da giocoleria
- Sack per le staffette
- Travi di equilibrio o ostacoli semplici
- Biciclette e caschi per i partecipanti
- Tavoli, tende o striscioni per le bancarelle

#### Personale e organizzazione

- Insegnanti, istruttori sportivi, volontari
- Supporto al primo soccorso
- Commissari del percorso ciclabile
- Coordinatore dell'evento per supervisionare la pianificazione e la sicurezza

### Numero di partecipanti e regole

- Circa 200 partecipanti
- Staffette: vince la squadra che completa il percorso per prima
- Regole standard di calcio/pallavolo (adattate per bambini)
- Si sottolinea il fair play
- I bambini devono rimanere all'interno delle zone di attività designate

### Immagini



**Contatti:**

<https://www.osjakobskidol.si/>

2.

<b>Nome delle migliori pratiche</b>
<i>Atrio sensoriale (area multisensoriale esterna)</i>
<b>Chi lo sta usando</b>
<i>Scuola Primaria Gustav Šilih per bambini con bisogni speciali, Maribor, Slovenia</i>
<b>Descrizione</b>
L'Atrio Sensoriale è un'area esterna progettata specificamente per stimolare i sensi dei bambini attraverso esplorazioni strutturate e non strutturate. Supporta la terapia di integrazione sensoriale e migliora lo sviluppo motorio, emotivo e cognitivo.

## Componenti sensoriali principali

### 1. Percorso sensoriale

Un percorso fatto di texture naturali varie:

- Pietre
- Bark
- sabbia
- Taglia di albero
- Erba

I bambini camminano scalzi o strisciano sul sentiero, sperimentando sensazioni contrastanti che supportano lo sviluppo tattile e propriocettivo.

### 2. Orto di erbe aromatiche

- Piantato con erbe aromatiche come menta, lavanda, rosmarino, salvia.
- I bambini esplorano annusando, toccando, osservando colori e forme.
- Gli insegnanti incoraggiano a nominare, categorizzare e confrontare le fragranze.

### 3. Zona sonora

Un piccolo parco giochi acustico che include:

- Campanelli simili a quelli di legno o metallo di xilofono
- Produttori di suoni naturali (ad esempio, tubi di bambù, tamburi di legno)
- Campanelli a vento

I bambini sperimentano con il ritmo, l'intensità sonora e l'imitazione.

### 4. Giardino commestibile

- Bacche e altre piante commestibili (ad esempio, fragole, mirtilli).
- I bambini possono annusare, raccogliere e assaggiare la frutta sotto supervisione.
- Le esperienze sensoriali aiutano con le difficoltà sensoriali tattili e orali.

### Tipi di attività

- **Esplorazione gratuita:** i bambini si muovono tra le stazioni al loro ritmo.
- **Sedute guidate:** terapeuti o insegnanti conducono attività come:
  - Sequenze di camminata a piedi nudi
  - Compiti di identificazione delle erbe
  - Ripetizione sonora o giochi ritmici
  - Percorsi a ostacoli sensoriali

### Obiettivo delle migliori pratiche

- **Supporta l'integrazione sensoriale** offrendo una stimolazione sensoriale controllata.
- **Incoraggia l'attività fisica** attraverso gattonate, bilanciandosi, camminando ed esplorando.
- **Promuovi la comunicazione e l'interazione sociale** durante i compiti sensoriali condivisi.
- **Sviluppa abilità motorie e consapevolezza corporea** in un ambiente naturale e rilassante.
- **Riduci l'ansia** e offri uno spazio esterno rilassante per l'autoregolazione.

### Requisiti

#### Posizione

- Cortile scolastico, orto scolastico o area esterna recintata designata.

#### Materiali

- Texture naturali (legno, pietre, corteccia, erba)
- Aiuole di erbe aromatiche rialzate e cassette per piante commestibili
- Strumenti semplici per esterni
- Copertura del suolo per garantire sicurezza e drenaggio

#### Personale

- Insegnanti, terapisti o assistenti che supervisionano piccoli gruppi
- Operai di manutenzione per giardini e sentieri

#### Numero di partecipanti e regole

- Ideale per **individui o piccoli gruppi** (2–6 bambini).
- Regole adattate alle esigenze dei bambini.
- Supervisione richiesta in ogni momento.
- Assaggia solo le piante approvate dal personale.

#### Contatti:

<https://www.osgusi.si/>

3.

<b>Nome delle migliori pratiche</b>
<i>Fitness nella foresta</i>
<b>Chi lo sta usando</b>
<i>Scuola primaria Korena, Zgornja Korena, Slovenia</i>
<b>Descrizione</b>
<p>Questa attività consiste nell'incorporare l'educazione fisica in un contesto forestale naturale. I bambini creano e praticano attività di fitness all'aperto, utilizzando materiali naturali e terreni.</p> <p><b>Flusso di attività</b></p> <p><b>1. Formazione del gruppo</b></p> <p>I bambini (inclusi quelli con bisogni speciali) sono divisi in <b>coppie o piccoli gruppi</b>. Ogni gruppo collabora per progettare esercizi.</p> <p><b>2. Creazione di postazioni fitness all'aperto</b></p>

I bambini scelgono caratteristiche naturali come:

- Log per il bilanciamento
- Tronchi d'albero per i progressi
- Rami per i compiti di salto

Creano le proprie "stazioni fitness" e preparano una breve dimostrazione.

### 3. Presentazione e pratica

- Ogni gruppo presenta la propria postazione di esercizi ai compagni di classe.
- Tutti i bambini ruotano tra le stazioni per esercitarsi:
  - Esercizi di forza
  - Compiti di bilanciamento
  - Esercitazioni di coordinamento
  - Attività aerobiche

### 4. Esplorazione libera

I bambini esplorano l'ambiente forestale per 10–15 minuti, arrampicano, osservano la natura o giocano liberamente.

### 5. Riflessione

Al ritorno a scuola:

- Gli studenti condividono ciò che hanno apprezzato o trovato stimolante
- Insieme scelgono una **routine per tutto il corpo** basandosi sui migliori esercizi
- Opzionale: crea schede sportive che illustrino ogni stazione fitness

### Obiettivo delle migliori pratiche

- **Insegna ai bambini uno stile di vita sano** e l'importanza dell'attività fisica in ambienti naturali.
- **Incoraggia la creatività** nella progettazione di compiti motori utilizzando solo materiali naturali.
- **Rafforzare le capacità fisiche**, tra cui resistenza, equilibrio, coordinazione e forza.
- **Promuovere la consapevolezza ambientale** e il comportamento responsabile nella natura.
- **Sviluppa le capacità di lavoro di squadra e comunicazione** durante la creazione degli esercizi di gruppo.

### Requisiti

#### Posizione

- Accesso a una zona boschiva sicura vicino alla scuola
- Confini chiaramente segnati per la sicurezza

#### Materiali

- Nessuna richiesta oltre agli elementi naturali della foresta
- Opzionale: schede di istruzioni laminate, corda per la marcatura delle zone

#### Personale

- Insegnante sportivo
- Supervisione aggiuntiva per adulti per gruppi numerosi

## Numero di partecipanti e regole

- Adatto a **una classe (fino a 20 studenti)**
- Le regole includono:
  - Rimanere entro i limiti
  - Muoversi in sicurezza (niente corse giù per pendii ripidi, niente arrampicarsi sugli alberi pericolosi)
  - Proteggere la natura (niente rompere i rami inutilmente, niente rifiuti)

## Immagini



## Contatti:

<https://www.o-korena.mb.edus.si/>

4.

<b>Nome delle migliori pratiche</b>
<i>Creare lettere in natura</i>
<b>Chi lo sta usando</b>
<i>Scuola primaria Korena, Zgornja Korena, Slovenia</i>
<b>Descrizione</b>
<p>Questa attività combina l'apprendimento dell'alfabetizzazione con il movimento fisico e l'esplorazione all'aperto.</p> <p><b>1. Introduzione (5 min)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Discussione sulle lettere, l'alfabeto e la formazione delle parole.</li> <li>● Spiegazione delle regole di movimento e della sicurezza.</li> <li>● L'istruttore dimostra esempi di materiali naturali adatti per la costruzione delle lettere.</li> </ul> <p><b>2. Raccolta materiali (5 min)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● I bambini si muovono in un'area esterna definita per raccogliere bastoni, coni, foglie, aghi di pino o pietre.</li> <li>● Tutti i materiali sono disposti in una pila centrale condivisa per promuovere la cooperazione.</li> </ul> <p><b>3. Trasporto a relè dei materiali (10 min)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● I bambini formano tre squadre.</li> <li>● In formato relay, ogni bambino trasporta un oggetto alla volta nello spazio di lavoro del proprio team.</li> <li>● Questo rafforza le abilità motorie, la resistenza e la collaborazione.</li> </ul> <p><b>4. Modellare le lettere (5 min)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Ogni gruppo costruisce quante più lettere possibile usando i propri materiali.</li> <li>● Gli insegnanti incoraggiano: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Scegliere le dimensioni e le forme appropriate</li> <li>○ collaborazione nel design delle lettere</li> <li>○ sperimentare con diverse arrangiamenti</li> </ul> </li> </ul> <p><b>5. Creazione di parole (15 min)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● I gruppi combinano le loro lettere per formare una breve parola o frase.</li> <li>● Confrontano i risultati e discutono somiglianze o differenze nelle forme delle lettere.</li> </ul> <p><b>6. Conclusione (5 min)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● I bambini riflettono su: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Cosa hanno imparato</li> <li>○ Quale parte fosse la più interessante</li> </ul> </li> </ul>

- Come il lavoro di squadra li ha aiutati

### Obiettivo delle migliori pratiche

- **Migliora l'alfabetizzazione** attraverso la formazione pratica delle lettere.
- **Promuovi l'attività fisica** raccogliendo, trasportando e spostando materiali naturali.
- **Sviluppa il lavoro di squadra e le abilità sociali** nei compiti di gruppo.
- **Incoraggia la creatività e la risoluzione dei problemi** quando costruisci lettere con oggetti irregolari.
- **Supporta lo sviluppo sensoriale e motorio** manipolando varie texture.
- **Introdurre l'apprendimento esperienziale**, collegando la natura agli studi.

### Requisiti

#### Posizione

- Aula all'aperto
- Cortile della scuola
- Aree naturali sicure

#### Materiali

- Bastoni, coni, ramoscelli, foglie, pietre
- Opzionale: tappetini o teli per le lettere di costruzione

#### Personale

- Un insegnante che guidava l'attività
- Assistente opzionale per bambini con bisogni speciali

### Numero di partecipanti e regole

- Una classe (fino a 20 bambini)
- Sessione guidata
- Le regole enfatizzano la sicurezza e il rispetto per la natura

Immagini



<b>Nome delle migliori pratiche</b>
<i>Concorso di orientamento fotografico</i>
<b>Chi lo sta usando</b>
<i>Scuola primaria Korena, Zgornja Korena, Slovenia</i>
<b>Descrizione</b>
<p>Un gioco dinamico all'aperto che rafforza l'orientamento spaziale, le capacità di osservazione e il lavoro di squadra.</p> <p><b>1. Introduzione (5–10 min)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● L'insegnante spiega la struttura del gioco.</li> <li>● Ogni gruppo riceve: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ una serie di foto che mostrano luoghi specifici nei terreni della scuola</li> <li>○ gettoni da nascondere</li> <li>○ una scheda per registrare gli oggetti trovati</li> </ul> </li> <li>● Vengono riesaminate le regole e le istruzioni di sicurezza.</li> </ul> <p><b>2. Parte principale (30–40 min)</b></p> <p><b>Fase 1 – Nascondere i gettoni</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Il Gruppo A nasconde i token in luoghi reali che corrispondono alle loro foto.</li> <li>● Il Gruppo B chiude gli occhi o aspetta in un'area separata.</li> <li>● L'insegnante supervisiona il movimento e garantisce l'equità.</li> </ul> <p><b>Fase 2 – Ricerca</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Il Gruppo B usa le foto per localizzare i luoghi esatti e trovare i token nascosti.</li> <li>● Quando finisce, i gruppi si scambiano i ruoli.</li> <li>● L'insegnante può fissare limiti di tempo per aumentare la difficoltà.</li> </ul> <p><b>3. Conclusione (5–10 min)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● I bambini contano i gettoni trovati.</li> <li>● I gruppi discutono: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ quali indizi erano più facili o più difficili</li> <li>○ Come hanno collaborato</li> <li>○ Quali strategie hanno funzionato meglio</li> </ul> </li> </ul>
<b>Obiettivo delle migliori pratiche</b>

- **Sviluppa abilità di orientamento** con indizi visivi.
- **Migliora l'osservazione, l'attenzione ai dettagli e la consapevolezza spaziale.**
- **Promuovi il lavoro di squadra e la comunicazione**, poiché i bambini devono concordare strategie di ricerca.
- **Incoraggia la risoluzione dei problemi e il pensiero critico** quando associ le foto a luoghi reali.
- **Rafforza le abilità motorie** come agilità, velocità e movimento efficiente.
- **Insegna il rispetto per la natura e i coetanei** durante le attività all'aperto condivise.

### Requisiti

#### Posizione

- Aula all'aperto
- Cortile della scuola
- Aree sicure circostanti la scuola

#### Materiali

- Foto stampate di punti di riferimento (parco giochi, panchina, albero, recinzione, ecc.)
- Gettoni da nascondere (ad esempio, trucioli di legno, carte laminate)
- Scorecard o checklist
- Opzionale: cronometri

#### Personale

- Un insegnante che supervisiona i movimenti, assiste i gruppi, garantisce equità e sicurezza

### Numero di partecipanti e regole

- Una classe (fino a 20 studenti, inclusi bambini con bisogni speciali)
- Sessione guidata
- Le regole includono:
  - Rimanere entro i confini
  - Vietato correre in aree pericolose
  - Gestione attenta di gettoni e foto
  - rispetto alla natura e alle attrezzature

Foto:



**Contatti:**

<https://www.o-korena.mb.edus.si/>