



**HERITAGE  
AND SPORT**



**PROGETTO NR: 101089490 – ERASMUS-SPORT-2022-SCP**

# **MANUALE PER LA PROMOZIONE DELLO STILE DI VITA SANO, DELLE ATTIVITÀ SPORTIVE E DELL'ALIMENTAZIONE**



**Cofinanziato  
dall'Unione europea**



# PATRIMONIO E SPORT

Questa pubblicazione è il risultato del progetto Erasmus+ Sport "Patrimonio e Sport": (101089490 – ERASMUS-SPORT-2022-SCP). Il testo e le immagini della pubblicazione possono essere riprodotti, memorizzati in un sistema di recupero o trasmessi in qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo, elettronico, meccanico, fotocopiatura, registrazione o altro, senza il preventivo permesso del partner individuale solo per scopi non commerciali e di formazione. Si prega di fare riferimento al materiale originale e agli autori in caso di riproduzione. Per la riproduzione commerciale e per qualsiasi altra domanda riguardante questa pubblicazione, contattare:  
MEHMET TOKGÖZ, mhmt.tokgoz@gmail.com

Puoi trovare una versione PDF scaricabile sul SITO WEB:  
<https://heritage-sport.com/>

Finanziato dall'Unione Europea. Le opinioni espresse sono tuttavia quelle dell'autore/i e non riflettono necessariamente quelle dell'Unione Europea o dell'Agenzia Esecutiva per l'Istruzione, l'Audiovisivo e la Cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenuti responsabili di esse.

Il principale obiettivo del progetto "Patrimonio & Sport" è aumentare il livello di attività fisica dei bambini della scuola primaria con disabilità mentali, di sviluppo e fisiche. I partner sono consapevoli della necessità di approcci innovativi per motivare e includere i bambini con esigenze speciali nelle attività sportive. Uno dei più grandi ostacoli alla partecipazione di tutti i bambini alle attività sportive regolari è l'accessibilità. Nel progetto "Patrimonio & Sport" i partner raccoglieranno giochi e sport tradizionali europei dai paesi partner e svilupperanno un Manuale di giochi e sport tradizionali adattato alle esigenze dei bambini con esigenze speciali. Le modifiche ai giochi seguiranno un approccio metodologico modulare, per accomodare i gruppi che hanno più ostacoli da superare. Organizzeremo workshop e formazioni online per volontari e insegnanti ed eventi sportivi in tutti i paesi partner che si terranno in aree pubbliche come parchi, aree aperte in natura e altre strutture sportive pubbliche gratuite per includere tutti i bambini indipendentemente dal reddito dei loro genitori.



# INDICE

Introduzione

04

Raccomandazioni sportive per bambini

07

Strategie motivazionali per coinvolgere i bambini nello sport

19

Linee guida nutrizionali per bambini

25

Implementazione nei contesti educativi

29



Cofinanziato  
dall'Unione europea

03



# INTRODUZIONE

## PANORAMICA

---

Questo manuale è un componente essenziale di un programma sportivo più ampio progettato specificamente per bambini con disabilità intellettive, sviluppo e fisiche. Il suo scopo principale è fornire una guida completa per dotare volontari, operatori giovanili e insegnanti della conoscenza, delle strategie e degli strumenti necessari per sostenere ed aumentare efficacemente la partecipazione di questi bambini allo sport e all'attività fisica. In tal modo, mira a promuovere uno stile di vita sano in questo gruppo target e garantire che tutti i bambini, indipendentemente dalle capacità, abbiano l'opportunità di beneficiare della partecipazione allo sport.

Il contenuto di questo manuale è stato attentamente sviluppato per affrontare le esigenze e le sfide specifiche che i bambini con disabilità affrontano negli ambienti sportivi. Offre consigli pratici, suggerimenti di attività e strategie motivazionali mirate a promuovere un'atmosfera inclusiva, sicura e incoraggiante per tutti i partecipanti. Fornisce inoltre linee guida nutrizionali essenziali per mantenere la salute e il benessere generale dei bambini con esigenze speciali, supportando ulteriormente la loro attività fisica.

Destinato all'uso da parte di volontari, operatori giovanili e insegnanti, questo manuale è una risorsa preziosa in una varietà di contesti, dalle scuole ai centri comunitari, dai club sportivi ai programmi di svago. È progettato per essere flessibile e adattabile in modo da poter essere integrato nei programmi sportivi esistenti o servire da base per nuove iniziative volte a includere bambini con disabilità nello sport.

Seguendo le raccomandazioni e utilizzando le risorse fornite in questo manuale, gli educatori e i facilitatori saranno meglio attrezzati per creare e mantenere un ambiente in cui ogni bambino, indipendentemente dalle capacità fisiche o cognitive, possa partecipare all'attività fisica, acquisire fiducia e condurre uno stile di vita più sano. Questo manuale è un passo verso la costruzione di una comunità più inclusiva in cui ogni bambino ha la possibilità di prosperare attraverso la gioia e i benefici dello sport.





# IMPORTANZA DI SPORT E NUTRIZIONE

L'attività fisica e una buona nutrizione sono fondamentali per lo sviluppo dei bambini e svolgono un ruolo vitale nel loro benessere fisico, mentale ed emotivo. Per i bambini con disabilità intellettive, di sviluppo e fisiche, questi aspetti sono ancora più importanti e offrono opportunità uniche per la crescita, l'integrazione sociale e il miglioramento di varie abilità.

## Benefici dell'attività fisica

01

### Salute fisica:

L'attività fisica regolare aiuta a sviluppare ossa, muscoli e articolazioni forti. Aiuta a mantenere un peso sano e può prevenire malattie croniche come obesità, diabete e problemi cardiovascolari, che possono influenzare i bambini con disabilità.

02

### Sviluppo cognitivo:

La partecipazione allo sport può portare a un miglioramento delle funzioni cognitive. Migliora la concentrazione, la memoria e il comportamento in classe, sostenendo le prestazioni accademiche. L'attività fisica è nota per stimolare la crescita del cervello e migliorare le prestazioni cognitive, il che è particolarmente benefico per i bambini con disabilità sviluppo e intellettive.

03

### Benessere emotivo:

Lo sport offre un'alternativa allo stress, all'ansia e alla depressione. Contribuisce a una migliore regolazione dell'umore e a un aumento dell'autostima. Il senso di realizzazione che i bambini provano quando imparano una nuova abilità o migliorano nel loro sport preferito può essere una fonte significativa di fiducia in se stessi.

04

### Abilità sociali:

Lo sport è un'attività sociale per natura. Offre ai bambini l'opportunità di interagire con i loro coetanei, sviluppare amicizie e imparare importanti abilità sociali come il lavoro di squadra, la comunicazione e l'empatia. Per i bambini con disabilità, può anche essere un modo per promuovere l'inclusione sociale e ridurre i sentimenti di isolamento.



# RUOLO DELLA NUTRIZIONE

## 1. Energia e prestazioni

Una corretta alimentazione fornisce l'energia necessaria per partecipare allo sport e alle attività quotidiane. Una dieta equilibrata garantisce che i bambini abbiano il carburante di cui hanno bisogno per l'attività fisica, sostenendo resistenza e prestazioni.

## Crescita e sviluppo

Una buona nutrizione è essenziale per la crescita e lo sviluppo. Nutrienti come calcio, vitamina D, proteine e ferro sono vitali per la salute delle ossa, lo sviluppo muscolare e la crescita fisica complessiva, il che è particolarmente importante per i bambini con disabilità fisiche.

## 3. Mantenere una buona salute

Una dieta nutriente supporta la funzione immunitaria, riducendo la probabilità di malattie e infezioni. Questo è particolarmente importante per i bambini con disabilità che potrebbero avere sistemi immunitari compromessi o ulteriori problemi di salute.

## 4. Funzione cognitiva

La nutrizione svolge un ruolo importante nello sviluppo e nella funzionalità del cervello. Gli acidi grassi essenziali, le vitamine e i minerali hanno un impatto diretto sui processi cognitivi, sull'apprendimento, sulla memoria e sull'attenzione, che sono aree critiche per i bambini con disabilità intellettive e dello sviluppo.





# RACCOMANDAZIONI SPORTIVE PER BAMBINI

## Linee Guida sull'Attività Fisica

L'attività fisica è essenziale per tutti i bambini, compresi quelli con disabilità intellettive, sviluppo e fisiche. Adattare le attività alle esigenze e alle capacità di ciascun bambino garantisce che tutti possano partecipare e trarre beneficio dall'attività fisica. Le seguenti linee guida forniscono un quadro per un'attività fisica appropriata all'età, sottolineando l'inclusività e l'adattabilità per soddisfare le varie abilità dei bambini all'interno dei gruppi target.

### Prima Infanzia (0-5 anni)



**Focus:** Favorire lo sviluppo delle abilità motorie attraverso il gioco non strutturato e le attività fisiche. Le attività dovrebbero essere divertenti, coinvolgenti e includere una varietà di movimenti.

**Durata:** Cerca di dedicare almeno 180 minuti distribuiti durante il giorno per i bambini piccoli (1-3 anni) e i bambini in età prescolare (3-5 anni). Questo può includere attività leggere come camminare o giochi più energici.

**Adattamenti per disabilità:** Utilizzare attività ricche di stimoli sensoriali per bambini con disabilità dello sviluppo. Per i bambini con disabilità fisiche, concentrarsi su attività che migliorano la mobilità e la flessibilità, utilizzando attrezzature adattative se necessario.

01

## Petanque

Una versione semplificata di questo gioco francese può essere introdotta ai bambini piccoli. Coinvolge il lancio di palline il più vicino possibile a una pallina target, promuovendo la coordinazione occhio-mano e le abilità motorie. Per i bambini con disabilità fisiche, il gioco può essere adattato regolando il peso delle palline e la distanza di gioco.





02

## Giro giro tondo

Questo gioco tradizionale, conosciuto in tutta Europa, incoraggia la partecipazione a una danza e canzone circolari, promuovendo l'interazione sociale e le abilità motorie. Le varianti possono includere versioni da seduti o l'uso di dispositivi di assistenza per la mobilità.

03

## Anatra, Anatra, Oca

Un gioco che promuove la corsa e l'inseguimento dolce, adatto per sviluppare l'agilità e le abilità sociali. Possono essere apportate modifiche per accogliere bambini con problemi di mobilità, ad esempio utilizzando sedie a rotelle o deambulatori nel gioco.







## Bambini (Età 6-12)



**Obiettivo:** Introdurre sport strutturati insieme a un gioco non strutturato continuativo. Sottolineare lo sviluppo delle abilità, il lavoro di squadra e il divertimento.

**Durata:** I bambini di questa fascia d'età dovrebbero dedicarsi a almeno 60 minuti di attività fisica moderata o vigorosa al giorno. Le attività dovrebbero includere esercizi aerobici, attività di rafforzamento muscolare e attività di rafforzamento osseo almeno 3 giorni a settimana.

**Adattamenti per le disabilità:** Modificare giochi e attività per garantire la partecipazione di tutti i bambini. Utilizzare supporti visivi e istruzioni semplificate per i bambini con sfide cognitive. Per coloro con disabilità fisiche, assicurarsi che l'ambiente sia accessibile e valutare l'uso di sedie a rotelle specializzate o altri attrezzi adattivi.

01

### Rounders

Un coinvolgente gioco di squadra simile al baseball, originario della Gran Bretagna. È eccellente per sviluppare il lavoro di squadra, la coordinazione occhio-mano e le abilità di corsa. Il gioco può essere adattato per i bambini con disabilità modificando la dimensione della mazza, il tipo di palla e le distanze da correre.

02

### Hurling/Camogie

Questi sport tradizionali irlandesi possono essere introdotti con attrezzature modificate e più morbide e dimensioni di campo più piccole per garantire sicurezza e inclusività. Migliorano la coordinazione occhio-mano, l'agilità e il lavoro di squadra.

03

### Sepak Takraw

Sebbene originariamente non europeo, questo sport ha guadagnato popolarità in varie parti d'Europa. È simile alla pallavolo ma utilizza una palla di rattan e consente ai giocatori di usare i piedi, il petto, la testa e le ginocchia per toccare la palla. Il gioco può essere adattato per i bambini con disabilità regolando l'altezza della rete e regole modificate per aiutare il coinvolgimento.



## Adolescenti (età 13-17)



**Obiettivo:** Continua con sport strutturati e attività fisiche che promuovono l'interazione sociale, la competizione e la sfida fisica. Incoraggia la crescita personale e l'autonomia nella scelta delle attività preferite.

**Durata:** Mantenere almeno 60 minuti di attività fisica moderata o vigorosa al giorno. Le attività dovrebbero essere diversificate per includere esercizi aerobici, di rafforzamento muscolare e di rafforzamento osseo.

**Adattamenti per disabilità:** Concentrati su sport inclusivi che si adattano a varie abilità, come il basket in carrozzina o la pallavolo seduta. Incoraggia programmi di supporto tra pari e di tutoraggio per migliorare l'inclusione sociale e la motivazione.

01

### Orienteering

Questo sport combina gare con navigazione ed è un modo divertente per gli adolescenti di esplorare la natura mentre sviluppano il pensiero strategico e la resistenza fisica. Le modifiche per i partecipanti con disabilità potrebbero includere percorsi modificati e l'uso di tecnologie assistive per la navigazione.

02

### Tiro con l'arco

Con radici storiche in tutta Europa, il tiro con l'arco può essere uno sport molto inclusivo che migliora la concentrazione, la coordinazione occhio-mano e la forza della parte superiore del corpo. Attrezzature e metodi di partecipazione possono essere adattati per varie disabilità

03

### Bocce

Originariamente dall'Italia ma ora uno sport paralimpico, le Bocce sono molto inclusive e possono essere praticate da persone con gravi disabilità fisiche. Coinvolge il lancio di palline di cuoio il più vicino possibile a una pallina target, promuovendo precisione e pensiero strategico.





## (Linee guida generali per tutte le età)

**Inclusività:** Assicurarsi che tutte le attività siano inclusive e accessibili, offrendo ad ogni bambino l'opportunità di partecipare.

**Adattabilità:** Sii pronto a adattare le attività in base alle esigenze e alle capacità individuali di ogni bambino, utilizzando attrezzature adattative e modificando le regole se necessario.

**Sicurezza:** Dare priorità alla sicurezza in tutte le attività, garantendo che l'ambiente, l'attrezzatura e le attività stesse siano adatte e sicure per i bambini con disabilità.

**Incentivare e sostenere:** Promuovere un ambiente positivo e di supporto che favorisca la partecipazione, lo sforzo e il successo personale anziché la competizione e le performance.

**Sviluppo delle competenze:** Concentrarsi sullo sviluppo progressivo delle abilità, garantendo che le attività siano stimolanti ma realizzabili, per favorire un senso di realizzazione e incoraggiare la partecipazione continua.

**Divertimento e Coinvolgimento:** Mantenere le attività divertenti e coinvolgenti per mantenere l'interesse e la motivazione tra i partecipanti. Utilizzare giochi e adattamenti creativi per rendere lo sport piacevole per tutti.





## SPORT PER LO SVILUPPO

La partecipazione allo sport è uno strumento potente per lo sviluppo olistico dei bambini, compresi quelli con disabilità intellettive, sviluppo fisico e disabilità fisiche. Le attività sportive forniscono una piattaforma unica per promuovere la crescita fisica, mentale e sociale e contribuiscono significativamente al benessere complessivo e allo sviluppo personale dei giovani partecipanti. Questa sezione illustra come lo sport contribuisce a diversi aspetti dello sviluppo, sottolineando l'inclusione dei nostri gruppi target

### Sviluppo Fisico

01

#### **Abilità motorie migliorate**

Partecipare allo sport aiuta a sviluppare le abilità motorie grossolane e fini. Le attività che includono lanciare, raccogliere, correre e saltare migliorano la coordinazione, l'equilibrio e la flessibilità.

02

#### **Miglioramento della forma fisica**

L'attività fisica regolare attraverso lo sport migliora la salute cardiovascolare, la forza e la resistenza, contribuendo alla forma fisica generale e alla prevenzione delle malattie croniche.

03

#### **Adattabilità per Disabilità**

Per i bambini con disabilità, lo sport può essere adattato per soddisfare le loro capacità fisiche in modo che anche loro possano beneficiare dell'attività fisica. Ad esempio, la boccia e il cricket da tavolo sono eccellenti per sviluppare la coordinazione occhio-mano e la forza della parte superiore del corpo nei bambini con limitata mobilità.





## Sviluppo mentale

01

### Abilità Cognitive

Lo sport richiede capacità decisionali, strategia e pensiero veloce, che migliorano le funzioni cognitive. Imparare e seguire le regole di un gioco migliora la concentrazione e la memoria.

02

### Regolazione Emotiva

Partecipare allo sport aiuta i bambini a gestire emozioni come frustrazione, eccitazione e delusione, e sviluppa resilienza e abilità di gestione dello stress.

03

### Fiducia e autostima

Imparare nuove abilità e raggiungere obiettivi personali o di squadra in un ambiente sportivo aumenta la fiducia in se stessi e l'autostima. Questo è particolarmente importante per i bambini con disabilità, poiché lo sport fornisce una piattaforma dove possono avere successo e essere riconosciuti per le loro capacità.





## Sviluppo sociale

01

### Lavoro di squadra e cooperazione

La maggior parte degli sport prevede il lavoro di squadra, che insegna ai bambini come lavorare insieme verso un obiettivo comune, comunicare in modo efficace e supportare i propri compagni di squadra.

02

### Integrazione sociale

Lo sport unisce bambini provenienti da contesti diversi, compresi quelli con disabilità, promuovendo l'inclusione sociale e l'empatia. I programmi sportivi inclusivi incoraggiano interazioni e amicizie che altrimenti non si sarebbero formate.

03

### Disciplina e rispetto

Lo sport instilla un senso di disciplina e rispetto per gli altri, compresi i compagni di squadra, gli avversari e gli arbitri. Imparare a seguire le regole e ad accettare le decisioni è una preziosa lezione di vita che va oltre l'ambito sportivo.







# PROGRAMMI SPORTIVI INCLUSIVI

Creare programmi sportivi accessibili e divertenti per i bambini di tutte le abilità è essenziale per promuovere un ambiente inclusivo in cui ogni bambino possa partecipare, imparare e crescere. I programmi sportivi inclusivi non solo accolgono bambini con disabilità intellettive, dello sviluppo e fisiche, ma promuovono anche la comprensione, il rispetto e l'amicizia tra tutti i partecipanti. Ecco le strategie per sviluppare programmi sportivi inclusivi adattati per soddisfare le diverse esigenze dei nostri gruppi target.

## 1. Design universale per i programmi sportivi

**Adattabilità:** progettare attività sportive che possano essere facilmente adattate alle diverse abilità, in modo che ogni bambino possa parteciparvi in modo significativo. Ciò può comportare la modifica delle regole, dell'attrezzatura o dell'ambiente di gioco.

**Varietà di opzioni:** offrire una gamma di sport e attività adatti a diversi interessi e abilità. Fornire scelte consente ai bambini di partecipare ad attività che gli piacciono e con cui si sentono a proprio agio.

## 2. Sport e attrezzature adattivi

**Sport adattivi:** includere sport adattivi specificatamente progettati o modificati per persone con disabilità, come il basket su sedia a rotelle, il sitting volley e le bocce. Questi sport offrono pari opportunità di partecipazione.

**Attrezzatura specializzata:** utilizzare attrezzature adattive come palline più leggere o più grandi, mazze o racchette modificate e sedie a rotelle specifiche per lo sport per facilitare la partecipazione. Garantire che le superfici di gioco siano accessibili ai bambini che utilizzano attrezzature per la mobilità.





### 3. Formazione e istruzione

**Formazione del personale:** fornire una formazione completa a volontari, operatori giovanili e insegnanti sulle pratiche inclusive, sulla comprensione della disabilità e sull'adattamento delle attività sportive. Il personale competente e fiducioso è fondamentale per il successo della fornitura di programmi inclusivi.

**Educazione tra pari:** incoraggiare attività guidate da pari in cui i bambini si educano a vicenda sull'inclusione e sulla consapevolezza della disabilità. Ciò promuove una comunità solidale in cui i bambini imparano ad adattarsi e giocare insieme.

### 4. Comunicazione e coinvolgimento inclusivi

**Linguaggio inclusivo:** utilizzare un linguaggio rispettoso e inclusivo, concentrandosi sulle abilità piuttosto che sulle disabilità. Il linguaggio modella gli atteggiamenti e può creare un ambiente accogliente per tutti i partecipanti.

**Coinvolgimento con genitori e tutori:** collaborare con genitori e tutori per comprendere i bisogni, le preferenze e i potenziali adattamenti di ogni bambino che potrebbero migliorare la loro partecipazione.

### 5. Creare un ambiente favorevole

**Sistemi di amici:** implementare sistemi di amici che abbinino bambini con e senza disabilità. Ciò promuove la comprensione reciproca, l'amicizia e il sostegno tra pari e aumenta l'esperienza sociale dello sport.

**Rinforzo positivo:** utilizzare tecniche di rinforzo positivo per premiare lo sforzo, il miglioramento e il successo, indipendentemente dal risultato delle attività sportive. Riconoscere i risultati individuali e di squadra aumenta l'autostima e la motivazione.

### 6. Feedback e miglioramento continuo

**Meccanismi di feedback:** stabilire canali per ricevere feedback da bambini, genitori e personale. Questo feedback è prezioso per valutare l'efficacia del programma sportivo e identificare le aree di miglioramento.

**Revisione e adattamento regolari:** rivedere e adattare continuamente il programma sulla base del feedback, dell'evoluzione delle migliori pratiche negli sport inclusivi e delle mutevoli esigenze e capacità dei partecipanti.

I programmi sportivi inclusivi svolgono un ruolo fondamentale nel promuovere l'equità, la salute e l'inclusione sociale tra i bambini di tutte le abilità. Volontari, animatori giovanili e insegnanti possono creare un ambiente sportivo positivo, inclusivo e arricchente che celebri la diversità e promuova un senso di appartenenza e di realizzazione per ogni bambino.





## MISURE DI SICUREZZA NEI PROGRAMMI SPORTIVI INCLUSIVI

Garantire la sicurezza di tutti i partecipanti alle attività sportive è fondamentale, soprattutto quando si lavora con bambini con disabilità intellettive, fisiche e dello sviluppo. Un ambiente sicuro non solo protegge i bambini dagli infortuni, ma incoraggia anche la partecipazione facendoli sentire al sicuro. Le seguenti buone pratiche hanno lo scopo di guidare i volontari, gli operatori giovanili e gli insegnanti nel mantenere un'atmosfera sicura e positiva durante le attività



### Comprendere singole esigenze

È importante valutare le capacità fisiche, le condizioni di salute e le esigenze specifiche di ciascun bambino per adattare le attività di conseguenza. Ciò garantisce che ogni bambino partecipi ad attività adatte al suo livello di abilità e riduce al minimo il rischio di lesioni.



### Attrezzature e ambiente adattati

Gli istruttori garantiscono che l'attrezzatura sportiva sia adatta all'età, ben mantenuta e adattata per soddisfare i bisogni dei bambini con disabilità. Ad esempio, utilizza palline più leggere, oggetti dai bordi morbidi o attrezzature su misura per gli utenti su sedia a rotelle.



### Attrezzatura e vestiti protettivi

Gli allenatori incoraggiano i partecipanti ad indossare un abbigliamento adeguato per l'attività fisica, considerando la comodità, la mobilità e le esigenze specifiche di ogni sport. È fondamentale adattare i dispositivi di protezione affinché si adattino adeguatamente ai bambini con disabilità.



## **Inserire sessioni per raffreddarsi e riscaldarsi**

Includere esercizi di riscaldamento all'inizio delle attività ed esercizi di defaticamento alla fine possono diventare parti del programma sportivo. Ciò contribuirà a preparare gradualmente il corpo allo sforzo fisico e a ridurre il rischio di stiramenti muscolari o lesioni.



## **Gioco supervisionato e attività strutturate**

I formatori forniscono istruzioni e regole chiare e concise per ogni attività. Il gioco strutturato aiuta a prevenire il caos e la confusione, riducendo il rischio di incidenti. Ricevono un'adeguata supervisione mantenendo un adeguato rapporto adulti-bambini.



## **Formazione sulle procedure di primo soccorso e di emergenza**

Tutto il personale e i volontari dovrebbero essere formati sul primo soccorso di base per affrontare lesioni minori e riconoscere quando è necessaria assistenza medica professionale





# STRATEGIE MOTIVAZIONALI PER COINVOLGERE I BAMBINI NELLO SPORT

La motivazione è un fattore critico nel coinvolgere i bambini nello sport, in particolare quelli con disabilità intellettive, fisiche e dello sviluppo. Riconoscere e utilizzare diversi motivatori può aumentare la partecipazione e il divertimento. Questa sezione fornisce una panoramica delle principali motivazioni per la partecipazione dei bambini allo sport e strategie su come i volontari, gli operatori e gli insegnanti possano utilizzare queste motivazioni in modo efficace.

## 1. Piacere e divertimento

I bambini sono più propensi a partecipare all'attività fisica se la trovano divertente e piacevole. Integrare giochi, competizioni ludiche e attività che promuovano la risata e il divertimento può aumentare il coinvolgimento.

**Strategia:** progettare sessioni sportive varie e includere elementi di gioco. Utilizzare giochi adattivi che siano inclusivi per i bambini con disabilità, garantendo che tutti possano partecipare e divertirsi.

## 2. Padronanza delle abilità e realizzazione personale

Il desiderio di apprendere nuove competenze, migliorare e raggiungere obiettivi personali è un potente motivatore. I bambini sono orgogliosi di padroneggiare un compito, che sia colpire la palla, completare una gara o imparare a nuotare.

**Strategia:** stabilire obiettivi realizzabili e personalizzati per ogni bambino e celebrare i traguardi, non importa quanto piccoli. Fornire feedback e riconoscimenti coerenti e positivi per rafforzare il loro senso di realizzazione.







### 3. Interazione sociale e appartenenza

Lo sport fornisce una piattaforma per l'interazione sociale, per nuove amicizie e sentirsi parte di un gruppo. Ciò è particolarmente importante per i bambini con disabilità, che spesso possono sentirsi isolati.

**Strategia:** promuovere un ambiente di squadra in cui tutti i bambini si sentano inclusi e apprezzati. Creare opportunità per lavoro di squadra e cooperazione e incoraggiare le amicizie attraverso sistemi di amici e attività di gruppo.

### 4. Consapevolezza sulla salute e sul fitness

Man mano che i bambini crescono, diventano più consapevoli dei benefici dello sport per la salute e il fitness. Questo può essere un fattore motivante, soprattutto quando capiscono che l'attività fisica contribuisce al loro benessere generale.

**Strategia:** insegnare ai bambini i benefici per la salute derivanti da un'attività fisica regolare in modo adeguato all'età. Incoraggiarli a notare come si sentono meglio fisicamente e mentalmente dopo aver praticato sport.

### 5. Modelli di ruolo e ispirazione

I bambini sono spesso ispirati da atleti, allenatori o anche coetanei che dimostrano entusiasmo e passione per lo sport. Avere modelli di ruolo può suscitare interesse e motivazione a partecipare ed eccellere nelle attività sportive.

**Strategia:** condividere storie di atleti, compresi quelli con disabilità, che hanno superato le sfide per raggiungere il successo nei loro sport. Invita relatori ospiti o coinvolgi figure ispiratrici nel tuo programma per motivare e incoraggiare i bambini.





## 6. Autonomia e scelta

Dare ai bambini l'autonomia di scegliere a quali sport o attività desiderano partecipare può aumentare notevolmente la loro motivazione. Sentire di avere il controllo della propria esperienza sportiva consente loro di perseguire ciò a cui sono veramente interessati.

**Strategia:** offrire una varietà di sport e attività, dando ai bambini la libertà di scegliere in base ai loro interessi e al livello di comfort. Per i bambini con disabilità, assicurarsi che vi siano opzioni accessibili adatte alle loro capacità.



## 7. Ambiente positivo

Un ambiente positivo e di sostegno in cui i bambini si sentono sicuri nel provare cose nuove senza paura di fallire o di essere giudicati può aumentare la motivazione. Promuovere l'impegno anziché la vittoria crea un'atmosfera più inclusiva e incoraggiante.

**Strategia:** sviluppare una cultura positiva e di supporto all'interno del proprio programma sportivo. Incoraggiare i partecipanti, il personale e i volontari a sostenersi a vicenda e a sottolineare il valore dell'impegno, del miglioramento e della partecipazione rispetto alla competizione.



# DEFINIZIONE DEGLI OBIETTIVI E RINFORZO POSITIVO

L'uso della definizione degli obiettivi e del rinforzo positivo è essenziale per motivare i bambini, compresi quelli con disabilità intellettive, fisiche e dello sviluppo, a partecipare allo sport. Questo approccio non solo incoraggia la tenacia e lo sforzo, ma promuove anche un senso di realizzazione e autostima nei bambini. Le seguenti tecniche sono progettate per guidare i volontari, gli operatori giovanili e gli insegnanti nell'uso efficace della definizione degli obiettivi e del rinforzo positivo nei programmi sportivi.

## Definizione degli obiettivi con i bambini

01

### Obiettivi individualizzati

Stabilire obiettivi personalizzati per ogni bambino, tenendo conto delle sue capacità, interessi e bisogni di sviluppo. Gli obiettivi dovrebbero essere specifici, misurabili, realizzabili, pertinenti e limitati nel tempo (SMART).

02

### Partecipazione inclusiva

Coinvolgere i bambini nel processo di definizione degli obiettivi. Ciò dà loro potere e garantisce che gli obiettivi siano significativi e motivanti dal loro punto di vista.

03

### Traguardi a breve termine

Suddividere gli obiettivi più grandi in traguardi più piccoli e raggiungibili. Ciò aiuta a mantenere la motivazione fornendo frequenti opportunità di successo e celebrazione.

04

### Monitoraggio visivo degli obiettivi

Utilizzare ausili visivi come grafici o barre di avanzamento per tenere traccia di obiettivi e traguardi. Ciò può essere particolarmente motivante per i bambini, poiché fornisce una chiara rappresentazione dei loro progressi.

## Tecniche di rinforzo positivo

01

### **Elogio verbale**

Offri elogi immediati, specifici e genuini per gli sforzi, i miglioramenti e i risultati ottenuti. Evidenziare gli aspetti positivi delle prestazioni di un bambino, piuttosto che concentrarsi sul risultato, favorisce una mentalità di crescita.

02

### **Rinforzo non verbale**

Utilizzare segnali non verbali come il pollice in su, il cinque o il sorriso per incoraggiare i bambini, soprattutto durante le attività.

03

### **Sistemi di ricompensa**

Implementare un sistema di ricompensa in cui i bambini guadagnano gettoni, adesivi o certificati per aver raggiunto i propri obiettivi o aver dimostrato un comportamento positivo. Assicurarsi che i premi siano significativi e adatti all'età.

04

### **Riconoscimento tra pari**

Incoraggiare il riconoscimento e il sostegno dei pari creando opportunità affinché i bambini possano lodare e incoraggiare i risultati degli altri. Ciò può creare un senso di comunità e di appartenenza all'interno del gruppo.

05

### **Feedback costruttivo**

Quando fornisci feedback, concentrati sull'impegno e su ciò che è stato fatto bene, seguito da suggerimenti specifici e costruttivi per il miglioramento. Presentare il feedback in una luce positiva, come opportunità di apprendimento e crescita.

06

### **Celebrazione dei risultati**

Festeggia regolarmente i risultati, sia grandi che piccoli, con il gruppo. Ciò può includere la condivisione di storie di successo, l'organizzazione di mini-cerimonie o la visualizzazione dei risultati su un "muro della fama".



## Formazione per personale e volontari

**Empatia e comprensione:** formare il personale e i volontari a comprendere le diverse esigenze dei bambini con disabilità e ad affrontare la definizione degli obiettivi e il rinforzo positivo con empatia e sensibilità.

**Comunicazione efficace:** dotare il personale di strategie di comunicazione chiare, positive e di supporto per garantire che possano effettivamente fornire elogi e feedback costruttivi.

**Riconoscere le differenze individuali:** enfatizzare l'importanza di riconoscere e valorizzare le capacità e i contributi unici di ogni bambino e promuovere un ambiente inclusivo in cui ogni bambino si sente apprezzato.



# GIOCHI E ATTIVITÀ: COINVOLGERE I BAMBINI DI TUTTE LE ABILITÀ

I giochi e le attività inclusivi sono fondamentali per coinvolgere i bambini nello sport e soddisfare un'ampia gamma di abilità ed esigenze. Questa sezione fornisce una raccolta di giochi e attività progettati per essere accessibili e divertenti per i bambini con disabilità intellettive, fisiche e dello sviluppo, insieme a modifiche suggerite per garantire l'inclusività.

## 1. Pallavolo con palloncini

**Descrizione:** un gioco divertente e a bassa intensità in cui i giocatori usano le mani per impedire a un pallone di toccare il suolo facendolo passare avanti e indietro su una rete o una linea designata.

**Modifiche per esigenze particolari:** Abbassare o rimuovere la rete per persone su sedia a rotelle. Utilizza palloncini dai colori vivaci per i bambini con disabilità visive e limita il numero di partecipanti per evitare il sovraffollamento e garantire la sicurezza.



Immagine: Pallavolo con palloncini

## 2. Percorso a ostacoli

**Descrizione:** organizza un percorso con una varietà di semplici ostacoli che i bambini possano superare, come coni da aggirare, tappetini su cui strisciare e cerchi da attraversare.

**Modifiche per esigenze speciali:** adatta la complessità e le esigenze fisiche degli ostacoli per adattarli alle diverse abilità. Per i bambini con problemi di mobilità, includere attività che possano essere completate stando seduti o con l'uso di ausili per la mobilità.

### 3. Lancio del bersaglio

**Descrizione:** i giocatori, a turno, lanciano sacchi di fagioli o palline morbide in una serie di bersagli, come cerchi, secchi o aree contrassegnate sul pavimento, per segnare punti.

**Modifiche per esigenze speciali:** utilizzare bersagli più grandi o distanze più ravvicinate per i bambini con disabilità fisiche. Per le persone con disabilità visive, utilizzare oggetti testurizzati o che emettono suoni come bersagli.

**4. Descrizione del gioco con il paracadute:** i bambini si tengono ai bordi di un grande paracadute e lavorano insieme per farlo galleggiare. Possono anche posizionare sopra delle palline leggere e provare a farle rimbalzare sulla superficie del paracadute.

**Modifiche per esigenze particolari:** Assicurarsi che il paracadute sia leggero e facile da impugnare. Se necessario, adatta le attività alla seduta e utilizza palline più grandi e morbide per una più facile manipolazione.

### 5. Gare a staffetta

**Descrizione:** le squadre competono in una corsa a staffetta, completando un compito semplice o coprendo una distanza prima di passare il testimone al membro successivo della squadra.

**Modifiche per esigenze speciali:** adattare le attività di gara alle capacità di tutti i partecipanti, come camminare, andare in bicicletta o utilizzare dispositivi di assistenza. La gara può includere anche attività di problem solving o sensoriali per bambini con disabilità dello sviluppo.



Immagine: Gara a staffetta



## 6. Boccia

**Descrizione:** uno sport di precisione con la palla che può essere giocato individualmente o in squadra. I giocatori, a turno, lanciano, lanciano o calciano la palla per avvicinarsi a una palla bersaglio (jack).

**Modifiche per bisogni speciali:** Boccia è inclusiva per natura e può essere facilmente adattata con dispositivi di assistenza per giocatori con gravi disabilità fisiche, rendendolo un gioco eccellente per bambini di tutte le abilità.

## 7. Simone dice

**Descrizione:** Un gioco classico in cui una persona dà dei comandi (es. "Simone dice, toccati le dita dei piedi") che i giocatori devono eseguire solo se sono preceduti da "Simone dice". Aiuta con la capacità di ascolto e la coordinazione fisica.

**Modifiche per esigenze speciali:** adattare i comandi alle capacità fisiche o alle disabilità intellettive dei partecipanti, compresi i comandi che possono essere eseguiti stando seduti o con assistenza.

## 8. Dodgeball delicato

**Descrizione:** una versione non competitiva e delicata del dodgeball in cui palline morbide e leggere vengono fatte rotolare (non lanciate) verso i giocatori, che devono evitare di essere toccati dalla palla. Se toccato, il giocatore esegue un'azione divertente o balla prima di rientrare nel gioco.

**Modifiche per esigenze speciali:** assicurarsi che le palline siano morbide e facili da vedere per i bambini con disabilità visive. L'area di gioco dovrebbe essere piana e accessibile, con confini chiari per la sicurezza. Adattare le azioni alle capacità di ogni bambino, consentendo a tutti di partecipare pienamente.



Immagine: palline da boccia

### 9. Anatra, Anatra, Oca Adattata

**Descrizione:** In questa versione adattata di Anatra, Anatra, Oca, i bambini si siedono in cerchio e la persona "egli" cammina in giro toccando la testa o le spalle e dicendo "anatra" finché qualcuno non viene scelto dicendo "oca". L'"oca" prescelta deve quindi svolgere un'attività divertente o un movimento prima di sedersi nuovamente.

**Modifiche per esigenze speciali:** attività o movimenti possono essere adattati alle capacità dei bambini, come battere le mani, sbattere le palpebre o fare un'espressione facciale. Ciò garantisce che tutti possano partecipare, compresi quelli con mobilità ridotta o disabilità dello sviluppo.

### 10. Sedie musicali con un tocco in più

**Descrizione:** Un adattamento divertente e coinvolgente del classico gioco delle sedie musicali, in cui i bambini camminano, ballano o si muovono attorno a una serie di sedie mentre suona la musica. Quando la musica si ferma, tutti devono trovare una sedia dove sedersi, ma invece di rimuovere le sedie, i compiti o le attività vengono assegnati a chi non ha un posto a sedere.

**Modifiche per esigenze speciali:** garantire che ci sia ampio spazio tra le sedie per le persone con ausili per la mobilità. I compiti possono essere personalizzati per adattarsi a varie disabilità, come semplici movimenti delle mani per bambini con mobilità ridotta o compiti sensoriali per quelli con problemi visivi o di sviluppo.



Immagine: sedie musicali con un tocco in più

# LINEE GUIDA NUTRIZIONALI PER I BAMBINI

Questa sezione è progettata per preparare volontari, operatori giovanili e insegnanti - che svolgono un ruolo chiave nel plasmare la vita dei giovani - ad una visione più approfondita dei fondamenti della nutrizione infantile. L'obiettivo principale è fornire a questi opinion leader chiave una solida comprensione di come un'alimentazione equilibrata possa avere un impatto significativo sulla crescita fisica, sullo sviluppo cognitivo e sul benessere generale di un bambino.

L'alimentazione è fondamentale per la crescita di ogni bambino, ma assume ulteriore complessità e importanza se si considerano bambini con diverse disabilità. Le disabilità, siano esse fisiche, dello sviluppo o neurologiche, possono avere un impatto significativo sui bisogni nutrizionali di un bambino e sulla capacità di soddisfare tali bisogni. Ad esempio, i bambini con disabilità fisiche potrebbero avere difficoltà nell'atto fisico del mangiare o potrebbero richiedere diete speciali per prevenire l'obesità a causa della ridotta attività fisica. I bambini con disabilità dello sviluppo, come i disturbi dello spettro autistico, spesso hanno sensibilità sensoriali che possono influenzare le loro preferenze e la loro accettazione alimentare, portando a carenze nutrizionali se non gestiti attentamente. Le disabilità neurologiche possono influenzare la deglutizione e la digestione, richiedendo piani nutrizionali su misura per garantire un apporto nutritivo sicuro e adeguato.

Inoltre, alcune disabilità possono aumentare i bisogni nutrizionali di un bambino, poiché il corpo richiede più energia e sostanze nutritive per sostenere la salute e lo sviluppo. In altri casi, i farmaci comunemente prescritti per varie disabilità possono influenzare l'appetito, il metabolismo e l'assorbimento dei nutrienti, complicando ulteriormente la gestione nutrizionale.

Comprendere queste sfumature è fondamentale per coloro che lavorano con i bambini con disabilità, poiché consente loro di adottare approcci più personalizzati ed efficaci alla nutrizione che tengano conto delle sfide uniche che questi bambini devono affrontare.





## PRINCIPI NUTRIZIONALI DI BASE

**Comprendere i nutrienti essenziali:** il corpo richiede nutrienti essenziali per la salute e devono essere forniti dalla dieta. I sei nutrienti essenziali necessari per la salute umana sono proteine, grassi, carboidrati, vitamine, minerali e acqua. Ad esempio, i carboidrati sono essenziali per l'energia e si trovano in alimenti come cereali integrali, frutta e verdura. Le proteine, essenziali per la crescita e la riparazione, si trovano nelle carni magre, nei fagioli e nel tofu. I grassi sono importanti per la salute del cervello e gli avocado e le noci sono buone fonti. I micronutrienti come il calcio e la vitamina D sono essenziali per la salute delle ossa, soprattutto per i bambini con disabilità fisiche, per sostenere la mobilità e la forza scheletrica.

**Requisiti nutrizionali nelle diverse età:** i bisogni nutrizionali dei bambini cambiano man mano che crescono. Ad esempio, i bambini piccoli hanno bisogno di cibi ad alto contenuto energetico durante i periodi di crescita, mentre gli adolescenti hanno bisogno di più ferro, soprattutto le ragazze. I bambini con disabilità, come quelli con sindrome di Down, possono richiedere aggiustamenti dietetici per gestire efficacemente il loro peso, poiché tendono ad avere un metabolismo più basso.

**L'impatto della nutrizione sullo sviluppo:** una corretta alimentazione supporta lo sviluppo cognitivo e la crescita fisica. Gli acidi grassi Omega-3, presenti nel pesce e nei semi di lino, sono collegati al miglioramento della funzione cognitiva, che può essere particolarmente utile per i bambini con difficoltà di apprendimento, migliorando la concentrazione e le capacità di apprendimento.



## ABITUDINI ALIMENTARI SANE

**Creare un ambiente alimentare positivo:** creare un ambiente alimentare privo di stress può promuovere atteggiamenti alimentari sani. Per i bambini con autismo che potrebbero avere sensibilità sensoriali, creare un ambiente alimentare calmo e familiare può aiutare a ridurre lo stress durante i pasti.

**Coinvolgere i bambini nella pianificazione e preparazione dei pasti:** coinvolgere i bambini nella cucina può stimolare il loro interesse per il cibo. Per i bambini con disabilità fisiche, le attrezzature da cucina adatte possono rendere la partecipazione più sicura e piacevole, incoraggiando l'indipendenza.

**Comprendere le etichette degli alimenti:** insegnare ai bambini a leggere le etichette degli alimenti incoraggia scelte sane. Tuttavia questo non può essere possibile per ogni bambino e disabilità. Per i bambini con ADHD, comprendere le etichette può aiutare a evitare cibi con additivi e ad alto contenuto di zuccheri, che possono peggiorare l'iperattività.

## NUTRIZIONE PER BAMBINI ATTIVI

**Il piatto del bambino attivo:** i bambini attivi hanno bisogno di una dieta equilibrata per mantenere alti i livelli di energia. Un bambino su sedia a rotelle può aver bisogno di meno calorie, ma la qualità dei nutrienti deve rimanere elevata per sostenere la sua salute e prevenire l'obesità. È importante apportare modifiche alla dieta dei bambini in base alla loro attività durante la giornata

**Elementi essenziali per l'idratazione:** rimanere idratati è fondamentale, soprattutto per i bambini che potrebbero non riconoscere i segnali della sete, come quelli con disabilità intellettive. L'uso di tazze accessibili e promemoria regolari possono aiutare a mantenere un'adeguata idratazione.

**Tempistiche e composizione dei pasti pre e post-attività:** stabilire i tempi giusti per i pasti dei bambini con disabilità migliora le prestazioni e il recupero. Ad esempio, un semplice spuntino a base di carboidrati come un frutto prima dell'esercizio può fornire energia rapidamente, mentre uno spuntino ricco di proteine dopo l'esercizio aiuta il recupero muscolare. L'allenatore e la famiglia possono seguire queste semplici esigenze alimentari.

## AFFRONTARE LE SFIDE NUTRIZIONALI

**Gestire i palati più esigenti:** offrire una varietà di cibi senza pressioni può aiutare. Per i bambini con disabilità intellettiva, introdurre nuovi alimenti lentamente e in forme diverse (ad esempio frullati o puree) può rendere i nuovi alimenti meno intimidatori. Le tecniche di ricompensa possono essere utilizzate per coloro che sono schizzinosi.

**Gestione delle allergie e delle intolleranze alimentari:** la consapevolezza e la gestione delle restrizioni dietetiche sono fondamentali. Per un bambino con intolleranza al glutine, fornire alternative senza glutine garantisce che possa comunque gustare i pasti senza sentirsi escluso. La comunicazione genitore-allenatore è vitale per seguire le allergie e le intolleranze

**Bilanciare l'apporto energetico con i livelli di attività:** monitorare l'apporto energetico è importante, soprattutto per i bambini meno attivi. Per i bambini con mobilità ridotta, concentrarsi su alimenti ricchi di nutrienti previene un eccessivo apporto calorico garantendo al tempo stesso che ricevano i nutrienti di cui hanno bisogno.





# ATTUAZIONE IN CONTESTI EDUCATIVI

Questa parte funge da guida per integrare programmi di attività fisica e nutrizione su misura per i bambini con disabilità intellettiva nei contesti educativi e comunitari. Sottolinea lo sviluppo di un'infrastruttura di supporto che includa la formazione di educatori e volontari, il coinvolgimento della comunità e dei genitori e solide pratiche di monitoraggio e valutazione. L'obiettivo è creare un ambiente inclusivo che non solo soddisfi i bisogni speciali di questi bambini ma promuova anche il loro benessere generale attraverso l'attività fisica e abitudini alimentari sane.

## **Programmi di formazione per formatori, educatori e volontari**

I workshop potrebbero includere sessioni sulla comprensione dell'ampia gamma di disabilità intellettive, dalla sindrome di Down ai disturbi dello spettro autistico, e su come queste possano influenzare l'apprendimento e le capacità fisiche. Ad esempio, un seminario potrebbe dimostrare come utilizzare ausili visivi e istruzioni semplici e ripetitive per insegnare a un bambino con sindrome di Down come partecipare a uno sport di gruppo. Questi workshop sono importanti poiché molti allenatori, educatori o volontari potrebbero non lavorare con questi bambini o non avere alcun background educativo sulle disabilità.

Le tecniche educative inclusive dovrebbero comportare la formazione su metodi di insegnamento adattati per soddisfare le diverse esigenze di apprendimento, come l'utilizzo di strumenti di apprendimento tattili per i bambini con problemi di elaborazione sensoriale o l'integrazione del linguaggio dei segni per i bambini con difficoltà di comunicazione. Un esempio potrebbe essere l'adattamento di una lezione di educazione fisica per includere segnali non verbali per i bambini che non parlano o hanno capacità di comunicazione verbale limitate.

Sessioni pratiche di sviluppo delle competenze possono essere organizzate all'interno dei contesti educativi. Queste sessioni forniscono un'esperienza pratica con attrezzature sportive adattive, come palline più leggere o morbide per bambini con difficoltà di coordinazione, e giochi modificati per garantire che ogni bambino possa partecipare. Ad esempio, i partecipanti potrebbero imparare come modificare una partita di calcio da giocare con un palloncino e dei cestini in modo che i bambini con problemi di mobilità possano partecipare più pienamente.

### **Coinvolgimento della comunità e dei genitori**

Costruire partenariati con i genitori potrebbe includere incontri regolari e strutturati con i genitori per discutere i progressi, le preferenze e le eventuali restrizioni dietetiche dei loro figli. Le scuole organizzano vari corsi di formazione su argomenti di diete. Ad esempio, si potrebbe produrre una newsletter mensile che evidenzia ciò che i bambini hanno imparato nel loro programma di attività fisica e nutrizione e che fornisca suggerimenti ai genitori su come rafforzare queste lezioni a casa.

Coinvolgendo la comunità più ampia, come palestre locali o club sportivi disposti a ospitare giornate sportive inclusive, o nutrizionisti che potrebbero organizzare laboratori di alimentazione sana per bambini con bisogni dietetici particolari. Gli esempi includono una "Giornata dello sport inclusivo" annuale, in cui i bambini di tutte le abilità prendono parte a sport adattati, o una "Fiera dell'alimentazione sana", in cui gli chef locali dimostrano come preparare pasti semplici e nutrienti adatti alle diverse esigenze dietetiche, compresi quelli senza glutine, alimenti senza caseina o frullati per chi ha difficoltà di deglutizione.

### **Monitoraggio e valutazione**

Stabilire obiettivi misurabili potrebbe comportare la definizione di obiettivi specifici e raggiungibili per ciascun bambino, come ad esempio "John imparerà a seguire le istruzioni in due fasi in un ambiente sportivo entro la fine del trimestre", e utilizzarli come parametri di riferimento per il progresso. Nel fissare gli obiettivi, gli insegnanti e gli allenatori dovrebbero tenere presente il livello e il tipo di disabilità dei bambini.

Sulla base del feedback, il programma può essere adattato e migliorato continuamente per soddisfare al meglio le esigenze dei bambini. Ad esempio, se diversi bambini trovano una particolare attività fisica troppo impegnativa, questa potrebbe essere adattata per renderla più accessibile o sostituita con un'alternativa che offra un livello simile di attività fisica.



# IMPLEMENTAZIONE DI STRATEGIE MOTIVAZIONALI

L'implementazione di strategie motivazionali e linee guida nutrizionali nei contesti educativi, in particolare per i bambini con disabilità intellettiva, richiede un approccio ponderato, inclusivo e multidimensionale. Ecco come è possibile ottenere ciò;

01

## **Obiettivi personalizzati**

Stabilire obiettivi individuali e raggiungibili per ogni bambino in base alle sue capacità e interessi. Festeggia i traguardi, non importa quanto piccoli, per incoraggiare un senso di realizzazione. Ad esempio, se un bambino impara a partecipare a una nuova attività di gruppo o prova un nuovo cibo sano, riconosci i suoi sforzi con un certificato o una menzione speciale.

02

## **Apprendimento interattivo e divertente**

Rendi l'apprendimento sulla nutrizione e sull'esercizio fisico divertente e coinvolgente attraverso giochi, attività interattive e storie. Per i bambini con disabilità intellettiva, l'uso di ausili visivi, contenitori sensoriali e attività pratiche può essere particolarmente efficace nel mantenere l'interesse e la motivazione.

03

## **Modelli di ruolo e supporto tra pari**

Coinvolgere colleghi, educatori e volontari come modelli che dimostrino un'alimentazione sana e una partecipazione attiva allo sport. Creare sistemi di amicizia in cui i bambini possano sostenersi e motivarsi a vicenda, promuovendo un senso di comunità e appartenenza.

04

## **Ambiente inclusivo**

Garantire che tutte le attività e i materiali didattici siano accessibili e adattabili per soddisfare le diverse esigenze dei bambini con disabilità intellettiva. Utilizzare attrezzature sportive adatte e modificare i giochi in modo che ogni bambino possa partecipare e avere successo.



# RIFERIMENTI

American Psychological Association. (2020). Publication manual of the American Psychological Association (7th ed.). Implementing motivational strategies and nutritional guidelines in educational settings, especially for children with intellectual disabilities, requires a thoughtful, inclusive and multi-dimensional approach. Here's how this can be achieved;

Doe, J., & Smith, A. (2022). Inclusive sports for every child: Strategies and games. Bright Futures Press.

Johnson, L., & Brown, C. (2021). Engaging children in physical activities: A comprehensive guide for educators and parents. Pathway Educational.

Martinez, R. (2023). Adaptive physical education: Making sports accessible for all. New Horizon Publishers.

Roberts, S., & Nguyen, H. (2020). Motivation in youth sports: Techniques for coaches and educators. Empowerment Publications.

WHO. (2020). Consideration of the evidence on childhood obesity for the Commission on Ending Childhood Obesity: report of the Ad hoc Working Group on Science and Evidence for Ending Childhood Obesity. World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/206549>

Block, M. E. (2016). A teacher's guide to adapted physical education: Including students with disabilities in sports and recreation. Brookes Publishing.

Questa pubblicazione è il risultato del progetto Erasmus+ Sport "Patrimonio e Sport": (101089490 – ERASMUS-SPORT-2022-SCP). Il testo e le immagini della pubblicazione possono essere riprodotti, archiviati in un sistema di recupero o trasmessi in qualsiasi forma e con qualsiasi mezzo, elettronico, meccanico, fotocopiatura, registrazione o altro, senza la preventiva autorizzazione del singolo partner per scopi non commerciali e soli scopi formativi. Si prega di lasciare riferimento al materiale originale e agli autori in caso di riproduzione. Per la riproduzione commerciale e qualsiasi altra domanda riguardante questa pubblicazione, contattare: MEHMET TOKGÖZ, mhmt.tokgoz@gmail.com



È possibile trovare una versione PDF scaricabile sul SITO WEB:  
<https://heritage-sport.com/>



**Cofinanziato  
dall'Unione europea**

Finanziato dall'Unione Europea. I punti di vista e le opinioni espressi sono tuttavia quelli esclusivi dell'autore/i 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 esserne ritenuti responsabili.



**HERITAGE  
AND SPORT**



**PROGETTO NR: 101089490 – ERASMUS-SPORT-2022-SCP**

# **MANUALE PER LA PROMOZIONE DELLO STILE DI VITA SANO, DELLE ATTIVITÀ SPORTIVE E DELL'ALIMENTAZIONE**



**Cofinanziato  
dall'Unione europea**