



Special Olympics Young Athletes
Attività sportive per giovani Atleti

Guida alle attività'



Special Olympics
Young Athletes

Sommario

Special Olympics Young Athletes

- Il programma Special Olympics Young Athletes
- Iniziamo!
- Come usare la Guida alle attività Young Athletes
- Attrezzatura per il programma Young Athletes

Attività del programma Young Athletes

- Abilità fondamentali
- Camminare e correre
- Equilibrio e salti
- Fermare e afferrare
- Lanciare
- Colpire
- Calciare
- Abilità sportive avanzate

Il programma Young Athletes nelle scuole

Il programma Young Athletes nella comunità

Il programma Young Athletes in famiglia

Risorse aggiuntive

Special Olympics Young Athletes

Special Olympics Young Athletes è un programma di sport e gioco per bambini, tra i due e i sette anni, con o senza disabilità intellettive. Young Athletes incoraggia l'apprendimento di abilità sportive di base come correre, calciare e lanciare, offrendo a famiglie, insegnanti, educatori e membri della comunità la possibilità di condividere la gioia dello sport con tutti i bambini.

Possono partecipare bambini con e senza disabilità intellettiva, di tutte le abilità, traendone grande beneficio.

I bambini imparano così a giocare e praticare sport insieme, sviluppando allo stesso tempo importanti abilità ai fini dell'apprendimento. Ma non solo, in questo modo i ragazzi imparano anche a collaborare, aspettare il loro turno e seguire le indicazioni impartite. Tutto questo li aiuta a stare in famiglia, nella comunità e a partecipare più attivamente a scuola.

Far parte del programma Special Olympics è anche un modo divertente per restare in forma. È molto importante infatti insegnare a mantenere uno stile di vita sano fin da piccoli, ponendo così le basi per una vita all'insegna dell'attività fisica, dell'amicizia e dell'educazione.

Il programma è semplice da seguire e divertente per tutti quanti. Può essere praticato a casa, nelle scuole o nella propria comunità utilizzando la Guida alle attività di Young Athletes e l'attrezzatura necessaria.

Attraverso queste attività tutti i bambini, le loro famiglie e i membri della comunità possono finalmente diventare parte di una stessa squadra.

Il programma è focalizzato a incoraggiare ragazzi, bambini e le loro famiglie a entrare nel mondo di Special Olympics. I principali obiettivi del programma sono:

- Permettere ai bambini con e senza disabilità di giocare insieme affinché possano imparare gli uni dagli altri e comprendersi meglio;
- Incoraggiare l'inclusione sociale e sportiva in scuole, comunità e anche in casa;
- Proporre ai bambini attività e giochi che rispecchino le loro competenze e abilità;
- Condividere con le famiglie il sostegno di Special Olympics;
- Dimostrare che tutti i bambini dovrebbero essere apprezzati per il loro talento e per le loro qualità;
- Promuovere l'attività sportiva ed educare i bambini a uno stile di vita attivo e salutare, insegnando loro a seguire una dieta sana e bere molta acqua.

“Quando è nato mio figlio e ho scoperto che aveva una disabilità intellettiva, mi è crollato il mondo addosso. Grazie a Young Athletes, l’ho visto muoversi, sorridere, fare attività con gli altri bambini e non restare indietro intimidito. Ho pianto lacrime di gioia, il programma mi ha fatto tornare a sperare che un giorno riuscirà a essere indipendente. Adesso sogno di giocare a baseball con mio figlio quando crescerà”.

- Misae, Giappone

Tutti godono dei vantaggi del programma Special Olympics Young Athletes.

- **Abilità motorie.** I bambini con disabilità intellettive che hanno preso parte per otto settimane al programma Young Athletes hanno riscontrato uno sviluppo pari a sette mesi di esercizi fisici per quello che riguarda le abilità motorie. Questo beneficio è paragonabile a tre mesi di miglioramento rispetto a bambini che non hanno partecipato.
- **Competenze sociali, emotive e didattiche.** I genitori e gli insegnanti dei bambini che hanno partecipato al programma hanno riscontrato che i bambini hanno acquisito competenze che metteranno in pratica nella scuola dell’infanzia. I bambini erano più entusiasti, sicuri e aperti nei confronti degli altri bambini.¹
- **Aspettative.** Diversi familiari sostengono che il programma Young Athletes ha fatto crescere le loro speranze per il futuro dei figli.
- **Sportività.** Il programma Young Athletes aiuta i bambini a sviluppare importanti abilità motorie che saranno loro d’aiuto quando, una volta grandi, cominceranno a praticare uno sport.
- **Accettazione.** Giocare tutti insieme comporta dei vantaggi anche per i bambini senza disabilità intellettive, aiutandoli a comprendere e accettare gli altri.

¹ Favazza, P. C., Siperstein, G. N., Zeisel, S., Odom, S. L., & Moskowitz, A. L. (2011). Intervento per Young Athletes: Impact of motor development. Washington, DC: Special Olympics, Inc.

Iniziamo!

La Guida alle attività contiene tutte le informazioni necessarie per svolgere il programma. La Guida è divisa in quattro sezioni:

1. Introduzione
2. Attività per i bambini
3. Spunti per la realizzazione
4. Altre risorse

Leggete attentamente la sezione introduttiva e quella riguardante le attività, indirizzate a tutti gli insegnanti, gli allenatori e i familiari. Pensate inoltre a dove svolgerete le attività (in una scuola, in una comunità o in casa) e confrontate la sezione dedicata. Dopo aver rivisto, in seguito, la sezione sulle attività, assicuratevi di disporre di tutta l'attrezzatura e il materiale necessario prima di cominciare.

Ecco le tre versioni del programma Special Olympics Young Athletes



- **Scuola:** Le attività in un contesto scolastico sono supervisionate da un insegnante e si svolgono, durante i giorni di scuola, almeno una volta a settimana, ma preferibilmente tre volte a settimana. Il programma può essere portato avanti nella scuola dell'infanzia o nel 1° ciclo della scuola elementare.
- **Comunità:** Grazie agli allenatori e ai volontari del programma Young Athletes, genitori, fratelli, sorelle e amici hanno l'opportunità di riunirsi per svolgere le attività in una palestra, un centro ricreativo o in una comunità. Le attività possono essere svolte una volta a settimana, con esercizi integrativi a casa almeno due volte a settimana.
- **Casa:** Genitori, fratelli, sorelle o amici possono giocare insieme a casa. La Guida alle attività può essere usata, in questo caso, per consigli o suggerimenti. Le attività dovrebbero svolgersi in famiglia almeno tre volte a settimana, in coppia o in piccoli gruppi.

Come usare la Guida alle attività Young Athletes

La Guida alle attività del programma Young Athletes comprende giochi e attività sportive che aiutano i bambini ad apprendere movimenti che saranno loro utili per praticare sport o per i movimenti quotidiani della vita di tutti i giorni.

Nella Guida ci sono otto sezioni dove le attività sono raggruppate in base alle abilità da sviluppare. Ogni sezione include esercizi che possono essere svolti singolarmente con un bambino o una bambina o, in alternativa, in gruppetti. Vengono forniti inoltre dei consigli su come adattare le attività alle necessità o alle abilità di ogni bambino.

All'interno di ogni sezione, le attività sono elencate dalle più facili alle più difficili, seguendo l'apprendimento naturale delle varie abilità: le prime sono incentrate sui movimenti base fino ad arrivare ad attività più complesse. Fate in modo di far conciliare ogni attività con l'abilità del bambino e, quando diventa troppo semplice, introducete un'attività più difficile.

Per esempio, nella sezione "Fermare e afferrare", la prima attività suggerita dalla Guida è "Rotolare e afferrare". Durante questa attività, i bambini sono seduti a terra e, non dovendo così preoccuparsi della potenza, dell'equilibrio e della paura, possono lavorare sulla coordinazione oculo-manuale con la difficoltà aggiuntiva di un oggetto in movimento.

La terza attività, "Caccia alle bolle", si basa sulle abilità motorie necessarie per afferrare le bolle di sapone che, muovendosi lentamente, sono abbastanza facili da acchiappare per i bambini. Possono afferrarle e scoppiarle con le mani; in questa attività non devono preoccuparsi di usare le braccia o il corpo per fermarle, come dovranno invece fare in alcune attività più avanti.

Se interessati, trovate ulteriori risorse e video per sostenere il programma Young Athletes sulla pagina web:

resources.specialolympics.org/YoungAthletes

Le sessioni di Young Athletes non devono per forza essere svolte secondo l'ordine indicato dalla Guida alle attività, potrebbe essere meglio concentrarsi su una particolare abilità presa da una delle sezioni, oppure svolgere attività base, ma incentrate sullo sviluppo di diverse abilità. Per esempio:

- **Scuola:** Gli insegnanti potrebbero decidere di svolgere le attività più semplici del programma Young Athletes, quelle che prevedono lo sviluppo delle abilità di base.

Quando i bambini cominciano a fare progressi e ad acquisire le abilità necessarie, è possibile progredire aumentando il livello di difficoltà.

- **Comunità:** Un programma svolto, per esempio, in un campo di basketball potrebbe includere delle attività tratte dalle sezioni *Abilità fondamentali*, una di *Correre e Camminare* e tutte le attività della sezione *Lanciare*. Possono partecipare bambini con competenze più o meno avanzate, così da crescere insieme e in modo tale che tutti possano trarre beneficio dal programma.
- **Casa:** I genitori hanno la possibilità di scegliere attività che potrebbero interessare maggiormente ai loro figli e che, magari, incoraggino la collaborazione tra fratelli, sorelle e amici.

È fondamentale adattare le attività alle necessità del singolo bambino o bambina per assicurare che il programma Young Athletes permetta a tutti i bambini di sviluppare al massimo le loro potenzialità.

Vocabolario base

La Guida alle attività è ricca di consigli e suggerimenti per venire incontro alle necessità di ogni bambino.

- **Per giocare tutti insieme** – Applicate delle variazioni alle attività in modo tale che i bambini possano giocare tutti insieme e ai fini di una maggiore l’inclusione sociale.
- **Per un gioco “salutare”**– Applicate delle variazioni alle attività per permettere agli insegnanti di educare i bambini a uno stile di vita sano e all’insegna dello sport.
- **Attività opzionali** – Introdurrete delle attività aggiuntive che richiedano l’utilizzo di materiali o attrezzatura non presente nella lista fornita dalla Guida.
- **Consigli** – Pensate sempre a nuove idee per sostenere la collaborazione tra adulti, allenatori o volontari nell’ambito del programma di Young Athletes.

Attrezzatura necessaria

Le attività del programma Young Athletes richiedono l’utilizzo di un’attrezzatura che aiuti i bambini a focalizzarsi su ogni singola abilità. Questa può comunque essere sostituita da oggetti che si trovano tranquillamente in casa.

Attrezzatura	Alternativa
Trave di equilibrio	Scotch Spago
Pallina di gommapiuma	Palline da tennis Qualsiasi tipo di pallina
Sacchetti di fagioli secchi (per scopo ludico)	Piccoli e soffici giocattoli (o figurine) Sacchetti riempiti di riso o sabbia

	Fiori o foglie
Coni di plastica	Scatole Bottigliette di plastica riempite di sabbia
Pedane	Blocchi di legno o di gommapiuma Mattoni Step
Asticelle in plastica	Bastoni Rotoli di scottex usati
Mazza	Bastone di piccole dimensioni
Adesivi per pavimento	Sticker o scotch Tappeti Gessetti
Cerchi	Hula hoop Gomme da bicicletta Vecchie gomme d'auto
Foulard	Asciugamano da cucina Fazzoletto in stoffa
Palla di gommapiuma	Pallone da spiaggia Qualsiasi palla leggera Palloncino

Attrezzatura aggiuntiva che potrebbe essere utile per svolgere le attività del programma Young Athletes:

- Attrezzatura sportiva per bambini: pallone da basketball, attrezzatura da golf, mazza da hockey, racchetta da tennis, pallone da calcio, attrezzatura da baseball.
- Palla da softball
- Spago
- Bicchieri in plastic rigida
- Scala di agilità
- Teli
- Adesivi per pavimento, sacchetti di fagioli secchi e palloni con foto di alimenti
- Giocattoli con la forma di alimenti

Abilità fondamentali

Le attività di questa sezione mirano ad aiutare i bambini a diventare più consapevoli di loro stessi e di ciò che li circonda. Si vuole inoltre porre l'accento sull'importanza di uno stile di vita sano e all'insegna dell'attività fisica.

La consapevolezza del proprio corpo, della propria forza, flessibilità, coordinazione e resistenza sono aspetti fondamentali nell'ambito delle abilità motorie e sociali. Le attività della sezione *abilità fondamentali* mirano allo sviluppo di tutte le abilità sopra elencate, considerate essenziali per la propria mobilità in casa, a scuola o all'interno della comunità.

Le attività di questa sezione includono:

- Il gioco del fazzoletto
- Canzoni per bambini
- Vedo vedo
- Corsa a ostacoli
- Gioco musicale
- Costruisci il ponte
- Scegli un animale
- Il gioco del paracadute
- Il tappeto magico

Il gioco del fazzoletto

Incoraggiate i bambini a seguire il movimento del fazzoletto con la testa e con gli occhi. Lasciatelo cadere e dite al bambino o alla bambina di “afferrarlo” con le mani, la testa, i piedi o altre parti del corpo.

Per giocare tutti insieme: I bambini possono giocare insieme lanciandosi i fazzoletti a vicenda, dicendo ad alta voce numeri, colori o animali ad ogni “lancio.”

Per una sfida ancora più stimolante, inventate compiti sempre diversi che i bambini devono portare a termine, per esempio “se hai un fazzoletto verde, passalo alla persona vicina a te” o “dai il fazzoletto alla persona accanto a te facendolo passare dietro la schiena.”

Per un gioco “salutare”: Cercate di incoraggiare i bambini a dire ad alta voce il nome di un frutto o di una verdura diversa ogni volta che lanciano il fazzoletto.

ATTREZZATURA NECESSARIA: un fazzoletto o un foulard

Canzoni per bambini

Incoraggiate i bambini a cantare canzoni dove il testo viene associato a parti del corpo o a movimenti per aumentare la consapevolezza del proprio corpo, come “Dalla testa in giù” o altre canzoni familiari.

Canzoni come “Se sei felice e tu lo sai batti le mani” possono essere usate per far fare ai bambini diverse attività come applaudire, massaggiarsi la pancia, battersi una mano sulla testa ecc... Divertitevi e chiedete ai bambini se hanno altre idee su cosa fare e come muoversi!

Per un gioco “salutare”: Modificate il testo di canzoni popolari per educare i bambini a uno stile di vita sano, contribuendo anche allo sviluppo della consapevolezza che hanno del proprio corpo. Confrontate la sezione “Risorse aggiuntive” per ulteriori informazioni su questa attività.

Vedo vedo

Dite ai bambini di guardarsi intorno e osservare i vari oggetti presenti nella stanza. Chiedete loro di cercare alcuni oggetti specifici incoraggiandoli a correre, camminare o gattonare per raggiungerli.

Per incrementare il livello di difficoltà dell’esercizio, invitateli a trovare certi colori, forme o alimenti salutari. Potete anche lasciare che i bambini lavorino in coppia affinché sviluppino anche abilità sociali.

ATTREZZATURA NECESSARIA: adesivi per pavimenti, sacchetti di fagioli secchi

Corsa a ostacoli

Organizzate un semplice percorso a ostacoli con tutta l’attrezzatura di cui disponete: cerchi, travi o bastoni, sedie o panchine. Spiegate ai bambini come procedere durante l’esercizio.

ATTREZZATURA NECESSARIA: coni, adesivi per pavimento, cerchi, asticelle di plastica e travi.



Gioco musicale

Mentre la musica è accesa, incoraggiate i bambini a correre, camminare all’indietro o gattonare. Quando la musica si interrompe, invece, i bambini devono trovare un adesivo per terra sul quale fermarsi (più di un bambino può stare in piedi sullo stesso punto). Rimuovete gli adesivi di volta in volta finché non ne rimane solo uno grande al centro su cui possono posizionarsi tutti i bambini.

Per un gioco “salutare”: Per questa variante, prendete in considerazione l’idea di usare adesivi per pavimento a forma di frutta o verdura, stampare delle immagini che li rappresentino o associando ai vari frutti colori diversi. Durante l’attività, quando la musica si ferma chiedete ai bambini di posizionarsi sulle immagini o gli adesivi a forma di frutti per consolidare la loro conoscenza e spingerli a scegliere un’alimentazione sana.

ATTREZZATURA NECESSARIA: cerchi, adesivi per pavimento

Costruisci il tunnel

Sia adulti che bambini costruiscono una specie di tunnel mettendosi a gattoni con mani e piedi sul pavimento e inarcando la schiena, così da permettere agli altri bambini di passare sotto al tunnel.

Consiglio

Prendete nota dell'abilità dei bambini nel ricordare i testi delle canzoni, lo svolgimento delle attività, i nomi delle parti del corpo o altri concetti fondamentali. Concentratevi quindi sui loro punti deboli durante le attività successive e incoraggiate i bambini a sviluppare maggiore resistenza e autosufficienza.

Scegli un animale

Proponete ai bambini di muoversi fingendo di essere degli animali. Potete aiutarli con dei libri illustrati per mostrare loro vedere alcuni esempi di animali e come si muovono.

- **Muoversi come un orso:** Fate mettere i bambini in ginocchio con le mani e le ginocchia a terra e incoraggiateli a muoversi come un orso. Mentre si muovono in questo modo assicuratevi però che le ginocchia non tocchino per terra. Divertitevi anche a ringhiare come un orso!
- **La camminata del granchio:** Fate sedere i bambini per terra con la pianta del piede a contatto col pavimento e le ginocchia piegate. Anche le mani sono aperte e, posizionate dietro il corpo, li aiuteranno a mantenere l'equilibrio. Adesso chiedete loro di alzare leggermente i fianchi camminare all'indietro con l'aiuto dei piedi e delle mani. Quando hanno capito come procedere, incoraggiateli a muoversi in diverse direzioni.
- **In fondo al mar:** Mentre i bambini provano la camminata del granchio (vedi paragrafo sopra), ecco che arrivano i pesci. Gli allenatori cominciano a far rotolare alcune palle sotto ai bambini come se i pesci stessero nuotando in fondo al mare tra un branco di granchi. I bambini possono



spingere o calciare le palle per farle continuare a rotolare.

Attività opzionali

Il gioco del paracadute

Mentre adulti e bambini reggono i lembi di un grande telo alzandolo e abbassandolo, un altro adulto lancia una palla o un sacchetto di fagioli sopra al telo. I bambini devono cercare di continuare a far muovere il telo su e giù senza far cadere la palla o il sacchetto.

Per giocare tutti insieme: Il gioco del paracadute è un ottimo modo per terminare la sessione di attività con un gruppo di bambini. Fate muovere ai bambini il telo imitando delle grandi onde e facendolo quindi andare lentamente su e giù. Quando le loro mani sono sopra la testa, fate loro mollare il telo e incoraggiateli a correre al centro. Un adulto si occuperà di reggerlo mentre il telo scende lentamente su di bambini.

ATTREZZATURA NECESSARIA: un telo (alternativa: un lenzuolo), una palla

Il tappeto magico

Un bambino è seduto a terra su una coperta afferrandone gli angoli.

Un adulto afferra saldamente l'altro capo della coperta e la tira in modo che il bambino si sposti stando sopra alla coperta. L'adulto può tirare la coperta sempre più velocemente una volta che il bambino è a suo agio.

Durante questa attività è molto importante mantenere gli standard di sicurezza. Fate prima una prova per mostrare l'esercizio ai bambini e assicuratevi che i bambini siano in grado di reggersi saldamente alla coperta senza cadere o scivolare.

ATTREZZATURA NECESSARIA: una coperta o un lenzuolo.

"Il mio sogno più grande è che i bambini possano partecipare al programma Special Olympics e diventare atleti famosi."

- Tracy, California

Camminare e correre

La camminata e la corsa sono entrambe abilità che permettono ai bambini di esplorare ciò che li circonda, dando loro la possibilità di partecipare a numerose attività ricreative, sportive e didattiche.

Ecco le attività di questa sezione:

- Fai come me
- A testa alta
- Vai di lato
- La staffetta
- Il tesoro nascosto
- A braccia incollate
- Passo pesante, passo leggero
- Corsa a ostacoli
- Sprint
- Pattiniamo!

Fai come me

Incoraggia i bambini a imitarti e “fare come te” mentre cammini in diversi modi (prima piano, poi veloce o marciando) e muovi diverse parti del corpo (per esempio alzando o abbassando le braccia). Dai poi il cambio ad altri bambini affinché si facciano imitare dagli altri.

Per giocare tutti insieme: Crea un percorso usando cerchi, coni, adesivi per pavimento o altra attrezzatura a disposizione e invita i bambini a percorrerlo.

A testa alta

Chiedete ai bambini di andare da un adesivo all'altro, camminando a testa alta portando un oggetto, per esempio un sacchetto di fagioli secchi, sopra la testa. Quando riescono a procedere senza farlo cadere, incoraggiateli a fare la stessa cosa correndo.

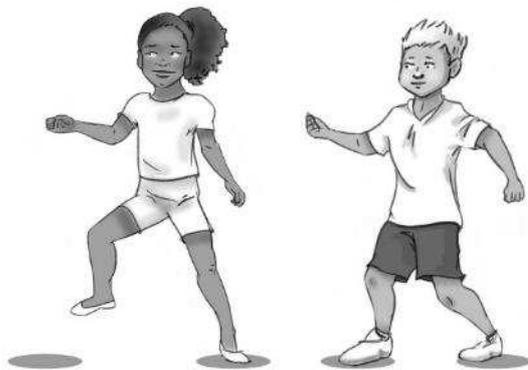
Questo esercizio allena l'equilibrio e la postura.

ATTREZZATURA NECESSARIA: Sacchetti di fagioli secchi o altri oggetti, adesivi per pavimento o coni in plastica.



Vai di lato

Per questa attività i bambini dovranno guardare in avanti e spostarsi di lato, sulla destra o sulla sinistra, da un adesivo all'altro.

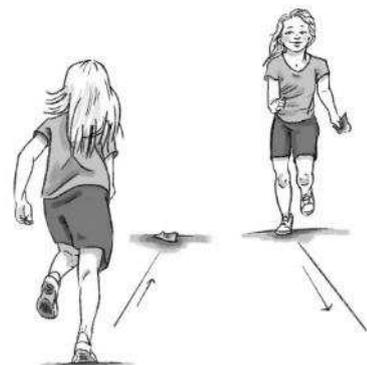


È possibile posizionare degli oggetti morbidi su alcune postazioni così che i bambini possano raccoglierci e spostarli su un altro adesivo mentre si dirigono a loro volta verso la prossima postazione.

ATTREZZATURA NECESSARIA: adesivi per pavimento, sacchetti di fagioli secchi (o giocattoli morbidi)

La staffetta

Dite ai bambini di correre, raccogliere un oggetto per terra e tornare da dove sono partiti, sempre correndo. Fate loro ripetere l'attività più volte per aumentare la loro resistenza. Se due o più bambini stanno partecipando all'attività, questi possono eventualmente passarsi l'oggetto raccolto dopo aver corso. Con gruppi molto numerosi organizzate invece una vera e propria staffetta.



Per giocare tutti insieme: Fate stare un adulto in mezzo alla stanza mentre i bambini gli corrono intorno cercando di portare dei sacchetti di fagioli secchi, o altri oggetti, da un lato all'altro della stanza. L'adulto può muoversi solo in linea retta e, se riesce a toccare un bambino, questo deve bloccarsi immediatamente e può tornare a muoversi solo quando un altro bambino lo tocca a sua volta. In questo caso entrambi possono tornare a correre e continuare il gioco.

Per un gioco "salutare": Per questa variante utilizzate degli alimenti, di plastica o di tessuto. Fate prendere i vari alimenti ai bambini e chiedete loro di posizionarlo in dei cestini con su scritto "salutare" o "non salutare". Fate quindi classificare il cibo ai bambini sfruttando l'attività per parlare di cosa è salutare e cosa no.

ATTREZZATURA NECESSARIA: sacchetti di fagioli secchi

Il tesoro nascosto

Posizionate dei coni di plastica nella palestra e, sotto alcuni, nascondete un oggetto come se fosse un tesoro nascosto.

Fate quindi camminare o correre un bambino o una bambina alla volta (normalmente, all'indietro o di lato) verso un cono per vedere se sotto c'è il tesoro nascosto. Chi trova un tesoro deve metterlo nella "cesta dei tesori", altrimenti il bambino deve correre fino alla fine del percorso. Se tutti gli oggetti sono stati trovati prima del turno dell'ultimo bambino, l'intera squadra vince.

ATTREZZATURA NECESSARIA: coni di plastica o secchielli, sacchi di fagioli secchi o altri oggetti, una cesta

A braccia incollate

Create un percorso a zigzag usando dei coni di plastica e fatelo percorrere ai bambini mentre tengono le braccia incollate ai fianchi. In seguito, fateli correre lungo il percorso con i gomiti piegati e le braccia dondolanti. Cronometrateli e parlate insieme di quale corsa hanno percorso più rapidamente e quale hanno trovato più semplice.

ATTREZZATURA NECESSARIA: coni di plastica (alternativa: adesivi per pavimento, scotch o uno spago)



Passo pesante, passo leggero

Fate camminare i bambini da un lato all'altro della stanza prima con passo pesante pestando i piedi in terra e, in seguito, con passo leggero, camminando sulle punte e facendolo il più silenziosamente possibile.

ATTREZZATURA NECESSARIA: adesivi per pavimento

Corsa a ostacoli

Posizionate dei coni di plastica, adesivi per pavimento, hula hoop e altra attrezzatura a disposizione e incoraggiate i bambini a camminare, gattonare, arrampicarsi, saltare o correre all'interno del percorso e procedere tra gli ostacoli. Cominciate con un percorso standard che preveda le stesse attività ad ogni "fermata", aumentando man mano la difficoltà e inserendo in seguito diversi movimenti come linee a zigzag o inversioni di marcia.

Mostrate ai bambini diversi tipi di corsa (lenta, veloce, in avanti, all'indietro) e inseritele durante alcuni step del percorso a ostacoli.

ATTREZZATURA NECESSARIA: coni di plastica, adesivi per pavimento, hula hoop, asticelle in plastica

Sprint

Chiedete a tutti i bambini, tranne uno, di mettersi in fila. Mentre questi si passano la palla a vicenda, il bambino o la bambina fuori dalla fila deve correre cercando di arrivare in fondo alla fila prima che l'ultimo della fila abbia la palla. Se non ci riesce, dategli un'altra possibilità rendendo il passaggio della palla più difficile, per esempio dicendo ai bambini di farla passare dietro la schiena o tra le gambe.

Fate fare dei turni ai bambini per decidere a chi far fare l'esercizio restando fuori dalla fila.

ATTREZZATURA NECESSARIA: una palla o altri oggetti

Consiglio

Raccomandate ai bambini di guardare davanti a loro mentre stanno camminando o correndo e di tenere il busto e i piedi in avanti.

Attività opzionale

Pattiniamo!

Fate muovere i bambini per la stanza senza alzare i piedi da terra, come se stessero pattinando. Potete costruire dei pattini a partire da piatti di carta.

Questa attività può essere svolta con della musica in sottofondo o insieme ad altri esercizi.

ATTREZZATURA NECESSARIA: piatti di carta (alternativa: scatole di cartone tagliate a metà o scatole di scarpe)



Consiglio

Se i bambini tendono a tenere le braccia a penzolini o a non tenerle parallele al busto, intervenite correggendo la loro posizione.

Equilibrio e salti

Avere un buon equilibrio è fondamentale per diverse attività sportive. È l'equilibrio che aiuta i bambini a salire le scale, camminare su superfici irregolari come prati o spiagge. Possedere un buon equilibrio darà ai bambini la sicurezza necessaria per fare salti o balzi.

Ecco le attività di questa sezione:

- Trave di equilibrio
- Fai come me
- Su e giù
- Da una roccia all'altra
- Come alberi nella foresta
- Salto in lungo
- Salto in alto

Trave di equilibrio

Incoraggiate i bambini a camminare mettendo un piede davanti all'altro e seguendo un percorso dritto e stretto disegnato per terra con dei gessetti. Per aumentare la difficoltà fate camminare i bambini direttamente su una linea o su una trave di equilibrio bassa.

Per giocare tutti insieme: Mentre i bambini camminano mettendo un piede davanti all'altro, fate loro raccogliere un sacchetto di fagioli e fateglielo posizionare sulla testa, sulle spalle, sul gomito o su altre parti del corpo. Incoraggiate i bambini a continuare a camminare mantenendo l'equilibrio finchè non possono posare il sacchetto in un cestino.



ATTREZZATURA NECESSARIA: trave di equilibrio (alternative: spago), gessetti per tracciare la linea da percorrere (alternativa: scotch)

Fai come me

Chiedi ai bambini di imitare i tuoi movimenti e assumere le tue posizioni. Incoraggiali a compiere azioni che richiedono un certo equilibrio, come:

- Mettersi sulle punte o sui talloni
- Stare in equilibrio con un piede davanti all'altro
- Stare in equilibrio su un piede solo

Su e giù

Fate salire i bambini su una pedana o su una trave e poi incoraggiateli a saltare giù. É raccomandabile utilizzare degli adesivi per pavimento in modo da evitare che la pedana si sposti o scivoli.

Per aumentare il livello di difficoltà:

- Fate saltare i giovani atleti su un adesivo che sposterete poco più avanti ogni volta
- Fate saltare in alto acchiappando al volo un fazzoletto
- Fate saltare partendo da una pedana un po' più alta

ATTREZZATURA NECESSARIA: una pedana (alternativa: una trave), adesivi per pavimento, un fazzoletto

Consiglio

Per verificare i progressi dei bambini nelle varie attività, prendete nota delle loro performance all'inizio del programma Young Athletes e controllate ogni quattro settimane se ci sono dei miglioramenti. Usate questo metodo di valutazione per vedere dove i bambini hanno bisogno di più esercizio e quando invece possono provare a svolgere attività più complicate.

Da una roccia all'altra

Disponete delle pedane, degli step o degli adesivi sul pavimento e fingete siano rocce in mezzo a un fiume. Avvertite i bambini che c'è un cocodrillo in acqua e che devono quindi passare da una "roccia" all'altra senza cadere nel fiume. Incrementate la difficoltà posizionando le pedane più lontane le une dalle altre o usandone di forma diversa.

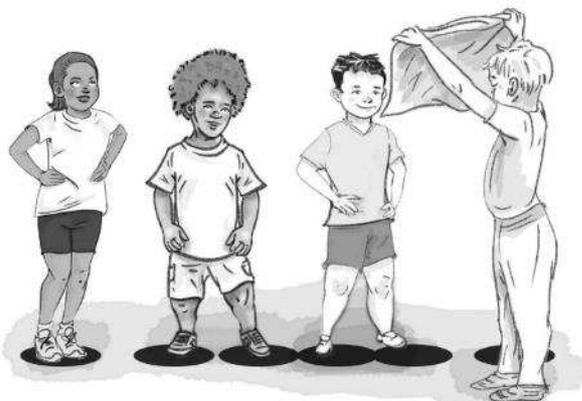


Per variare l'attività potete far attraversare il fiume ai bambini mentre si tengono per mano a coppia, oppure dicendo loro di saltare solo su pedane o adesivi dello stesso colore.

ATTREZZATURA NECESSARIA: pedane, step, adesivi per pavimento

Come alberi nella foresta

Fate fingere ai bambini di essere alberi nella foresta mentre stanno in piedi su due adesivi posizionati per terra. Un altro bambino sarà invece il vento che, camminando o correndo tra gli alberi, gli farà aria con un foulard. I bambini-albero dovranno piegarsi e oscillare in base alla direzione del vento.



Incrementate il livello di difficoltà facendo posizionare i bambini-albero con entrambi i piedi su un unico adesivo o facendoli stare in equilibrio su una gamba sola.

ATTREZZATURA NECESSARIA: adesivi per pavimento, un foulard

Consiglio

Impartite le indicazioni in modo chiaro e siate coerenti nella dimostrazione: ripetere le cose aiuta i bambini a imparare e acquisire nuove abilità.

Salto in lungo

Incoraggiate i bambini a saltare in avanti da un adesivo all'altro sul pavimento.

Per rendere l'esercizio più difficile, fate prima correre i bambini e poi saltare in avanti sopra oppure oltre un adesivo.

ATTREZZATURA NECESSARIA: adesivi per pavimento

Salto in alto

Fate saltare i giovani atleti oltre un'asticella. Alzate man mano l'ostacolo per aumentare la difficoltà.

ATTREZZATURA NECESSARIA: asticella in legno (alternativa: spago, adesivi per pavimento), coni in plastica

Consiglio

I bambini che proveranno a svolgere questo esercizio per la prima volta tenderanno ad atterrare con un piede più avanti rispetto all'altro. Ci vorrà un po' di tempo perchè riescano a effettuare l'esercizio correttamente, ma cercate di insegnare loro a saltare e atterrare con entrambi i piedi allo stesso tempo.



Fermare e afferrare

Fermare una palla significa arrestarla con il corpo e non con le mani, mentre afferrarla indica il solo l'ausilio delle mani per prendere una palla che viene lanciata, fatta rimbalzare o rotolare. Entrambi gli esercizi richiedono l'abilità di osservare la palla in movimento e una coordinazione oculo-manuale. I bambini hanno anche bisogno di una certa forza e di un certo equilibrio per fermare e afferrare la palla.

Ecco le attività di questa sezione:

- Rotolare e afferrare
- Il portiere
- Caccia alle bolle
- Afferra il pallone
- Ricezione dal basso
- Ricezione dall'alto
- La palla al balzo

- Passaggi in cerchio

Rotolare e afferrare

Fate sedere i bambini a gambe incrociate gli uni davanti agli altri e incoraggiateli a far rotolare una palla fermandola o afferrandola con le mani.



Aumentate la difficoltà dell'esercizio usando una palla più piccola o facendola rotolare più velocemente. Fate giocare i bambini da inginocchiati invece che da seduti per una sfida ancora più impegnativa.

Per giocare tutti insieme: Chiedete ai bambini di sedersi in cerchio e rotolarsi la palla a vicenda. Mentre la palla passa da un bambino all'altro, incoraggiateli a dire ad alta

voce il nome di un animale, un colore, un frutto o una verdura a seconda del tema del giorno o della settimana.

ATTREZZATURA NECESSARIA: un pallone leggero da spiaggia (alternativa: pallina di gommapiuma, pallina da tennis)

Il portiere

Create una sorta di porta con due coni in plastica e chiedete a un bambino di posizionarsi tra i due coni e fermare la palla con le mani in modo che non entri in porta e gli altri bambini non facciano goal.

ATTREZZATURA NECESSARIA: una palla, coni in plastica (alternativa: piccola porta da calcio, bottiglie di plastica)



Attività opzionale

Caccia alle bolle

Disponete i bambini in cerchio e, dal centro, fate delle bolle di sapone in direzione dei bambini facendogliele scoppiare con una o due mani.

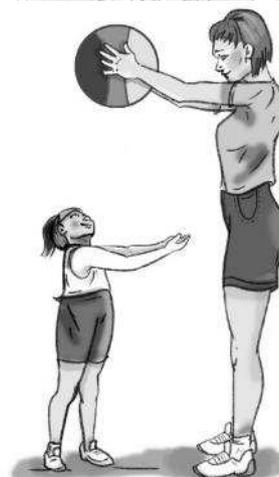
ATTREZZATURA NECESSARIA: bolle di sapone



Afferra il pallone

Posizionatevi in piedi davanti al bambino o alla bambina a cui farete svolgere l'esercizio e portate lentamente il pallone verso di lui o lei, fino alla vita. Ripetete l'esercizio più volte, aumentando un poco la velocità ogni volta. Aumentate la difficoltà lasciando il pallone poco prima che tocchi le sue mani facendoglielo afferrare e non facendolo cadere per terra.

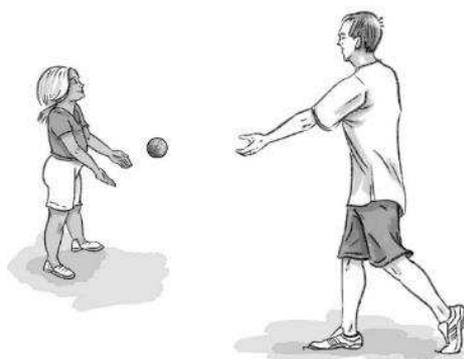
ATTREZZATURA NECESSARIA: un pallone leggero o di gommapiuma (alternativa: pallone da spiaggia)



Ricezione dal basso

Posizionatevi a circa tre passi di distanza davanti al bambino o alla bambina. Lanciate piano la palla assicurandovi che venga afferrata al livello della vita o sotto. Durante questo esercizio insegnate ai bambini ad afferrare la palla con le dita rivolte verso il basso.

Aumentate la difficoltà allontanandovi progressivamente di qualche passo.



ATTREZZATURA NECESSARIA: un pallone leggero o di gommapiuma (alternativa: pallone da spiaggia, palla da softball)

Ricezione dall'alto

Inginocchiatevi a circa tre passi di distanza per arrivare all'altezza del bambino. Lanciate piano la palla in modo che gli arrivi all'altezza del petto o



anche più in alto. Durante questo esercizio insegnate ai bambini a prendere la palla con le dita rivolte verso l'alto.

Potete incrementare la difficoltà distanziandovi progressivamente e facendo dei tiri ancora più alti.

ATTREZZATURA NECESSARIA: pallone leggero o di gommapiuma (alternativa: pallone da spiaggia, palla da softball)

Consiglio

In determinate attività si raccomanda di incoraggiare i bambini più grandi o più bravi a mostrare agli altri come svolgere l'esercizio o sostenerli. Questo consiglio ha lo scopo di promuovere la comunicazione, la collaborazione e l'amicizia.

La palla al balzo

Mettetevi di fronte al bambino e fate rimbalzare la palla in modo che possa prenderla senza muoversi. Incoraggiate poi il bambino a far rimbalzare a sua volta la palla per rimandarvela.



Potete rendere l'esercizio più difficile indietreggiando progressivamente di qualche passo o usando una palla più piccola.

Per giocare tutti insieme: Dite ai bambini di formare un cerchio e incoraggiateli a passarsi la palla a vicenda sempre facendola rimbalzare.

ATTREZZATURA NECESSARIA: un pallone leggero (alternativa: palla da softball)

Passaggi in cerchio

Disponete i bambini in cerchio e date loro un pallone che dovranno passare alla persona accanto a loro tramite dei lanci abbastanza corti. Quando il pallone è arrivato a metà del cerchio, inseritene un altro. Per aumentare il livello di difficoltà fate allontanare i bambini gli uni dagli altri in modo da creare un cerchio più ampio e rendere i passaggi più impegnativi.

Per giocare tutti insieme: Nello spirito del gioco, incoraggiate i bambini a vedere quanti passaggi riescono a fare senza far cadere la palla per terra.

ATTREZZATURA NECESSARIA: un pallone leggero (alternativa: pallone da spiaggia, palla da softball)

Consiglio

Le bolle di sapone e i palloni da spiaggia atterrano più lentamente e quindi ciò permettere ad alcuni bambini di afferrarle più facilmente. Assicuratevi inoltre di scegliere il tipo di palla o pallone più adeguato per ogni bambino, che non sia nè troppo grande nè troppo piccolo.

Lanci

Lanciare una palla, richiede forza, flessibilità, equilibrio e coordinazione. I bambini possono imparare ad afferrare un oggetto e poi mollare la presa, lanciando qualcosa di piccolo e leggero per cominciare. Per verificare se il pallone è della grandezza giusta, osservate se il bambino o la bambina è in grado di sollevarlo fino a portarlo facilmente sopra la testa con le due mani.

Imparare a lanciare è molto importante in diversi sport. Acquisire quest'abilità può aiutare i bambini a sentirsi abbastanza sicuri di loro stessi da partecipare ad attività e partite con i loro amici.

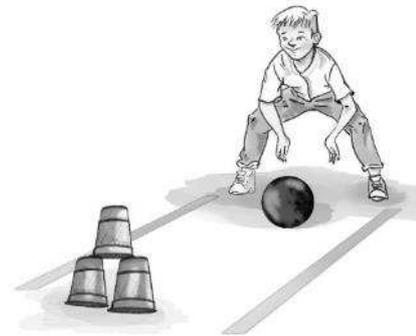
Ecco le attività di questa sezione:

- Bowling
- Tunnel umano
- Lancio con due mani dal basso
- Lancio con una mano dal basso
- Lancio da sopra la testa a due mani
- Lancio da sopra la testa con una mano
- Tiro al bersaglio
- Facciamo canestro!

Attività opzionale

Bowling

Create la vostra personale pista di bowling con l'aiuto di due travi di equilibrio a terra per delimitare la pista. Impilate dei bicchieri di plastica in modo da formare una piramide e fate tirare ai bambini una palla contro i bicchieri per buttarli giù e fare strike.



ATTREZZATURA NECESSARIA: bicchieri di plastica rigidi o secchielli (alternativa: birilli di plastica, bottiglie di plastica vuote), travi di equilibrio in gomma (alternativa: scotch, adesivi), una palla

Tunnel umano

Dite ai bambini di formare una fila in modo che siano in piedi uno dietro l'altro con le gambe divaricate per creare una specie di "tunnel umano".

Chiedete ora a un bambino di far rotolare una palla lungo il tunnel immaginando che la palla sia il treno. La palla "treno" potrebbe non arrivare subito fino in fondo e fermarsi lungo il tragitto per "far salire dei passeggeri." La persona più vicina alla palla deve quindi raccoglierla. Tutti gli altri bambini si spostano così davanti al bambino o alla bambina con la palla in modo che sia lui o lei a farla rotolare sotto le gambe degli altri al prossimo giro.

ATTREZZATURA NECESSARIA: una palla

Lancio a due mani dal basso

Dite al bambino o alla bambina di piegare le ginocchia e tenere il pallone con le due mani. Incoraggiatelo a guardare le mani dell'adulto che deve ricevere il pallone e quindi a lanciarlo verso l'alto.



Per incrementare la difficoltà dell'esercizio, fate lanciare al bambino il pallone in un cestino, oltre un'asta posizionata non troppo in alto, oppure dentro un cerchio.

Per giocare tutti insieme: Dite ai bambini di formare un cerchio e incoraggiateli a lanciarsi la palla a vicenda usando due mani.

ATTREZZATURA NECESSARIA: un pallone leggero

(alternativa: pallone da spiaggia, pallina da softball), un hula hoop (alternativa: una rete bassa, un cestino).

Consiglio

Lanciare e afferrare sono due azioni collegate, lavorerete quindi spesso su entrambe allo stesso tempo.

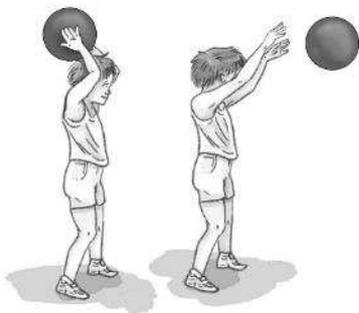
Lancio con una mano dal basso

Disponetevi davanti al bambino o alla bambina, che avrà in mano una pallina mentre tiene le ginocchia leggermente piegate. Durante questo esercizio incoraggiate i bambini a tirare quindi la pallina dal basso mirando alle vostre mani. Incrementate la difficoltà facendo loro tirare la palla in un cestino, oltre un'asticella predisposta o attraverso un cerchio.



Per un gioco "salutare": Considerate l'idea di utilizzare, al posto della palla, alcuni oggetti a forma di alimenti o dei sacchetti di fagioli secchi su cui incollare immagini di diversi alimenti. Chiedete quindi ai bambini di lanciare l'oggetto attraverso il cerchio o nel cestino del "cibo sano" o del "cibo non sano", a seconda del cibo illustrato.

ATTREZZATURA NECESSARIA: una pallina di gommapiuma (alternativa: sacchetto di fagioli, pallina da tennis), un cerchio (alternativa: rete bassa, un cestino)



Lancio sopra la testa a due mani

Fate disporre i bambini gli uni davanti agli altri, a gambe divaricate e con un piede più avanti rispetto all'altro. Incoraggiateli quindi a lanciare con forza la palla da sopra la testa, spostandosi in avanti e indietro. Insegnate loro ad alzare le braccia sopra la testa quando si spostano, mettendo un piede più indietro; quando stanno per lanciare la palla devono invece sporgersi leggermente in avanti portando le braccia oltre la testa.

Per incrementare il livello di difficoltà, fate loro lanciare la palla in un canestro, oltre un'asticella predisposta o un attraverso un cerchio.

ATTREZZATURA NECESSARIA: un pallone leggero (alternativa: pallone da spiaggia, pallina da softball), un cerchio (alternativa: rete bassa, cestino)

Lancio sopra la testa con una mano

Usando la stessa tecnica del lancio sopra la testa con due mani, sfidate i bambini a usare solo una mano, portando il braccio all'indietro e poi in avanti sopra la testa per lanciare la palla verso di voi.

Per incrementare il livello di difficoltà fate lanciare ai bambini la palla dentro a un cestino, sopra un'asticella predisposta o attraverso un cerchio.

ATTREZZATURA NECESSARIA: una pallina leggera o di gommapiuma (alternativa: pallina da tennis, sacchetto di fagioli secchi), un cerchio (alternativa: rete bassa, cestino).



Tiro al bersaglio

Attaccate alle pareti delle immagini che serviranno da bersagli: queste possono mostrare forme geometriche, colori, animali o rappresentazioni di stili di vita sani.

Utilizzate alcuni adesivi da pavimento per far tirare i bambini dalla giusta distanza. Fateli disporre su un adesivo ciascuno e incoraggiateli al bersaglio davanti a loro con delle palline.

ATTREZZATURA NECESSARIA: immagini, scotch, adesivi per pavimento, pallina di gommapiuma (alternativa: sacchetto di fagioli secchi)

Facciamo canestro!

Mentre un adulto si trova al centro di un cerchio formato dai bambini con in mano un cestino, questi si passano la palla a vicenda per un numero preciso di volte. Alla fine, il bambino o la bambina che si ritrova con la palla in mano deve cercare di fare canestro nel cestino.

ATTREZZATURA NECESSARIA: un cerchio (alternativa: un cesto), un pallone



Consiglio

Insegnate ai bambini, quando lanciano la palla, a portarsi in avanti con il piede opposto al braccio con cui stanno tirando.

Colpire

Le attività che implicano il colpire una palla o un oggetto con la propria mano oppure con un altro oggetto, come per esempio un bastone, una mazza o una racchetta, aiutano lo sviluppo della coordinazione oculo-manuale, fondamentale per sport come il tennis, il golf, la pallavolo o l'hockey.

Ecco le attività di questa sezione:

- Pallamano
- Passa la palla
- Golf o hockey per principianti
- Tennis per principianti
- Pallavolo per principianti

Pallamano

Posizionate una palla su un cono in plastica e incoraggiate i bambini a colpirla con il pugno o con il palmo della mano.

ATTREZZATURA NECESSARIA: una palla leggera (alternativa: palla da spiaggia), cono in plastica



Passa la palla

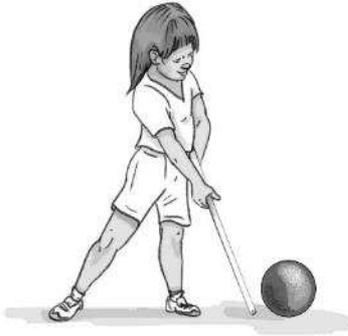
Lanciate la palla in aria in direzione dei bambini e incoraggiateli a colpirla con il palmo della mano, mandandola di nuovo verso di voi o lanciandosela a vicenda.

Contate quanti passaggi riescono a fare i bambini prima che la palla cada per terra.

ATTREZZATURA NECESSARIA: un pallone leggero (alternativa: pallone da spiaggia, palloncino)

Hockey o Golf per principianti

Disponete una palla sul pavimento. Dite poi ai bambini di posizionarsi a lato della palla e di armarsi di un bastone o un'asticella. Incoraggiateli a colpire la palla, insegnandogli a tenere il bastone con i pollici verso il basso.



Per giocare tutti insieme: Create una porta tramite due coni di plastica per incoraggiare i bambini a fare goal. Potete anche farli allenare come portieri facendo loro parare la palla a turni.

ATTREZZATURA NECESSARIA: una palla leggera (alternativa: pallone da spiaggia, pallina di gommapiuma, pallina da tennis), bastone in legno (alternativa: mazza da hockey o da golf per bambini), coni in plastica.

Consiglio

Tenete a mente che i palloni più grandi sono più semplici da colpire rispetto alle palline più piccole, così come oggetti fissi sono più facili da colpire rispetto a oggetti in movimento.

Tennis o Softball per principianti

Posizionate una palla su un cono di plastica, date ai bambini una mazza o una racchetta e incoraggiateli a colpire la palla lateralmente.

Per incrementare il livello di difficoltà lanciate lentamente la palla verso i bambini incoraggiandoli a colpirla e mandarla di nuovo verso di voi.

Per giocare tutti insieme: Create delle basi verso le quali i bambini possano correre dopo aver colpito la palla, come se stessero giocando a softball.



ATTREZZATURA NECESSARIA: una palla, coni di plastica, una mazza (alternativa: una racchetta)



Pallavolo per principianti

Dividete i bambini in due squadre separate da una trave di equilibrio messa a terra. Incoraggiate quindi le due squadre a colpire la palla con il palmo della mano per mandarla dall'altro lato.

ATTREZZATURA NECESSARIA: una trave di equilibrio (alternativa: spago, rete bassa), un pallone leggero (alternativa: pallone da spiaggia, palloncino)

Consiglio

Se la palla viene lanciata più lentamente e più bassa risulterà più semplice da colpire rispetto a lanci veloci e più alti.

Per colpire la palla è molto importante che i bambini imparino a distribuire il loro peso. Se hanno difficoltà a distribuire il peso un po' su una gamba e un po' sull'altra, fateli allenare a lanciare una palla con entrambe le mani sopra la testa e facendoli sporgere in avanti e indietro. Potete aiutarli ulteriormente facendoli posizionare su degli adesivi predisposti sul pavimento.

“Fare parte di Young Athletes significa davvero tanto per mio figlio Mateo, lui ama lo sport. Adesso che anche i miei altri due figli senza disabilità intellettiva hanno deciso di partecipare al programma siamo una famiglia più unita. Mateo è in grado di svolgere più attività scolastiche e ha così finalmente guadagnato il sostegno e il rispetto dei suoi compagni.”

- Melisa, Messico

Calciare

Calciare significa colpire un oggetto con il piede, esercizio che richiede coordinazione occhio-piede e l'abilità di restare in equilibrio su un piede, anche solo brevemente. Acquisire l'abilità di calciare un pallone è importante per giocare a calcio e permette ai bambini di prendere parte a un maggior numero di attività.

Ecco le attività di questa sezione:

- Calcia la palla
- Calcio di punizione
- Passaggi
- Tira e goal
- Flipper
- Bowling a tre birilli
- Dribbling

Calcia la palla

Disponete una palla sul pavimento e dite a un bambino o una bambina di mettersi dietro la palla. Incoraggiate i bambini a calciare il pallone verso di voi con la punta del piede sinistro o destro a loro scelta.

Per incrementare il livello di difficoltà, fate calciare il pallone ai bambini da una distanza maggiore segnalata da diversi adesivi sul pavimento. In alternativa, incoraggiateli a calciare il pallone tra due coni o adesivi affinché possano fare goal.



ATTREZZATURA NECESSARIA: un pallone leggero (alternativa: pallone da spiaggia, pallone da calcio per bambini, palla da softball, adesivi per pavimento (alternativa: coni in plastica)

Calcio di punizione

Disponete un pallone sul pavimento e chiedete ai bambini di correre fino al pallone per calciarlo verso di voi.



Per incrementare il livello di difficoltà, incoraggiate i bambini a correre fino al pallone e mandarlo tra due coni per fare goal. Altri bambini possono allenarsi a fermare o afferrare la palla facendo a turni in porta.

ATTREZZATURA NECESSARIA: un pallone leggero (alternativa: pallone da spiaggia, pallone da calcio per bambini, palla da softball), coni in plastica

Passaggi

Fate disporre i bambini in cerchio e incoraggiateli a calciare la palla passandosela a vicenda. Assicuratevi che la palla rimanga all'interno del cerchio.

ATTREZZATURA NECESSARIA: un pallone leggero (alternativa: pallone da spiaggia, pallone da calcio per bambini, palla da softball)

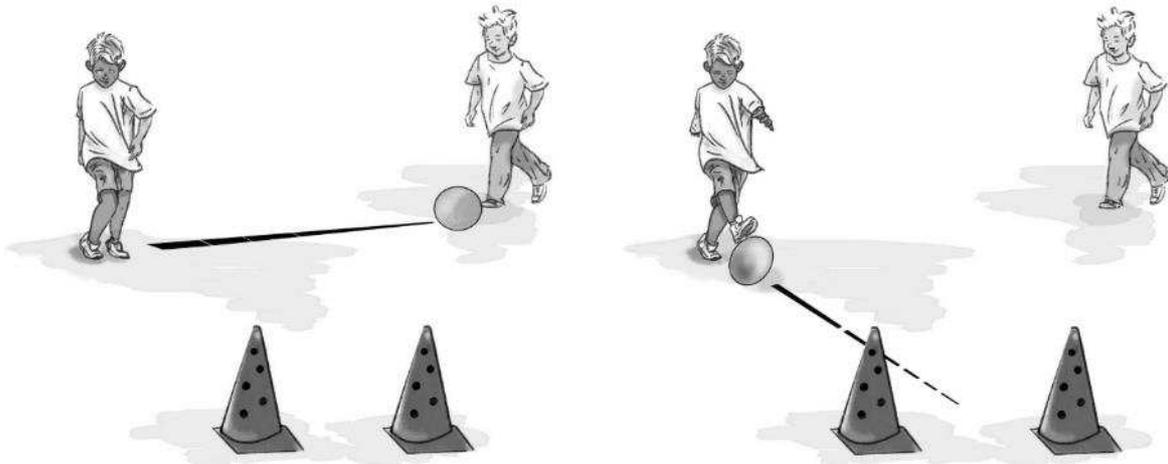
Consiglio

I bambini dovrebbero tenere gli occhi sulla palla prima di calciare e sulla porta mentre tirano.

Tira e goal

Tira il pallone a un bambino o una bambina incoraggiandoli a calciare la palla, mentre questa è in movimento, per cercare di fare goal.

ATTREZZATURA NECESSARIA: un pallone leggero (alternativa: pallone da spiaggia, pallone da calcio per bambini, palla da softball), coni in plastica (alternativa: una porta, adesivi per pavimento)



Flipper

Utilizzate due travi di equilibrio a terra per creare una sorta di flipper rettangolare, disponendo coni in plastica e pedane per creare gli ostacoli all'interno del gioco.

Fate stare i bambini in piedi sulle travi mentre si lanciano la palla a vicenda, lasciando che gli ostacoli virino la palla modificandone la traiettoria.



ATTREZZATURA NECESSARIA: travi di equilibrio, coni in plastica, pedane o step (alternativa: bicchieri di plastica), un pallone leggero (alternativa: palla da softball, palloni per diversi sport)

Attività opzionale

Bowling a 3 birilli

Costruite una sorta di pista da bowling tramite due travi di equilibrio a terra e alcune bottiglie di plastica vuote posizionate in fondo alla pista.

ATTREZZATURA NECESSARIA: travi di equilibrio, bottiglie di plastica (alternativa: bicchieri di plastica),



pallone leggero (alternativa: palla da softball, palloni per altri sport)

Dribbling

Posizionare casualmente dei coni in plastica nella zona dove si svolgerà l'esercizio. Chiedete ai bambini di calciare lentamente il pallone mentre avanzano lungo il percorso, ma senza urtare i coni. I bambini possono svolgere l'attività uno alla volta oppure tutti insieme.

ATTREZZATURA NECESSARIA: coni in plastica, pallone leggero (alternativa: pallone da calcio per bambini, palla da softball)

Consiglio

Subito prima di calciare il pallone, il corpo tende a spostarsi all'indietro. Il braccio opposto invece va in avanti con la gamba che ha calciato.

Abilità sportive avanzate

La sezione sulle abilità sportive avanzate prevede che i bambini abbiano già appreso le abilità sviluppate precedentemente nella Guida e siano in grado di applicarle nei vari sport. Si richiede pertanto un alto livello di collaborazione, forza, coordinazione, spirito di squadra e consapevolezza del proprio corpo.

Ecco le attività di questa sezione:

- Calcio al volo
- Galoppo
- Salto

Fondamentali di calcio:

- Blocca la palla
- 2v1
- 1v1

Fondamentali di Basketball:

- Dribbling
- Passaggio e tiro
- Palleggio e tiro

Fondamentali di Softball:

- Corsa alla base

Calcio al volo

Incoraggiate i bambini ad allenarsi a mantenersi in equilibrio su un piede solo tenendo la gamba con cui tirano in aria davanti a loro e le braccia tese davanti a loro. Dite loro poi di oscillare la gamba in avanti e indietro e, mentre tengono un pallone in mano, incoraggiateli a lasciare il pallone quando la gamba è in avanti così da calciarla sporgendosi ulteriormente in avanti.

ATTREZZATURA NECESSARIA: un pallone leggero (alternativa: pallone da spiaggia, palla da softball)



Galoppo

Disponete una serie di adesivi in linea retta sul pavimento. Fate saltare i bambini da una postazione all'altra con il piede destro o sinistro a loro scelta e portando anche l'altro piede sopra l'adesivo. Fateli continuare a procedere in questo modo.

ATTREZZATURA NECESSARIA: adesivi per pavimento

Salto

Disponete una serie di adesivi in linea retta sul pavimento. Fate saltare i bambini sulla postazione più vicina con un piccolo balzo, atterrando prima con un piede solo e posando l'altro piede sul prossimo adesivo con un ulteriore salto.

ATTREZZATURA NECESSARIA: adesivi per pavimento

Consiglio

Queste attività richiedono forza, equilibrio, coordinazione e lavoro di squadra. Cercate di capire quali sono i punti deboli dei bambini e ritornate ad attività mirate più semplici della Guida.

Fondamentali di calcio

Blocca la palla

Chiedete ai bambini di formare un cerchio e passarsi il pallone a vicenda fermandolo con il tallone. Rendete l'attività più avvincente facendo loro contare i passaggi o incoraggiandoli a fare una rima ogni volta che tirano il pallone.



ATTREZZATURA NECESSARIA: un pallone leggero (alternativa: pallone da calcio per bambini, palla da softball)

2v1

Chiedete a un bambino o una bambina di posizionarsi davanti alla porta e parare il pallone. Altri due giocatori appartenenti alla stessa squadra cercano di fare goal. Dopo un segnale dato da un fischio o un battito di mani, uno dei due passerà il pallone all'altro che cercherà a sua volta di mandare la palla in porta, ovvero tra i due coni in plastica.

Dopo che un bambino o una bambina ha avuto l'occasione di provare a parare il pallone che è stato lanciato in porta, assicuratevi di cambiare il giocatore in porta per dare a tutti la possibilità di provare.

ATTREZZATURA NECESSARIA: pallone leggero (alternativa: pallone da calcio per bambini, palla da softball), coni in plastica (alternativa: porta di piccole dimensioni)

1v1

Chiedete a due bambini di passarsi tra di loro il pallone tre volte correndo. Il bambino in possesso della palla al terzo lancio deve tirarla in porta e cercare di fare goal. Dopo il tiro in porta, il pallone viene nuovamente passato a uno degli altri due giocatori.

ATTREZZATURA NECESSARIA: pallone leggero (alternativa: pallone da calcio per bambini, palla da softball), coni in plastica (alternativa: porta di piccole dimensioni)

Fondamentali di basketball

Palleggio

Da dietro, aiutate il bambino o la bambina a far rimbalzare il pallone a terra usando tutte e due le mani. Insegnate ai bambini a palleggiare, colpendo la palla con le mani ma senza afferrarla. Aiutateli sempre di meno man mano che capiscono come svolgere l'esercizio.

Aumentate la difficoltà utilizzando diversi tipi di palloni e facendo palleggiare i bambini con una mano sola.

ATTREZZATURA NECESSARIA: pallone leggero (alternativa: pallone da basketball, palla da softball)

Passaggio e tiro

Dite ai bambini di formare un cerchio e mettete un hula hoop o un cestino al centro. Incoraggiate i bambini a tirare il pallone all'interno del cerchio, passarlo tramite un palleggio o passarlo per tre volte in modo che la terza persona lo lanci nel cerchio.

ATTREZZATURA NECESSARIA: un pallone leggero (alternativa: pallone da basketball, palla da softball), un cerchio (alternativa: cestino, canestro)

Palleggio e tiro

Dite ai bambini di mettersi in fila davanti a un cerchio disposto sul pavimento. A turno, il bambino o la bambina con la palla dovrà palleggiare tre volte e cercare di fare centro. Raccogliete quindi la palla e passatela alla prossima persona in fila.

ATTREZZATURA NECESSARIA: un pallone leggero (alternativa: pallone da basketball, palla da softball), un cerchio (alternativa: cestino, canestro)

Fondamentali di Softball

Corsa alla base

Utilizzate degli adesivi per pavimento per creare le basi e chiedete a ogni bambino di posizionarsi su una di queste. Create la casa base con un cono di plastica e scegliete un battitore che dovrà poi correre di base in base, prima che il terzo giocatore abbia ricevuto la palla. L'allenatore o l'insegnante ha il compito di assicurarsi che i giocatori si alternino nelle varie posizioni.

ATTREZZATURA NECESSARIA: adesivi per pavimento, una palla leggera (alternativa: pallina di gommapiuma, palla da softball), cono in plastica (alternativa: pedana da softball), bastone (alternativa: mazza)

Il programma Young Athletes nelle scuole

I bambini hanno l'opportunità di esplorare il mondo che li circonda attraverso il gioco e lo sport e, allo stesso tempo, imparare molti concetti fondamentali collegati alla sportività. Inserire un programma di attività motoria nelle classi comporta una lunghissima serie di vantaggi per i bambini.

I benefici dell'attività fisica vanno ben al di là dello sport. Il programma Special Olympics Young Athletes aiuta i bambini a interagire tra loro sviluppando importanti competenze legate alla comunicazione, all'educazione e all'autonomia. Iniziare queste attività motorie fin da subito è molto importante quando si ha a che fare con bambini con disabilità intellettive. Infatti, i bambini che ricevono un sostegno di questo tipo fin da piccolissimi saranno, in futuro, maggiormente in grado di compiere esercizi più complicati una volta cresciuti.

L'organizzazione nelle scuole

- **Frequenza:** almeno una volta a settimana, se possibile tre volte a settimana
 - Il programma Young Athletes raggiunge la massima efficacia se svolto più di una sola volta alla settimana. Le scuole dovrebbero pertanto fare il possibile per offrire queste attività tre volte a settimana.
 - Tutte e tre le sessioni possono avere luogo in una classe, o eventualmente rinforzate con esercizi da svolgere a casa. Per esempio, se le attività del programma Young Athletes sono previste come attività di classe due volte a settimana, la famiglia è invitata organizzare una sessione di un'ora alla settimana a casa per completare il programma.
- **Durata:** tra i 30 e i 45 minuti a sessione
- **Location:** al chiuso o all'aperto
 - Il programma Young Athletes può essere svolto in diversi luoghi, per esempio in una palestra durante le lezioni di educazione fisica o in una classe/all'aperto durante una sessione dedicata allo sviluppo delle abilità motorie o al gioco.

Il contributo della famiglia

Le famiglie dei bambini potrebbero non essere coinvolte nel programma Young Athletes se questo si svolge a scuola, ma è importante che invece i familiari offrano il loro contributo alle attività del programma.

Il contributo della famiglia può essere molteplice, per esempio :

- **Primo incontro.** Le scuole sono invitate a presentare il programma ai genitori all'inizio dell'anno scolastico. In questo modo genitori e familiari possono ottenere

più informazioni sul programma Young Athletes, imparando anche nuovi modi per sostenere i figli durante l'anno scolastico.

- **Newsletter settimanali e email.** Restate in contatto coi genitori tutte le settimane per condividere con loro le attività svolte e i progressi dei bambini.
- **Volontari.** Invitate i familiari a partecipare come volontari alle lezioni e sostenere così il programma Young Athletes.
- **Attività in famiglia.** Condividete la Guida alle attività con le famiglie. Fornite dei suggerimenti su quali oggetti comuni possono essere utilizzati come attrezzatura alternativa, in questo modo i familiari potranno replicare le attività coi loro bambini a casa.
- **Dimostrazioni o saggi.** Al termine del programma Young Athletes, organizzate delle dimostrazioni o un saggio. Invitate i familiari dei bambini per dare loro la possibilità di assistere alle varie attività imparate in classe.

Risorse aggiuntive

L'offerta del programma Young Athletes è una risorsa integrativa che fornisce esempi di lezione per lo svolgimento di attività sportive per la durata di otto settimane in un contesto scolastico. Le lezioni offerte mirano a far sentire i bambini maggiormente a loro agio durante le attività. I bambini consolidano le loro abilità ripetendo questi esercizi più volte.

L'offerta del programma Young Athletes è stata sviluppata partendo dalle attività della Guida e contiene una presentazione su come organizzare lo svolgimento del programma nelle scuole.

L'offerta del programma Young Athletes e altre risorse per gli insegnanti sono disponibili sul sito resources.specialolympics.org/YoungAthletes.

Preparare un piano della lezione

Partendo dallo schema riportato qui in basso, organizzate le vostre lezioni individuali del programma Young Athletes per le scuole. Ripetere alcune attività sarà utile ai bambini anche per incoraggiare la crescita personale e l'interazione.

- **Riscaldamento.** Il riscaldamento prepara i bambini per le attività della sessione. Potete rendere il riscaldamento più divertente includendo canzoni, giochi e stretching.
- **Sviluppo delle abilità personali:** Questa sezione permette ai bambini di concentrarsi sullo sviluppo delle proprie abilità e sulla loro crescita personale. Scegliete un'attività dalla Guida e fatela svolgere ai bambini singolarmente; in alternativa scegliete più attività e fatele svolgere sempre singolarmente ma in punti diversi della palestra.
- **Giochi di gruppo/attività:** Questi giochi e questo tipo di attività rappresentano un modo efficace e divertente per i bambini di acquisire e praticare le proprie abilità. Si

tratta di attività complementari da svolgere oltre alle lezioni in classe, con lo scopo di incoraggiare la comunicazione e l'interazione.

- **Esercizi di chiusura e canzone finale:** Queste attività aiutano i bambini a rallentare il ritmo prima di tornare in classe per la lezione. Chiudendo la sessione con una canzone, cercate di riassumere le abilità apprese fino a quel momento. Terminate la lezione con un po' di stretching.

Nella prossima pagina troverete, come spunto, lo schema di una lezione tipo per personalizzare il vostro programma Young Athletes.

Consiglio

- Utilizzando parole, immagini o altre indicazioni visive mostrate le singole attività su una lavagna. In questo modo fornite ai bambini dei riferimenti visivi per quando hanno completato la lezione della giornata.
- Per scaricare uno schema vuoto della struttura di una lezione tipo visitate il sito resources.specialolympics.org/YoungAthletes.

Una lezione tipo del programma Young Athletes

Esempio di lezione per le attività "Camminare e correre"

Riscaldamento (5 minuti)

- Canzone – La macchina del capo
- Fate come me

Sviluppo abilità (10- 15 minuti)

- Vai di lato
- La staffetta
- A braccia incollate

Attività di gruppo (10-15 minuti)

- La staffetta
- Corsa a ostacoli

Per chiudere (5 minuti)

- Canzone – "Se sei felice e tu lo sai ...batti le mani"

Punti chiave per lo svolgimento delle attività a scuola

Spazio e sicurezza

- **Nè troppo piccolo, nè troppo grande.** Prendetevi il tempo necessario per leggere la descrizione di ogni attività. Assicuratevi che il luogo scelto sia compatibile con la svolgimento delle attività e con la grandezza del gruppo.
- **Al chiuso o all'aperto.** Il programma Young Athletes può aver luogo sia al chiuso che all'aperto. Siate consapevoli degli spazi e definite i limiti del campo per questioni di sicurezza.
- **Divisione in gruppi.** Molti insegnanti preferiscono organizzare le attività dividendo la classe in due gruppi. Potete utilizzare sia la classe che il corridoio della scuola per gestire i due gruppetti allo stesso tempo.

Organizzazione

- **Create una routine.** Averne un **ritmo di lavoro** aiuta a definire in modo chiaro e coerente quello che i bambini si aspettano dal programma, dando loro la possibilità di sentirsi più tranquilli e a loro agio.
- **Pianificate le pause.** Predisponete un luogo in cui i bambini, se stanchi in seguito agli esercizi, possono riposarsi.
- **Insegnate ai bambini diversi tipi di movimento per passare da un'attività all'altra.** In questo modo i bambini avranno la possibilità di rinforzare i muscoli e saranno stimolati a imparare nuove abilità.
- **Musica.** Cantare canzoni può essere un ottimo modo per segnalare il passaggio tra la fine di un'attività e l'inizio della successiva.
- **Collaborazione.** Chiedete ai bambini più grandi o a quelli senza disabilità intellettive di incoraggiare i bambini più piccoli mostrando loro come svolgere le attività e aiutarli.
- **Idratazione e merende salutari.** Se possibile, offrite ai bambini acqua e frutta alla fine delle attività. Bere molto e seguire un'alimentazione sana sono parte integrante di un corpo in salute e di una buona capacità di apprendimento.

Collaborazione e volontariato

Insieme a tutta una serie di altri vantaggi, il programma Young Athletes è mirato a creare inclusione, accettazione e rispetto sia in classe che a scuola. Potete incoraggiare ulteriormente la collaborazione e l'apprendimento inserendo alcune variazioni.

- Dopo aver cantato più volte un paio di canzoni, chiedete a un bambino o una bambina di prendere il vostro posto e far fare il riscaldamento e far cantare una canzone di chiusura agli altri bambini.
- Durante le varie attività, cercate di fare in modo che i bambini possano darsi il cambio e occupare la posizione del "capo" a turno, per esempio, nell'esercizio "Fai come me" o predisponendo loro stessi il percorso per la "Corsa a ostacoli".
- Approfittate del tempo a disposizione in classe per parlare di argomenti che possono essere utili ai bambini affinché diventino membri attivi a livello della classe e della

comunità. Potete per esempio discutere di inclusione sociale, rispetto, abilità e amicizia.

Il programma Young Athletes può rappresentare un prezioso aiuto anche per i più grandi, che possono così sviluppare maggiormente le loro abilità.

Ecco alcuni consigli:

- Gli studenti più grandi delle scuole elementari possono partecipare al programma Young Athletes mostrando lo svolgimento delle attività e aiutando i bambini più piccoli a portare a termine gli esercizi. I ragazzi delle scuole medie e del liceo, invece, possono partecipare come volontari per lo svolgimento delle attività.
- I volontari possono sia gestire loro stessi alcune sessioni di attività, sia aiutare e sostenere i bambini nel passaggio da un'attività all'altra.
- Le attività del programma Young Athletes dovrebbero essere promosse e potenziate anche nell'università locale della comunità.
- Potete prendere in considerazione di collaborare con dipartimenti legati al percorso di Young Athletes, per esempio nel campo dell'educazione, l'educazione rivolta a persone con disabilità, la fisioterapia o l'allenamento/lo sport. Gli studenti universitari possono partecipare in qualità di volontari o allenatori, considerando anche la possibilità di partecipare attivamente nell'organizzazione delle lezioni e delle attività.
- Cercate di coinvolgere atleti Special Olympics nel ruolo di assistenti o volontari.

Dimostrazioni o saggi

Imparando nuovi esercizi e mettendo in pratica nuove abilità, i bambini saranno sempre più sicuri e fieri dei loro progressi. Giorni di festa come la giornata delle dimostrazioni del programma Young Athletes e degli Sport Unificati offrono alle scuole la possibilità di coinvolgere bambini di tutte le età e con abilità più o meno avanzate. Si tratta inoltre di un'occasione per porre l'accento sul contributo delle famiglie e delle comunità.

Per una massima riuscita dell'evento, nella fase organizzativa, tenete in considerazione i seguenti consigli:

- Invitate i familiari e i membri della comunità perchè possano testimoniare i progressi dei bambini. Siete inoltre liberi di invitare anche le altre classi della scuola in modo tale che tutti i bambini possano divertirsi insieme.
- Gli studenti più grandi possono partecipare all'organizzazione dell'evento come volontari o fare a turno per far svolgere ai bambini le varie attività.
- Potete creare più atmosfera di festa prevedendo nel programma una cerimonia di apertura e una di chiusura.
- Tenete un saggio alla fine dell'anno scolastico o al termine delle sessioni di attività. Lo scopo di questi eventi è festeggiare i progressi dei bambini sia a livello individuale che collettivo.

- In occasione dell'evento, create delle postazioni dove riprodurre le attività e i giochi che i bambini hanno svolto durante il programma Young Athletes.

Il programma Young Athletes nelle comunità

Le attività ludico-sportive per giovani includono programmi in cui un gruppo di bambini o ragazzi si riunisce e un "allenatore" dà le regole del gioco. Queste attività vengono spesso organizzate in alcune comunità offrendo la stessa opportunità ai bambini con o senza disabilità intellettive.

Il programma Young Athletes all'interno della comunità permette ai genitori di divertirsi coi loro bambini mentre questi giocano tra di loro. I genitori possono inoltre osservare i loro bambini mentre questi acquisiscono tutta una serie di abilità che sarà loro utile nello sport e nella vita di tutti i giorni.

L'organizzazione nelle comunità

Durante la fase organizzativa delle attività del programma Young Athletes potete utilizzare le seguenti indicazioni come linee guida per definire il piano delle vostre sessioni.

- **Frequenza:** una volta a settimana, più due volte a settimana a casa
- **Durata:** tra 45 minuti e un'ora per sessione
- **Dove:** al chiuso o all'aperto
- **Luogo:** centro sportivo, sport club, campus universitario, spazio pubblico o ricreativo, biblioteca o altre località, Team Special Olympics
- **Allenatori:** volontario della comunità, educatore esperto, familiare o studente universitario
- **Partecipazione:** fratelli, sorelle e bambini della comunità
- **Volontari:** familiari, atleti Special Olympics, membri di club sportivi locali, studenti universitari o volontari all'interno della comunità
 - Coinvolgere atleti più grandi, membri dei giochi olimpici speciali, a partecipare come volontari o assistenti è una grande opportunità di collaborazione. Interagire con questi atleti può essere un'esperienza preziosa anche per le famiglie: conoscere questi atleti può essere di grande ispirazione per loro e per il futuro dei loro figli.

Schema di una sessione di esercizi nella comunità

Utilizzate le indicazioni seguenti per creare le vostre sessioni del programma Young Athletes. Ripetere alcune attività sarà utile ai bambini anche per incoraggiare la crescita personale e l'interazione.

- **Riscaldamento.** Il riscaldamento prepara i bambini per le attività della sessione. Potete rendere il riscaldamento più divertente includendo canzoni, giochi e stretching.
- **Sviluppo delle abilità personali:** Questa sezione permette ai bambini di concentrarsi sullo sviluppo delle proprie abilità e sulla loro crescita personale. Scegliete un'attività dalla Guida e fatela svolgere ai bambini singolarmente; in alternativa scegliete più attività e fatele svolgere sempre singolarmente ma in punti diversi della palestra.
- **Giochi di gruppo/attività:** Questi giochi e questo tipo di attività sono un modo efficace e divertente per acquisire e praticare le abilità dei bambini. Si tratta di attività complementari da svolgere oltre alle lezioni in classe, con lo scopo di incoraggiare la comunicazione e l'interazione.
- **Esercizi di chiusura e canzone finale:** Queste attività aiutano i bambini a rallentare il ritmo prima di tornare in classe per la prossima lezione. Chiudendo con una canzone, cercate di riassumere le abilità apprese fino a quel momento. Terminate la lezione con un po' di stretching.

Punti chiave per lo svolgimento delle attività nella comunità

Spazio e sicurezza

- Nè troppo piccolo, nè troppo grande. Prendetevi il tempo necessario per leggere la descrizione di ogni attività. Assicuratevi che la location scelta sia compatibile con lo svolgimento delle attività e con la grandezza del gruppo.
- Al chiuso o all'aperto. Il programma Young Athletes può aver luogo sia al chiuso che all'aperto. Siate consapevoli degli spazi e definite i limiti del campo per questioni di sicurezza.
- Divisione in gruppi. Gli allenatori possono decidere di dividere i bambini in più gruppetti in base all'età e alle abilità dei partecipanti. Se sono presenti numerosi volontari, è possibile far svolgere ai due gruppi le attività allo stesso tempo.

Organizzazione

- Create una routine. Avere un ritmo di lavoro aiuta a definire in modo chiaro e coerente quello che i bambini si aspettano dal programma, dando loro la possibilità di sentirsi più tranquilli e a loro agio.
- Insegnate ai bambini diversi tipi di movimento per passare da un'attività all'altra. In questo modo i bambini avranno la possibilità di rinforzare diversi muscoli e saranno stimolati a imparare nuove abilità.

- **Partecipazione.** Coinvolgete fratelli, sorelle e altri bambini senza disabilità intellettive ad aiutare e incoraggiare gli altri bambini mostrando loro come svolgere le attività.
- **Musica.** Cantare canzoni può essere un ottimo modo per segnalare il passaggio tra la fine di un'attività e l'inizio della successiva.
- **Collaborazione.** Chiedete ai bambini più grandi o a quelli senza disabilità intellettive di incoraggiare i bambini più piccoli mostrando loro come svolgere le attività e aiutarli.
- **Pianificate le pause.** Predisponete un luogo in cui i bambini, se stanchi in seguito agli esercizi, possono riposarsi.
- **Idratazione e merende salutari.** Se possibile, offrite ai bambini acqua e frutta alla fine delle attività. Bere molto e seguire un'alimentazione sana sono parte integrante di un corpo in salute e di una buona capacità di apprendimento.

Il contributo della famiglia

É importante che le famiglie partecipino alle attività del programma Young Athletes con i loro bambini. E' una grande opportunità per legare con gli altri membri della comunità e con le altre famiglie. In questo modo si sostiene la crescita, lo sviluppo e il senso di accettazione.

Il contributo delle famiglie all'interno della comunità può essere molteplice:

- **Newsletter settimanali e email.** Restate in contatto tutte le settimane per condividere le attività svolte e i progressi dei bambini.
- **Sostenitori del programma.** Invitate i familiari a partecipare alle lezioni settimanali e sostenere così il programma Young Athletes.
- **Attività in famiglia.** Condivide la Guida alle attività con le famiglie. Fornite dei suggerimenti su quale oggetti comuni possono essere utilizzati come attrezzatura alternativa, in questo modo i familiari potranno replicare le attività coi loro bambini a casa.
- **Gruppi di sostegno per le famiglie.** Fornite alle famiglie uno spazio per parlare e legare tra di loro mentre i bambini svolgono le attività del programma Young Athletes. Le famiglie possono fornirsi a vicenda il miglior tipo di sostegno.

Incontri per i familiari

Gli incontri per i familiari riguardano le famiglie che partecipano al programma Special Olympics. Si tratta di un'occasione unica che permette sia ai genitori che agli educatori di ottenere più informazioni, risorse e sostegno.

Durante l'organizzazione di questi incontri, assicuratevi di tenere a mente i seguenti punti:

Frequenza e durata

Pianificate in linea generale un incontro al mese o, in alternativa, un incontro ogni tre mesi. I familiari possono riunirsi e discutere con degli esperti mentre gli allenatori e i volontari procedono con la sessione settimanale del programma Young Athletes.

Possibili argomenti di discussione

In occasione degli incontri tra i familiari, è importante che vengano discussi dubbi e preoccupazioni principali delle famiglie della comunità. In questi incontri si dovrà tener conto delle necessità religiose e culturali delle famiglie. Troverete di seguito alcuni suggerimenti per possibili argomenti di discussione per gli incontri tra familiari. È comunque raccomandabile che prima di decidere la scaletta definitiva, incontriate personalmente le famiglie e chiediate loro se ci sono argomenti che vorrebbero trattare.

- Difendere i diritti dei figli e garantire loro l'accesso ai servizi
- Cure specialistiche e come trovare il medico giusto per i figli
- Opportunità scolastiche all'interno della comunità per bambini con disabilità intellettive
- Alimentazione, dieta sana e dimostrazioni di cucina
- Consigli per il mantenimento di standard d'igiene all'interno della comunità,
- Imparare giocando
- Buoni rapporti con fratelli o sorelle
- Incoraggiare l'autosufficienza già da piccoli

Ospiti

Durante gli incontri tra familiari, invitate colleghi, professori universitari o esperti del settore per dirigere la conversazione. Potreste, per esempio, invitare un pediatra per suggerire una collaborazione con il medico dei vostri figli, oppure un nutrizionista per discutere di alimentazione salutare.

Il programma Young Athletes in famiglia

La partecipazione della famiglia nella vita dei bambini è un fattore molto importante. Per questo motivo, genitori, nonni, educatori, fratelli, sorelle, zii e cugini dovrebbero avere la possibilità di essere coinvolti nel programma Young Athletes. Attraverso le attività del programma Special Olympics Young Athletes da svolgere nella propria casa, tutti i membri della famiglia possono giocare e divertirsi insieme in un ambiente protettivo.

Se decidete di svolgere le attività del programma Young Athletes a casa, potete decidere se optare per una serie di attività indipendenti oppure per un programma di attività complementari che integra gli esercizi che i bambini svolgono già a scuola o nella comunità.

Attività indipendenti

Un modo ottimale per dare il via al programma Young Athletes sta semplicemente nel giocare coi bambini prendendo spunto dalla Guida alle attività di Young Athletes per organizzare il tempo da destinare al gioco. Le attività della Guida possono essere svolte in due (un bambino e un adulto), oppure potete invitare fratelli, sorelle o vicini a partecipare e divertirsi insieme.

Cominciate con 20-30 minuti di gioco organizzato, almeno tre volte a settimana. Selezionate due o tre attività su cui concentrarsi durante ogni sessione di gioco. Assicuratevi di rendere l'attività divertente e adattate il livello di difficoltà alle abilità del bambino o della bambina, man mano che fa progressi.

Attività complementari al programma scolastico

Allenarsi con il programma Young Athletes in famiglia può fornire un ottimo modo per integrare le attività del programma scolastico e di quello all'interno della comunità, incrementando ulteriormente le abilità dei bambini.

Per una massima riuscita degli obiettivi previsti dal programma Young Athletes, che offre ai bambini la possibilità di guadagnare abilità motorie normalmente acquisibili in sette mesi nel giro di otto settimane, le attività dovrebbero essere svolte tre volte a settimana.

Le famiglie possono sostenere questa crescita utilizzando le indicazioni del programma Young Athletes come una guida per giocare e allenarsi in casa. Chiedete all'insegnante o

all'allenatore dei vostri figli di tenervi aggiornati sugli esercizi svolti ogni settimana e continuate a lavorare su quelli.

Punti chiave per lo svolgimento delle attività in famiglia

- **Non scoraggiatevi se non disponete dell'attrezzatura necessaria.** Non è necessario disporre di una vera e propria attrezzatura sportiva, infatti i numerosi oggetti che si trovano in tutte le case forniscono, nella maggior parte dei casi, un ottimo sostituto. Per esempio potete utilizzare dello scotch al posto di una trave di equilibrio o delle bottiglie in plastica vuote invece di coni di plastica. Siate creativi e divertitevi!
- **Invitate fratelli, sorelle e altri bambini a partecipare e giocare insieme.** La Guida alle attività è pensata per attirare tutti i bambini e non c'è modo migliore per tenersi in forma e giocare con gli altri che partecipare a questo programma.
- **Creatività.** Cominciando lo svolgimento delle attività della Guida, cercate di trovare nuove idee per esercizi che stimolino le forze e le debolezze dei bambini. Prendete spunti anche dalle attività o dagli sport preferiti dai bambini.
- **Restate in contatto con le altre famiglie.** Cercate di creare una rete di contatti e di sostegno tra le varie famiglie che partecipano al programma Special Olympics permettendo loro di tenersi aggiornate. Diventa volontario della comunità sostenendo le famiglie e il programma Young Athletes!
- **Divertitevi!** Tra i numerosi vantaggi del programma Young Athletes, uno degli obiettivi principali è incoraggiare i genitori a giocare coi loro bambini e divertirsi insieme. Approfittate del tempo insieme e di questa occasione per legare maggiormente con loro tramite l'attività fisica e lo sport.

Risorse aggiuntive

La Guida alle attività Young Athletes è solo l'inizio. Collegandovi al nostro sito potete trovare ulteriori informazioni e risorse aggiuntive che possono esservi d'aiuto durante lo svolgimento delle attività. Sul sito troverete:

- Video individuali che mostrano come svolgere ogni attività descritta nella guida
- Uno schema del programma Young Athletes con 24 esempi di lezioni basate sulle attività della guida
- Risorse di altro tipo per aiutare gli allenatori o gli insegnanti nello svolgimento delle attività sia a scuola, nelle comunità o in famiglia
- Maggiori informazioni per guidare e coinvolgere i familiari
- Indicazioni per ulteriori attività all'insegna della salute e dell'attività fisica

- Materiale promozionale del programma Young Athletes

resources.specialolympics.org/YoungAthletes

Attrezzatura alternativa e varianti

Alcune modifiche all'attrezzatura possono diminuire il rischio di infortunio e assicurare la riuscita dell'esercizio. A palloni, frisbee, palloncini, dischi, mazze, racchette, bastoni, basi, reti, porte e altra attrezzatura sportiva possono essere trovati dei sostituti per venire incontro alle necessità dei bambini.

- **La grandezza del pallone.** Utilizza palloni più grandi o più piccoli a seconda della necessità, lo stesso vale per altra attrezzatura sportiva (dischi, volani).
- **Lunghezza o spessore.** Se necessario, utilizzate attrezzatura da battitore (mazze o bastoni) più lunga, corta o spessa.
- **Pesantezza.** Assicuratevi di disporre di attrezzatura più pesante o più leggera a seconda delle necessità dei bambini.
- **Impugnatura.** Utilizzate diversi tipi di impugnature per allenarsi, da quelle più piccole, a quelle più grandi, soffici o che meglio si adattano alle mani dei bambini.
- **Materiali.** Assicuratevi di avere a disposizione diversi tipi di palloni e strumenti per battere realizzati in gommapiuma, tessuto, plastica, gomma, cartone o altri materiali.
- **Colori.** Utilizzate attrezzatura e oggetti di diversi colori a seconda della loro funzione o semplicemente per coinvolgere maggiormente i bambini.
- **Taglia e altezza.** Se necessario, abbassate l'altezza della rete, della porta o avvicinate le basi. Utilizzate magari delle basi più grandi con numeri o colori diversi. Potete anche usare una porta più grande o modificare l'altezza della rete per dare la possibilità ai bambini di fare tiri più precisi.
- **Suoni, luce, immagini, cartelli o colori.** Utilizzate foulard colorati, immagini e altri riferimenti visivi per segnalare le distanze.

Varianti per bambini con difficoltà motorie

Il programma Young Athletes offre a tutti i bambini la possibilità di farcela. In alcuni casi può essere necessario apportare delle modifiche per permettere a tutti i partecipanti di trarre beneficio dalle attività.

Indipendentemente dal livello di abilità, è importante utilizzare delle varianti per adattare le attività alle necessità dei bambini.

Bambini con difficoltà a camminare:

- Selezionate una serie di attività per le quali i bambini possano stare seduti, con o senza sostegno. Tra queste attività ci sono per esempio “Rotolare e afferrare”, “Il gioco del fazzoletto” ecc...
- Inserite delle modifiche alle regole del gioco affinché i bambini possano gattonare sul pavimento, invece di camminare o correre.

Bambini con disturbi di equilibrio e insatibilità:

- Fate usare ai bambini un girello o incoraggiateli a spingere un carrello per partecipare ugualmente alle attività.
- Tenete i bambini fermi all’altezza della vita così che possano lavorare sull’equilibrio mentre si allenano a colpire e lanciare.

Bambini in carrozzina o in passeggino:

- Incoraggiate i bambini a colpire una palla posizionata su un cono di plastica.
- Abbassate le reti, il bersaglio o gli ostacoli.
- Utilizzate dei palloni più grandi per permettere ai bambini in carrozzella di calciarli facilmente.
- Posizionate la carrozzina alla giusta angolatura con la palla o il bersaglio per permettere ai bambini di lanciarla da sopra la testa o colpirla di lato in base all’attività che si sta svolgendo.
- Permettete ai bambini in carrozzina di partecipare alle attività, spingendoli sul campo durante le attività di gruppo.

Bambini con ridotta mobilità:

- Fornite una rapida assistenza ai bambini per permettere loro di terminare lo svolgimento dell’esercizio.
- Se necessario, sosteneteli al livello del torace e dalla vita.

Varianti per bambini autistici

Se state pianificando una sessione del programma Young Athletes e nel gruppo sono presenti bambini con forme di autismo, prestate attenzione alle seguenti indicazioni.

Organizzazione e coerenza

- Programmate una sessione del programma Young Athletes della stessa durata ogni giorno per far abituare i bambini a un ritmo di lavoro sempre uguale.
- Seguite lo stesso schema per ogni sessione del programma. Cominciate con il riscaldamento e una canzone di apertura. Proseguite con lo sviluppo delle abilità personali e i giochi di gruppo. Terminare con una canzone. Una chiara routine aiuta i bambini a sapere cosa aspettarsi dalle varie attività.
- Stabilite chiaramente quali sono le attività iniziali e quelle finali.

- Fate uso di riferimenti visivi e immagini per dare indicazioni ai bambini sulle attività della sessione.

Ambiente e stimoli

- Cercate di evitare le distrazioni, per esempio no a luci molto luminose o suoni ad alto volume.
- Evitate i rumori improvvisi come fischi o battiti di mani.
- Predisponete una stanza dove i bambini possono riposarsi in tranquillità quando sono stanchi.

Istruzioni

- Definite chiaramente i limiti del campo da gioco per ogni attività.
- Impartite indicazioni chiare e concise per ogni attività, in questo modo i bambini potranno capire come comportarsi e cosa devono fare.
- Create delle regole anche per quanto riguarda l'interazione con gli altri bambini, il comportamento e la comunicazione.
- Sfruttate queste nuove regole per unire il gruppo.
- Assicuratevi che i volontari, lo staff o altri bambini siano in grado di assistere singolarmente i bambini che ne hanno bisogno.

Sviluppare buone abitudini fin da subito

È fondamentale che i bambini siano educati a sviluppare buone abitudini fin da piccoli. Il programma Young Athletes non si focalizza solo sulle abilità motorie, ma contiene anche informazioni su come mantenere uno stile di vita sano e un'alimentazione salutare.

Alcune buone abitudini su cui concentrarsi sono:

- Lavarsi le mani
- Consumare alimenti e bevande salutari
- Ridurre il tempo davanti a uno schermo (TV, computer, videogiochi, cellulari)
- Praticare attività fisica quotidianamente
- Coltivare buone abitudini quotidiane, come lavarsi i denti

In questa Guida, molte idee "per un gioco salutare" propongono semplici varianti che possono essere introdotte per porre l'accento su uno stile di vita sano e sull'importanza dell'attività fisica.

Per una migliore riuscita delle attività "per un gioco salutare", è possibile acquistare attrezzatura aggiuntiva. Per esempio potete acquistare adesivi per pavimento con immagini di frutta o verdura, oggetti con la forma di diversi alimenti o palloni da spiaggia con attaccate immagini di cibi, bevande o esercizi da svolgere.

Sono previste attività aggiuntive, a sostegno di uno stile di vita sano e all'insegna dell'attività fisica, che possono essere inserite nel programma Young Athletes. Potete trovare tre esempi di lezioni nella Guida, mentre ulteriori lezioni e attività sono disponibili sul sito resources.specialolympics.org/YoungAthletes

Canzoni per bambini

Partendo da canzoni popolari, potete modificare il testo per affrontare con musica e divertimento l'argomento alimentazione. Usando la base musicale di una canzone come "Brilla brilla mia stellina" cercate di trovare rime nuove che invitino, per esempio, i bambini a cogliere e mangiare una mela o lavarsi le mani. Incentrate insomma le canzoni su temi come alimentazione, attività fisica, norme generali d'igiene e buone abitudini.

Quali alimenti sono salutari?

ATTREZZATURA NECESSARIA: *Alimenti veri e propri o in plastica, immagini di alimenti, scotch*

Lo scopo di questa attività è aiutare i bambini a conoscere diversi tipi di alimenti e scegliere coscientemente quale cibo mangiare.

Fate su una parete o un tavolo, una faccina felice (uno smile) e una faccina triste usando lo scotch. Date poi ai bambini vari tipi di alimenti impacchettati. In alternativa potete anche usare immagini, rappresentazioni o oggetti in plastica a forma di cibo.

Chiedete poi ai bambini di dividerli in due gruppi: quelli che li rendono sani e forti (faccina felice) e quelli meno salutari (faccina triste).

Una volta che i bambini hanno completato l'esercizio, parlate di quali alimenti hanno posizionato correttamente vicino alla faccina felice e di quali hanno invece scambiato erroneamente per "salutari". Utilizzando la griglia seguente come punto di partenza, discutete coi bambini su quali alimenti sono sani e quali no. Inoltre, suggerite loro di prediligere le opzioni più sane.

Alimenti salutari e non salutari

Non salutare	Salutare	Indicazioni per i bambini
Patatine	Banane o carote	"Le patatine non ti mantengono forte e in salute come le banane e le carote!"
Succo	Latte	"Il latte contiene molto calcio e proteine che ti aiuteranno a crescere e rinforzare

		muscoli, ossa e denti.”
Bevande gassate	Acqua	“Quando hai sete, bere acqua è un’ottima scelta per il tuo corpo. Le bevande gassate contengono molti zuccheri e ti faranno avere ancora più sete.”

Via dalla TV!

ATTREZZATURA NECESSARIA: *una scatola o un contenitore, carte con su scritte le attività lontane dallo schermo*

Lo scopo di questa attività è dimostrare l’importanza di ridurre il tempo speso davanti a un qualche schermo (TV, computer, videogiochi, tablet, cellulari) a un massimo di due ore al giorno per tutti i bambini e le loro famiglie.

Copiate su un cartoncino la lista di attività seguente e ritagliate ogni attività. Disponetele poi in una scatola o in un contenitore e chiedete ai bambini di pescare un’attività e svolgerla con la loro famiglia o in classe con i compagni. Incoraggiate inoltre i bambini a suggerire altre attività che non implichino l’uso di uno schermo che vorrebbero fare.

Durante l’attività, sottolineate l’importanza di limitare il tempo davanti allo schermo.

Attività lontane dallo schermo

Leggere un libro	Cantare una canzone	Fare una passeggiata
Ballare	Giocare con gli amici	Giocare
Giocare all’aperto	Scrivere una poesia	Preparare un pasto salutare
Disegnare	Ascoltare la musica	Giocare al proprio sport preferito

I passi successivi con Special Olympics

Durante il programma Young Athletes i bambini faranno progressi ognuno con i propri tempi. Alcuni continueranno a doversi impegnare molto, mentre altri saranno pronti per essere messi alla prova con attività ancora più avanzate. Cercate di lavorare coi bambini singolarmente per capire a che punto sono arrivati e cosa fargli fare dopo. Alcune opzioni potrebbero essere partecipare a un'altra sessione del programma Young Athletes, cominciare un allenamento sportivo o allenarsi fino a diventare un atleta e competere nei Giochi Special Olympics o nel programma Sport Unificati quando raggiungono l'età di 8 anni.

Indipendentemente dalle abilità più o meno avanzate, Special Olympics offre incredibili opportunità ai bambini e agli adulti durante il corso della loro vita. Dalla promozione di uno stile di vita sano all'attività fisica e allo sport, Special Olympics ha davvero qualcosa da offrire a tutti quanti.

Grazie alle attività sportive individuali o di squadra di Special Olympics, bambini e ragazzi sopra gli otto anni con disabilità intellettive possono partecipare ad allenamenti impegnativi e incredibili competizioni.

Partecipate al programma di sport unificati

Il programma sport unificati di Special Olympics unisce persone con e senza disabilità intellettive permettendo loro di far parte della stessa squadra. Il programma sport unificati è stato creato dal motto: "allenarsi insieme e giocare insieme spiana rapidamente la strada all'amicizia e alla comprensione".

Per maggiori informazioni visitate il sito www.specialolympics.org