

PROGETTO ATTIVITÀ MOTORIA



L'idea è nata nel 2010 da un gruppo di operatori della CT Maricae e riprende le precedenti esperienze in questo campo, in particolare alcune esperienze di gruppi di ginnastica e allenamenti di calcio a 5.

La finalità di base è quella di offrire agli ospiti della nostra CT un laboratorio che avesse come elemento fondamentale l'attività fisica e lo sport in generale con i suoi innumerevoli benefici.

PROGETTO ATTIVITÀ MOTORIA

- Dal 2010 ad oggi quest'attività si è modificata di anno in anno prendendo forme sempre nuove e in qualche modo inaspettate rispetto alle iniziali idee, in un continuo rinnovamento di se stessa.
- Abbiamo cercato di individuare gli ambienti consoni all'attività motoria, da prima adattando uno spazio della struttura a palestra e successivamente individuando anche spazi all'esterno alla struttura.
- Dal semplice coinvolgimento degli ospiti presenti nella nostra CT il progetto si è ampliato con la partecipazione/collaborazione di altre comunità presenti sul territorio, con la partecipazione degli studenti delle scuole e dei tirocinanti.

PROGETTO ATTIVITÀ MOTORIA

- Gli **stili di vita sedentari** che la maggior parte degli ospiti conduce, porta ad avere una salute fisica non proprio ottimale e in alcuni casi associata a malattie croniche come il diabete e i disturbi cardiovascolari.
- In tal senso l'attività motoria può produrre effetti mirati a favorire una **modifica graduale** di tali stili di vita sedentari.
- Possiamo altresì pensarla utile per una prevenzione in grado di apportare benefici alla salute fisica dei nostri ragazzi ed, al contempo, per la riduzione della bassa autostima ed il miglioramento della vita sociale.

PROGETTO ATTIVITÀ MOTORIA

obiettivi del nostro progetto (1):

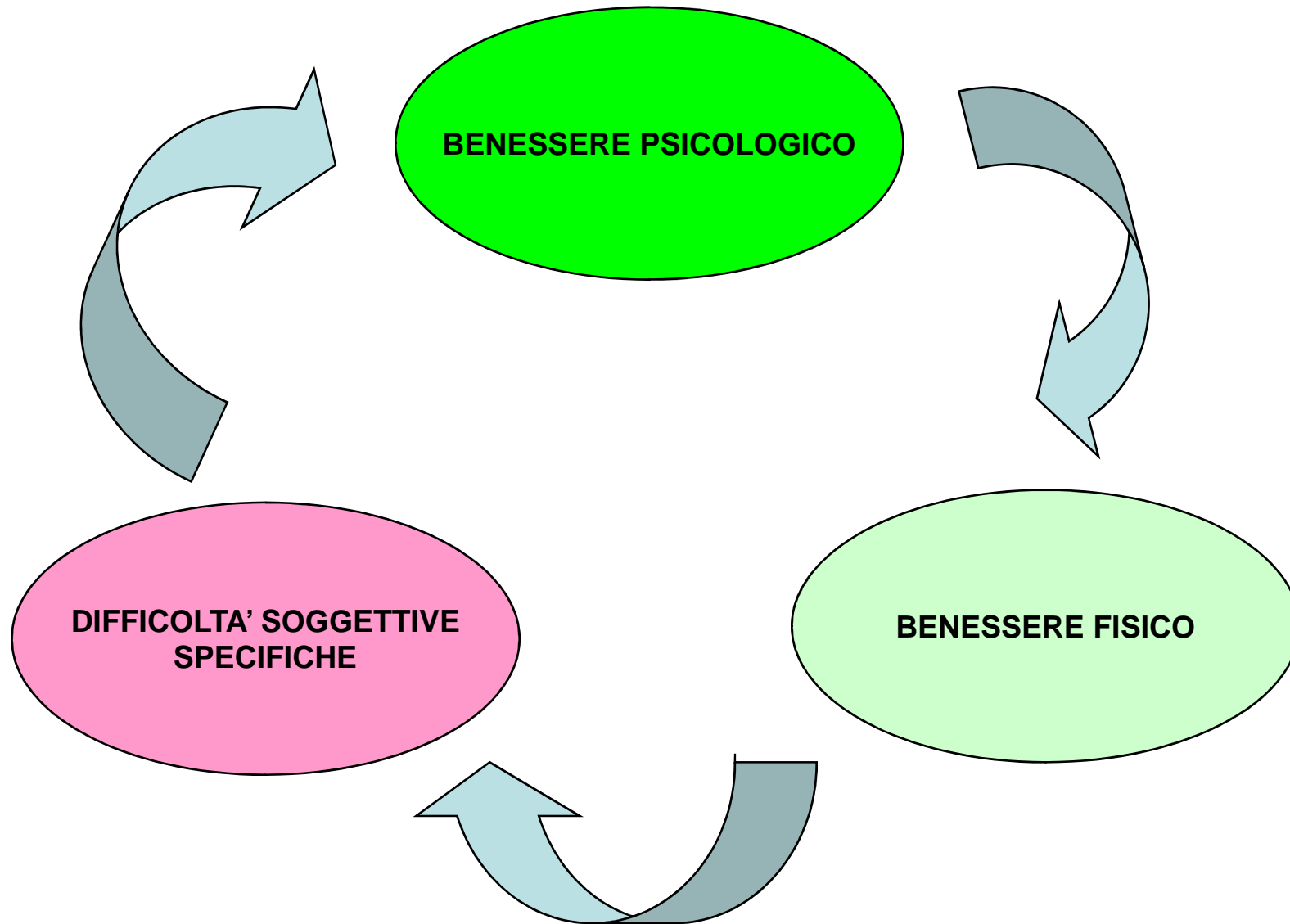
- **Ridurre la sedentarietà e l'isolamento;**
- **Migliorare la coordinazione motoria;**
- **Promuovere una maggiore conoscenza del proprio corpo;**
- **Lavorare sul mantenimento ed il miglioramento dell'attenzione;**

PROGETTO ATTIVITÀ MOTORIA

obiettivi del nostro progetto (2):

- **Migliorare la coordinazione tra corpo e mente;**
- **Migliorare il senso di autostima, attraverso la cura del proprio sé e del sentirsi bene;**
- **Promuovere il senso ludico dello sport e dell'attività fisica.**
- **Promuovere la socializzazione tra gli utenti;**

PROGETTO ATTIVITÀ MOTORIA



PROGETTO ATTIVITÀ MOTORIA

Oggi l'attività motoria si divide in due gruppi:

**GRUPPO
PALESTRA**
(ginnastica dolce)

GRUPPO TORNEI
(calcio a 5, Pallavolo)

PROGETTO ATTIVITÀ MOTORIA

criteri inclusione gruppo palestra:

- visite mediche ok
- interesse verso l'attività
- bisogno di socializzare
- bisogno di movimento/coordinamento
- bisogno di ridurre la vita sedentaria

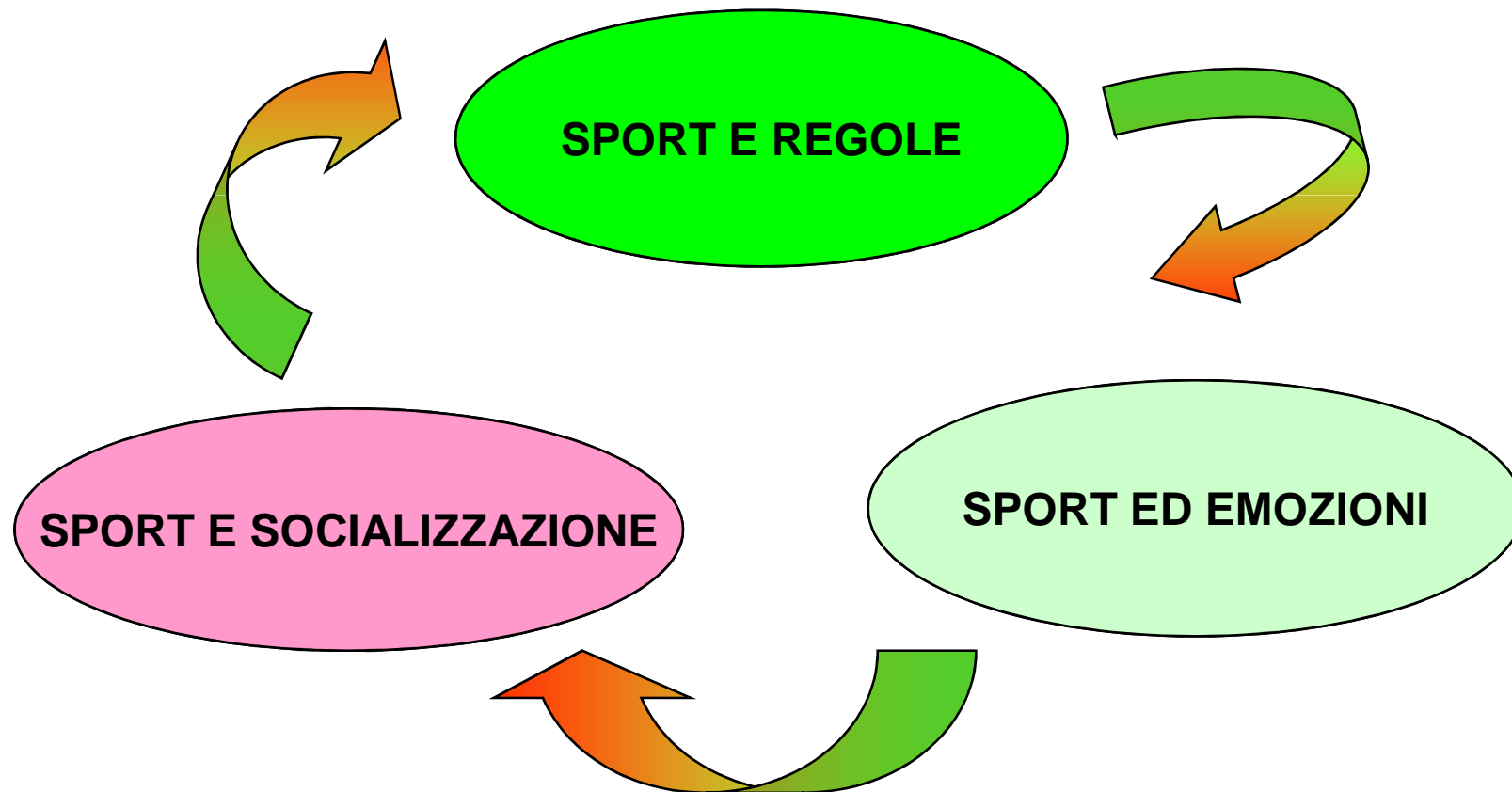
PROGETTO ATTIVITÀ MOTORIA

criteri inclusione gruppo dei tornei:

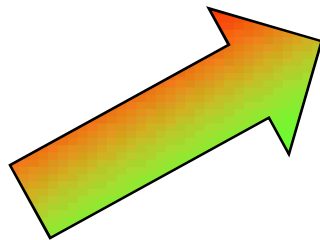
- visite mediche ok
- interesse per l'attività
- bisogno di socializzare
- buona autonomia sul piano fisico
- età
- bisogno di "sfidare" qualcun'altro

PROGETTO ATTIVITÀ MOTORIA

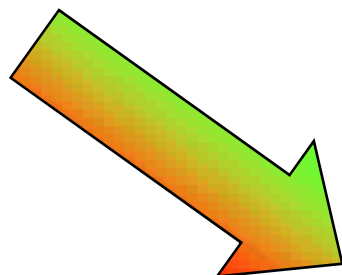
Tre aspetti fondamentali sui quali puntare l'attenzione:



PROGETTO ATTIVITÀ MOTORIA

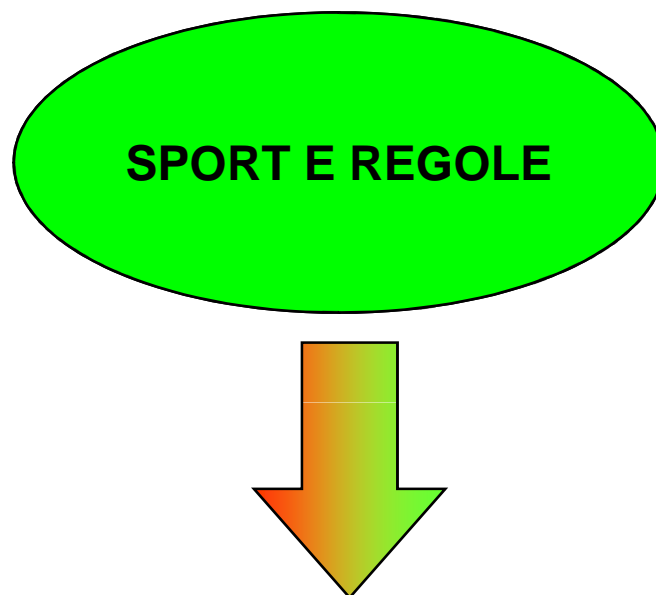


- Le regole del gioco
- Le regole degli esercizi/della preparazione
- Le regole che si instaurano all'interno di un gruppo di "lavoro"



- Riconoscere l'altro è essenziale per ottenere le seguenti soddisfazioni:
- Per il puro divertimento
 - Consapevolezza di aver svolto bene un'attività, al di là del risultato
 - Condivisione del risultato positivo/negativo

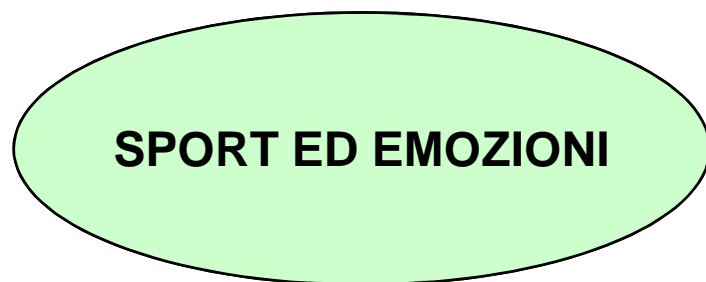
PROGETTO ATTIVITÀ MOTORIA



Le regole dello sport sono essenziali per creare il senso di appartenenza.

Concetto importante per sentirsi parte di un qualcosa, con qualcuno, di un gruppo, che cerca di raggiungere un obiettivo comune.

PROGETTO ATTIVITÀ MOTORIA



- Le emozioni generate all'apprendimento e dalla (ri)scoperta di nuove abilità
- Rielaborazione del processo di trasformazione del proprio corpo
- Emozioni = risorsa per la comprensione di se dell'altro e per il fondamento dell'azione consapevole

Lo sport permette di misurarsi con gli aspetti "negativi" della personalità: paura, angoscia, ansia, depressione aspetti che determinano frustrazione e chiusura verso il mondo esterno.

PROGETTO ATTIVITÀ MOTORIA

SPORT ED EMOZIONI

Permette l'incontro con l'aggressività che, nella pratica sportiva, trova espressione in modo simbolico e rituale. Modula gli aspetti eccessivi dell'aggressività.

Tramite l'attività sportiva è possibile combattere queste difficoltà

Poiché

l'atleta è semplicemente una persona che deve fare appello alle sue risorse interne per affrontare una difficoltà

Inoltre

Deve pianificare obiettivi e strategie di ordine materiale e psicologico per giungere al traguardo che si è preposto

In definitiva
attua una trasformazione dell'immagine di se
restituisce ai ragazzi la fiducia in loro stessi

Ciò permette di spogliarsi dell'etichetta di
"PAZIENTE PSICHIATRICO"

PROGETTO ATTIVITÀ MOTORIA



SPORT E SOCIALIZZAZIONE

- **Gli ospiti che partecipano all'attività si ritrovano così immersi in un "humus" di relazioni che permette di confrontarsi e di mettersi in discussione.**
- **Lo sport mette in condizione e se vogliamo "costringe" l'individuo ad interagire con l'ambiente in maniera più complessa rispetto a quanto richiesto dalla vita di tutti i giorni.**
- **Permette l'integrazione psicosociale attraverso la partecipazione e la possibilità di scaricare tensioni come l'emotività o forme di blocco rafforzando carattere e abilità.**

PROGETTO ATTIVITÀ MOTORIA



SPORT E SOCIALIZZAZIONE

-Lo sport permette ai nostri ragazzi di acquisire una crescente autonomia offrendo numerose occasioni di (ri)socializzazione.

-L'attività sportiva preleva l'individuo dalla sua rete primaria e lo immette nella rete del gruppo sportivo.

- La socializzazione, in questo campo, consente l'acquisizione di abilità sia derivanti da fattori generici (ad esempio, la frequentazione di altre persone, l'uscire di casa, ecc.) sia da fattori più specifici quali quelli originati dalla costituzione di un vero e proprio gruppo di lavoro che ha uno scopo da raggiungere e che utilizza metodi e strumenti prefissati.

PROGETTO ATTIVITÀ MOTORIA

IL GRUPPO DELLA PALESTRA

Come si è sviluppato negli anni:

- inizialmente rivolto solo agli ospiti della SRSR Maricae 2-3. Si svolgeva nel tunnel che collega le due comunità, nei giorni di sole all'aperto (fine 2010).**
- l'attività è stata allargata anche agli ospiti della CT Maricae 1 (inizio 2011)**
- nuovo ambiente : la palestra nella palazzina C (2012)**
- ricerca di nuove attrezzature materiali ginnici (2012)**
- aiuto esterno: Filippo si occupa del gruppo di ginnastica (2015)**

PROGETTO ATTIVITÀ MOTORIA

DIFFERENZE

| IERI | OGGI |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• SOLO RAGAZZE• DOVEVO CHIAMARLI• DOVEVANO RICATTARLI<ul style="list-style-type: none">• SEMPRE STANCHI• PAUSE• VOLEVANO ANDARSENE<ul style="list-style-type: none">• GIUSTO PER FARE | <ul style="list-style-type: none">• RAGAZZI/E• ASPETTANO CHE ARRIVO<ul style="list-style-type: none">• MI RIPRENDONO• SOLO LAVORARE• DI PIU'• VOGLIONO CONTINUARE• CHIEDONO SPIEGAZIONI |

"NON SONO BUONO A
FARE NIENTE,
AD UN FORSE POSSO..."

PROGETTO ATTIVITÀ MOTORIA

GRUPPO TORNEI

Come si è sviluppato negli anni:

- allenamenti con i ragazzi dell'istituto alberghiero di Formia. (inizio 2011)
- febbraio '12: partecipazione al torneo Multisport export
- da settembre '12 a maggio '15: allenamenti al PalaBorrelli di Scauri
- dal febbraio '15 ad oggi nuovo torneo Superlega Multisport
- inoltre negli anni abbiamo partecipato ad altre iniziative:
 - torneo organizzato dalla comunità Insieme
 - torneo sportivamente (CSM Fondi)
 - torneo 20+5 comunità Marica
 - torneo festa di primavera (SRSR Marica 2-3)
 - amichevoli varie
 - torneo di pasqua

PROGETTO ATTIVITÀ MOTORIA

GRUPPO TORNEI

ROVESCIO DELLA MEDAGLIA:

IL RISPETTO DEI CONFINI.

E' da sottolineare che, in questa esperienza, si instaurano diversi tipi di relazioni:

- **Relazione tra operatore e ospiti**
- **Relazioni tra gli ospiti di strutture diverse**
- **Relazione tra gli operatori di strutture diverse**
- **Relazione tra gli operatori (altri) e gli ospiti (altri)**

PROGETTO ATTIVITÀ MOTORIA

Difficoltà attuative:

- ✓ **Trovare le strutture idonee/campi per i tornei**
- ✓ **Reperire le attrezzature**
- ✓ **Gli orari degli incontri**
- ✓ **Gli imprevisti di ogni comunità**
- ✓ **Imprevisti nell'organizzazione interna**

PROGETTO ATTIVITÀ MOTORIA

Valutazione dell'utilità di questo approccio:

SPORT E REGOLE

= capacità di rispettare le regole

SPORT ED EMOZIONI

= capacità di gestire le emozioni

SPORT E SOCIALIZZAZIONE

= capacità di stare con gli altri

OSSERVAZIONI DI VERIFICA

- Maggiore socializzazione
- Maggiore partecipazione dei ragazzi all'attività fisica
- Sono sempre disponibili ad affrontare nuove situazioni
- Assenza di burn-out
- Migliore stato d'animo
- Sono spronati a dare il meglio di sé
- Si sentono pienamente integrati nel gruppo
- Miglioramento dell'equilibrio
- Maggiore tonicità muscolare
- Migliore integrazione tra i diversi distretti corporei

PROGETTO ATTIVITÀ MOTORIA

GRAZIE

**PER LA CORTESE
ATTENZIONE!**