



Curriculum

“FORMAZIONE DEGLI ANIMATORI
SOCIOEDUCATIVI A SOSTEGNO
DELL'INCLUSIONE SOCIALE DEI GIOVANI
CON DISABILITÀ NELLE ATTIVITÀ
RICREATIVE E ALL'APERTO”

TITOLO:

Curriculum "Formazione degli Animatori Socioeducativi a Sostegno dell'Inclusione Sociale dei Giovani con Disabilità nelle Attività Ricreative e all'Aperto"

PROGETTO:

"Promuovere Attività Sociali e Ricreative Inclusive per i Giovani con Disabilità", finanziato dall'Agenzia Italiana per la Gioventù, l'Agenzia Nazionale Italiana per il programma Erasmus+.

I partner del progetto sono:

- Fondazione Don Giovanni Zanandrea Onlus, Italia
- Changing myself... I change the world!, Grecia
- SONCEK Zveza drustev za cerebralno paralizo Slovenije so.p., Slovenia
- Active youth in happy Europe (AMUSE), Serbia

CASA EDITRICE:

Fondazione Don Giovanni Zanandrea Onlus, Italia

EDITORE:

Chiara Martini

AUTORI:

Chiara Martini
Katja Natek
Katina Anna Ahmad
Ioannis Grigoriou
Andreas Ahmad
Predrag Tomasevic

TRADOTTO DALL'INGLESE:

Chiara Martini

DESIGN GRAFICO:

Nikola Radovanovic

Cento, Italia
2024



Sommario

RIGUARDO AL PROGETTO	1
CONTESTO DEL CURRICULUM	4
Programma del corso di formazione	7
RACCOMANDAZIONI PER L'UTILIZZO DI QUESTO CURRICULUM E PER L'ORGANIZZAZIONE DI CORSI DI FORMAZIONE SIMILI	8
SESSIONI SVILUPPATE DEL CORSO DI FORMAZIONE: “Formazione degli animatori socioeducativi a sostegno dell'inclusione sociale dei giovani con disabilità nelle attività ricreative e all'aperto”	11
1.1 Introduzione e costruzione del gruppo	11
1.2 Diversi tipi di disabilità fisiche e mentali e i rispettivi bisogni sociali e di apprendimento	14
1.3 Specificità del lavoro con i giovani con disabilità mentali	17
1.4 Potenziare l'inclusione – Il ruolo degli animatori socioeducativi nelle diverse attività ricreative	20
1.5 Avvicinarsi allo sport integrato – sitting volleyball adattato	23
1.6 Attività di danza e movimento accessibili	27
1.7 Avventure all'aperto per tutti	30
1.8 Promuovere atteggiamenti positivi ed empatia per l'inclusione dei giovani con e senza disabilità	34
1.9 Costruire amicizie durature: collaborazione tra persone con e senza disabilità	38
1.10 Costruire comunità inclusive attraverso attività ricreative, di danza e all'aperto	43
1.11 Celebrare la diversità e i risultati ottenuti nelle attività ricreative, di danza e all'aperto	45
1.12 Valutazione dell'impatto: misurare il successo dell'inclusività	48
1.13 Creare una società più inclusiva oltre il corso di formazione: piani d'azione	51
1.14 Valutazione e chiusura del percorso formativo	54
Allegato 1	56
Allegato 2	58



RIGUARDO AL PROGETTO

Titolo del progetto: “Promuovere Attività Sociali e Ricreative Inclusive per i Giovani con Disabilità”

Nonostante gli sforzi significativi compiuti negli ultimi anni, le persone con disabilità continuano a incontrare numerosi ostacoli che limitano la loro partecipazione alle attività sociali e ricreative all'interno della loro comunità.

In primo luogo, la mancanza di tecnologie assistive, che spesso non sono facilmente disponibili o accessibili, ostacola significativamente l'equa partecipazione delle persone con disabilità all'interno della loro comunità e società. Uno studio dell'OMS¹ su 35 paesi rivela che l'accesso alle tecnologie assistive varia dal 3% nelle nazioni più povere al 90% nei paesi ricchi, identificando alcune barriere chiave nell'accesso a tali tecnologie come: la mancanza di consapevolezza, i prezzi elevati, la mancanza di servizi e di qualità, l'inadeguatezza di varietà e quantità dei prodotti disponibili. Ciò ha gravi conseguenze nella vita delle persone con disabilità, dato che le tecnologie assistive non solo hanno un impatto positivo sulla loro salute, benessere, partecipazione e inclusione sociale, ma – soprattutto nel caso di bambini e di giovani con disabilità – esse svolgono un ruolo chiave in termini di sviluppo personale, accesso all'istruzione, partecipazione allo sport e alla vita sociale.

Inoltre, la persistenza di barriere attitudinali e culturali come atteggiamenti negativi, paure e pregiudizi da parte delle organizzazioni giovanili, dei genitori e degli stessi formatori delle persone con disabilità rappresentano un ulteriore ostacolo alla loro partecipazione alla vita sociale e ricreativa all'interno della comunità. Per quel che riguarda l'ambito sportivo, diversi studi²³ dimostrano che i preparatori sportivi e gli educatori sportivi spesso non hanno le conoscenze e le competenze necessarie per adattare le attività alle esigenze specifiche dei giovani con disabilità mentale. La mancanza di preparazione professionale, di attrezzature, di programmazione e di tempo fa sì che i preparatori sportivi – che, se ben preparati, potrebbero facilitare l'inclusione sociale e sportiva delle persone con disabilità – rischiano invece di ostacolare la loro piena partecipazione⁴.

Tali ostacoli, uniti al costo spesso elevato delle attività sportive, alla difficile accessibilità di molti complessi e impianti sportivi e alle barriere architettoniche e naturali esistenti,⁵ possono causare l'esclusione sistematica delle persone con disabilità dalle attività fisiche, sportive e ricreative.

¹ Organizzazione Mondiale della Sanità e Fondo delle Nazioni Unite per l'Infanzia (UNICEF). (2022). Global report on assistive technology. Organizzazione Mondiale della Sanità. <https://iris.who.int/handle/10665/354357>

² Badia, M., Orgaz, B. M., Verdugo, M. A., Ullán, A. M., & Martínez, M. M. (2011). Personal factors and perceived barriers to participation in leisure activities for young and adults with developmental disabilities. *Research in Developmental Disabilities*, 32(6), 2055–2063. <https://doi.org/10.1016/J.RIDD.2011.08.007>

³ Lieberman LJ, Houston-Wilson C, Kozub FM. Perceived Barriers to Including Students with Visual Impairments in General Physical Education. *Adapt Phys Activ Q*. Luglio 2002; 19(3):364-377. DOI: 10.1123/APAQ.19.3.364. PMID: 28195757.

⁴ Mahy J, Shields N, Taylor NF, Dodd KJ. Identifying facilitators and barriers to physical activity for adults with Down syndrome. *J Intellect Disabil Res*. Settembre 2010; 54(9):795-805. DOI: 10.1111/j.1365-2788.2010.01308.x. PMID: 20712696.

⁵ Rimmer, James & Riley, Barth & Wang, Edward & Rauworth, Amy & Jurkowski, Janine. (2004). Physical activity participation among persons with disabilities: Barriers and facilitators. *American journal of preventive medicine*. 26. 419-25. 10.1016/j.amepre.2004.02.002.





Diverse ricerche indicano, infatti, che i giovani con disabilità restano spesso indietro rispetto ai loro coetanei nel coinvolgimento in tali attività^{6,7}, con conseguenze negative sul loro benessere, la loro salute mentale e, in generale, sulla qualità della vita. Come dimostrano ormai molti studi⁸, la partecipazione ad attività ricreative e sportive non è solo un diritto umano fondamentale, ma è anche “un prerequisito per lo sviluppo umano al fine di soddisfare i bisogni socio-psicologici di base” delle persone con disabilità. Le attività ricreative, infatti, valorizzano le relazioni interpersonali delle persone con disabilità con i propri coetanei, i familiari e i membri della comunità, aumentano le loro capacità sociali, di apprendimento, comunicative e decisionali e, in generale, promuovono la crescita personale, l'espressione di sé e l'integrazione sociale, contribuendo ad una vita sana ed appagante. A tal proposito, è molto importante esplorare e trovare le attività sportive e ricreative che più si adattano e rispondono alle esigenze dei giovani con disabilità, per garantire la loro motivazione e coinvolgimento. Gli animatori socioeducativi e gli educatori sportivi dovrebbero quindi coinvolgere direttamente i giovani con disabilità e le loro famiglie per sviluppare attività che siano il più possibile efficaci e divertenti.

È proprio per affrontare queste sfide che è nato il progetto “Promuovere Attività Sociali e Ricreative Inclusive per i Giovani con Disabilità”. Il progetto mira, infatti, a sviluppare attività sociali e ricreative con gruppi eterogenei di giovani con e senza disabilità al fine di creare un ambiente inclusivo in cui le differenze tra i partecipanti diventano punti di forza e le potenziali barriere alla partecipazione diventano opportunità di apprendimento e crescita per tutti i partecipanti. Inoltre, valorizzando le interazioni tra giovani con e senza disabilità, il progetto intende, in ultima analisi, potenziare e trasformare la comunità in generale.

Gli obiettivi del progetto sono:

- Potenziare gli animatori socioeducativi per l'inclusione sociale dei giovani con disabilità attraverso attività ricreative e all'aperto, grazie ad un Curriculum e corsi di formazione locali;
- Potenziare i giovani e gli animatori socioeducativi fornendo loro conoscenze specialistiche e tecniche su come usare attività ricreative, sportive, di danza e all'aperto come mezzo per rompere gli stereotipi, grazie ad una piattaforma di E-Learning.
- Scambiare buone pratiche e sviluppare un partenariato strategico di qualità tra 4 partner provenienti da Paesi europei con realtà diverse.

Le attività del progetto sono:

- A1 – Gestione del progetto
- M1 – Primo incontro
- O1 – Curriculum per il corso di formazione "Formazione degli Animatori Socioeducativi a Sostegno dell'Inclusione Sociale dei Giovani con Disabilità nelle Attività Ricreative e all'Aperto"
- C1 – Corsi nazionali di formazione in SI, RS, GR, IT
- M2 – Secondo incontro
- O2 – Piattaforma di e-Learning per l'inclusione dei giovani con disabilità nelle attività sportive, ricreative, di danza e all'aperto
- E1 Convegno internazionale "FISLAypwd" - GR
- E2, E3, E4 Convegni nazionali "FISLAypwd" - RS, SI, IT
- M3 – Riunione di valutazione

⁶ Carlon SL, Taylor NF, Dodd KJ, Shields N. Differences in habitual physical activity levels of young people with cerebral palsy and their typically developing peers: a systematic review. *Disabil Rehabil.* aprile 2013;35(8):647-55. doi: 10.3109/09638288.2012.715721. Epub 2012 Oct 17. PMID: 23072296.

⁷ Frey, G., Stanish, H., & Temple, V. (2008). Physical Activity of Youth with Intellectual Disability. *Review and Research Agenda*, 25, 95-117.

⁸ Lord, Elisabeth & Patterson, Ian. (2008). The Benefits of Physically Active Leisure for People with Disabilities: An Australian perspective. *Annals of Leisure Research.* 11. 10.1080/11745398.2008.9686789.





Al termine di questo progetto, i partner, così come altre organizzazioni e parti interessate, avranno a disposizione strumenti più efficaci e personale più competente per implementare attività sociali e ricreative inclusive per i giovani con disabilità.

I partner del progetto sono:

- Fondazione Don Giovanni Zanandrea Onlus, Italia
- Changing myself... I change the world!, Grecia
- SONCEK Zveza drustev za cerebralno paralizo Slovenije so.p., Slovenia
- Active youth in happy Europe (AMUSE), Serbia





CONTESTO DEL CURRICULUM

Il curriculum "Formazione degli Animatori Socioeducativi a Sostegno dell'Inclusione Sociale dei Giovani con Disabilità nelle Attività Ricreative e all'Aperto" è stato sviluppato come una risorsa preziosa per i formatori giovanili ai fini di migliorare, in modo sistematico, le competenze degli animatori socioeducativi. Il curriculum è composto da sessioni dettagliate, workshop pratici e raccomandazioni che i formatori possono utilizzare nell'educazione e nell'empowerment degli animatori socioeducativi. Il curriculum mira a supportare l'organizzazione di un corso di formazione di 7 giorni che consente agli animatori socioeducativi di promuovere l'inclusione sociale dei giovani con disabilità attraverso attività ricreative e all'aperto e per i giovani con e senza disabilità. Per raggiungere questo obiettivo, il curriculum è stato progettato tenendo conto delle esigenze e delle sfide specifiche dei giovani con disabilità. Il curriculum fornisce agli animatori socioeducativi una comprensione approfondita e un'esperienza diretta delle migliori pratiche, metodi e strumenti da utilizzare nel loro lavoro per promuovere l'inclusione attraverso attività ricreative e all'aperto.

La struttura del curriculum è la seguente:

- Una breve sezione introduttiva che fornisce informazioni fondamentali sul progetto;
- Una sezione dedicata a raccomandazioni specifiche per i formatori giovanili che implementeranno il curriculum di formazione nel proprio lavoro;
- Un programma dettagliato del corso di formazione di 7 giorni, che prevede sessioni mattutine e pomeridiane, incontri serali informali e attività di valutazione giornaliera.

Dopo tali sezioni introduttive, il curriculum presenta una selezione di 14 diverse sessioni, descritte in dettaglio per i formatori giovanili che replicheranno questo corso di formazione per potenziare gli animatori socioeducativi. Per ogni sessione vengono fornite le seguenti informazioni:

- Titolo della sessione
- Durata
- Contesto
- Finalità e obiettivi
- Competenze affrontate
- Metodologia e metodi utilizzati
- Descrizione completa del flusso della sessione
- Elenco dei materiali necessari
- Link utili e ulteriori risorse di approfondimento
- Raccomandazioni specifiche per l'efficace svolgimento delle sessioni

Questo curriculum è stato progettato per fornire agli animatori socioeducativi le competenze necessarie per coinvolgere e sostenere efficacemente i giovani con disabilità nelle attività ricreative, di danza e all'aperto. Più specificamente, al termine di questo percorso formativo, gli animatori socioeducativi saranno in grado di implementare attività sportive e ricreative inclusive con i giovani con e senza disabilità, grazie alle competenze che acquisiranno su un'ampia gamma di temi, tra cui:

- Comprendere i diversi tipi di disabilità e le relative esigenze;
- Comprendere gli approcci specifici per lavorare con i giovani con disabilità mentali;
- Comprendere il ruolo degli animatori socioeducativi nel facilitare attività inclusive ricreative, di danza e all'aperto;
- Sport integrati e adattati;
- Tecniche accessibili di danza e movimento;
- Attività di avventura/ scoperta all'aperto inclusive e accessibili;





- Promuovere atteggiamenti positivi ed empatia per l'inclusione dei giovani con e senza disabilità;
- Promuovere amicizie durature e costruire comunità inclusive grazie alle attività di svago, danza e all'aperto;
- Celebrare la diversità e riconoscere i risultati ottenuti grazie alle attività sportive e ricreative;
- Comprendere gli strumenti per valutare l'impatto delle pratiche inclusive;
- Sviluppare piani d'azione.

Gli obiettivi specifici del curriculum sono:

- Introdurre ai partecipanti il programma del corso di formazione e porre le basi per un lavoro di gruppo di qualità.
- Consentire ai partecipanti di comprendere i diversi bisogni delle persone con disabilità e l'importanza di creare ambienti inclusivi che supportino i loro bisogni sociali e di apprendimento.
- Fornire ai partecipanti le conoscenze e gli strumenti per sostenere efficacemente lo sviluppo olistico dei giovani con disabilità mentale, concentrandosi sull'importanza di approcci e stili di apprendimento individualizzati.
- Consentire ai partecipanti di comprendere e sviluppare le competenze necessarie per la creazione di attività ricreative inclusive per i giovani con disabilità, incoraggiando al contempo la collaborazione e la creazione di ambienti inclusivi.
- Fornire ai partecipanti le conoscenze e le competenze necessarie per organizzare programmi sportivi inclusivi per giovani con e senza disabilità, formandosi sulle principali caratteristiche teoriche dello sport integrato e acquisendo esperienza pratica diretta.
- Consentire agli animatori socioeducativi di organizzare attività di danza e movimento di qualità con i giovani con disabilità.
- Potenziare e incoraggiare gli animatori socioeducativi a organizzare attività all'aperto inclusive di qualità con i giovani con disabilità.
- Fornire ai partecipanti strumenti pratici e teorici sulle tecniche centrate sul corpo (come la mindfulness, la danza e la contact improvisation) per favorire l'accettazione di sé, la comprensione, l'empatia e l'inclusione.
- Fornire ai partecipanti le competenze e le conoscenze necessarie per facilitare interazioni significative e promuovere amicizie durature tra persone con e senza disabilità attraverso attività fisiche inclusive.
- Fornire ai partecipanti le competenze e le conoscenze necessarie per promuovere la diversità, l'equità e l'inclusione nelle loro comunità locali attraverso attività ricreative, di danza e all'aperto.
- Motivare i partecipanti a riconoscere e celebrare la diversità nelle attività ricreative, in particolare nell'ambito musicale e di esplorazione vocale, e ad approfondire metodologie per promuovere la partecipazione inclusiva dei giovani con disabilità in tali attività.
- Fornire ai partecipanti le conoscenze, le competenze e gli strumenti necessari per valutare efficacemente l'impatto e misurare il successo delle attività inclusive che implementano nel loro lavoro con i giovani con disabilità.
- Sviluppare piani d'azione e schede informative per rafforzare le capacità degli animatori socioeducativi di promuovere l'inclusione sociale dei giovani con disabilità nelle attività ricreative e all'aperto a livello locale.
- Creare uno spazio per la riflessione e la valutazione del percorso formativo e dell'esperienza di apprendimento degli animatori socioeducativi che hanno partecipato.

Il curriculum e le relative sessioni/attività sono stati sviluppati in linea con le metodologie e i principi dell'educazione non formale. In quanto tale, il presente corso di formazione include una vasta gamma di approcci di apprendimento interattivo, tra cui:





- Attività di lavoro di gruppo;
- Presentazioni visive;
- Esercizi di gioco di ruolo;
- Sessioni di input teorici;
- Attività energizzanti;
- Discussioni in plenaria;
- Momenti di riflessione e valutazione;
- Attività di ricerca volte ad approfondire la comprensione delle realtà specifiche di ciascun paese e le conoscenze sugli argomenti del corso.

Adottando questi metodi educativi non formali, il curriculum mira a promuovere un ambiente di apprendimento coinvolgente, partecipativo e basato sull'esperienza pratica, che sia motivante per gli animatori socioeducativi che partecipano al corso di formazione.





Programma del corso di formazione

Giorno 1	
Mattina	Arrivo dei partecipanti
Sera	Serata di benvenuto
Giorno 2	
Mattina	Introduzione e costruzione del gruppo
Pomeriggio	Diversi tipi di disabilità fisiche e mentali e i rispettivi bisogni sociali e di apprendimento
Pomeriggio	Riflessione e valutazione della giornata
Sera	Serata interculturale
Giorno 3	
Mattina	Specificità del lavoro con i giovani con disabilità mentali
Pomeriggio	Potenziare l'inclusione – Il ruolo degli animatori socioeducativi nelle diverse attività ricreative
Pomeriggio	Riflessione e valutazione della giornata
Giorno 4	
Mattina	Avvicinarsi allo sport integrato – Sitting Volleyball Adattato
Pomeriggio	Attività di danza e movimento accessibili
Pomeriggio	Avventure all'aperto per tutti
Pomeriggio	Riflessione e valutazione della giornata
Giorno 5	
Mattina	Promuovere atteggiamenti positivi ed empatia per l'inclusione dei giovani con e senza disabilità
Pomeriggio	POMERIGGIO LIBERO
Giorno 6	
Mattina	Costruire amicizie durature: collaborazione tra persone con e senza disabilità
Mattina	Costruire comunità inclusive attraverso attività ricreative, di danza e all'aperto
Pomeriggio	Riflessione e valutazione della giornata
Giorno 7	
Mattina	Celebrare la diversità e i risultati ottenuti nelle attività ricreative, di danza e all'aperto
Pomeriggio	Valutazione dell'impatto: misurare il successo dell'inclusività
Pomeriggio	Riflessione e valutazione della giornata
Giorno 8	
Mattina	Creare una società più inclusiva oltre il corso di formazione: piani d'azione
Pomeriggio	Valutazione e chiusura del percorso formativo
Sera	Festa "Ci rivediamo presto"
Giorno 9	
Mattina	Partenza dei partecipanti





RACCOMANDAZIONI PER L'UTILIZZO DI QUESTO CURRICULUM E PER L'ORGANIZZAZIONE DI CORSI DI FORMAZIONE SIMILI

Il curriculum "Formazione degli Animatori Socioeducativi a Sostegno dell'Inclusione Sociale dei Giovani con Disabilità nelle Attività Ricreative e all'Aperto" è progettato come uno strumento innovativo e stimolante per formare gli animatori socioeducativi, fornendo loro pratiche e informazioni aggiornate, che possono essere facilmente replicate dalle organizzazioni interessate e dai formatori giovanili a livello locale ed europeo.

Questo curriculum è stato sviluppato da un team eterogeneo di esperti, tra cui educatori, formatori, specialisti nell'adattamento e nella promozione di attività ricreative, sportive, di danza e all'aperto per le persone con disabilità, operatori di educazione non formale e psicologi. Inoltre, gran parte del contenuto di questo curriculum è basato su *best practices* già ampiamente testate in diversi contesti nazionali. Il coinvolgimento di questo gruppo multidisciplinare di esperti ed educatori garantisce la qualità e la completezza del curriculum sviluppato, riuscendo a trattare specificamente delle esigenze dei giovani con disabilità e offrendo raccomandazioni pertinenti per gli animatori socioeducativi al fine di sostenere l'inclusione sociale del gruppo target attraverso attività ricreative, di danza, all'aperto e sportive.

Gli educatori e i formatori che intendono implementare un corso di formazione utilizzando questo curriculum devono assicurarsi di possedere un buon livello di conoscenze, competenze e attitudini relative al tema dell'inclusione sociale attraverso attività ricreative e all'aperto, nonché una profonda comprensione delle esigenze e dei requisiti specifici, necessari all'organizzazione di attività con giovani con e senza disabilità.

In particolare, per implementare efficacemente il curriculum e offrire un'esperienza formativa di alta qualità ai partecipanti, gli educatori e i formatori dovrebbero acquisire preventivamente competenze e una preparazione adeguate nelle seguenti aree:

- Conoscenza e informazioni aggiornate su come affrontare le diverse esigenze delle persone con disabilità;
- Conoscenze teoriche sui principi di adattamento delle attività per le persone con disabilità, quali: individualizzazione, empowerment, collaborazione, design universale, inclusività, flessibilità e sicurezza;
- Comprensione dei benefici e delle specificità dello sport integrato;
- Comprensione dei benefici delle attività all'aperto per la salute mentale e fisica;
- Conoscenza degli approcci centrati sul corpo (come la danza, la mindfulness e la contact improvisation) e comprensione del loro potenziale trasformativo per favorire la connessione, l'empatia e atteggiamenti inclusivi;
- Conoscenza e comprensione delle strategie pratiche per promuovere l'inclusività, la cooperazione e l'amicizia attraverso attività fisiche dinamiche;
- Conoscenza delle metodologie per promuovere l'inclusività nel contesto della musica e della voce e comprensione del ruolo della musica nel creare coesione sociale e celebrare la diversità;
- Conoscenze, competenze e strumenti necessari per valutare efficacemente l'impatto delle attività inclusive ricreative, di danza, all'aperto e sportive con le persone con disabilità;
- Conoscenze approfondite su come replicare e adattare le attività e laboratori svolti con giovani con disabilità a livello locale.

Ogni sessione di questo curriculum include un elenco di competenze specifiche che i partecipanti svilupperanno attraverso l'implementazione delle attività. Inoltre, alla fine di ogni sessione sono





elencate alcune raccomandazioni specifiche volte a supportare un'implementazione efficace, di qualità e inclusiva delle attività. Si consiglia vivamente agli educatori e ai formatori che organizzano questo corso di formazione di prestare molta attenzione a tali raccomandazioni: le linee guida raccolte sono, infatti, essenziali sia al fine di raggiungere lo scopo generale e gli obiettivi del curriculum sia per creare un ambiente di apprendimento arricchente e di alta qualità per tutti i partecipanti.

Per aiutare gli educatori e i formatori a implementare con successo il curriculum, sono elencate di seguito alcune fasi preparatorie e suggerimenti:

Fase 1: Prima del corso di formazione

- Gli organizzatori devono condividere con i partecipanti tutte le informazioni pertinenti relative alla partecipazione, ai contributi attesi e alla logistica. Si consiglia vivamente agli organizzatori di sviluppare un modulo di iscrizione, per raccogliere tutte le informazioni rilevanti sui partecipanti e poter così adattare, in seguito, il corso di formazione in base alle esigenze del gruppo.
- Nel caso di corsi di formazione internazionali, i partecipanti devono essere consapevoli e preparati a lavorare con persone provenienti da diversi paesi, realtà, abilità, etnie. L'organizzazione di invio deve sensibilizzare i partecipanti sulla diversità, sull'importanza della tolleranza e dell'accettazione delle altre culture. Inoltre, i partecipanti dovrebbero essere informati sul contesto locale del luogo/paese in cui è organizzato il corso di formazione.
- Le organizzazioni di invio dovrebbero incontrare i partecipanti e supportarli nella preparazione alla loro partecipazione al corso di formazione, informandoli sui compiti preliminari, il contesto dell'educazione non formale e le metodologie che essa comporta.
- Gli organizzatori devono inviare per tempo ai partecipanti le informazioni sui compiti preliminari, sottolineando la loro importanza. I partecipanti dovrebbero condurre alcune ricerche sull'importanza delle attività ricreative, di danza, all'aperto e sportive per promuovere l'inclusione delle persone con disabilità a livello nazionale. Ciò include anche esempi di diversi sport integrati e di attività sviluppate seguendo specifici principi di adattamento. Questa ricerca preparatoria aiuterà i partecipanti a seguire più agevolmente le sessioni e a sviluppare una comprensione pratica degli argomenti trattati.
- I momenti informali, come cene, momenti di svago e di festa sono fondamentali per creare coesione e collaborazione all'interno del gruppo, con conseguenze positive sul coinvolgimento e la partecipazione durante l'intero percorso formativo. È quindi fondamentale prevedere alcuni momenti liberi e informali per permettere ai partecipanti di conoscersi e ricaricare le proprie energie.
- Nel caso in cui il corso di formazione coinvolga diverse culture/paesi/realtà, i partecipanti dovrebbero essere informati sull'organizzazione di serate interculturali e dovrebbero prepararsi a presentare il loro paese/cultura portando cibo locale, bevande, preparando una danza tradizionale, mostrando un video, presentando fatti interessanti, cantando una canzone, ecc.

Fase 2: Durante il corso di formazione

- Essere flessibili in termini di organizzazione del tempo è essenziale nell'educazione non formale e nell'organizzazione di attività efficaci. Per raggiungere l'apprendimento desiderato e acquisire le competenze previste, il formatore dovrebbe quindi essere flessibile nelle tempistiche, a seconda della produttività, del livello di conoscenza e delle esigenze dei partecipanti.
- Ogni giornata di lavoro dovrebbe includere una sessione di valutazione giornaliera. La valutazione è una parte essenziale di ogni percorso formativo, offrendo ai partecipanti la possibilità di condividere suggerimenti, valutare la giornata lavorativa, il programma, i metodi, le prestazioni dei formatori, l'energia del gruppo, i propri contributi e così via. Al termine del





percorso formativo, la sessione conclusiva è dedicata alla valutazione finale che dovrebbe comprendere diverse modalità di valutazione.

- Tutti i metodi e le metodologie di lavoro dovrebbero essere adattati alle esigenze e alle capacità dei partecipanti. I formatori dovrebbero garantire l'inclusività in ogni attività che preparano e implementano.

Fase 3: Dopo il corso di formazione

- Diverse settimane dopo il corso di formazione, gli organizzatori dovrebbero prendere in considerazione la possibilità di chiedere un riscontro e un feedback ai partecipanti, per poter così effettuare una valutazione a lungo termine del corso di formazione, vedere in che modo i partecipanti stanno implementando le competenze acquisite e, eventualmente, fornire ulteriore supporto.





SESSIONI SVILUPPATE DEL CORSO DI FORMAZIONE: “Formazione degli animatori socioeducativi a sostegno dell'inclusione sociale dei giovani con disabilità nelle attività ricreative e all'aperto”

1.1 Introduzione e costruzione del gruppo

Titolo della sessione: Introduzione e costruzione del gruppo

Durata: 130 minuti

Contesto:

La prima sessione del corso di formazione è dedicata all'introduzione del programma, a conoscersi e a promuovere lo spirito di squadra e la costruzione del gruppo. Questa sessione ha l'obiettivo di creare un ambiente di lavoro rilassato e produttivo, consentendo ai partecipanti di conoscersi all'interno del gruppo, e di conoscere le metodologie e l'impostazione del corso di formazione. Più specificamente, questa sessione si propone di presentare ai partecipanti le informazioni chiave sul progetto, il percorso di formazione e l'agenda dettagliata, offrendo ai partecipanti l'opportunità di conoscersi e condividere le loro aspettative, paure e contributi nonché di svolgere diverse attività di costruzione del gruppo, al fine di creare un ambiente disteso e comunicativo.

Finalità della sessione: Introdurre ai partecipanti il programma del corso di formazione e porre le basi per un lavoro di gruppo di qualità.

Obiettivi:

- Presentare ai partecipanti il progetto e i suoi obiettivi;
- Presentare l'agenda dettagliata del percorso formativo;
- Creare uno spazio per conoscersi;
- Discutere e definire le aspettative, le paure e il contributo dei partecipanti;
- Promuovere l'educazione non formale e la costruzione del gruppo.

Competenze affrontate:

- Competenza personale, sociale e di imparare ad imparare;
- Competenza in materia di cittadinanza;
- Competenza multilingue;
- Lavoro di squadra;
- Comunicazione;
- Gestione del tempo;
- Consapevolezza culturale e capacità espressiva.

Metodologia e metodi:

- Input/introduzione al progetto e al programma;
- Esercizi interattivi – conoscersi;
- Brainstorming;
- Mission Impossible – per la costruzione del gruppo;
- Debriefing.





Flusso della sessione:

I. Introduzione ufficiale e benvenuto (10 minuti)

Il formatore inizia la sessione dando ai partecipanti il benvenuto ufficiale al corso di formazione, poi si presenta e presenta il resto del team organizzativo. Ogni persona coinvolta nell'organizzazione del corso spiega il proprio ruolo e per quali temi i partecipanti possono rivolgersi a lei durante il corso.

II. Gioco dei nomi con un gomitolo di spago (20 minuti)

Dopo l'introduzione, il formatore invita i partecipanti a fare un gioco di nomi per iniziare a conoscersi. Il formatore chiede al gruppo di disporsi in cerchio e poi chiede ad una persona di iniziare l'attività dicendo il proprio nome e qualcosa che le piace. La persona che inizia ha in mano un gomitolo di spago e dopo essersi presentata, mantenendo in mano l'estremità del gomitolo, lancia il gomitolo a un'altra persona nel cerchio. Questa persona a sua volta dice il suo nome e una cosa che le piace e lancia il gomitolo a qualcun altro nel cerchio che non l'ha ancora ricevuto. Questa attività continua fino a quando tutti i membri del cerchio non hanno ricevuto la corda almeno una volta. Man mano che il gioco procede, si crea così una rete che collega tutti i partecipanti.

Possibile variante: per aumentare il livello di difficoltà, all'inizio del gioco il formatore spiega ai partecipanti che l'obiettivo generale è quello di passarsi il gomitolo di spago senza farlo mai cadere. Se il gomitolo viene fatto cadere, il gruppo ricomincia da capo fino a che il gruppo non riesce a fare un giro completo senza far mai cadere il gomitolo.

III. Informazioni sul progetto e presentazione dell'agenda (20 minuti)

Il coordinatore del progetto, insieme al team organizzativo/formativo, dedica questa parte alla condivisione delle informazioni essenziali sul progetto, e sul contesto del corso di formazione. Successivamente, il formatore prende la parola per presentare il programma dettagliato del corso e gli argomenti che verranno trattati nei seguenti giorni.

IV. Aspettative, paure e contributi (30 minuti)

I formatori consegnano a ogni partecipante tre post-it di colore diverso: uno verde, uno blu e uno giallo. I partecipanti hanno a disposizione 15 minuti per riflettere sulle informazioni fornite sul corso di formazione e sul programma e, in base a queste, scrivere le proprie aspettative, paure e contributi seguendo le seguenti istruzioni:

- Usate i post-it blu per scrivere le vostre aspettative relative a questo corso di formazione;
- Usate i post-it gialli per scrivere le vostre paure: ovvero quegli elementi che potrebbero limitare la qualità del lavoro, l'energia e la piena partecipazione al programma;
- Usate i post-it verdi per scrivere in che modo pensate di contribuire alle sessioni del programma e alle attività di gruppo al di fuori delle sessioni di lavoro.

Il formatore prepara tre fogli della lavagna a fogli mobili con i titoli: Aspettative, Paure e Contributi. Tutti i partecipanti attaccano quindi i loro post-it sul foglio corrispondente. Dopo che tutti hanno finito, il formatore esamina le varie risposte e le raggruppa per somiglianze. Alla fine dell'attività, i fogli per lavagna a fogli mobili devono essere appesi in un punto visibile della stanza e conservati fino alla fine del corso di formazione.

V. Attività di costruzione del gruppo: Quadrato bendato (30 minuti)

L'obiettivo di questa attività è quello di promuovere ulteriormente la conoscenza tra i partecipanti e il processo di costruzione del gruppo. Il formatore introduce l'attività "Quadrato bendato" e spiega che si tratta di un'attività che richiede un'efficace comunicazione verbale. La sfida consiste nel prendere una corda e stenderla a terra per formare un quadrato perfetto. Per tutta la durata del compito, però, tutti i membri del gruppo devono indossare una benda. Il formatore dà ad ogni partecipante una benda e indica ai partecipanti l'area in cui si svolgerà l'attività. In seguito, il formatore chiede ai partecipanti di abbassare la benda sugli occhi e di girare su se stessi diverse volte, in modo da perdere il senso





d'orientamento, fino a quando il formatore non dice "stop". A questo punto, il formatore posiziona la corda arrotolata vicino a uno dei partecipanti e spiega loro che la corda è posizionata sul pavimento e che devono prima di tutto trovarla e poi lavorare insieme per posizzarla a forma di quadrato perfetto sul pavimento.

Durante l'esercizio, il formatore dovrebbe essere pronto a intervenire se un partecipante rischia di farsi male. Quando tutti i partecipanti sono d'accordo sul posizionamento definitivo della corda, il formatore chiede loro di rimuovere la benda. Il formatore si congratula con i partecipanti per il loro successo o chiede loro cosa potrebbero fare di diverso nel caso in cui ci sia ancora margine di miglioramento. Se necessario, il formatore dà al gruppo una seconda opportunità per completare la sfida.

VI. Debriefing (20 minuti)

Il formatore invita i partecipanti a partecipare ad una discussione in plenaria per riflettere e condividere le loro impressioni sulle attività svolte (come l'attività del Quadrato Bendato e le precedenti). Le potenziali domande per facilitare la discussione sono:

- Quanto avete trovato difficile/facile il gioco per imparare i nomi l'uno dell'altro? Vi ricordate i nomi di tutti adesso?
- Quale attività ti è piaciuta di più durante questa sessione e perché?
- Quanto è stata difficile/facile l'attività del quadrato bendato? Come ti sei sentito quando ti è stato chiesto di svolgere il compito alla cieca? Come avete collaborato con persone che non conoscete bene?
- Avete identificato un leader o come vi siete divisi i ruoli per completare l'attività?
- Avete coinvolto tutti durante l'attività? Cosa vi ha aiutato a completare l'attività?
- Se doveste ripetere l'attività, cambiereste qualcosa? Se sì, cosa?
- Avete compreso chiaramente tutte le informazioni fornite relative al corso di formazione?

Materiale necessario: Fogli per lavagna a fogli mobili, pennarelli, post-it di 3 colori, fogli A4, matite e penne, laptop, proiettore, casse per la musica durante l'attività relativa alle aspettative, paure e contributi, una o più corde (idealmente di 10 metri) e bende.

Raccomandazioni per i futuri formatori che intendono replicare questa sessione:

- Si consiglia di mettere della musica di sottofondo durante l'attività sulle aspettative, paure e contributi in modo che i partecipanti possano concentrarsi e svolgere il loro lavoro in un'atmosfera rilassante.
- Prima di iniziare l'attività del Quadrato Bendato, il formatore deve verificare che lo spazio che intende utilizzare sia appropriato e sicuro, ovvero in piano, privo di mobili e vetri, ecc. Inoltre, se il gruppo supera i 12 partecipanti, è consigliabile svolgere l'attività con più gruppi contemporaneamente. In questo caso, sarà necessario fornire più corde. Per il corretto svolgimento dell'attività, è inoltre importante preparare una corda di lunghezza adeguata, idealmente di 10 metri, e fornire un numero sufficiente di bende per tutti i partecipanti.





1.2 Diversi tipi di disabilità fisiche e mentali e i rispettivi bisogni sociali e di apprendimento

Titolo della sessione: Diversi tipi di disabilità fisiche e mentali e i rispettivi bisogni sociali e di apprendimento

Durata: 180 minuti

Contesto:

Comprendere e affrontare i diversi bisogni delle persone con disabilità è fondamentale per promuovere società inclusive. La Convenzione delle Nazioni Unite sui Diritti delle Persone con Disabilità⁹ sottolinea l'importanza di un equo godimento dei diritti umani da parte di tutti, indipendentemente dal livello di disabilità. Secondo il modello bio-psico-sociale approvato dall'OMS¹⁰, la disabilità deriva "dall'interazione dinamica tra condizioni di salute (malattie, disturbi, lesioni, traumi, ecc.) e fattori contestuali". Di conseguenza, se si rimuovono le barriere che impediscono la partecipazione delle persone con disabilità alla società, queste avranno la possibilità di diventare, come tutte le altre persone, dei cittadini con competenze e capacità da migliorare. Questa sessione mira a fornire una panoramica sui vari tipi di disabilità, sul loro impatto sui bisogni sociali e di apprendimento e sulle strategie per promuovere l'inclusività.

Finalità della sessione: Consentire ai partecipanti di comprendere i diversi bisogni delle persone con disabilità e l'importanza di creare ambienti inclusivi che supportino i loro bisogni sociali e di apprendimento.

Obiettivi:

- Definire i diversi tipi di disabilità e le loro implicazioni sociali;
- Sensibilizzare i partecipanti alle sfide che affrontano le persone con disabilità;
- Identificare i bisogni sociali e di apprendimento specifici per i vari tipi di disabilità;
- Esplorare le strategie per promuovere l'inclusività e sostenere le persone con disabilità.

Competenze affrontate:

- Empatia e comprensione;
- Abilità comunicative;
- Risoluzione collaborativa dei problemi;
- Adattabilità e flessibilità;
- Pensiero critico e analisi;
- Competenza culturale.

Metodologia e metodi:

- Lavoro in coppia;
- Lavoro in piccoli gruppi;
- Presentazioni;
- Input teorico.

⁹ Nazioni Unite. (2006). Convenzione sui diritti delle persone con disabilità. Serie dei trattati, 2515, 3.

¹⁰ Organizzazione Mondiale della Sanità. (2001). Classificazione internazionale del funzionamento, della disabilità e della salute (ICF). Organizzazione Mondiale della Sanità. <https://iris.who.int/handle/10665/42407>





Flusso della sessione:

I. Introduzione alla sessione e all'argomento (20 minuti):

Il formatore introduce ai partecipanti gli obiettivi della sessione, e fornisce una panoramica teorica della disabilità secondo il modello bio-psico-sociale e la Convenzione delle Nazioni Unite sui Diritti delle Persone con Disabilità. Sulla base di tali documenti, il formatore definisce le diverse tipologie di disabilità, sottolineando come esse risultino dall'interazione tra disabilità individuali e barriere ambientali.

II. Rompighiaccio: Cosa pensi che non potresti fare se fossi cieco? (20 minuti)

Il gruppo si siede in cerchio. Il formatore chiede ai partecipanti di rispondere alla domanda "cosa pensate che non potreste fare se foste ciechi?". A turno, ogni partecipante risponde alla domanda. Segue poi una breve discussione collettiva. Il formatore conduce la discussione spiegando che le persone con disabilità visiva, grazie al supporto e ad una formazione adeguata, possono svolgere un'ampia varietà di attività in modo indipendente. A titolo di esempio, il formatore può presentare la storia di John Bramblitt¹¹:

John Bramblitt è un artista visivo statunitense ipovedente. Ha perso la vista nel 2011 a causa dell'epilessia e da allora è considerato "funzionalmente cieco", il che significa che riesce a distinguere solo luci ed ombre. Dopo un periodo molto difficile, durante il quale è sprofondato in una profonda depressione, è accaduto qualcosa di straordinario: ha scoperto la pittura. John ha imparato a distinguere tra vernici di colori diversi sentendo le loro trame con le dita. Ha imparato, da autodidatta, a dipingere, usando linee in rilievo che lo aiutano a orientarsi sulla tela e attraverso un metodo chiamato visualizzazione tattile, che gli permette di "vedere" i suoi soggetti attraverso il tatto.



Dopo questa attività rompighiaccio, il formatore spiega ai partecipanti che avranno l'opportunità di sperimentare in prima persona cosa significa essere ipovedenti.

III. Lavoro in coppia – Attività di Sperimentazione sulla Cecità (50 minuti):

I partecipanti sono divisi in coppie: una persona ha il ruolo di guida e l'altra sperimenta una simulazione di cecità, indossando una benda sugli occhi. Il partecipante bendato usa un bastone per non vedenti per muoversi mentre la guida lo assiste e fornisce istruzioni. Questa attività pratica mira a fornire ai partecipanti informazioni sulle sfide affrontate dalle persone con disabilità visive e sull'importanza dell'assistenza e della consapevolezza dell'ambiente circostante.

In caso di difficoltà nell'ottenere dei bastoni per non vedenti e se lo spazio a disposizione è limitato, un'attività alternativa di Sperimentazione della Cecità che può essere proposta ai partecipanti è "Il Gioco del Campo Minato".¹² In questo gioco, il formatore prepara un "campo minato" in una grande

¹¹ <https://bramblitt.com/pages/about-us>

¹² <https://kamelasblog.blogspot.com/2013/01/the-land-mine-game.html?m=1>





stanza vuota posizionando diverse palline di giornale sul pavimento. Dopodiché, si formano delle coppie: una persona viene bendata e l'altra persona dà indicazioni precise per permettere alla persona bendata di attraversare la stanza senza camminare sopra le mine. Una volta attraversato il campo, i partner si scambiano i ruoli e ripetono l'esercizio.

IV. Debriefing (20 minuti):

I partecipanti riflettono sulla loro esperienza durante l'attività di sperimentazione sulla cecità. Il formatore chiede ai partecipanti di condividere come si sono sentiti e che tipo di collaborazione si è creata all'interno delle coppie. Questa sessione di debriefing si concentra sui temi della vulnerabilità, delle risorse che i partecipanti hanno scoperto di avere e dell'importanza della collaborazione e del supporto nella vita quotidiana, al fine di incoraggiare l'empatia e la comprensione dei bisogni delle persone con disabilità visive.

V. Discussione di gruppo sui bisogni sociali e di apprendimento (40 minuti):

I partecipanti sono divisi in tre gruppi, ognuno dei quali si concentra su una specifica categoria di disabilità: fisica, mentale e sensoriale. I gruppi discutono sui bisogni sociali e di apprendimento relativi alla propria categoria, considerando i fattori ambientali e gli atteggiamenti della società. Il formatore gira tra i gruppi e, se necessario, guida le discussioni per permettere ai partecipanti di identificare le principali sfide e le potenziali soluzioni.

VI. Presentazioni e discussione (50 minuti):

Ogni gruppo presenta i propri risultati, evidenziando i principali bisogni di apprendimento e sociali identificati, relativi al tipo di disabilità assegnato. Le presentazioni sono seguite da brevi sessioni di domande e risposte per incoraggiare ulteriori confronti e chiarimenti.

Materiale necessario: Bende, bastoni per non vedenti o – nel caso di scelta del "Gioco del campo minato" – giornali, fogli e pennarelli per lavagna a fogli mobili, post-it.

Documenti di riferimento e ulteriori letture:

- Nazioni Unite. (2006). Convenzione sui diritti delle persone con disabilità. Serie dei trattati, 2515, 3. [Collegamento](#)
- Organizzazione Mondiale della Sanità. (2001). Classificazione internazionale del funzionamento, della disabilità e della salute: ICF. [Collegamento](#)
- Esempio del gioco del campo minato: <https://kamelasblog.blogspot.com/2013/01/the-land-mine-game.html?m=1>
- Sito ufficiale di John Bramblitt: <https://bramblitt.com/>

Raccomandazioni per i futuri formatori che intendono replicare questa sessione:

- Utilizzare la Classificazione Internazionale del Funzionamento, della Disabilità e della Salute (ICF) dell'OMS e la Convenzione delle Nazioni Unite sui Diritti delle Persone con Disabilità come risorse di riferimento per gli input teorici.
- I formatori dovrebbero fornire istruzioni chiare e supporto durante le attività esperienziali.
- I formatori dovrebbero incoraggiare l'apertura mentale e la partecipazione attiva dei partecipanti per favorire l'empatia e la comprensione.





1.3 Specificità del lavoro con i giovani con disabilità mentali

Titolo della sessione: Specificità del lavoro con i giovani con disabilità mentali

Durata: 150 minuti

Contesto:

Lavorare con i giovani con disabilità mentali richiede una comprensione approfondita dei bisogni individuali e delle strategie di comunicazione efficaci. Questa sessione mira a fornire ai partecipanti approfondimenti teorici e strumenti pratici per migliorare il loro lavoro con questo gruppo target. I partecipanti comprenderanno l'importanza di conoscere i bisogni e le caratteristiche di ciascun individuo e di adottare dei diversi canali di comunicazione, ed esploreranno così come creare connessioni significative e come promuovere lo sviluppo olistico della persona. Attraverso approfondimenti teorici, esercizi di riflessione e discussioni interattive, i partecipanti acquisiranno una comprensione più profonda su come creare ambienti di apprendimento inclusivi che soddisfino i bisogni unici dei giovani con disabilità mentali.

Finalità della sessione: Fornire ai partecipanti le conoscenze e gli strumenti per sostenere efficacemente lo sviluppo olistico dei giovani con disabilità mentali, concentrandosi sull'importanza di approcci e stili di apprendimento individualizzati.

Obiettivi:

- Comprendere l'importanza di valutazioni globali nel lavoro con i giovani con disabilità mentali;
- Esplorare i diversi stili di apprendimento e le loro implicazioni per il sostegno ai giovani con disabilità mentali;
- Discutere il ruolo dell'educazione informale nel promuovere lo sviluppo olistico e l'integrazione sociale dei giovani con disabilità mentali.

Competenze affrontate:

- Competenza multilingue;
- Lavoro di squadra;
- Capacità di presentazione;
- Competenza personale, sociale e di imparare ad imparare;
- Competenza in materia di alfabetizzazione;
- Consapevolezza culturale e capacità espressiva;
- Adattabilità e flessibilità;
- Creatività e innovazione.

Metodologia e metodi:

- Input teorico;
- Lavoro individuale;
- Collage sulla mappa mentale;
- Condivisione in plenaria;
- Discussione.

Flusso della sessione:

I. Introduzione e input teorici (30 minuti)

Il formatore presenta una panoramica degli obiettivi della sessione e sottolinea l'importanza di comprendere i bisogni e le caratteristiche specifiche di ciascun individuo quando si lavora con i giovani





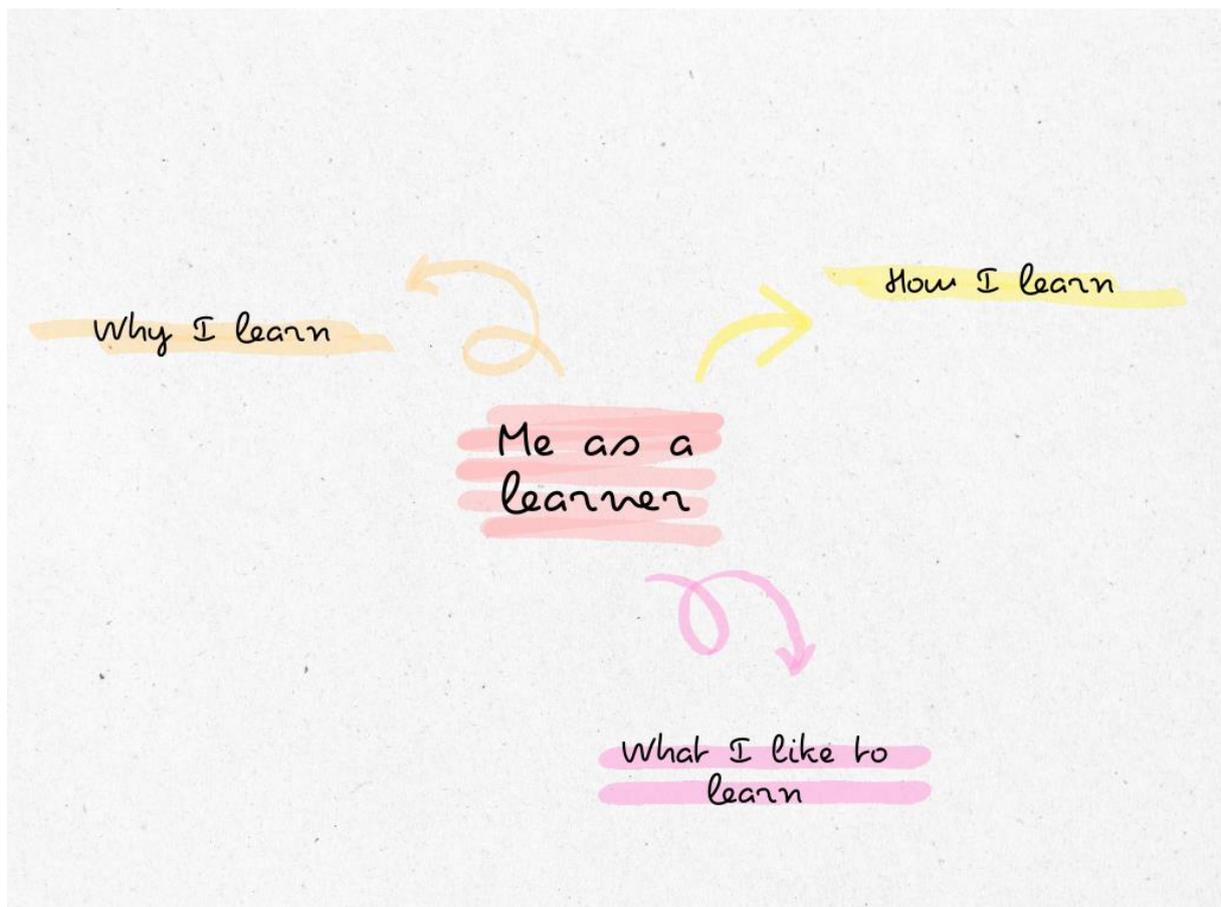
con disabilità mentali. Il formatore presenta alcuni input teorici sulla necessità di svolgere valutazioni globali (come la scala di valutazione SIS¹³ e Vineland¹⁴) delle capacità adattive, relazionali ed emotive delle persone con disabilità mentale. Inoltre, il formatore sottolinea che, per riuscire a fornire un supporto efficace e appropriato, tali valutazioni globali dovrebbero essere mosse dalla curiosità e non dal fine di "etichettare" la persona e dovrebbero essere condotte con l'individuo e/o la sua famiglia. Dopo l'introduzione, i partecipanti condividono le loro riflessioni ed esperienze sull'argomento.

II. Lavoro individuale: Collage sul proprio metodo d'apprendimento - Mappa Mentale (40 minuti)

La sessione inizia con un breve esercizio di autoriflessione guidato dal formatore. Il formatore chiede ai partecipanti di riflettere, per un tempo di 30-40 minuti, sui loro stili di apprendimento personali, utilizzando come strumento una mappa mentale. Il formatore fornisce un esempio di mappa mentale – facendo riferimento alla Figura 1 "Come apprendo" (disponibile di seguito) – e chiede a ciascun partecipante di creare la propria mappa mentale. I partecipanti devono usare la tecnica del collage per creare le proprie mappe mentali, utilizzando immagini e testi presi da riviste per raccontare i loro punti di forza, valori, motivazioni per l'apprendimento, passioni e caratteristiche uniche.

Il formatore pone l'accento su tre punti chiave per incoraggiare la riflessione:

- a. Perché imparo? Cosa mi motiva a imparare?
- b. Come imparo? Come preferisco imparare?
- c. Cosa mi piace imparare? Cosa spinge la mia passione per l'apprendimento?



¹³ Sito ufficiale della Scala SIS (Support Intensity Scale): <https://www.aaid.org/sis>

¹⁴ Un esempio di un rapporto completo sviluppato grazie alle Scale Vineland è disponibile qui: <https://www.pearsonclinical.co.uk/content/dam/school/global/clinical/uk-clinical/files/vineland3-comprehensive-interview-form-sample-report.pdf>





Figura 1: Come apprendo

Il formatore fornisce ai partecipanti vecchi giornali e riviste e li invita ad utilizzare un'immagine o una foto come idea centrale delle loro mappe mentali. A differenza di un metodo più tradizionale come prendere appunti, creare una mappa mentale permette di organizzare le informazioni in modo da rispecchiare i processi naturali del cervello, coinvolgendo le funzioni cognitive in modo più profondo e mescolando elementi analitici e artistici.

III. Condivisione in plenaria (40 minuti)

Durante questa fase, ogni partecipante presenta la propria mappa mentale e la condivide con il gruppo. Questa attività mira a stimolare una riflessione collettiva non solo sul percorso di apprendimento di ciascuno, ma anche sull'importanza di abbracciare diversi stili di apprendimento. Dopo ogni presentazione, si svolge una breve sessione di domande e risposte, sempre rispettando il tempo previsto.

IV. Discussione (40 minuti)

Dopo aver riflettuto sull'importanza di comprendere ed esplorare diversi stili di apprendimento, il formatore incoraggia una discussione sui concetti di apprendimento informale e su come questo possa promuovere l'apprendimento e lo sviluppo olistico dei giovani con disabilità mentali. Il formatore invita i partecipanti a riflettere su come alcune opportunità quotidiane come l'arte, lo sport, la musica e il cinema possano fungere da potenti strumenti interattivi per lo sviluppo delle competenze e l'integrazione sociale del gruppo target.

Materiali necessari: fogli A4 e A3, vecchi giornali e riviste, forbici, colla stick, pennarelli, penne.

Documenti di riferimento e ulteriori letture:

- Sito ufficiale della Scala SIS (Support Intensity Scale): <https://www.aaid.org/sis>
- Sparrow, S. S., Cicchetti, D. V., & Balla, D. A. (2005). Vineland-II Adaptive Behavior Scales: Survey Forms Manual. Circle Pines, MN: AGS Publishing
- Community-University Partnership for the Study of Children, Youth, and Families (2011). Review of the Vineland Adaptive Behavior Scales-Second Edition (Vineland-II). Edmonton, Alberta, Canada. [Link](#)

Raccomandazioni per i futuri formatori che intendono replicare questa sessione:

- Il formatore dovrebbe incoraggiare i partecipanti ad approcciare l'esercizio di collage della propria mappa mentale in modo creativo, utilizzando sia immagini che testo per rappresentare il loro percorso di apprendimento.
- Il formatore dovrebbe promuovere un ambiente inclusivo in cui i partecipanti si sentano a proprio agio nel condividere le loro esperienze e riflessioni, riconoscendo e valorizzando la diversità di prospettive all'interno del gruppo.
- Si consiglia di mettere della musica di sottofondo durante l'attività di creazione della Mappa Mentale in modo che i partecipanti possano completare il proprio collage in un'atmosfera rilassante.





1.4 Potenziare l'inclusione – Il ruolo degli animatori socioeducativi nelle diverse attività ricreative

Titolo della sessione: Potenziare l'inclusione – Il ruolo degli animatori socioeducativi nelle diverse attività ricreative

Durata: 180 min

Contesto: L'animatore socioeducativo è colui che sostiene i giovani nel loro sviluppo personale, sociale ed educativo tramite attività ricreative in un contesto informale, utilizzando la metodologia propria dell'educazione non formale. Il ruolo principale degli animatori socioeducativi è quello di facilitare l'apprendimento dei giovani, motivarli e sostenerli nel diventare individui e cittadini autonomi, attivi e responsabili.¹⁵ Gli animatori socioeducativi e i giovani sono sia collaboratori che attori all'interno delle attività di animazione socioeducativa. L'obiettivo dell'animazione socioeducativa risiede, infatti, nel garantire un coinvolgimento significativo per tutti i partecipanti, indipendentemente dal loro livello di abilità. Quando si tratta di sviluppare attività fisiche e ricreative, gli animatori socioeducativi devono quindi essere in grado di adattare metodi e strumenti per soddisfare le diverse esigenze dei partecipanti. Adottando un approccio che metta in risalto i punti di forza e i bisogni individuali e che preveda il coinvolgimento attivo delle persone con disabilità nel processo di adattamento, gli animatori possono creare percorsi su misura per ogni partecipante, favorendo un percorso condiviso verso la crescita e lo sviluppo.

Finalità della sessione: Consentire ai partecipanti di comprendere e sviluppare le competenze necessarie per la creazione di attività ricreative inclusive per i giovani con disabilità, incoraggiando al contempo la collaborazione e la creazione di ambienti inclusivi.

Obiettivi:

- Valutare le competenze e le capacità dei giovani di impegnarsi in attività ricreative;
- Riconoscere l'importanza delle attività ricreative, di danza e all'aperto inclusive per le persone con disabilità;
- Promuovere l'indipendenza, la scelta e l'inclusività;
- Rafforzare le capacità di ideazione e implementazione di programmi ricreativi inclusivi per giovani con disabilità;
- Promuovere la partecipazione dei giovani con disabilità nella pianificazione delle attività e nella creazione di ambienti inclusivi.

Competenze affrontate:

- Collaborazione e lavoro di squadra;
- Abilità comunicative;
- Adattabilità;
- Risoluzione di problemi;
- Comprendere la diversità e l'inclusione.

Metodologia e metodi:

- Lavoro in piccoli gruppi;
- Presentazioni;
- Discussione.

¹⁵ <https://pip-eu.coe.int/documents/42128013/90268416/057520-Youth-Work-Essentials-WEB.pdf/a3b32e6c-3c86-d317-7dab-c79b54eb2b92> , pagina 8





Flusso della sessione:

I. Introduzione alla sessione (15 minuti)

Il formatore presenta una panoramica degli obiettivi della sessione: comprendere come le attività ricreative, di danza e all'aperto inclusive siano un potente strumento per promuovere l'inclusione sociale, la salute fisica e il benessere emotivo delle persone con disabilità. Visto che gli animatori socioeducativi svolgono un ruolo importante nella creazione di questi ambienti inclusivi, questa sessione mira a fornire loro le competenze, le conoscenze e le strategie necessarie per coinvolgere e sostenere efficacemente le persone con disabilità nelle attività ricreative, di danza e all'aperto.

II. Capire la diversità (90 minuti)

Discussione di gruppo (30 minuti) su: i diversi tipi di abilità e i bisogni specifici nelle attività ricreative; comprensione delle attività ricreative, di danza e all'aperto inclusive; importanza delle attività ricreative, di danza e all'aperto inclusive; benefici per i partecipanti con disabilità; sfide e ostacoli all'inclusione.

Lavoro in coppia (15 minuti) su: esempi e casi di studio che illustrano le sfide affrontate dai giovani con disabilità nell'accesso alle opportunità di svago. L'istruttore fornisce un breve elenco di diverse attività (come: uscire a ballare, andare al cinema, escursioni, canottaggio, rafting, canoa, tiro con l'arco, arrampicata, ecc.). I partecipanti discutono, a coppie, sulle sfide e le possibilità legate all'accessibilità di tali attività.

Presentazione (45 minuti): tutte le coppie si riuniscono in plenaria per una presentazione del loro lavoro. Il formatore fornisce a ciascun gruppo un tempo stimato di 3-5 minuti per la propria presentazione. Dopo ogni presentazione, si svolge una breve sessione di domande e risposte.

III. Adattare le attività per i giovani con disabilità (45 minuti)

Il formatore introduce i principi di adattamento delle attività per i giovani con disabilità, che si basano sui concetti di inclusione, accessibilità e partecipazione. Alcuni principi chiave sono:

- *individualizzazione* (riconoscere che ogni giovane con disabilità è unico, con interessi ed bisogni diversi; adattare le attività per soddisfare i bisogni individuali di ogni persona);
- *empowerment* (potenziare i giovani con disabilità a partecipare attivamente alle attività nella misura più ampia possibile, fornire loro l'opportunità di fare scelte ed esprimersi);
- *collaborazione* (coinvolgere i giovani con disabilità nel processo di adattamento, consultarsi con loro, le loro famiglie e i caregiver per comprendere le loro preferenze e necessità);
- *design universale* (creare attività e ambienti accessibili a tutti, indipendentemente dalle capacità di ognuno. Ciò può implicare la modifica di attrezzature, spazi o istruzioni per garantire l'inclusività);
- *inclusività* (garantire che le attività adattate promuovano un senso di appartenenza e la piena partecipazione di tutti i partecipanti);
- *flessibilità* (adottare un approccio flessibile, essere disponibile a provare diverse strategie e attuare delle modifiche per trovare ciò che funziona meglio per ogni individuo);
- *sicurezza* (dare priorità alla sicurezza di tutti i partecipanti nell'adattamento delle attività, apportare le modifiche necessarie per ridurre al minimo i rischi e garantire che i giovani con disabilità possano partecipare in piena sicurezza).

Lavoro in piccoli gruppi: il formatore assegna a ciascun gruppo uno dei principi di adattamento sopra elencati, e chiede loro di trovare alcuni esempi pratici di implementazione di tali principi.

IV. Conclusione e riflessione (30 minuti)

Ad ogni partecipante viene data la possibilità di spiegare:

- Cosa ho imparato?





- Quali aree posso sviluppare nel mio lavoro?
- Valutazione della sessione (suggerimenti, commenti)

Materiale necessario: fogli A4 e A3, fogli per lavagna a fogli mobili, post-it, matite e penne, pennarelli

Documenti di riferimento e ulteriori letture:

- R. Bailey, R. Sweeney: Principles and strategies of inclusive physical activity: a European Delphi study (2022)
- T. Basarab, J. O'Donovan: Youth work essentials (2020): <https://pip-eu.coe.int/documents/42128013/90268416/057520-Youth-Work-Essentials-WEB.pdf/a3b32e6c-3c86-d317-7dab-c79b54eb2b92>

Raccomandazioni per i futuri formatori che intendono replicare questa sessione:

- Durante i momenti di riflessione e discussione nel corso della sessione, il formatore dovrebbe sottolineare l'importanza della partecipazione attiva delle persone con disabilità nel processo di adattamento delle attività fisiche. I professionisti dovrebbero superare la mentalità centrata sul deficit, concentrandosi invece sulle capacità e le aspirazioni uniche di ogni individuo. La valutazione del potenziale individuale, del benessere emotivo e del contesto sociale costituisce la base per la progettazione di attività inclusive, la selezione di strategie didattiche appropriate e la creazione di ambienti di apprendimento di supporto su misura per le esigenze di ciascun partecipante.





1.5 Avvicinarsi allo sport integrato – sitting volleyball adattato

Titolo della sessione: Avvicinarsi allo sport integrato: sitting volley adattato

Durata: 90/120 minuti (adattabile in base alla durata della partita finale)

Contesto:

Il mondo dello sport incarna valori fondamentali come la cooperazione, l'inclusione e l'autoconsapevolezza. Lo sport svolge un ruolo fondamentale nello sviluppo generale delle persone con disabilità, favorendo la consapevolezza del proprio corpo, migliorando la coordinazione, la forza, la resistenza e promuovendo il rispetto delle regole. Lo Sport Integrato è una fusione di attività ludiche e motorie, che offrono opportunità cooperative e competitive per la partecipazione attiva di individui con e senza disabilità. Gli sport integrati, allineandosi con i principi dell'educazione inclusiva, del design universale e dello sport, offrono un'opportunità unica per tutti i giocatori di esprimersi e sviluppare le proprie abilità all'interno del gioco. In questa sessione, i partecipanti avranno l'opportunità di sperimentare in prima persona una versione integrata e adattata di una partita di pallavolo e impareranno come lo sport può essere adattato, senza cambiare il suo obiettivo principale, per diventare più inclusivo.

Considerazioni specifiche per questa sessione:

- L'attività descritta in questa sessione è pensata per giovani con e senza disabilità fisiche e/o mentali, purché siano in grado di maneggiare una palla.
- Nel caso di giovani che abbiano difficoltà a prendere e maneggiare una palla, in alcuni sport, come il Baskin¹⁶ o le bocce, si possono utilizzare anche più tipi di palle per facilitarne la presa.
- Nel caso di giovani che non siano in grado di maneggiare una palla o con disabilità visive, è consigliabile coinvolgerli nell'attività nel ruolo di "Sostenitori". Questi ragazzi, insieme ad altri partecipanti, saranno divisi in due squadre. Il loro compito sarà quello di inventare una o più canzoni di supporto e cantarle durante il gioco, accompagnandole con alcuni movimenti. Gli sport integrati sono solitamente aperti a una vasta gamma di partecipanti, ma nel caso in cui si riscontrino alcune barriere fisiche specifiche che non possono essere superate, gli animatori socioeducativi e gli allenatori dovrebbero essere creativi per trovare altre possibilità di coinvolgimento.

Finalità della sessione: Fornire ai partecipanti le conoscenze e le competenze necessarie per organizzare programmi sportivi inclusivi per giovani con e senza disabilità, apprendendo le principali caratteristiche teoriche dello sport integrato e acquisendo esperienza pratica diretta.

Obiettivi:

- Comprendere le difficoltà che comportano l'uso esclusivo delle braccia;
- Comprendere il potenziale non sfruttato delle persone con disabilità nello sport;
- Acquisire competenze e conoscenze specifiche riguardanti il gioco del sitting volley;
- Acquisire competenze e conoscenze specifiche per sviluppare una buona strategia di gioco.

Competenze affrontate:

- Lavoro di squadra;
- Sviluppo delle capacità motorie e del movimento;
- Atteggiamento positivo verso lo sport/ l'attività fisica;

¹⁶ <https://www.baskin.it/>





- Competenze per l'inclusione, l'accettazione dell'altro e la valorizzazione del contributo di ciascuno così com'è.

Metodologia e metodi:

- Attività fisica adattata;
- Allenamento mirato all'obiettivo;
- Partita finale tra 2 squadre.

Flusso della sessione:

I. Introduzione – input teorico (15 minuti)

Il formatore introduce il concetto di "Sport Integrato".¹⁷ Lo Sport Integrato comprende situazioni ludiche e motorie codificate, presentate per essere sia cooperative che competitive. Consente alle persone, indipendentemente dalla disabilità, dal sesso o dall'età, di partecipare insieme attivamente e con competenza. Attraverso ruoli, spazi e materiali pensati su misura, lo Sport Integrato facilita l'inclusione attiva di tutti gli individui, valorizzando la diversità e la massima espressione delle capacità e potenzialità di ciascuno. Lo sport integrato prevede un quadro regolamentato al fine di garantire un'equa partecipazione. Tale quadro può prevedere: diversi ruoli di gioco con azioni specifiche, assegnazione dei ruoli basata sulla valutazione delle capacità motorie, zone protette per determinati ruoli, materiali adeguati e regole che promuovono strategie cooperative per la vittoria. Più nel dettaglio, il formatore presenta ai partecipanti i seguenti principi:

- Lo Sport Integrato è il risultato di un dialogo e di una sintesi tra i principi dell'Educazione Inclusiva, del Design Universale e dello Sport. Di seguito è presentato uno schema con le caratteristiche principali:



18

- Ogni Sport Integrato dovrebbe avere un regolamento, con le seguenti caratteristiche:
 - Identificare diversi ruoli di gioco che prevedano specifiche azioni consentite e vietate (ad esempio, le marcature sono possibili solo per giocatori con lo stesso ruolo);

¹⁷ INTEGRATED SPORT: KEYWORDS OF AN INCLUSIVE MODEL, November 2018, Conference: 3rd International Eurasian Conference on Sport, Education and Society, https://www.researchgate.net/publication/329775201_INTEGRATED_SPORT_KEYWORDS_OF_AN_INCLUSIVE_MODEL

¹⁸ Ibid.





- Assegnare i ruoli attraverso la valutazione delle capacità motorie, indipendentemente dalla presenza o meno di disabilità;
- Prevedere zone protette per alcuni ruoli;
- Fornire materiale adatto alle capacità di diversi giocatori (ad esempio, la palla può avere dimensioni e peso diversi);
- Il sistema di regole implica strategie di cooperazione tra tutti i ruoli per ottenere la vittoria finale.

II. SITTING VOLLEY ADATTATO

• **ALLENAMENTO PRE-PARTITA (È POSSIBILE DEDICARE A QUESTA ATTIVITÀ PIÙ TEMPO PRIMA DI GIOCARE LA PARTITA VERA E PROPRIA) (60 minuti):**

- Riscaldamento iniziale con esercizi di stretching dinamico per tutto il corpo, ma concentrandosi in particolare su fianchi, polsi, collo e spalle;
- I giocatori sono seduti in cerchio e si passano la palla;
- In cerchio, i partecipanti devono provare le battute della pallavolo restando seduti su una sedia;
- I giovani sono seduti a due metri dal muro (distanza variabile e adattabile alle caratteristiche dei partecipanti) e devono fare alcuni esercizi con la palla (farla rimbalzare contro il muro e prenderla al volo; farla rimbalzare contro il muro, toccare il pavimento e prenderla al volo; farla rimbalzare e prenderla solo con una mano, prima con la destra e poi con la sinistra);
- Esercizi in coppia uno di fronte all'altro (lanciare la palla; lanciare la palla e battere le mani prima di prenderla; farla rimbalzare sul pavimento e il partner deve prenderla dopo il rimbalzo; lanciarla e prenderla con una mano; uno colpisce e l'altro riceve al volo; ecc.); è possibile cambiare le coppie ad ogni esercizio oppure dare un tempo e poi ripetere l'esercizio con compagni diversi.

• **GIOCO (30 minuti – durata variabile)**

Formazione della squadra (scelta dal formatore/animatore, con la possibilità di cambiare le squadre nei turni successivi): 6 giocatori, posizionati a loro piacimento in un campo ristretto (tranne il battitore che deve trovarsi in fondo a destra o in fondo a sinistra, dietro una linea scelta dal formatore/animatore); i giocatori, però, saranno seduti sulle sedie e non potranno usare le gambe per muoversi.

La rete è posta a un metro dal pavimento, in modo che possa essere superata dai giocatori seduti.

Lo scopo del gioco è quello di mandare la palla oltre la rete, facendola toccare a terra nel campo avversario (1 punto). La partita termina quando una squadra ottiene 10 punti.

Prima di iniziare la partita, i giocatori avranno 10 minuti per decidere un nome per la squadra, scegliere in quale posizione si troverà ogni giocatore e pianificare una possibile strategia di gioco.

REGOLE:

- La palla viene messa in gioco con il servizio del battitore;
- Ogni squadra ha tre tocchi per lanciare la palla nel campo avversario;
- È possibile bloccare la palla nella prima linea del campo avversario, quando viene effettuato un tentativo di intercettarla sopra la rete. L'azione di bloccare la palla non viene conteggiata nei tre colpi;
- I giocatori in seconda linea devono difendere la palla dagli attacchi dei loro avversari e passare la palla all'alzatore;
- La palla può essere presa e fermata con due mani;
- Se il servizio è nullo, la squadra avversaria vince un punto.





III. **DEBRIEFING (20 minuti)**

Al termine dell'attività, il formatore dovrebbe aprire una discussione, utilizzando le seguenti domande:

- *Quali parti dell'attività vi sono piaciute di più?*
- *Quali sono state le parti più difficili dell'attività?*
- *Pensate che la vostra squadra possa fare meglio in questa attività?*
- *Come vi siete preparati per la partita, all'interno della vostra squadra?*
- *Come vi siete sentiti a non poter usare le gambe? (per giovani senza disabilità fisica)*
- *Come vi siete sentiti ad avere le stesse competenze dei vostri compagni di squadra (o più)? (giovani con difficoltà motorie)*
- *Cosa avete imparato da questa attività come animatori socioeducativi che, in futuro, implementeranno questa e altre attività simili con i giovani con e senza disabilità?*

Materiale necessario: Rete da pallavolo; Palloni da pallavolo; Sedie per tutti i partecipanti (ad eccezione dei partecipanti in sedia a rotelle).

Documenti di riferimento e ulteriori letture:

- F. Pramaggiore, P. Vicari; (06/03/2019); <https://laricerca.loescher.it/l-inclusione-degli-alunni-disabili/>; ultima visita: 6/11/2020
- INTEGRATED SPORT: KEYWORDS OF AN INCLUSIVE MODEL, November 2018, Conference: 3rd International Eurasian Conference on Sport, Education and Society, https://www.researchgate.net/publication/329775201_INTEGRATED_SPORT_KEYWORDS_OF_AN_INCLUSIVE_MODEL

Raccomandazioni per i futuri formatori che intendono replicare questa sessione:

- È meglio avere 2 o 3 formatori/animatori socioeducativi per implementare l'attività, soprattutto se ci sono più partecipanti con disabilità.
- Il formatore deve assicurarsi che il gruppo non stia escludendo alcune persone a causa delle loro scarse competenze nel campo dello sport.
- Un altro esempio di sport adattato che viene giocato da gruppi con abilità miste è il "Goalball". Per ulteriori dettagli, vi riportiamo di seguito il link ad una spiegazione approfondita di questa attività: [link](#) e ad un video di una partita di Goalball: [link](#)





1.6 Attività di danza e movimento accessibili

Titolo della sessione: Attività di danza e movimento accessibili

Durata: 120 minuti

Contesto: Il movimento è una parte fondamentale della vita quotidiana. È proprio della natura umana muoversi. L'attività fisica regolare è la chiave per mantenere la salute e il benessere e la danza, in particolare, dimostra diversi effetti positivi: aiuta a ridurre lo stress, ha un impatto positivo sull'elasticità mentale, sull'interazione sociale, sulla forma fisica, sulla fiducia in se stessi, sulla creatività ed è un modo divertente per trascorrere il tempo libero.

Le attività di danza sono un vero e proprio esercizio di abilità sociali: i giovani con disabilità imparano a trovare il loro posto nel gruppo, interagiscono e comunicano con gli altri e fanno amicizia con persone al di fuori del loro nucleo familiare. Partecipando alle attività di danza, tutti hanno l'opportunità di interagire con altre persone della loro età e costruire relazioni sociali in modo più piacevole, divertente ed efficace. Nella danza i ruoli sono distribuiti in modo equilibrato e appropriato, favorendo al massimo grado la partecipazione di tutti. Inoltre, in questo tipo di attività, i giovani con disabilità possono essere coinvolti più facilmente e incontrare meno barriere esterne rispetto ad altre attività fisiche più strutturate.

Finalità della sessione: Consentire agli animatori socioeducativi di preparare e organizzare attività di danza e movimento di qualità con giovani con disabilità.

Obiettivi:

- Consentire ai partecipanti di incoraggiare i giovani con disabilità a partecipare ad attività di danza e movimento;
- Comprendere le sfide di tali attività e pensare ad approcci innovativi per rimuovere le diverse barriere che i giovani con disabilità possono incontrare;
- Comprendere la danza e il movimento come fattori di inclusione sociale e come parte dell'assistenza sanitaria.

Competenze affrontate:

- Creatività;
- Comunicazione efficace;
- Coordinazione fisica;
- Espressione emotiva;
- Abilità sociali.

Metodologia e metodi:

- Lavoro di gruppo;
- Lavoro in coppia;
- Discussione.

I. Introduzione alla sessione (10 minuti)

Il formatore introduce una panoramica degli obiettivi della sessione. Questa sessione cercherà di creare un'atmosfera rilassata in cui gli animatori socioeducativi possano esplorare la danza e il movimento. Attraverso diverse tecniche e coreografie, i partecipanti scopriranno le loro capacità,





esprimeranno la loro creatività e acquisiranno fiducia nell'uso della danza come metodologia nel loro lavoro di animazione socioeducativa.

II. Rompighiaccio – Mimo (15 minuti)

Ogni partecipante riceve un foglietto di carta con un indizio specifico (ad esempio il nome di una celebrità del vostro paese, sentimenti, animali, oggetti, ecc.). I partecipanti devono quindi riuscire a spiegare la parola che hanno ricevuto senza usare parole, solo con i gesti, le espressioni facciali, il movimento. Gli altri partecipanti devono via via indovinare gli indizi di tutti.

III. Preparazione dello spazio (15 minuti)

Secondo Adam Benjamin (2002),¹⁹ ci sono alcune regole che dovrebbero essere stabilite per praticare la danza e il movimento in sicurezza. Queste regole aggiungono più libertà all'esperienza della danza: "Le regole di base sono progettate per incoraggiare la cooperazione, la sicurezza e il rispetto all'interno di un ambiente imprevedibile, senza negare la possibilità di libertà individuale e la creatività (...)". Tali regole possono essere riassunte come segue:

- assumersi la responsabilità del proprio corpo;
- quando possibile, evitare l'uso della forza;
- evitare di ferire se stessi e gli altri.

Adam Benjamin spiega inoltre come dovrebbe essere preparato lo spazio per la danza:

- prevedere uno spazio facilmente accessibile, caldo e luminoso con un pavimento adatto;
- fornire tappetini, se possibile;
- le persone in sedia a rotelle dovrebbero essere incoraggiate a controllare che le ruote siano gonfie e pulite;
- si sconsigliano pavimentazioni con la moquette;
- per i ballerini ipovedenti è più facile individuare gli altri se indossano abiti vivaci e colorati;
- per i ballerini con problemi di udito è meglio prevedere uno spazio con una buona acustica.

Il formatore e i partecipanti controllano lo spazio e cercano di regolarlo per adattarlo e per rimuovere il maggior numero possibile di ostacoli per una danza inclusiva.

IV. Tecniche adattive (15 minuti)

In questa parte della sessione, il formatore mostra ai partecipanti diversi video di danza e movimento accessibili. Ecco alcuni suggerimenti (si può usare qualsiasi altro video pertinente):

- Lezione di ballo accessibile con Chelsie Hill: <https://www.youtube.com/watch?v=EKD52dGYMT4>
- Plesna produkcija: https://www.youtube.com/watch?v=y_9VucD9y14
- Danza in sedia a rotelle – Feel it still: <https://www.youtube.com/watch?v=KwRzMLUglzY>
- Shake it off – coreografia di danza: https://www.youtube.com/watch?v=jNjWwG9hFJI&list=PLI9-einGIUI5ydmgivW_M48Pc26IpxBNj

V. Parte pratica – riscaldamento e coreografia (35 minuti)

Il formatore inizia proponendo alcuni semplici esercizi di riscaldamento per preparare i partecipanti alla parte pratica (5-10 minuti). Successivamente, i partecipanti vengono divisi in coppie. Ogni coppia riceve un foglio in cui c'è scritto "sedia a rotelle", "disabilità visiva" o "disabilità uditiva". Le coppie che riceveranno il foglio in cui c'è scritto "sedia a rotelle" useranno una sedia per coppia e balleranno sedendosi su di essa, le coppie con "disabilità visiva" riceveranno una sciarpa o una benda per gli occhi e saranno bendate, mentre le coppie con "disabilità uditiva" riceveranno un set di tappi per le orecchie.

¹⁹ A. Benjamin (2002). Making an Entrance: Theory and Practice for Disabled and Non-Disabled Dancers. Pages 83-87.





Lavoro in coppia: un partecipante per ogni coppia cercherà di ballare e muoversi in base alla "disabilità assegnata" sul foglio, e l'altro fornirà supporto nel farlo. Dopo 10 minuti, i partecipanti cambiano ruolo.

VI. Conclusione e riflessione (30 minuti)

Ad ogni partecipante viene data la possibilità di spiegare:

- Come ci si sente a ballare con le disabilità?
- Cosa ho imparato?
- Come posso applicarlo quando organizzo attività di animazione socioeducativa con giovani con disabilità?
- Valutazione della sessione (suggerimenti, commenti)

Materiale necessario: sedie, scarpe o bende per gli occhi, tappi per le orecchie, matite, fogli per lavagna a fogli mobili, pennarelli, laptop, proiettore, connessione internet, lettore musicale e selezione di musica di diversi generi.

Documenti di riferimento e ulteriori letture:

- J. Lowe, E. Sanchez, K. Stevens e B. Darnell: Considering Difference – Making Dance Accessible: An Introduction. <https://www.onedanceuk.org/media/iq1fjaou/considering-difference-40.pdf>
- A. Benjamin (2002). Making an Entrance: Theory and Practice for Disabled and Non-Disabled Dancers.

Raccomandazioni per i futuri formatori che intendono replicare questa sessione:

- Avvertire i partecipanti di prestare attenzione alla sicurezza nella parte di esecuzione pratica.
- Per saperne di più sulla danza con le persone con disabilità, di seguito trovate il link alla storia dell'Infinity Dance Theater, una compagnia di danza non tradizionale di New York che lavora con ballerini con e senza disabilità, compresi i ballerini in sedia a rotelle: [Link](#).
- Per ulteriori attività rompighiaccio che coinvolgono l'uso del corpo e l'espressività, è possibile consultare la pagina YouTube di Drama Menu: disponibile [qui](#).
- Per saperne di più su come organizzare attività di danza per persone con disabilità complesse e per trovare consigli utili per l'implementazione di una sessione di danza inclusiva, di seguito trovate il link alla sezione dedicata del sito web dell'ente di beneficenza britannico "Sense": [Link](#)





1.7 Avventure all'aperto per tutti

Titolo della sessione: Avventure all'aperto per tutti

Durata: 180 minuti

Contesto: A nessuno dovrebbe essere impedito di prendere parte ad attività all'aperto, men che meno ai giovani con disabilità. I ricercatori di Stanford hanno riscontrato importanti benefici per la salute mentale e fisica nel trascorrere del tempo all'aria aperta²⁰. Secondo la Cerebral Palsy Guidance, "chiunque può beneficiare di un miglioramento dell'umore e di altri effetti benefici sulla salute derivanti dal trascorrere del tempo all'aria aperta. Solo cinque minuti trascorsi all'aperto migliorano significativamente l'autostima, l'umore e riducono la depressione". Assicurandoci che le esperienze all'aperto siano inclusive e accessibili, promuoviamo la salute e il benessere, la valorizzazione della natura e incoraggiamo più persone a partecipare alle attività ricreative all'aperto.

Finalità della sessione: Potenziare e incoraggiare gli animatori socioeducativi a organizzare attività ed esperienze all'aperto inclusive di qualità con i giovani con disabilità.

Obiettivi:

- Riconoscere l'importanza delle attività all'aperto e le potenziali barriere che possono verificarsi nell'organizzazione di attività ed esperienze all'aperto inclusive;
- Riconoscere il valore intrinseco e l'importanza delle attività e delle esperienze all'aperto per lo sviluppo dei giovani;
- Esplorare strategie e buone pratiche di attività all'aperto per contribuire a una comunità inclusiva, accessibile e accogliente per tutti i partecipanti;
- Evidenziare i vantaggi unici e le preziose opportunità di apprendimento che le esperienze all'aperto di qualità possono offrire ai giovani con disabilità.

Competenze affrontate:

- Flessibilità;
- Creatività;
- Lavoro di squadra;
- Capacità di trasmettere conoscenze;
- Predilezione per le innovazioni.

Metodologia e metodi:

- Input teorico;
- Brainstorming;
- Discussione;
- Lavoro di gruppo.
- Caso di studio.

Flusso della sessione:

I. Introduzione e rompighiaccio "Condividi il tuo miglior ricordo all'aperto" (20 minuti)

²⁰ <https://news.stanford.edu/2015/06/30/hiking-mental-health-063015/>





I partecipanti sono invitati a condividere il loro ricordo più caro di avventura all'aria aperta e perché questo ricordo è importante o significativo per loro. In seguito, il formatore presenta le attività all'aperto inclusive e il loro significato (alcune risorse sono disponibili di seguito: <https://insights.grcglobalgroup.com/diversity-and-inclusion-in-outdoor-sports/>, <https://drivingtoindependence.com/barrier-free-adventures-outdoor-activities-for-people-with-disabilities/>). I partecipanti discutono sui benefici delle avventure all'aria aperta per il benessere fisico e mentale e condividono esempi di iniziative e programmi all'aperto inclusivi tratti dal loro contesto locale.

II. Potenziali ostacoli nelle attività all'aperto (45 min)

Il formatore divide i partecipanti in 4 piccoli gruppi. Ogni gruppo riceve una lavagna a fogli mobili con uno dei seguenti gruppi target:

- Giovani in sedia a rotelle
- Giovani non vedenti e/o ipovedenti
- Giovani non udenti e/o con problemi di udito
- Giovani con disabilità mentali

Ogni gruppo deve stilare un elenco di potenziali ostacoli che potrebbero impedire ai giovani con disabilità di partecipare alle attività all'aperto. Questi potrebbero includere limitazioni fisiche, differenze culturali, fattori sociali o economici, mancanza di consapevolezza, sentimenti di intimidazione, paura, ecc. Per ogni potenziale ostacolo individuato, i partecipanti devono proporre delle soluzioni su come prevenirlo/mitigarlo.

III. Presentazioni e discussione (40 minuti)

Tutti i gruppi si riuniscono in plenaria per una presentazione del loro lavoro. Ogni gruppo ha a disposizione 5 minuti per la presentazione. Dopo ogni presentazione, si svolge una breve sessione di domande e risposte. Dopo le presentazioni, il formatore facilita una discussione collettiva su tutti gli ostacoli identificati e le rispettive soluzioni proposte, con l'obiettivo di far convergere tutte le idee in un'unica lista principale, che verrà scritta su una lavagna a fogli mobili.

IV. Come dovrebbe essere una pratica efficace? (45 minuti)

I ricercatori dell'Università del Minnesota Extension²¹ hanno individuato otto componenti chiave per lo sviluppo di avventure ed esperienze di apprendimento all'aria aperta. Queste componenti sono essenziali per la pianificazione e l'attuazione delle attività. Il formatore introduce queste componenti:

- *Un senso di sicurezza e supporto* (per garantire che siano rispettate ed applicate le adeguate politiche di gestione del rischio al fine di garantire la sicurezza fisica);
- *Sfida* (i giovani vengono rafforzati tramite attività che danno loro la sensazione di essere spronati, sia mentalmente che fisicamente. La sfida di un'esperienza porta i partecipanti fuori dalla loro zona di comfort, pur restando dentro i limiti che hanno scelto);
- *Intensità* (le attività sono spesso progettate per creare un picco emotivo attraverso l'attivazione di fattori emotivi. Il programma deve prestare attenzione all'intensità e alla durata dell'esperienza in base allo sviluppo dei partecipanti);
- *Un'esperienza guidata nella natura* (i partecipanti imparano a vivere nella natura attraverso gli obiettivi forniti e i momenti di riflessione);
- *Capacità di staccarsi dalla vita normale* (le esperienze all'aperto offrono ai partecipanti la possibilità di allontanarsi dalla loro normale routine e da influenze esterne come la famiglia, il lavoro, i social media e la scuola, alimentando un senso di autonomia);

²¹ <https://extension.umn.edu/youth-learning-and-skills/creating-inclusive-and-impactful-outdoor-learning-experiences>





- *Attività che favoriscono la consapevolezza di sé* (la progettazione intenzionale dell'esperienza all'aperto offre ai giovani lo spazio per sviluppare le proprie competenze socio-emotive, la definizione e il raggiungimento degli obiettivi e l'accettazione di sé e del proprio ambiente);
- *Invito all'esplorazione* (l'ambiente di apprendimento all'aperto è ricco di opportunità per i giovani per apprendere in modo nuovo, scoprire nuove abilità, giocare e connettersi con la natura);
- *Un ambiente di supporto sociale positivo* (i giovani ricevono feedback positivi e vengono accolti dagli altri e possono così imparare e vivere in una comunità, nutrendo un senso di responsabilità sociale). (10 minuti)

I partecipanti sono divisi in coppie o gruppi di tre. Il formatore assegna ad ogni gruppo una delle componenti sopraelencate e chiede loro di discutere e trovare esempi concreti di come loro, in qualità di animatori socioeducativi, potrebbero sostenere la componente data durante la preparazione e l'attuazione delle attività all'aperto con i giovani con disabilità. (15 minuti)

Presentazione: Tutte le coppie/gruppi si riuniscono in plenaria per una presentazione del loro lavoro. Ogni gruppo ha a disposizione 2 minuti per la propria presentazione. Dopo ogni presentazione, si svolge una breve sessione di domande e risposte, rispettando l'orario previsto per questa parte della sessione. (20 minuti)

V. Esempio di buona pratica per la creazione di avventure all'aria aperta per tutti (15 minuti)

Come esempio di buona pratica, il formatore presenta il Soča Outdoor festival, anche Parafestival, che si tiene ogni anno in Slovenia. Per farlo, si prega di utilizzare [il PROGRAMMA PARAFESTIVAL 2024 - Alla scoperta della bellissima Valle dell'Isonzo! \(soca-outdoor.com\)](https://www.soca-outdoor.com). L'idea del (para)festival è che tutti possano essere inclusi nelle attività all'aperto. Il festival dura tre giorni e prevede diverse attività (escursionismo, canoa, pagaiare con il sup, arrampicata, tiro con l'arco). I partecipanti sono invitati a condividere i loro pensieri e commenti.

VI. Conclusione e riflessione (15 minuti)

Ad ogni partecipante viene data la possibilità di spiegare:

- Cosa ho imparato?
- Quali sono stati i punti salienti della sessione?
- Valutazione della sessione (suggerimenti, commenti)

Materiale necessario: computer, connessione internet, fogli per lavagna a fogli mobili, matite, pennarelli, fogli A4

Documenti di riferimento e ulteriori letture:

- R. Jordan: Stanford Researchers Find Mental Health Prescription: Nature (2016) <https://www.cerebralpalsyguidance.com/cerebral-palsy/living/enjoying-outdoors/>
- Oivanki outdoor education centre: <https://www.europarc.org/wp-content/uploads/2019/12/ToolBox-Outdoor-Activities-for-Inclusion.pdf>
- <https://extension.umn.edu/youth-learning-and-skills/creating-inclusive-and-impactful-outdoor-learning-experiences>
- <https://soca-outdoor.com/en/parafestival-programme/>

Raccomandazioni per i futuri formatori che intendono replicare questa sessione:

- Idealmente, questa sessione dovrebbe avere una parte teorica e una pratica. Se il tempo e lo spazio in cui si svolge il corso di formazione lo consentono, il formatore può organizzare una semplice attività all'aperto come l'escursionismo, il nuoto o il campeggio. Un esempio pratico





di escursionismo con gruppi misti di persone con e senza disabilità è presentato alla fine di questo curriculum, nell'Allegato 1.





1.8 Promuovere atteggiamenti positivi ed empatia per l'inclusione dei giovani con e senza disabilità

Titolo della sessione: Promuovere atteggiamenti positivi ed empatia per l'inclusione dei giovani con e senza disabilità

Durata: 150 minuti

Contesto:

Riuscire ad accettare se stessi e il proprio corpo, così come è, è un requisito fondamentale per riuscire ad accettare anche gli altri così come sono e sviluppare, di conseguenza, un senso di empatia e inclusione. Questa sessione mira quindi a sviluppare la comprensione e l'accettazione di se stessi, esplorando la propria fisicità come mezzo per comprendere e connettersi con gli altri, e in particolare con i giovani con disabilità.

Nello sviluppo di questa sessione ci siamo ispirati alla Coccinella Gialla²² – un Centro Residenziale di Socio-Riabilitazione, che è membro dell'organizzazione italiana ANFFAS (Associazione Nazionale di Famiglie e Persone con disabilità intellettive e disturbi del neurosviluppo). Questa sessione approfondisce gli approcci centrati sul corpo e il loro potenziale trasformativo. Sperimentando esercizi di consapevolezza, tecniche di danza e contact improvisation, i partecipanti intraprenderanno un viaggio alla scoperta di sé che promuoverà ulteriormente le loro capacità di empatia, comprensione e di apertura verso l'altro. Sviluppando queste competenze, gli animatori socioeducativi saranno più preparati per promuovere lo sviluppo delle stesse tra i loro beneficiari, ovvero i giovani con disabilità.

Finalità della sessione: Fornire ai partecipanti strumenti pratici e teorici sugli approcci centrati sul corpo (come la mindfulness, la danza e la contact improvisation) per favorire l'accettazione di sé, la comprensione, l'empatia e l'inclusione.

Obiettivi:

- Esplorare approcci centrati sul corpo che possono migliorare l'accettazione di noi stessi e del nostro corpo;
- Sperimentare le attività di contact improvisation come strumento di comunicazione fisica ed emotiva, per favorire l'empatia e la connessione;
- Riflettere sul potere trasformativo degli approcci centrati sul corpo nel promuovere atteggiamenti positivi nei confronti dell'inclusione.

Competenze affrontate:

- Competenza multilingue;
- Lavoro di squadra;
- Capacità di presentazione;
- Competenza personale, sociale e di imparare ad imparare;
- Competenza in materia di alfabetizzazione;
- Consapevolezza culturale e competenza espressiva;
- Adattabilità e flessibilità;
- Creatività e innovazione.

Metodologia e Metodi:

- Energizzante;
- Esercizio di consapevolezza;
- Esercizio pratico di gruppo;

²² <https://www.anffascento.it/coccinella-gialla-il-centro/>





- Discussione e debriefing.

Flusso della sessione:

I. Energizzante: linguaggio del corpo (20 minuti)

All'inizio della sessione, il formatore introduce il tema della fisicità e dell'accettazione del proprio corpo come prerequisito fondamentale per una reale inclusione e per l'accettazione dell'altro così com'è. La prima attività della sessione è un'attività energizzante sul linguaggio del corpo, volta a promuovere la consapevolezza corporea e la comunicazione non verbale tra i partecipanti. Il formatore divide i partecipanti in 2-3 gruppi più piccoli. I partecipanti devono muoversi in modo casuale all'interno degli spazi designati per il loro gruppo. Di tanto in tanto, il formatore nomina una parte del corpo e i partecipanti devono toccare tutti i membri del loro gruppo usando quella specifica parte del corpo²³.

II. Esercizio di mindfulness: immagine corporea (30 minuti)

Introduzione (5 minuti):

Il formatore introduce un esercizio di visualizzazione guidata e di consapevolezza. Il formatore spiega che ascoltare e sentire il nostro corpo con un alto livello di concentrazione – cercando di non essere distratti dai pensieri quotidiani (ad esempio, "cosa devo fare dopo? cosa ho fatto oggi?") – è un ottimo allenamento per migliorare la consapevolezza di sé, l'accettazione e l'apprezzamento della nostra immagine corporea. Il formatore chiede ai partecipanti di trovare una posizione comoda sia seduti che sdraiati e spiega loro che devono rilassarsi, concentrarsi solo sul proprio corpo e non devono muoversi per un po' di tempo.

Visualizzazione guidata (15 minuti):

Il formatore guida i partecipanti attraverso un processo di rilassamento, incoraggiandoli a concentrarsi sul respiro. Il formatore chiede ai partecipanti di visualizzare mentalmente il proprio corpo, partendo dalla testa fino ai piedi e, se notano alcune aree del loro corpo che sono tese, di attirare lì la loro attenzione e cercare di rilassarle, respirando profondamente ed espirando in esse.

Riflessione sull'immagine corporea (15 minuti):

Dopo questo primo esercizio, i formatori incoraggiano i partecipanti a riflettere sulla propria immagine corporea. Ai partecipanti viene quindi chiesto di scrivere i loro pensieri, sentimenti e atteggiamenti nei confronti del proprio corpo, senza giudizio. I formatori pongono le seguenti domande:

- Cosa hai notato del tuo corpo durante l'esercizio? Hai scoperto alcune zone di tensione?
- Prova a chiudere gli occhi e immagina il tuo corpo: come lo vedi? Come lo pensi?
- Con quali parti del tuo corpo ti senti più a tuo agio?
- Con quali ti senti meno a tuo agio?
- In che modo il tuo giudizio negativo sul tuo corpo si riflette sulla tua autostima?

Per ogni domanda, ai partecipanti viene chiesto di annotare le proprie risposte. Dopo di che, il formatore lascia l'opportunità ai partecipanti di condividere le proprie riflessioni con un partner, se e solo se si sentono a proprio agio nel farlo.

III. Esercizio di gruppo: Contact improvisation (60 minuti)

Introduzione e linee guida sulla sicurezza (10 minuti):

²³ https://www.salto-youth.net/downloads/toolbox_tool_download-file-1125/booklet_final.pdf





Il formatore introduce l'esercizio di gruppo di contact improvisation, spiegando i principi fondamentali della "contact improvisation", che è una pratica incentrata sull'ascolto fisico ed emotivo, sulla comunicazione e sul movimento. I principi fondamentali sono:

- I partecipanti devono muoversi sostenendosi reciprocamente e condividendo il proprio peso, consentendo così ai movimenti di fluire organicamente;
- I partecipanti devono improvvisare e non seguire una coreografia predeterminata: i movimenti devono nascere spontaneamente dall'interazione tra i partner;
- I partecipanti devono concentrarsi sul corpo e sul linguaggio emotivo dei loro partner. L'obiettivo è quello di armonizzare i propri movimenti rispondendo in modo genuino ai segnali e alle intenzioni dell'altra persona.

Successivamente, il formatore spiega ai partecipanti le principali linee guida sulla sicurezza della contact improvisation, che sono:

- Durante l'attività, i partecipanti devono comunicare e rispettare lo spazio e i confini personali e fisici dell'altro. In caso di disagio o preoccupazione derivante dal loro coinvolgimento nell'attività, i partecipanti devono comunicarlo ai loro partner, in modo sincero e costruttivo.
- I partecipanti devono essere consapevoli dei loro movimenti e dell'ambiente circostante e devono eseguire solo quei movimenti che sono rispettosi del loro livello di abilità per prevenire potenziali lesioni durante l'attività.

Riscaldamento (10 minuti):

È fondamentale iniziare l'attività con alcuni esercizi di riscaldamento per prevenire eventuali infortuni. I formatori propongono quindi ai partecipanti alcuni esercizi di stretching, respirazione e movimento a specchio per preparare il corpo alla contact improvisation e per contribuire a costruire ulteriormente la connessione fisica ed emotiva tra i partecipanti.

Contact improvisation (30 minuti):

Successivamente, il formatore mette della musica per iniziare la vera e propria sessione di "contact improvisation". Nella prima fase, il formatore invita i partecipanti a formare delle coppie e a iniziare a muoversi e ballare con un partner. I partecipanti devono cercare di mettere in pratica ciò che hanno imparato sulla contact improvisation (come reagire ai segnali dell'altro, condividere il peso, ascoltarsi a vicenda e rispondere con movimenti armonici) prestando attenzione al rispetto delle misure di sicurezza

Nella seconda fase, i partecipanti escono dalle rispettive coppie e si uniscono in un esercizio collettivo in cui possono esplorare schemi di movimento più ampi, dinamiche di gruppo e interazioni spontanee. In questa parte, il formatore incoraggia i partecipanti a sperimentare liberamente e creativamente, sempre restando solidali e inclusivi l'uno con l'altro per creare un ambiente in cui tutti si sentano liberi di esprimersi attraverso il movimento.

IV. Debriefing (20 minuti)

Dopo l'attività di contact improvisation, i partecipanti sono invitati a riunirsi in plenaria formando un grande cerchio. I formatori facilitano una riflessione collettiva, utilizzando le seguenti domande:

- Come ti sei sentito durante l'attività?
- Com'è stato interagire con gli altri partecipanti soltanto attraverso il movimento e il proprio corpo?
- Sei stato in grado di capire ed entrare in empatia con gli altri?
- Pensi che queste esperienze possano influenzare il tuo atteggiamento nei confronti dell'inclusione e della diversità?
- Che cosa hai imparato su te stesso e sugli altri durante questo esercizio?
- Quali sono i punti importanti che hai capito da questo esercizio e che ti saranno utili nel tuo lavoro socioeducativo con i giovani con disabilità?





- Come potresti applicarli nell'organizzazione di attività di animazione socioeducativa con giovani con disabilità?
- Quali consigli daresti ad altri animatori socioeducativi che desiderano organizzare tali attività con i loro gruppi target di giovani con minori opportunità?

Materiale necessario: abbigliamento comodo; spazio ampio e sgombro per il movimento; tappetini o cuscini da yoga per l'attività di visualizzazione guidata (opzionale); casse e musica selezionata per l'attività di contact improvisation.

Documenti di riferimento e ulteriori letture:

- Guided Imagery & Mindfulness Exercise: Body Image (Adattato da <http://www.innerhealthstudio.com> & The Body Image Workbook: An Eight Step Program for Learning to Like Your Looks, di Thomas F. Cash): <https://www.uhcl.edu/cmhc/resources/documents/visualization-files/txt-guided-img-body-image.pdf>
- Suggested Guidelines for Safety and Awareness at Contact Improvisation: https://contactimprovboston.com/image/safety_lf.pdf
- Fundamentals of Contact Improvisation: <https://www.bodyresearch.org/contact-improvisation/fundamentals-of-contact-improvisation/>
- 'Transcending Boundaries: Improvisation and Disability in Dance', in The Oxford Handbook of Improvisation in Dance, ed. By Vida Midgelow, pub 2019 (ISBN 9780199396986)

Raccomandazioni per i futuri formatori che intendono replicare questa sessione:

- Si raccomanda vivamente ai formatori, prima della sessione, di dedicare del tempo per studiare attentamente i principi e le linee guida di sicurezza della metodologia della contact improvisation. Ciò consentirà ai formatori di trasmetterli più facilmente ai partecipanti e di essere in grado di creare un ambiente accogliente e sicuro per l'attività.





1.9 Costruire amicizie durature: collaborazione tra persone con e senza disabilità

Titolo della sessione: Costruire amicizie durature: collaborazione tra persone con e senza disabilità

Durata: 180 minuti

Contesto: Le attività fisiche e sportive, oltre ad essere benefiche per la salute e il benessere degli individui, contribuiscono a creare un senso di cooperazione e amicizia tra le persone che vi prendono parte. Quando le attività sportive coinvolgono direttamente persone con e senza disabilità, i partecipanti possono conoscersi, capirsi, apprezzare i contributi gli uni degli altri e abbattere le barriere che li separano, in modo divertente ed inclusivo.

Finalità della sessione: Fornire ai partecipanti le competenze e le conoscenze necessarie per facilitare interazioni significative e promuovere amicizie durature tra gli individui con e senza disabilità attraverso attività fisiche inclusive.

Obiettivi:

- Comprendere l'importanza delle attività sportive inclusive per promuovere l'amicizia e la collaborazione tra i giovani con disabilità.
- Fare in modo che gli animatori socioeducativi sperimentino in prima persona attività sportive inclusive, in modo che possano sentirsi più preparati ad animare, a loro volta, attività simili nel loro lavoro socioeducativo con giovani con disabilità.
- Apprendere strategie pratiche per implementare attività sportive inclusive con i giovani con e senza disabilità.

Competenze affrontate:

- Capacità motorie e sviluppo del movimento;
- Comunicazione e lavoro di squadra;
- Inclusione e accoglienza;
- Competitività costruttiva;
- Adattabilità e flessibilità;
- Creatività e innovazione.

Metodologia e metodi:

- Attività rompighiaccio con debriefing;
- Attività sportiva adattata e inclusiva: Baskin;
- Riflessione e discussione di gruppo.

Flusso della sessione:

I. Attività rompighiaccio: La foresta magica (20 minuti)

Il formatore introduce l'attività spiegando ai partecipanti che l'attività si concentrerà sul lavoro di squadra e l'inclusività. In seguito, il formatore sceglie due partecipanti che svolgeranno i due ruoli principali dell'attività: una principessa e un bandito. Il resto dei partecipanti assume il ruolo della foresta magica. Colore che interpretano il ruolo di foresta creano un labirinto con i loro corpi per





impedire al bandito di catturare la principessa. Se la principessa viene catturata, diventa parte della foresta; il bandito diventa principessa e uno dei partecipanti alla foresta magica diventa il bandito.

II. Debriefing (20 minuti)

Come breve debriefing dell'attività precedente, il formatore chiede ai partecipanti di riflettere su come hanno collaborato durante l'attività, e se la loro collaborazione abbia rafforzato in loro un senso di cooperazione e vicinanza. In seguito, il formatore chiede ai partecipanti di condividere alcuni esempi rilevanti di collaborazione fisica e sportiva che hanno sperimentato sia durante l'attività che in altri momenti della loro vita, cercando di porre l'accento sull'importanza dell'interdipendenza positiva e della condivisione di esperienze fisiche e sportive.

III. Esempio pratico di attività sportiva adattata e inclusiva: Baskin (120 minuti)

1) Contesto (10 minuti)

In primo luogo, il formatore introduce ai partecipanti le caratteristiche principali del Baskin come esempio di buona pratica che può essere utilizzata per promuovere l'amicizia e la collaborazione tra gli individui con e senza disabilità. Il baskin è uno sport originale inventato a Cremona (Italia) nel 2003 il cui obiettivo è quello di creare un'attività a cui letteralmente tutti – ragazze, ragazzi, con e senza disabilità fisiche o mentali – possano partecipare ed esprimersi al massimo delle loro capacità. L'attività mira principalmente a creare uno spirito di squadra, favorire l'inclusione delle persone con disabilità, ed eliminare le differenze tra le persone.

Possono partecipare squadre miste di giovani con e senza disabilità fisiche e/o mentali; L'unico requisito è che sappiano tirare a canestro o anche solo accompagnare una palla a canestro. Possono partecipare anche le persone non vedenti, che devono essere preventivamente abituate alla loro posizione e alla distanza in cui si trovano dal canestro. Il baskin non è un'attività che permette ad alcuni di giocare e divertirsi mentre altri "danno una mano" di tanto in tanto; il Baskin fa in modo che tutti abbiano la possibilità di svolgere un ruolo decisivo nel gioco, ognuno impegnandosi al massimo per dare alla squadra il proprio contributo. In questo senso, non si tratta di un semplice gioco, ma di un vero e proprio sport che non lascia spazio al paternalismo, dove tutti possono sfruttare al massimo le proprie capacità per vincere.

2) Riscaldamento e preparazione alla partita (45 minuti)

- **Stretching dinamico (15 minuti):** il formatore propone una serie di esercizi di stretching dinamico (come oscillazioni delle gambe, cerchi delle braccia e torsioni del busto) per riscaldare i muscoli e prevenire lesioni.
- **Divisione dei ruoli (5 minuti):** Il formatore spiega i cinque diversi ruoli del Baskin. Nel Baskin, i ruoli sono assegnati in base alle capacità individuali, per garantire che i partecipanti siano collocati nel ruolo in cui possono contribuire più efficacemente. Di seguito viene fornita una descrizione dettagliata di ciascun ruolo:

	DESCRIZIONE	ESEMPIO
RUOLO 1	Comprende i partecipanti che non sono in grado di muoversi autonomamente; i partecipanti che hanno solo l'uso di braccia e/o mani.	Persone che usano solo le braccia o le mani, ma che non sono in grado di muovere la sedia a rotelle; persone con disabilità visive.
RUOLO 2	Partecipanti che sanno muoversi ma senza usare le gambe.	Persone in sedia a rotelle che possono muoversi autonomamente; persone con grave disabilità intellettiva.





RUOLO 3	Partecipanti in grado di muoversi autonomamente e che sanno usare mani e braccia insieme, anche se in modo non coordinato e che hanno un ritmo lento.	Persone con disabilità intellettiva ma in grado di comprendere le regole.
RUOLO 4	Partecipanti con lievi difficoltà motorie; ritmo di livello medio; presenza di deficit lievi.	Persone con obesità invalidante rispetto alla corsa.
RUOLO 5	Partecipante normodotato, senza difficoltà motorie: in grado di correre velocemente, muovere le mani, palleggiare. Sa come coordinare corsa e palleggiare.	Persone normodotate; persone con disabilità intellettiva lieve non rilevanti ai fini del gioco.

- **Esercizi di preparazione del gioco (20 minuti):** i partecipanti svolgono una serie di esercizi di preparazione del gioco, pensati su misura per i ruoli loro assegnati, ad esempio:

Per il ruolo 1 (tiratore):

- Il formatore posiziona il partecipante nell'area di tiro del suo canestro, e il partecipante dovrà fare ripetizioni di 10-15 lanci per ogni posizione (il formatore sposterà il partecipante in diverse posizioni)
- Il partecipante dovrà fare 3 canestri di fila e poi verrà spostato in un'altra posizione
- Esercizi di passaggio della palla, in coppia con un partner
- Il formatore fa dei movimenti e i partecipanti devono copiarli

Per il ruolo 2 (tiratore con mobilità limitata):

- Il partecipante dovrà fare ripetizioni di 10-15 lanci, spostandosi in punti diversi quando finisce
- Il partecipante dovrà fare 3 canestri di fila e poi spostarsi in un'altra posizione
- Esercizio in coppia: passaggio della palla a distanze diverse

Per il ruolo 3 (corridore e tiratore):

- Esercizi di tiro a canestro
- Palleggiare dal punto A al punto B mentre si cammina; poi possono riprovare a farlo mentre corrono lentamente
- Esercizi di passaggio della palla, in coppia con un partner
- Fare un breve percorso palleggiando
- Esercizi di palleggio cambiando la mano

Per i ruoli 4 e 5 (corridori e passatori):

- Palleggiare la palla dal punto A al punto B mentre si corre
- Esercizi di passaggio della palla, in coppia con un partner
- Per fare un breve percorso palleggiando
- Esercizi di palleggio cambiando la mano

- **Formazione delle squadre (5 minuti):** il formatore divide i partecipanti in squadre, garantendo un equilibrio di ruoli all'interno di ogni team. Prima dell'inizio della partita, i partecipanti devono discutere le loro strategie di gioco.

3) Il gioco (65 minuti)





- **Introduzione alle regole del basket (10 minuti):**

Il Basket segue le regole base del basket ma con alcune modifiche; in questo esercizio introduttivo al Basket le regole del gioco saranno semplificate, per consentire una più facile comprensione anche a persone con disabilità intellettiva significativa. L'obiettivo di ciascuna squadra è quello di fare canestro per guadagnare punti. Ci sono 6 canestri in campo: 2 classici (canestri X), 2 canestri più bassi dei canestri classici (canestri Y) e 2 al centro del campo, all'altezza di una carrozzina standard (canestri W). Intorno ad ogni canestro sarà disegnata un'area con del nastro adesivo, che chiameremo "area di tiro". L'altezza dei canestri e l'estensione delle aree di tiro deve essere definita dagli allenatori, che devono tenere in considerazione le capacità ed esigenze dei partecipanti con cui avranno a che fare in quel momento.

I ruoli 1 e 2 sono gli unici privi di marcature.

I giocatori che hanno il ruolo 1 rimangono stabili nell'area dei canestri centrali (W), e devono mantenere la giusta distanza dai canestri, decisa dall'animatore/formatore. Loro sono i tiratori. Quando la palla li raggiunge, hanno 10 secondi per lancia-la e tentare il canestro; hanno un solo tentativo e se riescono a segnare, la loro squadra ottiene 5 punti. Se i giocatori 1 hanno una spasticità che impedisce loro il lancio, è possibile posiziona-ri ad una distanza che permetta loro di accompagnare la palla nel canestro (rimanendo sempre entro i 10 secondi), altrimenti devono lancia-la. Si iniziano a contare i 10 secondi non appena il giocatore 1 ha preso la palla, e se la palla gli scivola di mano non ha più il diritto di tirare.

I ruoli 2 possono tirare solo nel canestro X e hanno 10 secondi per tirare, contando dal momento in cui ricevono la palla. Chiunque può passare la palla ai ruoli 2, ma non appena ricevono la palla, i giocatori 2 non possono più muoversi e devono tirare a canestro esattamente da dove si trovano; quindi, devono entrare nell'area di tiro prima di ricevere la palla. Il loro canestro vale 4 punti.

I ruoli 3 possono tirare in tutti i canestri (X, Y e W) ma solo fuori dall'area di tiro. Sono soggetti a marcature, devono correre facendo rimbalzare la palla (anche se il palleggio può essere discontinuo o irregolare), l'importante è che la palla abbia toccato terra almeno una volta da quando la ricevono fino a quando tentano il tiro. Il loro canestro vale 3 punti.

I ruoli 4 possono tirare nei canestri X e Y, solo fuori dall'area di tiro, e sono soggetti a marcature. Devono palleggiare mentre corrono regolarmente (non possono fermare la palla; quando la fermano, devono tirare o passare); il loro tiro vale 2 punti se centrano il canestro X, 1 se centrano il canestro Y.

I ruoli 5 possono tirare solo nel canestro X e fuori dall'area di tiro. Devono palleggiare mentre corrono regolarmente (non possono fermare la palla; quando la fermano, devono tirare o passare). Il loro canestro vale 2 punti.

REGOLE:

- Il gioco, proprio come per il basket tradizionale, inizia al centro del campo, per ogni squadra viene scelto un giocatore che ha il ruolo 5, il formatore/animatore lancia la palla al centro, verso l'alto e i due giocatori si affrontano per prendere la palla;
- Tutti i giocatori devono avere il numero attaccato alla propria maglia per poter distinguere i ruoli;
- Ci può essere un solo ruolo 1 per squadra, massimo due ruoli 2 e 3 per squadra, e massimo tre ruoli 4 e 5 per squadra;
- Ci sono 7 giocatori in campo, e se la squadra è composta da più giocatori, è necessario alternarsi; TUTTI devono aver giocato entro la fine del gioco;





- Prima della fine della partita tutti devono aver toccato il pallone almeno una volta (compreso un tentativo fallito di prendere il pallone);
- Ogni volta che c'è un fallo, o un tiro sbagliato, la palla deve tornare in gioco partendo da centro campo (come all'inizio della partita).

- **Gioco (40 minuti):** 3 partite da 10 minuti ciascuna + 5 minuti di pausa tra ogni partita):

I giocatori partecipano a 3 partite di Baskin. Il formatore supervisiona il gioco, fornendo guida e incoraggiamento secondo necessità. Ogni partita dura circa 10 minuti e i partecipanti si scambiano i ruoli e le posizioni tra le partite per garantire che tutti possano partecipare pienamente.

IV. Discussione e conclusione (15 minuti)

Al termine dell'attività, il formatore facilita una discussione di debriefing con i partecipanti utilizzando le seguenti domande come guida:

- *Ti è piaciuto il gioco?*
- *Quali sono stati i momenti/ le attività più difficili?*
- *Ti sei sentito parte di un gruppo coeso?*

Dopo questa riflessione iniziale, il formatore chiede ai partecipanti di dividersi nelle due squadre e di pensare alla strategia che hanno utilizzato durante la partita e riflettere su cosa cambierebbero prima di giocare un'altra partita. Inoltre, il formatore chiede ai partecipanti di riflettere se tutti i giocatori sono stati coinvolti o se potrebbero migliorare l'inclusione, il lavoro di squadra e la collaborazione.

Materiale necessario: Palloni da basket (sia grandi che piccoli, a seconda delle esigenze dei partecipanti), 6 canestri, 2 classici e 4 più piccoli (un po' più alti di una sedia a rotelle standard); Gesso o nastro adesivo per disegnare le aree di gioco.

Documenti di riferimento e ulteriori letture:

- Cecilian, A., (2018). *Corpo, movimento e sport come cornici per l'inclusione della persona*. In *Diritti. Cittadinanza e Inclusione* - ISBN:978-88-6760-588-0
- Sito ufficiale del Baskin: <https://www.baskin.it/> e video di descrizione: <https://www.youtube.com/watch?v=MfwE4-xrIPc&t=63s>

Raccomandazioni per i futuri formatori che intendono replicare questa sessione:

- Questo gioco può essere considerato uno sport codificato e per questo ha delle complessità. È importante che gli animatori socioeducativi e gli allenatori che intendono implementare questa attività abbiano una chiara comprensione delle regole dell'attività.
- Questa sessione è stata specificamente progettata per dare agli animatori socioeducativi l'opportunità di sperimentare in prima persona uno sport integrato per persone con e senza disabilità. Nel caso in cui questa sessione venga replicata da un gruppo di persone senza disabilità, è importante assegnare i ruoli rispettando le caratteristiche e le capacità specifiche di ciascun partecipante.





1.10 Costruire comunità inclusive attraverso attività ricreative, di danza e all'aperto

Titolo della sessione: Costruire comunità inclusive attraverso attività ricreative, di danza e all'aperto

Durata: 120 minuti

Contesto: Riuscire a costruire una comunità inclusiva attraverso attività ricreative, di danza e all'aperto è fondamentale per garantire che tutti si sentano apprezzati, rispettati e autorizzati a partecipare. Riconoscendo e affrontando le barriere all'inclusione e sostenendo il cambiamento, possiamo creare spazi in cui tutti riescano a divertirsi e a vivere nuove esperienze.

Finalità della sessione: Fornire ai partecipanti le competenze e le conoscenze necessarie per promuovere la diversità, l'equità e l'inclusione nelle loro comunità locali attraverso attività ricreative, di danza e all'aperto.

Obiettivi:

- Comprendere l'importanza delle attività ricreative, di danza e all'aperto inclusive;
- Identificare le barriere che impediscono alle persone di partecipare a tali attività;
- Esplorare strategie per creare ambienti inclusivi per tutti;
- Sviluppare diversi modi di implementare pratiche inclusive nelle proprie comunità.

Competenze affrontate:

- Risoluzione dei problemi e innovazione;
- Empatia e comprensione;
- Abilità comunicative;
- Alleanza e advocacy;
- Consapevolezza dell'importanza di un ambiente inclusivo.

Metodologia e metodi:

- Input teorico;
- Discussione;
- Presentazione;
- Lavoro in piccoli gruppi.

Flusso della sessione:

I. Introduzione alla sessione e all'argomento (30 minuti)

Il formatore presenta un quadro teorico su come dovrebbe essere una comunità inclusiva. Secondo l'articolo Building Inclusive Communities (2019)²⁴ una comunità inclusiva è quella che si impegna al massimo per rispettare tutti i suoi cittadini, dando loro pieno accesso alle risorse e promuovendo la parità di trattamento e opportunità, lavora attivamente per eliminare tutte le forme di discriminazione, coinvolge tutti i suoi cittadini nei processi decisionali che riguardano le loro vite e valorizza la diversità.

²⁴ J. Schmidt, K. Gaither, M. Glencross, M. Borkin e P. Isenberg: Building Inclusive Communities (2019)





Dopo questa presentazione, il formatore invita i partecipanti a svolgere delle discussioni di gruppo, riflettendo in che misura essi riconoscono gli elementi propri delle comunità inclusive nei loro rispettivi contesti.

II. Vantaggi delle comunità inclusive (30 minuti)

Il formatore divide i partecipanti in piccoli gruppi di 3-4 persone e chiede loro di discutere dei benefici sociali, fisici e mentali della partecipazione ad attività ricreative, di danza e all'aperto e di come l'inclusione espanda questi benefici a un numero maggiore di individui, promuovendo un più forte senso di comunità (15 minuti).

Successivamente, i gruppi si riuniscono in plenaria per la presentazione del loro lavoro. Ciascun gruppo ha a disposizione 3 minuti per la propria presentazione. Dopo ogni presentazione, si svolge una breve sessione di domande e risposte, rispettando il tempo previsto per questa parte della sessione (15 minuti).

III. Strategie per creare comunità inclusive (40 minuti)

Il formatore fornisce alcuni input teorici sulle diverse strategie da adottare per la creazione di un ambiente inclusivo, come ad esempio:

- *Comunicazione* (utilizzare un linguaggio chiaro, offrendo diversi metodi di comunicazione e fornendo informazioni in diversi formati)
- *Accessibilità* (garantire uno spazio fisico sicuro e materiali e attrezzature per esigenze diverse)
- *Attività* (scegliere e adattare le attività alle disabilità, offrendo varie opzioni che si adattano a diversi interessi)
- *Leadership* (formare alla sensibilità verso i bisogni individuali, favorendo un clima accogliente e rispettoso)
- *Advocacy e alleanza* (essere sostenitore attivo dei diritti dei giovani con disabilità, pur non essendo una persona con disabilità)

I partecipanti sono invitati a fare un brainstorming su come implementare questi aspetti nelle loro comunità.

IV. Conclusione e riflessione (20 minuti)

Ad ogni partecipante viene data la possibilità di spiegare:

- Cosa ho imparato?
- Quali sono i punti salienti della sessione?
- Come utilizzerò gli spunti di apprendimento di questa sessione all'interno del mio lavoro socioeducativo con i beneficiari?
- Valutazione della sessione (suggerimenti, commenti)

Materiale necessario: Lavagna bianca o lavagna a fogli mobili, pennarelli, post-it, matite, carta A4.

Documenti di riferimento e ulteriori letture:

- E. Wilson: Defining and measuring the outcomes of inclusive community for people with disability, their families and the communities with whom they engage (2006)
- J. Schmidt, K. Gaither, M. Glencross, M. Borkin e P. Isenberg: Building Inclusive Communities (2019)





1.11 Celebrare la diversità e i risultati ottenuti nelle attività ricreative, di danza e all'aperto

Titolo della sessione: Celebrare la diversità e i risultati ottenuti nelle attività ricreative, di danza e all'aperto

Durata: 150 minuti

Contesto:

Abbiamo già sottolineato a più riprese l'importanza di coinvolgere sia giovani con che senza disabilità nelle attività ricreative, di danza e all'aperto al fine di rafforzare la coesione sociale e l'accettazione dell'altro così come è, celebrando e facendo leva sui diversi talenti degli individui coinvolti.

Questa sessione, in particolare, si concentra sulla musica come catalizzatore per la coesione sociale, l'interazione con giovani con disabilità e l'accettazione della diversità nelle nostre comunità. In questa sessione approfondiremo il caso studio di un progetto di musica inclusiva che prende il nome di "Banda Rulli Frulli". Questa sessione mira a motivare i partecipanti e a far comprendere loro come le attività ricreative possano contribuire alla crescita personale e collettiva dei nostri beneficiari, riconoscendo e accogliendo le loro capacità e differenze individuali.

Finalità della sessione: Motivare i partecipanti a riconoscere e celebrare la diversità nelle attività ricreative, in particolare nell'ambito musicale e di esplorazione vocale, e ad approfondire metodologie per promuovere la partecipazione inclusiva dei giovani con disabilità in tali attività.

Obiettivi:

- Comprendere il ruolo della musica e della voce nella promozione dell'inclusione e nella celebrazione della diversità all'interno delle attività ricreative di animazione socioeducativa.
- Esplorare metodologie pratiche, ispirate da pratiche inclusive di successo, per coinvolgere persone con disabilità in attività ricreative di animazione socioeducativa.
- Promuovere la collaborazione, il lavoro di squadra e il superamento delle barriere all'inclusività all'interno delle attività ricreative di animazione socioeducativa.

Competenze affrontate:

- Competenza multilingue;
- Lavoro di squadra;
- Presentazione;
- Competenze personali, sociali e di imparare ad imparare;
- Consapevolezza culturale e capacità espressiva;
- Adattabilità e flessibilità;
- Creatività e innovazione.

Metodologia e metodi:

- Input teorico;
- Attività di team building;
- Lavoro di esplorazione musicale in piccoli gruppi;
- Presentazione;
- Discussione.





Flusso della sessione:

I. Attività energizzante di team building (20 minuti)

Il formatore chiede a ciascun partecipante di scrivere su un foglio un elenco di cose reali che non riesce a fare a causa della paura o della mancanza di abilità (ad esempio un salto mortale all'indietro, cantare, ballare, ecc.). Dopodiché, ognuno attacca il proprio elenco sulla lavagna a fogli mobili/ sul muro, in modo che sia visibile per tutti. Lo scopo dell'attività è far sì che ogni persona riesca a fare almeno una delle cose che ha scritto, con l'assistenza degli altri. A turno, tutti i partecipanti, dopo aver letto l'elenco di un giocatore, cercano di capire come possono aiutarlo a raggiungere una di quelle attività della sua lista che, per diversi motivi, non era mai riuscito a fare prima.

II. Input teorico sul ruolo della musica e della voce (30 minuti)

Dopo l'attività energizzante, il formatore introduce i concetti e le idee fondamentali sul ruolo trasformativo della musica e della voce per l'inclusione e l'accettazione della diversità all'interno delle attività ricreative dei giovani con e senza disabilità. Utilizzando il caso di studio di un progetto di musica inclusiva chiamato "Banda Rulli Frulli", i formatori spiegano le potenzialità e i benefici dell'organizzazione di attività ricreative musicali e di esplorazione vocale per la crescita personale e collettiva dei nostri beneficiari, che vedono così riconosciute e valorizzate le loro capacità e differenze individuali. Nel preparare questo input teorico introduttivo, i formatori dovrebbero segnalare anche quanto segue:

- La **Banda Rulli Frulli** nasce a Finale Emilia (MO) nel settembre 2010 all'interno della Fondazione Scuola di Musica Carlo e Guglielmo Andreoli, scuola affiliata al servizio di neuropsichiatria infantile della società USL di Mirandola e attenta alle tematiche sociali e inclusive. L'idea di questa Banda è di **Federico Alberghini**, che all'epoca era un insegnante di batteria della scuola. Federico ha iniziato a coinvolgere i suoi studenti in un ambizioso progetto sperimentale. Il suo obiettivo era quello di creare una band che suonasse strumenti a percussione autocostruiti riciclando materiali di scarto, che fosse composta da ragazzi e ragazze di diverse età e che prevedesse l'inclusione di studenti con disabilità. Dal 2010 ad oggi la Banda Rulli Frulli ha organizzato più di 280 concerti e prodotto e pubblicato sei album. Il modo in cui questo progetto di inclusione è concepito, a partire dall'utilizzo di strumenti a percussione non convenzionali, si fonda sul principio di accoglienza di tutti gli individui, garantisce l'accessibilità a coloro che hanno qualsiasi tipo di disabilità e favorisce la loro crescita.
- La **musicoterapia** rappresenta una metodologia che utilizza la musica per aiutare le persone ad esprimere i propri sentimenti e favorire la crescita personale. Cantare aiuta le persone a esprimersi sinceramente e le aiuta a far crescere la fiducia in se stesse mentre lo fanno. Le sessioni di musicoterapia di gruppo consentono alle persone di essere creative e di sentirsi a casa, facendole sentire felici e connesse ai loro coetanei durante l'attività.

III. Lavoro di esplorazione musicale in piccoli gruppi (60 minuti)

Il formatore divide i partecipanti in 4 gruppi ed assegna ad ogni gruppo diversi metodi specifici di musica e voce. Il compito di ciascun gruppo è quello di esplorare questi metodi e i loro vantaggi nell'organizzazione di attività ricreative di animazione socioeducativa per i giovani con disabilità. I 4 gruppi sono:

- 1) La **body music** è un metodo che usa il proprio corpo per fare musica e ritmi. Aiuta a sentirsi più sicuri del proprio corpo, più coordinati e migliora la propria comunicazione non verbale.
- 2) Il **canto in cerchio** è un metodo che prevede di cantare insieme e coordinare il canto con i movimenti e il contatto visivo, interagendo costantemente all'interno del gruppo di musicisti. Si tratta di una tecnica divertente e interattiva che aiuta a sviluppare le capacità di ascolto dei partecipanti e, di conseguenza, l'empatia.
- 3) Il **drum circle** è un metodo in cui i partecipanti suonano insieme tamburi e percussioni, condividendo così l'energia vitale attraverso le percussioni e il ritmo. Questa metodologia





consente ai partecipanti di esercitarsi e rafforzare le proprie capacità di: lavorare in squadra, collaborazione, comunicazione e rispetto reciproco.

- 4) La body percussion è un metodo per creare suoni e ritmi con il proprio corpo, che mira ad aiutare i partecipanti ad esprimere le proprie emozioni, rafforzare le loro capacità cognitive e l'integrazione all'interno di un gruppo, offrendo ai partecipanti l'opportunità di esercitarsi a connettersi e comunicare all'interno del gruppo.

Ogni gruppo ha 60 minuti per mettere in pratica il proprio metodo e poi condividerà ciò che ha fatto. Alcune domande a cui pensare durante la preparazione della presentazione finale sono: Come mi sono sentito durante l'attività? Sono riuscito ad esprimermi senza preoccuparmi di quello che pensavano gli altri? Cosa ho provato in termini di connessione con gli altri? Che ruolo ha giocato il lavoro di squadra e la comunicazione (verbale e non verbale) per il successo dell'attività?

IV. Presentazioni e discussione (40 minuti)

Dopo aver concluso le rispettive sperimentazioni e preparato brevi presentazioni, i gruppi si riuniscono in plenaria per condividere ciò che hanno discusso e imparato. Ogni gruppo ha a disposizione 10 minuti in totale, 5 minuti per le presentazioni e 5 minuti per le domande e le rispettive risposte e per eventuali discussioni. I formatori dovrebbero essere pronti a porre ulteriori domande e a indirizzare le discussioni sull'applicazione pratica di ogni metodo e su come tali metodi possano essere utilizzati nelle nostre attività ricreative di animazione socioeducativa per includere ed accettare tutti i diversi beneficiari con disabilità.

Materiale necessario: Carta e penne; Strumenti a percussione (facoltativi) o oggetti di uso quotidiano (es. barattoli, penne, libri, ecc.); Dispositivi per la riproduzione musicale; Spazio aperto per attività di movimento.

Documenti di riferimento e ulteriori letture:

- Sito ufficiale della Banda Rulli Frulli: <https://www.bandarullifrulli.com/>
- Informazioni di base sulla Body Music, il Circle Singing, il Drum Circle: <https://www.stefanobaroni.org/en/about-me-music-roff-body-music-percussion-drum-circle-facilitator-teacher-team-building-corporate-training-community-musictherapy/>

Raccomandazioni per i futuri formatori che intendono replicare questa sessione:

- Durante la prima attività energizzante di team building, i formatori dovrebbero incoraggiare tutti a partecipare con entusiasmo e a pensare a come lavorare insieme possa aiutare a superare le proprie sfide individuali.
- Per l'attività di gruppi sui diversi metodi musicali, se i formatori non hanno a disposizione dei tamburi veri e propri, si consiglia di utilizzare un approccio creativo durante la preparazione della sessione e di utilizzare oggetti semplici e disponibili come barattoli, penne, libri, ecc. per consentire ai partecipanti di fare dei ritmi. I formatori dovrebbero assicurarsi che questi siano pronti prima dell'inizio della sessione.
- Durante l'attività sui diversi metodi musicali, gruppi diversi potrebbero aver bisogno di tempo diverso per esplorare il metodo assegnato e tirar fuori la propria creatività. I formatori dovrebbero confrontarsi con tutti i gruppi e assicurarsi che abbiano il tempo sufficiente per completare il compito.





1.12 Valutazione dell'impatto: misurare il successo dell'inclusività

Titolo della sessione: Valutazione dell'impatto: misurare il successo dell'inclusività

Durata: 120 minuti

Contesto:

Per garantire un coinvolgimento e un'inclusione di qualità dei giovani con disabilità nelle nostre attività e programmi di animazione socioeducativa, dobbiamo poterne valutare regolarmente l'impatto. In base ai risultati del monitoraggio e della valutazione, possiamo adattare i nostri programmi/attività e assicurarci che tutti si sentano inclusi e partecipi.

Nel valutare le attività e i programmi con i giovani con disabilità, è necessario adattare i metodi di valutazione utilizzati alle realtà dei beneficiari e alle loro diverse disabilità. Gli animatori socioeducativi dovrebbero quindi essere pronti ad utilizzare diversi metodi di valutazione, come ad esempio: domande audio per partecipanti non vedenti e/o ipovedenti; immagini semplici per i partecipanti con disabilità cognitive; e via dicendo.

Questa sessione mira a rafforzare le competenze di valutazione degli animatori socioeducativi, attraverso un adattamento di qualità dei metodi di valutazione verso i rispettivi beneficiari, per permettere ai partecipanti con disabilità a sentirsi più inclusi e rispettati nelle valutazioni svolte.

Finalità della sessione: Fornire ai partecipanti le conoscenze, le competenze e gli strumenti necessari per valutare efficacemente l'impatto e misurare il successo delle attività inclusive che implementano nel loro lavoro con i giovani con disabilità.

Obiettivi:

- Comprendere l'importanza della valutazione dell'impatto e del livello di inclusività;
- Identificare indicatori rilevanti per valutare l'inclusività in diversi contesti;
- Apprendere metodi e approcci per la raccolta di informazioni relative all'impatto e all'inclusività;
- Sviluppare un quadro di valutazione su misura per gli obiettivi di inclusività (come la salute fisica e mentale, l'interazione sociale, l'abbattimento degli stereotipi, l'aumento dell'autostima);
- Utilizzare i risultati della valutazione per formulare raccomandazioni e creare un piano d'azione per integrare le misure di inclusività nelle proprie attività, organizzazioni o progetti.

Competenze affrontate:

- Pensiero analitico;
- Risoluzione dei problemi;
- Abilità comunicative;
- Pianificazione;
- Lavoro di gruppo.

Metodologia e metodi:

- Input teorico;
- Brainstorming;
- Discussione.

Flusso della sessione:





I. Introduzione alla sessione e discussione (30 minuti)

I formatori introducono brevemente il focus della sessione. Invitano poi tutti i partecipanti a partecipare alla discussione plenaria sul perché è importante valutare e misurare il successo del nostro lavoro socioeducativo quando si tratta dell'inclusività dei giovani con disabilità. Durante questa discussione, i formatori pongono alcune domande per guidare la discussione e identificare le sfide e le rispettive soluzioni nella misurazione dell'inclusività delle nostre attività di animazione socioeducativa. Il formatore può condurre la discussione incoraggiando i partecipanti a riflettere sulla possibilità di adattare i metodi di valutazione in base al tipo di disabilità della persona (ad esempio questionari audio per persone ipovedenti e immagini semplificate - come i simboli di comunicazione per immagini (PCS) e la comunicazione aumentativa e alternativa (CAA) - per le persone con disabilità cognitive). Il formatore sottolinea che, durante il processo di valutazione, può essere utile avere una figura di riferimento per supportare la persona con disabilità, facendo attenzione a non influenzarla. Le conclusioni della discussione vengono scritte dal formatore sulla lavagna bianca o sulla lavagna a fogli mobili.

II. Sviluppo del questionario (30 minuti)

L'obiettivo principale di questa parte della sessione è quello di sviluppare un questionario su come i giovani con disabilità vivono le attività ricreative, sportive e all'aperto e quanto si sentono inclusi. I partecipanti sono divisi in piccoli gruppi di 4. Per permettere ai partecipanti di orientarsi nel processo di creazione dei questionari, il formatore li stimola con alcune domande guida:

- Avete incontrato degli ostacoli nell'accesso alle attività ricreative, di danza e all'aperto? Come valutereste l'accessibilità delle infrastrutture nella vostra comunità per i giovani con disabilità?
- Vi sentite inclusi nelle attività sociali e negli eventi con i vostri coetanei? Avete mai subito discriminazioni o esclusioni basate sulla vostra disabilità? Quanto vi sentite a vostro agio nell'interagire con le altre persone nella vostra comunità?
- Le attività sono adatte a voi? Vi piacciono? Sono troppo lunghe o troppo brevi?

I partecipanti sono invitati a sviluppare un quadro di valutazione con domande concrete.

III. Finalizzare il questionario (60 minuti)

Il formatore invita tutti i partecipanti in plenaria per una presentazione del loro lavoro. Ogni gruppo ha a disposizione 5 minuti per la propria presentazione. Al termine di tutte le presentazioni, i partecipanti e il formatore redigono un questionario congiunto che includa tutte le domande più efficaci. A titolo di esempio, alla fine di questo curriculum, nell'Allegato 2, è presente un modello di questionario. Sentitevi liberi di svilupparne uno completamente nuovo.

Materiale necessario: lavagna bianca o lavagna a fogli mobili, pennarelli, matite, fogli A4.

Documenti di riferimento e ulteriori letture:

- Easy read: <https://abilitynet.org.uk/factsheets/what-easy-read>
- Fondo delle Nazioni Unite per l'infanzia (UNICEF), Division of Data, Analytics, Planning and Monitoring (2020). Producing disability-inclusive data. Why it matters and what it takes
- Beukelman, D. & Mirenda, P. (2013). *Augmentative and Alternative Communication: Supporting Children & Adults with Complex Communication Needs 4th Edition*. Baltimore: Paul H. Brookes Publishing.

Raccomandazioni per i futuri formatori che intendono replicare questa sessione:





- I formatori devono tenere presente che il questionario deve essere di facile lettura e deve essere sviluppato con l'intento di valutare il livello di soddisfazione delle persone con disabilità rispetto alla loro partecipazione ad attività ricreative, di danza e all'aperto.





1.13 Creare una società più inclusiva oltre il corso di formazione: piani d'azione

Titolo della sessione: Creare una società più inclusiva oltre il corso di formazione: piani d'azione

Durata: 170 minuti

Contesto:

Gli animatori socioeducativi dovrebbero assicurarsi di creare sempre delle opportunità di inclusione quando sviluppano/facilitano attività ricreative, di danza e all'aperto. Quando si lavora con giovani con disabilità, è particolarmente importante che essi si sentano inclusi e accettati nella loro diversità. Gli animatori socioeducativi sono gli attori chiave per far sì che queste attività funzionino per tutti, in quanto responsabili dell'adattamento di metodi e metodologie al fine di garantire che tutti possano partecipare pienamente alle attività proposte.

Questa sessione si concentra sugli strumenti e i piani d'azione utili per sostenere l'inclusione sociale dei giovani con disabilità nelle attività ricreative e all'aperto a livello locale.

Finalità della sessione: Sviluppare piani d'azione e schede informative per rafforzare le capacità degli animatori socioeducativi di promuovere l'inclusione sociale dei giovani con disabilità nelle attività ricreative e all'aperto a livello locale.

Obiettivi:

- Fornire agli animatori socioeducativi strategie pratiche per adattare le attività alle esigenze dei giovani con disabilità;
- Sviluppare piani d'azione e schede informative per rafforzare le capacità degli animatori socioeducativi di promuovere l'inclusione sociale dei giovani con disabilità nelle loro comunità locali.

Competenze affrontate:

- Competenze sociali;
- Competenza in materia di alfabetizzazione;
- Competenza in materia di cittadinanza;
- Cooperazione e inclusione.

Metodologia e Metodi:

- Input;
- Lavoro individuale;
- Discussione di gruppo.

Flusso della sessione:

I. Introduzione (10 minuti)

All'inizio della sessione il formatore facilita una breve e divertente attività energizzante, spiegando ai partecipanti che l'obiettivo di questa sessione è quello di esplorare e sviluppare strumenti pratici, come piani d'azione e schede informative, utili per organizzare delle attività in linea con il corso di formazione appena svolto nelle proprie organizzazioni e comunità. Le attività di follow-up previste dovrebbero concentrarsi sull'inclusione dei giovani con disabilità nelle attività ricreative, di danza e all'aperto





attraverso programmi di animazione socioeducativa delle organizzazioni di invio e con il coinvolgimento di altri attori delle proprie comunità locali.

II. Lavoro individuale - sviluppo di piani d'azione (40 minuti)

Durante questo percorso formativo, i partecipanti hanno esplorato molte attività diverse (come la danza, la contact improvisation, lo sport integrato, la musica, ecc.) che potrebbero essere facilmente replicate e organizzate nelle proprie comunità locali con i loro beneficiari, i giovani con disabilità. I partecipanti devono ora immaginare e pianificare almeno un'attività inclusiva ricreativa e/o all'aperto da organizzare nella loro comunità locale come follow-up di questo corso di formazione. Il formatore chiede ai partecipanti di concentrarsi sui dettagli specifici durante lo sviluppo del piano d'azione dell'attività, come: i tipi di attività; caratteristiche di accessibilità; coinvolgimento dei partecipanti; e così via. Il formatore è disponibile ad assistere i partecipanti nell'esplorazione delle opzioni e nella scelta delle misure pratiche e dei piani d'azione per l'organizzazione di tali attività socioeducative inclusive, ricreative e all'aperto, sulla base degli obiettivi scelti.

III. Presentazioni e discussione (20 minuti):

I partecipanti hanno 3-4 minuti per presentare il loro lavoro e ricevere feedback e commenti dal resto del gruppo. Ciò consentirà ai partecipanti di sviluppare ulteriormente i loro piani d'azione e di arricchirli con le idee e i suggerimenti degli altri.

IV. Lavoro di gruppo sullo sviluppo delle schede informative (60 minuti)

In questa parte della sessione, i partecipanti saranno divisi in 4 gruppi. Ogni gruppo riceverà uno dei seguenti 4 argomenti chiave di questo corso di formazione / curriculum:

1. Principi di adattamento di qualità delle attività ai diversi bisogni dei giovani con disabilità. Quanto è importante l'adattamento? E in che modo gli animatori socioeducativi possono attuare efficacemente questi principi nel loro lavoro socioeducativo con i giovani con disabilità?
2. Sport integrato, danza e attività all'aperto. Quali sono i loro vantaggi e le caratteristiche specifiche di queste attività per l'animazione socioeducativa con i giovani con disabilità?
3. Approcci e metodologie centrati sul corpo (ad esempio danza, mindfulness e contact improvisation) nell'animazione socioeducativa con giovani con disabilità. Qual è il loro potenziale per promuovere la connessione, l'empatia e gli atteggiamenti positivi nei confronti dell'inclusione di giovani con disabilità?
4. La musica e la voce nell'animazione socioeducativa con i giovani con disabilità. Come utilizzare diverse metodologie per esplorare il ruolo della musica nel valorizzare le capacità individuali dei nostri beneficiari e rafforzare la collaborazione all'interno di un gruppo?

Ogni gruppo dovrebbe preparare una scheda informativa per l'argomento che gli è stato assegnato. Le schede informative dovrebbero contenere informazioni importanti per altri animatori socioeducativi che intendono organizzare attività ricreative e all'aperto inclusive: suggerimenti pratici e raccomandazioni; buone pratiche su misura per gli animatori socioeducativi per migliorare la loro capacità di organizzare attività analoghe per la promozione dell'inclusione sociale e dell'accettazione dei giovani con disabilità.

V. Presentazioni e discussione (40 minuti)

Dopo che tutti i gruppi hanno sviluppato le proprie schede informative e preparato brevi presentazioni, si riuniscono in plenaria per condividere i risultati del loro lavoro. I formatori danno a ogni gruppo dieci minuti in totale, 5 minuti per le presentazioni e 5 minuti per le domande, le rispettive risposte e per eventuali discussioni. I formatori dovrebbero essere pronti a porre ulteriori domande e a indirizzare le discussioni sull'applicazione pratica di come ogni scheda informativa e le metodologie presentate possano aiutare a promuovere l'inclusione e l'accettazione della diversità grazie all'organizzazione di attività ricreative nelle nostre comunità.





Materiale necessario: Fogli; Penne; Lavagna a fogli mobili e fogli per lavagna a fogli mobili; Modelli di schede informative.

Raccomandazioni per i futuri formatori che intendono replicare questa sessione:

- I formatori dovrebbero promuovere un ambiente disteso e accogliente in cui gli animatori socioeducativi possano condividere le loro esperienze, sfide e storie di successo relative alla promozione dell'inclusione sociale dei giovani con disabilità.





1.14 Valutazione e chiusura del percorso formativo

Titolo della sessione: Valutazione e chiusura del percorso formativo

Durata: 90 minuti

Contesto:

La valutazione del percorso formativo è la sessione finale del programma. In questa sessione i partecipanti hanno l'opportunità di riflettere sull'intero programma e di valutarlo, facendo un confronto con le aspettative, i timori e i contributi che avevano individuato nella prima giornata di lavoro. Inoltre, in questa sessione svolgeranno diverse attività volte a garantire la valutazione complessiva delle prestazioni dei formatori, dei metodi e delle metodologie utilizzate, dell'energia del gruppo, del supporto degli organizzatori, ecc. Questa sessione è molto importante anche per gli organizzatori e i formatori, poiché fornisce loro un feedback e dei suggerimenti su come migliorare il loro lavoro nei progetti futuri.

Finalità della sessione: Creare uno spazio per la riflessione e la valutazione del percorso di formazione e dell'esperienza di apprendimento degli animatori socioeducativi partecipanti.

Obiettivi:

- Riflettere sulle aspettative, le paure e i contributi fissati nella prima giornata lavorativa;
- Valutare il programma del percorso formativo e gli apprendimenti acquisiti;
- Valutare i metodi utilizzati e le prestazioni dei formatori;
- Riflettere e condividere le impressioni sull'organizzazione complessiva del percorso formativo e sulle esperienze maturate.

Competenze affrontate:

- Comunicazione e collaborazione;
- Competenza in materia di alfabetizzazione;
- Competenza in materia di cittadinanza;
- Competenza digitale;
- Analisi e riflessione;
- Espressione creativa.

Metodologia e metodi:

- Autoriflessione sulle aspettative, le paure e i contributi;
- Valutazione di gruppo;
- Scheda di valutazione scritta;
- Valutazione verbale.

Flusso della sessione:

I. Autoriflessione su aspettative, paure e contributi (15 minuti)

All'inizio di questa sessione di valutazione, i formatori facilitano un'attività di auto-riflessione dei partecipanti sulle loro aspettative, paure e contributi condivisi durante il primo giorno di lavoro del corso di formazione. Ogni partecipante deve trovare i propri post-it nelle tre lavagne a fogli mobili del primo giorno ("aspettative, paure, contributi"). Quando li trovano, devono rimuovere i post-it dalla





lavagna a fogli mobili nel caso in cui le loro aspettative siano soddisfatte, le loro paure non siano state rilevanti per l'esperienza complessiva e i loro contributi siano stati espressi. Nel caso in cui, invece, questo non si sia verificato, i partecipanti lasciano i propri post-it sulla lavagna a fogli mobili. In seguito, il formatore chiede ai partecipanti di condividere le loro riflessioni in merito.

II. Riflessione di gruppo sull'apprendimento e sui prossimi passi (25 minuti)

La successiva attività di valutazione riguarda il processo di apprendimento complessivo. Ci sono 4 fogli di lavagna a fogli mobili e su ciascun foglio c'è un disegno o una foto di un oggetto che rappresenta: un frigorifero, un forno, una lavatrice e un cestino. Il formatore invita i partecipanti a utilizzare i post-it per scrivere la loro valutazione e posizionarla rispettivamente su uno dei 4 fogli, utilizzando le seguenti domande come istruzioni:

- Cosa c'è nel frigorifero? (Strumenti, pensieri, idee che non verranno utilizzati nel prossimo futuro, ma sono utili per le fasi successive?)
- Cosa c'è nel forno? (Strumenti, pensieri, idee che verranno utilizzati subito dopo l'arrivo a casa?)
- Cosa c'è nella lavatrice? (Strumenti, pensieri, idee che devono cambiare un po' per adattarsi al mio stile di lavoro e alle mie esigenze?)
- Cosa c'è nel cestino? (Strumenti, pensieri, idee che non sono preziose e rilevanti per me e per il mio lavoro?)

I partecipanti hanno a disposizione 15 minuti per completare l'attività e, in seguito, il formatore esamina brevemente ogni lavagna a fogli mobili/oggetto e legge alcune delle valutazioni, garantendo l'anonimato.

III. Valutazione scritta (20 minuti)

La valutazione scritta è una delle attività più importanti di questa sessione in quanto consente ai partecipanti di fornire una valutazione approfondita sui seguenti aspetti: obiettivi di apprendimento, valutazione delle prestazioni dei formatori e dei metodi utilizzati, valutazione del team dell'organizzazione, della logistica e dell'alloggio, nonché dell'energia del gruppo. I formatori hanno preparato un modulo di valutazione utilizzando strumenti digitali e lo condividono via e-mail o tramite social media. Danno ai partecipanti 20 minuti per completare questa valutazione.

IV. Valutazione orale finale e parole di chiusura (30 minuti)

L'attività finale per la valutazione è la valutazione orale. Il formatore invita tutti i partecipanti in plenaria a condividere brevemente le loro impressioni sul programma e l'esperienza generale durante il corso di formazione, e a condividere tutto ciò che desiderano per concludere il corso di formazione, poiché si tratta probabilmente dell'ultima opportunità per l'intero gruppo di stare insieme e ascoltare tutti individualmente. Dopo che tutti hanno condiviso le loro impressioni, i formatori sono gli ultimi ad intervenire, condividendo le proprie impressioni e, in seguito, chiudendo ufficialmente il corso di formazione.

Materiale necessario: fogli per lavagna a fogli mobili, post-it, matite e penne, pennarelli, dispositivi digitali per la valutazione scritta (nel caso in cui alcuni dei partecipanti non possano utilizzare il telefono), connessione internet.

Raccomandazioni per i futuri formatori che intendono replicare questa sessione:

- Gli organizzatori devono preparare in anticipo il modulo di valutazione digitale scritto e verificare se funziona o meno. Dovrebbero essere in grado di assistere/fornire ai partecipanti un dispositivo digitale nel caso in cui qualcuno ne abbia bisogno.





Allegato 1

Esempio di attività pratica all'aperto: Escursionismo con gruppo misto di persone con e senza disabilità

Preparazione/pianificazione dell'escursione: Il responsabile dell'escursione redige un rapporto dettagliato del viaggio (indicazioni stradali da e per il punto di partenza; indicazioni stradali da e per il punto di arrivo; previsioni del tempo; durata e condizioni del sentiero) e consegna il rapporto a tutti i partecipanti, nonché un elenco delle attrezzature obbligatorie (**abbigliamento/scarpe adeguate, cibo e bevande, kit di pronto soccorso, numeri di emergenza, zaini di piccole dimensioni, ecc.**).

Prima dell'escursione: Guardare l'attrezzatura di tutti, in particolare delle persone con disabilità e con meno esperienza. Ottenere una valutazione dai membri del gruppo in merito alla loro esperienza e al loro livello di forma fisica, quindi stabilire un sistema di coppie: è consigliabile abbinare i partecipanti unendo uno degli escursionisti più esperti con uno meno esperto e/o con disabilità, assicurandosi che tutti siano presi in considerazione. Assicurarsi che tutti abbiano ben chiaro chi è il proprio compagno di escursione. Scegliere un terreno che non richieda una spinta o un'assistenza di alcun tipo (se un sentiero è troppo bagnato e fangoso, il gruppo deve tornare indietro e rimandare l'escursione ad un altro giorno). Seguire le regole scritte e non scritte del sentiero. Scattare una foto di ogni membro dell'escursione nel caso in cui qualcuno si perda.

Il gruppo di escursionisti: non deve disturbare la fauna selvatica (i membri lasciano che sia la natura a parlare, mettendo i propri dispositivi elettronici in modalità silenziosa) e deve essere consapevole di ciò che li circonda.

Escursioni in salita: trovare un ritmo tra il respiro e la falcata. Mantenere un ritmo costante e fare meno pause, piuttosto che camminare più velocemente e doversi poi fermare più spesso. Concentrarsi sui pensieri positivi piuttosto che sulla propria stanchezza. **Diminuire la pendenza nelle salite molto ripide**, considerando di avanzare a zig-zag piuttosto che percorrendo la salita dritta.

Consigli generali: la coppia di escursionisti dovrebbe finire la giornata camminando alla stessa velocità con cui ha iniziato. Apportare piccole modifiche all'imbracatura, alla cintura in vita, alle spalle e agli stabilizzatori dello zaino. Alternare il peso del carico tra le spalle e i fianchi. Alternare falcate più corte, falcate più lunghe, in punta di piedi, sui talloni, tutto ciò che serve per ridurre al minimo le aree di tensione muscolare. Mantenere i muscoli elastici facendo un po' di stretching durante le pause. Mantenere le pause brevi e regolari piuttosto che lunghe e occasionali. Accamparsi ad almeno venti piedi di distanza. Essere molto attenti e diligenti riguardo alla cacca, alla pipì, agli sprechi alimentari e all'igiene generale.

Durante l'escursione: ognuno ha una persona del gruppo di cui prendersi cura, assicurandosi che il "compagno" assegnato si senta mentalmente e fisicamente a proprio agio. Si confrontano prima, durante e dopo l'escursione, utilizzando le domande del foglio dei compagni (vedi sotto).

IL FOGLIO DEI COMPAGNI:

Io e il mio compagno prima dell'escursione

1. Hai delle preferenze o delle esigenze particolari, che riguardano le attività all'aria aperta?
2. Quali sono le tue paure e di cosa hai paura in questa escursione?
3. Cosa non vedi l'ora di fare in questa escursione?





Io e il mio amico durante l'escursione

1. Parla della tua avventura più bella all'aria aperta.
2. Quali sono i tuoi hobby?
3. Qual è la tua più grande paura quando si tratta di stare all'aria aperta?
4. Qual è stata la tua peggiore esperienza all'aperto e qual è stata la tua migliore esperienza all'aperto?
5. Quando si tratta di attività all'aperto, di quali delle tue abilità ti senti sicuro?
6. Di quali competenze non ti senti affatto sicuro?
7. Ti sei mai sentito discriminato in base alla tua disabilità nello sport o nell'attività all'aperto?
8. Chi sono stati i tuoi modelli di riferimento?
9. Hai mai saltato educazione fisica a scuola? Se sì, perché?
10. Hai mai praticato sport in una squadra mista (giovani con e senza disabilità)?
11. Che tipi di sport ti piacciono di più: attività collaborative o agonistiche?
12. Fai parte di qualche squadra sportiva locale o di gruppi all'aperto? Se no, perché?
13. Hai mai implementato attività all'aperto? Se sì, cosa ti ha spinto a farlo?
14. Qual è un paese che vuoi visitare per la sua natura? Preferisci praticare sport con squadre miste o con persone con le tue stesse abilità?
15. Qual è stato il primo sport che hai provato e perché?

Io e il mio compagno dopo l'escursione:

1. Come ti senti dopo questa escursione?
2. Ti è piaciuta l'esperienza?
3. Qual è stato l'aspetto più divertente dell'escursione?
4. Qual è stato l'aspetto meno piacevole dell'escursione?
5. Come potremmo migliorare l'escursione per la prossima volta?





Allegato 2

QUESTIONNAIRE ABOUT ACTIVITY

Name of activity:

Date:

Who organized/performed it?

Where did it take place?

Place an »X« mark in the box of your answer:

QUESTION	 YES	 NEUTRAL	 NO
Did you like the activity?			
Was the activity right for you?			
Did the activity last just the right time?			
Did you meet new people?			
Did you learn something new?			
Did you feel good during the activity?			
Would you join such activity again?			

Did you face any challenges during activity? What challenges were that?

Do you have any comments or suggestions?



CASA EDITRICE:



FONDAZIONE
DON GIOVANNI ZANANDREA
ONLUS



**Cofinanziato
dall'Unione europea**

Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.