

# L'EDUCAZIONE FISICA IN COLLOQUIO CON LE LIFE SKILLS

## TRAINING A 360° CON L'EDUCAZIONE FISICA E LO SPORT

### Finalità :

Per migliorare la performance dobbiamo allenare i nostri muscoli nelle loro svariate caratteristiche (forza, velocità, potenza, elasticità ecc...), è necessario inoltre esercitare il nostro cervello e le sue qualità, sia da un punto di vista fisiologico (aumentando vascolarità, connessioni sinaptiche, neurogenesi) sia psicologico.

Questa idea nasce dal concetto base di neuroplasticità, di recente introduzione nelle neuroscienze, che indica la capacità del cervello e dell'intero sistema nervoso di modificare ("plasticità") ed ottimizzare la propria struttura a qualsiasi età, in risposta ad una varietà di fattori intrinseci ed estrinseci.

Il corso si pone come obiettivo quello di esaminare e indirizzare l'attività motoria e sportiva verso una soluzione in grado di allenare le abilità cognitive personali di ognuno, migliorandone il grado prestativo, per un benessere generale, per gesti e comportamenti sportivi e quotidiani.

Il concetto di salute va ben oltre l'aspetto sanitario e biologico, ma coinvolge la persona nella sua globalità.

E' necessario dunque evidenziare il ruolo dell'Educazione Fisica quale importante stimolo verso le differenti abilità cognitive secondo le capacità di ogni individuo per avere una evoluzione continua.

L'esperienza che stiamo vivendo ci ha rallentato e ognuno di noi ha compreso quanto fondamentale sia praticare attività fisica, a qualsiasi livello, e quanto questa sia in grado migliorare la nostra vita ed aumentare il benessere psico-fisico.

Gli anni trascorsi nella scuola rappresentano un periodo della vita essenziale per l'apprendimento e per la costruzione dell'identità della persona, durante i quali si pongono le basi e si sviluppano le competenze indispensabili per continuare ad imparare e migliorare.

In questo contesto saranno significativi Insegnanti che uniscono l'esperienza motoria a quella culturale, sociale, relazionale, psicologica per un training a 360°.

L'educazione fisica ha uno strumento speciale: lo sport!

Il suo fascino è legato a qualcosa di profondo ed intrinsecamente umano e i suoi valori come innesco possono dare un contributo importante alla formazione culturale dei ragazzi.

I valori dello sport possono risultare fondamentali per la crescita personale, valori riconosciuti fin dall'antichità, non solo in termini motori e sportivi, ma anche in termini di crescita socio-emotiva per tutti.

La scuola come laboratorio di "**SPORT&CULTURA**" che, attraverso l'educazione fisica e i vari assi culturali, va a stimolare esperienze formative nuove.

Il training cognitivo può essere un nuovo orizzonte non solo da guardare ma da raggiungere.

## Obiettivo :

Gli ultimi due anni hanno stimolato la nascita di soluzioni creative per la pratica dell'educazione fisica scolastica on-line. In realtà, al di là della necessità imposta dall'emergenza pandemica, tra la pratica dell'attività motoria in ambito scolastico e lo stimolo della funzione cognitiva della creatività esiste da sempre un contatto assai ravvicinato. Questo corso si pone come obiettivo l'esplorazione di questi ambiti e di ribadire come l'attività motoria può essere importante.

Attraverso l'Educazione Fisica, condividere risorse con le altre aree disciplinari, affinare la qualità della pratica motoria, in modo da utilizzare il corpo in movimento per arrivare alla formazione fisica, emozionale, cognitiva, intellettuale, sociale delle abilità di vita del ragazzo e della persona futuro cittadino.

## Il metodo:

In considerazione dell'avvio del prossimo anno scolastico 2021/22, nel quale è stata evidenziato l'obiettivo prioritario di realizzare le condizioni atte ad assicurare la didattica in presenza per ricostruire le condizioni relazionali e sociali che forniscono il substrato vitale per l'apprendimento, la crescita e lo sviluppo delle nuove generazioni, si vuole sfruttare la pratica dell'Educazione Fisica per motivare e stimolare i ragazzi a ritrovare situazione di benessere psico-fisico. Attraverso la semplicità del gioco si vuole trovare proposte motivanti e costruenti le life skills nella vita scolastica, sportiva e civile; in campo e fuori dal campo.

## **3 macro aree :**

### **1. Area emotiva: .**

- ✓ **autoconsapevolezza:** consiste nel riconoscere i segnali del corpo, riconoscere il proprio modo di agire di fronte alle situazioni, riconoscere i propri punti di forza, i punti deboli, ciò che si desidera e ciò che non piace;
- ✓ **gestione delle emozioni:** gestione del proprio stato emotivo a seconda del contesto in cui ci si trova. In ambito sportivo questo risulta fondamentale poiché la gestione delle emozioni viene sfruttata a proprio favore ai fini della prestazione. Gioia, rabbia, sorpresa, dolore e paura sono emozioni alle quali prestare particolare attenzione in ambito sportivo e scolastico: l'insegnante, o allenatore, dovrebbe favorire la gestione emotiva da parte dei ragazzi proponendo loro attività mirate che portino alla luce questi stati emotivi e, successivamente, permetta loro di gestirli in modo appropriato;
- ✓ **gestione dello stress:** riconoscere e controllare le cause di tensione e stress, sapersi rilassare.

## 2. Area relazionale:

- ✓ **empatia**: capacità di comprendere gli altri, di calarsi nella prospettiva altrui e capire desideri, emozioni e paure dell'altro;
- ✓ **comunicazione efficace**: ascoltare in modo attivo e partecipare il proprio interlocutore, comunicazione non verbale e paraverbale congruente, comunicazione assertiva;
- ✓ **capacità relazionali**: interagire e relazionarsi in modo positivo, creare e mantenere relazioni significative.

## 3. Area cognitiva:

- ✓ **problem solving**: definire il problema più concretamente possibile, stabilire l'obiettivo, analizzare le soluzioni e procedere alla risoluzione dello stesso;
- ✓ **saper prendere decisioni**: focalizzarsi su quello che piace (punti di forza, opportunità), focalizzarsi sul presente, avere una visione a lungo termine, conoscere convinzioni, valori, riferimenti e stati emotivi, sapere quali azioni intraprendere;
- ✓ **pensiero critico**: analizzare le informazioni, valutare vantaggi e svantaggi, essere un buon osservatore;
- ✓ **creatività**: connettere idee che sembrano apparentemente scollegate dando vita a nuove idee.

Risulta fondamentale per insegnanti, istruttori e allenatori avere un quadro chiaro del concetto di life skills, in modo tale da favorirne uno sviluppo nei ragazzi, proponendo loro attività e giochi affinché le acquisiscano e implementino.

## 6 competenze all'orizzonte:

### 1. **ATTENZIONE :**

Esercizi attentivi : per stimolare il cervello nella capacità di focalizzare (attenzione divisa, doppia decisione, inseguimento oggetti, segnali alternati, inibizione alla risposta).

### 2. **VELOCITÀ :**

La velocità con cui il cervello è in grado di analizzare gli eventi determina l'efficacia di reazione e la capacità di ricordarli. (Visione periferica, occhio al dettaglio, modulazioni visive, modulazioni sonore, discriminazione uditiva).

### 3. **MEMORIA :**

Esercizi per la memoria affinano l'abilità del cervello a registrare le informazioni in modo da strutturarle e renderle più semplici da ricordare e richiamare.

#### 4. **SOCIALITÀ** :

Con questi esercizi si sviluppano le capacità mnemoniche ed attentive legate all'ambito sociale come ricordare volti nuovi, render parte a conversazioni rumorose o capire le emozioni della gente dalle diverse espressioni (riconoscimento, conversazioni, faccia a faccia, volti e storie, cose da fare, griglia mnemonica, memoria musicale, serie di sillabe, trova il suono, pattern visivi ).

#### 5. **INTELLIGENZA** :

La capacità di governare ragionamenti complessi richiede la gestione rapida e simultanea di più informazioni (Coppie di carte, coppie visive di carte, giocoleria, cambia regole).

#### 6. **ORIENTAMENTO** :

Gli esercizi per la navigazione e l'orientamento sono stati studiati per sviluppare capacità di orientamento (rotazione mentale, tieni il nord, mappa mentale, flusso visivo).

### Iscrizioni

I docenti a tempo indeterminato, ottenuto il permesso del Dirigente scolastico, si iscrivono al corso tramite piattaforma SOFIA.

Il corso è aperto anche ai docenti non di ruolo che si potranno iscrivere al corso tramite il link : **<https://forms.gle/cCoipZ2YYiX4CSzCA>** .

Ogni comunicazione utile alla buona riuscita della procedura di iscrizione potrà essere inviata all'indirizzo **edfisica.piacenza @istruzioneer.gov.it**

La partecipazione alle lezioni saranno regolamentate dalle normative vigenti.

**Le iscrizioni si chiuderanno alle ore 24,00 di GIOVEDÌ 2 settembre 2021.**