



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



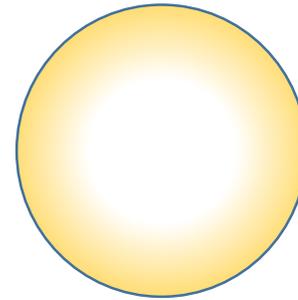
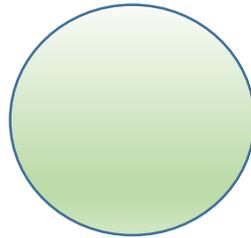
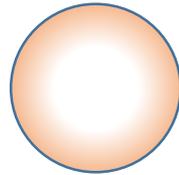
# SEARCH

SPORT EDUCATION FOR ACTIVE  
AND RESPONSIBLE CITIZENSHIP  
THROUGH HEALTH CARING



# MODULO

3



**IL  
RUOLO SOCIALE  
DELLO SPORT**

## **SEGMENTO 5**

**Educare al rispetto delle regole:  
una condivisione di valori civici**

Le regole sono principi che guidano il comportamento umano, forniscono un ordine sociale e devono essere rispettate. Le regole sono strutture che esistono in tutti gli ambiti della nostra vita.

Conoscere, accettare, imparare e adottare delle regole è importante per adattarsi alla vita sociale, comprendere e soddisfare le aspettative in famiglia, a scuola, nel contesto sociale e nella vita professionale.

Oltre a questo, porre dei limiti ai bambini e insegnare loro la disciplina è molto importante affinché i bambini acquisiscano l'autodisciplina.

I bambini dotati di autodisciplina si assumono le proprie responsabilità e si adattano facilmente all'ordine sociale.



I bambini che fanno sport fin da piccoli sono più propensi a seguire le regole fondamentali.

Tra le regole più semplici vi sono: partecipare agli allenamenti e alle competizioni con un abbigliamento adeguato, non mangiare cibo spazzatura ma seguire una dieta equilibrata, riposare a sufficienza, dormire bene, partecipare regolarmente e puntualmente agli allenamenti, ecc.

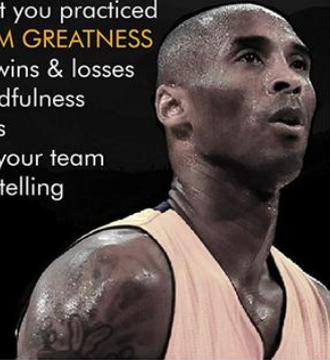


Grazie a queste regole, il bambino acquisisce disciplina e può iniziare da zero per rendere la sua vita più organizzata. In questo modo, non è estraneo al rispetto per gli altri e all'osservanza delle regole nell'ambiente scolastico e di classe o nella vita sociale e conosce i suoi limiti,

I bambini in grado di autodisciplina sviluppano una capacità di gestione del tempo e diventano individui più inclini alla pianificazione e creazione della loro vita futura.

## BRYANT'S 10 RULES

1. Get better every single day
2. Prove them wrong
3. Work on your weaknesses
4. Execute what you practiced
5. LEARN FROM GREATNESS
6. Learn from wins & losses
7. Practice mindfulness
8. Be ambitious
9. #Believe in your team
10. Learn storytelling



Un secondo beneficio dell'insegnare regole al bambino è quello di proteggerli.

Quando gioca con i suoi amici all'aperto, sa esattamente cosa non deve fare, e sa proteggersi dai pericoli esterni.

Inoltre, il bambino che è in grado di rispettare le regole che gli sono state insegnate diventa consapevole di potersi assumere delle responsabilità e questo processo è importante per lo sviluppo socio-emotivo del bambino.



## Elementi da tenere in considerazione nel fissare le regole

Il processo di definizione delle regole può variare a seconda dello sviluppo del bambino, del processo di crescita, della struttura mentale, fisica e cognitiva.

È importante coinvolgere il bambino in questo processo nel momento in cui si stabiliscono le regole. In altre parole, stabilire la regola preoccupandosi delle idee del bambino lo motiverà ad obbedire a tale regola e contribuirà a responsabilizzarlo nell'attuazione delle regole.

IN SPORTS AS IN CHILD REARING, MARITAL ARGUMENTS, OR TANTRUMS, THE SAME LAWS OF LEARNING APPLY: WHEN AN EMOTION IS ENCOURAGED AND THE RULES PERMIT IT, IT IS PERPETUATED, NOT 'DRAINED'. AN EMOTION WITHOUT SOCIAL RULES OF CONTAINMENT AND EXPRESSION IS LIKE AN EGG WITHOUT A SHELL: A GOOEY MESS...

- CAROL TAVRIS -

- Le regole devono essere formulate in un modo semplice, chiaro e usando un linguaggio positivo.
- Le regole create usando un linguaggio negativo faranno sentire il bambino punito e ciò farà sì che il bambino abbia difficoltà a rispettare la regola.



Come insegnanti, è importante comportarsi sempre in modo coerente e applicare queste regole senza interrompere la routine affinché il bambino interiorizzi la regola.



Il comportamento del bambino che esegue ciò che gli viene chiesto deve essere rinforzato.

Si dovrebbe quindi fare in modo che il bambino avverta e capisca il beneficio derivante dal comportamento desiderato per se stesso e per l'ambiente in cui vive, piuttosto che premiare ogni volta il comportamento positivo del bambino.



I bambini che hanno raggiunto questi traguardi e acquisito queste regole grazie allo sport fin dalla più tenera età sono molto più disciplinati, organizzati, conoscono i propri limiti, si godono la propria libertà senza invadere lo spazio delle persone che li circondano, hanno successo e allo stesso tempo forti aspirazioni sociali e di cittadinanza.

Continueranno a vivere come individui che hanno a cuore i propri valori e quelli degli altri.

**“SPORTS TEACHES YOU CHARACTER, IT  
TEACHES YOU TO PLAY BY THE RULES, IT  
TEACHES YOU TO KNOW WHAT IT FEELS LIKE  
TO WIN AND LOSE-IT TEACHES YOU ABOUT  
LIFE.”**

**BILLIE JEAN KING**

© Librak Books

# **Parole chiave**

**Rispettare le regole**

**Valori civici**

**ordine sociale**

**Autodisciplina**

**Seguire le regole**

**Individui produttivi**

**Linguaggio positivo**

**Regole dello sport**

**Gioco di squadra**



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# SEARCH

SPORT EDUCATION FOR ACTIVE  
AND RESPONSIBLE CITIZENSHIP  
THROUGH HEALTH CARING

