



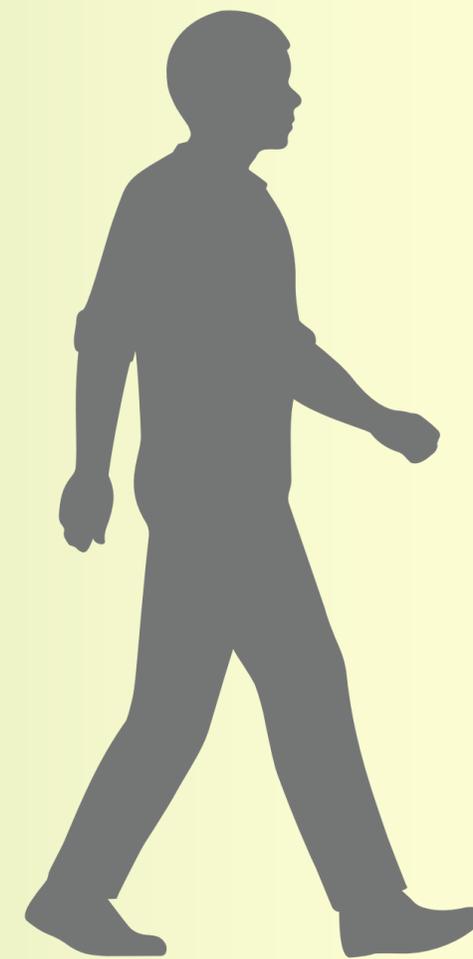
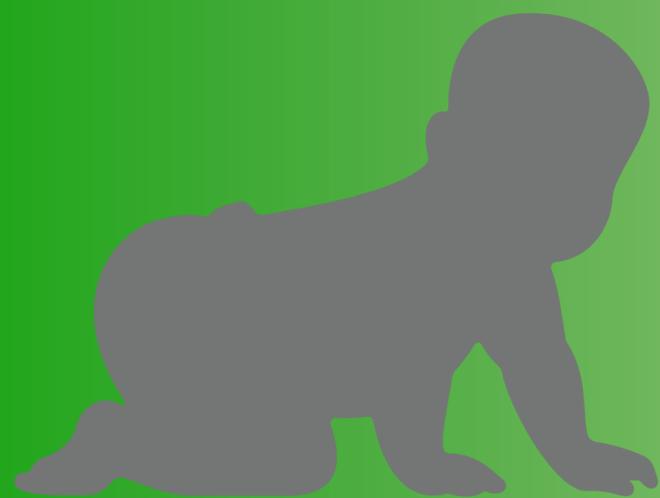
Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



SEARCH

SPORT EDUCATION FOR ACTIVE
AND RESPONSIBLE CITIZENSHIP
THROUGH HEALTH CARING





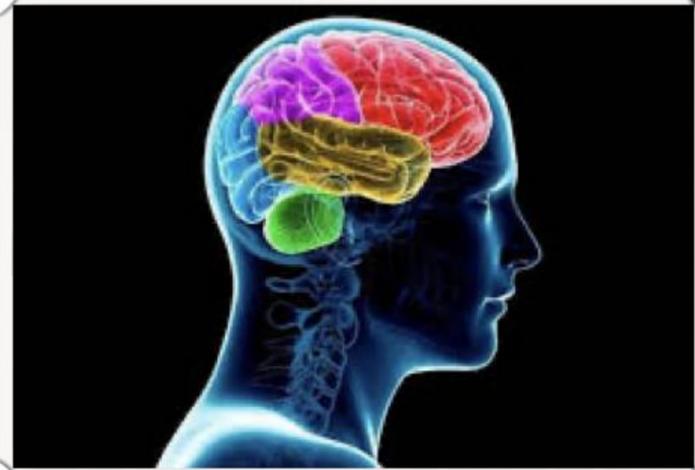
MODULO 1
Valorizzazione dell'attività educativa dello sport

SEGMENTO 1

**Lo sport quale carattere fondante dello sviluppo della
personalità dei ragazzi: area associativa ed affettiva**

Lo *sport* ha un ruolo decisivo nello sviluppo della personalità dei giovani, in quanto la sua azione ricade direttamente su quattro aree fondamentali relative all'essere umano:

- a. Area cognitiva
- b. Area affettiva
- c. Area percettiva
- d. Area motoria



Tali aree corrispondono ai quattro sistemi cerebrali umani:

- a. *Sistema associativo*: responsabile delle funzioni superiori del linguaggio, dell'apprendimento e della memoria.
- b. *Sistema limbico*: connesso agli aspetti istintivi ed emozionali delle attività psichiche
- c. *Sistema sensitivo*: comprende le aree sensitive primarie (somatica, acustica, visiva, olfattiva).
- d. *Sistema motorio*: costituito da quelle zone della corteccia che proiettano fibre verso i motoneuroni ed è responsabile dei movimenti e della deambulazione.

Ne deriva che l'uomo è una struttura psico-fisico-mentale integrata:

il cui l'equilibrio poggia sulla partecipazione regolata e armoniosa di tutti i sistemi alle diverse attività;

in cui l'azione di uno dei sistemi cerebrali si ripercuote a cascata sugli altri:

- *Se è colpito il sistema psicologico, per esempio una grossa paura, lo è anche il sistema fisico (e dunque vengono meno le forze) ed il sistema intellettivo (in modo inesatto, "mentale") è incapace di riflettere.*
- *Se è colpito il sistema fisico, per esempio una forte malattia influenzale, lo è anche il sistema psicologico (e dunque l'umore risente di una certa depressione) e, allo stesso modo, i nostri ragionamenti sono meno efficaci di sempre.*
- *Se è colpito il sistema intellettivo (cioè quello "mentale"), per esempio un problema di qualsivoglia tipo che non si riesce a risolvere, lo è anche il sistema psicologico (e dunque si avverte una certa increspamento dell'equilibrio emotivo) e al contempo, se il problema è particolarmente acuto, è possibile avvertire un certo svuotamento delle energie fisiche.*

Pertanto l'individuo sarà tanto più equilibrato quanto più sarà riuscito ad **integrare in modo armonioso** i suddetti sistemi.

I quattro sistemi possono interagire all'interno di una *quinta area* oltre quelle specifiche di cui sopra, l'**area sociale**: essa permette di innescare i sistemi cerebrali nella loro *interazione dinamica*, la quale sarà tanto più adeguata quanto più l'attività proposta sarà capace di coinvolgerli appieno.

AREA SOCIALE



Area cognitiva
Area affettiva
Area percettiva
Area motoria

Area cognitiva

Per quanto riguarda l'*attività sportiva*, prima di parlare di *conoscenza* parliamo di ***intelligenza corporea*** che:

- quando si concentra verso l'interno, è limitata all'esercizio del proprio corpo;
- quando si rivolge verso l'esterno, comporta azioni fisiche sugli oggetti del mondo.



L'INTELLIGENZA CORPOREA È IL PRODOTTO DELL'INTERAZIONE DI DIVERSE TIPI DI INTELLIGENZA:

- intelligenza spaziale:

- che consente al un buon ginnasta di graduare i propri movimenti all'interno di una pedana;
- che si concentra sulla abilità dell'individuo di trasformare oggetti all'interno del suo ambiente e di orientarsi in un mondo di oggetti nello spazio.

- intelligenza cinestetica, la quale guida la fluidità dei movimenti di un danzatore o di un giocatore di pallacanestro;

- intelligenza interpersonale e relazionale, la quale consente di elaborare la posizione dei compagni di squadra relativamente alla propria posizione, al proprio ruolo ed allo schema di gioco.

La **CONOSCENZA** è ancora qualcosa di più complesso dell'*intelligenza*, è un modo di stare al mondo per il quale è necessario riconoscere:

- la diversità e la singolarità delle attitudini personali
- la loro unicità nel miselarsi.

La *conoscenza*, sollecitata dalla attività sportiva in una sorta di laboratorio di competenze e di compito autentico, viene ad essere:

- una costruzione singolare che avviene nel mondo dei legami sociali e comunicativi

- un fare prodotto da operazioni valutative ed estimative:

- di se stessi,
- della situazione complessiva
- delle capacità personali (talento, emozioni) messe in gioco che concorrono a produrre le nostre scelte inconsapevoli

Area affettiva

L'*intelligenza emotiva* si estende a cinque ambiti principali, i quali vengono richiamati nel momento della pratica sportiva:

- A) CONOSCENZA DELLE PROPRIE EMOZIONI**
- B) CONTROLLO DELLE EMOZIONI**
- C) MOTIVAZIONI DI SE STESSI**
- D) RICONOSCIMENTO DELLE EMOZIONI ALTRUI**
- E) GESTIONE DELLE RELAZIONI**



Attraverso l'esercizio sistematico dell'intelligenza emotiva si sviluppa l'**autoconsapevolezza** che è la *chiave di volta dell'intelligenza emotiva*: essa rappresenta la capacità di riconoscere, controllare i propri sentimenti e le proprie emozioni e, di conseguenza, gestire al meglio le situazioni che si sviluppano con gli altri.

PAROLE CHIAVE

Sport

Area cognitiva

Area affettiva

Area percettiva

Area motoria

Sistema associativo

Sistema limbico

Sistema sensitivo

Sistema motorio

Area sociale

Intelligenza corporea

Conoscenza

Autoconsapevolezza

Ricorda

I bambini che praticano sport sono dotati di maggiore concentrazione e riflessi più forti. Queste qualità aumentano significativamente i loro processi cognitivi e di apprendimento.

Nel praticare sport di gruppo, i bambini, imparano ad agire, a vincere e a perdere; imparano ad osservare e rispettare delle regole. Questo porterà loro meno ansia e stress.

Gli sport di squadra permettono al bambino di sviluppare il suo ambiente, imparare a stare insieme e ad avere spirito di squadra. Ad esempio, un bambino che gioca nella squadra di pallavolo, condividerà i suoi successi con il team, la felicità sarà quella di essere una squadra. Lo stare insieme consente a molte persone di lottare per lo stesso obiettivo.

Tutto ciò permette loro di essere molto più abili nel prendere decisioni e risolvere problemi; il loro successo scolastico è altissimo, gestiscono avversità con maggiore decisione e determinazione di bambini che non praticano sport.

