



KA220-ADU - Cooperation partnerships in adult education

IMPROVING MUNICIPAL SERVICES IN THE FIELD OF

CULTURE, ART, SPORTS FOR PEOPLE WITH DISABILITIES



IO1 SPORTS SERVICES MODULES

Lead: Clubul Școlar Sportiv Târgu Jiu



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



1. Introduzione

La disabilità comprende significative limitazioni sia nella funzione cognitiva che nel comportamento adattativo, espresse attraverso abilità concettuali, sociali e pratiche. "La disabilità è il risultato o l'effetto di complesse relazioni tra lo stato di salute dell'individuo, fattori personali e fattori esterni che rappresentano le circostanze di vita di quest'ultimo. Grazie a questa relazione, l'impatto di vari ambienti sullo stesso individuo, con uno stato di salute dato, può essere estremamente diverso". Da questa prospettiva, tutte le persone con disabilità devono avere accesso a un curriculum/moduli di servizio che facilitino lo sviluppo cognitivo, socio-emotivo e comportamentale adattativo.

Lo sport per le persone con disabilità esiste da oltre 100 anni. È stato introdotto su larga scala dopo la Seconda Guerra Mondiale per aiutare il grande numero di veterani e civili feriti. In quel periodo era considerato uno sport riabilitativo, evolvendo successivamente in uno sport ricreativo e, in seguito, in uno sport competitivo.

I moduli di servizio sportivo sono una risposta alle esigenze dei comuni di fornire attività sportive e ricreative per persone con disabilità in relazione allo sviluppo bio-psico-sociale, con l'obiettivo di ottenere la migliore integrazione sociale possibile e una inserzione socio-professionale sostenibile, garantendo una vita autonoma e dignitosa.

Gli obiettivi principali di tutte le attività fisiche e sportive sono, per le persone con disabilità o che hanno subito traumi psicologici, un mezzo di fuga da una vita sedentaria, talvolta anche dall'isolamento spesso imposto da questa disabilità.

Per le persone con disabilità, lo sport può svolgere un ruolo essenziale nel riacquistare l'indipendenza e nello sviluppare capacità fisiche e mentali che consentono una migliore adattamento alla vita quotidiana.



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



Le attività sportive e ricreative devono essere svolte secondo un piano quadro, basandosi sull'applicazione/rispetto del principio di adattamento all'età e alle caratteristiche individuali, puntando a una relazione permanente con il potenziale psico-fisico di ciascun individuo.

Gli sport adattati, noti anche come sport per persone con disabilità, sono modifiche di sport già conosciuti con l'intenzione di rimuovere barriere e aprire questo tipo di attività a tutti, indipendentemente dal tipo di disabilità che hanno.

L'attività fisica è una delle coordinate essenziali di una vita sana. Inoltre, per le persone con disabilità, dimostra le sue capacità terapeutiche, che si tratti di sport riabilitativi, sport prestazionali o semplicemente di movimento a scopo ricreativo.

I benefici più importanti che l'attività fisica offre alle persone con disabilità

Recupero

Lo sport viene utilizzato come terapia complementare, associata alla fisioterapia. Ad esempio, sport come il sollevamento pesi o il tiro con l'arco aiutano a sviluppare i muscoli nel caso di persone paraplegiche. La pallacanestro in carrozzina richiede lavoro di squadra e coordinazione. Il nuoto è forse uno degli sport più utilizzati nel recupero delle disabilità fisiche, poiché la galleggiabilità dell'acqua aiuta gli arti colpiti a muoversi più facilmente.

Integrazione sociale

Le persone con disabilità hanno esigenze speciali e sentono la necessità di indipendenza, appartenenza a un gruppo e accettazione nella società.

Lo sport crea il contesto per stabilire contatti tra persone che hanno le stesse esigenze e problemi e aiuta a fare nuove amicizie. Interagendo con altre persone che affrontano lo stesso tipo di difficoltà quotidianamente, le persone disabili possono capire di non essere sole e possono condividere facilmente le loro esperienze.



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



Le persone con disabilità spesso hanno bassa autostima e sono inclini a depressione e isolamento, ma l'attività fisica può ripristinare la loro capacità di sentirsi valorizzate.

Ricreazione

L'attività fisica è rilassante, rappresentando un modo adatto di trascorrere il tempo libero. In questo senso, le persone con disabilità, a seconda della natura della disfunzione che hanno, possono godere di sport appositamente creati per loro, come la boccia (un gioco che coinvolge il colpire un bersaglio con l'aiuto di palline), o sport adattati come freccette, pallacanestro in carrozzina, lancio del giavellotto, sollevamento pesi, o persino sport regolari che non hanno subito modifiche: tiro con l'arco, bowling, nuoto, tennis da tavolo, ecc.

Pertanto, la disabilità non dovrebbe essere vista come una malattia o come un ostacolo all'attività fisica, ma solo dovrebbero essere identificati i tipi di sport benefici per ciascun tipo di disabilità.

I comuni nel nostro progetto, attraverso i dipartimenti che si occupano delle persone disabili che vivono nelle loro regioni, formeranno un team con la partecipazione di esperti delle proprie istituzioni per determinare il livello di disabilità e le condizioni di vita e condurranno studi di fattibilità sull'accesso allo sport delle persone disabili.

Svolgendo i moduli sportivi e pilota le attività con la collaborazione delle organizzazioni sportive e dei comuni partner nel progetto, la qualità dei servizi sportivi che i comuni offriranno alle persone con disabilità aumenterà insieme al funzionamento, all'ambiente, agli esperti formati e ai modelli di lavoro specifici per i tipi di disabilità che verranno offerti alle persone disabili.

Lo sport ride di ogni tipo di discriminazione e va oltre ogni barriera: questo è l'obiettivo che abbiamo cercato di perseguire. Fare sport insieme significa lasciare da parte tutte le differenze, rancori personali, tutte le diversità che possono esserci, deve diventare un'opportunità per crescere nelle relazioni con gli altri, rispettando le persone di diverse culture.



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



Nelson Mandela dice che "Lo sport ha il potere di cambiare il mondo", infatti è in grado di riportare, anche se per un breve periodo, il sorriso in quegli occhi annoiati, afflitti dal dolore e dalla violenza.

Il linguaggio dello sport si rivolge a tutti senza distinzione, parla un linguaggio universale, promuove e diffonde valori fondamentali per l'integrazione come merito, impegno ed equità.

Tutte le organizzazioni orientate allo sport e i comuni riconoscono il valore dello sport come potente mezzo per migliorare l'istruzione, la salute, l'inclusione e contribuire allo sviluppo sostenibile. Lo sport ha acquisito tutte queste valenze grazie alla sua popolarità globale e alla grande forza che ha nel promuovere l'importanza del movimento per vari aspetti della vita di una persona, di una comunità o di una società.

2. Politiche internazionali dello sport per le persone con disabilità

Il Consiglio dell'Unione Europea e i rappresentanti degli Stati membri, riuniti all'interno del Consiglio, riguardo all'accesso allo sport per le persone con disabilità:

- riconosce il valore e l'importanza dell'attività fisica e dello sport per le persone con disabilità, nonché il suo contributo efficace al raggiungimento degli obiettivi strategici dell'UE, in particolare della Strategia Europa 2030;
- chiede l'organizzazione di campagne coordinate di sensibilizzazione riguardo alle possibilità di praticare lo sport;
- sottolinea che tutti gli studenti dovrebbero avere accesso all'educazione fisica e allo sport e che una disabilità non dovrebbe essere un ostacolo all'integrazione nei programmi sportivi scolastici;
- concorda sul fatto che lo sport per le persone disabili si basa in larga parte sul lavoro volontario e sottolinea la necessità di migliorare le attività utilizzando strumenti di gestione delle risorse umane e di miglioramento della qualità;



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



- suggerisce che la Commissione incoraggi specifiche azioni a favore di progetti di promozione dello sport per le persone con disabilità, a livello locale e regionale;
- sottolinea la necessità di una partecipazione più intensa delle autorità locali e regionali, basata su un programma sviluppato congiuntamente con la Commissione Europea, il Consiglio e le autorità nazionali che si occupano di sport, persone disabili e attività sportive organizzate per loro.

RACCOMANDAZIONI POLITICHE

Presentazione del Contesto

1. attira l'attenzione sul fatto che, secondo le stime, il numero di persone disabili nell'UE ammonta a circa 80 milioni, equivalente a circa il 15% della popolazione. Le persone con ridotta mobilità rappresentano, secondo le stime, oltre il 40% della popolazione;
2. sottolinea che, a causa dell'aumentato rischio di disabilità nell'anziano e dell'incremento generale delle malattie croniche, il numero di persone in situazione di disabilità potrebbe aumentare. Pertanto, in futuro, le regioni europee affronteranno nuove sfide;
3. attira l'attenzione sul fatto che non esiste una definizione comune di disabilità nell'UE e che le definizioni legali di questa nozione sono state oggetto di numerosi dibattiti e interpretazioni semantiche. La disabilità è un fenomeno complesso e un'esperienza sfaccettata, risultato dell'interazione tra le caratteristiche fisiche e intellettuali della persona e lo stato della società in cui vive. Per questo motivo, si deve introdurre la nozione di "persona con disabilità";
4. evidenzia la mancanza di conoscenza e concezioni erranee sugli effetti reali della disabilità e sottolinea la necessità di concentrarsi sulle 'abilità' che possono essere considerate nel contesto delle prestazioni sportive;
5. riconoscimento del valore e dell'importanza dell'attività fisica e dello sport per le persone con disabilità e del suo contributo efficace al raggiungimento degli obiettivi strategici dell'UE, in particolare della Strategia Europa 2030 e della strategia sui diritti delle persone con disabilità 2021-2030. Negli ultimi anni, lo sport adattato e gli sport specifici per le persone con disabilità hanno compiuto progressi significativi.



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



6. attira l'attenzione sul fatto che lo sport ha un valore innegabile per il benessere generale delle persone e per l'esercizio di un'influenza positiva sulle possibilità di recupero e abilità delle persone disabili e che, per le persone con disabilità, praticare attività sportive è, in prima fila, un diritto umano fondamentale;

7. attira l'attenzione sul fatto che lo "sport per le persone con disabilità" coinvolge una vasta gamma di attività, dallo sport prestazionale all'attività sportiva ricreativa e dall'educazione fisica adattata ai processi di recupero attraverso lo sport, una gamma altrettanto varia quanto complessa la definizione del termine "sport" o forse anche più di così. Questo è anche uno dei motivi per cui esistono diverse definizioni nelle varie regioni d'Europa. Nel contesto dell'attività fisica praticata in un ambiente sportivo, ci sono molte sfumature a seconda di quale attività può essere sportiva, ricreativa, orientata alla salute, ecc. Questa orientazione è sempre a scelta di chi la pratica. Il tipo di attività è determinato dal praticante, con la menzione che, nello sport, di regola, la pratica porta al miglioramento della salute, sia fisica che mentale, indipendentemente dal tipo di persona;

8. attira l'attenzione sul fatto che i diversi termini e i diversi concetti legati a questo settore o utilizzati dai suoi attori sono oggetto di intense discussioni. Nel contesto attuale, il termine utilizzato è quello di "sport(i) per persone con disabilità", in modo che l'approccio sia focalizzato sulla persona, dando un significato generale a questo argomento;

9. ricorda la necessità di rispettare pienamente il principio di sussidiarietà e l'autonomia degli organi di governo nel settore dello sport, comprese le organizzazioni sportive indipendenti. Le raccomandazioni formulate in questa opinione mirano a fungere da catalizzatore per aumentare l'impatto delle azioni intraprese dagli Stati membri e dalle autorità locali e regionali e a portare a un cambiamento di percezione tra le persone con disabilità, valorizzando le loro capacità all'interno della comunità, in generale.

Contesto Politico

10. sprime la sua soddisfazione e sostiene le dichiarazioni delle politiche dell'UE riguardo al riconoscimento dello sport per le persone con disabilità, in particolare la Strategia Europea 2030 e la strategia sui diritti delle persone con disabilità 2021-2030. La comunicazione della



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



Commissione intitolata "Sviluppare la dimensione europea dello sport" e il Libro Bianco della Commissione Europea sullo Sport sono particolarmente supportati;

11. concorda sul fatto che le autorità nazionali, regionali e locali possono svolgere, nei limiti delle loro competenze e delle possibilità finanziarie, un ruolo importante nello sviluppo dello sport per le persone con disabilità, soprattutto in termini di promozione e investimento a lungo termine nelle infrastrutture e attività sportive, sottolineando la necessità di garantire fondi per progetti nelle regioni in cui le infrastrutture delle scuole e di altre istituzioni educative sono scarsamente sviluppate e i bambini con disabilità non hanno l'opportunità o hanno opportunità limitate di praticare sport;

12. nel caso dell'utilizzo di infrastrutture pubbliche, gli enti pubblici devono tenere debitamente conto degli interessi dello sport per le persone con disabilità, affinché il requisito di creare condizioni di vita uguali per le persone con disabilità sia preso in considerazione. In questo senso, l'accessibilità è un elemento essenziale;

13. insiste sul ruolo specifico che gli attori nel settore dello sport per le persone con disabilità svolgono nel capitalizzare il loro potenziale a favore dell'inclusione sociale, dell'integrazione e delle pari opportunità;

14. sottolinea il fatto che, in molti casi, lo sport per le persone con disabilità non sembra essere menzionato esplicitamente se non nel contesto dell'inclusione sociale. Chiede una distinzione più chiara tra le diverse sfaccettature dello sport per le persone con disabilità, vale a dire lo sport prestazionale, lo sport come modo di trascorrere il tempo libero, l'educazione fisica, le opportunità di istruzione e formazione attraverso lo sport, l'attività fisica adattata, il recupero attraverso lo sport o le attività sportive a scopo terapeutico specifico;

15. fa appello per un migliore riconoscimento dei rappresentanti qualificati di questo settore in tutte le attività di sviluppo e valutazione dello sport di massa sostenuto dalle istituzioni europee. Dovrebbe essere presa in considerazione l'allocazione di risorse specifiche per rendere possibile tale partecipazione, così come la formazione specializzata dei professionisti dello sport;

16. chiede l'elaborazione di un documento strategico dettagliato basato sulle politiche esistenti, ma dedicato in particolare allo sport per le persone con disabilità, al fine di identificare, tra gli aspetti principali specifici di questo settore, gli aspetti prioritari.



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



Specific Challenges: Sports Practice

17. rivela che, nonostante il crescente interesse politico nella partecipazione delle persone disabili alle attività sportive, il tasso di partecipazione a tali attività rimane molto basso. Tra le altre cose, ciò è dovuto al limitato accesso a infrastrutture sportive adattate alle esigenze delle persone disabili;

18. prende atto del fatto che, al di là delle barriere fisiche, socioeconomiche e comunicative, la pratica dello sport è ostacolata da barriere culturali e fattori psicologici, in particolare l'atteggiamento verso la disabilità degli organizzatori e degli attori delle attività sportive tradizionali. Queste attitudini riflettono la mancanza di conoscenza e di risorse necessarie per affrontare una situazione diversa, ed è necessario condurre campagne di informazione e formazione per agevolare l'accettazione della partecipazione delle persone disabili alle attività sportive. Si raccomanda che qualsiasi misura per migliorare l'accesso a esse sia sviluppata dopo una consultazione approfondita con gli attori del settore, poiché diversi gruppi possono avere bisogno di diverse forme di supporto;

19. migliorare le possibilità di accesso, in termini di adeguato accesso fisico alle strutture sportive e una migliore comunicazione, è una condizione primaria se si vuole aumentare il tasso di partecipazione alle attività sportive;

20. chiede l'organizzazione di campagne coordinate di sensibilizzazione riguardo alle possibilità di praticare sport. Tali campagne potrebbero essere lanciate a livello europeo, ma devono essere portate a livello locale e regionale, dove viene presentata l'offerta concreta. È importante che le persone disabili stesse siano il target e siano informate. Idealmente, queste campagne dovrebbero essere organizzate con il sostegno degli organi direttivi del movimento sportivo tradizionale, dello sport a livello nazionale e dello sport per persone con disabilità, così come delle organizzazioni (o associazioni) di persone disabili; inoltre, è importante organizzare campagne informative non solo per le persone disabili, ma anche per il resto della popolazione, per aiutare i cittadini a comprendere, accettare e integrare i concittadini con disabilità, ma anche imparare a sostenerli. È necessario favorire l'acquisizione di un massimo grado di autonomia da parte delle



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



persone con disabilità, nonché incoraggiarle e supportarle nella proposta, promozione e organizzazione di azioni in questo senso.

21. Sottolinea che potrebbe essere necessario un approccio individuale per gruppi target differenti, tenendo conto delle loro capacità, della rispettiva fascia d'età e della loro situazione sociale; è particolarmente importante che i giovani siano considerati e supportati. È anche importante rispettare sia la struttura dello sport in ciascuno Stato membro che le specificità locali e regionali. Dovrebbe essere sostenuta la fornitura di informazioni di qualità, accessibili e regolarmente aggiornate, in modo che i vari gruppi target siano costantemente informati sulla gamma di attività sportive a cui possono accedere. Incoraggiare e sostenere movimenti organizzati a livello locale in questo senso può facilitare la diffusione di questo tipo di informazioni e aumentare l'accessibilità;

22. È necessario che, a livello locale e regionale, esista una rete di trasporto adattata, che consenta alle persone disabili di spostarsi verso le infrastrutture sportive per praticare sport amatoriali o di performance;

23. Sottolinea che i genitori svolgono un ruolo essenziale nell'incoraggiare i giovani a partecipare alle attività sportive e che i volontari sono la colonna vertebrale di questo settore. Per questo è necessario sensibilizzare sull'importanza del lavoro volontario e poi considerare la creazione di piattaforme per la selezione e la formazione dei volontari, nonché l'adozione di misure per riconoscere e premiare il loro contributo;

24. Raccomanda la creazione di una piattaforma di informazioni sulle strutture sportive dell'UE, nonché di un sito web completamente accessibile, per informare le persone disabili sulle infrastrutture sportive, le possibilità tecniche, ecc. delle loro località;

25. Attira l'attenzione sul fatto che alcuni gruppi di popolazione affrontano una doppia o tripla discriminazione, se non hanno solo una disabilità ma diverse, sono immigrati di origine, appartengono a una minoranza o sono vittime di esclusione sociale legata all'omofobia o a criteri di genere. È importante che a tutti sia garantito un adeguato supporto e pari accesso alle attività sportive;

26. Prende atto del fatto che lo sport per le persone con disabilità non deve rimanere isolato dal sistema sportivo tradizionale e che la sua integrazione, ovvero la condivisione della responsabilità organizzativa con le principali organizzazioni del settore, sembra già essere un



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



obiettivo politico primario. In tal senso, deve esserci certezza dell'inclusione dello sport per disabili nei programmi sportivi tradizionali e che possano essere adottati diversi modelli, formule e strutture organizzative in parallelo, a seconda delle effettive capacità delle persone con disabilità e dell'obiettivo di integrazione;

27. La pratica di uno sport da parte di persone con disabilità deve essere agevolata all'interno della federazione sportiva alla quale appartiene la rispettiva disciplina sportiva o specializzazione, in collegamento con le federazioni sportive le cui attività sono principalmente dedicate alle persone con disabilità e nel rispetto del ruolo di queste federazioni, la cui vocazione indispensabile in termini di erogazione di servizi alle persone con disabilità deve essere incoraggiata;

28. Le federazioni sportive dovrebbero incoraggiare la partecipazione alle loro riunioni, con funzione consultiva, di quelle organizzazioni sportive che, sebbene non abbiano lo status di membri, si occupano della promozione delle attività sportive praticate dalle persone con disabilità;

29. Prende atto, basandosi sugli esempi identificati, che l'approccio che combina il turismo con lo sport inteso come modo di trascorrere il tempo libero per tutti è uno strumento adatto affinché le persone con disabilità stabiliscano un primo contatto con lo sport, al fine di aumentare il tasso di partecipazione a tali attività sportive e sensibilizzare l'opinione pubblica sulle loro capacità;

30. L'inclusione di informazioni di qualità e aggiornate riguardo all'organizzazione di attività sportive adattate per persone con disabilità e i mezzi di trasporto e accesso adattati alle strutture sportive, come pubblicità per il turismo sportivo.

Specific Challenges: Education

31. Riconosce che lo sviluppo adeguato dello sport per le persone con disabilità richiede specialisti con un elevato livello di istruzione e formazione;

32. Ritiene che, anche se non sono stigmatizzate, le persone con disabilità siano costantemente a rischio di esclusione, poiché molte persone non sanno come avvicinarle e come integrarle nelle attività e strutture sportive. La commissione chiede un'informazione concertata, attraverso iniziative di educazione e formazione, che si rivolga non solo alle persone direttamente coinvolte nell'organizzazione delle attività sportive, ma anche, in generale, al pubblico in generale,



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



utilizzando ad esempio strumenti di formazione online facilmente accessibili. Per questo, è necessario, parallelamente, aumentare il livello di consapevolezza nei confronti dei diritti, delle esigenze e delle competenze delle persone con disabilità;

33. Sottolinea che tutti gli studenti dovrebbero avere accesso all'educazione fisica e allo sport e che una disabilità non dovrebbe essere un ostacolo all'integrazione nei programmi sportivi scolastici. Molte volte, i giovani si avvicinano alle attività sportive e si appassionano allo sport durante le lezioni di educazione fisica a scuola, e questo vale anche per i giovani con disabilità. Inoltre, l'ambiente sportivo a scuola offre l'opportunità di educare gli studenti gallesi e far loro conoscere le capacità dei loro compagni di classe. In questo contesto, sarà apprezzato soprattutto l'incoraggiamento di "programmi sportivi accessibili a tutti". L'idea di integrazione inversa, cioè l'integrazione dei giovani atleti gallesi nello sport per le persone con disabilità, è un buon esempio, poiché consente un cambio di atteggiamento nei confronti delle capacità degli altri atleti. Le iniziative "Sport insieme" devono anche essere supportate e sviluppate. Per raggiungere questo obiettivo, è essenziale un'educazione e formazione specializzata degli insegnanti nelle istituzioni educative, con particolare attenzione agli insegnanti di educazione fisica, nonché garantire l'accesso dei genitori dei bambini disabili a informazioni relative alle varie attività sportive disponibili;

34. Rileva che le conoscenze e le competenze degli allenatori spesso non sono capitalizzate a causa di una mancanza di scambio e coordinamento tra gli attori dello sport per disabili e quelli dello sport tradizionale. Si propone che tali organizzazioni lancino iniziative di formazione collaborative, con il sostegno da parte di organismi di formazione e autorità pubbliche;

35. Raccomanda un coinvolgimento più stretto dei rappresentanti dell'istruzione superiore nei processi di adeguamento volti a prevenire l'esclusione sociale delle persone con disabilità. L'obiettivo di tale coinvolgimento sarebbe quello di creare mutamenti nella formazione dei futuri insegnanti di educazione fisica, consentendo loro di comprendere meglio le varie problematiche di salute dei loro studenti;

36. Ritiene che l'immagine dello sport per le persone con disabilità debba essere rivalutata. Deve essere promosso uno sport di prestazione per atleti disabili di élite. In questo modo, il loro status sarà paragonabile a quello degli atleti di élite senza disabilità. È condiviso all'unanimità che sensibilizzare sull'apporto degli atleti disabili nello sport di prestazione può solo portare a un



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



cambiamento in questa percezione. In questo senso, la strategia di comunicazione riguardo ai Giochi Paralimpici e agli eventi sportivi di alto livello per le persone con disabilità è molto importante;

37. Concorda sul fatto che lo sport per le persone con disabilità si basa in gran parte sul lavoro volontario. Riconosce che è necessario promuovere ulteriormente una formazione di qualità per questi volontari. In alcuni aspetti, questa formazione deve essere adattata alle esigenze delle parti coinvolte. Inoltre, la gestione delle attività dei volontari è sempre più importante. Le organizzazioni che si occupano dello sport per le persone con disabilità devono operare in modo più efficiente utilizzando strumenti di gestione delle risorse umane e di miglioramento della qualità. È necessario formare i professionisti se vogliamo migliorare la qualità. Sono assolutamente indispensabili, nella misura in cui i beneficiari appartengono a categorie speciali. Le strutture devono puntare a una vera professionalizzazione;

38. Deplora che il potenziale delle persone con disabilità sia spesso sottovalutato. La commissione sottolinea che un'attività sportiva favorisce lo sviluppo della personalità delle persone con disabilità, apportando un importante contributo all'integrazione professionale di successo di queste persone;

39. Approva le linee guida dell'UE sulle doppie carriere degli atleti, che confermano che "l'attuazione equa di misure a favore delle doppie carriere per tutti gli atleti rappresenterebbe un considerevole passo avanti per lo sport in generale e per lo sport praticato dalle persone con disabilità in particolare". Il CoR condivide pienamente anche il punto di vista espresso nelle linee guida secondo cui "poiché molti sport per persone con disabilità sono integrati nelle organizzazioni sportive tradizionali, è necessario prestare particolare attenzione a questo gruppo affinché vi sia una garanzia di trattamento equo e che possano essere creati flussi specifici, quando non è possibile utilizzare i flussi degli atleti svizzeri";

40. Sottolinea che d'ora in poi il settore dovrebbe cercare di valorizzare i giovani atleti e sostenerli nel loro sviluppo personale. A questo scopo, dovrebbero essere sostenute le specifiche azioni educative proposte per i giovani atleti nel contesto degli eventi sportivi.



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



Specific Challenges: Health

41. Riconosce il valore dello sport nella promozione dell'educazione alla salute e sottolinea la relazione specifica tra le attività fisiche adattate e la riabilitazione delle persone con disabilità nella misura in cui la loro salute fisica e mentale è in gioco;
42. Supporta il lavoro del gruppo di esperti dell'UE "Sport, salute e partecipazione", incaricato dal Consiglio di proporre misure per promuovere l'attività fisica per il mantenimento della salute e la partecipazione allo sport tradizionale; Il CoR insiste affinché l'attività fisica e lo sport siano riconosciuti esplicitamente e sostenuti come strumenti terapeutici per le persone con disabilità;
43. Prende atto dei risultati del lavoro del gruppo di esperti antidoping dell'UE, incaricato dal Consiglio di sviluppare osservazioni dell'UE sulla revisione del Codice mondiale antidoping dell'Agenzia mondiale antidoping, e riconosce l'importanza di una buona governance nello sport. Il CoR raccomanda una maggiore associazione dei portatori di interesse all'interno del movimento paralimpico con essi;
44. Considera che tutti gli strumenti di finanziamento inclusi nel nuovo quadro finanziario pluriennale dovrebbero tenere conto della questione dell'accessibilità per le persone con disabilità;
45. Prende atto della proposta di una linea di bilancio dedicata allo sport nel programma Erasmus+. Tuttavia, invita la Commissione europea a fare riferimento esplicito allo sport per le persone con disabilità nelle linee guida per i beneficiari del programma Erasmus+ e a riconoscere lo sport per questo segmento della popolazione come una priorità nell'ambito delle "Azioni sportive" nel programma;
46. Suggerisce che siano incoraggiate azioni specifiche alla Commissione a favore di progetti di promozione dello sport per le persone con disabilità, a livello locale e regionale;
47. È dell'opinione che il settore sia caratterizzato da una certa frammentazione di diversi strumenti dell'UE che perseguono obiettivi simili. Una migliore armonizzazione accompagnata da impegni di finanziamento a lungo termine sarebbe molto vantaggiosa, almeno per i principali rappresentanti del settore a livello europeo;



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



48. Incoraggia l'uso dei fondi strutturali per lo sviluppo di infrastrutture sportive accessibili e aperte a tutti a livello locale e regionale. Gli investimenti in ricerca e innovazione, realizzati principalmente attraverso università e aziende del settore, sono fondamentali. Infatti, molti professionisti si orientano a presentare le loro tesi di dottorato a questo campo. Deve essere fatto uno sforzo speciale in relazione allo sport come strumento terapeutico, ad esempio l'equinoterapia;

49. Invita le istituzioni dell'UE a continuare a sostenere a lungo termine eventi sportivi aperti a tutti, e in particolare ai giovani con disabilità;

The Role of Local and Regional Authorities

50. Ritiene che le autorità locali e regionali svolgano un ruolo fondamentale nello sviluppo della dimensione europea dello sport per le persone con disabilità, nei limiti delle loro competenze istituzionali;

51. Sottolinea la necessità di una partecipazione più intensiva delle autorità locali e regionali, basata su un programma sviluppato congiuntamente con la Commissione europea, il Consiglio e le autorità nazionali che si occupano di sport, persone con disabilità e attività sportive organizzate per loro, al fine di integrarle nella pratica sportiva generale. Le autorità locali e regionali sono in grado di avvicinare l'UE al livello locale, di stabilire un collegamento con le iniziative promosse da club, scuole e genitori;

52. Riconosce che, soprattutto a livello locale e regionale, esistono esperienze e partenariati strutturati per promuovere lo sviluppo dello sport e la pratica sportiva per le persone con disabilità. Plaude allo scambio di buone pratiche e si dichiara disposto a diffonderle, con il sostegno delle istituzioni europee e delle parti interessate coinvolte. La traduzione dei materiali esistenti è una sfida importante e come tale dovrebbe essere incoraggiata. Dovrebbe essere preso in considerazione un sistema di premiazione delle "pratiche eccellenti";

53. Sostiene il sistema di manager regionali per lo sviluppo dello sport per le persone con disabilità. Lo scambio e la trasposizione delle buone pratiche nella realtà potrebbero partire da loro, ad esempio attraverso strumenti informatici, così come il collegamento delle politiche europee alle realtà regionali. La promozione e lo sviluppo di progetti europei per lo scambio



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



delle migliori pratiche permetteranno l'applicazione di soluzioni di successo a problemi comuni, così come la conoscenza delle esigenze di altre regioni e paesi;

Additional Conclusions

54. Prende atto delle prime iniziative per promuovere una "Settimana europea dello sport" e sottolinea la necessità di prevedere in questo contesto che gli sport speciali destinati alle persone con disabilità siano integrati nelle attività sportive aperte a tutti. Insiste sul fatto che dovrebbe essere presa in considerazione anche la celebrazione annuale di una "Giornata europea dello sport per le persone con disabilità";

55. Prende atto della mancanza di informazioni regionali comparabili in questo settore e chiede l'istituzione di processi di cultura dei dati affidabili. A tal fine, potrebbe essere commissionato un sondaggio Eurobarometro specifico sullo sport per le persone con disabilità o almeno dovrebbero essere introdotte domande più specifiche su questo argomento nei futuri sondaggi Eurobarometro su sport e/o disabilità;

56. Incoraggia vivamente la costituzione di un gruppo di esperti europeo su questo tema, che riconosca la missione distinta di questo settore e attinga dai contributi di un'ampia gamma di attori del settore. Questo gruppo di esperti potrebbe avviare con l'aiuto delle seguenti azioni:

- Dal punto di vista semantico:

- Proporre una definizione comune delle nozioni di "Handisport" (per le persone con disabilità fisica), "Sport adattato" (per le persone con disabilità intellettiva) e "Sport insieme" (per le persone con e senza disabilità), al fine di facilitarne lo sviluppo.

- Dal punto di vista tecnico:

- Inventariare e raccogliere le esperienze regionali e locali più significative, per incoraggiarne la modellazione e la diffusione;

- Fornire ai fattori politici gli strumenti tecnici indispensabili per la loro consapevolezza e permettere al Comitato delle Regioni di agire in conformità con la sua ambizione di costituire il motore della mobilitazione in questo campo, giocando un ruolo di prim'ordine a livello locale e regionale.



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



LO SPORT PER PERSONE CON DISABILITÀ A TÂRGU JIU, LA PROSPETTIVA DALLA ROMANIA

Sport è una delle poche cose che possono unire le persone oltre le differenze. Nella vita di tutti i giorni, le persone operano nei loro mondi e ambienti. Quando indossano le scarpe da ginnastica e escono, entrano in una nuova realtà, un mondo in cui non importa da dove vengono, come iniziano, la partecipazione è tutto. Chiunque può partecipare. Lo sport non ha barriere di accesso, ci sono così tante discipline che ognuno può trovare il proprio posto e il proprio modo di praticarlo. Gli sport di squadra ti permettono di sentire un grande senso di appartenenza. Gli sport individuali ti permettono di raggiungere e superare i tuoi limiti.

Considerando quanto sopra, possiamo rischiare affermando che, guardando l'intera società mentre pratica sport, nessuno dovrebbe essere escluso e ognuno può trovare il proprio posto in essa. È davvero così? E per le persone con disabilità? E per i poveri?

Dal punto di vista della Romania, praticare sport è una delle attività che ci piace fare di più nella vita quotidiana, indipendentemente dal fatto che abbiamo o meno qualche tipo di disabilità. Per le persone con disabilità, lo sport ha un significato maggiore perché è un modo per superare e cercare nuovi obiettivi da raggiungere.

Il movimento sportivo in Romania è un fenomeno tradizionale. Le sue caratteristiche si sono sviluppate nel tempo, come risultato della successione delle realtà sociali: diversità, adattabilità, inventiva, originalità e opportunismo, ma anche una certa rigidità sviluppata nel tempo per necessità. Il suo scopo è sia la salute fisica che mentale, oltre a migliorare la qualità della vita.

Grazie agli sport adattati, le persone con disabilità possono rafforzare non solo i loro corpi, ma anche le loro menti. Pertanto, è nostro dovere sostenere questo tipo di sport non solo a scuola, ma anche in altre aree della vita.



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



Il Club Sportivo di Târgu Jiu svolge numerose attività sportive per studenti e giovani della comunità, sia con che senza disabilità, per garantire la loro inclusione sociale. Ha numerose collaborazioni con associazioni, scuole, club sportivi, con il Comune di Târgu Jiu e il Club Sportivo Municipale. Quest'ultimo è istituito e sostenuto dal comune.

In relazione al settore dello sport per le persone con disabilità, il Comune considera le seguenti linee guida:

- Riorganizzazione del sistema sportivo per le persone con disabilità da parte delle istituzioni e organizzazioni della contea, nonché lo sviluppo dei loro programmi di attività, adatti a diversi tipi di disabilità;
- Conclusione di partnership con l'organo amministrativo pubblico specializzato per le persone con disabilità, al fine di sostenere l'attività sportiva delle persone incluse in questa categoria di protezione sociale;
- Sviluppo di un programma nazionale dedicato allo sport per le persone con disabilità, in cui vengono fornite condizioni minime per la pratica di varie discipline sportive, in un contesto organizzato, nonché la possibilità di praticare sport ad alte prestazioni per questa categoria di persone.
- Creazione di luoghi speciali per la pratica dello sport da parte delle persone con disabilità;
- Cooptazione di specialisti per preparare e organizzare eventi sportivi dedicati alle persone con disabilità.
- Sviluppo di progetti e programmi per incoraggiare la pratica di esercizi fisici e sport da parte di persone con disabilità fisiche, sensoriali, mentali e miste, al fine di sviluppare la loro personalità e integrazione sociale;
- Sostegno alle persone con disabilità per partecipare a competizioni nazionali e internazionali per persone con disabilità.



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



Esistono numerosi progetti a livello locale e provinciale, competizioni, Olimpiadi sportive per persone con disabilità. Le autorità locali e provinciali finanziano progetti nel campo delle attività sportive e ricreative dal bilancio locale.

L'amministrazione pubblica richiede capacità previsionali e di adattamento maggiori. A tal fine, gli attori pubblici devono monitorare i processi sociali, raccogliere e analizzare informazioni dall'ambito sociale e sviluppare politiche e misure ottimizzate per l'evoluzione della società. Il comune si propone di mettere in pratica tali desideri valutando correttamente lo stato attuale dello sport rumeno e i fattori che possono influenzare il futuro, sulla base dei quali eseguire la reazione istituzionale. L'aumento degli indicatori sportivi (qualitativi, quantitativi e finanziari) richiede uno sforzo congiunto sia della pubblica amministrazione centrale che locale e dei partner sociali. Aumentare la percentuale di popolazione che pratica sport regolarmente può comportare notevoli risparmi per lo stato, riducendo varie spese sanitarie (assenze per malattia, vari trattamenti, compensi per prescrizioni, ecc.). In conclusione, per la realizzazione efficace delle misure proposte nel campo dello sport, sarà data priorità all'aumento della qualità delle infrastrutture sportive e dei programmi sportivi di massa, all'incoraggiamento attivo e al sostegno delle prestazioni sportive, alla ridisegnazione della legislazione attuale e al ripristino del sistema su principi di trasparenza e rendimento.



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



LO SPORT PER LE PERSONE CON DISABILITÀ NELLA REGIONE VENETO - LA PROSPETTIVA DALL'ITALIA

Lavoriamo in coordinamento con varie università, ONG, governi locali e organizzazioni volontarie per sostenere le attività sportive nella regione del Veneto, in Italia, e garantire la partecipazione degli studenti disabili a tali attività. Vediamo l'eliminazione del problema dell'inattività come nostro obiettivo principale, che è uno dei maggiori problemi della nostra epoca, sia per gli studenti non disabili che per quelli disabili. Vorremmo mostrarvi alcuni esempi.

L'Università degli Studi di Padova, situata nella regione del Veneto, gestisce un progetto dal titolo "tempo libero, sport e volontariato" sotto l'egida di un club scientifico. Sotto il titolo sportivo, CUS (Centro Universitario Sportivo di Padova), CIP (Comitato Italiano Paralimpico), l'Ufficio Servizi agli Studenti (settore Inclusione) in collaborazione con il Dipartimento di Medicina, l'Associazione Baskin (un tipo di sport basato sul basket) e STEP ABONO stanno lavorando insieme.

- Il CUS - Centro Universitario Sportivo di Padova - è il centro sportivo più articolato della provincia (www.cuspadova.it/it/agonismo/basket-carrozzina). In collaborazione con l'Università, è stato sviluppato il progetto "Basket in Carrozzina", per il quale sono previste attività di formazione e competizione.

- I compiti principali del CIP sono il riconoscimento di qualsiasi associazione sportiva per persone con disabilità in Italia e la garanzia della massima diffusione dell'idea paralimpica e dell'introduzione proficua delle persone con disabilità alla pratica dello sport. Gli sport disponibili a Padova e nella sua provincia includono: atletica leggera, basket in carrozzina, bocce, calcio a 5, calcio a 7, calcio balilla, canottaggio, ciclismo, ciclismo con hand bike, danza, equitazione, ginnastica artistica, nuoto, sollevamento pesi, hockey su carrozzina, rugby in carrozzina, scherma, tennis, tennis in carrozzina, tiro a segno, tiro, tiro con l'arco, orienteering, triathlon, baskin.

- L'Ufficio Servizi agli Studenti (settore Inclusione), attraverso la collaborazione con il Dipartimento di Medicina, intende promuovere la cultura del movimento e dell'attività fisica tra



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



gli studenti con disabilità iscritti all'Università di Padova. L'attività consiste in un approccio personalizzato al movimento, all'attività fisica o allo sport che deve offrire agli studenti con disabilità l'opportunità di percepire il proprio corpo, ottimizzare le capacità residue e sfruttarle al massimo per un inserimento positivo nell'ambiente di studio e lavoro.

- Il Baskin è uno sport ispirato al basket adatto a chiunque perché, grazie alle modifiche apportate a alcune regole, si adatta alla diversità delle persone consentendo loro una partecipazione reale al gioco. Questo sport si basa sul principio dell'equità e sia maschi che femmine possono partecipare attivamente con qualsiasi tipo di disabilità che permetta di tirare in un cesto. (<https://baskin.it/>)

- STEP ABANO è un'associazione no-profit che promuove lo sport tra le persone con disabilità, grazie a tecnici, volontari e alle famiglie degli atleti. Questa associazione svolge attività in piscina (nuoto), in palestra (principalmente basket, ma anche altre attività ricreative o sportive) e in pista (l'atletica leggera viene praticata solo nel periodo di maggio/giugno). Ogni sessione di allenamento è frequentata da 10-20 atleti seguiti da un tecnico e da diversi volontari. STEP ABANO partecipa regolarmente al campionato regionale di basket organizzato da SOI (Special Olympics Italy) nel Veneto. Una delle giornate del campionato, che è itinerante, si svolge sempre presso la palestra di Abano, in collaborazione con questa associazione. A seconda della disponibilità di atleti e volontari, STEP ABANO partecipa anche ad altri eventi e tornei sportivi di basket, atletica o nuoto. (www.stepabano.it)

Inoltre, abbiamo l'"Associazione Sportiva di Pesca" in Veneto. L'associazione di pesca ricreativa A.S.D. Lago delle Rose ha ottenuto la certificazione per le attività sportive dall'autorità italiana per la promozione sportiva C.S.A. in Veneto, riconosciuta dal Coni, e che ha come obiettivo lo sviluppo e la diffusione dell'attività sportiva amatoriale legata alla disciplina della pesca ricreativa, mediante ogni forma di attività sportiva competitiva, amatoriale, ricreativa, o ogni altra forma di attività sportiva, idonea a promuovere e incoraggiare la conoscenza e la pratica di questa disciplina, nonché a promuovere attività nei laghi di pesca ricreativa in Veneto. Aveva l'obiettivo di promuovere attività sportive ed educative per persone disabili e/o malate, o in condizioni scomode, con l'ausilio anche degli animali.

Come Kızıl Elma APS, collaboriamo con diverse associazioni e enti locali che lavorano per gli studenti disabili nella nostra regione. Forniamo supporto finanziario e morale incontrando



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



un'associazione che costruisce parchi giochi speciali per bambini disabili nella nostra regione. Inoltre, organizziamo varie iniziative per l'adattamento degli studenti disabili all'asilo, che dista solo 10 minuti a piedi dalla nostra sede, per svolgere attività sportive contemporaneamente ai loro coetanei. Inoltre, sosteniamo volontariamente le attività Erasmus+ per lo sviluppo delle competenze sportive degli studenti disabili.

Bibliografia:

<https://www.unipd.it/en/inclusion-leisure-sport-and-volunteering>

<https://www.asdlagodellerose.it/en/fishing-sports-association-in-veneto-italy/>

https://www.researchgate.net/publication/51440505_Children_with_disability_at_school_The_application_of_ICF-CY_in_the_Veneto_region



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



LO SPORT PER PERSONE CON DISABILITÀ A SERRES

LA PROSPETTIVA DALLA GRECIA

Il fenomeno dell'obesità affligge i bambini di oggi. Le ricerche degli ultimi anni hanno mostrato un aumento dei livelli di obesità, in parte legato al fatto che i bambini di oggi non partecipano allo sport. La partecipazione anche a attività sportive a bassa intensità non solo riduce i tassi di obesità, ma promuove anche un modello di stile di vita sano e benessere. L'attività fisica e lo sport sono un problema complesso quando si tratta di una persona con disabilità. I ricercatori stimano che i bambini nello spettro pervasivo dello sviluppo (PD) siano meno propensi a sviluppare un livello consistente e moderato di attività fisica nella loro vita quotidiana rispetto ai bambini tipicamente sviluppati.

Whitehead (2010) propone un modello di attività fisica composto da una vasta gamma di elementi cruciali per la vita di un bambino su molti livelli. Un requisito chiave per l'integrazione dell'attività fisica nello stile di vita di un bambino è la fornitura di opportunità adeguate per sviluppare la capacità di prestazione e le abilità motorie dei bambini (Whitehead, 2010). Inoltre, l'allenamento di un bambino apprendendo separatamente le singole abilità non sembra essere efficace (Whitehead, 2010). Questo è un metodo comune quando si tratta di un bambino con una disabilità, tuttavia diventa inadeguato perché spesso non raggiunge il livello di generalizzazione. Qui fallisce: isolando l'atleta e non collegando le singole abilità in un tutto che è l'esercizio integrato. Il bambino deve quindi esercitarsi a tutti i livelli, in modo complesso, ad esempio su campi diversi, con compagni di squadra diversi e in variazioni di esercizi dell'esercizio di apprendimento di base.

Ricerche correlate sono state condotte da Collins e Straples (2017), presso l'Università di Regina, che miravano a esaminare l'efficacia del coinvolgimento dei bambini con disabilità intellettive e dello sviluppo in un programma di dieci settimane per sviluppare la forma fisica dei bambini a livello di abilità sportive di base. I fattori strutturanti di questo programma, come il tempismo e la selezione delle abilità sportive da sviluppare, si basavano sulla struttura di programmi simili per bambini senza disabilità. Trentacinque bambini, 25 ragazzi e 10 ragazze di



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



età compresa tra 7 e 12 anni, hanno partecipato al programma. I bambini sono stati selezionati casualmente da famiglie che si sono offerte volontarie per partecipare. La selezione del programma di esercizi si basava inizialmente sulle valutazioni dei genitori di tutte le abilità e le difficoltà-debolezze dei loro figli in molte aree (cognitiva, comportamentale, abilità sociali, vita indipendente, auto-curante, comunicazione, abilità motorie, partecipazione sportiva). Poiché la struttura del programma era basata sulla partecipazione e inclusione, sono stati selezionati solo quei bambini che non avevano disabilità che impedivano loro di partecipare autonomamente, con eventuali adattamenti necessari, senza assistenza, e bambini con problemi di salute cronici che rendevano il programma pericoloso, come l'epilessia. I partecipanti avevano le seguenti disabilità: spettro pervasivo dello sviluppo (23), sindrome di Down (3), sindrome X fragile (2), ritardo generale dello sviluppo (5) e 2 altre sindromi rare. Infine, i risultati del programma sono stati valutati mediante la valutazione delle rispettive performance prima e dopo il programma. I bambini sono stati divisi in 4 gruppi con livelli simili di abilità motorie e il programma è durato novanta minuti una volta alla settimana per 10 settimane. Due sport diversi sono stati scelti ogni settimana in base a quali erano anche utilizzati per catechizzare gli esercizi.

I risultati dello studio hanno mostrato che 26 partecipanti hanno migliorato significativamente le loro performance nelle specifiche attività sportive, rispetto alle loro performance nello stesso Exercise Log prima e dopo il programma di intervento, mentre 6 non hanno mostrato differenze nelle loro performance e 3 hanno ottenuto risultati inferiori rispetto ai loro risultati precedenti al programma. La forza muscolare e la sua durata sono migliorate significativamente in una grande proporzione di partecipanti, con 27 che hanno mostrato una performance molto migliorata dopo il programma, 5 che non hanno mostrato alcun miglioramento in queste aree e 3 ragazzi il cui rendimento è diminuito. La performance negli esercizi isometrici è stata nuovamente migliorata in 26 partecipanti, 2 partecipanti sono rimasti invariati e in 7 la performance è diminuita. Infine, nell'esercizio di flessibilità sembrava esserci un miglioramento significativo alla fine del programma per 22 partecipanti, per 2 ragazzi la loro performance è rimasta la stessa e 11 hanno mostrato una performance e una partecipazione inferiori (Collins&Staples, 2017).

Da questa ricerca sono state tratte le seguenti conclusioni: tutti i bambini che hanno partecipato hanno mostrato un miglioramento nelle loro abilità atletiche in almeno un'area -



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



gruppo muscolare. Inoltre, le prestazioni dei ragazzi sono risultate leggermente superiori, nel complesso, rispetto a quelle delle ragazze. Tuttavia, complessivamente in tutti i gruppi non sono state notate differenze significative nelle prestazioni. Un beneficio chiave dell'esercizio è l'evitare l'obesità a cui un bambino con una disabilità è più vulnerabile. Migliorare la forma fisica dei bambini con disabilità intellettive sembra essere ulteriormente migliorato incorporando brevi sessioni di allenamento a intervalli regolari nel programma dei bambini.

Un'altra area della vita di una persona positivamente influenzata dal suo coinvolgimento nello sport è la psicologia. In particolare, la persona con disabilità, attraverso il suo coinvolgimento nello sport, interagisce con altre persone e migliora significativamente le sue abilità sociali. Inoltre, ciò ha un effetto positivo sulla sua psicologia poiché le interazioni sociali aumentano, dando loro maggiore fiducia in se stessi e, di conseguenza, un'immagine di sé migliorata. Per le persone con disabilità, trovare un'identità è un processo più difficile a causa di vincoli socio-culturali che non consentono loro di partecipare a attività che contribuiscono alla creazione di un'identità personale. Una di queste attività è lo sport, che porta un elemento di personalità e definizione dell'identità a ogni atleta (Groff&Kleiber, 2001). La partecipazione allo sport offre un'area in cui le persone con disabilità hanno molte opportunità per provare diverse attività, impegnarsi in scelte specifiche e sfidare il processo di norme culturali (Groff&Kleiber, 2001).

In particolare, i risultati hanno mostrato che l'identità degli atleti con disabilità era determinata dal loro status atletico, come ci si aspetterebbe dalle ricerche correlate sugli atleti tipici. Si è scoperto che essi percepivano lo sport anche come un modo di esprimersi. Riguardo all'impatto dello sport sulla loro vita, la media degli atleti ha dichiarato che di solito li influisce positivamente con sentimenti di godimento della vita e dell'ambiente (con un punteggio di 4,4/5,00), mentre una frequenza inferiore ha dichiarato che li influisce negativamente con sentimenti di vergogna, ansia e paura (1,7/5,00). Riguardo alle loro relazioni con i loro coetanei, la media ha dichiarato con un punteggio di 5,00/5,00 che hanno buone relazioni con gli altri bambini della loro età, hanno molti amici e fanno amicizia facilmente (Shapiro, Martin, 2010). In un'analisi più approfondita, sono emerse altre conclusioni sui risultati. In particolare, si è scoperto che gli atleti si giudicavano avere una forte identità sportiva.



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



L'impatto positivo dello sport sulla vita degli atleti con disabilità può riflettere la loro piacevole interazione con altri atleti, rendendoli più estroversi. Infine, il risultato della ricerca sulle buone relazioni sociali degli atleti disabili con i loro coetanei mostra che attraverso lo sport sono più sicuri di sé e sviluppano le loro abilità sociali. Questa interazione sociale è stata riscontrata da ricerche simili nell'allargare le relazioni sociali delle persone disabili con persone tipicamente sviluppate e quindi si raggiunge anche l'integrazione (Shapiro&Martin, 2010).

I benefici complessivi dello sport sulla psicologia e sulla vita sociale degli atleti con disabilità includono un aumento del supporto sociale, lo sviluppo di amicizie, la soddisfazione personale, la fiducia in se stessi e la motivazione, un'identità sportiva integrata e livelli più bassi di depressione. Un altro studio, relativo all'impatto dello sport sulla vita delle persone con disabilità, è stato condotto da Shapiro e Malone (2016). Lo scopo di questo studio era esaminare le percezioni dei genitori e delle persone disabili in relazione all'impatto dello sport sulle persone disabili, l'impatto dello sport sulla psicologia degli atleti disabili e la relazione tra lo stato psicologico degli atleti e la loro qualità di vita. Il sondaggio coinvolgeva 70 persone disabili di età compresa tra 8 e 21 anni, con un livello medio di intelligenza sufficiente per leggere e compilare il questionario da sole. La maggioranza degli atleti disabili, il 70% di loro, ha dichiarato che la loro partecipazione allo sport ha risultati positivi nel complesso migliorando la loro qualità di vita. I risultati delle percezioni dei genitori sui benefici dello sport per le persone con disabilità sembrano mostrare una grande discrepanza rispetto a quelle degli atleti disabili, sia nell'area degli effetti psico-emozionali e fisici che in quella sociale.

Le percezioni dei genitori sono quindi significativamente più negative, ad eccezione dell'area sociale dove hanno percezioni leggermente meno positive rispetto a quelle degli atleti. Un altro risultato della ricerca è l'interazione trovata tra la qualità della vita e il benessere e la salute mentale e la vita sociale. Questo risultato da parte dei ricercatori, riguardo alla tendenza negativa nelle percezioni dei genitori su tali questioni, mette in discussione se i genitori, nel lungo periodo, continueranno il coinvolgimento dei loro figli nello sport.

Il ruolo dell'educazione fisica nel contesto scolastico è tanto importante quanto il ruolo di altre materie. Questo si applica sia agli studenti tipicamente sviluppati che agli studenti con disabilità. L'obiettivo principale del corso di educazione fisica è "utilizzare lo sport, la ginnastica



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



e altre attività motorie per sviluppare in modo equilibrato e armonioso le forze fisiche, mentali e spirituali degli studenti e consentire loro di integrarsi in modo armonioso e benefico nella società nel suo complesso" (IEPP Educazione Fisica, 2003).

Il principio dell'accessibilità, come previsto dalla Convenzione dell'Unione Europea sui Diritti delle Persone con Disabilità, si applica anche al campo dell'istruzione. Ogni scuola deve garantire una partecipazione equa all'apprendimento per tutti i bambini. Ciò implica adattamenti necessari in tutte le materie che contribuiranno all'inclusione delle persone con disabilità. Inoltre, devono essere compiuti sforzi per rimuovere pregiudizi esistenti al fine di ottenere un metodo uniforme di educazione inclusiva. Un programma di insegnamento in educazione fisica, con l'obiettivo dell'inclusione, dovrebbe basarsi su alcuni principi: obiettivi educativi individualizzati per ciascuno studente; adattamento del metodo e del contenuto dell'insegnamento al potenziale individuale di ciascuno studente e non allo studente medio; valutazione individualizzata in base agli obiettivi di ciascuno studente (Kalyvas, 2007).

Nella realtà, le persone con disabilità affrontano diverse barriere per partecipare all'educazione fisica. Le persone appartenenti allo spettro dello sviluppo pervasivo (PD), anche noto come disabilità invisibile, affrontano un maggior numero di barriere a causa della natura della loro disabilità. Queste barriere, secondo il modello sociale, possono essere identificate a diversi livelli di influenza. Innanzitutto, l'infanzia di uno studente con disturbi dello spettro autistico (ASD) spesso comporta gravi difficoltà nelle abilità motorie e problemi comportamentali. Altre possibili barriere includono difficoltà di accessibilità alle strutture e fattori sociali legati alle strutture pubbliche.

La riuscita integrazione di uno studente con disabilità, non solo nell'educazione fisica ma anche nell'intero contesto educativo, dipende da alcune condizioni di base riguardanti il materiale didattico, l'ambiente, le attitudini dei genitori e degli insegnanti. Inoltre, è necessario che coloro che partecipano al programma di integrazione per studenti con disabilità siano completamente liberi da pregiudizi e altri sentimenti di pietà e carità, poiché questo non è il modo per raggiungere l'uguaglianza e un'efficace integrazione. Al contrario, sono auspicabili e necessari sentimenti di rispetto e comprensione nei confronti dei bambini con disabilità. La scuola deve essere situata nelle immediate vicinanze del bambino e dotata del materiale e dell'attrezzatura tecnica appropriati, in quanto saranno necessari adattamenti, ad esempio nelle lezioni di



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



educazione fisica, per le quali la scuola dovrebbe essere completamente preparata con ausili speciali. L'accettazione della diversità da parte di tutti gli studenti e insegnanti, creando un'atmosfera coesa tra studenti con e senza disabilità, caratterizzata dal concetto di lavoro di squadra piuttosto che dalla semplice convivenza. L'educazione e la formazione degli insegnanti sono necessarie per portare avanti con successo il programma di inclusione poiché hanno bisogno di conoscenze specializzate. Le interventi di mediazione da parte di bambini tipicamente sviluppati sono molto utili nel promuovere comportamenti comunicativi e sociali modellati per i bambini con disabilità. Il loro insegnamento dovrebbe basarsi sulla loro età cronologica, livello cognitivo e intellettuale e dovrebbe mirare a sviluppare sia le abilità cognitive che sociali dello studente in modo sistematico e metodico. Infine, è necessaria l'individualizzazione del programma di integrazione dello studente con disabilità, la valutazione dei suoi progressi e la collaborazione di un team multidisciplinare e dei genitori per strutturare il programma (Thanopoulou, 2013).

Nelle lezioni di educazione fisica, al fine di ottenere una partecipazione equa di tutti i bambini, è necessario apportare alcuni adattamenti in modo che i bambini con disabilità possano partecipare pienamente, senza sentirsi imbarazzati e senza essere derisi o ridicolizzati dagli altri bambini. Lo scopo principale delle modifiche nelle lezioni di educazione fisica è ridurre il divario tra le caratteristiche motorie individuali degli studenti e ridurre le probabilità di fallimento e reazioni negative per gli studenti con disabilità. La prima modifica necessaria è strutturare l'ambiente con l'attrezzatura logistica appropriata. Inoltre, è necessario strutturare programmi di insegnamento individualizzati, organizzare classi con meno studenti e fornire il supporto necessario agli insegnanti di educazione fisica attraverso seminari speciali. L'ultima necessità è la valutazione regolare dei programmi al fine di apportare modifiche immediate quando necessario.

Block (2000) riconosce il valore delle modifiche nelle lezioni di educazione fisica e lo basa anche sul principio della partecipazione parziale. Considera la partecipazione parziale preferibile alla mancanza di partecipazione. Riconoscendo la diversità che caratterizza un ambiente scolastico, ritiene che attività alle quali alcuni studenti non possono partecipare a causa di disabilità motorie o intellettuali possano essere svolte attraverso assistenza fisica da parte di una persona o attraverso modifiche all'ambiente esterno. In alcuni casi degli studenti, l'assistenza



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



fisica da parte di un compagno di classe è utile e costruttiva, applicando il metodo della co-insegnamento. Con l'assistenza fisica della persona con disabilità da parte di un altro studente si ottiene un doppio beneficio: la partecipazione parziale dello studente con disabilità nell'attività fisica, ma anche la familiarizzazione e l'attivazione dell'empatia dello studente senza disabilità riguardo alla necessità di adattamenti per la partecipazione degli studenti con disabilità nello sport scolastico. Le modifiche possono coinvolgere anche l'attrezzatura per le attività o alcune modifiche alle regole di un gioco (Block, 2000). In ambienti coeducativi, si suggerisce una combinazione di metodi in modo che tutti traggano beneficio e ci sia una partecipazione equa di tutti gli studenti.

Sono stati proposti due modelli specializzati per l'attuazione di modifiche nel curriculum: il curriculum sovrapposto e il curriculum multinivello. Nel curriculum multinivello, un'area di materia è selezionata dall'insegnante di educazione fisica su cui vengono identificati e abbinati diversi obiettivi alle abilità individuali di tutti gli studenti. Quindi durante la stessa lezione di educazione fisica, vengono raggiunti obiettivi diversi per gli studenti. Secondo il modello sovrapposto, agli studenti viene insegnata la stessa attività di gruppo mentre praticano diversi obiettivi motori in base alle loro abilità-debolezze.

La lezione di educazione fisica, per una classe con uno studente con disabilità, è strutturata diversamente e ha obiettivi pedagogici diversi. Alla base dell'intero curriculum di educazione fisica c'è sempre la partecipazione equa e lo sviluppo dell'accettazione della disabilità senza pregiudizi. Le attività di base che vengono di solito scelte sono attività che sviluppano abilità di equilibrio, orientamento, coordinazione motoria e audiovisiva, consapevolezza del corpo, sport, percezione spaziale, ritmo e danza. I fattori di intensità, frequenza e durata dell'esercizio sono fondamentali per determinare l'organizzazione della lezione. La motivazione e le ricompense sono necessarie quando si coinvolgono gli studenti con disabilità nella lezione, così come le semplificazioni nell'esercizio. È necessario che le attività non siano competitive ma partecipative e l'esercizio è scelto con l'obiettivo che i bambini con disabilità possano partecipare senza assistenza in modo che si sentano accettati.

La vita scolastica degli studenti con disabilità è più complessa rispetto a quella dei bambini tipicamente sviluppati. Questo è il risultato sia del contesto scolastico che della natura della loro disabilità. Nonostante tutti gli sforzi per sensibilizzare sulla disabilità e gli sforzi per integrarli



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



nel mainstream, ci sono molte volte in cui le persone con disabilità vivono l'esclusione, senza che ciò venga facilmente percepito dal loro ambiente sociale. Nell'ambiente scolastico, ci sono molte volte in cui il trattamento dei bambini con disabilità da parte dei bambini senza disabilità ha portato a un'atteggiamento negativo generale delle persone disabili nei confronti della scuola.

Il gruppo di controllo ha partecipato a 10 lezioni standard di educazione fisica, mentre il gruppo sperimentale ha ricevuto un programma di intervento su "Sport e Disabilità" ispirato al movimento paralimpico. Nel gruppo sperimentale erano inclusi studenti con disabilità. L'organizzazione delle attività si basava sul metodo esperienziale e aveva un carattere interdisciplinare. Pertanto, i temi delle attività venivano affrontati dal punto di vista dell'educazione fisica, della storia, della lingua, delle arti visive, dell'informatica e degli studi ambientali. La prima attività del programma di intervento consisteva nel guardare un video educativo su tutti gli sport paralimpici, mirato a familiarizzare gli studenti con essi e a comprendere come gli atleti sono categorizzati. La seconda attività prevedeva la pratica esperienziale degli sport paralimpici, con l'obiettivo di far vivere agli studenti l'esperienza della partecipazione a questi sport con sensi compromessi, così come gli stessi atleti disabili, sviluppando così l'empatia degli studenti. Nella terza attività, gli studenti dovevano raccogliere informazioni storiche sul movimento paralimpico al fine di comprendere tutti i principi che sottendono ai Giochi Paralimpici. La quarta attività consisteva nel raccogliere e presentare informazioni su persone distinte con disabilità che si sono distinte in vari campi, con l'obiettivo di evidenziare la grandezza della loro personalità nonostante tutte le difficoltà legate alla loro disabilità. Durante la quinta attività, i bambini si sono incontrati con un paralimpico con il quale hanno discusso vari argomenti legati alla sua disabilità e al campionato, avendo anche l'opportunità di praticare uno sport paralimpico sotto la sua guida. La sesta attività riguardava l'apprendimento di come comunicare oralmente sulla base di materiale fornito dal Comitato Paralimpico Ellenico. Lo scopo di questa attività era eliminare errori di discorso espressivo che spesso implicano pregiudizi o sentimenti di pietà. La settima attività consisteva nella produzione di discorsi scritti sul tema dei pensieri e dei sentimenti degli studenti dal loro incontro con il paralimpico. L'ottava attività era legata all'argomento dell'accessibilità, svolta attraverso la lezione di educazione ambientale, e aveva lo scopo di far valutare agli studenti l'accessibilità alle strutture e ai servizi, spostandosi in città e registrando difficoltà di accessibilità. La nona attività



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



era svolta attraverso la lezione di arti visive, dove l'obiettivo era che gli studenti creassero opere d'arte ispirate alla conversazione con il paralimpico. Nell'ultima attività, come valutazione del programma, gli studenti hanno creato un poster elettronico sul programma a cui hanno partecipato e un video di tre minuti sui Giochi Paralimpici.

Per integrare uno studente con disabilità nella lezione di educazione fisica, è necessario che l'insegnante di educazione fisica crei un ambiente con le condizioni più adatte possibile. La prima condizione di base per strutturare queste condizioni è la semplificazione delle istruzioni. Molte volte il fallimento degli studenti nel affrontare un'attività risiede nella difficoltà dell'insegnante nel comprendere le istruzioni piuttosto che nel compiere l'esercizio stesso. Inoltre, un altro prerequisito della partecipazione del bambino con disabilità nella lezione di educazione fisica è la motivazione. L'insegnante di educazione fisica, con l'obiettivo principale di praticare le abilità motorie dello studente con disabilità, deve strutturare le condizioni più appropriate, la principale delle quali è l'esistenza di motivazione in modo che vi sia una partecipazione significativa per lo studente. Infine, la varietà di stimoli, il metodo multisensoriale, è la terza condizione per strutturare le condizioni appropriate.

Lo scopo dell'educazione fisica, come definito dal Ministero dell'Istruzione, non è solo lo sviluppo fisico degli studenti, ma anche la coltivazione mentale e spirituale degli studenti e la loro integrazione armoniosa nella società. L'educazione fisica adattata è un ramo separato dell'educazione fisica in cui gli studenti con disabilità sviluppano, migliorano e mantengono le loro abilità fisiche e motorie, si divertono, migliorano la loro salute mentale e si socializzano attraverso una vasta gamma di attività, giochi ed esercizi.

Gli studenti con disabilità, che frequentano strutture educative speciali o generali, al fine di poter partecipare all'educazione fisica adattata e assimilare gli obiettivi e gli stimoli loro forniti, dovrebbero seguire un programma di insegnamento individualizzato. Per implementare un programma individualizzato, è necessario prima eseguire una valutazione delle abilità, delle attitudini, dell'ambiente familiare più ampio e delle percezioni della disabilità e dello stato psicologico dello studente. Quindi, sulla base della valutazione, vengono identificati gli obiettivi del programma di intervento di educazione fisica, divisi in breve e lungo termine (Winnick, 1995).



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



Con l'obiettivo di sviluppare il processo educativo, l'Istituto Pedagogico ha creato nuovi curricula e un Quadro Unificato Interdisciplinare secondo il quale viene abolita l'autonomia delle materie e si dà l'opportunità di un approccio interconnesso di tutte le materie di apprendimento (Istituto Pedagogico, 2003). Questa decisione ha aperto anche gli orizzonti per la materia di educazione fisica, i cui obiettivi sono molteplici, e attraverso il quadro interdisciplinare è stato dato spazio anche per lo sviluppo dell'educazione fisica adattata. Per implementare con successo gli obiettivi dell'educazione fisica adattata, è necessario apportare tutte le modifiche necessarie all'attrezzatura, alla durata, alle regole e alla struttura del programma. In particolare, queste modifiche alle attività di educazione fisica sono chiamate adattamenti e mirano alla partecipazione più riuscita e massima degli studenti con disabilità, secondo Block (2000). Un programma di esercizi adattati dovrebbe soddisfare le esigenze individuali dell'esercitatore e fornire incentivi alla partecipazione per dare all'esercitatore l'opportunità di acquisire esperienze ispirazionali e sociali. Un ruolo necessario è giocato dalla corretta valutazione delle capacità percettive, dalla stabilità emotiva dello studente e dalla capacità di adattamento dello studente da parte dell'insegnante, al fine di poter strutturare in modo più appropriato un programma individualizzato per lo studente (Dovolis, 2019).

In particolare, ogni insegnante deve valutare lo studente in termini di sue abilità fisiche e motorie, la sua storia medica e educativa individuale, ma deve anche tenere conto dello stato psicologico del bambino e di come egli percepisce la sua disabilità. In relazione al curriculum di educazione fisica adattata, vengono evidenziati obiettivi specifici in tre aree separate: fisica, emotiva e cognitiva. Secondo l'Istituto Pedagogico (2003), nel dominio fisico, l'obiettivo del curriculum di educazione fisica adattata è lo sviluppo integrato della percezione spaziale, delle abilità motorie, dell'integrazione sensoriale (in particolare per gli studenti nello spettro pervasivo dello sviluppo dell'autismo) e della consapevolezza cinestetica. In termini di abilità motorie da sviluppare, queste includono quelle di ritmo, velocità e flessibilità. Inoltre, il dominio emotivo ha lo stesso peso del dominio fisico nella classe ASD. Nello specifico, si cerca lo sviluppo mentale e sociale del singolo attraverso la coltivazione di virtù come l'autodisciplina e la cooperazione, riducendo la tensione e migliorando la concentrazione dell'attenzione, sviluppando la motivazione a partecipare e migliorando la percezione e la consapevolezza di sé, migliorando la percezione della giustizia. Attraverso giochi e attività cooperative è possibile sviluppare la



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



socialità dello studente, che svolge un ruolo primario. Infine, in termini di dominio cognitivo, gli obiettivi sono legati allo sviluppo delle abilità di comunicazione, all'immaginazione, allo sviluppo della capacità di generalizzare i metodi di risoluzione dei problemi, allo sviluppo delle abilità di autosufficienza e alla comprensione dell'importanza dello sport e dell'esercizio fisico per tutta la vita (Dovolis, 2019).

La selezione delle attività si basa sugli obiettivi stabiliti dall'insegnante e per la loro implementazione nella lezione di educazione fisica adattata, di solito vengono scelte le seguenti attività, sempre adattate:

- giochi musicali-motori o sviluppo delle abilità motorie;
- apprendimento di sport adattati alle strutture scolastiche;
- danze tradizionali;
- apprendimento del nuoto e attività acquatiche, in collaborazione con strutture locali e genitori;
- preparazione logistica per la progettazione adeguata dell'ambiente per l'attuazione del programma di insegnamento personalizzato.

La mappatura dell'inclusione nelle attività di educazione fisica e ricreative si basa sulla strutturazione di un programma su misura e, secondo Black & Stevenson (2012), ha i seguenti principi:

- 1.** Tutti possono giocare quando le attività di inclusione sono strutturate. Alcune modifiche devono essere apportate in modo che tutti possano partecipare in qualche modo.
- 2.** Cambiamenti per l'inclusione: vengono apportate molte diverse modifiche a un'attività in modo che tutti partecipino alla stessa attività e vengano sia supportati che stimolati a praticare diverse abilità. Il programma STEP è un programma per la modifica delle attività che fornisce una struttura e una base per attività integrate e organizzate.
- 3.** Raggruppamenti basati sulle abilità: i partecipanti all'attività sono raggruppati in base ai loro punti di forza e debolezza. Così, ogni gruppo esegue una versione della stessa attività, che corrisponde alle capacità di ciascun membro del gruppo individualmente.
- 4.** Modifica o separazione di ciascuna attività: ogni partecipante lavora temporaneamente su possibilità specifiche che portano a un'integrazione più riuscita nel gruppo nel suo complesso. A



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



volte è necessario esercitarsi individualmente prima di ottenere la migliore prestazione possibile nel gruppo.

5. Nell'educazione fisica adattata o nello sport per persone con disabilità, i programmi dovrebbero essere individualizzati da tutte le prospettive. Ciò significa che verranno offerte nuove opportunità sia agli studenti con disabilità che agli studenti senza disabilità (ad esempio, gli studenti con disabilità possono insegnare ai loro compagni uno sport paralimpico e praticarlo come attività) (Black & Stevenson, 2012).

L'educazione olimpica nella scuola speciale:

Gli sport paralimpici e i programmi di educazione olimpica possono aiutare sia a incoraggiare i bambini con disabilità a partecipare all'educazione fisica che ad integrarli nella comunità scolastica. L'integrazione dell'educazione olimpica nell'ambiente scolastico rende le attività di educazione fisica più interessanti e porta i bambini a entrare in contatto con lo sport, in particolare con gli sport olimpici e paralimpici.

Questo contatto con gli sport paralimpici può introdurre i bambini con disabilità allo sport scolastico, allo sport in generale e può portare a una percentuale più elevata di atleti disabili, conferendo a alcune persone disabili un ruolo più attivo.

Un'attività aggiuntiva che è stata applicata nel contesto dell'apprendimento degli sport paralimpici per questi studenti è stata la pittura. In particolare, tutti gli studenti sono stati divisi in piccoli gruppi di quattro, e su tele è stato chiesto loro di dipingere atleti che partecipano a vari sport paralimpici. Per gli studenti che non avevano abilità motorie fini così sviluppate, sono state date fotocopie pronte - foto su cui disegnare solo lo sport. Per i disegni sono stati utilizzati carta da acquerello, pennarelli a cera e pastelli a tempera. Per ispirare gli studenti, sono state incollate fotografie e disegni correlati al muro. Poi gli studenti con e senza disabilità intellettiva sono stati invitati a dipingere con il pennello in bocca o tenendolo con il piede. L'approccio esperienziale alla pittura di persone con disabilità motorie è fatto per comprendere meglio le adattamenti realizzabili (Dykos, 2018). Nella fase finale, sono state svolte alcune attività per riassumere ciò che gli studenti avevano imparato. Ai ragazzi sono state date schede informative sugli sport paralimpici, le mascotte degli sport paralimpici e sui paralimpionici greci. Dopo che sono state risposte da tutti gli studenti, si è tenuta una discussione al fine di risolvere eventuali fraintendimenti e domande (Daikos, 2018).



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



Per quanto riguarda la città di Serres, il Laboratorio di Educazione Fisica Adattata è stato fondato nel 2003 presso il Dipartimento di Educazione Fisica e Scienze dello Sport dell'Università Aristotele di Salonicco a Serres. Il laboratorio si occupa dello studio delle differenze individuali che creano problemi psicomotori lungo tutto il corso della vita umana. L'obiettivo è sviluppare programmi di insegnamento e condurre ricerche di base e applicate e valutazioni del livello atletico degli atleti con disabilità. Ciò avviene attraverso l'educazione fisica, il tempo libero, lo sport di alto livello nonché la ginnastica terapeutica e la riabilitazione. I luoghi di realizzazione di questi scopi sono scuole speciali, istituti, palestre adattate, ospedali nonché scuole tipiche. Nell'ultimo anno sono stati attuati programmi di co-formazione tra gruppi di studenti con disabilità e studenti di sviluppo tipico nella materia di educazione fisica. Gli studenti del TEFAA con specializzazione in Educazione Fisica Adattata hanno l'opportunità di svolgere la loro formazione pratica presso la struttura del K.E.D.S. Inoltre, i beneficiari della nostra struttura partecipano ad attività e programmi realizzati dal TEFAA.

Nel 2004 è stata fondata l'associazione MGS PANSERRAIKOS AMEA, che è una delle 70 associazioni che la Federazione Sportiva Nazionale per Persone con Disabilità ha sotto il suo controllo. È attiva negli sport di nuoto, atletica leggera, sollevamento pesi sulla panca e boccia. Nel 2017 è stata fondata la sezione di pallacanestro su sedia a rotelle, che fa parte della Federazione dei Giocatori di Pallacanestro Greci con Sedia a Rotelle (O.S.E.K.A.). Ogni anno la squadra partecipa a tutti i Campionati Nazionali dei suddetti sport con grande successo.

Nel 2005 è stato istituito il "Centro di Equitazione Terapeutica di Serres - KETHIS" a N.Skopos di Serres dopo che il Consiglio Comunale del Comune ha concesso l'uso di 12 acri di terreno. KETHIS è un'associazione volontaria, senza scopo di lucro con un'attività sociale sostanziale e si basa principalmente sul volontariato. L'equitazione terapeutica si basa su programmi di riabilitazione alternativi che utilizzano il cavallo come mezzo di terapia, migliorando la salute e la qualità della vita delle persone con disabilità fisiche, mentali o emotive. Il cavallo diventa un'estensione del loro corpo, aiutandoli a scoprire nuove emozioni, come la gioia di una passeggiata, una cavalcata all'aperto e, soprattutto, l'indipendenza motoria e personale. Quando il cavallo cammina, imita il passo umano, trasmettendo al torso del cavaliere lo stesso movimento che le gambe trasmettono alle persone con mobilità normale. In questo



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



modo, i muscoli del tronco delle persone con difficoltà motorie si sviluppano significativamente, mentre seduti in posizione eretta facilitano la respirazione. È un'esperienza unica per le persone con disabilità che non avevano mai nemmeno sognato di poter cavalcare un cavallo.

L'equitazione terapeutica è il risultato del lavoro di squadra, coinvolgendo, a seconda dei casi, fisioterapisti volontari, terapisti occupazionali, logopedisti, istruttori, psicologi, assistenti sociali, educatori speciali e assistenti. Il loro ruolo è fondamentale per il successo di questo sforzo! Fino ad oggi, 4 atleti Special Olympics di Serra che si allenano gratuitamente presso KETHIS hanno ottenuto significative distinzioni ai Giochi Mondiali Special Olympics a Shanghai nel 2007 (4 medaglie di bronzo) e ai Giochi Mondiali Special Olympics di Atene (10 medaglie), che si sono svolti per la prima volta nel nostro paese nel giugno 2011. I costi di organizzazione e gestione del Centro, l'attrezzatura e la cura dei cavalli, nonché la formazione degli assistenti e degli istruttori, sono solo alcuni dei costi che KETHIS è chiamata a coprire quotidianamente, al fine di aiutare le persone con disabilità a migliorare la loro qualità di vita.

Bibliografia:

Whitt-Glover, M.C., O'Neill, K.L. & Stettler, N. (2006) Physical Activity Patterns in Children with and without Down Syndrome. *Developmental Neurorehabilitation*, 9, 158-164. <http://dx.doi.org/10.1080/13638490500353202>

Whitehead, M. (2010) *The Concept of Physical Literacy: Physical Literacy throughout the Life Course* (pp. 10-20) Abingdon, Oxford: Routledge.

Collins, K. & Staples, K. (2017). The role of physical activity in improving physical fitness in children with intellectual and developmental disabilities. *Research in Developmental Disabilities* Volume 69, October 2017, Pages 49-60

Groff, D. G., & Kleiber, D. A. (2001) Exploring the identity formation of youth involved in an adapted sports program, *Therapeutic Recreation Journal*, 35, 318-332

Shapiro, D.R. & Martin, J.J. (2010). athletic identity, affect, and peer relations in youth athletes with physical disabilities. *Elsevier. disability and Health Journal* Volume 3, Issue 2, April 2010, Pages 79-85



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



- Shapiro, D.R.&Malone, L.A.(2016).Quality of life and psychological affect related to sport participation in children and youth athletes with physical disabilities: a parent and athlete perspective.Elsevier.Disability and Health JournalVolume 9, Issue 3, July 2016, Pages 385-391
- Jaarsma, E.A.&Smith, B. (2017). Promoting physical activity for disabled people who are ready to become physically active: a systematic review Elsevier, Psychology of Sport and Exercise Volume 37, July 2018, Pages 205-223
- Obrusnikova, I. (2008). physical educators' beliefs about teaching children with disabilities. perceptual and Motor Skills, 106, 637- 644. doi: 10.2466/PMS.1.6.2.637- 644. doi: 10.2466/PMS.1.6.2.637- 644
- Thanopoulou, A. (2013). The social integration of children with special educational needs in regular primary schools and the role of counselling in supporting this process and the teachers involved (Diploma Thesis). University of Thessaly
- Block, M. (2000) A teacher's guide to including students with disabilities in regular physical education. 2nded. Baltimore, Maryland: PaulH. BrookesPublishingCo.
- Rink, J. (1996).Effective Instruction in Physical Education. in S.J. Silverman & C.D. Ennis (Eds.), Student Learning in Physical Education: Applying Research to Enhance Instruction (pp. 171-198). Champaign, IL: Human Kinetics
- Bakalbasi, E. (2019) Investigation of strategies to enhance physical education lessons in order to co-educate students with and without disabilities and/or educational needs. (Master's thesis) Aristotle University of Thessaloniki, Greece.
- Kaprinis, S. & Liakos, K. (2015).Sport and Disability: a teaching approach in the physical education lesson for the awareness of children against social inequalities and social exclusion.Athens: Ysplex
- Komessariou, A. (2018). Assessment of the motor performance of children with special educational needs for the design of interventional physical education programs. (Master's thesis) University of Patras. Retrieved from: <http://hdl.handle.net/10889/11957>
- Winnick, J.P. (1995) Individualized Education Programs: Adapted Physical Education and Sport, Champaign Human Kinetics Books, 3, pp.33-59.
- Dovolis, I. (2019). Content of the adapted physical education and physical activity course for students with intellectual disabilities. (Master's thesis) Aristotle University of Thessaloniki.



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



Koutsouki, D. (2001). Mental Retardation. Special Physical Education. Theory and Practice, (7), 117-132. Athens: Symmetry Publications

Kim, M., King, M.D.& Jennings, J.(2019).ADHD remission, inclusive special education, and socioeconomic disparities.Elsevier.SSM - Population HealthVolume 8, August 2019, 100420

Black, k. Stevenson, P. (2012) The inclusion spectrum.

Fotiadou, E.,Neofotistou, K.,Sidiropoulou, M.,Tsimaras, V.,Mandroukas, A., Angelopoulou, N.(2009) THE EFFECT OF A RHYTHMIC GYMNASTICS PROGRAM ON THE DYNAMIC BALANCE ABILITY OF INDIVIDUALS WITH INTELLECTUAL DISABILITY. Aristotle University of Thessaloniki. October 2009 - Volume 23 - Issue 7 - p 2102-2106

Daikos, Z. (2018). "Values and Ideals of Olympic Education: Implementation of a program at the Special School of Nea Propodida Halkidiki" University of Western Macedonia.



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



LO SPORT PER PERSONE CON DISABILITÀ A PÄRNU

LA PROSPETTIVA DALL'ESTONIA

Pärnu, una città in Estonia, ospita una popolazione diversificata, inclusi individui con disabilità. La disabilità è una questione complessa e sfaccettata che colpisce individui, famiglie e l'intera società.

I tipi più comuni di disabilità sono le limitazioni della mobilità, le disabilità uditive e visive e le disabilità intellettive. Nonostante gli sforzi per promuovere l'accessibilità, molti spazi pubblici, edifici e sistemi di trasporto a Pärnu non sono ancora completamente accessibili alle persone con disabilità.

Il Centro diurno di Psichiatria a Pärnu è attivo da un totale di 23 anni. Il Centro diurno è stato istituito a Pärnu quasi nello stesso periodo in cui è stata fondata la clinica psichiatrica.

Vengono forniti diversi servizi a un totale di circa 110 persone con esigenze mentali speciali a partire dai 18 anni. Alcuni clienti ricevono diversi servizi, a seconda delle specifiche esigenze di assistenza del singolo cliente.

Servizi differenziati:

- Tre servizi speciali di assistenza sono finanziati dalla Social Insurance Board.
 - Il servizio di supporto alla vita quotidiana è il principale tramite il quale i clienti raggiungono la struttura.
 - Il servizio di vita assistita è fornito principalmente nella casa del cliente.
 - Il servizio di supporto all'impiego. Lo scopo di questo servizio è aiutare una persona a cercare un lavoro e a mantenerlo in seguito.
- Il servizio di assistente personale è ordinato e finanziato dal comune di Pärnu. Il contenuto del servizio è un'assistenza completa al cliente nelle disposizioni della sua vita e nelle questioni domestiche, nella comunicazione con le autorità, nel pagamento delle bollette, ecc.



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



- Servizio diurno per pazienti, finanziato dal Health Fund, è costantemente presente nel servizio. L'idea principale di questo servizio è garantire il superamento quotidiano del cliente in termini di salute mentale, fornire un feedback al medico psichiatra del cliente per rispondere tempestivamente ai cambiamenti nello stato di salute, nel lavoro congiunto delle infermiere del centro diurno e dei supervisori delle attività. I clienti per questo servizio solitamente arrivano dopo la fine della degenza psichiatrica attiva.

- I clienti del servizio ISTE, ovvero servizio di assistenza speciale centrato sulla persona. Fondamentalmente, è simile al servizio di supporto alla vita quotidiana, ma nel complesso con opzioni leggermente più ampie. Il centro diurno fornisce gli stessi componenti del servizio di supporto alla vita quotidiana. Questo servizio è organizzato anche dal Comune di Pärnu attraverso un progetto.

Tutti questi diversi servizi di supporto consentono alle persone con disabilità di partecipare a diverse attività culturali e sportive.

Attività del Day Center in termini di sport:

Oltre alla salute mentale, c'è anche un grande valore per la salute fisica, perché una non può esistere senza l'altra.

- Dalla primavera all'autunno, le persone con disabilità del Psychiatry Day Center hanno l'opportunità di giocare a disc golf ogni settimana.
- Ci sono allenamenti di basket per persone disabili disponibili tutto l'anno (una volta alla settimana o ogni due settimane).
- Le persone disabili a Pärnu possono giocare a bowling tutto l'anno. Grazie alla sensibilità dell'imprenditore, hanno potuto giocare gratuitamente per anni. Il day center organizza anche un torneo di bowling, a cui partecipano istituzioni che si occupano di persone con bisogni speciali di tutta l'Estonia.



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



- La giornata nazionale dello sport. Ogni anno le persone con diverse abilità possono partecipare anche alla giornata nazionale dello sport, organizzata da Vändra Social House (diversi fornitori di servizi di tutta l'Estonia partecipano).
- Negli anni precedenti hanno partecipato a un torneo di boccia (gioco simile alla pétanque) per persone con bisogni speciali a Rapla.
- Le persone con bisogni speciali intraprendono anche passeggiate durante l'ora di pranzo.
- Partecipare alla "2 Bridges Race" e alla passeggiata a settembre è molto popolare tra le persone con bisogni speciali.

Il ruolo del governo locale nello sviluppo dello sport per le persone con esigenze speciali:

Il governo della città di Pärnu mappa le condizioni adatte affinché le persone con esigenze speciali possano praticare sport (accessibilità, servizi di supporto - essenzialmente disponibili attraverso i social media).

- Raccoglie informazioni su diversi club sportivi pronti ad includere persone con esigenze speciali nelle loro attività.
- Monitora quali attività richiedono alcune modifiche.
- Supporto finanziario per insegnanti e allenatori che partecipano a corsi speciali per ottenere la certificazione di allenatore o seguire lezioni aggiuntive per imparare come insegnare a bambini e altre persone con difficoltà di apprendimento o diverse abilità.
- Supporto finanziario per le ONG che organizzano competizioni sportive o altri eventi legati al movimento.

Il governo della città di Pärnu collabora con:

- Associazione Sportiva Locale, che è un esecutore/partner sul campo;
- Comitato Paralimpico - per condividere esperienze e opportunità di formazione a livello nazionale;
- Camera delle Persone Disabili della Contea di Pärnu, un'organizzazione che raggruppa le organizzazioni per le persone con disabilità nella regione di Pärnu.



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



Migliorare i servizi sportivi per le persone disabili nella contea di Pärnu:

Il nostro principale partner per migliorare i servizi sportivi a Pärnu e creare una rete per tutte le organizzazioni locali e nazionali è Pärnu Spordiliit, l'organizzazione locale di coordinamento dello sport che unisce tutti i club sportivi nella regione di Pärnu. Dall'inizio del 2023 hanno avviato molte attività:

- Allenamenti regolari a circuito nella palestra del Pärnu Social Center.
- Workshop, conferenze sulla vita sana e sull'importanza del movimento in un seminario organizzato dalla Camera delle Persone Disabili della Contea di Pärnu.
- Organizzazione di una giornata sportiva per gli studenti con bisogni educativi speciali in collaborazione con una scuola locale (età 12-16).
- Per una migliore coordinazione delle attività sportive per le persone con esigenze speciali, hanno anche fondato un consiglio per pianificare ulteriori attività.
- Sostegno a club e organizzazioni per partecipare a allenamenti e tornei di bowling.

Oltre alle azioni precedenti coordinate dall'associazione locale dei club sportivi, abbiamo anche alcuni club sportivi che offrono diverse attività di formazione e competizione. Ad esempio, un club di tennis organizza lezioni di tennis in carrozzina e un club di persone con disabilità uditiva organizza allenamenti e tornei di bowling, disc golf e novuss per i residenti e anche per persone provenienti da tutta l'Estonia. Organizzano anche campionati locali che il governo della città di Pärnu aiuta a finanziare.

L'attività sportiva più esclusiva per le persone con disabilità fisica è il line dance in carrozzina, organizzato da un appassionato di line dance locale e dal Culture Center.



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



LO SPORT PER LE PERSONE CON DISABILITÀ IN CORSICA

LA PROSPETTIVA DALLA FRANCIA

L'accesso allo sport per le persone con disabilità in Francia fa parte del quadro della legge dell'11 febbraio 2005 per "l'uguaglianza dei diritti e delle opportunità, la partecipazione e la cittadinanza delle persone con disabilità". Inoltre, la strategia nazionale "Sport e Disabilità 2020-2024" richiama l'articolo 30 della Convenzione internazionale sui diritti delle persone con disabilità, che richiede agli Stati parti di adottare misure per promuovere la "partecipazione alla vita culturale e ricreativa, al tempo libero e allo sport". Inoltre, il Codice dello Sport indica che "la promozione e lo sviluppo delle attività fisiche e sportive per tutti, in particolare per le persone con disabilità, sono di interesse generale". Di conseguenza, vi è una vera considerazione e un impegno nazionale per migliorare l'accesso delle persone con disabilità allo sport attraverso l'informazione e la sensibilizzazione dei pubblici interessati, lo sviluppo della copertura mediatica degli sport paralimpici e il sostegno e l'orientamento delle persone con disabilità nell'accesso allo sport.

Pertanto, l'accesso allo sport per le persone con disabilità in Corsica fa parte di questo quadro nazionale. Lo sviluppo del programma "Case dello Sport e della Salute" del Ministero dello Sport e dei Giochi Olimpici e Paralimpici e del Ministero della Solidarietà e della Salute consente al pubblico target, specialmente coloro che sono lontani dallo sport, di essere supportato e accompagnato da professionisti della salute e dello sport per seguire un programma personalizzato di attività fisiche e sportive che soddisfi le loro esigenze specifiche e consenta loro di impegnarsi in una pratica sostenibile di attività fisiche e sportive. La Corsica dispone di due filiali delle "Case dello Sport e della Salute" nell'Alta Corsica a Lucciana e nella Corsica del Sud ad Ajaccio.

Nonostante il governo attui alcune misure per sostenere e promuovere l'accesso allo sport per tutti, l'esecuzione di queste azioni è quasi esclusivamente affidata alle associazioni a difesa delle persone con disabilità, che abbiano un'ampiezza locale, regionale o nazionale. La rete



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



associativa tende a sostituire l'inerzia del governo in questo settore. Tuttavia, va notato che gli sport in Francia, sebbene sorvegliati per quasi tutti gli sport dalle federazioni nazionali, sono organizzati attorno alle associazioni sportive nella loro operatività quotidiana. La maggior parte delle attività sportive a livello locale e regionale sono generalmente gestite da associazioni sportive e autorità locali, anche se lo Stato può svolgere un ruolo nel sostenere e supervisionare lo sviluppo complessivo dello sport in Francia. Di conseguenza, lo stesso vale per gli sport praticati dalle persone con disabilità. Ecco un elenco delle principali associazioni che operano nel campo dell'accesso allo sport per tutti:

- **Paralysie Cérébrale France:** Un'associazione riconosciuta di interesse pubblico dal governo, che mira in particolare a rappresentare, difendere e sostenere collettivamente e individualmente persone, bambini e adulti affetti da paralisi cerebrale con o senza disabilità multiple, così come le loro famiglie.
- **APF France Handicap:** APF France Handicap è un movimento associativo nazionale per la difesa e la rappresentanza delle persone con disabilità e delle loro famiglie.
- **Handisport Fédération Française:** Scopo di questa federazione è offrire attività sportive adatte a persone con disabilità fisiche o sensoriali.
- **Fédération Française Sport pour Tous:** La federazione sta sviluppando iniziative volte a raggiungere le popolazioni più lontane dalla pratica sportiva.
- **Centru di u Sport è di a Ghjuventù Corsa (CSJC):** È uno strumento progettato per rispondere alle esigenze dei giovani, delle popolazioni vulnerabili e di tutti gli operatori nei settori dello sport e dell'educazione popolare, supportando la Collettività Corso nell'attuazione della sua politica su sport, gioventù ed educazione popolare per queste fasce di pubblico. Il Centro ha partecipato e organizzato numerosi eventi sportivi inclusivi come "Rolling for All", un evento che promuove lo sport salutare e accessibile a tutti per la sensibilizzazione e l'iniziazione alle attività all'aperto. Il centro partecipa anche regolarmente alla mobilità giovanile Erasmus su questo tema e offre formazione nei settori dello Sport e della Gioventù.



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



A livello locale, nell'Alta Corsica, ecco alcune attività sportive che le persone con disabilità possono praticare in club o associazioni:

- Judo/Tai Chi Chuan/Taiji Quan
- Attività all'aperto/escursionismo
- Attività ginnica di mantenimento ed espressione
- Rugby
- Attività acquatiche

Un esempio di progetto regionale è il progetto "Sport-Salute 2020" sviluppato attorno a attività fisiche adattate in ambiente naturale, nato da una collaborazione tra professionisti del settore medico-sociale (ISATIS) e professionisti che praticano attività fisiche adattate in ambiente naturale (come la Lega di Vela Corse e la Società Nautica di Ajaccio, CSJC e CAP Corsica Handicap).

Tuttavia, va notato che l'accesso allo sport per le persone con disabilità è sottosviluppato in Corsica ed è ancora nelle prime fasi per diverse ragioni. Innanzitutto, la Corsica è una delle regioni meno popolate e di conseguenza, implementare iniziative può essere più difficile che in aree più popolate, anche se la Corsica concentra più della metà della sua popolazione nelle regioni di Bastia e Ajaccio, le due città più grandi dell'isola. Inoltre, la geografia fisica della Corsica può presentare sfide aggiuntive per le persone con mobilità ridotta, a causa delle esigenze fisiche e degli ostacoli naturali, nonché della quasi obbligatoria necessità di avere un veicolo per spostarsi, dovuta alla natura della sua rete di trasporti, che non è sviluppata ed efficiente come in altre grandi città francesi. Inoltre, le distanze tra le città possono essere talvolta significative, rendendo gli spostamenti più complessi, specialmente per le persone con disabilità che dipendono da mezzi di trasporto accessibili e adattati. In Corsica, la rete di trasporti consiste principalmente in tortuose strade di montagna, sentieri di campagna e percorsi panoramici, che possono rendere gli spostamenti più difficili, specialmente per le persone con specifiche esigenze di accessibilità. Tuttavia, va notato che esistono servizi di trasporto adattati, che consentono alle persone con disabilità o mobilità ridotta di spostarsi. Inoltre, come già



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



accennato, oltre la metà della popolazione corso si concentra nelle due principali aree urbane dell'isola. Quindi, questa popolazione ha accesso a una gamma completa di servizi moderni nelle regioni di Bastia e Ajaccio, simili a quelli presenti nella maggior parte delle altre grandi città francesi.

Infine, secondo la diagnosi territoriale dell'offerta di attività sportive e attività fisiche adattate, emerge una significativa necessità di formazione per entrare nel programma Prescription Sport e garantire la conformità della pratica con i testi attuali relativi alle condizioni per la somministrazione di attività fisica adattata. Il 33% delle strutture esaminate non sviluppa azioni sportive sanitarie a causa della mancanza di formazione offerta nella zona.

Bibliografia:

- <https://www.sports.gouv.fr/les-maisons-sport-sante-un-outil-d-egalite-des-chances-et-d-acces-au-droit-de-la-sante-par-le-sport>
- <https://www.sports.gouv.fr/media/2191/download>
- <https://www.sportspourtous.org/fr/trouver-un-club-sport.html>
- <https://www.sports.gouv.fr/strategie-nationale-sport-sante-2019-2024-85>
- https://www.corse.ars.sante.fr/system/files/2021-03/DiagnosticterritoriaSportSanteMars2021_0.pdf
- <https://www.csjc.corsica/fr/>



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



LO SPORT PER LE PERSONE CON DISABILITÀ NELLA REGIONE DI ANTALYA - LA PROSPETTIVA DALLA TURCHIA

Lo sport trascende le capacità fisiche e unisce persone provenienti da contesti diversi, rendendolo parte integrante e vitale della vita. L'Associazione Europea per lo Sviluppo e il Cambiamento crede fermamente in questo ethos, sottolineando la necessità della partecipazione allo sport per tutti, compresi coloro con disabilità. In Turchia, dove lo sport fa parte integrante del tessuto culturale, vediamo un'opportunità per avere un impatto significativo.

La nostra associazione riconosce che lo sport offre un'opportunità unica alle persone con disabilità di superare le sfide e perseguire nuovi obiettivi. Abbracciamo la diversità, l'adattabilità e l'innovazione per garantire che lo sport sia accessibile e gratificante per tutti. Ciò include la riorganizzazione dei programmi sportivi per renderli più inclusivi, lo sviluppo di iniziative nazionali complete e la creazione di strutture sportive specializzate progettate per diverse disabilità.

Il nostro impegno si estende oltre l'infrastruttura e i programmi. L'Associazione Europea per lo Sviluppo e il Cambiamento supporta attivamente gli atleti disabili nel perseguire l'eccellenza sia a livello nazionale che internazionale. Collaborando con le amministrazioni pubbliche, miriamo a potenziare le politiche sportive e a allocare risorse in modo efficace, migliorando così la qualità dell'infrastruttura sportiva e promuovendo la partecipazione diffusa alle attività sportive.

Inoltre, lavoriamo instancabilmente per integrare lo sport nella vita quotidiana delle persone con disabilità. Ciò include una vasta gamma di attività sportive all'interno della comunità, garantendo che tutti, indipendentemente dalle proprie capacità fisiche, possano trovare uno sport che amano e a cui partecipare. Diamo grande importanza agli sport di squadra per favorire un senso di appartenenza e agli sport individuali per aiutare le persone a superare i propri limiti personali.



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



L'Associazione Europea per lo Sviluppo e il Cambiamento riconosce anche il ruolo significativo delle amministrazioni pubbliche nel campo dello sport. Sosteniamo lo sviluppo proattivo delle politiche, l'allocazione delle risorse e la creazione di un ambiente di supporto che incoraggi la partecipazione regolare allo sport. Questo approccio migliora non solo il benessere fisico e mentale degli individui, ma contribuisce anche a benefici più ampi per la società, tra cui la riduzione dei costi sanitari e un miglioramento della salute complessiva della comunità.

In collaborazione con varie organizzazioni, la nostra associazione sostiene una miriade di attività sportive, garantendo la partecipazione attiva degli studenti disabili. Siamo impegnati a promuovere una cultura di movimento e attività fisica, adattando lo sport per accogliere tutte le abilità e organizzando attività diverse in nuoto, atletica e altri sport. Le nostre collaborazioni con organizzazioni non profit sono cruciali per promuovere lo sport tra le persone disabili, concentrandosi sull'inclusività e sulle opportunità di partecipazione equa.

L'Associazione Europea per lo Sviluppo e il Cambiamento pone anche una forte enfasi sull'istruzione e sulla consapevolezza. Organizziamo workshop, seminari e campagne di sensibilizzazione per educare il pubblico sull'importanza dello sport inclusivo. Queste iniziative mirano a abbattere le barriere e le concezioni sbagliate sulle disabilità nello sport, favorendo una comunità più inclusiva e comprensiva.

I nostri sforzi si estendono alla formazione e al supporto per allenatori e volontari che lavorano con atleti disabili. Crediamo che la formazione competente ed empatica sia fondamentale per creare un ambiente sportivo positivo ed efficace. Questa formazione include tecniche specializzate per allenare atleti disabili, la comprensione degli aspetti psicologici della partecipazione sportiva per persone con disabilità e la promozione di una cultura di rispetto e inclusività nello sport.

In conclusione, la missione dell'Associazione Europea per lo Sviluppo e il Cambiamento in Turchia è rendere lo sport accessibile e piacevole per tutti, in particolare per coloro con disabilità. Migliorando l'infrastruttura sportiva, promuovendo politiche inclusive e incoraggiando la creazione di una comunità di supporto, ci sforziamo di rendere lo sport un'esperienza unificante ed emancipativa per tutti. La nostra visione è una società in cui tutti,



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



independente dalle proprie capacità fisiche, possano godere dei benefici dello sport e contribuire a una comunità più sana e inclusiva.

4. MODULI DI ALLENAMENTO SPORTIVO

Il ruolo dello sport nell'integrazione sociale può essere rintracciato anche nella strategia sui diritti delle persone con disabilità 2021-2030, lanciata dalla Commissione europea. L'uguaglianza è uno dei valori europei previsti nei nostri trattati. La strategia invoca anche un accesso equo e non discriminatorio allo sport per le persone con disabilità, ritenendolo essenziale per l'inclusione e la piena partecipazione nella società. Vogliamo rafforzare un'Unione europea che metta il cittadino al centro, che metta l'etica e i diritti umani al centro, che ponga il rispetto delle differenze al centro delle azioni di vendita. Il nostro ruolo, delle istituzioni governative e non governative, è lavorare solidalmente per garantire le condizioni necessarie per questi compimenti di destino e potenziale".

Lo sport adattato è uno sport che si adatta al gruppo di persone con disabilità o condizioni di salute speciali, sia perché sono state apportate una serie di adattamenti e/o modifiche per facilitarne la pratica, sia perché la struttura sportiva stessa ne consente la pratica.

Pertanto, possiamo sottolineare che alcuni sport hanno adattato la loro struttura e le regole in base al gruppo che si appresta a praticarli. In altre occasioni, è stata creata una nuova modalità basata sulle caratteristiche del gruppo di persone con disabilità che la praticherà. Un esempio sarebbe il basket, che è stato completamente adattato per le persone con disabilità fisiche e può ora essere giocato su una sedia a rotelle.

Ci sono diverse adattamenti o modifiche che devono essere apportate agli sport che conosciamo per diventare uno sport adattato:

- Le regole o i regolamenti devono essere cambiate fin dal primo momento, se le persone che si occupano di una disabilità probabilmente, considerando le loro condizioni, non possono conformarsi ad esse adeguatamente.

- In alcune occasioni, non possiamo utilizzare materiale che viene utilizzato negli sport convenzionali. Ad esempio, quando vogliamo che questo sport sia praticato da persone con



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



disabilità sensoriali come quelle visive. In questi casi, il materiale da utilizzare sarà solido in modo che possa localizzarsi.

- Sarà anche necessario apportare adattamenti tecnico-tattici, senza dimenticare le esigenze dello sport che si sta adattando.
- Un altro aspetto importante è l'impianto sportivo che, oltre alle attuali modifiche di accesso, dovrà anche adattarsi allo sport che verrà praticato al suo interno. A causa di questo, il campo di gioco avrà bisogno di alcune modifiche economiche, come l'evidenziazione delle linee del campo.

Sport per non vedenti

La difficoltà nelle persone non vedenti risiede nella rigidità dei movimenti e nell'incertezza dei gesti, causata dalla necessità di non colpire gli oggetti circostanti o la possibilità di cadere. Tuttavia, molti non vedenti sviluppano un "sesto senso", che si manifesta attraverso una buona orientazione nello spazio; quindi, gli sport più adatti per loro sono gli sport di squadra, nonché quelli che si svolgono in pista.

Le persone non vedenti possono praticare sport di lancio (ad esempio il giavellotto), il tiro con l'arco, il salto in lungo e in alto, o la corsa. Anche gli sport con la palla e persino il nuoto sono opzioni da considerare, ma quest'ultimo richiede l'orientamento e la supervisione di un'altra persona, sia per motivi legati allo svolgimento regolare del gioco che per motivi di sicurezza.

Anche gli sport di squadra possono essere praticati, come il goalball, specialmente per le persone senza senso della vista. Il goalball è uno sport indoor a sei giocatori basato su attacco e difesa, simile nel principio al calcio. Per potersi orientare nello spazio, i segni sono dotati di stimoli tattili. Inoltre, affinché i giocatori possano percepire il movimento della palla in campo, ne contiene alcune con campanelli che emettono un suono ad ogni tocco.

I benefici di tutte queste attività consistono nello sviluppare l'orientamento, socializzare con altre persone e evitare uno stile di vita sedentario.



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



Sport per persone sorde

Le persone che non hanno il senso dell'udito hanno difficoltà a comunicare, il che rende difficile la loro vita sociale.

Tuttavia, le persone con deficit uditivo sono quelle con il più alto grado di partecipazione alle attività fisiche tra tutte le categorie di disabilità. Uno studio clinico ha mostrato che su 164 partecipanti con deficit uditivo, 87 di loro si consideravano attivi, 49 con un'attività fisica moderata, mentre solo 28 si consideravano sedentari.

Possono partecipare alla maggior parte degli sport comuni, ma è consigliabile evitare quelli che richiedono una buona comunicazione tra i partecipanti e un equilibrio speciale. Tuttavia, va tenuto presente che le difficoltà legate al mantenimento dell'equilibrio possono essere migliorate attraverso la pratica assistita di ginnastica, arti marziali e persino danza.

I principali benefici della pratica sportiva per le persone sorde sono legati all'interazione sociale, ma anche allo spirito di competizione e al mantenimento di una buona forma fisica.

Sport consigliati: atletica, pallacanestro, badminton, bowling, ciclismo, pallamano, arti marziali, pallavolo, tennis, pallanuoto, calcio.

Sport per persone con disabilità locomotorie

Le forme di disabilità locomotoria sono spesso associate all'incapacità di praticare sport, ma in realtà esistono diverse discipline sportive adatte a persone affette. Ecco alcune delle più praticabili:

Basket in carrozzina: è uno degli sport più popolari per le persone con disabilità locomotorie, indipendentemente che si tratti di paralisi, distrofia muscolare o amputazione degli arti inferiori. È famoso per la capacità di sviluppare lo spirito di squadra e promuovere coordinazione e socializzazione.



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



Tiro con l'arco: può essere praticato senza problemi da persone in carrozzina o con difficoltà di movimento dovute a amputazioni o paralisi degli arti.

Tennis da tavolo: poiché si allena principalmente con le braccia, il tennis da tavolo può essere facilmente praticato da persone con problemi di mobilità.

Nuoto: è lo sport unico rivolto ugualmente a coloro che soffrono di distrofie e paralisi o hanno amputazioni. Nel caso di persone con amputazioni degli arti inferiori, possono essere utilizzate protesi speciali con una buona galleggiabilità.

Oltre a questi, è possibile praticare sport che richiedono condizioni speciali, solitamente adottate nelle competizioni paralimpiche, come sollevamento pesi, tiro, pallavolo e tennis in carrozzina.

Non dobbiamo perdere di vista il fatto che ognuno di questi sport richiede una consultazione preventiva con il medico specialista, per evitare incidenti di qualsiasi tipo, ma anche una supervisione costante da parte di compagni o allenatori.

Sport adattati o sport per disabili

Come sappiamo, attualmente esistono molti tipi di sport adattati a ciascun tipo di disabilità. Di seguito ne illustreremo alcuni, non perché siano più importanti di altri, ma perché sono inclusi nei Giochi Paralimpici.

Atletica

L'atletica è uno degli sport inclusi nei Giochi Paralimpici ed è stata una delle discipline in più rapida crescita, riunendo atleti non vedenti, paraplegici e quadriplegici, persone con palsy cerebrale e alcuni amputati.

Alcuni atleti competono addirittura su una sedia a rotelle, con protesi o con l'aiuto di una guida legata a una corda. Gli eventi di atletica possono essere suddivisi in salti, lanci, oltre a competizioni di pentathlon e maratona, nonché gare. Quindi, come possiamo vedere, include tutti gli eventi olimpici tranne ostacoli, siepi, salto con l'asta e lancio del martello.



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



Se una persona disabile usa una sedia a rotelle, questa sarà progettata con materiali specifici e leggeri per poter competere senza problemi.

Basket in carrozzina

Questo sport è adattato per persone che hanno una disabilità fisica causata dall'amputazione di un arto, da paraplegia, ecc.

Di norma, sono regolati dalle stesse normative del basket, sebbene con adattamenti diversi, come ad esempio che i giocatori devono passare o saltare la palla dopo aver spinto la sedia due volte.

Boccia

Le origini di questo sport simile alla petanque risalgono alla Grecia classica. Sebbene sia uno sport piuttosto antico, è molto popolare nei paesi nordici e di solito si gioca nella stagione estiva, essendo adattato per le persone con paralisi cerebrale.

Se c'è qualcosa da sottolineare su questo sport, è che le sue prove sono miste. Può essere giocato sia individualmente che in gruppo. Si gioca su un campo rettangolare dove i partecipanti cercano di lanciare le loro bocce il più vicino possibile a un altro bersaglio cercando allo stesso tempo di tenere lontani i rivali, quindi può essere considerato un gioco di tensione e precisione.

Ciclismo

Comprende eventi sia su pista che su strada e, sebbene relativamente nuovo, può essere considerato uno dei Giochi Paralimpici più popolari.

I suoi diversi tipi di prove sono condotti in gruppi classificati in base al tipo di disabilità dei partecipanti.

I gruppi possono essere composti da persone non vedenti, con paralisi cerebrale, con problemi visivi, nonché da persone con problemi motori o che hanno subito un'amputazione.



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



Scherma

La scherma, così come la conosciamo oggi, risale al XIX secolo. Questo tipo di sport è praticato da persone con disabilità fisiche, che parteciperanno su una sedia a rotelle con meccanismi che consentiranno loro di muoversi avanti e indietro.

Può essere considerato una combinazione di diverse abilità come tattica, forza, tecnica e velocità. Esistono diverse modalità come: spada, fioretto e sciabola. L'inclusione di questo tipo di sport in sedia a rotelle nei Giochi Paralimpici risale al 1960 nei giochi svolti nella città di Roma.

Calcio a 7

Ha poche differenze rispetto al calcio convenzionale. Le persone che praticano solitamente questo tipo di sport si adattano a vari gradi di paralisi cerebrale. Le regole di solito differiscono leggermente dal gioco originale poiché si seguono le regole della Federazione Internazionale del Calcio (FIFA):

In questo caso, le squadre sono composte da sette persone invece di 11 con il portiere.

Può essere utilizzato solo un singolo per i tiri. A differenza degli sport convenzionali, non esistono giocate in fuorigioco. Le partite di solito sono un po' più brevi, della durata di 30 minuti per tempo.

Infine, un'altra discrepanza è che i giocatori delle squadre devono avere livelli di disabilità diversi.

Goalball

Proviene da paesi come Germania e Austria. È considerato uno sport di squadra a tre giocatori e, come il calcio, si gioca su un campo rettangolare con un obiettivo in ciascuna estremità. A differenza di questo, i piedi non verranno utilizzati per giocare, ma le mani. Viene praticato da persone che hanno qualche tipo di disabilità visiva, e la palla usata è sonora.



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



Per consentire la partecipazione di persone con diversi gradi di deficit visivo in Goalball e garantire condizioni tra non vedenti e ipovedenti; tutti i giocatori indosseranno una maschera che copre gli occhi. Infine, va notato che per lo sviluppo corretto del gioco è necessario il silenzio e gli applausi sono consentiti solo quando una squadra ha segnato un goal.

Sollevamento pesi

Si caratterizza per la rapidità con cui si è diffuso in tutto il mondo. Viene praticato da amputati, persone con paralisi cerebrale, paraplegici. Quando le persone partecipano a questo tipo di sport sono già selezionate, di solito vengono suddivise in base al loro peso corporeo anziché alla loro lesione, sia nelle categorie femminile che maschile. Consiste in diverse modalità: powerlifting e weifhlifting.

Questo sport consiste nel poter posizionare la barra fatta di pesi sul petto, quindi lasciarla ferma e sollevarla fino a quando i gomiti sono estesi. I concorrenti hanno tre tentativi ogni volta che il peso viene aggiunto e chi è riuscito a sollevare più chili vince.

Judo

Questo sport è un'arte marziale che richiede ai partecipanti di bilanciare attacco e difesa. Nella moda paralimpica è praticato da persone con disabilità visive. Si differenzia dal gioco convenzionale perché in questo caso i giocatori iniziano tenendo le rispettive falde e le direzioni dell'arbitro sono udibili.

Nuoto

È uno degli sport più popolari per le persone con disabilità. Di solito ci sono due gruppi: uno per persone con disabilità fisiche e uno per persone con disabilità visive. Nel nuoto paralimpico si praticano diversi stili: dorso, rana, farfalla e stile libero. Queste modalità possono essere combinate in prove di stile esistenti.



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



Tiro con l'arco

Questo tipo di sport è anche prominente tra le persone con disabilità. Viene praticato da persone con disabilità fisiche e/o paralisi cerebrale. Di solito presenta due modalità: in piedi e in sedia a rotelle. Si tengono eventi individuali e di squadra sia nelle categorie maschili che femminili.

Questa modalità di tiro con l'arco paralimpico di solito ha le stesse condizioni in termini di regole, procedure e distanze di quelle contestate nei Giochi Olimpici.

Quali sono i benefici psicologici e sociali dello sport?

Lo sport, come qualsiasi attività ricreativa, ha importanti benefici per la nostra vita quotidiana. Ciò può essere molto significativo per le persone con disabilità, poiché ancora oggi devono superare molte barriere nella loro vita di tutti i giorni e ciò può causare loro alcuni problemi.

Per questo motivo, lo sport può essere una buona opzione per liberarsi dei problemi che queste persone hanno nella loro vita quotidiana, perché oltre a chiarire, può anche rafforzare il loro corpo e la loro mente. Può inoltre contribuire all'autocreazione e alla ricerca di nuovi obiettivi da realizzare quotidianamente, rafforzando così la loro vita sociale (Lagar, 2003).

Lo sport adattato è il ramo dello sport che utilizza la struttura motoria, le regole specifiche, le condizioni materiali e organizzative modificate e appropriate alle esigenze dei diversi tipi di disabilità.

Gli obiettivi sono:

- massimizzare il potenziale biometrico esistente;
- facilitare l'espressione dei soggetti con deficit secondo le proprie abilità e capacità;
- raggiungere effetti terapeutici, sanogenetici (terapia correttiva, ricreativa, sport-terapia, programmi di salute);



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



- adattamento dell'attività sportiva a scopi ricreativi (tempo libero);
- creazione di una nuova immagine del gruppo o della propria persona, di una valorizzazione superiore delle abilità esistenti.

L'organizzazione dello sport adattato è differenziata nella letteratura specializzata, come segue:

1. Attività sportive che non differiscono nella struttura, nelle regole, nelle condizioni organizzative e materiali - dalle note branche e manifestazioni sportive;

2. Attività sportive che mantengono la struttura e le regole consuete, ma beneficiano di condizioni materiali che compensano in qualche misura il deficit del concorrente (una persona cieca che partecipa a una gara di bocce beneficia di una delimitazione prominente della corsia di lancio della palla);

3. Attività sportive in cui partecipano sia concorrenti disabili che normali, i soggetti disabili avendo alcune facilitazioni regolamentari (i partecipanti alle competizioni di tennis hanno il diritto di restituire la palla dopo due cadute successive delle stesse);

4. Attività sportive in cui partecipano concorrenti con e senza disabilità; tutti sottoposti a una versione modificata del test o della rispettiva branca sportiva (concorrenti di qualsiasi tipo partecipano in carrozzina a qualsiasi partita di pallacanestro);

5. Attività sportive di tipo Special Olympics in cui partecipano esclusivamente soggetti con disabilità dello stesso tipo e grado.

Negli sport adattati, a seconda degli obiettivi che si vogliono raggiungere, vengono utilizzati diversi tipi di programmi: programmi di recupero, che includono esercizi e attività specifiche per correggere deficienze fisiche e altre; programmi adattati, che comprendono attività motorie mirate a massimizzare il potenziale esistente; e programmi di sviluppo, nei quali attività personalizzate basate su esigenze specifiche mirano a migliorare la capacità di movimento, la forma fisica e l'integrazione socio-emotiva.

Le attività fisiche adattate si basano sull'adattamento di esercizi e attività fisiche alle condizioni e alle possibilità dell'individuo. Sono rivolte a:



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



1. persone con disabilità (motorie, sensoriali, intellettive);
2. persone con malattie croniche (malattie cardiovascolari, reumatismi, malattie respiratorie come l'asma, epilessia, malattie muscolari, ecc.);
3. pensionati (anziani, malati).

Il concetto di strategia di lavoro nelle attività fisiche adattate parte dai seguenti 3 livelli:

1. sensoriale: visione, udito, sensibilità cinestetica, tatto;
 2. livello delle abilità motorie:
 - a. percezione motoria: equilibrio, integrazione corporea, direzione del movimento;
 - b. forma fisica: forza-resistenza muscolare e allenamento (resistenza cardio-respiratoria);
 - c. abilità motoria, coordinazione.
 3. livello di abilità:
 - a. sportive (gettare la palla, colpire una palla con il piede, con una racchetta, ecc.);
 - b. funzionali (camminare, correre, salire o scendere scale o un pendio).
- Esigenze speciali motorie, sensoriali e intellettive

Special Olympics

"Voglio vincere! Ma se non dovesse accadere, voglio essere coraggioso nel mio tentativo!"

Il movimento Special Olympics è comparso negli Stati Uniti all'inizio del 1968, su iniziativa di Eunice Kennedy Shriver, sorella del presidente John F. Kennedy. La Fondazione Kennedy ha organizzato la prima edizione dei Giochi Internazionali Estivi Special Olympics a Chicago, un momento che segna l'inizio del movimento Special Olympics. In Romania, la Fondazione Special Olympics è stata fondata nel 2003 come parte integrante del movimento sportivo internazionale Special Olympics International (SOI), con la missione "di offrire allenamenti e



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



competizioni sportive durante tutto l'anno in una varietà di discipline olimpiche per le persone con disabilità intellettive, offrendo loro opportunità continue per sviluppare la loro condizione fisica, dimostrare il loro coraggio e gioia nel partecipare e, soprattutto, dimostrare le loro abilità nonostante le disabilità".

Le discipline sportive incluse sono suddivise in sport invernali (sci alpino, sci di fondo, pattinaggio artistico, hockey su pavimento, snowboard, ciaspolate e pattinaggio di velocità) e sport estivi (atletica leggera, nuoto, badminton, pallacanestro, bocce, bowling, cricket, ciclismo, equitazione, floorball, calcio, golf, ginnastica artistica, ginnastica ritmica, pallamano, judo, kayak, netball, sollevamento pesi, pattinaggio a rotelle, vela, softball, tennis da tavolo, tennis, pallavolo, giochi motori, programma di formazione motoria, sport unificati).

Le persone con disabilità intellettive sono in grado di svolgere attività fisiche e di ottenere prestazioni sportive, avendo la possibilità di diventare cittadini accettati e rispettati. Special Olympics propone attraverso i programmi che sviluppa l'integrazione sociale attraverso lo sport per le persone con esigenze speciali.

Special Olympics offre alle persone con esigenze speciali la possibilità di scoprire e sviluppare il loro potenziale e le loro qualità sportive attraverso programmi di allenamento e competizioni sportive. Gli atleti Special Olympics hanno così l'opportunità di diventare membri attivi della famiglia e della comunità cui appartengono. Special Olympics è un'esperienza che infonde energia, salute, fiducia in se stessi e gioia di vivere.

Il programma Unified Sports sviluppa le competenze degli atleti Special Olympics e promuove il loro coinvolgimento sociale insieme a partner senza disabilità per dimostrare che non ci sono barriere nello sport. Gli atleti Special Olympics sono bambini nella squadra unificata che hanno disabilità intellettive, e i partner Special Olympics sono bambini nella squadra unificata che non hanno disabilità intellettive. Gli obiettivi del programma Unified Sports sono:

- ❖ Sviluppo delle competenze sportive di entrambe le categorie di partecipanti
- ❖ Acquisizione di esperienza nelle competizioni sportive
- ❖ Inclusione sociale
- ❖ Partecipazione a attività comunitarie e volontarie



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



- ❖ Educazione dei giovani delle scuole residenziali riguardo alle persone con disabilità
- ❖ Coinvolgimento delle famiglie degli atleti Special Olympics
- ❖ Sviluppo personale degli atleti e dei partner

Per l'orientamento e lo sviluppo dell'attività sportiva per le persone disabili, vengono seguite le seguenti direzioni d'azione:

I. CREAZIONE DELLE CONDIZIONI PER GARANTIRE IL DIRITTO E L'ACCESSO DELLE PERSONE CON DISABILITÀ A PRATICARE LIBERAMENTE E CONSENTANEAMENTE LE FORME DI ATTIVITÀ FISICA PREFERITE IN BASE A INTERESSI, POSSIBILITÀ, CAPACITÀ E DESIDERIO

1. GARANTIRE IL QUADRO ORGANIZZATIVO

- a)* Le associazioni sportive e i club sono chiamati a contribuire a garantire il diritto e l'accesso alla pratica liberamente consensuale di alcune attività sportive da parte dei propri membri, e nella misura in cui il proprio bilancio lo permette, a confermare le competenze e la formazione degli atleti rispetto a un livello compatibile con le competizioni sportive nazionali e internazionali per assicurare la loro partecipazione.
- b)* Emissione, in conformità con le modifiche alla legislazione specializzata, di regolamenti e norme per l'organizzazione e il funzionamento delle strutture sportive.
- c)* Continuazione della stimolazione alla creazione di associazioni sportive e club per persone disabili, dove possono svolgere un'attività sostenuta, periodica, in modo indipendente e/o collettivo.
- d)* Stabilire relazioni e scambi di informazioni con organizzazioni pubbliche e private che si occupano sia di sport sia di persone disabili per l'attuazione congiunta del programma.
- e)* Stimolare e sostenere l'organizzazione di attività sportive, competizioni, coppe con ampia partecipazione, tavoli per persone con disabilità di tutti i tipi.



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



2. ASSICURAZIONE DEL PERSONALE NECESSARIO

- a)* Attrarre personale qualificato: insegnanti di educazione fisica, allenatori, medici, fisioterapisti, ecc., nel supportare l'organizzazione di attività sportive-ricreative e nel coinvolgimento nell'attività sportiva delle persone disabili.
- b)* Svolgimento di corsi di formazione con istruttori sportivi di riferimento da associazioni e club per tipo di disabilità riguardanti l'attività sportiva delle persone con disabilità: regolamenti, organizzazione delle competizioni, sistema di competizione nazionale e internazionale.
- c)* La formazione e il miglioramento degli insegnanti di educazione speciale nella direzione dell'attività sportiva adattata.
- d)* Assicurare personale specializzato per l'attività sportiva delle persone disabili - di tutti i tipi - a livelli di formazione e addestramento, con attribuzioni rigorosamente definite, attraverso corsi preparatori a questo scopo, per garantire a tutti i livelli del personale di formazione per l'attività sportiva adattata.

3. ASSICURAZIONE, SVILUPPO E MODERNIZZAZIONE DELLA BASE MATERIALE

- a)* Utilizzo massimo efficiente delle strutture sportive, dei terreni appartenenti alle scuole di educazione speciale.
- b)* Agevolare l'accesso gratuito delle persone disabili alle strutture sportive, a seconda del loro orario di funzionamento.
- c)* Determinare l'assicurazione dell'accessibilità alle strutture sportive per le persone disabili che praticano attività sportive o che si trovano nella situazione di spettatori.
- d)* Orientamento dell'uso efficace delle strutture sportive e, in base all'accordo esistente, delle installazioni sportive e dei materiali a favore delle persone disabili.



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



- e) Determinare l'inclusione nei piani di sistemazione delle località degli spazi necessari per lo sviluppo di basi sportive semplici per la pratica di attività sportive da parte delle persone disabili.
- f) Svolgimento di programmi di iniziazione nell'attività sportiva delle persone disabili e offerta di tali programmi ad associazioni e società per persone disabili.

II. CONOSCENZA E SVILUPPO PERMANENTE DELL'ATTIVITÀ SPORTIVA PER LE PERSONE CON DISABILITÀ

- a) La continuazione della creazione di forme individuali e della loro inclusione nel database per la realizzazione del registro delle attività sportive praticate dalle persone, così come il registro di quelle legittime per ogni tipo di handicap.
- b) Mantenere aggiornata la pagina web con informazioni provenienti da tutti i campi di attività.
- c) Stabilire contatti con diversi organismi simili nel paese e all'estero, al fine di scambiare esperienze e informazioni per la conoscenza, l'adattamento e l'applicazione delle forme e dei metodi più efficaci nell'attività sportiva delle persone disabili.
- d) Garantire, nell'ambito del bilancio annuale di entrate e spese, la preparazione e la partecipazione di squadre rappresentative di persone disabili di tutti i tipi, età e categorie, in competizioni sportive ufficiali nazionali e internazionali.
- e) Creare programmi sportivi per tipo di disabilità per giovani principianti e incoraggiarne l'applicazione nelle associazioni sportive e nei club per persone disabili.

III. FORMAZIONE DEL CONCETTO DELLA POPOLAZIONE SULLA NECESSITÀ DELLA PRATICA SPORTIVA DA PARTE DELLE PERSONE CON DISABILITÀ COME MEZZO PER LA LORO INTEGRAZIONE NELLA SOCIETÀ

- a) Stimolare l'interesse nella pratica di esercizi fisici individuali in famiglia o in diversi gruppi basati su criteri di disabilità, stampando programmi sportivi, volantini, brochure, manifesti, materiali pubblicitari, ecc.



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



- b)* Pubblicare sulla stampa articoli sugli influssi benefici della pratica dell'esercizio fisico, del movimento, dello sport per le persone disabili, nonché sui risultati ottenuti da loro in competizioni sportive nazionali e internazionali.
- c)* Utilizzare ogni opportunità offerta da radio e televisione per diffondere l'influenza positiva dei programmi sportivi per diversi tipi di disabilità, iniziative speciali, azioni svolte a beneficio delle persone disabili, nastri video promozionali sull'iniziazione alla pratica di vari sport.
- d)* Partecipare e/o organizzare insieme ad altri organismi che hanno attribuzioni privilegiate per le persone disabili, tavole rotonde, simposi, sessioni di comunicazione scientifica su argomenti legati all'influenza dell'attività sportiva sul miglioramento della salute delle persone disabili, nonché sull'integrazione delle persone disabili nella comunità.
- e)* Organizzare, insieme alle organizzazioni non governative che si occupano di bambini e giovani con disabilità, azioni di educazione sportiva e promuovere gli effetti positivi della pratica dell'educazione fisica sulla salute fisica e mentale della popolazione di tutte le età, ma soprattutto dei bambini e giovani con disabilità.
- f)* Attrarre i giovani come volontari alle competizioni sportive al fine di conoscere le persone disabili, le loro reali esigenze e favorire l'inclusione.

Lo sport, come multidisciplinaria, produce soluzioni per superare le barriere fisiologiche, psicologiche-sociali ed economiche identificate come problemi nel concetto di disabilità.

5. Modulo Sportivo: Attività Sportive Ricreative

Il modulo sportivo per le attività sportive ricreative destinate alle persone con disabilità si concentra sull'offrire un ambiente amichevole e divertente per prendersi cura delle persone coinvolte in attività fisiche e sportive in modo rilassante e ricreativo. L'obiettivo è fornire opportunità di partecipazione e coinvolgimento in attività sportive ricreative, indipendentemente dal tipo o livello di disabilità.

Ecco alcuni esempi di attività sportive ricreative adattate per le persone con disabilità:



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



1. Boccia: La boccia è uno sport di precisione, simile alla petanque o al bowling, adattabile per le persone con disabilità. Può essere praticato in una stanza appositamente progettata, dove i partecipanti devono lanciare le bocce in direzione di un bersaglio, utilizzando strategia e precisione.

2. Danza in sedia a rotelle: La danza in sedia a rotelle è un'attività ricreativa che offre opportunità di espressione artistica e movimento per le persone con disabilità motorie. Possono essere organizzate lezioni o sessioni di danza adattate in cui vengono insegnate tecniche specifiche ed esplorati stili di danza diversi.

3. Goalball: Lo goalball è uno sport sviluppato appositamente per le persone ipovedenti. I giocatori indossano occhiali opachi e si trovano in una stanza appositamente progettata dove cercano di lanciare o far suonare palle nel goal avversario. È uno sport tattile e uditivo che richiede concentrazione e coordinazione.

4. Equitazione adattata: Le attività equestri possono essere adattate per le persone con disabilità, offrendo loro la possibilità di interagire con i cavalli e beneficiare degli effetti terapeutici della cavalcata. Passeggiate con cavalli adattati, lezioni di equitazione o terapie assistite dagli animali possono essere organizzate.

5. Giochi di squadra adattati: Diversi giochi di squadra come il calcio o il basket possono essere adattati per le persone con disabilità. Ad esempio, il calcio in sedia a rotelle o il basket in sedia a rotelle offrono opportunità di partecipazione e competizione in un ambiente adattato e accessibile.

6. Calcio al Parco: Organizzare partite informali di calcio in un parco o in un campo aperto, dove le persone possono unirsi e giocare in modo rilassato senza regole rigide e pressione competitiva. Questo è un ottimo modo per socializzare e trascorrere del tempo all'aperto.

7. Badminton e tennis da tavolo: Creare uno spazio in cui le persone possano giocare a badminton o tennis da tavolo in modo ricreativo. Possono essere organizzate partite amichevoli in cui la competizione è meno importante del divertimento e dell'interazione sociale.



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



8. Escursionismo e ciclismo: Organizzare passeggiate nella natura o su percorsi ciclabili appositamente progettati, dove le persone possono godere dell'esercizio all'aperto ed esplorare l'ambiente in modo ricreativo. Queste attività possono essere adattate in base al livello di fitness dei partecipanti.

9. Giochi di squadra: Organizzare giochi ricreativi come pallavolo, basket o pallamano, dove le persone possono unirsi e giocare in squadre miste o secondo le loro preferenze. Lo scopo principale è il divertimento e la collaborazione, e le regole possono essere adattate per adattarsi al livello e alle abilità dei partecipanti.

10. Yoga e Pilates all'aperto: Offrire lezioni di yoga o pilates all'aperto in un parco o sulla spiaggia, dove le persone possono rilassarsi, allungarsi e lavorare sulla loro flessibilità ed equilibrio. Sono eccellenti per ridurre lo stress delle attività e creare benessere generale.

Questi sono solo alcuni esempi di attività sportive ricreative. L'idea principale è creare un ambiente piacevole e accessibile dove le persone possano godere delle attività fisiche in modo rilassato e divertente, senza la pressione della competizione. È importante fornire opzioni e adattare le attività in base al tipo di disabilità e alle esigenze individuali delle persone coinvolte, consentendo loro di godere dei benefici fisici, sociali ed emotivi delle attività sportive.

11. Peso: Per rallentare le azioni o per protezione, è necessario che le palle da gioco vengano sostituite da palloncini (volley), palline spugnose (calcio) o altro materiale che non inibisca il praticante o lo predisponga a infortuni.

12. Le regole: Le regole di gioco dovrebbero adattarsi alle situazioni esistenti, specialmente quando persone non disabili partecipano al gioco. In tali casi, i segni dovrebbero delimitare le aree di gioco, in modo che coloro senza disabilità competano tra di loro, e coloro con disabilità assistano, nel caso dello stesso gioco. Le squadre devono essere combinate, il supporto da entrambe è un mezzo di emulazione. Spingere la palla invece di calciarla può essere un modo per cambiare le regole.



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



Descrizione di alcuni giochi e attività di gruppo

Giochi per bambini

La patata bollente (afferrare, trasferire, afferrare, sviluppare tattile, uditivo, visivo, attenzione)

I partecipanti sono seduti in un piccolo cerchio e si passano il più velocemente possibile un oggetto (patata bollente) da uno all'altro, a ritmo di musica. Quando la musica si interrompe, chi è rimasto con la patata bollente deve gridare: "patata bollente, patata bollente è accesa". Si riprende con l'inizio della musica. **Cerchi musicali (movimento, afferrare, rilasciare l'oggetto, attenzione)**

I partecipanti camminano per la sala a ritmo di musica e, quando la musica si ferma, devono afferrare un "cerchio musicale" sparpagliato nella sala. All'inizio, il numero dei cerchi è uguale al numero dei partecipanti. Lungo il percorso, i cerchi devono essere ridotti numericamente, in modo che i partecipanti condividano il cerchio con i loro amici. I partecipanti devono essere incoraggiati a muoversi in giro per la stanza in qualsiasi modo (strisciando, camminando, piegandosi, spingendo la sedia, con la sedia elettrica).

Spucciare la palla a terra (spinta)

I partecipanti sono organizzati in un piccolo cerchio e spingono una palla che arriva verso di loro verso un amico. La palla viene messa in gioco da uno dei partecipanti. La spinta può essere fatta con qualsiasi parte del corpo.

Mantienilo in alto (colpire, attenzione)

I partecipanti sono seduti in un piccolo cerchio. Diversi palloncini lanciati dall'insegnante devono essere tenuti in aria dai partecipanti, colpendoli senza farli cadere. Aiuta i partecipanti a mandare in aria i palloncini. Colpire può essere fatto con qualsiasi parte del corpo.



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



Ragnatela (afferrare e tirare, cautela)

I partecipanti sono seduti in carrozzine con una striscia di elastico su ogni lato della sedia, che porta a un altro partner. Dopo che tutti i partner sono seduti in questo modo, devono sollevare e tirare gli elastici per formare una ragnatela. Palloncini possono essere posizionati sulla tela e sollevati dalla tela con il movimento dei partecipanti.

Bombardamento (afferrare, tenere, lanciare)

I partecipanti sono sparpagliati per la sala. Su alcuni vassoi posizionati nei loro bracci, ricevono diversi batuffoli di cotone, che devono lanciare agli altri partecipanti.

Ragni velenosi (afferrare, tenere, lanciare)

I partecipanti ricevono su vassoi cinque sacchetti riempiti di vari materiali, che rappresentano i "ragni velenosi". Al comando "lancio", devono gettare giù i sacchetti, uno per uno. Gli assistenti devono aiutare coloro che hanno problemi nell'esecuzione.

Staffetta (combinazioni di attività motorie)

I partecipanti, seduti in due file, parteciperanno a una corsa di movimento (circa 2 m) verso un supporto dove c'è una palla che devono colpire, dopodiché tornano al loro turno toccando il compagno di squadra che deve eseguire gli stessi movimenti. L'assistente deve posizionare la palla sul supporto. I partecipanti devono essere aiutati ogni volta che è necessario. Altre attività motorie possono essere utilizzate nella staffetta.

Preso (muoversi, attenzione)

Uno dei partecipanti (il catturatore), che si differenzia dagli altri in termini di attrezzatura (un cappello, una maglietta), ha un bastone di carta con cui deve toccare gli altri. Quando un partecipante viene toccato, rimane immobile fino a quando un altro partecipante viene toccato. Il gioco si ripete diverse volte, cambiando anche il catturatore. I movimenti dei partecipanti devono essere il più indipendenti possibile.



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



Il gioco del catturato può essere giocato cambiando il modo di muoversi e toccare. La musica o altri stimoli possono anche essere inclusi.

Giochi con l'acqua:

Il gioco della spugna

- ❖ Riempire la spugna d'acqua, strizzarla e bagnarsi il viso.
- ❖ Riempirla d'acqua, bagnarsi il viso senza strizzarla.
- ❖ Riempirla d'acqua, metterla sulla testa senza strizzarla.
- ❖ Riempirla d'acqua, metterla sulla testa e strizzarla.
- ❖ Giocare in cerchio, lanciandoci la spugna l'uno all'altro.
- ❖ Giocare con la pallina da ping pong o barchette di plastica

Alzarsi e soffiare la pallina sull'acqua.

- ❖ Avvicinare la bocca all'acqua e soffiare la pallina.
- ❖ Mettere il mento nell'acqua e soffiare la pallina.
- ❖ Gara per muovere la pallina col respiro prima, senza toccarla.

Simon dice

I partecipanti sono in cerchio, e un capo (a turno, uno dei partecipanti) comanda movimenti o abilità dicendo "Simon dice sa". I comandi vengono dati anche senza dire "Simon dice sa". I partecipanti devono eseguire solo i movimenti con il comando "Simon dice sa". Qualsiasi movimento adattato all'acqua può essere utilizzato. Il gioco è coinvolgente e utile.

Volleyball d'acqua in cerchio

In un cerchio, i giocatori giocano a pallavolo cercando di passare il pallone o la palla di plastica il più possibile, evitando che cada in acqua.



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



Giochi per giovani e adulti

Volleyball modificato

Una rete da pallavolo, una rete da tennis o una semplice corda per dividere un campo da pallavolo adattato in due. I partecipanti sono divisi in due squadre, cercando di colpire il palloncino o la palla da spiaggia, mandandolo oltre la rete, nel campo avversario. I giocatori possono usare qualsiasi parte del corpo o mezzo di supporto per colpire la palla.

I giocatori possono essere assistiti per spostarsi o colpire. Devono rimanere il più possibile vicini alla rete. Si può giocare per punti o mantenere il pallone in aria il più possibile.

Handball/Football modificato

Su un campo da gioco, a una distanza di 10 m l'uno dall'altro, posizionare due porte di 3 m. Si può giocare sia con la mano che con il piede, l'obiettivo è inserire la palla nella porta avversaria. I giocatori sono in carrozzine o a terra, spingendo, calciando o colpendo la palla, o muovendola in qualsiasi modo verso il campo avversario.

I partecipanti devono essere aiutati a muoversi nel campo e a toccare la palla. Il gioco può essere interrotto per permettere a un giocatore di colpire la palla. Il gioco può essere modificato introducendo più palle.

Basketball modificato

I partecipanti sono seduti in due squadre di fronte l'una all'altra a una distanza di 2 m. Davanti a ciascuna squadra, una scatola (cesto) di dimensioni 1,20 x 1,20. L'obiettivo è inserire il palloncino o la palla di plastica nel proprio "cestino".

Aiuta i partecipanti a colpire la palla con qualsiasi parte del corpo. Si può anche giocare con più palloni (palloni), quando entrambe le squadre cercano di inserire più palloni nella scatola.



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



Hockey modificato

Due porte larghe 10 m, ai lati di un campo di 10 m. Con mazze, i partecipanti devono muoversi e colpire la palla, inserendola nella porta avversaria.

Aiuta i partecipanti a muoversi e colpire la palla secondo necessità. I partecipanti con quadriplegia possono giocare fissando il bastone alla carrozzina, potendo colpire la palla muovendo la carrozzina.

Bowling

Prepara due corsie da bowling usando le tavole e dividi i partecipanti in due squadre. I birilli devono essere posizionati a circa 5 m dal punto di lancio. Usa palloni da basket per lanciare.

Si gioca fino a quando tutti i partecipanti hanno lanciato 10 volte.

In aerobica

I partecipanti dovrebbero circondare un conduttore. Su una musica più lenta all'inizio, movimenti isolati dei segmenti del corpo, a intervalli di 30 secondi. Gli stessi movimenti vengono eseguiti su un ritmo più veloce, dopodiché si conclude su una musica più lenta. Aiuta i partecipanti a eseguire i movimenti a seconda delle esigenze.

Danza in coppia

La coppia è composta dal partecipante che può muoversi e dal partecipante in carrozzina. A ritmo di musica, i partecipanti cercheranno di muoversi, quello con il movimento libero spingendo il carrello del partner che, a tempo di musica, può fare gesti con la mano, la testa o il tronco verso il partner. Il movimento deve essere il più indipendente possibile.

6. Modulo sportivo: Attività Sportive per una vita sana

Praticare attività fisica aiuta a mantenere la salute e la vitalità. Quando si pratica uno sport e il corpo è sottoposto a uno sforzo controllato, la respirazione diventa intensa, si verifica la sudorazione, il cuore lavora meglio e si raggiunge uno stato di benessere a livello fisico e mentale.

Qualsiasi attività sportiva pratica richiede esercizi preparatori e di stretching muscolare.

I benefici dell'esercizio fisico includono:

- aumento della massa muscolare e della forza, con conseguente aspetto atletico;
- mantenimento della mobilità, dell'equilibrio e della durezza e densità del sistema osseo;
- riduzione del rischio di malattie degenerative (artrite) e prevenzione delle malattie cardiovascolari;
- aiuto nell'efficace bruciatura dei grassi;
- riduzione del livello di colesterolo;
- contributo al mantenimento del benessere attivando una psiche sana e forte, aumentando la capacità di concentrazione;
- aumento delle possibilità di longevità e qualità della vita.

Il beneficio fondamentale delle attività fisiche nel tempo libero è la salute. La ricerca supporta l'idea che l'esercizio quotidiano e una dieta equilibrata siano la base di una vita sana.

Partendo dal principio dell'accessibilità, la prima attività che può essere affrontata molto facilmente è camminare: "un ottimo modo per esercitarsi intelligentemente, con l'obiettivo di mantenere la salute e la longevità o l'allenamento atletico, può essere molto ben progettato" (K. Cooper, 1997).

Camminare risolve al meglio il problema dell'esercizio fisico per una persona sedentaria che desidera praticare attività motorie regolari. L'obiettivo della seconda fase è migliorare la condizione fisica, nel qual caso la graduazione dello sforzo deve essere fatta progressivamente.



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



Le attività sportive sono altrettanto importanti per le persone con disabilità, poiché possono portare molti benefici per la salute e il benessere. Ecco alcuni esempi di attività sportive adatte per una vita sana delle persone con disabilità:

Nuoto adattato: il nuoto è un'ottima attività per tutto il corpo e può essere adattato per soddisfare le esigenze e le abilità individuali. Attraverso il nuoto adattato, le persone con disabilità possono sviluppare resistenza cardiovascolare, forza muscolare e flessibilità.

Boccia: la boccia è uno sport paralimpico che prevede il lancio di palle verso un bersaglio. È adatto alle persone con disabilità motorie e può sviluppare abilità motorie fini, coordinazione e strategia.

Rugby in carrozzina: noto anche come "muribasket", questo sport adattativo offre alle persone con disabilità motorie l'opportunità di partecipare a un gioco di squadra ricco di azione. Il rugby in carrozzina migliora la resistenza fisica, la forza muscolare e le abilità di coordinamento.

Danza in carrozzina: la danza in carrozzina combina movimento ed espressione artistica, contribuendo ad aumentare flessibilità e forza muscolare. Può essere un'attività gioiosa e creativa per le persone con disabilità.

Tiro con l'arco adattato: questo sport può essere adattato per persone con problemi visivi o di mobilità. Sviluppando abilità di concentrazione, coordinazione ed equilibrio, il tiro con l'arco adattato promuove uno stile di vita sano e il benessere.

È importante trovare attività sportive adatte alle esigenze e alle abilità individuali delle persone con disabilità in modo che possano godere dei benefici fisici, mentali e sociali di una vita attiva e sana.

Riguardo ai giochi e alle disabilità motorie:

Non possiamo mai partire dalla disabilità del bambino, ma dalla sua capacità, cioè da ciò che può fare.



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



Anche se la persona ha una disabilità fisica, non è conveniente abusare degli adattamenti. È sufficiente fornire mezzi e supporto quando è essenziale e necessario.

È conveniente combinare diversi tipi di giochi, a seconda di quanto le caratteristiche minori influenzino o meno le loro prestazioni. Ciò è legato al godimento del gioco, che aumenta perché non richiede più attenzione per imparare.

Se il bambino sta svolgendo un'attività che si cura da solo, non è necessario fornire aiuto. A volte può creare impazienza e sentimenti che rallentano il ritmo.

A volte potrebbe essere necessaria l'assistenza di un partner, quindi il monitor deve sapere come bilanciare attrezzature, tempistiche e ritmi.

Se non è possibile adattare il gioco, il monitor assegnerà un ruolo al minore compatibile con i problemi di mobilità.

Alcuni esempi di giochi:

1 - Faccia e Croce

Titolo: Faccia e Croce

Contenuto principale: Abilità motorie di base e velocità.

Materiale: Non è necessario per l'attività.

Numero di partecipanti: Saranno necessarie al massimo 2 squadre da 10 giocatori ciascuna.

Svolgimento: Dopo aver formato due squadre di dieci giocatori, vanno posizionate separando le file con una distanza di circa 1,5-2 m e 1 m tra ogni studente.

Poi l'insegnante assegnerà un nome a ciascun gruppo, "faccia" o "croce". L'attività consiste nel chiamare la faccia o far passare la squadra nominata in questo modo, che dovrà cercare di catturare i membri dell'altro gruppo prima che raggiungano un'area precedentemente designata come sicura. Ogni studente deve cercare di catturare il compagno accanto a lui.



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



Adattamenti: Deve essere tenuta in considerazione l'omogeneità nelle coppie. Inoltre, l'insegnante deve prestare particolare attenzione al modo in cui devono essere effettuate le trappole, per non mettere a repentaglio l'integrità fisica. In alcune occasioni, potrebbero essere aggiunti materiali come palloni in modo che la persona disabile possa catturare il compagno semplicemente lanciandoli.

Deve anche essere preso in considerazione come i compagni catturano, quindi è necessario sapere come fare e quali sono le modalità. Un modo potrebbe essere toccarla sulla spalla.

2 - Lo scultore

Titolo: Lo scultore

Contenuto principale: Consapevolezza del corpo e rilassamento

Materiali: Non sono necessari materiali per completare questa attività.

Numero di partecipanti: Saranno necessari da 20 a 22 partecipanti (a coppie).

Requisiti di spazio: Uno spazio il più piatto possibile.

Svolgimento: I bambini devono formare coppie, e uno di loro sarà lo scultore e l'altro la scultura. Il primo deve creare una scultura con il corpo del suo compagno, poiché dovrà muovere sia le braccia che le gambe, oltre alle altre parti del corpo.

Il compagno che viene scolpito deve essere consapevole che non può muoversi durante l'attività.

Una volta che lo scultore ha finito, l'altro compagno dovrebbe indovinare quale sia la figura. Possono scambiarsi i ruoli.

Adattamenti: Se c'è un bambino con disabilità fisiche, è necessario tener conto dei movimenti che può o non può fare.

Deve essere preso in considerazione anche se ci sono persone con problemi di equilibrio, in tal caso faranno l'attività seduti.



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



D'altra parte, se ci sono bambini che hanno un grosso problema agli arti, parteciperanno dando l'ordine all'insegnante affinché possano scolpire la scultura di un altro compagno di classe.

3 - La palla gigante

Titolo: La palla gigante

Contenuto principale: Abilità motorie di base e percezione tattile.

Materiale: Una palla gigante per ogni gruppo.

Numero di partecipanti: Ci saranno gruppi di 10 persone.

Situazione iniziale: Tutti insieme in gruppi posizionati in diverse parti della stanza.

Svolgimento: Il gioco consiste nel muovere la palla per evitare che cada a terra. Prima è necessario concordare il luogo in cui si intende portarla.

Adattamento: Se una persona con disabilità fisica sta partecipando, deve fingere di toccare la palla contemporaneamente ai compagni mentre si muove.

4 - Divorziati

Titolo: Divorziati

Contenuto principale: Abilità motorie di base e organizzazione spaziale.

Numero di partecipanti: Gruppo massimo di 10 persone.

Svolgimento: Poiché i bambini formano una coppia, un membro della coppia agisce come persecutore e l'altro come perseguitato. Il secondo può essere salvato quando lo cerca, tenendo per mano un altro membro di un'altra coppia. Il compagno rimasto diventerà perseguitato e così via fino a quando il persecutore li cattura.

Adattamento: A volte potrebbero non essere in grado di stringersi la mano, quindi sarà considerato valido che siano vicini l'uno all'altro.



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



5- Terra, Mare e Aria

Titolo: Terra, Mare e Aria

Contenuto principale: Percezione spaziale.

Numero di partecipanti: tra 15 e 20 persone al massimo.

Materiale: panche e tappeti.

Svolgimento: L'insegnante chiamerà "terra", "mare" o "aria" e per ciascuna parola il bambino dovrebbe recarsi in un luogo specifico. Se chiama la parola "terra", può muoversi nello spazio in cui si svolge l'attività. Se, al contrario, grida "mare", dovrebbe andare sui tappeti. Infine, se grida la parola "aria", dovrebbe recarsi sulle panche e cercare di sollevare le gambe.

Adattamento: Per i partecipanti con disabilità fisiche, azioni come sollevare le gambe toccando la panchina saranno sostituite. Come per i tappeti, la loro missione sarà toccarli il più velocemente possibile.

6- L'Imperatore

Titolo: Il Re

Contenuto principale: Abilità motorie di base e percezione visiva.

Materiali: Non sono necessari materiali per completare questa attività.

Numero di partecipanti: Si possono formare gruppi da 5 persone.

Svolgimento: Prima di iniziare, i giocatori devono essere posizionati in un certo modo. Devono essere allineati uno dietro l'altro, lasciando una distanza di un metro tra di loro. Poi il primo di ogni fila agirà come re.

I compagni di ogni gruppo devono imitare le loro azioni, e chi fallisce viene eliminato. Il ruolo del re ruoterà tra i membri del gruppo.



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



Adattamento: In linea di massima, non c'è bisogno di adattare questa attività. L'unica cosa da tenere presente è che la persona che gioca il ruolo di re sta considerando cosa il suo compagno può e non può fare per evitare disagi.

7- Taglia il filo

Titolo: Taglia il filo

Contenuto principale: Organizzazione spaziale e abilità motorie di base.

Materiale: Non sarà necessario utilizzare alcun materiale.

Numero di partecipanti: tra 20 e 25 persone.

Svolgimento: Gli studenti saranno distribuiti casualmente nella stanza dove svolgeranno la loro attività. Un giocatore sarà responsabile di fermare i compagni e specificare il nome della persona da seguire.

Il soggetto sopra menzionato deve fuggire, mentre gli altri compagni lo aiutano a farlo attraversando la linea retta immaginaria che unisce il persecutore e il perseguitato. Una volta fatto ciò, il persecutore deve seguire colui che ha tagliato il filo.

Adattamento: Non è richiesto alcun adattamento per svolgere questa attività, poiché lo studente dovrebbe solo avere agilità di movimento. Se l'insegnante lo ritiene opportuno, lo studente può avere un assistente per aiutarlo a muoversi più facilmente e rapidamente.

Considerazioni precedenti nei giochi per persone con disabilità intellettive

In generale, le persone con disabilità intellettive elaborano le informazioni più lentamente rispetto ad altre persone. Ciò rende le loro risposte ancora più lente.

Il gioco è altamente consigliato per queste persone poiché può modellare la funzione cerebrale e causare alcuni cambiamenti sostanziali e duraturi che facilitano l'apprendimento.

Inoltre, è consigliato perché li stimola, li aiuta a relazionarsi con gli altri, offre loro benefici psicologici e può generare nuovi apprendimenti (Antequera et al., 2008).



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



Alcune caratteristiche e implicazioni da considerare per le attività di svago e di monitoraggio secondo (Costa et al., 2007):

Le persone con disabilità intellettive necessitano di supervisione e supporto in modo generico perché mancano di iniziativa e di controllo.

Hanno difficoltà a marcare la distanza dalle cose, a fare astrazioni... Si attengono al concreto.

Dobbiamo evitare qualsiasi tipo di rapporto paternalistico in cui il bambino si senta inferiore, protetto o diverso dagli altri compagni.

Devi essere sicuro di aver capito i messaggi.

Giochi per persone con disabilità intellettive

Ecco alcuni giochi che possono essere utilizzati con persone con disabilità intellettive:

1- Dance, Dance

Titolo: Danza, Danza

Contenuto principale: Organizzazione temporale.

Materiale: Fazzoletti o stoffe, CD con brani che incoraggiano la danza e il movimento.

Numero di partecipanti: Un massimo di 10 persone.

Svolgimento: Ognuno dovrebbe avere un fazzoletto. Questi dovrebbero essere distribuiti a piacere sul luogo in cui si svolgerà l'attività. Quando inizia la musica, possono muoversi e ballare con il fazzoletto come desiderano.

L'insegnante dovrà citare le parti del corpo e gli studenti dovrebbero indicarle con il fazzoletto contemporaneamente.

Adattamento: Se necessario, verrà utilizzato un tipo di musica più rilassato in modo che lo studente possa identificare le parti del corpo senza stress, così come i compagni di classe.



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



2- Il gioco della panchina

Titolo: Il gioco della panchina.

Contenuto principale: Abilità motorie di base e percezione uditiva.

Materiali: Una panchina e un lettore audio.

Numero di partecipanti: Ci saranno gruppi di massimo 12 giocatori.

Svolgimento: L'attività consiste nel, quando si ascolta la musica, tutti dovrebbero alzarsi e girare la panchina in senso orario.

Quando si ferma, dovranno sedersi rapidamente per evitare di essere gli ultimi. Chi arriva per ultimo sarà eliminato.

Adattamento: Come nella precedente attività, si dovrebbe utilizzare musica con ritmi non molto veloci, per dare il tempo di agire.

3- Disegnare nello spazio

Titolo: Disegnare nello spazio

Contenuto principale: Abilità motorie di base.

Materiale: Nastri simili a quelli usati nella ginnastica ritmica.

Svolgimento: Una volta che tutti i bambini hanno il nastro, dovranno sedersi liberamente nello spazio dove si svolgerà l'attività.

Dovranno quindi eseguire movimenti con il nastro sia in movimento che senza movimento. Possono anche imitare i movimenti degli altri compagni.

Adattamento: Quando necessario, il monitor dovrebbe aiutare il bambino con i movimenti delle braccia o addirittura fare questa attività con lui.



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



4 - Il palloncino volante

Titolo: Il palloncino volante

Contenuto principale: Abilità di coordinamento.

Materiali: Palloncini grandi e una rete da pallavolo o simile.

Partecipanti: Gruppi di 12 persone.

Svolgimento: Una volta che i partecipanti sono divisi in due gruppi, ogni squadra deve tenere il proprio palloncino mentre lo invia all'altro gruppo. Il palloncino può essere inviato toccandolo con le mani.

Adattamento: Per i partecipanti disabili, potrebbe essere necessario fornire indicazioni su quante volte devono toccare il palloncino prima di passarlo all'altro team.

5- La pompa

Titolo: La Pompa

Contenuto principale: Velocità e abilità motorie di base

Materiale: Una palla o qualsiasi oggetto che può essere passato.

Svolgimento: I bambini sono disposti in un cerchio, mentre una persona rimane al centro di quel cerchio. Gli assistenti che lo formano dovranno passare la palla in senso orario, mentre quello al centro conta da uno a dieci.

Quando raggiunge il numero dieci, la persona che ha la palla sarà penalizzata e si sposterà al centro del cerchio.

Adattamento: Se persone con un alto grado di disabilità partecipano all'attività, il conto verrà esteso a venti o trenta, per dare loro il tempo di capire come funziona il gioco.



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



Se non possono capirlo, avranno bisogno dell'aiuto di un compagno o addirittura del monitor se necessario.

6 Tornare a casa

Titolo: Tornare a casa

Contenuto di gruppo: Velocità di reazione

Numero di partecipanti: due o tre gruppi con tra 12 e 15 persone.

Materiali: Non saranno necessari materiali per completare questa attività.

Svolgimento: I bambini saranno divisi a coppie. Le prime due cerchie di dimensioni diverse saranno formate, nella più piccola, "A" verrà posizionato molto vicino l'uno all'altro. Mentre le loro coppie "B" formano l'altra cerchia a una distanza media da loro.

"Sono i" sono gli unici che possono muoversi, quindi inizieranno a muoversi intorno alla stanza quando l'insegnante chiama "tornare a casa". Quando ciò accade, tutti dovranno cercare il proprio partner nella piccola cerchia che hanno formato in precedenza.

Adattamento: Nel caso di disabilità moderate, entrambe le persone che formano la coppia indosseranno o avranno un mantello dello stesso colore in modo che entrambi i membri possano essere identificati. Se non è possibile utilizzare un capo di abbigliamento, si può utilizzare qualsiasi materiale che non ostacoli l'attività.

7- Pioggia di palline e rete

Titolo: Pioggia di palline e rete

Contenuto di gruppo: Gioco cooperativo che sviluppa abilità motorie.

Materiale: una rete da pallavolo e tante palline quante ne hanno.

Svolgimento: la rete verrà posizionata a un'altezza di circa 50 cm-1 m sopra i giocatori. Mentre le palline saranno sparse in giro per la stanza. I partecipanti dovrebbero catturare tutte le palline e lanciarle nella rete.



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



Poiché sono divisi in due squadre, chi vincerà farà la layup prima di tutte le palline che sono state precedentemente assegnate a un colore per ciascun gruppo.

Adattamento: Per adattare questa attività non è necessario. Se ci sono problemi è l'insegnante che deve apportare gli opportuni aggiustamenti.

7. Modulo Sportivo: Attività Sportive per la Riabilitazione

La riabilitazione è stata definita dall'OMS come "L'uso di tutti i mezzi per ridurre l'impatto delle condizioni di disabilità e handicap e consentire l'ottimale integrazione sociale delle persone con disabilità". Questa definizione include la riabilitazione clinica e sottolinea in modo significativo il concetto di partecipazione sociale, che richiede l'adattamento dell'ambiente sociale alle esigenze delle persone con disabilità per eliminare barriere sociali o professionali alla partecipazione.

Nel contesto della salute, la riabilitazione è stata definita in modo specifico come "un processo di cambiamento attivo attraverso il quale una persona con disabilità acquisisce le conoscenze e le abilità necessarie per un funzionamento ottimale dal punto di vista fisico, psicologico e sociale". Questa definizione fornisce un'indicazione esplicita del processo che le persone con disabilità attraversano per sviluppare le proprie capacità, promuovendo efficacemente il campo della riabilitazione medica.

Particolarità del trattamento includono:

- **Autonomia o autodeterminazione:** servizi che, parallelamente al monitoraggio di chiare sintomatologie, preservano e promuovono la capacità del paziente di prendere decisioni indipendenti e fare scelte, scoprendo la stimolazione di aspetti positivi e "salutari" del comportamento, nonostante la presenza di una chiara disabilità.
- **Potenziamento:** i beneficiari hanno l'opportunità di scegliere e prendere decisioni che hanno un impatto sulla loro vita, dovrebbero essere educati e incoraggiati in ciò che fanno.
- **Individualizzazione e orientamento alle esigenze della persona:** nonostante esistano molteplici percorsi di recupero, l'individuo è unico in termini di preferenze, formazione, necessità, cultura ed esperienze devianti.



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



- **Visione integrativa:** la riabilitazione abbraccia vari aspetti della vita individuale, inclusi mente, corpo, spirito e comunità.
- **Affrontare i problemi pratici della vita quotidiana:** le persone disabili aspirano alle stesse cose delle persone normali, come avere amici, lavorare, avere una propria casa e privacy, guidare una macchina, viaggiare, ecc.
- **Mirare a risultati positivi nel buon funzionamento:** riducendo al minimo le aspettative negative generate dalla malattia e dal fenomeno della stigmatizzazione.
- **Educazione/miglioramento delle abilità esistenti:** risultati migliori quando avvengono in luoghi situati nella comunità "il più vicino possibile a casa" rispetto all'ospedale.
- **Cambiamenti nell'ambiente di vita (gentilezza, comunità):** la fiducia, il rispetto per la comunità, la tolleranza dal punto di vista sociale, il rispetto dei diritti dei loro figli, l'eliminazione della discriminazione e il contrasto alla stigmatizzazione sono essenziali.
- **Accessibilità:** l'uso di servizi, un accesso facile e rapido da parte della scuola e dei suoi membri, ovunque e quando necessario.
- Comprensibilità è una caratteristica bidimensionale dei servizi, fornendo orizzontalmente, misurata in modo che un servizio copra una vasta gamma di disturbi mentali con gradi di gravità e una vasta variabilità di caratteristiche individuali. Verticalmente, l'accessibilità degli elementi essenziali del trattamento e il loro accesso prioritario da parte di determinati gruppi di persone.
- Il team multidisciplinare è assolutamente necessario per una vera riabilitazione delle persone con disabilità e deve essere flessibile nella composizione (obbligatoriamente - fisioterapista, psicologo, assistente sociale, logopedista, istruttore di terapia occupazionale) con un buon rapporto tra i membri e una chiara definizione delle responsabilità.
- Continuità e qualità dei servizi, un principio fondamentale per il successo dei programmi di riabilitazione, caratterizzano servizi che offrono interventi terapeutici coerenti a livello individuale, facendo riferimento sia alle attività dei membri del team multidisciplinare, che si integrano e si completano a vicenda senza essere ridondanti, sia ai contatti ininterrotti necessari per un periodo più lungo per scopi di valutazione, monitoraggio e prevenzione delle ricadute.
- **Efficacia:** misura in cui una specifica intervento, effettuato in condizioni normali, raggiunge i suoi obiettivi.



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



- **Equità:** corretta distribuzione delle risorse, implica la trasparenza dei criteri decisionali (stabilimento delle necessità prioritarie) e dei metodi utilizzati per stabilire l'allocazione di risorse umane e finanziarie.

- Responsabilità si riferisce all'insieme di aspettative (aspettative basate su determinati diritti, promesse, probabilità o calcoli) che i bambini, le loro famiglie e la popolazione generale hanno riguardo al funzionamento dei servizi sanitari. Quindi, ogni paziente si aspetta che il professionista che lo sta curando rispetti le norme etiche e deontologiche (ad esempio, garantire la riservatezza). Allo stesso tempo, i beneficiari sono responsabili della propria cura e del loro coinvolgimento nel processo di riabilitazione.

- Coinvolge la creazione di piani di trattamento coerenti per ciascun paziente, che devono contenere obiettivi chiari e prevedere le intenzioni legate a ciò che viene affrontato e i servizi necessari per coordinare un episodio di cura, nonché riferimenti alle relazioni tra il personale e varie istituzioni durante un periodo più lungo di trattamento.

- Efficienza caratterizza un servizio che raggiunge risultati ottimali con risorse minime.
- Orientamento verso il supporto al trattamento e l'integrazione comunitaria, rafforzando la speranza di guarigione: essenziale e motivazionale, il messaggio per le persone con disabilità può e deve superare le barriere e gli ostacoli che affrontano.

L'azione della riabilitazione sul corpo

La riabilitazione si riferisce a uno spettro di programmi per persone con diverse disabilità. Questi programmi mirano a potenziare le competenze individuali, le abilità necessarie per vivere, lavorare, socializzare e svilupparsi. L'obiettivo della riabilitazione è aumentare la qualità della vita delle persone con disabilità supportandole nell'assumere il massimo numero possibile di responsabilità nella vita quotidiana e coinvolgendole il più attivamente e autonomamente possibile nella vita sociale.

Ogni azione di riabilitazione mira a compensare lo stato di deficienza, migliorare la condizione del malato o del disabile, e reintegrare nella famiglia, nella professione e nella società. Per raggiungere questi obiettivi, la riabilitazione dei malati o delle persone con



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



deficienze verrà effettuata in modo differenziato, in tre direzioni, ovvero: riabilitazione medica, professionale e sociale.

Mezzi di riabilitazione:

1. Riabilitazione medica
2. Riabilitazione mentale
3. Educazione e rieducazione professionale
4. Riatto sociale
5. La riabilitazione medica si basa su moderni concetti terapeutici, con l'efficienza inversamente proporzionale al periodo di tempo richiesto per la guarigione e, nel caso di lesioni morfologiche o funzionali definite, al periodo di tempo necessario per la formazione di meccanismi compensatori convenienti.
6. La riabilitazione mentale o il mantenimento di uno stato mentale normale è la condizione essenziale che rende possibile l'applicazione del programma di riabilitazione medica.
7. La corretta rieducazione medica è possibile solo in ospedali ortopedici o centri per la correzione delle disfunzioni motorie dotati dei reparti investigativi e terapeutici necessari.
8. L'educazione e la rieducazione professionale e la riabilitazione sociale sono strettamente interdipendenti con la riabilitazione mentale. La qualità e il ritmo del processo di riabilitazione dipendono principalmente dalle possibilità e dalla volontà della persona disabile di collaborare. Lo stato mentale del paziente, la volontà, le qualità o difetti mentali, complessi, repulsioni e l'intera vita mentale del paziente devono essere ben conosciuti prima che l'attività terapeutica venga intrapresa.

Il processo di riabilitazione deve essere considerato come un programma terapeutico psicomotorio basato su tre elementi principali, che entrano in azione contemporaneamente, avendo un carattere pronunciato individualmente:

- Fisioterapia precoce post-operatoria o post-traumatica
- Azioni su una linea sociale
- Terapia psicofarmacologica con effetti sindromici



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



L'evoluzione mentale del deficiente durante l'intero processo di riabilitazione o dopo di esso deve essere monitorata e, se necessario, indirizzata. Il disabile motorio deve praticare in modo coerente, per il resto della sua vita, un allenamento specifico non solo somatico, ma anche mentale.

La riabilitazione sociale interferisce con le altre forme di rieducazione e rappresenta l'ambito attraverso il quale vengono create condizioni per permettere al deficiente di usufruire appieno di tutti i benefici delle società di cui fa parte. L'organizzazione progressiva di una rete di riabilitazione riflette le esigenze sociali e il grado di sviluppo raggiunto dal paese rispettivo: Grecia, Romania, Turchia, Italia, Francia.

Qualsiasi programma di riabilitazione per i pazienti deve considerare i seguenti tipi di obiettivi:

- Obiettivo principale: riabilitare la salute fisica del malato;
- Obiettivo generale: riabilitazione fisica, professionale e sociale;
- Obiettivo secondario: riduzione dell'impedimento fisico, recupero della capacità lavorativa e riassetto sociale.

Per quanto riguarda i metodi di riabilitazione, sono numerosi e differiscono da un autore all'altro. V.J. Baltazar propone i seguenti metodi di riabilitazione:

- Riabilitazione fisica:** tutte le forme di trattamento per la rieducazione fisica (fisica, motoria, sensoriale, ecc.);
- Riabilitazione mentale:** indirizzata principalmente ai malati di mente e consiste nel creare un clima psicologico favorevole e addestrarli nella loro attività;
- Riabilitazione professionale:** consiste nell'adattare la deficienza a un'attività professionale-scolastica adatta al suo tipo di deficienza;
- Riabilitazione sociale:** è un'azione complessa finalizzata alla ri-adattamento familiare, scolastico-professionale e sociale del paziente.



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



Le attività sportive possono svolgere un ruolo importante nel processo di riabilitazione, contribuendo a ripristinare la funzionalità fisica e migliorare la qualità della vita delle persone che si stanno riprendendo da un infortunio o una condizione medica.

Le principali forme di applicazione nella fisioterapia sono:

1. Imitazioni e giochi: applicati a bambini fino all'età di 10 anni, che tendono a muoversi entro i limiti imposti dalla gravità e dallo stadio di evoluzione dell'infortunio, anche se hanno subito un intervento chirurgico o un'immobilizzazione. Si consiglia che gli esercizi abbiano una forma libera e attraente.

2. Ginnastica generale e respiratoria.

3. Ginnastica medica selettiva: il programma di esercizi mira principalmente a migliorare la funzione del segmento o dei segmenti colpiti dall'infortunio e consiste in movimenti con uno scopo diretto. Si utilizzano tutti i mezzi cinetoterapici: movimenti immaginari, contrazioni isometriche, posizioni alternate, movimenti attivi e passivi, movimenti attivi con resistenza.

- I movimenti immaginari sono particolarmente applicati alle deficienze immobilizzate per lungo tempo in gessi, costituendo un utile mezzo per prevenire l'installazione di restauri articolari.

- Le contrazioni isometriche sono particolarmente raccomandate post-operatorie, quando l'arto operato è immobilizzato a letto in dispositivi gessati o in tutori speciali. Si applica ai principali gruppi muscolari del segmento operato, eseguendolo dal secondo giorno dopo l'intervento chirurgico.

- Le posizioni alternate sono raccomandate dopo una serie di interventi e iniziano con contrazioni isometriche. Consistono nel cambio alternato di posizione, generalmente movimenti di flessione ed estensione del segmento rispettivo.

- I movimenti passivi vengono eseguiti tardi dopo il ripristino dei movimenti attivi. Ci sono situazioni in cui i movimenti passivi iniziano simultaneamente a quelli attivi. I movimenti passivi hanno un ruolo nella prevenzione dell'insorgenza di flebotrombosi postoperatoria degli arti inferiori, che si manifesta soprattutto dopo interventi su anca e ginocchio.



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



• I movimenti attivi devono essere eseguiti a seconda del tipo di intervento, dopo aver ottenuto una sufficiente tonicità muscolare.

1. Rieducazione alla deambulazione: affronta movimenti complessi che allenano le catene cinematiche di tutto il corpo. Per le persone le cui deficienze rimangono definitive, si mira allo sviluppo di meccanismi di compensazione e alla creazione di stereotipi dinamici.

2. Rieducazione della prensione: il programma di ginnastica medica ha successo. La presa è un movimento complesso che allena l'intero arto superiore, la cinghia della spalla e il tronco. Gli esercizi di base nella rieducazione della prensione sono: abduzione e adduzione nelle articolazioni metacarpofalangee degli ultimi quattro dita, flessione ed estensione delle dita, afferrare vari oggetti, l'uso di un dispositivo specializzato per facilitare il processo di rieducazione.

3. Idrochinesiterapia: offre molteplici possibilità di recupero per deficienze con atteggiamenti viziosi della colonna rappresentando un mezzo ideale soprattutto attraverso i movimenti di nuoto sulla schiena. La ripresa della deambulazione in acqua avviene in condizioni favorevoli, gli esercizi possono iniziare anche durante l'immobilizzazione. Abbassando il livello dell'acqua, possono essere ottenute condizioni progressive di carico degli arti inferiori.

4. Sport curativi: rappresenta una forma speciale di fisioterapia per i motori compromessi, che beneficiano di un elevato grado di attività sportiva che rappresenta un ottimo mezzo per mantenere una condizione fisica e mentale ottimale.

5. Danza terapeutica: può essere applicata con successo a tutte le età rappresentando un prezioso mezzo di fisioterapia, raccomandando ritmi e movimenti che corrispondono alle esigenze di recupero. La danza circolare è un eccellente esercizio per mobilizzare la colonna vertebrale e il bacino, e la torsione può essere utilizzata con cautela come esercizio per tonificare i muscoli della coscia. In questa forma di fisioterapia, la fantasia e l'esperienza del fisioterapista trovano un ampio campo di applicazione.

6. Terapia occupazionale: è una forma prolungata e specializzata di fisioterapia ed è un metodo medico. Richiede l'uso di una serie di dispositivi, installazioni, allo scopo di rieducare migliorando le possibilità di movimento, svolgendo un lavoro e apprendendo alcuni giochi divertenti.



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



7. Ergoterapia: è una forma prolungata e specializzata di fisioterapia, definita come l'uso del lavoro a scopi terapeutici. Mira a ripristinare la capacità funzionale e si svolge al di fuori dell'orario del programma terapeutico intensivo. Rappresenta un metodo specifico di rieducazione socio-professionale e mira a preparare il paziente per la ripresa dell'attività professionale.

Idroterapia: Questa coinvolge l'esercizio svolto in acqua in un ambiente controllato che riduce l'impatto sulle articolazioni e supporta movimenti privi di gravità. L'idroterapia è benefica per il recupero della funzione muscolare e articolare, specialmente in caso di lesioni gravi o condizioni croniche.

Ciclismo assistito: L'uso di biciclette assistite o biciclette leggere può essere vantaggioso nella riabilitazione di persone con problemi cardiaci o di equilibrio. Ciò consente un'attività fisica leggera ma efficace senza mettere troppa pressione sul sistema cardiovascolare.

Yoga terapeutico e Pilates: Queste pratiche si concentrano sull'allungamento, sulla correzione della postura, sulla coordinazione e sulla respirazione consapevole. Possono contribuire a ridurre il dolore, migliorare la flessibilità e la stabilità, e gestire lo stress e l'ansia associati al processo di riabilitazione.

Esercizi di equilibrio e coordinazione: Questi esercizi possono includere il percorso di un'area con ostacoli, l'uso di palle per l'equilibrio o tecniche di propriocettività. Sono utili nel recupero da lesioni agli arti inferiori o al sistema nervoso centrale e contribuiscono al ripristino dell'equilibrio e della coordinazione motoria.

È importante consultare sempre uno specialista in riabilitazione o un fisioterapista per ottenere raccomandazioni e creare un programma appropriato di attività sportive basato sulle esigenze e sulle condizioni individuali.

Il potenziale di riabilitazione di una persona (ossia la capacità di beneficiare della riabilitazione) non può essere formulato senza conoscere la storia della condizione del paziente. Alcuni recuperano spontaneamente, quindi un intervento precoce può dare l'impressione che il trattamento sia stato efficace. D'altro canto, per la maggior parte, la mancanza di riabilitazione



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



ridurrà il loro grado di indipendenza e qualità di vita. Studi controllati, nei quali questi fattori sono stati presi in considerazione, mostrano che l'intervento precoce tende a essere associato a un risultato finale migliorato, che si verifichi o meno una riabilitazione totale; anche un intervento più tardivo può conferire benefici utili.

L'obiettivo principale della riabilitazione è consentire alle persone con disabilità di condurre la vita che desiderano, con tutte le inevitabili restrizioni imposte alle loro attività dagli svantaggi derivanti da malattia o lesione. In realtà, ciò si ottiene meglio attraverso una combinazione di misure per:

- superare o migliorare questi danni,
- eliminare o ridurre le barriere alla partecipazione nell'ambiente scelto dalla persona e
- sostenere la loro reintegrazione nella società.

Poiché si tratta di un processo centrato sul paziente, è giusto ottimizzare sia l'attività che la partecipazione.

Gli obiettivi principali della riabilitazione sono ottimizzare la partecipazione sociale e la qualità della vita. Ciò implica contribuire a dare potere all'individuo per decidere e raggiungere il grado di autonomia e indipendenza che desidera avere, inclusa la partecipazione a attività professionali, sociali e ricreative in conformità ai diritti umani.

La riabilitazione è efficace in cinque modi:

- trattamento delle malattie di base;
- riduzione dell'impairment e/o della disabilità;
- prevenzione e trattamento delle complicanze;
- miglioramento della funzionalità e dell'attività;
- consente la partecipazione.

Tutte queste attività tengono conto del contesto personale, culturale e ambientale dell'individuo, seguendo i principi dell'ICF (OMS).



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



La riabilitazione è un processo continuo e coordinato che inizia con l'insorgenza di una malattia o lesione e continua quando l'individuo raggiunge un ruolo nella società che corrisponde alle sue aspirazioni e desideri.

Il diritto alla riabilitazione

Il Consiglio d'Europa ha proposto una legislazione sui diritti delle persone con disabilità, che include quanto segue:

- Prevenzione delle disabilità e educazione alla salute;
- Identificazione e diagnosi;
- Trattamento e ausili terapeutici;
- Istruzione;
- Orientamento professionale e formazione;
- Impiego;
- Integrazione sociale e ambientale;
- Protezione sociale, economica e legale;
- Formazione delle persone coinvolte nella riabilitazione e nell'integrazione sociale delle persone con disabilità;
- Informazione;
- Statistiche e ricerca.

Referenza

de Mingo, J. A. G. (2004). Sports adapted to the school environment. Education and the Future: Journal of Applied Research and Educational Experiences, (10), 81-90.

the FEDDF book. Madrid: CSD, Spanish Federation of European Higher Education Sports. Seville: Wanceulen

Hernández Vázquez, J. (1993). Adapted sport. Your identity and perspectives. Apunts Medicina del "Esport (Spanish), 30 (116), 97-110.



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



Jordán, O. R. C. (2006). Play and sport in the school environment: curricular aspects and practical actions. Ministry of Education.

Lagar, J. A. (2003). Sport and disability. Sports writer Radio Nacional de España, 1-16.

Moya Cuevas R. (2014). Adapted sport. Ceapat- Imsero.

Pérez, J. (2012). Wheelchair basketball. Athletes without an adjective: the FEDDF book, 303-353.

Pérez-Tejero, J., Blasco-Yago, M., González-Lázaro, J., García-Hernández, J. J., Soto-Rey, J. and Coterón, J. (2013). Para-cycling: study of international integration processes / Para-cycling: study of international integration processes. point Physical Education and Sports, (111), 79.

Reina, R. (2010). Physical activity and sport adapted to Space

Pumpkin, D. G. (2001). Sport and disability. Efdportes Digital Magazine, 7, 43.

Bibliografía

1 - Disability Sports, link: <http://www.disabled-world.com/sports/#definition>

2 - Benefits of sport and physical activity for the disabled: implications for the individual and for society, link: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/1832786>

3 - ABC of sports medicine. Sports for people with disabilities.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2540306/?page=2>

4 - Goalball, link: <http://www.actionforblindpeople.org.uk/resources/practical-advice/children-young-people-and-families-resources/activities-resources/goalball/>

5 - Deaf Sports, link: <http://deafness.about.com/od/sports/a/deafsports.htm>

6 - Physical Activity and the Deaf Community, link: <http://www.ncpad.org/517/2429/Physical~Activity~and~the~Deaf~Community>



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



7 - A-Z of Paralympic classification, link: <http://www.bbc.co.uk/sport/0/disability-sport/18934366>

"In questo materiale, i contenuti rappresentano l'esclusiva responsabilità degli autori, e l'Agencia Nazionale e la Commissione Europea non sono responsabili per il modo in cui i contenuti dell'informazione verranno utilizzati."