



UFFICIO SCOLASTICO REGIONALE UMBRIA

In collaborazione con
Federazione Italiana Rugby – Comitato Regionale Umbria

Promuove il progetto
Rugby & ADHD:
Insieme, Più Forti

Gioca a Rugby...Vivi la Differenza

PREMESSA

Il progetto è rivolto a **tutte le scuole secondarie di primo e secondo grado**, ove sia presente uno o più studenti/studentesse con ADHD e/o disturbo dell'autoregolazione.

Le attività motorie e sportive rappresentano una risorsa culturale riconosciuta e consolidata nell'ambito delle moderne Scienze dell'Educazione; il loro contributo assume un valore formativo che si connette a quello delle altre discipline nel favorire i processi di apprendimento, maturazione della personalità, socializzazione e crescita come soggetti attivi, responsabili ed equilibrati.

Lo sport in generale, e il rugby in particolare, sono un mezzo importante di socializzazione e di inclusione, che permette a ciascuno di esprimersi secondo il proprio potenziale e le proprie caratteristiche.

Il rugby può portare un valido contributo nella formazione personale e culturale dei minori, contestualizzandosi in modo specifico nell'area motoria, connettendosi con le aree sociale, cognitiva ed affettiva e ponendosi anche in prospettiva di prevenzione al disagio, in collegamento e collaborazione con tutte le iniziative già presenti sul territorio.

FINALITA'

Promuovere lo sviluppo delle competenze socio-emotive e dell'autoregolazione attraverso il rugby, integrando attività motorie e di squadra per facilitare una migliore gestione delle emozioni, la capacità di lavorare in gruppo e l'autodisciplina attraverso:

- **Conoscenza del gioco del Rugby Tag:** una forma senza contatto molto accattivante e divertente. Il placcaggio viene sostituito dalla presa del tag, una striscia di tessuto

colorata appesa ad una cintura. Per tutte le informazioni necessarie, si rimanda alla consultazione del sito (rugbyxtutti.federugby.it)

- **Le regole e il fair play**

INCLUSIONE E SPORT

Il progetto mira alla realizzazione di azioni efficaci nelle seguenti aree:

- **Area della prevenzione e dell'Educazione alla Salute,**
- **Area dell'inclusione e della prevenzione del disagio sociale:**
- **Area della costruzione dell'identità;**
- **Area delle politiche a favore dei disturbi del comportamento,**

Il rugby è uno sport che facilita l'inserimento dei giovani nella società, grazie alle sue regole e ai suoi principi.

FASI DEL PROGETTO

In questa prima fase sarà individuata una classe pilota per ogni grado di scuola coinvolto, che parteciperà al percorso di sperimentazione.

Questo permetterà un settaggio degli strumenti utili e necessari a creare un protocollo osservativo/operativo che fungerà da guida nella fase di diffusione alle Istituzioni scolastiche.

Modalità Operative

Osservazione e ricognizione dei bisogni

1- Profilo dello/gli studente/i: Lo/gli studente/i manifesta/no difficoltà nella regolazione dell'attenzione, nell'autocontrollo, nella gestione delle emozioni e nell'organizzazione del tempo e delle attività. Queste caratteristiche possono riflettersi in difficoltà scolastiche, sociali e nella gestione dello stress e dell'ansia.

2- Bisogni identificati

- Miglioramento della capacità di concentrazione.
- Sviluppo dell'autodisciplina e del rispetto delle regole.
- Potenziamento dell'autostima attraverso obiettivi raggiungibili.
- Promozione della collaborazione e della socializzazione.
- Sviluppo di strategie di gestione dell'energia e delle emozioni.

Obiettivi Didattici e Formativi

- **Obiettivi Cognitivi:**
 - Sviluppare l'attenzione prolungata durante le attività sportive e le fasi di gioco.
 - Rafforzare le abilità di pianificazione e di esecuzione di azioni strategiche.

- **Obiettivi Comportamentali:**
 - Favorire il rispetto delle regole e delle istruzioni.
 - Incrementare la tolleranza alla frustrazione, accettando anche l'errore e la sconfitta.
- **Obiettivi Socio-Emotivi:**
 - Sviluppare la gestione delle emozioni, in particolare della rabbia e dell'impulsività.
 - Migliorare l'autoefficacia e l'autostima tramite il raggiungimento di piccoli successi.
 - Incrementare la cooperazione e il lavoro di squadra.

Strumenti supporti

- **Materiali:** Palloni, conetti, tag. Lo spazio sarà concordato in base alle disponibilità della scuola.
- **Team docente:** durante gli incontri, un esperto federale condurrà l'attività motoria, mentre il docente titolare della classe compilerà un protocollo osservativo precedentemente condiviso, in modo da documentare il processo e gli interventi educativi proposti.

Metodologie Didattiche

- **Learning By Doing:.**
- **Peer Tutoring:**
- **Suddivisione delle Attività in Step Progressivi:**
 - **Warm-up e gestione delle energie:** Utilizzo di esercizi di riscaldamento che includano movimenti strutturati e tempi di pausa programmati per favorire il controllo delle energie.
 - **Esercizi di Concentrazione:** Attività mirate a breve termine per mantenere l'attenzione e la presa di decisione in base alla situazione.
 - **Gioco di Squadra:** Integrazione in gioco per comprendere l'importanza del proprio ruolo e delle regole, con una valutazione post-partita dei progressi individuali.
- **Feedback in Itinere e Finali - Rinforzi Positivi:** Al termine di ogni sessione di allenamento, lo studente riceverà un feedback strutturato sui miglioramenti e sulle aree da perfezionare, rinforzando gli aspetti positivi e promuovendo l'autoefficacia.

Verifica e Valutazione

La valutazione sarà continua e si baserà su osservazioni sistematiche e feedback individuali, con una verifica finale che include i seguenti criteri:

- **Valutazione dell'Autoregolazione e della Concentrazione:**

- Capacità di seguire le regole e di mantenere il focus sul gioco senza frequenti interruzioni.
- Monitoraggio dei livelli di autocontrollo attraverso auto-valutazioni e osservazioni da parte del tutor.
- **Valutazione della Collaborazione e delle Abilità Sociali:**
 - Frequenza e qualità delle interazioni positive con i compagni di squadra.
 - Capacità di rispettare il ruolo e le istruzioni date dai compagni o dal coach.
- **Valutazione delle Competenze di Gestione dell'Energia e delle Emozioni:**
 - Riduzione di comportamenti impulsivi e incremento della capacità di accettare l'errore.
 - Risultati osservati durante i momenti di stress, come le competizioni o situazioni di gioco intensivo.

Tempi

Il progetto si sviluppa in un arco temporale di circa un mese, con 3 incontri a scuola da concordare con il DS e il personale scolastico.

Alla fine degli incontri a scuola, saranno selezionati 2-3 studenti che prenderanno parte ad una settimana di allenamenti con una squadra di rugby, al fine di garantire continuità e un riscontro reale del progetto.