



take Care
Physical Activity

SESSIONE DI FORMAZIONE

Introduzione

Il programma Take Care si concentra sulla promozione della salute e del benessere attraverso il calcio. Supporta le federazioni nazionali, le leghe, i club, altre parti interessate del mondo del calcio e le scuole. Per ogni modulo sono disponibili diverse risorse rivolte a figure chiave che influenzano i bambini e i ragazzi, come genitori e tutori, insegnanti, allenatori e personale tecnico, per aiutarli a promuovere stili di vita più sani e abitudini positive.

Mentre la guida per l'utente fornisce suggerimenti su come utilizzare, distribuire e massimizzare l'impatto di ogni risorsa, la presente sessione di formazione è un esempio concreto, sviluppato appositamente per l'uso con bambini e ragazzi. Questa sessione rappresenta una risorsa pronta all'uso, che può essere applicata direttamente o adattata per soddisfare esigenze e contesti specifici, mostrando come gli strumenti possono essere applicati in contesti del mondo reale.

Schema proposto per la sessione

Facilitatore: insegnante e allenatore

Beneficiari: bambini e ragazzi (potrebbero essere necessari adattamenti in base alla fascia d'età)

Durata: 45 minuti + tempo extra

Momento ottimale: questa sessione di formazione dovrebbe idealmente svolgersi prima della lezione di educazione fisica o essere alternata alle normali lezioni di educazione fisica. Programmarla prima dell'attività fisica garantisce che i partecipanti possano applicare immediatamente le informazioni emerse dalla discussione, rafforzando i benefici dell'esercizio fisico attraverso l'esperienza diretta.

Obiettivo: sensibilizzare i bambini sui benefici dell'attività fisica, incoraggiandoli a pensare in modo critico e a riflettere sulle proprie esperienze.

Lavoro preliminare:

- **Distribuzione del questionario pre-sessione:** distribuite brevi questionari stampati a cui gli studenti dovranno rispondere prima della sessione, consentendo al facilitatore

di acquisire informazioni sulle loro routine ed eventualmente di adattare il contenuto della sessione (il questionario è disponibile alla fine di questo documento).

- **Stampare i poster:** stampate più copie dei poster per l'attività di gruppo.

1. Introduzione (5 minuti)

Iniziate con un caloroso benvenuto e una breve panoramica del programma e degli obiettivi della sessione.

2. Video introduttivo

Mostrate il trailer del programma Take Care per catturare l'attenzione dei partecipanti e definire il tono della sessione.

3. Presentazione dell'argomento e benefici (5 minuti)

Utilizzando il libro bianco come punto di partenza, presentate i principali benefici dell'attività fisica. Di seguito sono riassunti alcuni dei punti chiave del libro bianco.

Benefici dell'attività fisica:

1. **Benessere sociale:** interazioni sociali migliorate
2. **Forma cardiovascolare:** miglioramento della funzione cardiaca e polmonare
3. **Forza ed equilibrio:** aumento della forza muscolare e della stabilità
4. **Salute mentale:** sollievo dallo stress ed endorfine che portano a una riduzione della depressione e dell'ansia
5. **Lavoro di squadra:** capacità di cooperazione, comunicazione e leadership come risultato del lavoro di squadra
6. **Autodisciplina e resilienza:** imparare a fissare obiettivi, lavorare sodo per raggiungerli e affrontare i fallimenti
7. **Identità e appartenenza:** un senso di identità, espressione e scoperta di sé
8. **Salute metabolica:** metabolismo migliorato
9. **Salute delle ossa:** ossa più forti
10. **Controllo del peso:** mantenere una massa corporea adeguata
11. **Prevenzione del diabete:** riduzione del rischio di diabete nei bambini e nei giovani

12. **Costanza e competitività:** prestazioni costanti e spirito competitivo
13. **Rispetto delle regole e dei ruoli:** comprensione dell'importanza delle regole e dei ruoli nello sport e più in generale
14. **Gestione emotiva:** miglioramento della capacità di regolare le emozioni anche sotto pressione

4. Attività di gruppo (20 minuti)

- **Attività in piccoli gruppi:** dividete la classe in piccoli gruppi di 5-6 studenti e chiedete loro di fare brainstorming sui modi efficaci per integrare l'attività fisica nella routine quotidiana, assicurandovi che riflettano su come implementare queste azioni in modo coerente.
Incoraggiateli ad andare oltre i consigli più banali e a considerare altri aspetti di uno stile di vita sano che sono strettamente collegati all'attività fisica. Chiedete a ogni gruppo di scrivere le proprie idee per azioni pratiche su post-it e di appenderli su una lavagna, una finestra o un muro per aggiungere un po' di movimento alla sessione.
- **Feedback:** nominate una persona per ogni gruppo che presenti alla classe le idee e i risultati del proprio gruppo.
- **Riflessione:** distribuite i poster che illustrano modi pratici per mantenere un'attività fisica regolare e uno stile di vita sano e incoraggiate la classe a confrontare gli esempi con le proprie idee. Aggiungete alcune delle loro idee ai poster ed esponeteli in classe; quindi consegnate a tutti un poster da portare a casa.

5. Anteprima del documentario sull'attività fisica (10 minuti)

- Guardate il documentario su una leggenda del calcio che sottolinea l'importanza dell'attività fisica per mantenersi in buona salute. Questo rafforzerà il messaggio chiave: mantenersi attivi è essenziale per uno stile di vita sano.

6. Osservazioni conclusive (5 minuti)

- Concludete la sessione riassumendo i benefici dell'attività fisica, evidenziando le azioni pratiche che possono essere facilmente implementate e rafforzando i messaggi chiave del documentario.

- Incoraggiate i bambini a fare dell'attività fisica regolare una parte della loro routine quotidiana e ricordate loro che l'esercizio fisico da solo non basta; deve essere integrato con un'alimentazione sana, un sonno sufficiente e altre buone abitudini. Sottolineate che tutto è interconnesso e che è necessario adottare un approccio olistico per garantire il benessere complessivo.
- Incoraggiate ogni partecipante ad assumersi un impegno piccolo e realizzabile basato sulle lezioni apprese dalla sessione.

7. Lezione di attività fisica (tempo extra)

- Se possibile, fate seguire a questa sessione educativa una lezione di attività fisica. Questo consente ai partecipanti di applicare immediatamente quello che hanno imparato, rendendo l'esperienza più coinvolgente e rafforzando l'importanza dell'attività fisica nella loro vita quotidiana.

8. Relazione post-sessione per il facilitatore

- Compilate la relazione post-sessione per il facilitatore, che è disponibile tramite questo [link](#) o il codice QR qui sotto per condividere la vostra esperienza.



Questo documento verrà costantemente aggiornato in base al feedback ricevuto dagli utenti. Vi invitiamo pertanto a condividere le vostre opinioni con noi inviandoci un'e-mail a sustainability@uefa.ch in qualsiasi momento.

Questionario pre-sessione per gli alunni

1. **Quanti anni hai?** _____
2. **In che Paese vivi?** _____
3. **Con quale frequenza fai esercizio fisico o sport?**
 - Ogni giorno
 - Un paio di volte a settimana
 - Una volta alla settimana
 - Raramente
 - Mai
4. **Per quanto tempo ti alleni?**
 - Meno di 30 minuti
 - 30-60 minuti
 - 1-2 ore
 - Più di 2 ore
5. **Quali attività fisiche ti piacciono, se ne svolgi?**
 - Corsa
 - Calcio
 - Pallacanestro
 - Danza
 - Andare in bicicletta
 - Giocare all'aperto
 - Nuoto
 - Altro: _____
6. **Come arrivi di solito a scuola?**
 - A piedi
 - In bicicletta
 - In auto

- Con i mezzi pubblici
 - Altro: _____
7. **Pensi che l'attività fisica sia importante per la tua salute?**
- Sì
 - No
 - Non sono sicuro/a
8. **Come trascorri il tuo tempo libero?**
- Leggendo
 - Guardando la TV
 - Giocando all'aperto
 - Con gli amici
 - Giocando ai videogiochi
 - Scorrendo i social media
 - Altro: _____
9. **Hai un atleta o un eroe dello sport preferito?**
- Sì. Chi? _____
 - No
10. **Il tuo atleta preferito ti fa venire voglia di essere più attivo/a?**
- Sì
 - No
11. **I tuoi genitori/tutori o insegnanti ti incoraggiano a essere attivo/a e sano/a?**
- Sì, lo fanno entrambi
 - Solo i miei genitori/tutori
 - Solo i miei insegnanti
 - No, nessuno dei due
 - Non sono sicuro/a
12. **Come ti senti dopo aver fatto attività fisica?**
- Orgoglioso/a
 - Felice

- Stanco/a
- Infastidito/a
- Motivato/a
- Rilassato/a
- Altro: _____

13. Hai una bottiglia d'acqua con te quando fai attività fisica?

- Sì, sempre
- A volte
- No, non mi porto mai da bere
- No, preferisco le bibite gassate o le bevande energetiche