

PROGETTO GARE DI ATLETICA

La realizzazione del progetto è stata in parte riadattata in seguito al verificarsi dell'emergenza sanitaria Covid 19, tutt'ora in corso, che ha comportato un cambiamento nella vita e nelle abitudini di tutti. La situazione ha infatti comportato l'inevitabile sospensione delle relazioni personali in presenza e delle possibilità di incontro tra gli utenti dei vari centri dislocati sul territorio che doveva rappresentare un elemento di valore per la realizzazione e l'organizzazione delle gare di atletica.

Si è reso quindi necessario applicare il famoso "distanziamento sociale" a tutela delle persone fragili che ogni giorno seguiamo e sospendere la realizzazione delle gare di atletica tra centri.

Le gare quindi non sono state realizzate e si è reso necessario ripensare questa modalità attraverso la realizzazione di una "Maratona virtuale del sorriso". Hanno aderito sei centri del territorio, dove ognuno di loro per una settimana prefissata, ha cronometrato i km fatti tra passeggiate e uscite dai soggetti con disabilità, per riuscire a raggiungere tutti insieme i fatidici 42Km. E' stata una nuova esperienza, molto gradita e stimolante e cosa ugualmente importante abbiamo raggiunto l'obiettivo!!!! A tutti i centri è stato riconosciuto un premio per aver partecipato

Per la realizzazione di questa "maratona del sorriso", durante i mesi precedenti ogni centro si è comunque allenato ed ha svolto una piccola preparazione per il miglioramento delle capacità fisiche e di tenuta dei diversi soggetti con disabilità. All'interno del nostro progetto sono state quindi promosse attività motorie con la collaborazione di un operatore qualificato che ha svolto alcuni momenti in presenza e altri a distanza tramite collegamento internet, in genere il martedì mattina con lezioni di un'ora e mezza. Gli educatori poi ogni giorno facevano svolgere ai soggetti con disabilità una piccola attività motoria denominata "riscaldamento muscolare" della durata di 20 minuti per mantenere elasticità motoria e coordinamento di base.

A questa attività è stata affiancata la psicomotricità, dove hanno partecipato tutti e 9 gli ospiti della struttura, l'attività purtroppo a causa dell'emergenza sanitaria in atto è stata svolta all'interno della struttura. L'azione è stata denominata: "Attraverso il corpo IO racconto, A danzar le storie!" e rimanda al piacere e alla sfida di far interagire e dialogare molteplici linguaggi.

Il movimento e il racconto per immagini sono stati gli strumenti principali del laboratorio. L'obiettivo di questa azione è stata la stimolazione della funzione immaginativa — stimolazione sensoriale e relazionale di ciascun utente. L'aiuto e il supporto della comunicazione ad immagini ha permesso ai ragazzi di facilitare la comprensione e la possibilità di mettersi in gioco in una modalità più spontanea.

Oltre a queste attività, per alleggerire i momenti di isolamento e di impossibilità ad uscire è stata proposta un'attività di stimolazione musicale. Questa attività svolta un'ora il mercoledì mattina è stata realizzata inizialmente da remoto e poi quando le condizioni lo hanno consentito in presenza presso il parco che circonda la struttura. Attività molto gradita agli ospiti che hanno un bagaglio musicale personale molto ricco. Attraverso questo percorso di musicoterapia, sono state quindi promosse alcune attività di animazione e di intrattenimento attraverso il potere della musica. Ci si è soffermati sull'importanza del ritmo della musica, infatti il ritmo è vita: pensiamo al ritmo cardiaco, al ritmo respiratorio, al movimento della camminata. E' stato anche spiegato come il nostro corpo possa diventare uno strumento musicale attraverso l'uso delle percussioni corporee: battere le mani, battere il petto, battere le cosce, battere con i piedi per terra, far schioccare le dita. Infine con giochi e momenti di Karaoke si è utilizzato il canto come strumento per liberare il piacere di cantare e di stare bene.

Tutti questi giochi hanno a sviluppare la lateralizzazione, a riconoscere la destra dalla sinistra, il ritmo interiore, lo schema corporeo, e a sviluppare la concentrazione nei soggetti con disabilità.