

Diversità da sperimentare e da vivere: Affrontare i pregiudizi nel movimento e nell'incontro

Il sesto contributo della serie «Diversità da sperimentare e da vivere» si concentra sulla presa di coscienza e sulla riflessione in materia di pregiudizi. L'obiettivo è di promuovere attività sportive aggregative e incoraggiare la partecipazione di bambini e giovani a gruppi sportivi a prescindere dall'origine, dall'aspetto fisico o dalla lingua parlata. Le attività di movimento descritte in questo articolo oltre ad aiutare i partecipanti a confrontarsi con sé stessi e con gli altri, contribuiscono a promuovere una maggiore consapevolezza nei confronti della nostra capacità di osservazione, valutazione e comunicazione al fine di creare un ambiente libero da pregiudizi e discriminazioni.

Autrice: Jenny Adler Zwahlen, Dr. phil., collaboratrice scientifica, servizio specializzato Integrazione e prevenzione, Ufficio federale dello sport

Tutti noi tendiamo a percepire persone e situazioni dalla nostra prospettiva personale, nonché a giudicarle e a reagire di conseguenza. Questa visione, influenzata dal nostro background culturale e dal mondo in cui viviamo, è nota anche come **etnocentrismo**. Per interpretare correttamente le situazioni problematiche che nascono nella quotidianità sportiva, per prevenire valutazioni scorrette delle capacità sportive di bambini e giovani con un background migratorio, per impedire categorizzazioni impulsive («noi» e «gli altri») e per evitare discriminazioni è importante che gli insegnanti, i bambini e i giovani che praticano lo sport a scuola e nelle società sportive imparino a...

- conoscere, rispettare, apprezzare e accettare meglio sé stessi e gli altri;
- essere consapevoli dell'esistenza di pregiudizi, stereotipi e prospettive diverse nella quotidianità sportiva, metterli in discussione e trovare un modo per affrontarli (à vedi Box);
- riconoscere e affrontare la discriminazione.

Un simile approccio nello sport permette di creare un'atmosfera in cui le somiglianze e le differenze individuali trovano il loro posto, evitando così di incappare nel rischio di svalutarsi reciprocamente.

Cosa si intende per pregiudizio?

Un *pregiudizio* è un'opinione preconcepita su persone o situazioni che viene assunta come vera senza verificarne l'esattezza. I pregiudizi possono essere positivi e negativi. Quando sono negativi diventano problematici, perché possono portare all'emarginazione, alla svalutazione, alla creazione di un clima sociale sfavorevole e, non da ultimo, ai conflitti.

Elementi che compongono i pregiudizi

- **Componente cognitiva (stereotipo):** gli stereotipi sono immagini o convinzioni semplificate e consolidate sulle caratteristiche che contraddistinguono persone o

gruppi. Essi sono alla base dei pregiudizi, ma non costituiscono automaticamente elementi di giudizio.

- **Componente affettiva (convinzione stereotipata):** le convinzioni stereotipate descrivono le sensazioni emotive – positive o negative – nei confronti delle persone in base alla loro appartenenza a un gruppo. Rendono i pregiudizi difficili da trasformare e possono portare ad atteggiamenti ostinati.
- **Componente comportamentale (discriminazione):** il pregiudizio può sfociare in discriminazione ([video esplicativo](#), in tedesco). In genere, tale fenomeno si manifesta con comportamenti negativi o dannosi e con disparità di trattamento nei confronti di altre persone sulla base di varie caratteristiche distintive come il colore della pelle, l'origine, la nazionalità, la lingua, la religione, l'età, il sesso, la disabilità, l'opinione e altre ancora.

1, 2 o 3



Obiettivo del gioco: diventare consapevoli dell'unicità dell'«io» e degli «altri»; riconoscere le somiglianze; rispettare e valorizzare gli individui e i gruppi

Numero di partecipanti: 6+

Età: 8+

Durata: 20'

Materiale: carte numerate da 1 a 3

Definire tre campi diversi e numerarli da 1 a 3. L'insegnante stabilisce un tipo di movimento che i bambini devono fare per spostarsi al di fuori dei campi. Per comunicarlo formula un'opinione o un'ipotesi («penso...», «mi sento...», «dico...», ecc.) oppure indica una determinata caratteristica (ad esempio il colore degli occhi, l'altezza,

l'hobby, ecc). Poi sulla base delle indicazioni dell'insegnante i bambini corrono nel campo corrispondente:

- Corrisponde: campo 1;
- Non corrisponde: campo 2;
- Né l'uno, né l'altro: campo 3.

I bambini che sono entrati per ultimi in un campo stabiliscono insieme il tipo di movimento per il turno successivo (ad esempio: correre, camminare a quattro zampe, saltellare), mentre l'insegnante comunica nuovamente un'opinione o una caratteristica, e così via.

Possibili domande

- Decidere è stato facile o difficile per voi?
- Come vi siete sentiti all'interno dei campi? Sapete perché?
- Cosa ne pensi delle diverse opinioni, ipotesi e caratteristiche?
- Che cosa significa per noi essere simili o diversi sotto certi aspetti?
- Com'è stato quando hai avuto la possibilità di scegliere il tipo di movimento per il turno successivo insieme ai bambini di un altro campo?

Varianti

- A tutti i bambini / giovani è consentito esprimere un'opinione, un'ipotesi o una caratteristica.
- Muoversi a tempo di musica. Quando la musica si ferma, l'insegnante comunica un'opinione o una caratteristica. L'ultima persona che entra in un campo stabilisce la nuova opinione o caratteristica.
- Correre lungo un percorso e posizionarsi nel campo corrispondente.
- Mischiare nuovamente i gruppi per giocare un'altra partita. In questo modo bambini e giovani «diversi» potranno incontrarsi e perseguire un obiettivo di gioco comune.

Impulsi

- Le differenze e le somiglianze vengono considerate come parte integrante della diversità culturale. Assumere questo tipo di atteggiamento aiuta a prevenire un'etichettatura prematura e favorisce la coesistenza priva di categorizzazioni di gruppo.
- L'appartenenza a un determinato gruppo di bambini o giovani non significa che dobbiamo apprezzare questo gruppo solo perché ci è familiare. Non dobbiamo svalutare o considerare dei rivali i gruppi che la pensano diversamente, hanno un aspetto o parlano in modo diverso.
- Il contatto e lo scambio reciproco così come la parità di trattamento possono contribuire a ridurre la creazione di pregiudizi.
- Cerchiamo di accogliere con curiosità e meraviglia esigenze diverse, capacità (sportive), opinioni o abitudini! Così facendo, riusciamo a percepire positivamente le persone e le differenze, a rispettarle, accettarle e impariamo a valorizzarle, favorendo al contempo un modo di pensare e di comportarsi senza pregiudizi.
- Le varie esperienze accumulate nei nostri rispettivi contesti di vita ci permettono di avere opinioni diverse.
- Caratteristiche, preferenze e ipotesi come l'altezza, la velocità, la personalità (riflessiva o più irascibile), il colore degli occhi, la passione o meno per uno sport o una disciplina sportiva contribuiscono all'unicità di una persona e possono rappresentare un punto di forza nelle situazioni quotidiane. Nessuna di queste qualità rende qualcuno più o meno

importante, ma possono essere utili per completarsi e sostenersi a vicenda a seconda delle circostanze.

Trova i tuoi amici!



Obiettivo del gioco: riconoscere i pregiudizi; comprendere la discriminazione.

Numero di partecipanti: 6+

Età: 4-7 anni

Durata: 15'

Materiale: [immagine da colorare](#) (pdf), pennarelli

Eeguire l'esercizio tra due attività di movimento o alla fine della lezione. Ogni bambino riceve un'immagine da decifrare e da colorare. L'obiettivo è aiutare il bambino disegnato al centro dell'immagine a trovare il percorso per raggiungere le sue amiche e i suoi amici. Per farlo, disegnate con una matita il percorso corretto attraverso il labirinto. Chi vuole può anche colorare l'immagine. In seguito, tutti confrontano le proprie idee con l'aiuto di domande.

Possibili domande

- Cosa ne pensate: perché il bambino al centro dell'immagine è solo? È lui che vuole stare da solo o sono gli altri bambini che non vogliono lasciarlo giocare? Ad esempio, perché ha un aspetto diverso, è un maschio, non si è comportato bene oppure perché gli altri non lo conoscono ancora.
- Sei mai stato escluso da altri bambini o ti è mai stato impedito di partecipare a un gioco? Come ti sei sentito? Ne conosci il motivo? Pensi che sia giusto?
- Cosa pensi se una bambina o un bambino ha un aspetto diverso dal tuo, se si comporta diversamente o se non è ancora tua amica o tuo amico?

Variante

- Incorporare l'immagine in un'attività di movimento, ad esempio, eseguite una staffetta facendo in modo che ogni bambino corra a recuperare un'immagine nel punto in cui dovrà fare inversione di marcia per raggiungere nuovamente la linea di partenza.

Impulsi

- Anche i bambini più piccoli possono confrontarsi in modo creativo con i pregiudizi e con il concetto di non discriminazione.
- Ogni bambino su questa Terra ha gli stessi diritti e la stessa importanza degli altri, indipendentemente dal suo aspetto, dall'età, dalla provenienza, dalla lingua parlata, dai genitori e da ciò che crede o pensa. Pertanto, nessuno deve essere trattato ingiustamente.
- Cerca di scoprire e verifica se i tuoi pensieri sui bambini raffigurati nell'immagine (pregiudizio) sono confermati o meno dagli altri membri del tuo gruppo sportivo.
- Parlando con gli altri, infatti, impariamo che in ogni gruppo ci sono bambini amichevoli e aggressivi, simpatici e antipatici

Cosa vedi?



Obiettivo del gioco: esercitarsi a descrivere e osservare in modo non giudicante; riconoscere e riflettere su pregiudizi e stereotipi

Numero di partecipanti: 6+

Età: 12+

Durata: 45'

Materiale: modello da stampare: [Immagini e indicazioni per il gioco del memory](#) (pdf), matite colorate

Il gioco viene eseguito sotto forma di staffetta. I bambini o i giovani formano due gruppi di dimensioni uguali (da 3

a 6 partecipanti) e si dispongono sulla linea di partenza. Nel punto in cui avviene l'inversione di marcia, l'insegnante posiziona per ogni gruppo due mazzetti di 6-8 carte a distanza di 2 m (3-4 coppie, cfr. modello da stampare). Le coppie sono formate da due carte con lo sfondo dello stesso colore. Le illustrazioni sulle carte sono diverse, ma hanno un significato simile in culture e paesi diversi.

Il gioco prevede due manche: durante la prima tutti i partecipanti del gruppo corrono contemporaneamente verso le loro carte. Ognuno gira una carta, memorizza l'immagine e torna correndo al punto di partenza, dove disegna su un foglio di carta l'immagine memorizzata (suggerimento: disegnare non solo l'immagine, bensì anche lo sfondo colorato).

Nella seconda manche, un membro del gruppo corre nuovamente fino al punto in cui avviene l'inversione di marcia, raccoglie una carta, torna alla partenza e con l'aiuto dei compagni la abbinata al disegno corrispondente. Tocca poi al concorrente successivo correre a prendere una carta e così di seguito fino a completare tutti gli abbinamenti. Vince la squadra che per prima riesce a raccogliere e abbinare in modo corretto tutte le carte. Poi, ogni gruppo cerca di formare le coppie. A quel punto l'insegnante sceglie un gruppo e spiega il compito successivo. «Descrivete ciò che vedete nelle immagini senza esprimere giudizi personali; aggiungendo anche cosa vi ricorda o quali sentimenti vi suscita. Non è importante ciò che pensa ogni singola persona né il significato che un'immagine ha per lei o per gli altri.» Non sarà per niente facile! Poi è il turno del gruppo successivo e così via. Alla fine, tutti commentano insieme le carte e le sensazioni provate.

Possibili domande

- È stato difficile descrivere e osservare senza giudicare?
- Cosa pensi delle illustrazioni, dei temi e delle caratteristiche culturali presenti nelle coppie di immagini? Quali sentimenti e idee suscita in te? Perché e a che scopo?
- Chi si è accorto che una o l'altra affermazione rappresentava un pregiudizio o uno stereotipo?
- Da cosa sono influenzate le vostre descrizioni e valutazioni? Ad esempio, da esperienze personali con i rituali, da persone o altri Paesi; dai racconti di amiche e amici, nonni, genitori, fratelli e sorelle; dai social media, dalla televisione o dalle storie nei libri?
- Qualcuno può raccontare una storia o un'esperienza personale legata a un'immagine (o a una coppia di immagini)?

più facile

- Eseguire il gioco al tavolino o seduti per terra in cerchio, senza spostarsi e senza limiti di tempo

più difficile

- Allungare il percorso e aumentare il numero di coppie di immagini
- Integrare nella staffetta alcuni esercizi motori (ad es. palleggi, corsa a ostacoli)

Impulsi

- Succede spesso che mentre si osserva e descrive qualcosa si valuti o si esprimano giudizi in modo inconsapevole. La cosa più importante è accorgersene e reagire. Solo allora riusciamo infatti a notare le generalizzazioni, i pregiudizi negativi, gli stereotipi o le credenze stereotipate e a metterle in discussione.
- Se ci interroghiamo sulle nostre idee o sui nostri atteggiamenti, abbiamo meno riserve nei confronti di cose, situazioni, persone o caratteristiche culturali che ci appaiono

«estrane» o «atipiche» (ad esempio, come accade guardando un'immagine del gioco del memory).

- Tutto ciò che è «estraneo» o sconosciuto può spaventarci perché non lo conosciamo. In tal senso, l'incontro e lo scambio di idee aiutano a stabilire un legame con tutti i membri di un gruppo sportivo culturalmente diverso, a conoscerli e capirli meglio, superando così la paura del contatto e i pregiudizi.
- Tutti hanno il diritto di esprimere liberamente la propria opinione su qualcosa che li riguarda. È altresì importante rendersi conto degli stereotipi e delle convinzioni ad essi associate e del motivo per cui li abbiamo o li difendiamo.
- Cerca di capire il punto di vista dell'altra persona. Fai notare anche se non sei d'accordo con un'opinione.
- Ascoltare nuove storie e narrazioni ci rende più aperti e privi di riserve.
- Quindi, se siamo motivati a comportarci senza pregiudizi, riusciamo anche a controllarci meglio e siamo meno propensi a costruire stereotipi.

Discriminazione: no grazie!



Obiettivo del gioco: imparare a (ri)conoscere la discriminazione e le sue conseguenze

Numero di partecipanti: 8+ (2 gruppi da min. 4 persone)

Età: 12+

Durata: 40'

Materiale: 1 palla

Giocare a «rubapalla» come forma di gioco più semplice: formare 2 gruppi. L'obiettivo è fare il modo che i componenti di un gruppo mantengano il possesso della palla il più a lungo possibile, realizzando tra loro il maggior numero di passaggi. Per ogni 10 passaggi andati a buon fine viene assegnato 1 punto. Il gruppo che non ha il possesso della palla cerca di afferrarla, rubandola agli avversari, per segnare punti con i passaggi.

L'insegnante, senza farsi sentire dagli altri, comunica a metà dei giocatori di ciascun gruppo una regola che vieta di passare la palla agli altri membri del proprio gruppo. Si comincia. Il gioco viene interrotto non appena l'umore

nei rispettivi gruppi diventa negativo o alcuni membri si arrabbiano e si lamentano perché non hanno ricevuto la palla. Alla fine i gruppi si riuniscono e discutono insieme dell'esperienza vissuta.

Possibili domande

- Cos'è successo? Nota: dopo le risposte, l'insegnante rivela a tutti la regola comunicata in segreto.
- Cos'ha suscitato in te questa regola durante la partita?
- Come sono cambiati l'umore e la coesione del gruppo?
- Trovi giusto che qualcuno venga escluso dal gruppo?
- Nella quotidianità sportiva: quali conseguenze può avere un comportamento scorretto o l'esclusione di una persona nello sport in generale? In base a quale criterio scegliamo i membri del nostro team quando bisogna formare due gruppi? Ad esempio scegliamo le persone con le quali ci divertiamo di più, che sembrano essere più forti o che sono simili noi. Come si sentono coloro che non vengono scelti?

Varianti

- I membri del gruppo a cui non viene passata la palla ricevono un post-it con una spilla da balia attaccata sul retro.
- Accenni alla disciplina sportiva: rubapalla come variante del calcio, della pallanuoto o dell'unihockey, ecc.
- **Aumentare il grado di difficoltà**
- Variare le regole, ad esempio, impedendo ai membri del gruppo con i capelli biondi o la maglietta blu di giocare.

Impulsi

- Anche se per alcuni di noi ciò che viene detto o certi comportamenti sembrano totalmente innocui, i pregiudizi, gli stereotipi o le discriminazioni possono rendere la pratica dello sport e la convivenza molto più difficili e provocare gravi conseguenze a una persona (ad es. disagio emotivo, diminuzione della fiducia nei propri mezzi e della propria autostima, chiusura in sé stessi).
- Se osservate un comportamento offensivo, discriminatorio o **razzista** (in tedesco), interrompete subito la lezione o l'allenamento (video disponibile solo in tedesco). Discutete insieme dell'accaduto! Episodi simili non devono essere né ignorati né banalizzati. Se necessario, dovranno essere applicate delle sanzioni.
- Le persone vittime di discriminazione non hanno alcuna colpa.
- Non tollerate commenti generalizzanti, discriminatori o razzisti nella quotidianità sportiva!
- In qualità di insegnanti, utilizzate un **linguaggio non discriminatorio**. Le espressioni o i termini specifici dello sport, ad esempio, il **nome di un gioco**, non devono essere discriminatori, né tantomeno riprodurre stereotipi (articolo disponibile solo in tedesco).
- È possibile incoraggiare comportamenti privi di pregiudizi e di discriminazioni se stereotipi e convinzioni stereotipate si manifestano raramente nella quotidianità sportiva.

Maggiori informazioni

- Naguib, T. (2014). [Definizioni e uso nel contesto nazionale e internazionale](#). Studio commissionato dal Servizio per la lotta al razzismo FRB, Dipartimento federale dell'interno DFI. Università di scienze applicate di Zurigo (ZHAW): Winterthur/Bern.

Bibliografia

- Delto, H. (2018). Der Sport und die Macht der Vorurteile: Eine Studie zu sozialen Einstellungen von Mitgliedern in Sportvereinen. *Sport und Gesellschaft*, 15(1), 5-29.
- Moser, K. & Landolt, D. (2012). Kulturelle Vielfalt im Sportverein. Gemeinsam trainieren – zusammen leben. Bundesamt für Sport BASPO, Eidgenössische Hochschule für Sport Magglingen EHSM und Swiss Academy for Development (SAD)(Hrsg.). Magglingen: BASPO
- Steiger, J. (2019). *Migrationsbedingte Heterogenität im Sportunterricht. Eine Repertory Grid-Studie zu schüler- und fachbezogenen Überzeugungen Sport unterrichtender Lehrpersonen*. (Dissertation, Universität Basel, assoziierte Institutionen)
- Swiss Olympic (2022). [Statuto in materia di etica dello sport svizzero](#).
- Werth, L.; Seibt, B. & Mayer, J. (2020). Vorurteile. In L. Werth; B. Seibt & J. Mayer (Hrsg.), *Sozialpsychologie – Der Mensch in sozialen Beziehungen* (S. 227-321). Springer: Berlin/Heidelberg.

Tutti i contenuti della serie

Integrazione – Diversità [Mille esperienze per vivere la diversità!](#)

Per promuovere pari opportunità di accesso e una partecipazione globale, dal 2008 l'Ufficio federale dello sport si impegna a favore dell'integrazione nello sport. Da allora sono successe parecchie cose! Con il nome di «Multiculturalità nello sport» la tematica è stata ancorata nella formazione di base e nella formazione continua di G+S. Per i monitori G+S nonché per i docenti di educazione fisica è stato messo a punto diverso materiale informativo e ausili pratici. Questo articolo, che si inserisce nell'ambito delle pubblicazioni sul 50° anniversario di G+S, vuole mostrare in particolare a docenti, monitori e allenatori come promuovere e vivere la multiculturalità nelle loro offerte di movimento e attività sportiva. Per promuovere pari opportunità di accesso e una partecipazione globale, dal 2008 l'Ufficio federale dello...



Diversità da sperimentare e da vivere! Le attività comuni favoriscono l'integrazione

Per incentivare l'approccio con la diversità culturale all'interno di un gruppo sportivo, vi proponiamo alcune attività motorie specifiche facenti parte di una serie di contributi tematici. La diversità fa parte della quotidianità, pertanto anche delle attività motorie con bambini e giovani che vantano origini, prerequisiti psicologici, fisici o sociali diversi. In questo caso si parla quindi di multiculturalità. Per incentivare l'approccio con la diversità culturale all'interno di un gruppo sportivo, vi proponiamo alcune...



Diversità da sperimentare e da vivere Giochi per conoscersi e accogliere

Questo è il primo di una serie di contributi incentrati sul tema della «Diversità da sperimentare e da vivere» attraverso attività motorie specifiche. Qui vi indichiamo in che modo accogliere giocosamente in un gruppo già esistente bambini e giovani trasferitisi da poco (in particolare con background migratorio). Il primo approccio nella fase iniziale è spesso decisivo per determinare l'apprezzamento dell'offerta di movimento o della lezione di

educazione fisica da parte delle e degli interessati e quindi la loro intenzione a continuare a partecipare o meno. Questo è il primo di una serie di contributi incentrati sul tema della «Diversità da...



Diversità da sperimentare e da vivere Rituali e abitudini

Questa seconda parte della serie di contributi incentrati sul tema della «Diversità da sperimentare e da vivere» attraverso attività motorie specifiche, è dedicata a rituali, usanze, abitudini e simboli di socialità. Spesso tra bambini, giovani e adulti di varie origini si crea una certa distanza culturale dovuta a rituali, usanze, abitudini, simboli e conoscenze diverse. Questo può causare incomprensioni o emarginazione nella quotidianità (sportiva) e persino generare conflitti. Questa seconda parte della serie di contributi incentrati sul tema della «Diversità da sperimentare e...



Diversità da sperimentare e da vivere Valori e regole

In questa terza parte della serie di contributi dedicati al tema «Diversità da sperimentare e da vivere» attraverso attività motorie specifiche, vi indichiamo come sensibilizzare, divertendosi, bambini e giovani ai valori e alle regole legate alla pratica di attività sportive in gruppo. Da un lato, l'obiettivo di questo supporto didattico è quello di creare la consapevolezza riguardo alla diversità delle regole di gioco e di comportamento, dall'altro dovrebbe motivarvi ad affrontare e promuovere attivamente valori positivi nello sport (ad es. rispetto, fairplay, pari trattamento). In questa terza parte della serie di contributi dedicati al tema «Diversità da sperimentare e...



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO