



Sommario

Nozioni di base	2
Importanza del movimento e dello sport	4
Principi metodologici di base	6
Strumenti pratici per l'allenamento e le lezioni	8
Good Practice	
Concentrazione sul segnale	10
Circuito con carte simbolo	11
Rituale iniziale: si parte!	12
Passaggi attivi – Ponti in movimento	13
Gara tattica di gruppo	14
Superpoteri sportivi	15
Indicazioni	16

Categorie

Età: da 4 a 99 anni

Livello scolastico: scuola dell'infanzia, scuola elementare fino al livello secondario II

Livello: principianti, avanzati ed esperti
FTEM = da F1 a T4

ADHD – Il movimento come opportunità

I bambini affetti da disturbo da deficit di attenzione/iperattività (ADHD) portano spesso molta energia, spontaneità e gioia del movimento nello sport. Parallelamente, distrazione, impulsività o difficoltà di ascolto possono mettere a dura prova docenti, monitrici e monitori. Questo dossier illustra in modo pratico come organizzare allenamenti e lezioni di educazione fisica con una struttura chiara, spiegazioni brevi e forme di gioco adatte, per permettere ai bambini con ADHD di partecipare attivamente e di contribuire con le loro forze.

Nella pratica delle varie attività sportive, è più frequente di quanto si pensi incontrare bambini, giovani e adulti con ADHD. Taluni sono particolarmente energici, impulsivi o si distraggono facilmente. Altri sembrano immersi nei loro pensieri, perdono rapidamente la concentrazione o preferiscono stare in disparte. Questi comportamenti possono mettere in difficoltà monitrici, monitori e docenti. Tuttavia lo sport presenta un grande potenziale: permette di mettere in luce e sfruttare i punti di forza. Questo dossier spiega come organizzare le lezioni di educazione fisica e gli allenamenti in modo da consentire alle persone con ADHD di mettere a frutto la loro energia, creatività ed entusiasmo per il movimento. Con semplici adeguamenti a livello di struttura, comunicazione e forme di esercizi, lo sport può rafforzare la concentrazione, la fiducia in sé stessi nonché le competenze sociali.

Capire l'ADHD

L'ADHD è uno dei disturbi neurobiologici più frequenti nei bambini e nei giovani, e accompagna molte persone fino all'età adulta. Si manifesta in modi diversi: alcuni sportivi sono sempre in movimento e vogliono fare mille cose contemporaneamente, perdono rapidamente il filo o fanno fatica a seguire istruzioni dettagliate, o entrambe le cose. Una migliore comprensione di queste particolari modalità cognitive aiuta monitrici, monitori e docenti a valutare le situazioni nell'allenamento e a reagire in modo adeguato. Spesso bastano piccoli aggiustamenti a livello di svolgimento o di organizzazione per fare la differenza.

La struttura dà sicurezza

Nello sport, sequenze chiare, rituali, spiegazioni brevi e forme di movimento variate possono essere di grande aiuto. Accorgimenti che vanno a beneficio di tutti i partecipanti, poiché una lezione ben strutturata e dinamica favorisce la concentrazione, la motivazione e la gioia di muoversi. Il capitolo «Principi metodologici di base» illustra gli approcci chiave per la gestione dell'allenamento e delle lezioni. Il capitolo «Strumenti pratici per l'allenamento e le lezioni» propone suggerimenti per adeguare esercizi, materiali, organizzazione e comunicazione nella quotidianità. Le «Good Practice» presenta idee pratiche per i gruppi con esigenze diverse.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO

Nozioni di base

Nello sport, monitorici, monitori e docenti sono spesso confrontati con persone affette da ADHD. Una comprensione basilare delle particolarità di questo disturbo aiuta a inquadrare meglio il comportamento delle persone con ADHD e a strutturare di conseguenza gli allenamenti o le lezioni di educazione fisica. Questo capitolo presenta una breve panoramica sulle caratteristiche principali del disturbo da deficit di attenzione/iperattività e spiega gli effetti che possono avere sulla quotidianità e sull'immagine che le persone con ADHD hanno di sé.

ADHD: di cosa si tratta?

L'ADHD (disturbo da deficit di attenzione/iperattività) è un disturbo neuroevolutivo che comporta difficoltà nell'elaborazione delle informazioni. Viene diagnosticato perlopiù durante l'infanzia, ma si manifesta anche in età adulta. Si presenta principalmente in tre forme:

- ADHD con predominanza di disattenzione
- ADHD con predominanza di iperattività e impulsività
- ADHD combinato

Le persone con ADHD hanno ad esempio difficoltà nel mantenere a lungo l'attenzione, nel filtrare gli stimoli rilevanti, sono iperattive o agiscono in modo spontaneo, senza riflettere.

Ulteriori informazioni approfondite sui criteri diagnostici sono disponibili su:

- [ICD-11 for Mortality and Morbidity Statistics](#) (inglese) o
- [ICD-11 für Mortalitäts- und Morbiditätsstatistiken](#) (tedesco): Codice 6A05

Tipologie diverse

L'ADHD si manifesta in vari modi. Alcuni bambini sono molto impulsivi e sempre in movimento, altri fanno fatica a controllare i loro impulsi e le loro esigenze. Ci sono tuttavia anche bambini che possono apparire smemorati o che perdono rapidamente la concentrazione. Spesso si riscontrano anche altre caratteristiche, cosiddette comorbidità, ad esempio difficoltà di apprendimento, fobie o instabilità motorie. In circa il 30 % dei bambini e giovani con ADHD si manifestano anche sintomi autistici. Questo pone spesso ulteriori sfide sul piano della presa a carico e dell'accompagnamento.

Miti e malintesi

L'ADHD è circondato da molti miti e malintesi. Talvolta viene visto come una «diagnosi di moda» o una scusa per giustificare comportamenti indesiderati. Per i bambini e i giovani che ne soffrono, questo disturbo rappresenta una sfida molto reale. L'ADHD non è assolutamente una questione di mancanza di motivazione, disciplina o educazione.

L'autrice Daniela Loosli spiega il suo punto di vista sulla tematica «ADHD nello sport».

 [Vai al video](#)

Ripercussioni sulla quotidianità e sull'immagine di sé

Nella vita di tutti i giorni – anche nello sport o a scuola – i sintomi possono generare malintesi. Le persone affette da ADHD spesso si sentono criticate o «non funzionanti». Dato che le condizioni quadro della società (ad es. lezioni frontali o stare a lungo seduti) spesso non sono adattate in modo ottimale alle loro esigenze, si sentono spesso incompresi o non apprezzati per come sono.

Quando i bambini con ADHD vengono criticati, spesso reagiscono con rabbia o chiudendosi a riccio, poiché non sempre riescono a interpretare in modo corretto ed elaborare la critica. Entrano così in un circolo vizioso, che può minare la loro autostima e portare alla stigmatizzazione. Da qui l'importanza assoluta di un approccio comprensivo, che non consideri soltanto le difficoltà, ma che riconosca e valorizzi anche le risorse.

Maggiori informazioni sull'ADHD presso le seguenti organizzazioni specializzate:

- [Fachstellen und Angebote](#) | ADHS-Organisation elpos Schweiz (D)
- [Fachinformationen](#) | Schweizerische Fachgesellschaft ADHS (D)
- [ADHS: eine «Modekrankheit»? | EnableMe](#) (D)

L'ADHD come punto di forza

Oggi l'ADHD viene sempre più spesso considerato nel contesto della neurodiversità. Un approccio basato sul presupposto che le persone pensino, imparino e agiscano in modo diverso, e che questa diversità sia parte integrante della normalità umana. Molte persone con ADHD sono dotate di preziose risorse. Tra queste...

- molta energia
- creatività
- forte empatia
- entusiasmo
- spontaneità
- iperfocalizzazione su attività particolarmente stimolanti
- forte senso della giustizia.

Ed è proprio nello sport che queste caratteristiche possono emergere. Grazie a strutture chiare, una comunicazione comprensibile e un ambiente di sostegno, monitorici e monitori G+S e docenti possono aiutare i bambini e i giovani con ADHD a mettere a frutto le loro forze e a vivere esperienze di movimento positive.

Nel contesto scolastico, spesso i bambini con ADHD fanno fatica a stringere amicizie. Nello sport invece, è più facile. Un potenziale che andrebbe sfruttato in modo mirato. Monitorici, monitori e docenti di educazione fisica possono così contribuire attivamente a rafforzare l'autostima e l'autoefficacia di questi bambini.

Importanza del movimento e dello sport

Movimento e sport possono esercitare un ruolo di particolare importanza per bambini e giovani con ADHD. Un'attività fisica regolare può influire positivamente sull'attenzione, la concentrazione e il controllo degli impulsi. Parallelamente, le varie offerte sportive permettono di sfogare le energie e di incanalare l'irrequietezza interiore in un'attività costruttiva.

Rafforzare la fiducia in sé stessi

Oltre ai ben noti effetti positivi del movimento e dello sport sulla concentrazione, l'attività fisica ha il potere di rafforzare anche l'autostima. Molti bambini e giovani con ADHD si trovano a dover affrontare sovente critiche o fallimenti nella quotidianità scolastica. Lo sport, invece, consente di mettere in evidenza le loro potenzialità: velocità, creatività, propensione al rischio o immensa gioia nel muoversi. Vivere un'esperienza di successo e sentirsi riconosciuti dal gruppo è motivante!

Sport diversi – effetti diversi

In funzione della disciplina sportiva, possono essere sviluppate in modo particolare diverse abilità:

- **Le attività fisiche che richiedono una buona coordinazione** come l'attrezzistica, l'arrampicata o il parkour sviluppano la percezione del proprio corpo, l'equilibrio e la concentrazione.
- **Gli sport di resistenza** quali corsa, nuoto o ciclismo favoriscono la regolazione dell'energia e possono aiutare a ridurre l'irrequietezza interiore.
- **Gli sport di squadra** come il calcio, l'unihockey o la pallacanestro rafforzano le competenze sociali, la comunicazione e l'osservanza delle regole.
- **Gli sport da combattimento** come karate o judo, fortemente ritualizzati, favoriscono il controllo degli impulsi.

Tratti tipici

I bambini e i giovani con ADHD portano spesso nello sport molta energia, spontaneità e voglia di comunicare. Allo stesso tempo, risultano particolarmente impegnative le situazioni in cui devono aspettare, ascoltare, contenersi o rispettare più regole contemporaneamente. Le sfide tipiche possono manifestarsi ad esempio nel modo seguente:

- **Attesa e transizioni:** restare seduti in cerchio finché tutti sono arrivati può risultare difficile. Alcuni bambini si alzano, corrono via o cercano di portare attivamente gli altri nel cerchio.
- **Ascolto e applicazione delle istruzioni:** spiegazioni lunghe, più consegne contemporaneamente o ambienti irrequieti possono generare sovraccarico. Rumori, movimenti o conversazioni nelle vicinanze distraggono rapidamente.
- **Comportamento impulsivo:** alcuni bambini iniziano un esercizio prima che la spiegazione sia terminata, intervengono nella discussione o interrompono gli altri. Nelle postazioni o nelle staffette, spesso faticano ad aspettare il proprio turno.
- **Regole e senso della giustizia:** nelle situazioni di gioco, i bambini e i giovani con ADHD spesso percepiscono in modo molto preciso le infrazioni alle regole, anche quelle che sfuggono a monitori, monitori o docenti. Se un'infrazione non viene vista o sanzionata, possono nascere rapidamente rabbia, discussioni o conflitti.
- **Reazioni emotive e frustrazione:** quando qualcosa non riesce, una situazione non è chiara o un bambino si sente trattato ingiustamente, possono emergere emozioni intense. Rabbia, ritiro o affermazioni offensive sono possibili reazioni.
- **Dinamica di gruppo e malintesi sociali:** nell'interazione con gli altri può capitare che regole o accordi non vengano rispettati, che vengano oltrepassati dei limiti o che risulti difficile comprendere il punto di vista degli altri. Questo può generare malintesi e conflitti.

Strutture adeguate, regole chiare e strategie concrete aiutano ad accompagnare bene queste situazioni. Proposte pratiche di soluzione sono presentate a partire da pagina 6.

Controllo della forza nei bambini con ADHD

I bambini con ADHD hanno spesso difficoltà nel valutare correttamente l'intensità dei propri movimenti. Perciò può capitare che i loro lanci, kick o altri movimenti risultino involontariamente troppo forti, o talvolta anche troppo deboli.

Nello sport, questo può creare malintesi. Gli altri bambini potrebbero sentirsi infastiditi o colpiti, e avere l'impressione che le regole non vengano rispettate di proposito. In realtà, nella maggior parte dei casi si tratta invece di una difficoltà a livello di controllo motorio e di valutazione della propria forza nel movimento.

Non serve dire semplicemente ai bambini di lanciare o calciare meno forte. È più sensato adattare il contesto. Ad esempio, gli esercizi possono essere strutturati in modo da consentire lanci o kick potenti senza mettere in pericolo gli altri, ad esempio mantenendo distanze sufficienti, utilizzando reti o delimitando chiaramente le aree di esercitazione. In questo modo, i bambini possono dare sfogo alla loro gioia nel muoversi e partecipare all'attività sportiva.

Maggiori informazioni

Gestire l'ADHD fa parte di una tematica molto più ampia: l'eterogeneità nei gruppi sportivi e nelle classi. Molti approcci dimostratisi efficaci per gestire situazioni diverse, ad esempio strutture chiare, esercizi differenziati o [forme organizzative \(pdf\)](#) adeguate, aiutano anche i bambini e i giovani con ADHD.

Il dossier «Semplicemente inclusivi» propone ulteriori suggerimenti pratici. Mostra come organizzare le lezioni di educazione fisica per permettere al maggior numero possibile di bambini o giovani di partecipare in modo attivo e con successo: [Dossier 5/23: Semplicemente inclusivi](#) | [mobilesport.ch](#)

Una buona preparazione è la chiave del successo

I fattori contestuali svolgono anch'essi un ruolo importante. L'atteggiamento e il comportamento di allenatrici, allenatori o docenti influenzano fortemente il grado d'integrazione dei bambini con ADHD in un gruppo. Strutture chiare, comunicazione facilmente comprensibile e ambiente valorizzante aiutano a infondere sicurezza. È importante anche il clima all'interno del gruppo: se le diversità vengono accettate e il sostegno reciproco è una cosa ovvia, ne traggono beneficio tutti i partecipanti.

Genitori e persone di riferimento possono rivestire un ruolo preponderante. Uno scambio aperto tra monitori e genitori può aiutare a capire meglio le esigenze e a trovare soluzioni comuni.

Senza un sostegno adeguato, si rischia che i bambini con ADHD si sentano stressati o emarginati. Critiche frequenti, insuccessi o conflitti possono far sì che questi bambini perdano la gioia del movimento e si ritirino dalle attività sportive.

Grazie a una struttura chiara, spiegazioni brevi, esercizi variati e tempo sufficiente per muoversi, molte di queste difficoltà possono essere appianate. Se monitori, monitori e docenti tengono conto delle particolarità delle persone con ADHD, lo sport può diventare un importante spazio esperienziale per il movimento, le soddisfazioni e la partecipazione sociale. Lo sport può così rappresentare per bambini e giovani un eccellente campo di apprendimento per l'acquisizione di strategie che consentano loro di affrontare in futuro queste situazioni difficili.

Principi metodologici di base

Lo sport può essere un'esperienza preziosa per i bambini e i giovani con ADHD. Per poter partecipare con successo, hanno tuttavia bisogno di strutture chiare, comunicazioni comprensibili, istruzioni brevi e concise nonché condizioni quadro affidabili. Molti adeguamenti sono minimi, ma il loro effetto durante gli allenamenti o le lezioni di educazione fisica è notevole e spesso vanno a beneficio di tutti i bambini del gruppo.

La relazione prima dell'educazione

Una relazione stabile, basata sul rispetto, è la base per una buona attività fisica. Bambini e giovani hanno bisogno di:

- affidabilità
- regole chiare
- comportamenti rispettosi e coerenti
- comprensione e pazienza

Creare struttura e orientamento

I bambini con ADHD traggono particolare beneficio da procedure chiare e strutture affidabili. Se sanno a cosa vanno incontro, per loro è più facile orientarsi e partecipare attivamente.

Possono essere d'aiuto ad esempio:

- **Rituali chiari** all'inizio e alla fine della lezione. Qui trovate molte idee e suggerimenti per la creazione di rituali: [Tema del mese 02/2017 – I rituali nello sport per i bambini](#)» (cfr. riquadro).
- **Spiegazioni brevi e chiare**, al massimo 1–2 minuti o 1-2 indicazioni alla volta.
- **Processi visualizzati** con simboli, colori o pittogrammi.
- **Orientamento temporale** tramite timer o schede di postazione.
- **Posizionamento nel gruppo**: posizionare i bambini o i giovani con ADHD in modo che siano esposti al minor numero possibile di distrazioni, ad esempio vicino al o alla docente. Le spiegazioni date mentre i partecipanti sono seduti in cerchio possono favorire un ascolto concentrato.
- **Ambiente il più possibile privo di stimoli**: dare le indicazioni in un ambiente con poche distrazioni visive o acustiche. Il o la docente può ad esempio posizionarsi davanti a una parete. La musica di sottofondo può distogliere l'attenzione e dovrebbe essere usata solo in modo mirato.

Percorsi visualizzati – Strumenti e idee

- **Schede di postazione**: a ogni esercizio o postazione corrisponde una scheda con un'immagine/un simbolo e una breve descrizione → i bambini capiscono da soli cosa fare
- **Sistema di colori**: colori per indicare l'ordine, i gruppi o il grado di difficoltà → aiutano i bambini a orientarsi rapidamente
- **Pittogrammi & icone**: i simboli favoriscono la comunicazione visiva. Pittogrammi di vario genere su: [METACOM 9 Desktop](#)
- **Lista di controllo da spuntare**: i bambini spuntano da soli le postazioni o gli esercizi già eseguiti → rafforza l'auto-organizzazione e la motivazione
- **Programma alla parete / sulla lavagna**: illustrare sequenze di esercizi con immagini/simboli. Utilizzare sempre gli stessi simboli → i bambini possono seguire in autonomia e monitori o docenti non devono ripetere tutto
- **Strumenti digitali**: tablet o schermo con animazioni o sequenze di immagini → utili in particolare per i bambini più piccoli o i compiti più complessi
- **Simboli che indicano come ci si deve comportare**: stare seduti in silenzio 🤫, ascoltare 👂, aspettare ⌚, collaborare 🤝 completano le sequenze di movimento e aiutano a rispettare le regole

I rituali...

- creano prevedibilità e danno sicurezza
- forniscono orientamento e struttura alla lezione
- migliorano l'attenzione dei bambini
- facilitano l'inizio della lezione
- supportano i passaggi tra esercizi o forme di gioco
- consentono una conclusione tranquilla in gruppo
- contribuiscono a rendere la lezione più serena
- divertono

Gestire consapevolmente le transizioni

I passaggi da un esercizio all'altro possono essere impegnativi, perciò vanno gestiti in modo consapevole. Piccole attività motorie aiutano a ridurre i tempi di attesa. Possono essere utili ad esempio brevi giochi di transizione:

- **Carte di movimento:** i bambini pescano una carta che illustra un movimento (saltellare, fare una giravolta, fare stretching)
- **Giochi di reazione:** ad es. Stop/Go, giochi con colori o segnali
- **Giochi di equilibrio:** stare su una gamba, camminare in equilibrio su una linea, saltare piccoli ostacoli.
- **Altre idee su:** [Dossier 3/2020: Giochi di transizione](#) | [mobilesport.ch](#)

Motivazione attraverso il rinforzo positivo

Nella vita di tutti i giorni, i bambini con ADHD ricevono spesso feedback negativi. Nello sport, monitorici, monitori e docenti possono operare consapevolmente per un atteggiamento che mette in risalto le risorse. Alcune strategie utili:

- Elogiare lo sforzo anziché il risultato
- Feedback positivi concreti (ad es. «Oggi ti sei integrato/a bene nel gruppo.»)
- Piccole ricompense, quali adesivi, faccine o punti da raccogliere (da usare con misura e senza cambiare sistema troppo spesso, per evitare che i bambini ne aspettino sempre una)
- Ruoli di responsabilità nell'allenamento (responsabile del materiale, segnapunti, arbitro)
- Lasciare che sia il bambino a mostrare gli esercizi/i compiti

Gestire l'impulsività e i conflitti

Nella quotidianità sportiva, possono manifestarsi comportamenti impulsivi o emozioni forti. L'importante è reagire in modo tranquillo, chiaro e rispettoso. L'obiettivo non è punire, bensì guidare e supportare. Possibili reazioni:

- Prendere un certo distacco e cercare il dialogo
- Dare un nome alle emozioni («Vedo che sei molto arrabbiato/a.»)
- Offrire alternative («Vieni un momento qui con me, poi riprendiamo.»)
- Rispettare con coerenza regole semplici e chiare
- Creare un luogo di ritiro/un'isola, ad es. un tappetino con un orologio che indichi quando si può rientrare in gioco. Questo crea orientamento e fornisce un quadro chiaro.

Collaborazione con genitori e specialisti

Un dialogo aperto con i genitori può aiutare a capire meglio il comportamento del bambino e a trovare le strategie più adatte. Spesso i genitori conoscono metodi utili appresi dalla scuola o dalla terapia, applicabili anche nello sport.

Anche in caso di difficoltà più complesse, il confronto con docenti o specialisti può dare indicazioni preziose. È importante che la comunicazione avvenga in modo rispettoso, tenendo conto dei punti di forza e dei progressi, ma anche delle difficoltà.

«La cosa più importante per monitorici, monitori e docenti è un atteggiamento aperto e rispettoso: ogni bambino va preso sul serio, valorizzato per le sue potenzialità e supportato con strutture chiare. In questo modo lo sport diventa un ambiente in cui tutti possono partecipare con gioia e successo.»

Attenzione agli ostacoli più frequenti

Determinate situazioni possono essere particolarmente difficili per i bambini con ADHD:

- lunghe spiegazioni senza movimento
- regole poco chiare
- cambi frequenti di responsabili
- tempi di attesa
- forte pressione competitiva
- critiche davanti a tutto il gruppo
- ambiente o bambini sconosciuti

Queste difficoltà possono essere appianate in modo mirato grazie a strutture chiare, visualizzazioni e un atteggiamento rispettoso. L'obiettivo non è di eliminare ogni ostacolo, bensì di creare un ambiente sicuro che consenta ai bambini con ADHD di partecipare attivamente, di mostrare le loro potenzialità e di maturare esperienze positive nella pratica sportiva. Suggerimenti utili nel modulo di apprendimento

- [Disturbi durante la lezione.](#)

Strumenti pratici per l'allenamento e le lezioni

Oltre all'atteggiamento e alla creazione delle condizioni generali, anche gli esercizi, le forme di organizzazione e i materiali possono essere adattati in modo mirato. Spesso sono sufficienti piccoli accorgimenti per facilitare la partecipazione di bambini e giovani con ADHD e valorizzare meglio le loro potenzialità nello sport.

Adeguare esercizi e giochi

Non tutte le attività funzionano allo stesso modo per tutti i bambini. Spesso bastano piccoli adeguamenti per facilitare la partecipazione. Il modello 6+1 di lezioni di educazione fisica adattiva secondo Thiemann può essere d'aiuto (cfr. «Attività G+S inclusive»).

Possibili adeguamenti:

Materiali

- Attrezzi per brevi esercizi di transizione attivi
- Simboli/pittogrammi su schede o postazioni
- Programmi visualizzati sulla parete o su tablet
- Attrezzi maneggevoli, facili da afferrare o mobili, ad es. palline morbide per la motricità

Regole

- Meno regole per esercizio
- Rituali ricorrenti
- Sviluppare le regole congiuntamente, affinché tutti possano divertirsi

Ambiente di apprendimento

- Aree di movimento chiaramente delimitate
- Ambiente povero di stimoli (limitazione delle distrazioni, ad es. preparare soltanto gli attrezzi per quell'esercizio)
- Angoli tranquilli o isole di ritiro per brevi pause
- Passaggi strutturati tra gli esercizi/le postazioni
- Scelta consapevole del luogo per le spiegazioni (contatto visivo diretto, nessun oggetto in mano)

Presentazione degli esercizi

- Suddividere i compiti in piccoli passi
- Offrire diverse opzioni all'interno di un compito

Forme sociali

- Lavoro in coppia o in piccoli gruppi (sistema tandem)
- Giochi cooperativi anziché incentrati sulla competizione
- Assegnare ruoli con responsabilità (ad es. segnapunti, arbitro)

Comunicazione

- Istruzioni brevi e chiare
- Interazione diretta con il bambino, se possibile con contatto visivo
- Rinforzo positivo anziché critiche
- Indicazioni visive (pittogrammi, colori) a supporto
- Feedback chiari, a piccole dosi
- Visibilità dei progressi (video, diario)

Lista di controllo: Suggerimenti per monitori e docenti

- **Atteggiamento aperto:** prendere sul serio i bambini, riconoscere i loro punti di forza, reagire con rispetto
- **Strutture chiare:** visualizzare le procedure, introdurre rituali, utilizzare tabelle di marcia
- **Spiegazioni brevi:** istruzioni chiare, semplici e limitate all'essenziale
- **Integrare il movimento:** ridurre i tempi di attesa, inserire brevi pause attive.
- **Rinforzo positivo:** elogiare progressi e sforzi in modo mirato, introdurre piccole ricompense.
- **Adeguamenti negli esercizi:** accorciare gli intervalli, rimpicciolire i gruppi, semplificare le regole
- **Gestire l'impulsività:** reagire con tranquillità, stabilire limiti chiari, offrire opzioni di movimento alternative
- **Promuovere l'interazione sociale:** giochi cooperativi, esercizi a coppie, assegnazioni di ruolo fisse.
- **Sfruttare i punti di forza:** usare consapevolmente energia, creatività ed entusiasmo.
- **Coinvolgere genitori/specialisti:** dialogo su esigenze, progressi e strategie
- **Ambiente povero di stimoli:** per le spiegazioni, scegliere un posto con meno stimoli possibile

Documenti e strumenti

Mobilesport

- [Inclusione nello sport – Informazioni pratiche, formazioni e part-ner»](#) | Landingpage mobilesport.ch

Sport e disabilità nel contesto di Gioventù+Sport

«Per G+S, le attività sportive che bambini e giovani con o senza disabilità praticano insieme in seno a una società sportiva o un'organizzazione giovanile sono uno strumento importante per promuovere l'inclusione», così G+S introduce la tematica sul suo sito web. Qui monitori, monitori e docenti di educazione fisica trovano anche direttive per creare ulteriori contributi o promemoria sull'agire integrativo o per la gestione inclusiva delle offerte G+S.

- [Sport con e senza disabilità](#) | Gioventù e Sport
- [Attività G+S inclusive](#) | G+S inclusive | Modulo di apprendimento G+S
- [Vivere la diversità](#) | Modulo di apprendimento G+S
- [Moduli di apprendimento](#) | Sport + Handicap EDUCATION
- [Insegnare in sicurezza – anche in caso di disturbi](#) | Podcast G+S (d/f)
- [Reagire ai disturbi senza compromettere le relazioni](#) | Podcast G+S (d/f)

Supporti organizzativi

Quali possibilità di sostegno finanziario esistono per le attività sportive inclusive delle società sportive? Le risposte a queste e altre domande molto frequenti su:

- [Inclusion-Coaching](#) | PluSport (d)
- [Vivere l'inclusione](#) | E-Learning Swiss Olympic (d/f)

Due sguardi sull'ADHD

Una partecipante G+S con ADHD e un'insegnante raccontano le loro esperienze personali e le loro osservazioni.

- [Vai al video](#)

«Quando le emozioni prendono il sopravvento, per i bambini con ADHD l'autoregolazione è spesso particolarmente difficile. In questi momenti, non serve parlare insistentemente al bambino o continuare ad argomentare. Sono più importanti calma, distanza e messaggi chiari e brevi.»

Good Practice

Gli esercizi pratici di questo capitolo sono adatti a diversi gruppi. Oltre a sensibilizzare i vari partecipanti sul tema ADHD nello sport, valorizzano le potenzialità e le risorse, favoriscono lo spirito di squadra e l'integrazione sociale e offrono stimoli concreti per l'allenamento e le lezioni di educazione fisica. Gli esercizi proposti possono essere applicati come descritti o adattati al proprio gruppo.

Concentrazione sul segnale

In questo esercizio, tutti i partecipanti sperimentano in modo divertente come distrazioni, impulsività e difficoltà di concentrazione possono influenzare la sequenza motoria. L'obiettivo è promuovere l'empatia e aumentare la sensibilità nei confronti delle diverse esigenze.

Breve spiegazione: «Oggi proviamo a capire cosa succede quando ci si distrae facilmente, si elaborano tanti stimoli contemporaneamente o si reagisce in modo impulsivo.»

Importante: non si tratta di simulare una situazione di ADHD, bensì di sviluppare empatia e comprensione per le diverse percezioni. Bambini e giovani eseguono un movimento semplice (ad es. prendere una palla) mentre compaiono segnali inaspettati, contatti fisici o piccole distrazioni (suoni, carte colorate).

più difficile

- Compiti supplementari, ad es. ricordare l'ordine o coordinare contemporaneamente due esercizi

Varianti

per bambini più grandi e giovani

- In cerchio, un pallone da calcio viene passato a terra verso destra, e un pallone da pallacanestro con le mani verso sinistra. Un fischio: il pallone da calcio cambia direzione. Due fischi: il pallone da pallacanestro cambia direzione.
- Contemporaneamente vengono inseriti segnali inattesi, contatti fisici o piccole distrazioni (suoni, carte colorate) per distogliere l'attenzione dei bambini o dei giovani.

più difficile

- Inserire nel gioco altre palle o altri compiti

Domande di riflessione

per i bambini

- Come vi siete sentiti quando c'erano tante distrazioni contemporaneamente?
- Che cosa vi ha aiutato a rimanere comunque concentrati?
- Che cosa può aiutare i bambini con ADHD a gestire più facilmente queste situazioni?
- In quali situazioni della vita quotidiana le strategie che hanno funzionato bene potrebbero esserti utili?

per monitori, monitori e docenti

- Come hanno reagito i bambini alle distrazioni e agli stimoli aggiuntivi?
- Quali strategie hanno aiutato i bambini a mantenere l'attenzione?
- Come strutturare l'allenamento o la lezione per permettere ai bambini con ADHD di gestire meglio le distrazioni?



Circuito con carte simbolo

In questo allenamento a circuito, i bambini si muovono in autonomia attraverso diverse postazioni di movimento.

Grandi carte simbolo indicano il compito da svolgere. Ogni postazione presenta l'attività, l'ordine (codifica a colori) e le regole di comportamento (ad es. ascoltare, aspettare, collaborare). I bambini spuntano le postazioni già completate sulla lista di controllo (sviluppo dell'auto-organizzazione e della motivazione). Monitorici, monitori e docenti accompagnano il gruppo, intervengono se necessario e si assicurano che tutto proceda senza intoppi. La visualizzazione tramite simboli e schemi di svolgimento aiuta i bambini con ADHD a capire le regole, orientarsi e rimanere attivi in modo autonomo.

5-6 postazioni con diverse attività motorie (ad es. equilibrio, lancio di precisione, salto con la corda, assemblare le tessere di un puzzle dopo una corsa).

Download: [Carte di postazioni](#) (pdf)

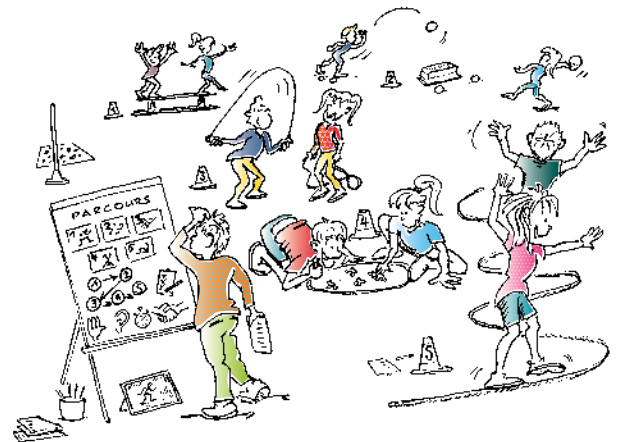
- Ogni postazione ha la sua carta: grande illustrazione/simbolo e breve descrizione dell'esercizio.
- Codifica a colori: a ogni postazione viene assegnato un colore che indica l'ordine di marcia o il grado di difficoltà.
- Pittogrammi per i comportamenti da adottare nelle varie postazioni: ascoltare, aspettare, collaborare, rimanere in silenzio.
- Liste di controllo: i bambini ricevono i propri cartoncini da spuntare una volta completata la postazione.
- Programma: sequenza delle postazioni con simboli appesa alla parete. Utilizzare gli stessi simboli sulle schede di postazione.

Programma

- **Inizio:** i bambini studiano assieme il programma. Spiegazione del codice dei colori e dei simboli.
- **Circuito:** i bambini passano autonomamente da una postazione all'altra e spuntano gli esercizi eseguiti sulla lista di controllo. I responsabili intervengono solo se necessario.
- **Rotazione e controllo:** dopo un dato tempo (ad es. 3-4 minuti per postazione) i bambini passano all'esercizio successivo – frecce e colori aiutano ad orientarsi.
- **Conclusione:** riflessione collettiva, breve discussione dei punti salienti, rafforzamento tramite elogio e simboli (ad es. faccine per una buona collaborazione).

Vantaggi per i bambini con ADHD

- Autonomia: i bambini capiscono da soli ciò che seguirà.
- Struttura: colori, simboli e programmi riducono l'insicurezza.
- Motivazione: spunte sulla lista di controllo e progressi visibili rafforzano la motivazione e l'autostima.
- Comunicazione: i pittogrammi facilitano la comprensione di regole e aspettative.
- Flessibilità: i responsabili possono offrire un supporto individuale, senza interrompere il circuito.



Domande di riflessione

per i bambini

- Quale postazione ti è piaciuta di più, e perché?
- In quale postazione hai fatto più fatica a rimanere ferma/o o a lavorare in modo concentrato?
- Quali strategie ti hanno aiutato ad eseguire bene i compiti (ad es. osservare i simboli, utilizzare i colori, spuntare la lista di controllo)?

per monitorici, monitori e docenti

- Tutti i bambini hanno capito i simboli, i colori e le schede di postazione?
- Quali postazioni si sono rivelate più semplici da seguire, quali più problematiche/caotiche?
- In quale misura l'utilizzo di liste di controllo e codici a colori ha influito sulla motivazione e l'auto-organizzazione?
- Che cosa si può modificare per migliorare ulteriormente la struttura, la comunicazione e il lavoro di squadra?

Rituale iniziale: si parte!

Un breve rituale ricorrente aiuta i bambini e i giovani a prepararsi a iniziare l'allenamento o la lezione. Una semplice sequenza di movimenti e un segnale d'inizio comune creano orientamento, struttura e attenzione nel gruppo. Di questa chiara e prevedibile introduzione beneficiano soprattutto i bambini con ADHD.

La lezione inizia sempre con lo stesso breve rituale: bambini o giovani si posizionano in cerchio. La o il responsabile lancia un segnale chiaro (ad es. doppio battito di mani). Seguono poi tre brevi impulsi motori, strutturati sempre allo stesso modo.

- Attivare il movimento: tutti eseguono insieme un movimento semplice (ad es. 5 jumping jack).
- Concentrarsi: tutti rimangono fermi per un attimo, al segnale eseguono un'inspirazione/espiazione profonda.
- Segnale d'inizio comune: il gruppo grida compatto: «Si parte!».

Osservazioni

Questo rituale viene ripetuto identico all'inizio di ogni lezione. Bambini e giovani vivono la situazione con tutto il loro corpo: ora inizia la lezione.

Il rituale crea orientamento, struttura e prevedibilità. Parallelamente, il bisogno di muoversi viene affrontato prima ancora che inizi l'attività vera e propria.

Domande di riflessione

per i bambini

- In che modo questo rituale iniziale vi aiuta a iniziare la lezione?
- Cosa si prova dopo il rituale rispetto a prima?
- Quali altri movimenti vi piacerebbe inserire nel rituale?

La riflessione aiuta bambini e giovani a prendere consapevolezza della loro attenzione e rafforza la responsabilità condivisa per il buon svolgimento della lezione.

per monitorici, monitori e docenti

- Il rituale d'inizio ha contribuito a focalizzare l'attenzione del gruppo?
- I bambini sono stati in grado di seguire il rituale?
- Quali modifiche potrebbero rendere il rituale ancora più utile per il vostro gruppo?



Passaggi attivi – Ponti in movimento

Brevi transizioni attive tra gli esercizi aiutano i bambini a rimanere attenti e concentrati. Semplici attività motorie quali saltellare, stare in equilibrio o imitare l'andatura degli animali permettono di gestire in modo costruttivo il tempo tra due esercizi o forme di gioco, favorendo così un passaggio tranquillo.

Tra due esercizi o forme di gioco, viene inserito un breve esercizio motorio. I bambini e i giovani passano attivamente da una postazione all'altra, si spostano ad esempio da un lato all'altro della palestra eseguendo un semplice esercizio che viene loro assegnato:

- Andatura degli animali: saltellare come una rana o camminare come un elefante
- Esercizio di coordinazione: saltellare su una gamba, camminare all'indietro o di lato
- Attività reattiva: al segnale, fermarsi o ruotare
- Dopo il passaggio, i bambini si radunano nell'area dell'attività successiva.



Domande di riflessione

per i bambini

- Ti sono piaciuti i passaggi in movimento tra i vari esercizi?
- Che cosa ti ha aiutato a cambiare rapidamente da un esercizio all'altro?
- Qual è stata per te l'attività motoria più divertente?

per monitorici, monitori e docenti

- I passaggi in movimento sono stati utili per ridurre i tempi di attesa e mantenere il gruppo in movimento?
- I bambini sono stati in grado di eseguire i compiti durante la transizione? In quale misura?
- Quali attività motorie sono particolarmente indicate per i passaggi nella vostra lezione?

Gara tattica di gruppo

Chi adotta una buona tattica e mantiene una visione d'insieme, è spesso avvantaggiato. Questo gioco allena la dinamica di gruppo e i punti di forza individuali. Una volta spiegata e sperimentata, la gara tattica di gruppo può essere eseguita ripetutamente con facilità. Una formula ideale anche per un debriefing con i partecipanti.

Tre o quattro gruppi di 5-8 partecipanti si organizzano possibilmente in modo autonomo (a seconda dell'età) ed eseguono insieme [esercizi motori \(pdf\)](#) quali salto con la corda o lancio del frisbee. L'obiettivo è che i vari membri del gruppo si suddividano gli esercizi in funzione delle loro capacità motorie, per poterli completare rapidamente. L'intensità (ad es. il numero delle ripetizioni) dei singoli esercizi deve essere stabilita in modo da permettere a tutti i partecipanti di fornire un contributo individuale.

Si promuove:

- la partecipazione sociale all'interno del gruppo
- l'auto-organizzazione
- la collaborazione

Osservazioni

- Adattare il numero e l'intensità degli esercizi in base alla fascia d'età.
- Definire dei campi d'azione per gruppo e delimitarli chiaramente.
- Si può utilizzare soltanto il materiale del proprio gruppo.
- Dopo la dimostrazione degli esercizi, lasciare al gruppo il tempo di organizzarsi prima di iniziare.

Materiale: piccolo materiale quali corde per saltare, palle o frisbee per i giochi di passaggi, paletti o coni per delimitare i percorsi o le zone.

Domande di riflessione

per i bambini

- Come vi siete ripartiti i compiti nel vostro gruppo?
- Che cosa vi ha aiutato a fare un lavoro di squadra?
- Quali strategie hanno aiutato il vostro gruppo a compiere l'intero percorso il più rapidamente possibile?
- Che cosa fareste in modo diverso la prossima volta?

per monitorici, monitori e docenti

- Come si è organizzato il gruppo e si è suddiviso i compiti?
- Tutti i bambini hanno potuto contribuire con le loro potenzialità?
- Quali adeguamenti (ad es. dimensioni del gruppo, intensità dei compiti) potrebbero favorire ulteriormente la collaborazione?



Superpoteri sportivi

Questo esercizio mette in luce i punti di forza e le risorse dei partecipanti. I bambini con ADHD esternano spesso molta energia, creatività, spontaneità ed entusiasmo per il movimento, caratteristiche che possono rivelarsi particolarmente preziose nell'attività sportiva. Svolgendo svariate attività, essi scoprono i loro «superpoteri», li mettono in pratica e raccolgono così esperienze motorie positive.

I punti di forza possono essere: reattività, grande elevazione (salto), buon equilibrio, creatività nei movimenti o capacità di lavorare in squadra. Per far scoprire le proprie potenzialità, vengono allestite diverse piccole postazioni che sollecitano varie forze. Le postazioni sono semplici, ben strutturate e supportate da immagini. I bambini scelgono le postazioni in base alle loro abilità o possono sperimentarne più di una.

- Reattività: prendere la palla o reagire ai segnali (palla reattiva, palla con protuberanze, che generano un rimbalzo imprevedibile)
- Equilibrio: rimanere in equilibrio su una linea, una tavola, un cuscino o una trave (concentrazione e percezione del proprio corpo)
- Creatività: inventare o mostrare una sequenza di movimenti. Ad es. passi a ritmo di musica oppure saltare attraverso i cerchi o percorrere una «strada» lastricata di tappetini (creatività)
- Team: svolgere determinati compiti in coppia o piccoli gruppi, ad es. compiere in coppia un dato percorso trattenendo con il corpo un pallone, percorrere una certa distanza con due pezzi di tappeto sotto i piedi, senza toccare il pavimento, incrociarsi su una panchina mantenendo l'equilibrio (cooperazione)

Al termine della sequenza, tutti possono dare visibilità al loro superpotere con un adesivo smiley e il loro nome. Gli esercizi possono poi essere utilizzati per creare o accorciare eventuali passaggi.



Domande di riflessione

per i bambini

- Quale postazione ti è piaciuta di più?
- Quale «superpotere» hai usato in particolare oggi?
- Quale attività ti ha permesso di mettere maggiormente in luce i tuoi punti di forza?

per monitorici, monitori e docenti

- Quali punti di forza hanno evidenziato i bambini alle varie postazioni?
- I bambini hanno scelto le postazioni in base alle loro capacità o hanno sperimentato nuove abilità?
- In che misura questi esercizi possono contribuire a rafforzare la fiducia in sé stessi e l'autoefficacia?

Indicazioni

Link

- [Sport+Handicap EDUCATION - Sport Handicap Education](#) | Sport+Handicap EDUCATION
- [PluSport Sport andicap Svizzera](#) | PluSport
- [Sport in carrozzina Svizzera](#) | Associazione svizzera paraplegica
- [Federazione svizzera non udenti](#) | Swiss Deaf Sport
- [Special Olympics Switzerland](#) | Fondazione Special Olympics
- [Centro di competenza per l'inclusione nello sport](#) | Swiss Inclusive Sport
- [Procap Sport](#) | Procap (d/f)
- [Giornate sportive per scuole ordinarie e speciali](#) | SportIn (d/f)
- [Attenzione inclusa - Scuola in movimento](#) | Swiss Olympic
- [Inklusion](#) | Swiss Olympic (d/f)
- [Inclusion and diversity Switzerland](#) | Blindspot (d/e)

Ringraziamo...

Lilie Bieri, allieva con ADHD, e Chantal Neuhaus, docente e membro del team di Sport+Handicap EDUCATION. Con le loro valutazioni personali e le loro esperienze, offrono a questo dossier preziose testimonianze sulla quotidianità con l'ADHD: dal punto di vista dell'accompagnamento e da quello di un'allieva direttamente interessata.

- [Vai al video](#)

Partner

 **SVSS** • **ASEP** • **ASEF**

bfu
bpa
upi

 **swiss** 
olympic
spirit of sport

Per questo dossier



Impressum

Editore: Ufficio federale dello sport UFSP0,
2532 Macolin

Autrice: Daniela Loosli, Direttrice GI Sport + Handicap
EDUCATION

Redazione: Francesco Di Potenza, mobilesport.ch

Traduzione: Chantal Gianoni

Fotografie: PluSport

Illustrazioni: Leo Kühne

Layout: Franziska Küffer, UFSP0