

# #IO RESTO A CASA#

A CAPIRE IL VALORE  
DELLO SPORT



**#IO RESTO A CASA# È UN KIT CON 12 PROPOSTE  
PER FRONTEGGIARE DA CASA L'EMERGENZA  
PSICO-SOCIALE DA CORONAVIRUS.**

Con il sostegno di

**FONDAZIONE**  
*Cariverona*



Seguici su Facebook!

**xxiii** | **COMUNITÀ PAPA  
GIOVANNI XXIII**  
Cooperativa Sociale

# PRESENTAZIONE

Il **nuovo scenario imposto** a tutti dalle norme per contenere la diffusione del Coronavirus ha costretto a sospendere le attività in tutte le scuole, in tutti i servizi educativi e a interrompere le attività sportive e i pomeriggi al parco. Le **famiglie** si sono ritrovate a dover **stravolgere** le proprie abitudini, stando in casa per il bene di tutti e di ognuno.

E così da un giorno all'altro anche bambini e ragazzi trascorrono **interi giornate lontano da amici**, insegnanti, compagni di scuola e divertimenti all'aperto.

È normale sentirsi disorientati e sospesi in questo tempo che ancora è indefinito. Ma diventa fondamentale spendere questo "presente" al meglio, mantenendo vive le abituali routine, cogliendo l'opportunità di coltivare passioni e interessi comuni e rimanere in contatto con gli altri attraverso i social e i mezzi di comunicazione. Diventa **indispensabile attivare le proprie risorse** e aiutarci reciprocamente ad affrontare le criticità di questo momento.

Il **progetto Reti di comunità**, in collaborazione con altri operatori e tecnici di vari settori (sport, ludoteche, biblioteche, media educator, professori universitari ecc.) mette in campo diversi materiali per supportare le famiglie in questa sfida, per scoprire e per cogliere insieme le opportunità che questo periodo può offrire.



## L'EQUIPE OPERATORI DEL PROGETTO RETI DI COMUNITÀ

L'Equipe è formata da Educatori, Counsellor e Pedagogisti, Psicologi e Psicoterapeuti:  
Monica Campagnolo, Ugo Ceron, Paola De Seta, Marco Maggi, Anna Martini, Eleonora Rebesan, Lucia Riceputi e Dario Soso si mettono al vostro servizio!

## SPORT A CASA

Lo sport occupa sicuramente un ruolo molto importante nella vita delle persone: grazie ad esso si fanno nuove amicizie, si sfogano le tensioni e la rabbia, "si cresce", si provano nuove sensazioni ed emozioni. Le misure adottate dall'emergenza del coronavirus hanno purtroppo interrotto tutte le attività sportive nei vari impianti e palestre ma anche le attività che si svolgevano nei contesti aperti come parchi, piste ciclabili ecc. Questa limitazione ha portato a ripensare il modo di svolgere le pratiche sportive all'interno dell'ambiente domestico. Inoltre si può scoprire e valorizzare lo sport attraverso i film, che racchiudono storie interessanti e intrise di profondi valori atletici, etici e solidali. Per far questo, attraverso anche il contributo di persone del settore, il kit offrirà materiale da visionare per far riflettere, emozionare e conoscere la grandezza dello sport e attività fisiche da svolgere a casa.



# SKATEBOARD

Lo skateboard è uno sport che appassiona i più giovani, riuscendo da sempre a costruire un forte senso di comunità fra chi lo pratica. Principalmente si svolge all'aperto, fra le strade delle città o negli skatepark, sempre più diffusi in ogni Regione d'Italia.

È sempre più comune anche la costruzione di park indoor con strutture adibite alla pratica anche durante l'inverno. Qui vengono organizzati corsi per tutti i livelli e per tutte le età e nei prossimi anni l'incremento dei praticanti sarà sempre più costante.

Lo skateboard infatti è appena entrato a far parte delle discipline olimpiche e lo vedremo ai prossimi Giochi di Tokyo 2021.

Ad oggi lo skateboard è una disciplina regolata dalla Federazione Italiana Sport Rotelistici grazie alla quale vengono organizzati ogni anno i Campionati Italiani sia nella categoria di Street che in quella di Skatepark.



Gli skater in questo momento stanno patendo un po' la possibilità di non potersi allenare o solamente divertire sulle rotelle ma grazie a questo kit di sopravvivenza sono pronti per dare qualche suggerimento pratico per superare questa emergenza. Impariamo insieme qualche esercizio casalingo da fare con la propria tavola.

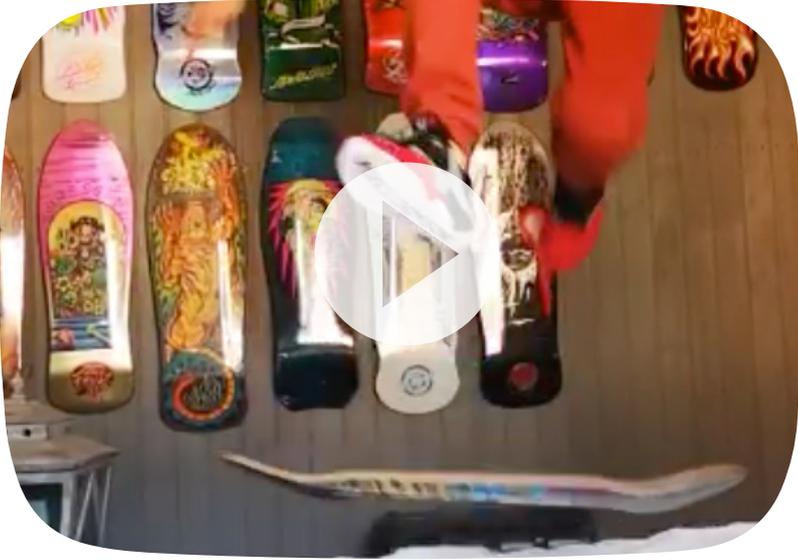
Il campione italiano di skateboard che oggi ci insegna qualcosa è Andrés Martin, 14 anni e una vita passata sullo skate. Nei video lo vediamo alle prese con dei flip con la sua tavola. Togliere le rotelle e utilizzarla in questo modo su un tappeto, una moquette o sul letto, vi aiuterà a imparare nuovi trick. Fate attenzione però, come vedete le scarpe di Andrés sono pulite... altrimenti chi la sente la mamma!



◀ VIDEO 1 ANDRES

# SKATEBOARD

---



◀ VIDEO 2 ANDRES

Sempre Andrés ci insegna a fare un trick semplice ma che risulta essere fondamentale per progredire in questo sport, stiamo parlando dell'ollie. Ve lo spieghiamo testualmente, anche se sarà più semplice sentire e vedere Andrés che ce lo spiega.

Ollie: il piede anteriore si porta leggermente più verso il centro della tavola. Lo skater spinge sulla tavola, ossia dà un calcio con il piede posteriore, portando il piede contemporaneamente verso l'alto. Questo pop dà una spinta verso l'alto all'estremità anteriore (nose) della tavola, e l'estremità posteriore (tail) colpendo il terreno, rimbalza portando lo skate a mezz'aria. Quando la tavola decolla, la sua estremità anteriore è molto più in alto della coda rispetto al terreno.

Lo skater fa scivolare il piede anteriore in alto e avanti sul griptape. Il movimento tra la scarpa e la tavola rimette in orizzontale lo skateboard e lo porta ancora un po' più su. Quando poi lo skater ridiscende, atterra preferibilmente con i piedi sulle viti dei truck e piega le ginocchia per assorbire l'impatto. Nell'ollie, la cosa che conta di più è il tempismo. Il segreto è: provarci, provarci, provarci, con impegno e costanza. Vedrete che a fine quarantena sarete degli esperti di ollie!



◀ VIDEO ANDRES OLLIE

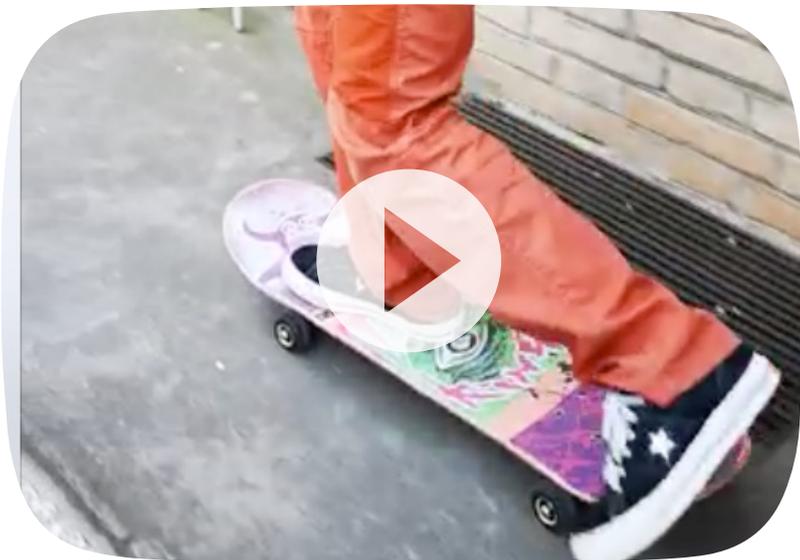
**#IO RESTO A CASA#**



# SKATEBOARD

---

Se volete invece partire dalle basi, Diego ci insegna a spingersi con lo skate senza rischiare di farvi male. Buon divertimento ragazzi!



◀ VIDEO DIEGO  
SPINTA SKATE

Ian Matteoli è uno skater (e snowboarder) italiano di assoluto talento. A soli 15 anni ha vinto partecipato a numerosi contest internazionali, viaggiando in lungo e in largo per tutto il Pianeta alla ricerca della sua strada: impegnarsi a fondo per diventare un atleta professionista.

Nel video sotto vediamo Ian alle prese con la sua quarantena, impossibilitato anche a lui a muoversi. Al momento vive a Livigno e durante la sua ora d'aria nei pressi della sua abitazione, ha scovato in garage qualche attrezzo per realizzare qualche trick. Provate anche voi a rovistare fra gli attrezzi, siamo certi troverete qualcosa di stimolante per accendere la creatività utilizzando lo skate!



◀ VIDEO 1 IAN MATTEOLI

# #IO RESTO A CASA#



#IO RESTO A CASA  
A GIOCARE IN FAMIGLIA#

#IO RESTO A CASA  
A RAFFORZARE LA RESILIENZA#

#IO RESTO A CASA  
A MIGLIORARE I RAPPORTI FAMILIARI#

#IO RESTO A CASA  
A IMPARARE A GESTIRE I LITIGI#

#IO RESTO A CASA  
A IMPARARE A GESTIRE STRESS E PAURE#

#IO RESTO A CASA  
A CONTINUARE IL CATECHISMO#

#IO RESTO A CASA  
A CAPIRE IL VALORE DELLO SPORT#

#IO RESTO A CASA  
A UTILIZZARE IL TEMPO IN MODO COSTRUTTIVO#

#IO RESTO A CASA  
A INFORMARMI IN MODO CORRETTO#

#IO RESTO A CASA  
A COMUNICARE IN MODO POSITIVO SUI SOCIAL#

#IO RESTO A CASA  
A ELABORARE LE PERDITE E IL LUTTO#

#IO RESTO A CASA A DARE E RICEVERE AIUTO  
CON IL SUPPORTO TECNOLOGICO#

SCARICA DA: [kit.retidicomunita.net](http://kit.retidicomunita.net)



## CHI SIAMO



Promosso dalla **COMUNITÀ PAPA GIOVANNI XXIII soc coop arl**, il progetto **RETI DI COMUNITÀ** è realizzato da un'equipe di professionisti che lavorano in un'ottica di **prevenzione al disagio giovanile** in 13 comuni dell'ovest vicentino finanziato dalla Fondazione Cariverona e Comuni aderenti, in partner con Ulss8Berica.

Con il sostegno di



Per maggiori informazioni sulle nostre iniziative [iscrizioncorsi.progettoreti@apg23.org](mailto:iscrizioncorsi.progettoreti@apg23.org) e [f](#) pagina RETI di comunità