



# CHI SIAMO

La nostra identità, una garanzia



O.P.E.S., Organizzazione per l'Educazione allo Sport, è un Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal Coni che promuove ed organizza senza scopo di lucro, in collaborazione con le associazioni sportive affiliate, numerose iniziative sportive e ricreative a carattere locale, provinciale e nazionale.

Nel progetto di sviluppo e notorietà dell'Ente, il Settore Scuola, ha fatto, fin dal suo nascere una precisa scelta di campo: ideare insieme a formatori ed esperti del settore, progetti e percorsi formativi dove lo sport è sicuramente l'anima di ogni programma, con l'obiettivo di trasmettere e consolidare i valori della condivisione, della crescita interculturale, della sana alimentazione e del movimento. Lo sport come leva per lo sviluppo di valori sociali che svolge un ruolo centrale nella formazione e nell'educazione dei giovani.

Alcuni esempi: la Milano School Marathon, corsa non competitiva organizzata in collaborazione con RCS Sport, SSD RCS sull'ultimo tratto del percorso della Milano Marathon, GiocaTest, Passaporto Sportivo e Gioca lo Sport



ENTE DI PROMOZIONE  
SPORTIVA  
RICONOSCIUTO  
DAL CONI



con il contributo di



# CHI SIAMO

La nostra identità, una garanzia



ASLAM, Cooperativa Sociale, accreditata dalla Regione Lombardia che offre servizi di formazione finalizzati a rispondere al bisogno del mondo produttivo.

Le aziende alla ricerca del personale formato secondo le proprie esigenze trovano in Aslam un partner affidabile che da anni è impegnato nella qualifica delle risorse umane. Formazione di base (dopo la terza media), formazione superiore (post-diploma), formazione per adulti (occupati, disoccupati) gli ambiti in cui opera.



con il contributo di



# LO SPORT: UN'OCCASIONE PER CRESCERE INSIEME

Il percorso: da Giocatest passando per Passaporto Sportivo, si arriva a Gioca lo Sport

GIOCA LO SPORT è l'evoluzione naturale di un progetto ideato diversi anni fa: Giocatest

Inizialmente si voleva, attraverso test specifici, conoscere il grado di “benessere motorio” dei ragazzi e ragazze in età scolare cercando di renderli coscienti dei propri punti di forza, così da facilitarne la scelta dell'attività fisica più adatta alle proprie caratteristiche.

I risultati e la lettura dei dati raccolti durante la prima serie di test somministrati, dimostrarono uno spaccato societario/scolastico sedentario e poco predisposto all'attività sportiva.

Il passo successivo attraverso il progetto Passaporto Sportivo, è stato quello di educare allo sport e alle attività motorie ad esso connesse per far comprendere l'importanza del benessere psicofisico dei ragazzi.

Il Passaporto Sportivo personale, uno vero e proprio libretto su cui annotare e aggiornare le proprie caratteristiche (altezza, peso ,età, genere), la propria evoluzione/crescita e le manifestazioni sportive a cui i ragazzi avrebbero partecipato.

I test effettuati con il progetto Passaporto Sportivo, oltre a consolidare i precedenti risultati, ha dimostrato l'esistenza di uno stretto collegamento tra pratica sportiva e condizione personale e sociale del bambino e del ragazzo. Sempre più la pratica sportiva si configura quindi come un importante indicatore della condizione personale, familiare e sociale del bambino.

Ecco così che il “Passaporto sportivo” si evolve in “Gioca lo sport”. Il nuovo progetto offre la possibilità di arricchire il patrimonio motorio e culturale dei bambini, attraverso l'offerta di un percorso che parte dalla conoscenza di sé e dei propri punti di forza, passando per un'esperienza multidisciplinare per dare ad ognuno gli strumenti e gli indicatori adatti per orientarsi e scegliere l'attività sportiva più consona alle proprie caratteristiche e per poter conoscere le discipline meno diffuse.

# LO SPORT: UN'OCCASIONE PER CRESCERE INSIEME

I due momenti di Gioca lo Sport...

➤ Giocatest il tuo Passaporto Sportivo



➤ Gioca lo Sport



# GIOCATEST IL TUO PASSAPORTO SPORTIVO

un nuovo e facile strumento per individuare le proprie attitudini fisiche

Giocatest è un percorso fatto di test e prove divertenti associati alle diverse capacità motorie che si intendono misurare.

Ha lo scopo di valutare le principali capacità motorie del ragazzo e, grazie alla produzione di una scheda personalizzata, di consigliare sia le attività verso le quali lo stesso sembra più predisposto sia quali sport fare per cercare di migliorare le eventuali carenze al fine di raggiungere uno sviluppo armonico in una fase di crescita particolarmente e delicata.

La compilazione del “Passaporto Sportivo” permette inoltre ai genitori di stimolare i propri figli verso uno stile di vita attivo e di monitorare il grado di “benessere motorio” con il passare degli anni.

# LE 7 SFIDE

## GIOCATEST il gioco dei sette percorsi

Primo passo, in modo semplice e divertente, verranno prese le misure di PESO e STATURA e i bambini avranno la possibilità di verificare se sono al di sopra, al di sotto o nella media rispetto alle tabelle di riferimento.

### **BMI - Body Mass Index (Indice di Massa Corporea)**

Calcolato grazie alle rilevazioni di peso e statura, permette di stabilire se il soggetto sta crescendo in modo equilibrato oppure se si trova in condizione di sottopeso o sovrappeso.



# IL TUO PASSAPORTO

## la pagella GIOCA TEST

Il risultato di ciascun test verrà valutato secondo una scala che va dall'1 all'11 (10 e lode o eccellenza).

I dati verranno poi inseriti in un apposito software "Sport Test" che elaborerà una scheda contenente tutti i risultati e un breve commento sugli stessi e poi trascritti nel Passaporto Sportivo che verrà rilasciato ad ogni ragazzo.



**Misura le tue capacità e  
confrontale con i tuoi amici**

**IL TUO PASSAPORTO SPORTIVO**

COGNOME	PINCO	NOME	PALLINO	ANNI	10
SCUOLA	PRIMARIA	CITTA'	BERGAMO	PROV.	BG

**PESO 32,0**      **STATURA 140**

**FLESSIBILITA'** (cm)  
13  
Distinto

**FORMA FISICA**  
Buona la forma, aiutati con una dieta molto varia

**FORZA** (Punti)  
10  
Sufficiente

**REAZIONE Acustica** (mls)  
200  
Ottimo

**ELEVAZIONE** (cm)  
21,4  
Distinto

**REAZIONE Visiva** (sec.)  
1,56  
Buono

**POTENZA** Volata (kmh)  
36,8  
Distinto

**VELOCITA'** Navetta (sec.)  
22,21  
Buono

**TIRO AL BERSAGLIO**  
8  
Più che Buono

**BERGAMOSCENZA**

**Risultato**      **BUONO**      **8,0**

### Opes Lombardia – Aslam

con il contributo di Regione Lombardia e Fondazione Cariplo

presentano il progetto:

## GIOCA LO SPORT

come fare sport a scuola in modo intelligente e responsabile

*Tutti noi abbiamo delle abilità motorie che, a volte, non immaginiamo nemmeno di avere. Quali sono? Cosa posso fare per valorizzarle? Qual è il mio livello personale nella forza, nella flessibilità, nella velocità, nella reazione motoria ad uno stimolo (acustico o visivo), nella potenza, nella coordinazione motoria? Attraverso semplici e divertenti prove, piene di simpatia e tecnologia, GIOCA LO SPORT ti fa scoprire quanto sportività c'è in ogni persona e quanto ce ne potrà dare...*

Le prove scelte per il progetto sono otto e riguardano le diverse capacità motorie quali:

- 1- Flessibilità (Flessometro)**  
della anche mobilità articolare, è una capacità molto importante per una buona esecuzione sia qualitativa che quantitativa dei movimenti.  
Nella scuola Primaria è sufficiente un'attività di mantenimento della flessibilità mentre nella Scuola Media di 1° grado è necessario un lavoro specifico per non incorrere in una rapida diminuzione della stessa.
- 2- Forza esplosiva - Elevazione (Optjump)**  
È la capacità di produrre una forza di intensità elevata nel più breve tempo possibile mantenendo un'ampiezza ottimale di movimento.  
È legata alla velocità di contrazione dei muscoli e ad un elevato sforzo di volontà.  
Il risultato del test è ovviamente influenzato dal peso corporeo, per cui, soggetti in sovrappeso sono inevitabilmente penalizzati in questa prova.
- 3- Test di Reazione Acustica (Simulatore computerizzato)**  
È la capacità di reagire velocemente ad uno stimolo (in questo caso sonoro); è in gran parte una dote naturale ma il risultato del test è molto influenzato dalla capacità di concentrazione.
- 4- Test di Forza (Elastici speciali)**  
come tutti gli esercizi relativi a questa capacità fisica, è molto importante lo sforzo di volontà.  
Al termine della scuola Primaria (10-11 anni) può succedere a volte che le bambine risultino più forti dei maschietti, i quali, si prendano sicuramente la rivincita nella scuola media.
- 5- Velocità - Navetta 5 m. X 10 volte (50 m.) (Fotosulle Microgate)**  
Questo test è una via di mezzo tra la capacità di forza veloce e la coordinazione motoria.  
Doti di agilità e scatto oltre ad una buona frequenza di movimento permettono il raggiungimento di buoni risultati. Test molto utilizzato negli sport di squadra come il basket o il calcio.
- 6- Potenza - Volata Finale (Rullo Reazione)**  
È un test particolarmente divertente, molto utilizzato anche dagli atleti agonisti perché permette di misurare la velocità massima senza incorrere in situazioni di pericolo.  
È bene ricordare che la bicicletta è una delle invenzioni più belle perché non inquina e permette un'ottima attività fisica (il ciclismo) che si può praticare a qualsiasi età.  
Per soggetti che non praticano attività sportiva il Test di Potenza può essere sostituito con un test che misura la capacità del soggetto di mantenere per un certo tempo la stessa velocità di pedalata.
- 7- Test di Coordinazione motoria (Tiro al bersaglio)**  
È un semplice test in cui i soggetti si cimentano in un classico tiro al bersaglio. Le distanze dal bersaglio crescano con l'aumentare dell'età.
- 8- Test di Reazione Visiva (Witty Tab Microgate)**  
Misura la capacità di reazione ad uno stimolo visivo e una breve accelerazione (2,5 metri) grazie ad un particolare strumento (Witty Tab) collegato a delle fotocellule.

con il contributo di

# GIOCO – SPORT e BENESSERE MOTORIO

PINCO PALLINO		g i c a t e s t		IL TUO PASSAPORTO SPORTIVO									
<b>MANGIARE IN MODO EQUILIBRATO E FARE UNA BUONA ATTIVITA' FISICA - E' QUESTO IL SEGRETO DEL NOSTRO STAR BENE "SIAMO QUELLO CHE MANGIAMO"</b>													
Usato in modo corretto, il cibo può essere il nostro migliore alleato per vivere con energia, allegria ed entusiasmo													
Un'alimentazione equilibrata deve variare a seconda della stagione e del tipo di sport praticato. Serve il giusto equilibrio tra <b>PROTEINE</b> , <b>GRASSI</b> , <b>CARBOIDRATI</b> , <b>VITAMINE</b>													
<b>PROTEINE:</b> si trovano principalmente nelle carni, nel pesce e nella uova. Sono indispensabili per i muscoli, gli organi, il sistema immunitario, etc.													
<b>GRASSI:</b> sono molto importanti ma vanno scelti e dosati con attenzione. Molto indicato è, per esempio, l'olio di oliva extra vergine													
<b>CARBOIDRATO ZUCCHERI:</b> servono a fornire una parte dell'energia necessaria all'organismo. Si trovano nel: pane, cereali, legumi, riso, pasta, ma anche in frutta, verdura e perfino nei latticini													
<b>VITAMINE:</b> sono elementi insostituibili, in particolare le <b>Vitamine</b> del gruppo B che non vengono accumulate nell'organismo e quindi devono provenire direttamente dagli alimenti													
INTELLI <	BMI	Un'alimentazione varia fa crescere meglio. Ogni giorno un bambino cresce e svolge attività che necessitano di un adeguato supporto alimentare. Perciò ha bisogno di mangiare un po' di tutto: le <b>PROTEINE</b> per rafforzarsi, i <b>CARBOIDRATI</b> ed i <b>GRASSI</b> per avere sempre energia e per sviluppare al meglio il sistema nervoso. Non dimentichiamo frutta e verdura ricche di <b>VITAMINE</b> . Un'alimentazione completa non solo è il miglior supporto per una crescita armoniosa, ma anche la base di un'educazione alimentare che accompagnerà il bambino per tutta la vita.	<b>VALUTAZIONE MEDIA</b> (da 1 a 10 e lode)	OTTEVATI <	FLESSOMETRO	OPTOJUMP	ACUSTICA E VISIVA	ELASTICI SPECIALI	WITY TAB	RULLO REALAXIOM	TIRO AL BERSAGLIO		
	Indice di Massa Corporea		<b>6,13</b>		<b>FLESSIBILITA'</b> <b>6</b>	<b>ELEVAZIONE</b> <b>4</b>	<b>REAZIONE</b> <b>9</b>	<b>FORZA</b> <b>5</b>	<b>VELOCITA' CORSA</b> <b>5</b>	<b>VOLATA FINALE</b> <b>7</b>	<b>CAPACITA' COORDINATIVE</b> <b>5</b>		
LIVELLO - INDICATORI		CONSIGLI ALIMENTARI ... E -->		SPORTIVI		I CONSIGLI DELL'ESPERTO DI SPORTEST							
SIPROBBERE ALLA MEDIA STATISTICA	OTTIMA la FORMA cerca però di alimentarti sempre in modo corretto e soprattutto molto vario		<b>SI</b>	SEI PROPRIO UNO SPORTIVO! PUOI LANCIARE LA TUA SFIDA AD UN ATLETA DI ----->	OBSTATI	11							
			<b>SI</b>		OBALLO		10						
L'EDUCAZIONE NELLA MEDIA STATISTICA	BUONA la CONDIZIONE FISICA aiuta Ti sempre nello sport con una dieta equilibrata e varia		<b>SI</b>	HAIDMOS TRATO DIAVERE DELLE OTTIME DOTI SEMBRI QUASI UN CAMPIONE DI ----->	OBANNO	9							
			<b>=</b>		OBONDI		8						
CORRISPONDERE ALLA MEDIA STATISTICA	BENE stai crescendo in modo equilibrato. Evita cibi troppo elaborati e non dimenticarti frutta e verdura di stagione		<b>SI</b>	PUOI FARE MOLTO BENE IN DIVERSI SPORT (SCEGLI QUELLO CHE TI PIACE DI PIU') -----> ASCOLTA ANCHE I CONSIGLI DI UN ESPERTO	OBANNO	7							
			<b>=</b>		OBONDI		6						
L'EDUCAZIONE NELLA MEDIA STATISTICA	Si riscontra un leggero Sovrappeso. Potresti fare più movimento e stare ATTENTO/A alla Tua alimentazione		<b>SI</b>	NON C'E' MALE, ANCHE SE PUOI MIGLIORARE ANCORA MOLTO. POTRESTI DIVENTARE UN BRAVO GIOCATORE DI ----->	OBANNO	4							
			<b>NO</b>		OBONDI		3						
VALUTAZIONE NELLA MEDIA STATISTICA	Il tuo BMI è un po' troppo alto. Dovresti fare più movimento e CONTROLLARE la Tua alimentazione		<b>NO</b>	E' NECESSARIO RIMETTERSI UN PO' IN FORMA ... POTRESTI COMINCIARE CON UN PO' DI ----->	OBANNO	2							
			<b>NO</b>		OBONDI		1						

con il contributo di

# IL TUO PASSAPORTO PER LO SPORT

Il Passaporto Sportivo è un documento di riconoscimento del giovane sportivo che oltre a contenere le informazioni anagrafiche, attesta le attitudini e le predisposizioni del titolare, l'eventuale iscrizione a società sportive, la partecipazione a tornei e manifestazioni sportive.

Il passaporto sportivo ha un importante valore simbolico e vuole essere un segno distintivo di appartenenza alla "comunità sportiva" oltre che un incentivo importante alla pratica sportiva. Il passaporto, inoltre, sarà un importante strumento a disposizione dei genitori, dei docenti e degli istruttori delle società sportive.

Gli adulti di riferimento attraverso la consultazione del passaporto sportivo, previa autorizzazione del titolare, potranno individuare i punti di forza del ragazzo, scoprirne le attitudini fisiche e supportarlo nel superamento degli eventuali punti di debolezza.

Il documento ha una sezione dedicata ai "visti" all'interno della quale potranno essere raccolte le informazioni relative alle diverse attività sportive praticate.



IL TUO PASSAPORTO SPORTIVO

4

Cognome \_\_\_\_\_  
Nome \_\_\_\_\_  
Sesso \_\_\_\_\_  
Cittadinanza \_\_\_\_\_  
Data di nascita \_\_\_\_\_  
Luogo di nascita \_\_\_\_\_  
Codice Fiscale \_\_\_\_\_

giocatest

DATA \_\_\_\_\_

PESO kg \_\_\_\_\_ STATURA cm \_\_\_\_\_

TEST LIVELLO (da 1 a 11)

5

Flexibilità \_\_\_\_\_  
Forza \_\_\_\_\_  
Reazione \_\_\_\_\_  
Scatto \_\_\_\_\_  
Elevazione \_\_\_\_\_  
Velocità \_\_\_\_\_  
Potenza \_\_\_\_\_  
Coordinazione \_\_\_\_\_

con il contributo di

# GIOCA LO SPORT

una nuova esperienza di sport

Le stesse classi partecipanti al Giocatest avranno la possibilità, in un secondo momento, di avvicinarsi ad alcune pratiche sportive poco conosciute e praticate (Scherma, Rugby, Arti Marziali, Roller, ecc.). L'attività sarà strutturata in modo tale che ad un primo step di formazione "teorica" e di illustrazione delle regole del gioco e dei valori ad esso connessi, segua una fase di sperimentazione diretta, di gioco.

I momenti proposti saranno quattro, in orario curriculare, della durata di due ore.

La presentazione delle varie attività sarà affidata a specialisti laureati in Scienze motorie o a figure qualificate dalle diverse Federazioni Sportive Nazionali.



## OPES Lombardia

viale San Michele del Carso, 22 Milano

Tel 02 58325992 - Fax 02 36769181

[lombardia@opesitalia.it](mailto:lombardia@opesitalia.it) - [www.opeslombardia.it](http://www.opeslombardia.it)

In collaborazione con

**PROMJS**  
ITALIA

**aslam**  
COOPERATIVA SOCIALE