



**BE  
YOUR  
HERO**

# Be Your Hero

## Sport & Life Skills

Edizione Recanati 2023

Be Your Hero Sport & Life Skills si propone come attività formativa in cui si possono sperimentare le life skills attraverso l'esperienza sportiva dell'Art du Deplacement (ADD). Durante un percorso finalizzato al superamento degli ostacoli urbani ragazze e ragazzi scoprono in maniera esperienziale come relazionarsi con l'ignoto, con le sconfitte e con le altre persone, attingendo alle proprie life skills per fare nuove scoperte e collaborare in vista di un obiettivo comune.



A cura di



In collaborazione con



Sostenuto con i fondi di



Con il contributo di



# INDICE

1	Chi ha partecipato al campus? .....	5
2	La scuola aiuta a rafforzare le life skills? .....	7
3	Che risultati ha prodotto il campus? .....	10
	3.1 La pratica ADD come strumento di crescita	
	3.2 Il gioco sulle Life skills come strumento di riflessione	
	3.3 Le life skills sperimentate	
4	Be Your Hero è una scuola? .....	20

# CHI HA PARTECIPATO AL CAMPUS?

Il progetto ha coinvolto studenti e studentesse delle classi 1C e 2C della scuola secondaria di secondo grado I.I.S.V. Bonifazi di Civitanova Marche con sede distaccata a Recanati. Per analizzare i risultati prodotti sui e sulle partecipanti a seguito del percorso formativo, ci si è concentrati sui due principali aspetti che caratterizzano il progetto: l'esperienza sportiva e la riflessione sulle *life skills*.

Ai e alle partecipanti sono stati somministrati due questionari anonimi – *ex ante* il primo giorno ed *ex post* il terzo e ultimo giorno – con l'obiettivo di valutare in che misura l'esperienza formativa abbia agito sulla loro percezione dell'attività sportiva e sulla loro capacità di riconoscere le proprie competenze personali e trasversali, al di là dei meriti scolastici.

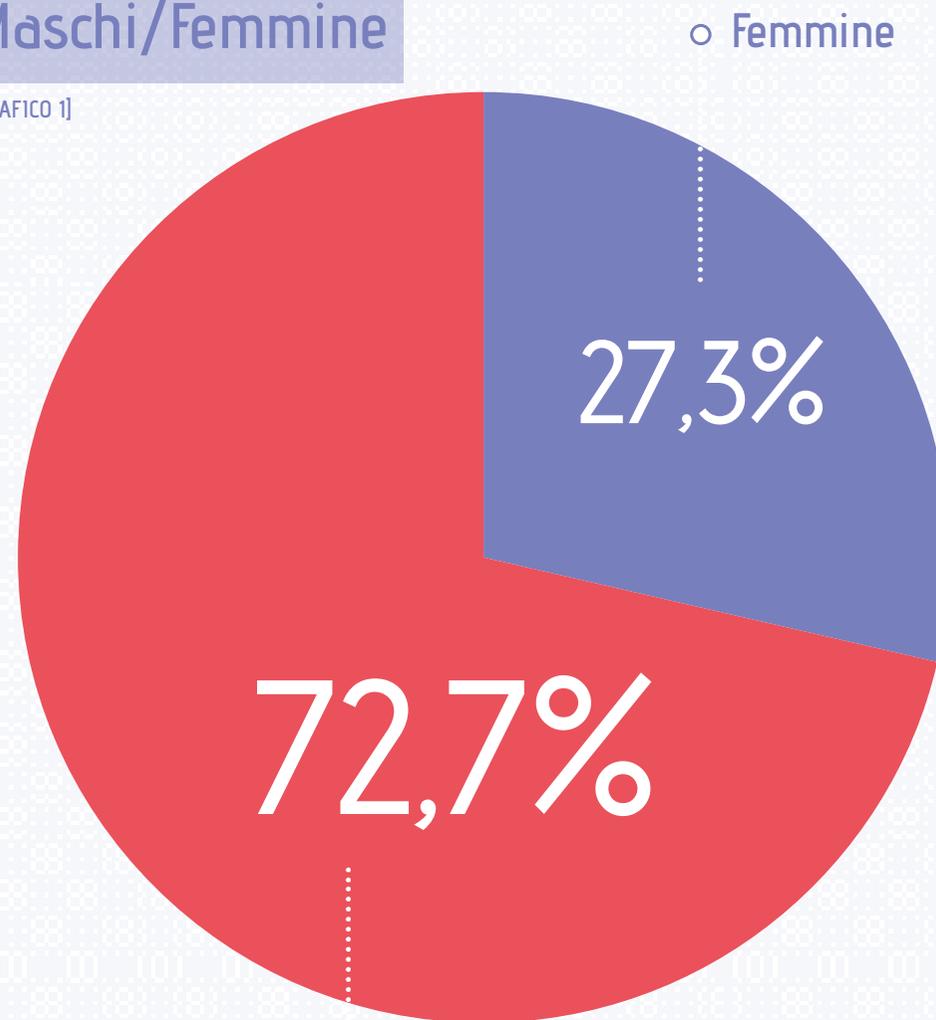
**Provenienza:** Istituto di Istruzione Superiore a indirizzo sportivo Bonifazi, sede di Recanati (MC)

**Età:** 14 - 16 anni

**Genere con cui si descrivono:** maschi 72,7%, femmine 27,3%

Maschi/Femmine

[GRAFICO 1]

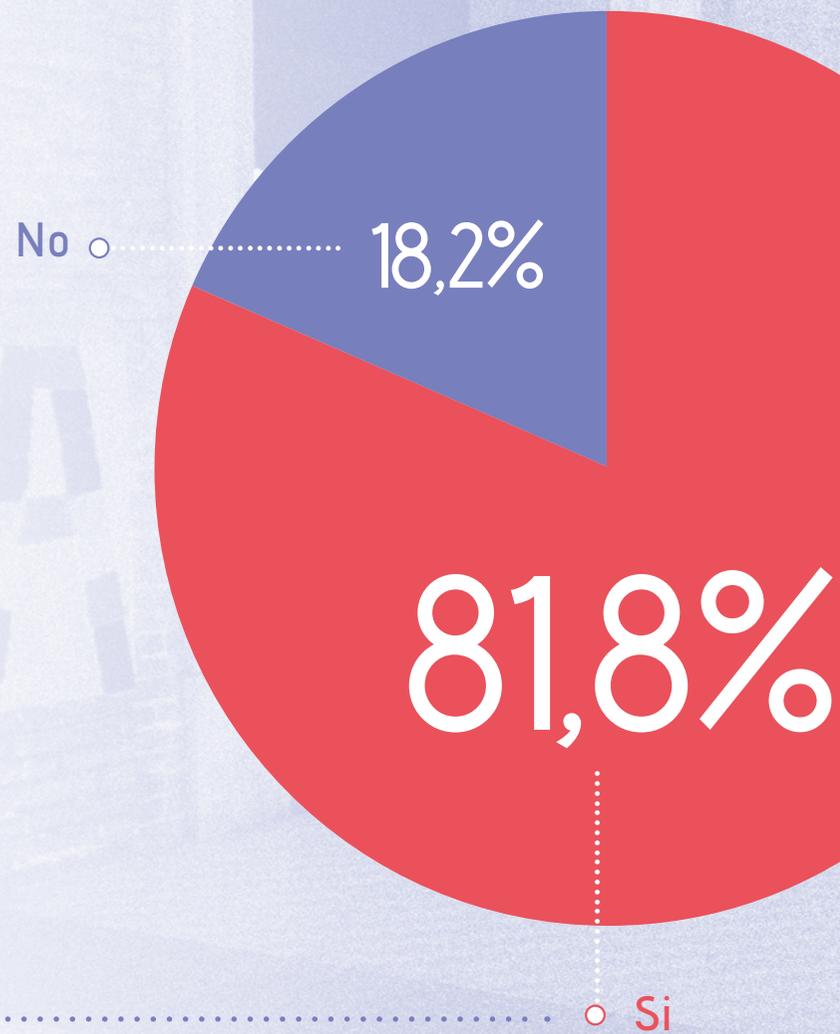


Maschi ○

Fonte: questionario somministrato a 33 partecipanti in entrata e 27 in uscita.

## Pratici un'attività sportiva?

[GRAFICO 2]



Di questi l'81% praticava un'attività sportiva (che sia da casa con video allenamenti o in presenza).

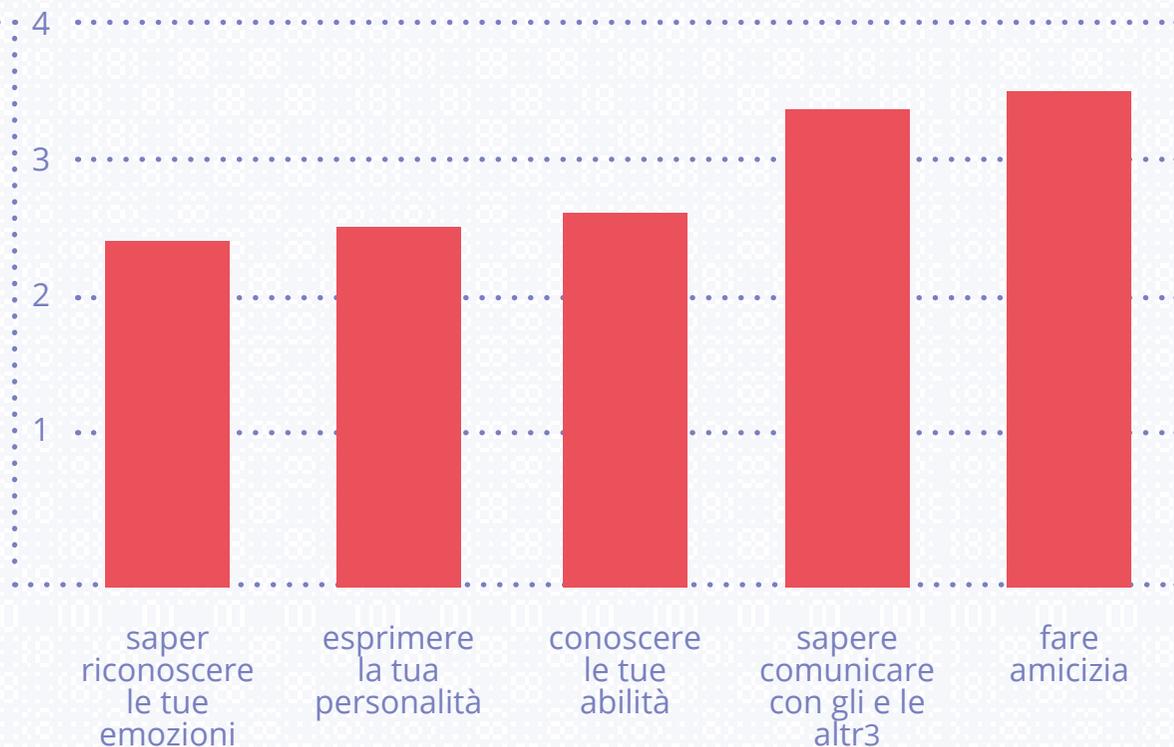
# LA SCUOLA AIUTA A RAFFORZARE LE LIFE SKILLS?

Prima di iniziare il percorso **Be Your Hero Sport & Life Skills**, abbiamo voluto indagare *ex ante* che idea di scuola avessero i e le partecipanti e quanto l'istituzione scolastica li aiutasse a riconoscere e sviluppare le competenze trasversali.

Il grafico riporta la media delle valutazioni attribuite dai e dalle partecipanti (dove 1= per niente, 2=poco, 3=abbastanza, 4=molto) confermando come la scuola risulti essere il luogo primario per la socialità degli e delle adolescenti. Come si può vedere dal grafico 3, da un lato, i e le partecipanti riconoscono alla scuola la capacità di aiutarli a fare amicizia e di comunicare con le altre persone. I valori di queste due voci sono molto vicini al massimo di 4. Dall'altro lato, c'è da notare come le voci "conoscere le tue abilità", "esprimere la tua personalità" e "saper riconoscere le emozioni" si attestino intorno a medie più basse, rispettivamente di 2,6, 2,7 e 2,5 su 4.

## Quanto pensi che la scuola ti aiuti a?

[GRAFICO 3]



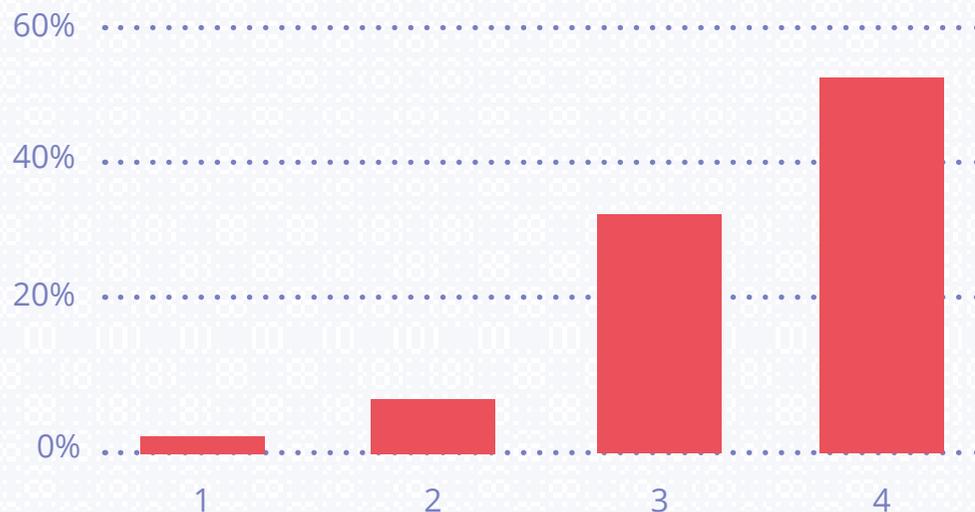
Andando a vedere nel dettaglio le frequenze percentuali del “saper comunicare con gli e le altrø” e “fare amicizia” dei grafici 4 e 5 abbiamo la conferma di quanto appena evidenziato. Le valutazioni 3 e 4 sono quelle piÙ presenti, rispettivamente nelle percentuali di 54,4% e 72% del totale delle persone.

Quanto pensi che la scuola ti aiuti a?



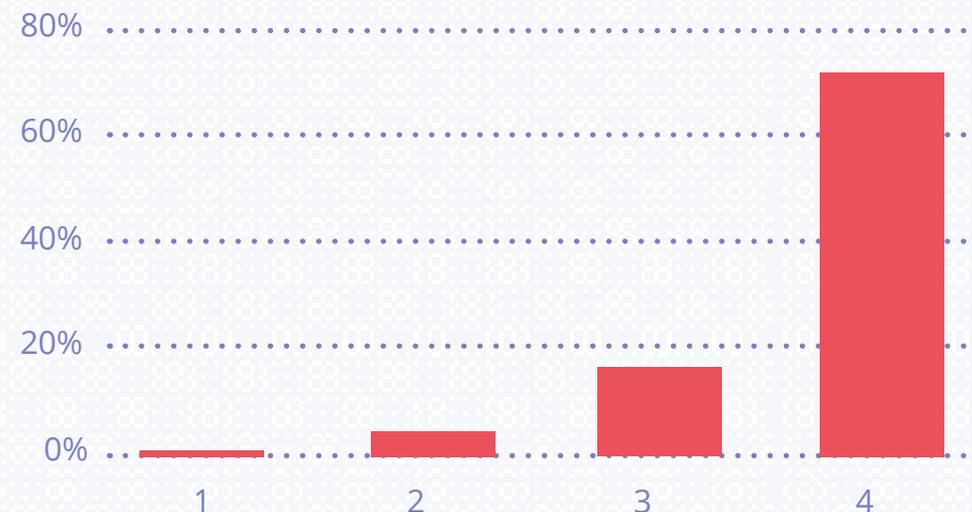
### Sapere comunicare con gli e le altrø

[GRAFICO 4]



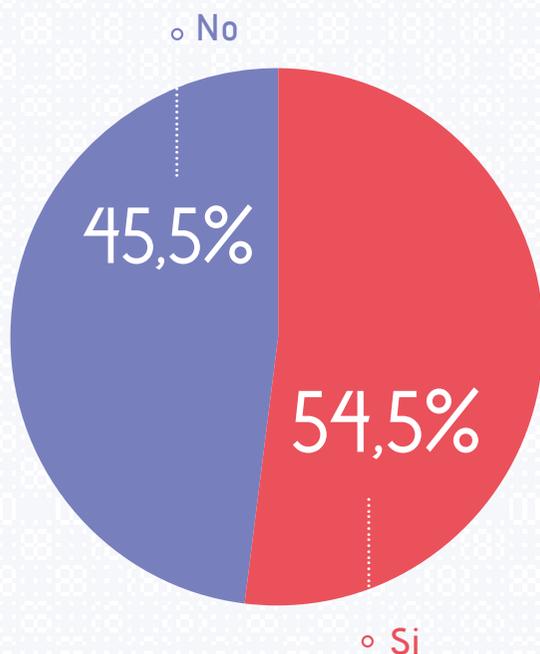
### Fare amicizia

[GRAFICO 5]



Hai mai sentito parlare di soft skills?

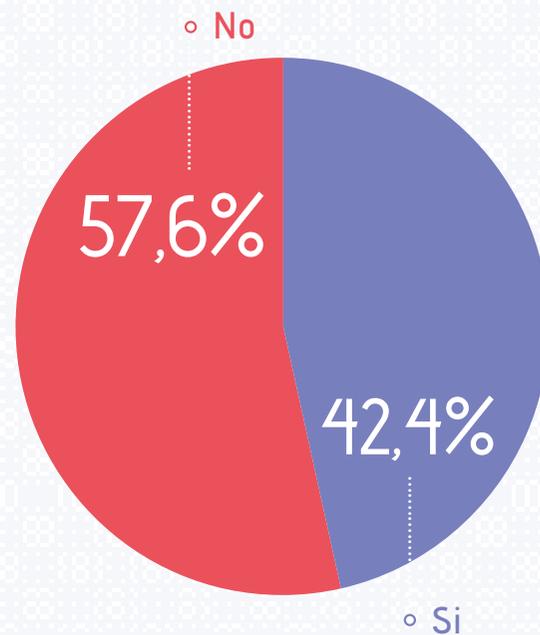
[GRAFICO 6]



Inoltre dei 33 partecipanti, il 57,6% non ha mai sentito parlare di valutazione tra pari mentre il 42,4% non ha mai sentito parlare di soft skills.

Hai mai sentito parlare di valutazione tra pari?

[GRAFICO 7]



Alle luce di questi dati di partenza, ci siamo chiesti come il progetto Be Your Hero Sport e Life Skills abbia integrato e supportato l'offerta formativa scolastica e agito sulla percezione dello sport come strumento di crescita e consapevolezza personale. Nei prossimi paragrafi, i risultati del percorso formativo verranno commentati a partire dai questionari somministrati ai e alle partecipanti.

# CHE RISULTATI HA PRODOTTO

## IL CAMPUS?

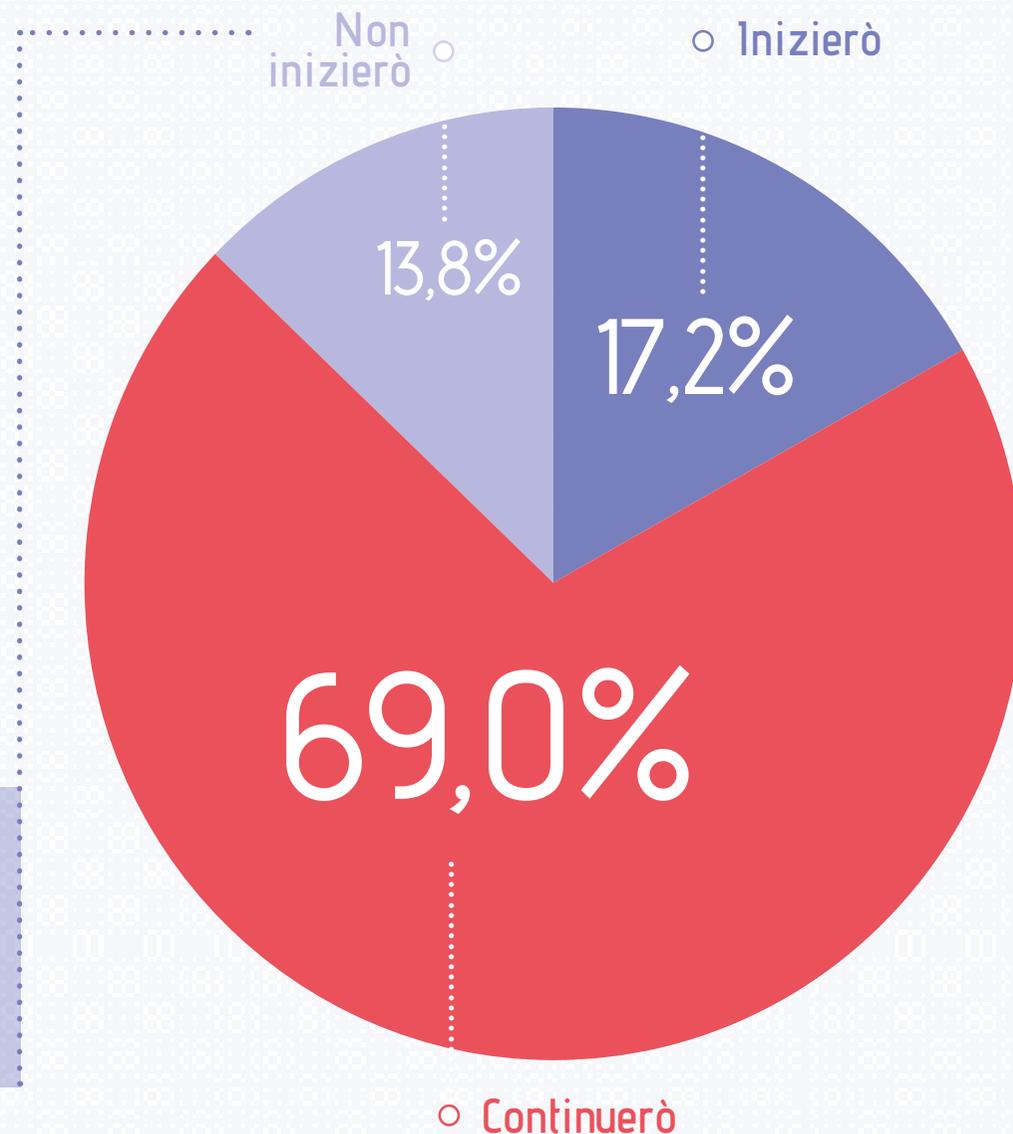
La pratica ADD come strumento di crescita

In linea con i risultati attesi, più del 20% dei e delle partecipanti al percorso formativo continuerebbe a praticare l'ADD o altra attività fisica. Nello specifico il 69,9% continuerebbe e il 17,2% inizierebbe ADD o un'attività fisica in futuro.

Il risultato più interessante deriva, però, dal confronto tra il pre e il post sulla motivazione che spingerebbe i e le adolescenti a praticare un'attività sportiva o ADD.

Abbiamo chiesto *ex ante* ai e alle student3 che praticavano sport di valutare da 1 a 4 (dove 1= per niente, 2=poco, 3=abbastanza, 4=molto) cosa li spingeva a fare attività fisica e, successivamente, *ex post* perché avrebbero iniziato o continuato.

Intendi praticare un'attività fisica (ADD o altro) in futuro?

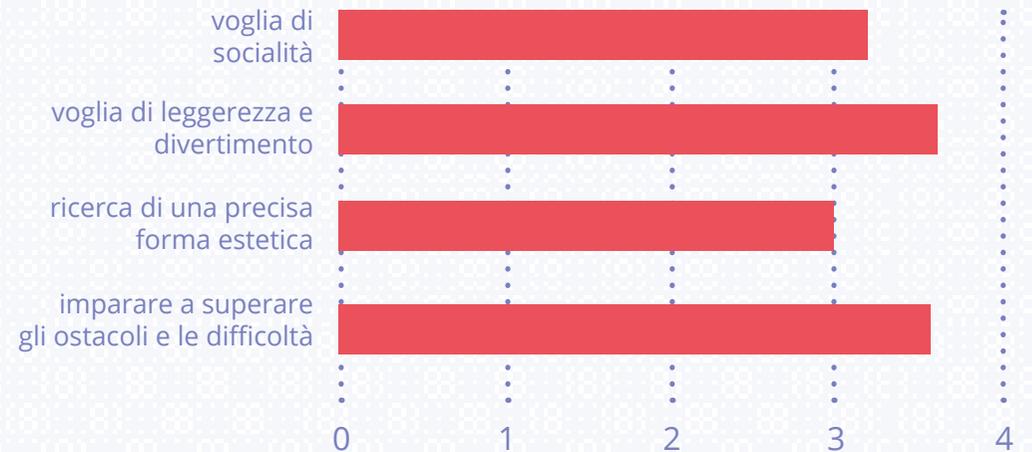


[GRAFICO 8]

Come si nota dai due grafici, non ci sono variazioni significative tra le due valutazioni, probabilmente perché i questionari sono stati compilati dalle stesse persone a una distanza di tempo abbastanza ravvicinata. Nonostante questo, uno dei quattro fattori subisce una variazione più evidente: la voce “ricerca di una precisa forma estetica” (dalla media di 3 su 4 alla media di 2,8 su 4). Questo aspetto testimonia la capacità del progetto di comunicare e trasmettere la filosofia dell’ADD, che non ha nulla a che fare con la questione estetica e superficiale della corporeità. L’ADD è una disciplina fisica che cerca lo sviluppo della forza muscolare per allenare il sistema nervoso alla resistenza alla fatica, tramite il superamento degli ostacoli dello spazio urbano educa a non bloccarsi di fronte alle difficoltà ma a gestire la paura e affrontarla. Le attività fisiche proposte dal progetto Be Your Hero Sport & Life Skills sono state mirate al potenziamento della connessione mente-corpo, che rende più sicuri delle proprie capacità e accresce autostima e fiducia in sé stessi/e.

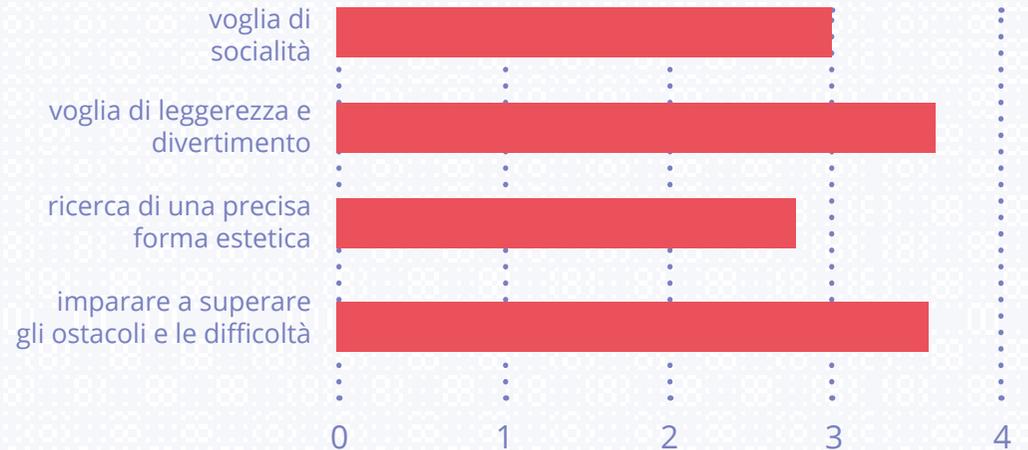
## Perchè pratici un'attività sportiva?

[GRAFICO 9]



## Perchè inizieresti o continueresti ADD o un'attività sportiva?

[GRAFICO 10]



Altri due dati interessanti da notare, andando più nel dettaglio, sono le percentuali delle singole valutazioni di “voglia di socialità” e di “imparare a superare gli ostacoli”. Sebbene le due medie *ex ante* e *ex post* restino pressoché invariate, sono presenti oscillazioni entro la valutazione 3: il 52% dei e delle partecipanti in uscita valuta 3 “voglia di socialità” contro il 21% in entrata così come il 42% dei e delle partecipanti in uscita valuta 3 “imparare a superare gli ostacoli” contro il 14% in entrata.



.....  
: Nel questionario *ex post* abbiamo,  
: inoltre, chiesto “cosa ti è piaciuto  
: di più della pratica ADD” e ciò che  
: emerge con forza dalle risposte è  
: il valore percepito **dell’approccio**  
: **leggero della formazione e del**  
: **potersi muovere stando all’aria**  
: **aperta.**

: Praticare l’ADD ha messo in moto  
: un processo di crescita trasversale  
: che ha aiutato i e le adolescenti  
: a saltare, aiutarsi nelle difficoltà,  
: conoscere altre persone.  
: .....

## La pratica ADD come strumento di crescita

### Perché è stata apprezzata

*Fonte: questionario a domanda aperta somministrato ex post alle 29 persone partecipanti. Clusterizzazione delle parole chiave emerse in risposta alla domanda "cosa ti è piaciuto di più della pratica dell'Art du Déplacement?"*

**MOVIMENTO**

**SALTARE E  
SAPERE USARE  
BENE LE MIE  
ABILITÀ**

**DIVERTIMENTO/  
LEGGEREZZA**

**IL PARCO/  
STARE ALL'ARIA  
APERTA**

**L'IMPARARE  
COSE NUOVE**

**CONOSCERE  
ALTRE PERSONE**

**AIUTARCI  
CON LE  
DIFFICOLTÀ**

## Il gioco sulle life Skills come strumento di riflessione

Riguardo al secondo elemento chiave del percorso, il gioco sulle *life skills*, nel questionario *ex post* abbiamo chiesto ai e alle partecipanti "cosa ti è piaciuto di più del gioco sulle *life skills*?"

La considerazione più immediata che si può fare a partire dalle voci degli e delle adolescenti è il valore percepito dell'**approccio dal basso alla formazione** che ha portato i e le giovani ad avere un momento di riflessione tutto per sé, al di fuori dei ruoli, delle dinamiche e dei processi di valutazione tipici dell'ambiente scolastico.

Ritrovarsi in cerchio per conoscere se stessi/e e gli e le altri3, poter discutere, confrontarsi ed esprimersi liberamente è ciò che è stato riportato il più delle volte nelle risposte libere dei questionari. Tra gli elementi del percorso che sono piaciuti maggiormente troviamo anche il poter scrivere e scambiarsi i diari che hanno facilitato il processo di riflessione e di conoscenza degli e delle altri3 e di se stessi/e.

Inoltre la *modalità learning by doing* ha agevolato l'acquisizione di tutte quelle competenze trasversali che sono parte del nostro quotidiano. Non a caso, unə studentə alla domanda: "Che cosa ti è piaciuto di più del gioco sulle life skills?" risponde: "La vita"



## Il gioco sulle life Skills come strumento di riflessione

Perché è stato apprezzato

### ESPRESSIONE LIBERA

“Dire cosa pensare,  
esprimersi senza problemi”

### RIFLESSIONE

“il riflettere”

### ESSERE IN CERCHIO

Parlare e discutere di quello  
che è successo la mattina

### CONOSCERE IL PENSIERO DELL3 ALTR3

“Sapere quello che  
pensano l3 altr3”

### RAGGIUNGERE UN OBIETTIVO

A fissarsi un obiettivo e  
cercare di raggiungerlo

### SCRIVERE PER CONOSCERE SE STESS3 E L3 ALTR3

Di scrivere sul quaderno  
i pensieri dell3 altr3

### DIVERTIMENTO/ LEGGEREZZA

“In generale tutto,  
è un momento per noi”



## Le sensazioni provate

Entusiasmo

Appassionatø

Solø

Determinatø

Divertitø

Non rispettate

Esaustø

Tranquillø

Felicø

Sicurø di me

Indifferentø

Scoraggiatø

Triste

Ascoltatø

Impauritø

Annoiatø

Valorizzatø

Soddisfatte

Nervosø

Ansiosø

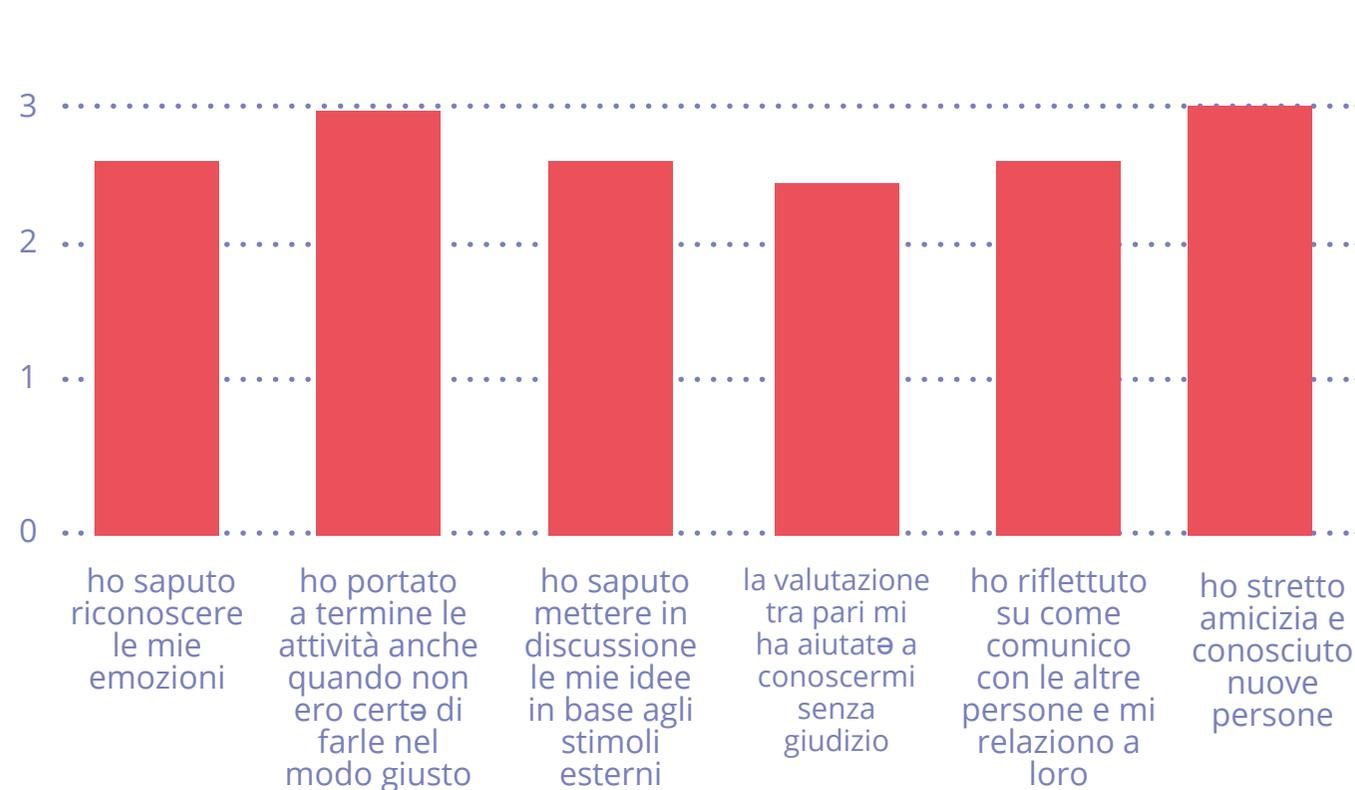
Nel questionario *ex post* abbiamo chiesto ai e alle partecipanti di indicarci quali sensazioni hanno provato più spesso nel corso di *Be Your Hero Sport & Life Skills*. In primis il 48% degli e delle adolescenti risponde che si è sentitø "entusiasta". A discapito di un 14% che si è sentitø "divertitø" e un 7% "ascoltatø" - dati che confermano l'ambiente di spensieratezza e libera espressione di sé che il campus ha creato - un 14% dichiara di essere rimastø "indifferente". Troviamo, inoltre, un 7% dei e delle partecipanti che risponde di essersi sentitø "appassionatø", un 3% "tranquillø", un 3% "sicurø di me", ma soprattutto un 3% "felice".

Rispetto agli obiettivi di progetto, ancor più che sull'aumento di consapevolezza rispetto alle life skills, è interessante riflettere sull'aumento di consapevolezza dei e delle partecipanti rispetto a se stessi/e. L'impatto dell'esperienza formativa sulla consapevolezza, l'espressione di sé e il potenziale dei e delle partecipanti viene confermato, infatti, dal questionario *ex post* in cui è stato chiesto di auto-valutarsi in merito alla propria capacità di saper riconoscere le emozioni ("ho saputo riconoscere le mie emozioni"), alla capacità di affrontare l'incertezza ("ho portato a termine le attività anche quando non ero certo di farle nel modo giusto"), alla capacità di confronto con gli e le altre ("ho saputo mettere in discussione le mie idee in base agli stimoli esterni"), alla capacità di comunicazione ("ho riflettuto su come comunico con le altre persone e mi relaziono a loro").

## Le life skills sperimentate

### Cosa hai sperimentato nel campus Be Your Hero?

[GRAFICO 14]

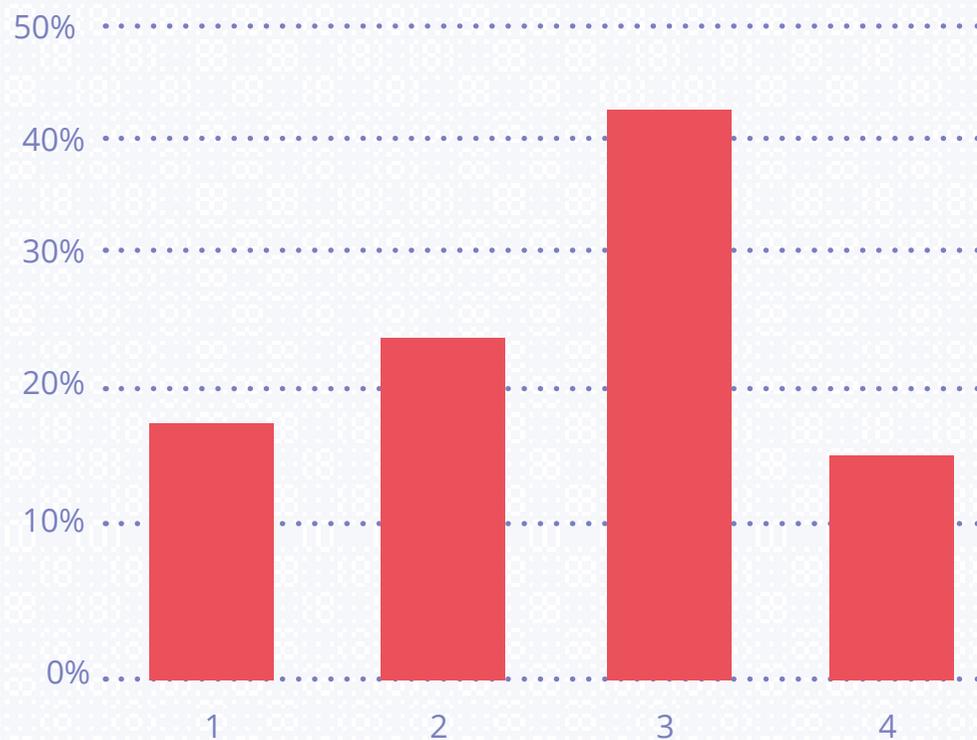


Dal grafico 14 possiamo notare come tutte le voci appena descritte presentino valori alti, intorno a 3 su 4. In particolar modo, andando più nel dettaglio, la competenza più rafforzata e stimolata risulta essere "ho saputo riconoscere le mie emozioni" (votata con punteggio 3 dal 59% delle persone e con punteggio massimo, 4, da un altro 14%)

Questi due dati sono interessanti se confrontati con il grafico 15 che mostra le frequenze percentuali delle valutazioni di “quanto pensi che la scuola ti aiuti a sapere riconoscere le emozioni” del questionario *ex ante*. Il 42% delle persone ha indicato 3 su 4 e un 18% ha indicato 1 su 4.

## Quanto pensi che la scuola ti aiuti a saper riconoscere le emozioni?

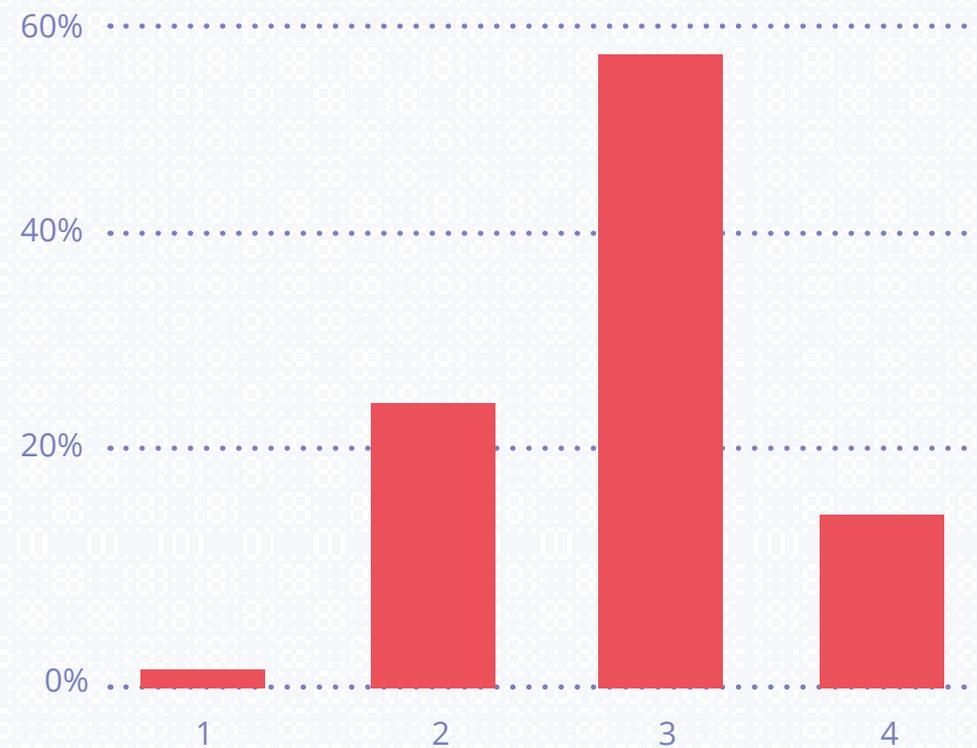
[GRAFICO 15]



Confrontando le medie delle due voci, “quanto pensi che la scuola ti aiuti a sapere riconoscere le emozioni” e “durante Be Your Hero Sport & Life Skills ho saputo riconoscere le mie emozioni”, si vede una piccola variazione tra 2,5 su 4 per la prima e 2,7 su 4 per la seconda.

## Durante Be Your Hero Sport & Life Skills ho saputo riconoscere le mie emozioni

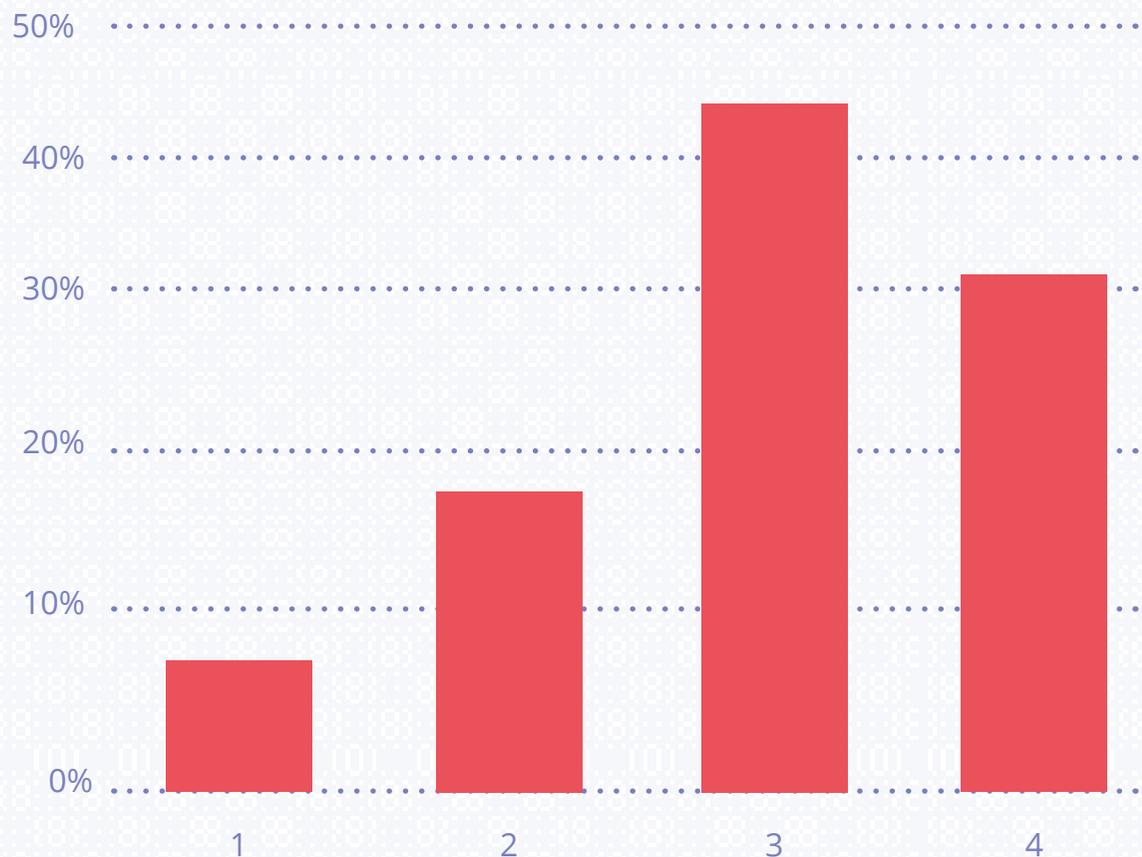
[GRAFICO 16]



Come descritto negli obiettivi progettuali, il target di beneficiari ha incrementato amicizie e reti sociali: mediamente i e le partecipanti valutano 3 su 4 la voce "ho stretto amicizia e conosciuto nuove persone". Questo è reso possibile dalla partecipazione alle attività del progetto di due classi diverse che quotidianamente nel corso della vita scolastica non avevano mai interagito.

## Durante Be Your hero&Sport Skills ho stretto amicizia e conosciuto nuove persone

[GRAFICO 17]



# BE YOUR HERO È UNA SCUOLA?

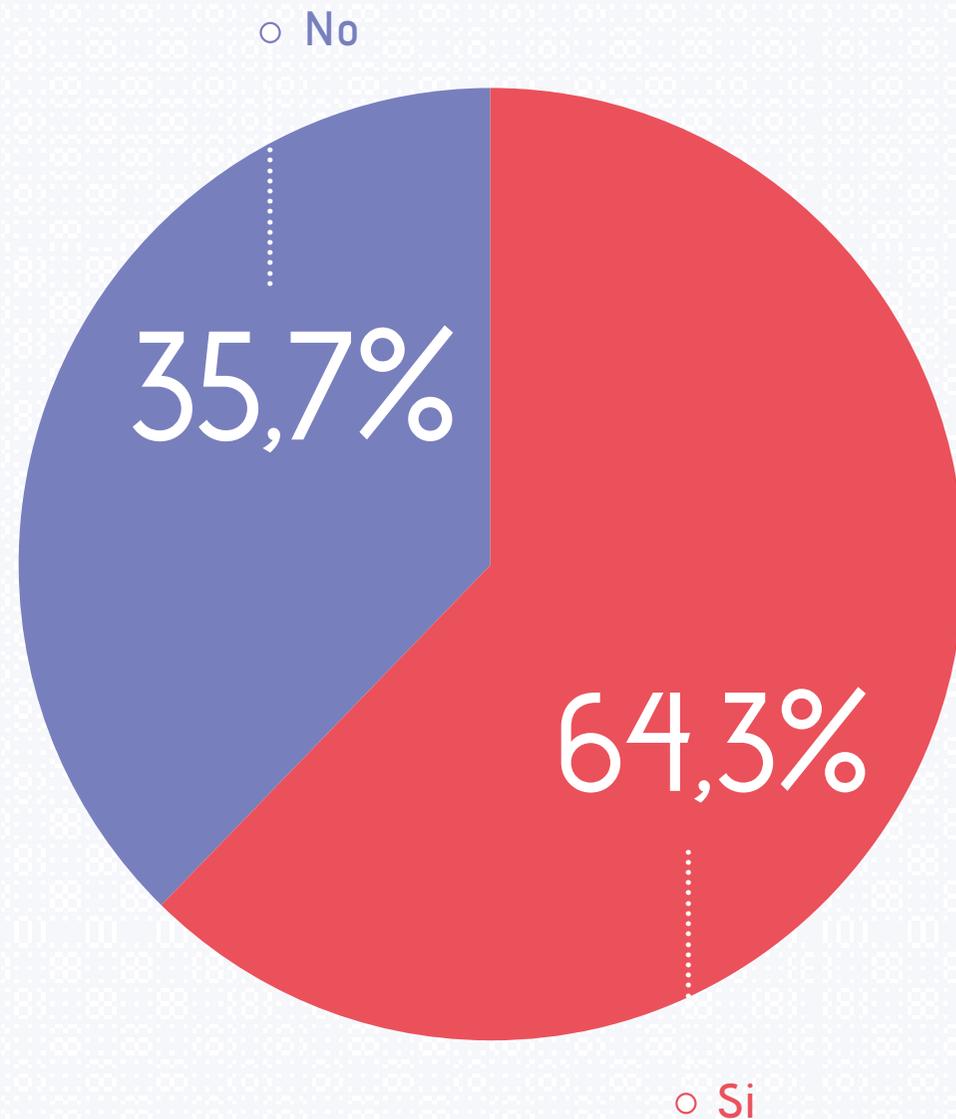
Nel questionario *ex post* abbiamo, infine, chiesto ai e alle partecipanti se definirebbero il campus una scuola, indicando la motivazione. Questa domanda ci è stata molto utile per comprendere in che cosa il progetto formativo **Be Your Hero Sport & Life Skills** è simile all'ambiente scolastico e in che cosa se ne discosta, partendo proprio dalla percezione e dalla prospettiva dei e delle studente.

Il 64,3% dei e delle partecipanti definirebbe il campus una scuola, motivando la risposta con l'identificazione della scuola come il luogo primario in cui fare amicizia: "questo campus è una scuola perché crea unione con le altre persone" scrive una partecipante. Lo stesso dato porta anche altre motivazioni che confermano, secondo le stesse parole dei e delle partecipanti, il valore formativo del campus ed evidenziano come, rispetto alla scuola, il campus sia uno spazio in cui "si impara" e "ti insegnano cose".

Per esempio una risposta lasciata nel questionario è: "definirei questo campus una scuola perché a modo suo insegna le difficoltà, le paure, le sensazioni che si provano ecc." Oppure troviamo una risposta in cui si motiva il sì con: "perché abbiamo scoperto cose belle" o ancora con "perché si va oltre i libri e i voti ed è quello che dovrebbe fare la scuola quotidianamente".

## Definiresti questo campus una "scuola"

[GRAFICO 18]



Seppur il 36,7% risponde “no” - e questo potrebbe risultare in contrasto con l’impatto positivo del progetto - le motivazioni del no si inseriscono entro la stessa cornice di una nuova definizione di scuola, in cui le mancanze percepite nel sistema scolastico attuale vengono integrate e colmate attraverso progettualità extra come quella di **Be Your Hero Sport & Life Skills**. Secondo la prospettiva dei e delle studente nel mondo della scuola non c’è spazio per il divertimento, per la leggerezza, per l’espressione libera: chi non è d’accordo nel definire il campus una scuola, afferma che non lo è “perché durante il progetto mi sono sentita libera e mi sono divertita”, “perché non c’erano *obblighi* e mi sono divertita più che a scuola”, “perché è divertimento”, “perché la scuola è troppo superficiale, invece questa attività è più profonda”.

## Sì, perché

- A modo suo insegna le difficoltà, le paure, le sensazioni che si provano ecc.

- Perché si va oltre i libri e i voti ed è quello che dovrebbe fare la scuola quotidianamente

- Perché è meglio della scuola e si impara

## No, perché

- Durante il progetto mi sono sentita libera e mi sono divertita

- Non c’erano “obblighi” e mi sono divertita più che a scuola

- La scuola è troppo superficiale, invece questa attività è più profonda

