



Federazione Italiana  
Canottaggio

Progetto  
Educare in Barca

**CRONO-PLANNING  
MODULO ORARIO SPERIMENTALE**

1° anno progetto (3° liceo): 34 ore di teoria e 6 ore di pratica

PARTE TEORICA			PARTE PRATICA	
In presenza (11 ore con lezioni frontali)	On line (piattaforma o web binar)	Off line (studio individuale)	Curriculare Palestra (utilizzo remoergometro attrezzatura alternativa)	Extracurriculare Club canottaggio (Gruppo sportivo o altro es PON)
23 ore generali	o ore per unità di apprendimento	unità di apprendimento Tecnica di Voga		Visita ad una società remiera
	<b>Classe virtuale</b>	Studio		
<b>TOT 34 Ore</b>	<b>Tot 0 Ore</b>	<b>Tot 0 Ore</b>	<b>TOT 4 ore</b>	<b>TOT 2 ore</b>





## Unità DI APPRENDIMENTO

### Unità 1 - Origini e Contesto sportivo

### Unità 2 - Organizzazioni Sportive

#### Introduzione

Ore 2	<b>Presentazione</b> Accredito, distribuzione dei materiali didattici e finalità per l'alternanza scuola lavoro Cosa è il canottaggio con ausilio di filmati descrittivi	<b>Responsabile del coordinamento Regionale FIC</b>
Ore 1	<b>Introduzione al Corso e Cenni di ordinamento sportivo</b> Cenni sull'organizzazione sportiva in Italia. CONI e CIP la F.I.C e le strutture territoriali. Il Libro Bianco dello Sport	<b>FIC</b> A cura del Presidente del CR o suo delegato
Ore 1	<b>Attività Paralimpica- Le paralimpiadi</b> Cenni sul mondo sportivo paralimpico con il supporto di Filmati	<b>Presidente del Comitato Regionale CIP o suo delegato</b>
Ore 2	Il Mondo Paralimpico: le disabilità fisiche e relazionali Le classificazioni normative generali Lo sport come inclusione fisica sensoriale, relazionale e sociale	<b>FIC-CIP</b> + <b>Psicologo sportivo</b>
Ore 1	Aspetti medici, alimentazione, sicurezza ed Antidoping	<b>Medicina dello Sport Regionale</b>
Ore 1	<b>Verifica Competenze</b> Domande scritte a risposta chiusa inerenti il programma svolto nel modulo, in numero proporzionale rispetto alla durata di ogni singolo modulo (3 per ogni argomento affrontato)	<b>Questionari a cura della FIC</b>
Tot ore 8		





Federazione Italiana  
Canottaggio

Progetto  
Educare in Barca

## **Unità DI APPRENDIMENTO**

**Unità Didattica 3 - Professioni sportive**

**Unità Didattica 4 - Conosciamo la storia del Canottaggio**

Ore 2	Storia del canottaggio moderno - le prime società remiere I Giochi Olimpici nel Canottaggio e i suoi Campioni. Filmati storici e promozionali	<b>FIC</b>
Ore 1	Le Paralimpiadi nel canottaggio e i suoi Campioni La storia della costruzione delle imbarcazioni olimpiche e paralimpiche Il Para Rowing. Filmati storici e promozionali	<b>Testimonial sportivo di alto spessore e di grande visibilità (anche di altri sport)</b>
Ore 1	I Regolamenti e gli organi di Giustizia Sportiva	<b>Docente della Scuola Regionale dello Sport</b>
Ore 1	<b>Esame scritto</b> Domande scritte a risposta chiusa inerenti il programma svolto nel modulo, in numero proporzionale rispetto alla durata di ogni singolo modulo (3 per ogni modulo).	<b>Questionari a cura della FIC</b>
Tot ore 5		





## Unità DI APPRENDIMENTO-FIC

### Unità Didattica 5 - Impariamo le regole

Ore 1	Codice delle Regate – FIC	<b>Referente FIC</b>
Ore 2	il campo di gara e le imbarcazioni FIC Visione di regate attraverso la visione di Filmati	<b>FIC</b>
Ore 2	Il Canottaggio e i suoi regolamenti (Filmati) Organizzazione di una regata e i suoi regolamenti	<b>Tutor / Referente regionale per l'attività promozionale</b>
Ore 2	Il Para Rowing e i suoi regolamenti (Filmati) Aspetti della Sicurezza FIC Pronto soccorso	<b>Presidente del Comitato Regionale CIP o suo delegato</b>
Ore 1	Alimentazione del Canottiere	<b>Docente della Scuola Regionale dello Sport</b>
Ore 1	Aspetti medici e certificati di idoneità agonistica Pronto soccorso FIC	<b>FIMS</b>
Ore 2	La Pianificazione di un evento FIC Equipaggiamenti, Attrezzature, Sicurezza ed Omologazioni	<b>FIC</b>
Ore 1	<b>Verifica competenze</b> Domande scritte a risposta chiusa inerenti il programma svolto nel modulo, in numero proporzionale rispetto alla durata di ogni singolo modulo (3 per ogni modulo)	<b>Questionari a cura della FIC</b>
Tot ore 12		





## **Unità DI APPRENDIMENTO**

### **Unità didattica 6 - Conosciamo le Barche**

Ore 2	Attrezzatura della barca, puntapiedi, scalmi, timone e posto per il timoniere. Remi di punta e remi di coppia Misure dei remi effetto del timone sulla velocità della barca. Guide di scorrimento - Assetto Imbarcazione. Filmati con prove pratiche in palestra attraverso un singolo a secco.	<b>FIC</b>
Ore 1	Le leggi della leva	<b>Tutor / Referente regionale per l'attività promozionale</b>
Ore 2	Aspetti generali di allenamento del canottiere in Palestra. Conoscenze di base sull'allenamento con i pesi e l'attrezzatura. Con dimostrazioni pratiche in palestra	<b>Tecnico federale</b>
Ore 1	Domande scritte a risposta chiusa inerenti il programma svolto nel modulo, in numero proporzionale rispetto alla durata di ogni singolo modulo (3 per ogni modulo).	<b>Questionari a cura della FIC</b>
Tot ore 6		





Federazione Italiana  
Canottaggio

Progetto  
Educare in Barca

## **Unità DI APPRENDIMENTO**

### **Unità didattica 7 - Conosciamo l'allenamento del Canottiere: Fondamenti**

Ore 1	Aspetti generali di allenamento del canottiere in palestra. Uso del remoergometro - dimostrazioni e prove pratiche	<b>FIC</b>
Ore 1	Equipaggiamenti, Attrezzature, Sicurezza ed Omologazioni	<b>Docenti incaricati dal Centro Studi</b>
Ore 1	<b>Verifica competenze</b> Domande scritte a risposta chiusa inerenti il programma svolto nel modulo, in numero proporzionale rispetto alla durata di ogni singolo modulo (3 per ogni modulo).	<b>Questionari a cura della FIC</b>
Tot ore 3		





Federazione Italiana  
Canottaggio

Progetto  
Educare in Barca

## Unità DI APPRENDIMENTO Pratica

### Unità 1 Impariamo ad usare il remoergometro ed alleniamoci in palestra

#### Attività in Palestra Curriculare

Ore 1	Uso del remoergometro lettura del monitor e rilevamento dati. Fondamentali del gesto tecnico al remoergometro. Fondamentali dell'allenamento e della tecnica attraverso l'utilizzo del remoergometro. Saper eseguire la passata e la ripresa al remoergometro con tecnica adeguata	<b>FIC Docente unitamente al Tecnico di Canottaggio</b>
Ore 2	Fondamenti per lo sviluppo della forza Max, Forza resistente Conoscenze di base sull'allenamento con i pesi e l'attrezzatura. Simulazioni di esercizi in palestra, acquisizione della tecnica e della respirazione	<b>Federazione Italiana Pesistica</b>
Ore 2	Ingresso presso una ASD (Tutor) incontro con Atleti e Dirigenza Visione delle barche e visione degli allenamenti in palestra e al remoergometro degli atleti.	<b>ASD TUTOR</b>
Ore 1	<b>Verifica competenze</b> Domande scritte a risposta chiusa inerenti il programma svolto nel modulo, in numero proporzionale rispetto alla durata di ogni singolo modulo (3 per ogni modulo).	<b>Questionari a cura della FIC</b>
Tot ore 6	FIC	

L

