



## **Progetto: “Zaini in barca”**

### Presentazione

#### **La finalità del progetto**

*Attraverso il progetto ci si prefigge l'obiettivo di diffondere la pratica sportiva su tutto il territorio nazionale, nell'ambito della scuola secondaria di 1° grado, al fine di promuoverne la pratica del canottaggio attraverso la somministrazione del know-how per lo sviluppo dell'autoefficacia, autonomia e competenza dei giovani. Si potrà estendere il campo d'intervento agli studenti con problematiche fisiche o con Disturbi Specifici di Apprendimento (DSA) nonché all'intera area dei Bisogni Educativi Speciali (BES), comprendente disabilità, DSA e/o disturbi evolutivi specifici, svantaggio linguistico, sociale e culturale. Allo stesso tempo si vuole fornire formazione ai docenti sui benefici di questo tipo di attività.*

#### **Canottaggio, perché?**

*Il canottaggio è uno sport in cui l'atleta usa come mezzo specifico un'imbarcazione mossa mediante remi con il solo ausilio della forza muscolare. Forzando un poco i termini di una corretta denominazione degli attrezzi sportivi, il canottiere si muove su di un "grande attrezzo", la barca, manovrando un "piccolo attrezzo", il remo; il tutto si sposta su di un elemento inquieto e idro dinamicamente complesso, rappresentato dall'acqua del bacino di regata.*

*Il canottaggio richiede duttilità motoria e tende a sviluppare le capacità di coordinazione e il senso dell'equilibrio dinamico:*

- la sequenza dei movimenti esige passaggi multipli ed immediati da un massimo di tensione dei muscoli impegnati ad una massima decontrazione possibile di essi, in concomitanza dell'inversione del verso del movimento;*
- bisogna saper coordinare i propri movimenti con quelli degli altri vogatori con i quali si condivide l'imbarcazione;*
- metà del ciclo di voga si compie con un inabituale movimento all'indietro (cinque imbarcazioni delle otto previste dal Codice di gara) e per taluni vogatori anche con la necessità di correggere la rotta della barca, diretta verso una meta situata alle spalle;*
- in alcune fasi della sua azione (attacco e finale) al canottiere è richiesta rapidità di esecuzione e tempo di reazione degni di un pugile o di uno sprinter;*
- i movimenti del canottiere vanno regolati sulla velocità dell'imbarcazione, che varia continuamente per il variare delle condizioni di gara e del campo di gara;*

*Pertanto il canottiere esperto deve poter disporre di un'ampia sequenza di cicli di movimento e di diversi stereotipi motori dinamici, correlati al variare delle esigenze e dei dispendi energetici.*

*Sebbene già a 10 anni sia possibile partecipare a gare di canottaggio, l'età ideale di inizio di una attività metodologicamente programmata si colloca tra gli 11 e i 13 anni. Sono necessari da 7 a 8 anni di allenamento delle qualità necessarie all'estrinsecazione della prestazione agonistica richiesta e 7-8 anni di esperienze competitive per poter raggiungere l'età del massimo rendimento compresa tra i 20 ed i 27 anni.*

*Come per gli altri sport, il canottiere deve essere dotato della capacità di resistenza a stimoli psichici alti e di mantenere la soglia dell'attenzione costante nel tempo. Inoltre, sempre da un punto di vista psicologico, l'atleta deve essere capace di una grande duttilità specie nei rapporti interpersonali, poiché il **canottaggio é** soprattutto **sport di squadra e di tipo particolarissimo**: i componenti devono restare in uno spazio ristrettissimo, la barca, assai spesso per lungo tempo.*

*Non sono trascurabili qualità come l'intelligenza tattica e strategica.*

*Un canottiere dal grande potenziale energetico non raggiunge elevate prestazioni se non possiede sviluppate, ad un ottimo livello, "abilità" (cioè gesto economico, ad alto rendimento biomeccanico), "destrezza" (capacità di economia di energia anche quando agisce usando potenze e ritmi molto elevati) e "maestria" (capacità di compiere il movimento corretto mentre si dedica a compiti aggiuntivi per superare difficoltà improvvise).*

## **OBIETTIVI**

*Questa attività, nell'ambito dello sviluppo psicomotorio dei giovani di età compresa tra gli 11 e i 14 anni, può contribuire a fornire nello specifico lo sviluppo graduale delle seguenti capacità:*

- a) Comunicazione intrapersonale nell'alunno, grazie al nuovo rapporto docente e mediatore;*
- b) Competenze propriocettive, attraverso stimoli e nuove esperienze di gestualità tecniche sperimentate in forma semplice e progressiva attraverso il gioco;*
- c) Costruzione dell'identità personale degli alunni (con particolare attenzione nei confronti dei bambini con problematiche relazionali o psicofisiche): attraverso un corretto avviamento alla pratica sportiva si aiuteranno gli allievi a costruire un'immagine positiva di sé e un buon grado di autostima;*
- d) Creazione della cultura del "sapere motorio": prerequisito fondamentale per l'acquisizione di uno stile di vita permanente attraverso la pratica sportiva;*
- e) Realizzazione di condizioni relazionali che agevolino l'unione, la comunicazione, la collaborazione, il rispetto delle regole e degli altri, attraverso la sperimentazione dell'associazionismo sportivo scolastico;*
- f) Il rispetto delle regole e dell'avversario accettando e riconoscendo i propri limiti. Infondendo nell'allievo la sconfitta come un insegnamento prezioso per la propria crescita umana e agonistica. (Fair-Play)*

## ATTIVITÀ SPORTIVA PER GLI ALUNNI

### **A - ATTIVITA' SCOLASTICA "Settimana dello sport"**

*Percorso multi-sportivo che si compone di avviamento verso tre sport diversi, realizzati durante l'orario scolastico ed extra curriculare e tenuti da tecnici specializzati delle Federazioni Sportive Nazionali che affiancheranno gli insegnanti di Educazione Fisica;*

*Per ogni plesso scolastico l'approccio all'attività remiera sarà progressivo e articolato da più ingressi che si svilupperà in funzione delle ore curricolari ed extracurricolari estendibili presso una Società Sportiva limitrofa, affiata alla **Federazione Italiana Canottaggio** che fungerà da tutor.*

*Le lezioni si svolgeranno nella palestra scolastica durante le ore curricolari alla presenza sempre dei docenti designati, affiancati da staff tecnico qualificato della Federazione.*

**Sono previsti quattro moduli sotto elencati nei quali la disciplina sarà presentata in forma di attività di squadra e verranno affrontati anche argomenti di etica e salute.**

*Il primo incontro sarà di tipo informativo-conoscitivo (**accoglienza**) con lo scopo di conoscere gli alunni e interessarli alla pratica sportiva, in modo ludico e gioioso attraverso esercizi propedeutici a carattere generale e la visione di alcuni video promozionali.*

*Gli incontri successivi serviranno oltre a valutare le diverse strategie di linguaggio e le didattiche di approccio tecnico da sviluppare per coinvolgere tutti gli alunni e per infondere lo "spirito di gruppo", avrà l'obiettivo di far affinare e potenziare gli automatismi motori necessari per l'apprendimento del "Gesto-Madre" del canottaggio fino alla fase dell'attività sportiva vera e propria, che avrà un'organizzazione nei **Pomeriggi Sportivi**: mesi di corsi multi sportivi dove si copriranno 2 mesi (8 pomeriggi) con attività in barca, gratuiti organizzati in un pomeriggio a settimana nelle strutture remiere, tenuti da tecnici federali per un massimo di 4 corsi ogni pomeriggio.*

*La valutazione in itinere delle attività permetterà di adeguare i mezzi e le strategie di insegnamento in base alle esigenze di ciascun partecipante.*

*In questo modo si potrà applicare compiti motori sempre più complessi rendendoli efficaci nel continuo adattamento alle variabili percettive e rappresentative relative allo spazio, al tempo e al corpo con un apprendimento efficace, duraturo nel tempo e spendibile a livello sociale.*

*Il cronogramma del progetto sarà calibrato sulle caratteristiche dei partecipanti e sulla base della programmazione curricolare e del PTOF.*

## **IL GIOCO “MODALITÀ DI APPROCCIO”**

### **A.1 Prima Fase” Motoria esperienziale”**

*Dopo i primi approcci al mondo della disciplina sportiva (accoglienza e valutazione iniziale) lo staff della **Federazione Italiana Canottaggio Regionale**, unitamente al referente e ai docenti, organizzerà i primi gruppi di attività che, attraverso dei semplici esercizi (come circuiti a corpo libero a stazioni a coppie di alunni ), si avviano alla pratica di una prima forma di attività propedeutica preparatoria che potrà essere modificata in base alle esigenze e alle caratteristiche emerse.*

*In questa fase si darà molta attenzione all'area socio-motoria.*

*S'incrementerà la padronanza del comportamento motorio nelle attività sportive collettive in una situazione di lavoro di gruppo, rispetto delle regole (turni, comandi), condivisione dello spazio-tempo.*

*I gruppi di lavoro nelle classi non supereranno **le sei unità (gruppi misti ragazze e ragazzi)**.*

*Qualora nella classe ci fosse degli alunni con disabilità, l'incidenza sarà di un alunno con diagnosi di disabilità ogni cinque a sviluppo tipico.*

*Gli studenti saranno esposti costantemente a un training sul valore della collaborazione, del mutuo aiuto, dell'appartenenza e della condivisione.*

*Ogni gruppo-classe sarà guidato da un tecnico referente della FIC e da un docente di classe il quale, ove necessario, si avvarranno della collaborazione dell'insegnante di sostegno, risorsa preziosa per la gestione sinergica dell'inserimento dell'alunno con disabilità tra i pari. Acquisite le abilità e le competenze riferite alla prima fase motoria, si passerà all'attività motoria con esercizi di preatletismo secondo tabella allegata (Gioco delle carte - Allegato 1).*

**L'obiettivo delle classi sarà di incrementare le competenze dell'alunno nella sfera psicomotoria e di base:**

### **A.1 “Conoscenza degli alunni attraverso esercitazioni di base”**

- *Esercizi di consolidamento dello schema corporeo attraverso la conoscenza di esercitazioni specifiche.*
- *Esercizi di consolidamento dell'orientamento temporale di esercizi tecnici con tempi di esecuzione legati alla respirazione(prima-adesso-dopo).*
- *Esercizi di potenziamento degli schemi motori statici;*
- *Esercizi di potenziamento degli schemi motori dinamici.*
- *Esercizi di potenziamento dell'equilibrio.*
- *Esercitazioni di stretching*
- *Esercitazioni a corpo libero e di ginnastica callistenica*

### **A.2 “Sviluppo delle competenze motorie sportive di base del Canottaggio”**

*Già nella seconda fase le classi potranno, unitamente al Tecnico della FIC, sviluppare le capacità motorie attraverso il Circuito GBAD (Allegato 2).*

*Le tempistiche saranno calibrate sulle caratteristiche dei partecipanti. In questa fase si svolgeranno esercizi specifici allo scopo di far comprendere al giovane le regole della disciplina.*

*Nella fase motoria a scuola il docente potrà avere sempre il supporto dell'alunno.*

### **A.3 “Confronto e Condivisione “**

*Anche nella terza fase le classi unitamente ad un Tecnico della FIC che hanno dimostrato interesse potranno continuare il loro percorso formativo suddiviso per il primo o secondo modulo a seconda delle classi per la verifica delle competenze raggiunte attraverso l'utilizzo delle fasce elastiche (Kit scolastico).*

*Prova a staffetta (Allegato 3).*

### **A.4 “Fase di avvicinamento “**

*Gli alunni, nella quarta fase dell'attività scolastica, disputeranno vere e proprie prove a punteggio in un'ASD limitrofa al plesso scolastico, con la supervisione di un Tecnico e/o Atleta della FIC e il/i docente/i di riferimento. (Modello fase avvicinamento – Allegato 4).*

## **Prove e Verifica dei Contenuti**

***La squadra è composta da sei giocatori “tre maschie tre femmine “***

### **A.1”Gioco delle Carte Sportive” (Allegato1 )**

*In questa fase ogni giocatore della squadra ha cinque carte, preventivamente estratte dal mazzo completo, che rappresentano alcuni esercizi di stretching o di ginnastica preparatoria al canottaggio che nelle fasi precedenti l'insegnante ha spiegato; l'alunno estraendo dalle carte in suo possesso, chiederà ai compagni del gruppo avversario di dimostrare le loro abilità eseguendo l'esercizio richiesto.*

#### **Inizio della partita.**

*La squadra che vince il sorteggio iniziale (pari o dispari, testa o croce) giocherà per prima.*

#### **Conteggio dei punti.**

*Al termine della giocata, quando le squadre avranno terminato le carte e le prove di verifica a loro disposizione, l'arbitro conteggerà i punti.*

*Il professore, giudice unico, darà un punteggio da 1 a 5 basato sull'esecuzione e finalità dell'esercizio.*

#### **Termine della partita.**

*Al termine delle fasi verranno conteggiati i punti delle squadre.*

#### **Classifica.**

*In caso di vittoria si assegneranno 3 (tre) punti alla squadra, in caso di parità al termine si assegnerà 1(uno) punto.*

*In questa fase si rafforzeranno le tecniche di apprendimento e si approfondiranno i regolamenti del Canottaggio con conseguente incremento delle competenze psicomotorie (potenziamento delle proprietà percettive degli oggetti, lateralizzazione, orientamento spaziale, orientamento temporale, potenziamento degli schemi motori statici e dinamici, potenziamento dell'equilibrio, attivazione dei processi neuromotori per controllo della respirazione). Le tempistiche saranno calibrate sulle caratteristiche dei partecipanti.*

### **A.2 “Sviluppo delle competenze motorie sportive di base del Canottaggio (Allegato 2)**

Gli alunni dovranno eseguire degli esercizi a stazione a corpo libero (es: un minuto di lavoro e tre di recupero) seguendo uno schema prestabilito.

Le prove potranno essere ripetute anche in settimane diverse della programmazione per valutare i miglioramenti.

I tempi di lavoro e recupero saranno valutati e definiti dal/dai docente/i di riferimento.

Al termine della singola prova dovrà essere trascritto il numero delle ripetizioni eseguite.

### **Inizio della partita**

*La squadra che vince il sorteggio iniziale (pari o dispari, testa o croce) giocherà per prima.*

### **Conteggio dei punti**

*Al termine del circuito l'arbitro conteggerà i punti.*

*Il professore, giudice unico, darà un punteggio da 1 a 5 basato sull'esecuzione e finalità dell'esercizio.*

### **Termine della partita**

*Al termine delle fasi verranno conteggiati i punti delle squadre.*

### **Classifica**

*In caso di vittoria si assegneranno 3 (tre) punti alla squadra, in caso di parità al termine si assegnerà 1(uno) punto.*

## **A.3 “Confronto e Condivisione “**

### **(Allegato 3)**

**Prova a staffetta** l'alunno per un minuto dovrà eseguire il maggior numero di ripetizioni con fascia elastica con la quale si eseguirà, con sufficiente esattezza, il movimento del Vogatore (verranno conteggiate le ripetizioni). Al termine del minuto avverrà il cambio con l'altro componente della squadra e così via.

### **Inizio della partita**

*La squadra che vince il sorteggio iniziale (pari o dispari, testa o croce) giocherà per prima.*

### **Conteggio dei punti**

*Al termine della prova a staffetta l'arbitro conteggerà i punti.*

*Il professore, giudice unico, darà un punteggio da 1 a 5 basato sull'esecuzione e finalità dell'esercizio.*

### **Termine della partita**

*Al termine delle fasi verranno conteggiati i punti delle squadre.*

### **Classifica**

*In caso di vittoria si assegneranno 3 (tre) punti alla squadra, in caso di parità al termine si assegnerà 1(uno) punto*

#### **A.4 “Fase di avvicinamento “ (Allegato 4)**

*Grazie alla collaborazione del tutor societario i ragazzi si confronteranno attraverso l'uso di un remoergometro sulla distanza di 100 mt.*

*Al termine delle prove, sarà stilata una classifica generale, maschile e femminile, e una di squadra.*

##### **Inizio della partita**

*La squadra che vince il sorteggio iniziale (pari o dispari, testa o croce) giocherà per prima.*

##### **Conteggio dei punti**

*Al termine della prova quando entrambe le squadre avranno terminato le attività sportive e le prove di verifica a loro disposizione, l'arbitro conteggerà i punti.*

*Il professore, giudice unico, darà un punteggio da 1 a 5 basato sull'esecuzione e finalità dell'esercizio.*

##### **Termine della partita**

*Al termine delle fasi verranno conteggiati i punti delle squadre.*

##### **Classifica**

*In caso di vittoria si assegneranno 3 (tre) punti alla squadra, in caso di parità al termine si assegnerà 1(uno) punto.*

#### **Al termine delle quattro fasi si conteggiano i punti delle squadre.**

*In queste fasi si rafforzeranno le tecniche di apprendimento e si approfondiranno i regolamenti del Canottaggio con conseguente incremento delle competenze psicomotorie (potenziamento delle proprietà percettive degli oggetti, lateralizzazione, orientamento spaziale, orientamento temporale, potenziamento degli schemi motori statici e dinamici, potenziamento dell'equilibrio, attivazione dei processi neuromotori per controllo della respirazione). Le tempistiche saranno calibrate sulle caratteristiche dei partecipanti.*

## **B.1-ATTIVITA' SOCIETARIA**

*L'attività si svolgerà in una società sportiva individuata dal Comitato Regionale FIC e sarà aperta a tutte le rappresentative scolastiche.*

*La fase si svolgerà in pomeriggi Sportivi: sei mesi di corsi multi sportivi (2 mesi circa/8 pomeriggi di attività), organizzati in un pomeriggio a settimana nelle società sportive e tenuti da tecnici federali per un massimo di 4 corsi per pomeriggio;*

*Gli alunni coinvolti nell'evento racconteranno la loro esperienza, le loro emozioni in questo sport, oltre all'esposizione di elaborati multimediali.*

*La tempistica programmatica della giornata sarà in funzione delle condizioni climatiche.*

*Competenze da raggiungere:*

- USO DEI REMI DI COPPIA
- LA PRESA D'ACQUA
- LA PASSATA IN ACQUA
- IL SOLLEVAMENTO DELLE PALE (ESTRAZIONE)
- LO SCORRIMENTO DEL CARRELLO IN AVANTI (RIPRESA)
- CRITERI FONDAMENTALI DI UNA TECNICA FUNZIONALE.
- IL MANTENIMENTO DELLA ROTTA

## **C.1 "Festa finale:"**

*Evento di fine percorso con dimostrazioni/esibizioni dei ragazzi legate agli sport praticati durante l'anno, si svolgeranno all'interno delle ASD con la consegna di premi e attestati finali per tutti in una grande festa dello sport con la finalità della massima inclusione cui prenderanno parte alunni, genitori, operatori, docenti e territorio.*

*La fase si svolgerà in un'unica giornata di GIOCO per le scuole che hanno aderito al progetto, insieme ai tecnici, docenti, atleti della Federazione Italiana Canottaggio.*

*Gli alunni coinvolti nell'evento racconteranno la loro esperienza, le loro emozioni in questo sport, oltre all'esposizione di elaborati multimediali.*

*La tempistica programmatica della giornata sarà in funzione delle condizioni climatiche.*

## **D.1 STRUMENTI**

*Gli strumenti necessari alla realizzazione del progetto sono:*

- a) una palestra o uno spazio idoneo analogo;*
- b) kit giochi "FIC";*
- c) Calzoncini e Maglietta per l'uscita in barca*

## **REQUISITI FONDAMENTALI**

*Per la partecipazione alle attività, l'Istituto scolastico dovrà attestare di essere in possesso dei certificati medici per lo svolgimento di attività sportiva non agonistica.*

*Gli alunni dovranno indossare un abbigliamento sportivo.*