



Progetto: **Canottaggio integrato**

Premessa

Se l'attività fisica è fondamentale per il benessere psico-fisico dell'individuo, lo è a maggior ragione per le persone affette da disabilità. Di particolare importanza è quindi l'approccio alla disabilità intellettiva relazionale, soprattutto nei confronti dei soggetti più giovani, promuovendo il loro inserimento nelle attività quotidiane in gruppi misti, insieme con persone non disabili, raccordando in questo modo l'azione terapeutica con quella educativa.

Da questo punto di vista, lo sport può essere d'aiuto come una vera e propria terapia all'interno dei diversi percorsi riabilitativi, a prescindere dalla disabilità che sia essa fisica, intellettiva o sensoriale.

Attraverso l'attività fisica possiamo agire sui processi mentali, cognitivi e dinamici dei singoli, migliorando la qualità della vita e il benessere psico-fisico della persona, dei gruppi e delle organizzazioni.

In questo modo lo sport diventa un mezzo per l'elaborazione di nuove idee per affrontare le sfide dell'integrazione sociale e offrire alle persone l'opportunità di interagire e di collegarsi a una rete sociale più ampia, aiutandole a sviluppare relazioni positive e a integrarsi in un gruppo misto, sentendosi parte "utile" e perfettamente inserita.

In particolare, per le persone affette da autismo, lo sport e l'attività motoria in generale rappresentano un punto di forza che può essere coltivato, sviluppato e utilizzato per migliorare la qualità della vita e la socializzazione.

La pratica regolare di un'attività fisica in un bambino diversamente abile (indifferentemente dal tipo di disabilità) ne aumenta l'autostima e il benessere fisico-psichico, inoltre diminuisce lo stato cronico di agitazione, favorisce l'apprendimento e contrasta l'insonnia.

Da non trascurare poi i benefici dell'attività fisica a livello psicologico e sul tono dell'umore. È dimostrato che praticare un'attività motoria prolungata determina il rilascio nel sangue di endorfine, sostanze che hanno come effetto l'innalzamento del tono dell'umore.

Gli sport di squadra, come il canottaggio, sono caratterizzati da tre caratteristiche fondamentali (tra l'altro espressive nella vita di relazione della persona): la *socializzazione*, intesa non solo come la capacità di interagire con gli altri, ma come sforzo comune per il raggiungimento di un risultato; la *collaborazione*, come scelta di un comportamento che si adatta a tutto quello che fa il gruppo e l'*integrazione*, come sentimento di appartenenza del singolo individuo a un tutto.

Riuscire positivamente in una prestazione sportiva aumenterà la propria autostima e ciò, di riflesso, darà maggior sicurezza anche nell'agire quotidiano. Ci sarà comunque, nel corso dello svolgimento dell'attività agonistica un coinvolgimento emotivo che può andare dalla frustrazione per una sconfitta alla gioia per una vittoria, il tutto percepito comunque come obiettivo raggiunto dall'intero gruppo.

Queste esperienze serviranno a migliorare la propria capacità di percepire e regolare le emozioni, aiutando la persona ad adeguare il proprio comportamento alle diverse situazioni della vita di tutti i giorni.

Già da qualche tempo la Federazione Italiana di Canottaggio ha iniziato a promuovere la pratica sportiva a ragazzi con problematiche intellettive e relazionali, come pure problematiche fisiche e sensoriali, dando loro competenze e abilità ritenute fino ad allora impossibili.

Il Centro Studi Para-rowing mettendo a disposizione del Settore personale qualificato -nonché il bagaglio di esperienze maturate nel corso della sua attività operativa - ha dimostrato che questi miglioramenti hanno contribuito ad incrementare la loro autostima e la loro proiezione personale e soprattutto a migliorare la propria autoefficacia e competenza percepita.

Notevole è la competenza motoria acquisita dai ragazzi attraverso la pratica del canottaggio. Da anni, infatti, la pratica sportiva ha dimostrato che l'immagine del corpo percepito possa essere migliorata attraverso l'acquisizione di nuove competenze.

L'obiettivo del canottaggio integrato è quello di promuovere l'attività sportiva del canottaggio, con squadre miste formate da persone di disabili e non, offrendo ai partecipanti un'occasione per mantenere e migliorare lo stato di benessere sociale, agendo positivamente sulla sfera relazionale e potenziando l'integrazione, la socializzazione e l'autonomia dei soggetti facenti parte del team.

Finalità del progetto.

Questo progetto è nato per diffondere la pratica sportiva in tutto il territorio nazionale, nell'ambito della scuola secondaria di 1°- 2° grado, al fine di promuoverne lo sport per lo sviluppo dell'autoefficacia, dell'autonomia e della competenza dei giovani in situazione di difficoltà, estendendo il campo d'intervento, non solo agli studenti con problematiche fisiche o con Disturbi Specifici di Apprendimento (DSA), ma anche all'intera area dei Bisogni Educativi Speciali (BES), comprendente disabilità, DSA e/o disturbi evolutivi specifici, svantaggio linguistico, sociale e culturale.

Allo stesso tempo, però, si vuole fornire formazione ai docenti sui benefici dell'attività motoria per questi alunni.

Descrizione del progetto

A tale scopo, per rendere operativo quanto sopra esposto, si metteranno in atto le seguenti iniziative:

a. *Sviluppo scientifico e formativo per l'attività sportiva nella scuola riguardanti il canottaggio.*

Nel caso di atleti con problematiche intellettive, relazionali e fisiche ci si trova davanti ad una situazione «uguale» e «diversa», che mette in discussione alcuni approcci standard, ma che conferma e fortifica lo stesso obiettivo di sempre: fornire agli atleti tutti gli strumenti per vincere le proprie sfide. Solo la sinergia di profonde, variegata e innovative professionalità può permettere l'ottenimento di questo traguardo. Infatti, grazie all'aiuto di esperti del settore tecnico, psicologico e biomeccanico e attraverso una raccolta dei dati si potrà sviluppare una metodica di approccio psicomotorio al canottaggio. È necessaria quindi la creazione di una struttura che analizzi in modo scientifico e formativo lo sviluppo del progetto; annotando e studiando i processi dell'apprendimento dei ragazzi che lo praticano. Con queste basi si potrà impostare una nuova realtà in grado di sviluppare e coordinare le diverse attività a carattere scientifico-formativo su tutto il territorio nazionale, abbinando ricerca e didattica. In questo modo i risultati ottenibili non rimarranno confinati alla mera realtà sportiva, ma avranno applicazioni e ripercussioni anche sociali sulla vita quotidiana degli alunni.

b. *Struttura di sviluppo per le attività sportive nella scuola.* Il Progetto per le scuole del territorio nazionale ha lo scopo di avvicinare alunni, docenti ed operatori sanitari al canottaggio come mezzo di supporto al superamento di qualsiasi barriera.

Destinatari del progetto

Nel corso dell'anno scolastico 2018-2019 con la collaborazione dei Comitati Regionali della FIC e del Miur del Piemonte, Abruzzo, Umbria, Lazio, Campania, Puglia, Sicilia e attraverso il Centro Studi Pararowing, l'Istituto di Medicina e Scienza dello Sport di Roma — si sono sviluppate le attività già descritte nell'ambito della scuola secondaria di 1°- 2° grado.

In questo Terzo anno di sviluppo si è operato allo sviluppo e allo studio del progetto attraverso un collegamento a rete con delle scuole individuate sul territorio Nazionale coordinato dal Prof. Dario Naccari e da un gruppo di docenti di Educazione Fisica a livello territoriale che hanno aderito alle Attività progettuali scolastiche a carattere nazionale promosse dagli organismi Sportivi affiliati al CONI ed al CIP per l' a.s. 2017/2018, nota ministeriale del 22/12/2017, rendendolo operativo per il 2018 in gran parte del territorio nazionale.

In questo modo si è potuto analizzare un consistente numero di alunni allo scopo di valutare i punti di forza, ma soprattutto i punti deboli del progetto per apportare quelle modifiche necessarie affinché il progetto possa essere per il prossimo anno (2018-2019) operativo in più plessi scolastici per la certezza del raggiungimento degli obiettivi prefissati nel breve tempo e nel migliore dei modi, come richiesto da diversi Dirigenti Scolastici e Docenti.

Il progetto, in generale, prevede una fase per la formazione dei docenti attraverso dei corsi specifici e una fase rivolta agli alunni per l'attività sportiva.

Assi culturali e obiettivi di riferimento del Progetto

Il Progetto centra la sua azione su quattro *assi culturali di riferimento*:

- a. l'asse espressivo/comunicativo;
- b. l'asse salutistico;
- c. l'asse abilitativo/prestativo;
- d. l'asse etico-socio-comportamentale.

Il Progetto inoltre persegue i seguenti *obiettivi*:

- a. Concorrere a costruire l'identità personale degli studenti, aiutandoli a costruire un'immagine positiva di sé e un buon grado di autostima (self-efficacy), attraverso un corretto avviamento alla pratica sportiva;
- b. Contribuire a creare la cultura del “sapere motorio” come prerequisito fondamentale per l'acquisizione di uno stile di vita permanente attraverso la pratica sportiva;
- c. Creare condizioni relazionali che agevolino l'unione, la comunicazione, la collaborazione, il rispetto delle regole e degli altri, attraverso la sperimentazione dell'associazionismo sportivo scolastico, in cui gli alunni svolgono un ruolo attivo, sia in fase d'ideazione sia in fase di realizzazione delle attività programmate;
- d. Concorrere a prevenire e a risolvere il problema della dispersione scolastica, del disagio giovanile, della devianza e della marginalità.

I punti qualificanti del Piano dell'Offerta Formativa

L'Offerta Formativa:

1. Definisce l'identità culturale e progettuale della scuola;
2. Chiarisce la progettazione curricolare, extracurricolare, educativa, organizzativa del servizio scolastico;
3. È coerente con gli obiettivi generali del sistema d'istruzione nazionale;
4. Riflette esigenze della situazione culturale, sociale, economica in cui è inserita la singola unità scolastica;
5. È elaborato dal Collegio dei Docenti;
6. È adottato dal Consiglio d'Istituto;
7. È reso pubblico e messo a disposizione di chiunque faccia motivata richiesta.

Il *Piano dell'Offerta Formativa* permette:

1. Di tenere conto delle indicazioni per progettare e realizzare percorsi formativi adattati alla realtà locale;
2. Di perseguire la crescita educativa di tutti gli alunni, nessuno escluso, valorizzando le diversità e promovendo il successo formativo di ognuno mediante il conseguimento di standard definiti razionalmente (o, quantomeno, diffusamente condivisi);
3. Di garantire la scelta programmata (ritenuta più efficace dal gruppo docente) di metodologie, strumenti, organizzazione e tempi di insegnamento;
4. Di attivare insegnamenti opzionali, facoltativi, aggiuntivi, anche coordinandosi con le iniziative assunte dal E.L. e/o dalle "Agenzie Educative" territoriali, senza perdere di vista gli elementi centrali e il contenuto focale che caratterizza il servizio dal punto di vista educativo;
5. Di modulare i tempi dell'insegnamento sui ritmi di apprendimento degli alunni;
6. Di attivare dei percorsi didattici individualizzati, di recupero e sostegno nell'articolazione modulare dei gruppi di alunni.

Sul piano interno l'*Offerta Formativa* può consentire:

1. Modi flessibili d'impiego dei docenti utilizzati in funzione delle scelte metodologiche del P.T.O.F.;
2. Elasticità dell'orario curricolare;
3. Flessibilità dei gruppi di alunni mediante il superamento dell'unitarietà del gruppo classe;
4. Introduzione di tecnologie innovative (ad esempio gli strumenti multimediali e personal mediali);
5. Promozione e valorizzazione delle risorse offerte dalla situazione territoriale;
6. Ottimizzazione della integrazione tra loro delle risorse umane, finanziarie, tecnologiche, materiali, temporali.

Il *Piano dell'Offerta Formativa* si propone inoltre:

1. Di curare, ponendo al centro dei propri interessi, la programmazione educativa e didattica;
2. Di promuovere una formazione dei docenti attenta ai bisogni autentici di oggi, al di là delle mode del momento o degli interessi particolari personali;
3. L'innovazione metodologica;
4. L'attenzione all'apprendimento e la cura di metodologie didattiche con esso connesse;
5. La documentazione educativa;
6. Gli scambi d'informazioni, materiali ed esperienze sia con le altre scuole che con diversi sistemi formativi ed istituzionali;
7. L'individuazione di forme curate e coerenti di comunicazione alle famiglie;
8. Il raccordo con agenzie culturali del territorio. Unità didattiche.

FASE 1 - Formazione Docenti

Verrà organizzato, grazie all'attività del Centro Studi Pararowing e del personale specializzato che in esso opera, un incontro sul Pararowing nel quale saranno messe a disposizione dei partecipanti le proprie competenze ed esperienze sul campo. Tale incontro è rivolto agli insegnanti di Sostegno e di Ed. Fisica ed è aperto a tecnici, collaboratori e a tutti coloro che fossero interessati all'argomento.

L'appuntamento sarà presieduto da specialisti ed esperti del settore medico-psicologico e sportivo che lavorano nel campo delle disabilità intellettive, relazionali e fisiche.

Nel corso dell'appuntamento si affronteranno temi riguardanti l'approccio all'attività sportiva, le tecniche specifiche nel canottaggio, ma anche la preparazione atletica/psicologia dello sport, la prevenzione degli infortuni e le esperienze già consolidate.

FASE 2 - Attività Sportiva

Le attività per gli alunni si svolgeranno in diverse forme:

1. Gli alunni saranno suddivisi in gruppi di lavoro formati da massimo quattro alunni. In ogni gruppo sarà inserito un alunno affetto da disabilità (intellettiva, relazionale e fisica), con uno o due compagni di classe per stimolare lo spirito di squadra e d'inclusione ("alunni tutor").
2. Gli "alunni tutor" saranno assegnati su indicazione dell'insegnante.
3. Il gruppo non potrà superare le otto unità complessive. Al superamento di tale numero si formerà un nuovo gruppo.
4. Ogni gruppo sarà formato da un tecnico e un docente.
5. I gruppi saranno formati in maniera più possibile omogenea, attraverso la collaborazione dell'insegnante di sostegno.
6. Gli incontri si svolgeranno presso le sedi scolastiche, dove ci si avvarrà della palestra con i simulatori di voga (remoergometro).

Articolazione del Progetto: a) Fase scolastica; b) Fase Interscolastica; c) Fase Nautica (facoltativa).

a. *Fase scolastica.*

Per ogni plesso scolastico, l'approccio al Progetto sarà progressivo e sarà articolato in due fasi: la prima fase si svolgerà nella palestra scolastica durante la lezione curriculare, alla presenza del docente di educazione fisica e dell'insegnante di sostegno, per conoscere gli alunni interessati. In questa fase si valuteranno le diverse strategie di linguaggio e di approccio da sviluppare per coinvolgere l'alunno nelle attività. Tutto ciò attraverso semplici esercizi di coordinazione inizierà l'apprendimento del gesto sui simulatori, facendo perno allo "spirito di squadra".

b. *Fase Interscolastica.*

Nella seconda fase del Progetto si terminerà il gesto attraverso giochi di squadra al remoergometro. Le tempistiche saranno calibrate sulle caratteristiche dei partecipanti e sulla programmazione curriculare. Alla fine del percorso formativo, gli alunni che avranno dimostrato un particolare interesse alle attività nella fase scolastica potranno partecipare, insieme con i propri docenti, ad un programma specifico conclusivo.

I partecipanti dovranno essere accompagnati in una sede scolastica (adeguata ad accogliere tutti i giovani allievi), dove, attraverso i giochi di squadra, rappresenteranno il proprio istituto in un evento non competitivo.

Il trasporto sarà a cura dell'Istituto interessato.

c. *Fase Nautica.*

La fase nautica si svolgerà in unica giornata per tutte le scuole che hanno aderito al progetto e che lo richiederanno in modo specifico.

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

I partecipanti al Progetto potranno essere accompagnati presso la sede remiera per svolgere un ingresso conoscitivo.

Nel caso in cui l'alunno non sappia nuotare o abbia paura dell'acqua, potrà partecipare ugualmente, rimanendo a terra, esercitandosi ai simulatori.

L'approccio sarà progressivo: la lezione si svolgerà per la durata della lezione curriculare, unitamente al docente di sostegno e al tecnico federale, il quale valuterà le diverse strategie di linguaggio e di approccio da sviluppare per coinvolgere l'alunno assieme ai compagni tutor.

Gli alunni, attraverso semplici esercizi, apprenderanno la tecnica di voga a secco, per passare, poi, all'ultima fase (per chi vorrà) dell'uscita in barca.

Le tempistiche saranno calibrate sulle caratteristiche dei partecipanti.

Il trasporto sarà a cura dell'Istituto interessato.

Gli alunni che avranno dimostrato un particolare interesse alle attività della *Fase Scolastica* saranno inseriti in un programma specifico per la stagione remiera.

Strumenti.

Materiale informativo, Video esplicativi, remoergometro, imbarcazioni.

Obiettivi

Partendo dal presupposto che ognuno di noi è unico e unico, attraverso lo sport del canottaggio, perché microcosmo dedicato all'evoluzione armonica dell'Essere Umano, è possibile raggiungere un approccio evolutivo interiore che si rispecchi nella vita di tutti i giorni e quindi portatori e protagonisti di un'azione unica per la salute dell'umanità e del pianeta che la ospita.

Attraverso questo Progetto gli alunni delle scuole del territorio saranno stimolati all'osservazione e alla descrizione dell'ambiente che s'interfaccia con il lago, sulla base del rapporto uomo-ambiente, sui rapporti sociali ed economici locali, sulle espressioni culturali, individuando e leggendo le tracce del passato nel territorio.

All'interno di questa "Esperienza" si vuole testimoniare la possibilità, eventualmente anche in scala ridotta, di realizzare uno "status" ideale volto a sviluppare, migliorare e rispettare, all'insegna dei più alti Valori Umani, la relazione del singolo verso il tutto nelle sue diverse espressioni attraverso la costruzione di un *progetto scuola* e la valorizzazione dell'ambiente attraverso i seguenti punti:

- Aumento dell'autonomia nel compiere le attività della vita quotidiana;
- Miglioramento del tono dell'umore, conservazione della motivazione, ottimizzazione delle relazioni sociali e familiari.
- Potenziamento del cammino e dell'equilibrio, della resistenza allo sforzo e della destrezza manuale.
- Maggiore motivazione di emancipazione dalla famiglia e miglioramento del rapporto con la realtà.
- Sviluppo di scambi sociali con incremento dell'autostima
- Crescita dell'autoefficacia

Aspetti organizzativi

Non è prevista alcuna quota di partecipazione per i partecipanti, eccetto la quota di tesseramento assicurativo promozionale della FIC a cura della Società Remiera che fungerà da Tutor. Le scuole provvederanno alla mobilità dei partecipanti, mettendo a disposizione il trasporto.

Si provvederà alla stipulazione della copertura assicurativa e al reperimento del materiale tecnico necessario.

Requisiti fondamentali

Ai fini assicurativi, il primo giorno sarà raccolto i dati personali dei partecipanti (nome, cognome, data e luogo di nascita, indirizzo di residenza, codice fiscale, ecc.).

I partecipanti dovranno avere con sé:

- Certificato medico non agonistico;
- Autocertificazione da parte del genitore di capacità natatorie minime del minorenne tra la quale il saper nuotare;
- Abbigliamento sportivo.