



# Canottaggio integrato

## Premessa

Se l'attività fisica è fondamentale per tutti gli esseri umani, lo è ovviamente anche per i disabili che però devono essere messi in condizione di poterla praticare anche in gruppo con i normodotati.

L'approccio alle disabilità relazionali, in particolare quelle che riguardano i soggetti più giovani, deve mettere in raccordo efficacemente l'azione terapeutica a quella educativa permettendo l'integrazione nelle attività quotidiane con i normodotati. Lo sport deve quindi essere visto, a tutti gli effetti, come una vera e propria terapia all'interno dei diversi percorsi riabilitativi, a prescindere dalla disabilità.

L'attività fisica è il mezzo con cui possiamo agire su processi mentali, cognitivi e relazionali interpersonali con l'obiettivo realistico di migliorare la qualità della vita e il benessere della persona, dei gruppi e delle organizzazioni. Diventa veicolo di sviluppo di nuove idee per affrontare le sfide dell'integrazione e inclusione sociale al fine di offrire alle persone l'opportunità di interagire collegandosi ad una rete sociale più ampia, aiutandole a sviluppare relazioni positive integrandosi in un gruppo misto, sentendosi parte "utile" perfettamente inserita in un gruppo.

In particolare per le persone con *autismo*, lo sport, e l'attività fisica in generale, rappresenta un punto di forza che può essere coltivato, sviluppato e utilizzato per migliorare la qualità della vita e la socializzazione. Per un bambino con *autismo* la pratica regolare e competente di un'attività fisica:

1. aumenta l'autostima e il benessere;
2. diminuisce lo stato cronico di agitazione
3. favorisce l'apprendimento e contrasta l'insonnia, presente in molte persone con autismo.

Senza dimenticare gli ottimi benefici psicologici che l'attività fisica può avere sui disabili, si pensi ad esempio al miglioramento del tono dell'umore. Negli sport di squadra, qual'è il canottaggio, sono rilevanti la socializzazione, la collaborazione, l'integrazione e l'inclusione, tutti elementi che hanno risvolti significativi nella vita relazionale della persona.

**Socializzazione**, intesa non solo come la capacità di interagire con gli altri, ma come sforzo comune per raggiungere un risultato.

**Collaborazione** come scelta di un comportamento che si adatta a tutto quello che il gruppo fa.

**Integrazione** intesa come sentimento di appartenenza del singolo ad un tutto.

**Inclusione** come processo che permette a ciascuno di ricevere cosa ha bisogno secondo il principio dell'equità.

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 sportiva un coinvolgimento emotivo che può andare dalla frustrazione per una sconfitta, alla gioia per una vittoria, tutto percepito comunque come obiettivo raggiunto dall'intero gruppo formato da disabili e normodotati. Tutto ciò servirà a migliorare la capacità di percepire e regolare le proprie emozioni, aiutando la persona ad adeguare il proprio comportamento alle diverse situazioni della vita di tutti i giorni. Infine praticare un'attività motoria prolungata determina il rilascio nel sangue di sostanze (endorfine) che hanno come effetto l'innalzamento del tono dell'umore.

Da qualche tempo la Federazione Italiana del Canottaggio ha iniziato un percorso per la diffusione pratica sportiva ragazzi aventi problematiche intellettive, relazionali, fisiche e sensoriali, riuscendo a dare loro competenze e abilità ritenute impossibili.

Il Settore Para-Rowing, grazie anche all'appoggio del Centro Studi Para-rowing, che mette a disposizione le risorse umane, nonché le 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.

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

L'obiettivo è promuovere l'attività sportiva del canottaggio, anche come sport di squadre miste di normodotati e di disabili, 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.

### **La finalità del progetto**

Incrementare la diffusione della pratica sportiva in tutto il territorio nazionale, nell'ambito della scuola secondaria di 1°- 2° grado, al fine di promuoverne la pratica attraverso la somministrazione del know-how per lo sviluppo dell'autoefficacia, autonomia e competenza di 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 ed allo stesso tempo, però, si vuole fornire formazione ai docenti sui benefici dell'attività motoria per questi alunni.

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

#### **DESCRIZIONE DEL PROGETTO**

##### *a) SVILUPPO SCIENTIFICO E FORMATIVO PER LE ATTIVITA' 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.

La creazione di una struttura che analizzi in modo scientifico e formativo lo sviluppo del progetto e studi i processi dell'apprendimento dei ragazzi che lo praticano è di fondamentale importanza. Allo stesso tempo, tramite la raccolta dati, si potrà sviluppare una metodica di approccio psicomotorio al canottaggio, grazie all'aiuto di esperti del settore tecnico, psicologico e biomeccanico.

I risultati ottenibili così non rimarranno confinati alla mera realtà sportiva ed avranno applicazioni e ripercussioni anche sociali sulla vita quotidiana degli alunni.

Da questo sorgerà una realtà che svilupperà e coordinerà le diverse attività di carattere scientifico-formativo per uno sviluppo uniforme su tutto il territorio nazionale, abbinando ricerca e didattica.

##### *b) STRUTTURA DI SVILUPPO PER LE ATTIVITA' SPORTIVE NELLA SCUOLA*

Il Progetto per le scuole del territorio nazionale vuole avvicinare alunni, docenti ed operatori sanitari al canottaggio come mezzo di supporto al superamento di qualsiasi barriera.

#### **Destinatari del progetto**

In questo terzo anno scolastico (2019-2020), con la collaborazione dei Comitati Regionali della FIC e attraverso il Settore Pararowing della Nazionale, CIP-FISDIR, il Centro Studi Pararowing, si svilupperanno **le attività già descritte nell'ambito della scuola secondaria di 1°- 2° grado.**

**Attraverso punti di controllo in alcune scuole divise per regione già individuate negli scorsi anni scolastici saranno ottimizzati i contenuti e le tempistiche educative coordinate dal prof. Dario Naccari**, si potrà inoltre avvalere di ONLUS che operano nel territorio per qualsiasi tipo di supporto.

Attraverso questa fase mirata a mettere in atto l'intero progetto e ad analizzare i punti di forza, ma soprattutto le criticità, si apporteranno i dovuti correttivi affinché l'attività possa essere maggiormente efficace nell'anno scolastico seguente operando in rete a livello nazionale e la certezza del raggiungimento degli obiettivi prefissati nel più breve tempo possibile e al migliore dei modi.

Il progetto, in generale, prevede una prima fase di formazione dei docenti seguito da una fase di attività sportiva con gli alunni.

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 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'aggregazione, 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 di ideazione che 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**

Il *Piano dell'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, economico in cui 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 di:

1. tenere conto delle indicazioni per progettare e realizzare percorsi formativi adattati alla realtà locale;
2. 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. garantire la scelta programmata, (ritenuta più efficace dal gruppo docente) di metodologie, strumenti, organizzazione e tempi di insegnamento;
4. 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. modulare i tempi dell'insegnamento sui ritmi di apprendimento degli alunni.
6. attivare dei percorsi didattici individualizzati, di recupero e sostegno articolazione modulare dei gruppi di alunni.

Sul piano interno, il *Piano dell'Offerta Formativa* può consentire:

1. modi flessibili d'impiego dei docenti utilizzati in funzione delle scelte metodologiche del P.T.O.F.;
2. flessibilizzazione dell'orario curricolare;
3. flessibilità dei gruppi di alunni mediante il superamento 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 di:

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

### **Fase 1) Formazione Docenti**

Verrà organizzato, grazie all'attività del Centro Studi Pararowing e all'esperienza del personale che in esso opera e mette a disposizione le proprie competenze nonché esperienze sul campo, un incontro sul Pararowing rivolto agli insegnanti di Sostegno e di Ed. Fisica, aperto a tecnici, collaboratori e a tutti coloro 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.

Durante quest'appuntamento si affronteranno temi riguardanti l'approccio all'attività sportiva, tecniche specifiche nel canottaggio, ma anche di preparazione atletica, psicologia dello sport, prevenzione infortuni ed 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, massimo quattro alunni con disabilità intellettiva, relazionale e fisica, con uno o due compagni di classe per stimolare lo spirito di squadra e d'inclusione.

Gli alunni tutor saranno assegnati su indicazione dell'insegnante.

Il gruppo non potrà superare le otto unità complessive.

Al superamento di tale numero si formerà un gruppo nuovo.

Ogni gruppo sarà formato da un tecnico e un docente.

I gruppi saranno formati in maniera più possibile omogenea, attraverso la collaborazione dell'insegnante di sostegno.

Gli incontri si svolgeranno presso le sedi scolastiche, dove ci si avvarrà della palestra con i simulatori di voga (remo ergometro).

#### **a) Fase scolastica**

L'approccio sarà progressivo per ogni plesso scolastico in due ingressi: la prima si svolgerà nella palestra scolastica durante la lezione curricolare per conoscere gli alunni interessati ed unitamente al docente di educazione fisica e di sostegno, dove si valuteranno le diverse strategie di linguaggio e di approccio da sviluppare per coinvolgere l'alunno alle attività, attraverso semplici esercizi di coordinazione e saranno dedicate all'apprendimento del gesto sui simulatori e

allo "spirito di squadra", per passare, poi, alla seconda fase, dove si finalizzerà il gesto attraverso giochi di squadra al remo ergometro. Le tempistiche saranno calibrate sulle caratteristiche dei partecipanti e dalla programmazione curriculare.

#### **b) Festa Interscholastica**

A chiusura del progetto, gli alunni che avranno dimostrato un particolare interesse alle attività nella fase scolastica potranno partecipare, assieme ai propri docenti, ad un programma specifico conclusivo.

I partecipanti saranno accompagnati presso una sede scolastica che sarà individuata ad accogliere tutti i giovani dove, attraverso giochi di squadra, rappresenteranno il proprio istituto in un evento non competitivo.

Il trasporto sarà a cura dell'Istituto interessato.

#### **c) Fase Nautica (Facoltativa)**

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

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.

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, che valuteranno 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 e chi vorrà all'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, remoergometri, imbarcazioni

#### **Obiettivi**

Lo sport del canottaggio è un microcosmo, dedicato all'evoluzione armonica dell'Essere Umano, potrà rendere possibile il vivere con un approccio evolutivo del valore interiore, partendo dal presupposto che ognuno è unico e irripetibile, quindi portatore e protagonista di un'azione unica che può fare la differenza rispetto al benessere dell'umanità e del pianeta che la ospita.

Gli alunni delle scuole del territorio, attraverso questo progetto, 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, 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 con il tutto nelle sue diverse espressioni attraverso la costruzione di un *progetto scuola* e alla valorizzazione dell'ambiente attraverso i seguenti punti:

- Miglioramento dell'autonomia nel compiere le attività della vita quotidiana.
- Miglioramento del tono dell'umore, conservazione della motivazione, miglioramento delle relazioni sociali e familiari.
- Miglioramento 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.
- Miglioramento 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 saranno raccolti 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 le quali il saper nuotare;
- Abbigliamento sportivo.
- Autorizzazione ad utilizzo dei dati sensibili in accordo con GDPR (General Data Protection Regulation, UE n. 2016/679 e DECRETO LEGISLATIVO 10 agosto 2018, n. 101.