



PROGETTO EDUCAZIONE FISICA E SPORT PER L'AUTONOMIA E L'INTEGRAZIONE DEI MINORATI DELLA VISTA

**“Avviamento al CANOTTAGGIO
come strumento educativo e di
socializzazione che esalta l'armonia
della postura”**

INDICE

CONSIDERAZIONI GENERALI

CONTENUTI DEL PROGETTO

Obiettivi didattici e finalità

Metodi e mezzi

Criteri di valutazione

SCHEMA RIASSUNTIVO

Responsabile del progetto

Contatti

CONSIDERAZIONI GENERALI

Il seguente progetto si pone in via sperimentale, il grande obiettivo di dare ai ragazzi non vedenti e ipovedenti delle scuole pisane gli strumenti utili per migliorare la loro motricità e la loro postura. L'idea è quella di rieducare al movimento, recuperare la corporeità attraverso i sensi vicarianti e puntare all'integrazione fra normodotati e diversamente abili.

L'importanza del movimento, inteso come esercizio fisico, per lo sviluppo equilibrato ed armonico di corpo e mente si manifesta nella pratica di attività motoria, la quale, come sostenuto dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), è l'unico modo unito ad una corretta alimentazione per vivere in modo sano. Come sostenuto dalla convenzione O.N.U. sul diritto alle persone con disabilità, scopo principale della pratica di attività sportiva da parte dei diversamente abili è quello di promuovere, proteggere e assicurare il pieno ed eguale godimento di tutti i diritti umani e di tutte le libertà fondamentali da parte delle persone con disabilità; promuovere quindi il rispetto per la loro inerente dignità. Le persone con disabilità includono quanti hanno minorazioni fisiche, sensoriali o cognitive che possono impedire la loro piena ed effettiva partecipazione nella società su una base di eguaglianza con gli altri.

Seguendo i principi che ispirano questa convenzione ONU, il nostro progetto vuole dare la possibilità a ragazzi con disabilità visiva di poter migliorare il proprio stato di salute psicofisica e accrescere il proprio bagaglio motorio, riuscendo così ad utilizzare il corpo come mezzo di espressione e potenziamento del linguaggio non verbale, al fine di migliorare le relazioni sociali e l'autostima.

CONTENUTI DEL PROGETTO

Col nostro progetto si intende favorire l'armonico sviluppo di tutte le masse muscolari attraverso la pratica di una ginnastica ampia, specifica, appropriata ed adeguata alle esigenze di ogni soggetto. Ogni individuo verrà seguito dal Dottore in Scienze Motorie che valuterà il bagaglio motorio posseduto, il tono-trofismo muscolare e la postura e stabilirà programmi motori individuali che prevedono lo svolgimento di esercizi di rieducazione funzionale.¹ Il nostro compito è quello di intervenire nella fase di recupero dell'articolarietà del movimento e in quella successiva di recupero della forza, della coordinazione e del gesto atletico.

L'attività sportiva in progetto, quale è il Canottaggio, prevede il coinvolgimento dei ragazzi con BES non vedenti o ipovedenti delle scuole secondarie di I grado, 3 volte la settimana in orari pomeridiani o il sabato mattina. Allo scopo di creare dei momenti di integrazione, 1-2 volte al mese l'intero gruppo classe verrà coinvolto nelle attività sportive in programma. L'offerta formativa così come è strutturata permette di esercitarsi in attività natatorie mirate al potenziamento della capacità di galleggiamento.

Secondo quanto stabilito dalla FIC (Federazione Italiana Canottaggio), il ParaRowing è il settore del canottaggio per disabili, praticato con imbarcazioni adattate a portatori di handicap fisico, sensoriale e intellettuale, suddivisi in classi ben distinte secondo il tipo di disabilità. La suddivisione riguarda la possibilità o meno di poter utilizzare alcune parti del corpo:

¹ da <http://www.albertogabbi.it/rieducazione-funzionale.php> : con il termine **Rieducazione Funzionale** si intende un insieme di **trattamenti successivi al lavoro fisioterapico** che hanno come scopo il ritorno alle normali attività sportive e/o quotidiane. Ri-educare significa letteralmente educare nuovamente una funzione, quindi si presuppone che si sia perso il corretto uso di un sistema che va rieducato alla normale funzione.

- LTA (Legs “gambe” – Trunk “tronco” – Arms “braccia”) è per gli atleti che possono usare tutto il corpo nel gesto, la categoria comprende i non vedenti e gli ipovedenti, gli amputati ad un arto, gli affetti da altre disabilità fisiche che non compromettono completamente i movimenti degli arti e del tronco e i disabili mentali;
- TA (Trunk “tronco” – Arms “braccia”) distingue invece chi non ha l’uso delle gambe ed il sedile è fisso;
- AS (Arms “braccia”) è per chi può utilizzare solo le braccia, ossia generalmente chi ha lesioni alla colonna vertebrale.

Nel canottaggio, l'atleta con il solo ausilio della forza muscolare si muove su un “grande attrezzo”, la BARCA, manovrando un “piccolo attrezzo”, il REMO, su di un elemento inquieto e idrodinamicamente complesso, rappresentato dall'acqua del bacino da regata o da allenamento. Il canottaggio è uno sport che richiede a chi lo pratica duttilità motoria, spiccata capacità di coordinazione e notevole 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. Durante il ciclo di voga bisogna saper coordinare i propri movimenti con quelli degli altri vogatori. I movimenti del canottiere vanno regolati sulla velocità dell'imbarcazione che varia continuamente e che richiede uno spiccato sviluppo propriocettivo e degli organi dell'orecchio interno stimolati da un inabituale movimento all'indietro compiuto a metà ciclo. Lo sport del canottaggio permette di continuare l'azione posturale svolta dagli esercizi di rieducazione funzionale per l'ampio lavoro su tutte le catene cinetiche e inoltre è uno sport che può essere considerato sia individuale che di squadra

poiché inserito in un contesto gruppale, quale, il gruppo d' allenamento e/o l'equipaggio.

	CANOTTAGGIO
Canalizzazione energie	Spinta orizzontale
Equilibrio	Propriocezione
Core stability	Blocco coxo-femorale
Principali muscoli impegnati : arti superiori	Cuffia dei rotatori (sovraspinoso, sottospinoso, sottoscapolare, piccolo rotondo), romboidei, deltoide, Bicipite brachiale
Principali muscoli impegnati : tronco	Retto dell'addome, diaframma, grande dorsale, erettore della colonna, dentato anteriore, trapezio, grande e piccolo pettorale
Principali muscoli impegnati : arti inferiori	Tibiale anteriore, Tricipite surale, quadricipite femorale, ileo-psoas, glutei
Impegno agonistico	Sport paralimpico
Impegno coordinativo	Coordinazione generale e segmentaria di braccia, schiena, gambe

OBIETTIVI DIDATTICI E FINALITA'

Il Progetto si fonda sulla convinzione che sport come il Canottaggio unito agli esercizi di rieducazione funzionale rappresentano un efficace strumento per :

- la formazione della personalità in età giovanile;
- lo sviluppo ed il mantenimento di un corretto equilibrio psico-fisico;
- l'autonomia e l'indipendenza della persona disabile;
- la prevenzione di stati patologici che riguardano gli apparati cardiovascolare, respiratorio e stati di squilibrio metabolico;
- la correzione di atteggiamenti posturali errati;
- lo sviluppo e il consolidamento della lateralizzazione;
- lo sviluppo della corretta percezione del proprio corpo;
- la riduzione dell'handicap inteso come limite posto dalla società;
- la sensibilizzazione dei giovani verso il diversamente abile.

Inoltre con la pratica sportiva si vuole favorire il miglioramento di :

- coordinazione motoria generale;
- coordinazione braccia-gambe;
- escursione articolare ed elasticità muscolare;
- equilibrio statico e dinamico.

La nostra società sportiva si pone l'obiettivo di avvicinare i ragazzi ipovedenti e non vedenti al mondo dello sport, fornendo loro elementi compensatori utili allo sviluppo delle capacità motorie. Partendo da queste ultime, dalle esigenze dei ragazzi e dai loro interessi, verranno impostati interventi

individuali di *Rieducazione Funzionale*; verrà data loro la possibilità di esercitarsi in *Attività Acquatiche* e in attività sportive paralimpiche quale il *Canottaggio*, che oltre a rafforzare l'autostima e l'efficienza fisica permetterà il confronto in competizioni di natura amatoriale o agonistica.

METODI E MEZZI

Gli step di apprendimento procederanno secondo una progressione didattica che va dal facile al difficile e dal globale all'analitico.

Premessa fondamentale per un buon approccio alle attività da parte dei ragazzi con deficit visivo è l'accoglienza, la conoscenza e la familiarizzazione degli spazi e delle attrezzature utilizzate per lo svolgimento delle attività (spogliatoi, bagni, parco barche, palestra, piazzale, attrezzature e pesi, remoergometro con le sue diverse parti, remi e barche con la loro composizione e differenziazione). Al fine di rendere quanto più efficace possibile l'intervento educativo - motorio saranno previsti dei momenti iniziali, intermedi e finali di valutazione del bagaglio motorio posseduto.

Nel Canottaggio, l'apprendimento del gesto tecnico procederà per step, il cui ordine è il seguente:

1° step: accoglienza, conoscenza e familiarizzazione degli spazi e delle attrezzature utilizzate per lo svolgimento dell'attività

2° step: spiegazione e prova della tecnica di voga del canottaggio a secco attraverso macchinari che permettono la simulazione del gesto tecnico specifico;

3° step: spiegazione e prova dell'imbarco, dello sbarco e della tecnica di voga su "barche scuola" multiple di "tipo regolamentare", modello COASTAL

4X+ (quattro di coppia con timoniere) o 4X e 2X Canoè (quattro e doppio canoè) con l'assistenza dell'allenatore a terra e in acqua e l'aiuto dei compagni di barca già esperti;

4° step: spiegazione e prova dell'imbarco, dello sbarco e della tecnica di voga su barche multiple “tipo olimpico”, 4X (quattro di coppia) con l'assistenza dell'allenatore a terra e in acqua e l'aiuto dei compagni di barca già esperti;

5° step: voga su barche multiple “tipo olimpico” con un numero di vogatori inferiore, 2X (doppio o due di coppia) insieme al compagno di barca che può fornire indicazioni riguardo la direzione e l'assistenza dell'allenatore in acqua che può correggere il gesto tecnico scorretto.

6° step: spiegazione e prova della remata di punta (con un solo remo) su barca multipla “tipo regolamentare”, 4 Jole e 2 Jole (quattro Jole e due Jole);

7° step: spiegazione e prova della remata di punta (con un solo remo) su barca multipla “tipo olimpico”, 4- (“quattro senza” ... timoniere).

Gli spazi e le attrezzature che verranno usate sono:

- palestra con grandi attrezzi quali spalliere, piccoli attrezzi come cerchi, palloni, overball, fitball, bacchette, coni, cinesini e con strumenti per la propriocezione come balance ball, tappetini propriocettivi, pedane per l'equilibrio;
- palestra attrezzata con macchinari isotonicici per il tonificazione di tutte le parti del corpo e sala cardio dotata di particolari ergometri in grado di simulare la tecnica di voga del canottaggio anche a secco (remoergometri o vogatori);
- parco barche, piazzale e pontili necessari per l'imbarco e lo sbarco e dotati di sistemi di sicurezza che facilitano e rendono agevole lo

spostamento dei ragazzi;

- giubbottino/gilet salvagente che verrà indossato dall'atleta per fornire un aiuto al galleggiamento in caso di caduta in acqua;
- motoscafo a motore equipaggiato con ciambella e zainetto dotato di kit per il primo soccorso sul fiume e coperte isotermitiche.

CRITERI DI VALUTAZIONE

L'esame tonico posturale e la valutazione del grado di escursione articolare delle principali articolazioni tornerà utile per valutare il raggiungimento degli obiettivi ricercati con la pratica di esercizi di rieducazione funzionale.

Il ragazzo col canottaggio sperimenterà la tecnica di voga prima a secco e poi in acqua. I progressi che si evidenzieranno riguardano : la flessibilità, la coordinazione, la resistenza, la forza nelle sue diverse forme, l'equilibrio statico e dinamico sia a terra che in acqua, la propriocezione e lo sviluppo del tatto e dell'udito.

BARCHE DI COPPIA	Lungh. m	Largh. m	Peso min. Kg	BARCHE DI PUNTA	Lungh. m	Largh. m	Peso min. Kg
Singolo 1X	8,20	0,40	14	2 senza timoniere 2-	10,30	0,47	27
Doppio 2X	10,00	0,45	27	2 con timoniere 2+	10,50	0,50	32
4 di coppia 4X	13,00	0,55	52	4 senza timoniere 4-	12,60	0,50	50
Barca propedeutica Singolo 7,20 m	7,20			4 con timoniere 4+	13,00	0,55	51
				8 con timoniere 8+	17,50	0,65	96

SCHEMA RIASSUNTIVO

ATTIVITA'	CANOTTAGGIO E RIEDUCAZIONE FUNZIONALE	ATTIVITA' PROMOZIONALE
LUOGO	ASD Canottieri Arno Pisa, sede nautica Via Lungarno Bonaccorso da Padule n.2 Pisa (PI), nei pressi del Ponte della Cittadella	Attività a secco: sede scolastica Attività in acqua: sede nautica ASD Canottieri Arno Pisa Via Lungarno Bonaccorso da Padule n.2 Pisa (PI), nei pressi del Ponte della Cittadella
GIORNI E ORARI	Lunedì – Mercoledì – Venerdì h. 15-17	Da concordare col docente di Educazione Motoria
CONTATTI	Recapiti telefonici 050 531448 - 3483779434 E-mail direzione@canottieriarno.it Sito web www.canottieriarno.it	Recapiti telefonici 050 531448 - 3483779434 E-mail direzione@canottieriarno.it Sito web www.canottieriarno.it
RESPONSABILE	Simona Grammatico Dottore in Scienze Motorie, laureanda in Scienze e Tecniche delle attività motorie preventive e adattate. Allenatore di Canottaggio 1° livello FIC	Simona Grammatico 338 2431741 Email : grmsmn87@gmail.com