



**Società canottieri Ruggero Lauria**

**Progetto: “Zaini in barca”**

**Docente referente prof.ssa Anna Galatolo**

### **La finalità del progetto**

*Attraverso il progetto ci si prefigge l'obiettivo di promuovere la pratica sportiva del canottaggio attraverso la somministrazione del know-how per lo sviluppo dell'autoefficacia, autonomia e competenza dei giovani.*

### **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 diregata.*

*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 e per taluni vogatori anche con la necessità di correggere la rotta della barca, diretta verso un'ancora 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.*

*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 è 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.*

## OBIETTIVI

*Questa attività, nell'ambito dello sviluppo psicomotorio dei giovani può contribuire a fornire nello specifico lo sviluppo graduale delle seguenti capacità:*

- 1. Comunicazione intrapersonale nell'alunno, grazie al nuovo rapporto docente e mediatore;*
- 2. Competenze propriocettive, attraverso stimoli e nuove esperienze di gestualità tecniche sperimentate in forma semplice e progressiva attraverso il gioco;*
- 3. Costruzione dell'identità personale degli alunni: attraverso un corretto avviamento alla pratica sportiva si aiuteranno gli allievi a costruire un'immagine positiva di sé e un buon grado di autostima;*
- 4. Creazione della cultura del "sapere motorio": prerequisito fondamentale per l'acquisizione di uno stile di vita permanente attraverso la pratica sportiva;*
- 5. 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;*
- 6. 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)*
- 7.*

## ATTIVITÀ SPORTIVA PER GLI ALUNNI

*Percorso sportivo che si compone di avviamento al canottaggio realizzato durante l'orario extra curriculare tenuto da tecnici specializzati della **Federazione Italiana Canottaggio**.*

*Le lezioni si svolgeranno nell'area del Porto Cala di Palermo (adiacente Guardia costiera) con lo staff tecnico qualificato della Federazione.*

*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.*

*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 potranno 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 curriculare e del PTOF*

### **"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 tempidi 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*

### ***“Sviluppo delle competenze motorie sportive di base del Canottaggio***

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.

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

### **ATTIVITA' SOCIETARIA**

*La fase si svolgerà in 12 incontri (un'ora per gruppi di 20 studenti) 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**

### **STRUMENTI**

*Gli strumenti necessari alla realizzazione del progetto sono:*

*a) 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.*

*Prof.ssa Anna M. Galatolo*

