



Unione Europea * Ministero Istruzione Università Ricerca * Regione Sicilia * Distretto Scolastico n. 1

Istituto di Istruzione Secondaria Superiore Statale “Don Michele Arena”

Via V. Nenni, 2 - ☎0925/22510 - Fax 0925/24247 == Via Giotto, 20 - ☎0925/85365 - Fax 0925/85366
Corso A. Miraglia, 13 - ☎0925/22239 - Fax 0925/23410 == Via Eta, 12 (92016 Menfi) - ☎ / Fax 0925/74214
E-Mail: agis01600n@istruzione.it – agis01600n@pec.istruzione.it - URL: www.iissarena.edu.it - C.F. 92002960844

92019 SCIACCA (AG)

PROT. n. _____

IISS "DON MICHELE ARENA"-SCIACCA
Prot. 0001341 del 28/01/2020
A (Uscita)

Sciacca _____

Circolare n. 223

**Al personale docente
Agli studenti
Alle famiglie**

Oggetto: Attività sportive in convenzione - Piscina comunale di Menfi.

Nell'ambito delle iniziative volte a promuovere e incentivare la pratica sportiva fra i giovani, in coerenza con le indicazioni ministeriali e in attuazione degli obiettivi educativi e formativi dichiarati nel piano dell'offerta formativa della scuola, si comunica che è stata stipulata una convenzione fra l'ASD Sport Winner che gestisce il centro natatorio del comune di Menfi e l'IISS Don Michele Arena, riconosciuto che lo sport in generale ed il nuoto in particolare costituiscono strumenti educativi e culturali fondamentali per lo sviluppo dei valori e delle competenze che caratterizzano, fra l'altro, la crescita umana, personale e sociale dei giovani, con particolare attenzione all'integrazione degli studenti con disabilità.

La convenzione prevede che tutti gli studenti, docenti e il personale ATA appartenenti all'organizzazione scolastica possano usufruire dei servizi offerti dalla associazione a condizioni economiche agevolate, in giornate ed orari prestabiliti. Sono altresì riservati agli utenti dell' IISS Don Michele Arena speciali programmi volti a diffondere e promuovere la pratica sportiva con le modalità e alle condizioni meglio descritte nell'allegato *“Progetto didattico e sportivo: Tuffiamoci a scuola!!!”*:

Gli interessati potranno recarsi singolarmente o in gruppo, autonomamente, presso la segreteria della piscina comunale di Menfi con certificato di frequenza, ovvero concordare con i docenti le migliori modalità per fruire dei servizi in convenzione che prevedono – fra l'altro - il 40% di sconto su tutti gli abbonamenti con istruttori specializzati nelle attività sportive dell'Associazione (corsi di nuoto, acquafitness, pallanuoto).

**Il Dirigente Scolastico
Calogero De Gregorio**

Firma autografa sostituita a mezzo stampa ai sensi
dell'art. 3, co.2, DL.vo 39/1993

PISCINA COMUNALE DI MENFI

PROGETTO PER LA SCUOLA SECONDARIA SUPERIORE

TUFFIAMOCI A SCUOLA!!!

I CORSI

- corso **NUOTO MIXXX** (elementi base della pallanuoto, del salvamento, del nuoto pinnato, e tecnica delle 4 nuotate)
- corso **PALLANUOTO** (elementi base della pallanuoto, le nuotate, i passaggi...)
- corso **SALVAMENTO** (elementi base del salvamento, nuoto subacqueo ,i trasporti ...)
- corso **NUOTO PINNATO** (avviamento al nuoto pinnato: nuotate, immersioni, snorkeling, apnea,
- corso **FITNESS/ SCUOLE SUPERIORI:**
 - **ACQUAGYM** (fitness in acqua con piccoli attrezzi)
 - **ACQUA-PILATES** (fitness in acqua con palle e acquatube)
 - **ACQUA-CIRCUIT** (fitness in acqua con piccoli e grandi attrezzi)
 - **ACQUACROSS** (attività mix tra corsa in acqua- acquafitness – nuoto)
 - **ACQUA-ZUMBA** (fitness in acqua a ritmo di musica con l'ausilio di attrezzi)

PROGETTI ALUNNI DISABILI:

- corso **COLLETTIVO** con nostro personale
- corso **A PICCOLI GRUPPI** con nostro personale
- lezione **SINGOLA** con nostro personale

INTRODUZIONE

Il progetto “Tuffiamoci a scuola” organizzato dall’A.s.d. Sport Winner, che si svolgerà presso la piscina comunale di Menfi, nasce in considerazione di alcune tematiche fondamentali per lo sviluppo psicomotorio e sociale del bambino/ragazzo, senza tralasciare l’importanza dell’attività motoria oggi, che è inserita nel contesto di benessere, oltre che a quello di salute (cfr. Piramide alimentare diffusa dopo l’anno 2010).

- L’attività motoria svolta in maniera regolare, costituisce uno dei fondamenti del benessere psicofisico e sociale dell’individuo. Costituisce uno dei motori della conoscenza di sé, sia a livello psicologico (crea occasioni per mettersi alla prova) che a livello fisico (come senso percezione del proprio corpo).
- la scuola permette di diffondere l’attività motoria e tramite essa di formare l’individuo attraverso l’insegnamento delle regole da seguire all’interno di un gruppo al fine di raggiungere uno scopo comune.
- Il nuoto e le attività in acqua, oltre a fornire un allenamento per il sistema circolatorio e l’apparato respiratorio, aiutano la crescita armoniosa dell’impalcatura ossea e, proprio per l’ambiente dove sono svolti, lavora in scarico sulla colonna vertebrale e sul resto delle articolazioni (molto importante nel caso di ragazzi sovrappeso)
- Attraverso un percorso ludico di acquaticità, nuoto o altra attività in acqua, si auspica a insegnare all’individuo una cultura dell’acqua che possa limitare o attutire i traumi derivanti da esperienze negative in questo ambiente (per esempio al mare).

PRINCIPALI OBIETTIVI DEL PROGETTO

- Esperienza positiva: provare sensazioni positive derivanti da un’esperienza che si è vissuta in prima persona, aiuta la coscienza delle proprie capacità e quindi dell’autostima.
- Gioco: il gioco non sarà un fine , ma un mezzo di insegnamento importantissimo perché è un linguaggio più comune specialmente ai bambini.
- Gioco libero: laddove il gioco non sarà un mezzo, il progetto si propone di mettere alla prova sia le relazioni sociali all’intero del gruppo, che l’interiorizzazione di alcune regole fondamentali per un comportamento corretto.
- Introduzione all’ambiente acquatico: esplorazione guidata di un ambiente interessante che, se approcciato in modo negativo, può indurre a paure e fobie.
- Capacità motorie: in acqua si sviluppano le principali capacità coordinative e si approccia lo sviluppo delle capacità condizionali.
- “Sicurezza”: avere un primo approccio guidato all’acqua è oggi una delle autodifese indispensabili per avere la possibilità, anche minima, di affrontare un eventuale incidente nelle circostanze della vita nelle quali si incontra l’acqua : il mare ed i laghi, luoghi di villeggiatura o piscine, sono oggi le mete preferite da tante famiglie o giovani figli. Conoscere l’ambiente acqua è quindi fondamentale per la sicurezza e la tranquillità in queste situazioni.

I CORSI PROPOSTI

“IO NUOTO”

Il progetto IO NUOTO ha come obiettivo di consolidare ,incrementare e sviluppare delle nuove capacità motorie che siano sempre più indirizzate all'apprendimento delle 4 nuotate. Per raggiungerlo, si adotterà una didattica che tenga conto del singolo individuo all'interno di un gruppo, si insegnerà usando in primis il metodo globale poi quello analitico. Si propone un insegnamento del nuoto basato sull'alternanza di componenti ludici ad esercizi più tecnici, per esempio l'alternare degli esercizi sulla espirazione all'uso della palla.

OBIETTIVI DEL PROGETTO

- Consolidamento e incremento schemi motori terrestri ed acquatici
- Percezione del corpo e del movimento attraverso l'immagine motoria
- Incremento autonomia in acqua, anche in acqua alta
- Sviluppo capacità coordinative
- Acquisizione tecniche di base delle 4 nuotate
- Relazioni sociali anche finalizzate ad uno scopo (es. staffette,..)

REALIZZAZIONE DEL PROGETTO:

Il progetto propone un incontro di programmazione tra istruttori ed insegnanti. Si potrà variare il numero di lezioni a seconda delle esigenze delle singole classi. Si consiglia un minimo di 6 lezioni. Il rapporto istruttore/allievi sarà da 1/8 fino a 1/11.

Lo spazio acqua dedicato sarà di circa 10-13 ragazzi a corsia nella vasca grande; 8-10 a corsia nella vasca media; il calendario sarà concordato preventivamente.

“NUOTO MIXXX”

Il progetto “NUOTO MIXXX” si rivolge agli allievi delle scuole medie e superiori, si suddivide in 6 incontri: 3 di nuoto e tecnica delle nuotate, 1 di avviamento alla pallanuoto, 1 di elementi base del salvamento e 1 di nuoto pinnato. Propone una visione di tutte le attività alternative alla classica lezione di nuoto. Per un'anticipazione su ognuno di queste attività, consigliamo di leggere il progetto per ogni singola attività, riportata di seguito.

“PALLANUOTO”

Si rivolge alle scuole superiori ed è inserito nel corso “Nuoto e attività acquatiche” indirizzato anche alle scuole medie. Si propone un percorso di 4 incontri dove si insegnerà le diverse nuotate necessarie allo spostamento in acqua con la palla, i passaggi tra compagni, i tiri in porta, gioco di attacco e difesa, partite... Il gioco viene poi codificato attraverso delle regole precise da rispettare.

Si prevede un singolo operatore per classe in uno spazio acqua che va da 1 corsia per un numero inferiore ai 10 partecipanti a 2 corsie o 3 corsie per un numero superiore ai 10 partecipanti. Gli spazi acqua possono subire variazioni in relazione alle attività della piscina.

CORSO “SALVAMENTO” – CORSIA SINGOLA VASCA GRANDE

Si rivolge agli allievi delle scuole superiori ed è inserito nel corso “Nuoto e attività acquatiche” indirizzato anche alle scuole medie. Si divide in 4 incontri dove si insegnerà le immersioni, le nuotate subacquee, il recupero di un pericolante, le prese per il trasporto...

Si prevede un singolo operatore per classe in uno spazio acqua che va da 1 corsia per un numero inferiore ai 12 partecipanti a 2 corsie o 3 corsie per un numero superiore ai 13 partecipanti. Gli spazi acqua possono subire variazioni in relazione alle attività della piscina.

CORSO “NUOTO PINNATO”

Si rivolge agli allievi delle scuole superiori ed è inserito nel corso “Nuoto e attività acquatiche” indirizzato anche alle scuole medie. Si divide in 4 incontri dove si insegnerà : le 4 nuotate, lo snorkeling, le immersioni , le apne, l'elaborazione di percorsi subacquei...

Si prevede un singolo operatore per vasca in uno spazio acqua che va da 1 corsia per un numero inferiore ai 12 partecipanti a 2 corsie o 3 corsie per un numero superiore ai 13 partecipanti. Gli spazi acqua possono subire variazioni in relazione alle attività della piscina.

REALIZZAZIONE DEI PROGETTI:

Si prevede un incontro di programmazione tra istruttori ed insegnanti per concordare il calendario prima dell'inizio del progetto. Il numero delle lezioni potrà variare in base alle esigenze delle singole classi, si consiglia un minimo di 4 incontri. Il rapporto istruttore/allievi sarà relazionato all'attività scelta (esempio: 1 istruttore – 30 alunni per il corso Pallanuoto). Lo spazio acqua individuato è indicato sotto ogni singola attività e potranno subire variazioni in caso di concomitanza con altre attività.

CORSO “FITNESS” SCUOLE SUPERIORI

Si rivolge agli studenti delle scuole superiori ed è suddiviso in 5 categorie:

- *ACQUAGYM* 4 lezioni di acquagym con l'ausilio di piccoli attrezzi (Tubi, manubri, cavigliere e pesi). Aiuta a potenziare i muscoli modellando e tonificando il corpo.
- *ACQUA-PILATES* 4 lezioni di acqua pilates, per massimizzare il lavoro ci si avvale dell'ausilio di accessori come palle e tubi. Questa disciplina si fonda sulla consapevolezza del movimento, forza e flessibilità.
- *ACQUA-CIRCUIT* combinazione di 4 lezioni alternate, è una metodologia di allenamento a stazioni che consente di migliorare il tono muscolare e il sistema cardiovascolare.
- *ACQUA-CROSS* 4 lezioni di acqua-cross, allenamento trasversale che rientra nella branca degli allenamenti funzionali, consente di allenare il corpo in maniera intensa anche con sessioni brevi.
- *ACQUA-ZUMBA* 4 lezioni di acqua-zumba a ritmo di musica..Allenamento completo, divertente e super energetico.

REALIZZAZIONE DEI PROGETTI:

Si prevede un incontro di programmazione tra istruttori ed insegnanti per concordare il calendario prima dell'inizio del progetto nel quale verranno inoltre pianificate le lezioni e le attività, che non potranno subire variazioni una volta concordate. Il numero degli incontri potrà variare in base alle esigenze delle singole classi, si consiglia un minimo di 4 incontri. Il rapporto istruttore/ allievi sarà di un istruttore per ogni classe partecipante. Lo spazio acqua individuato è una corsia per classe che potrà subire variazioni in caso di concomitanza con altre attività.

Nel caso di compresenza di due classi dello stesso istituto con un calendario identico, si potrebbe organizzare, eventualmente, un progetto di pallanuoto per gli studenti maschi ed uno di acqua-fitness per le studentesse femmine.

PROGETTI PER ALUNNI DISABILI

Non esiste molta documentazione sull'attività in acqua per soggetti in situazione di disabilità, probabilmente perché, soprattutto in Italia, questo tipo di pratica è circoscritto a poche realtà sperimentali e deve ancora entrare nel costume sociale. Per questo motivo l'argomento interessa un ridotto numero di persone.

Eppure l'ambiente acqua è così connaturato all'uomo, così ricco di possibilità di sperimentare momenti positivi

e gioiosi, amplifica talmente le possibilità di esperienza di chi si trova in stato di disabilità, che è auspicabile il suo utilizzo più pieno, frequente ed allargato. Ed è proprio sulla gioia e la serenità che si fonda un corso che ha come obiettivo il benessere del partecipante, raggiungibile attraverso piccole conquiste quotidiane evidenziate da grande gratificazione.

Le formule di progetto sono i corsi collettivi – un operatore per un gruppo grande (5 o più ragazzi), i corsi a piccoli gruppi (4 o meno ragazzi) sempre con un operatore, e i corsi singoli con un operatore ed un ragazzo

REALIZZAZIONE DEI PROGETTI:

Si prevede un incontro di programmazione tra istruttori ed insegnanti per concordare il calendario prima dell'inizio del progetto. Il numero delle lezioni potrà variare in base alle esigenze delle singole situazioni, si consiglia un minimo di 8 incontri. Lo spazio acqua individuato è a seconda della situazione da concordare con il responsabile scuole.

EVENTO FINALE PER LE SCUOLE MEDIE SUPERIORI PARTECIPANTI AL PROGETTO “TUFFIAMOCI A SCUOLA”!!! DURANTE L'ANNO “SCOLASTICO”

I progetti si concluderanno con un'attività ludico-sportiva che valorizzi l'esperienza vissuta dagli studenti.