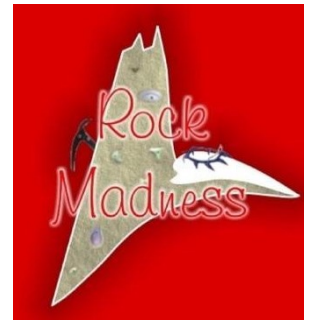




CIRCOLO SCHERMISTICO  
SASSARESE



**OGGETTO:** Progetto per l'inclusione sociale "PARETI, PEDANE E BUSSOLE"

Attraverso questa iniziativa le Associazioni Dilettantistiche Sportive (di seguito ASD) Fit Evolution, Circolo Schermistico Sassarese e Rock Madness Arrampicata intendono promuovere un'iniziativa ludico-sportiva a favore di bambin\*, giovan\* rientranti nello spettro autistico e/o Sindrome di Down coinvolgendo i propri tecnici e i propri atleti con sviluppo neuro-tipico mediante l'elaborazione del progetto:

### **"PARETI, PEDANE E BUSSOLE"**

Come responsabile del progetto e dirigente della capogruppo del suddetto trittico di ASD, mi pregio di sottoporvi tale iniziativa che verrà curata dai nostri tecnici federali.

Sarà nostra cura organizzare presso gli spazi opportunamente allestiti e messi in sicurezza iniziative che coinvolgano la scherma, l'arrampicata sportiva e la pratica dell'orienteeing che da qualche anno si sta affermando in Italia ma che vanta un importante movimento in tutto il mondo

### **STRUTTURA DEL PROGETTO**

In queste poche righe che seguono ci pregiamo indicarvi le finalità, le motivazioni, le peculiarità/modalità degli sport coinvolti, le aree di sviluppo psico-fisico interessate ed i mezzi adottati per la realizzazione del progetto.

#### **FINALITÀ:**

- Realizzare una serie di iniziative in giornate dedicate alla promozione e alla pratica degli sport coinvolti nel progetto;

- Promuovere la conoscenza e la pratica di uno sport cosiddetto minore;
- Offrire ai bambini e/o giovani la possibilità di provare gratuitamente una disciplina sportiva.

## **MOTIVAZIONI:**

- Dare accesso a bambin\* e giovan\* rientranti nello spettro autistico e/o sindrome di down, grazie anche al supporto di bambin\* e giovani a sviluppo neuro-tipico, ad un'attività ludico sportiva multisport che permetta loro di trascorrere del tempo di qualità sia dal punto di vista del benessere fisico, sia, e soprattutto, da quello psicologico.
- Accrescere l'offerta formativa facendo sì che bambin\* e giovan\* si avvicinano anche a quegli sport ritenuti a torto minori, senza gravare in alcun modo sul bilancio delle famiglie. La pratica di una tale attività avrebbe in tal modo il merito di abbattere, almeno in ambito sportivo, una componente tanto fortemente discriminante.

## **GLI SPORT INTERESSATI**

### ***SCHERMA***

La **scherma sportiva** è una disciplina olimpica di opposizione a contesto aperto che consiste nel combattimento leale tra due contendenti armati di spada, fioretto o sciabola. Lo sport trae origine dall'arte marziale denominata scherma tradizionale.

L'etimologia italiana della stessa parola *scherma* porta con sé il significato della disciplina, essa infatti deriva dal longobardo "Skirmjan" che significa *proteggere, coprire* (stessa etimologia della parola *schermare*). Ciò è probabilmente collegato al concetto dell'uso della spada non come strumento nato per colpire, ma come strumento difensivo.

L'arma utilizzata per il progetto sarà la spada.

La *spada* è l'arma che più si avvicina alle armi del passato, oltre ad essere quella più rappresentativa del duello sul terreno. È un'arma molto complessa ad alti livelli perché il suo bersaglio comprende tutto il corpo; si può colpire solo di punta, come nel fioretto, ma non vi è la *convenzione*. Il primo che tocca l'avversario si aggiudica il punto; se ci si colpisce contemporaneamente entro un venticinquesimo di secondo il punto viene assegnato ad entrambi e si ottiene un "colpo doppio". Il colpo con la spada è valido solo con la punta dell'arma, su cui c'è un bottone che viene azionato da una pressione di almeno 750 grammi (7,36 N). In generale, in Italia, si nota una preponderanza di fiorettilisti in tenera età (categoria bambine/maschiotti), una sostanziale parità di praticanti fioretto e spada alla categoria giovanissime/i, mentre a partire dalla categoria ragazze/i si nota una netta prevalenza degli spadisti<sup>[4]</sup>. Alla spada si deve il colore bianco della divisa da scherma: infatti i duelli combattuti con la spada erano al "primo sangue": qualsiasi ferita da cui uscisse sangue, su qualsiasi parte del corpo, determinava l'interruzione del combattimento e la sconfitta del duellante ferito. Per meglio evidenziare queste ferite era richiesto di vestirsi integralmente in bianco. Nelle competizioni moderne, per rendere sicuri gli "assalti", la divisa deve presentare una resistenza alla penetrazione di 800 newton. Per le categorie

"Maschietti/Bambine" (10 anni) e "Giovanissimi" (11 anni) la lama è lunga 80 cm, per la categoria "Ragazzi/Allievi" (12-13 anni) 85 cm (fino alla stagione 2013-14) ed a partire dalla categoria "Cadetti" (dai 14 anni) fino agli "Assoluti" (14-99 anni) la lama è di 90 cm.

### ***ARRAMPICATA SPORTIVA***

L'**arrampicata sportiva** è uno stile di arrampicata che si basa su ancoraggi permanenti fissi alla roccia come protezione/sicurezza. Il termine è usato in contrapposizione all'arrampicata tradizionale o trad, facente uso invece di protezioni amovibili come nut e friend. Poiché l'equipaggiamento è usato esclusivamente per l'assicurazione, e non aiuta la progressione, l'arrampicata sportiva è considerata un tipo di arrampicata libera.

La specialità di difficoltà, detta comunemente *lead*, consiste nell'effettuare una scalata su vie che aumentano di difficoltà delle capacità umane. Ad ogni presa viene assegnato un punteggio progressivo e ha 2 valori: "caricata" se viene impugnata; "utilizzata" se dopo averla impugnata si inizia un movimento che però non permette di raggiungere la presa successiva. Il massimo punteggio si ha nell'arrivare con entrambe le mani all'ultima presa: il "top". Si può effettuare con la corda di sicurezza dall'alto, nei giovanissimi, o con corda dal basso.

#### **Velocità (Speed)**

La specialità di velocità, detta comunemente *speed*, consiste nel completare una via (normalmente di grado medio/basso) nel minor tempo possibile. Dal 2007 la IFSC ha omologato un muro di arrampicata di 10 m o 15 m dove effettuare le competizioni. La via da competizione è fornita di un sistema di cronometraggio alla partenza e all'arrivo, un sensore in cima alla via che permette agli atleti di fermare il tempo. La via viene salita in moulinette, cioè con corda dall'alto, in modo che l'atleta possa concentrarsi solo sul tempo di salita.

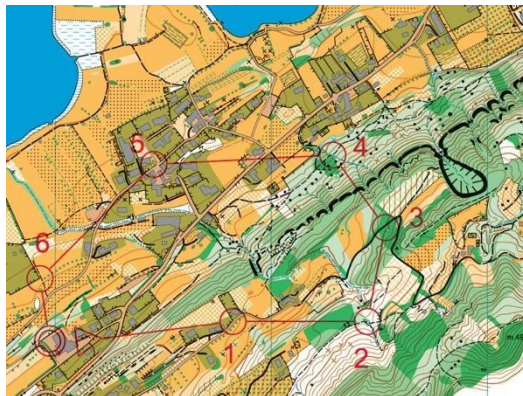
#### **Boulder**

La specialità chiamata *boulder* consiste nel dover arrampicare su vie basse, massimo 4 metri, di diversa difficoltà senza l'uso dell'imbragatura (l'incolumità è assicurata da materassi para cadute). Richiede uno sforzo di breve durata ma di massima intensità e prevede una serie limitata di movimenti, 7-8 in media. Bisogna partire con tutti e 4 gli arti appoggiati su prese obbligate di "start" per completare il percorso che culmina con un "top" (presa finale) che dev'essere tenuto dall'atleta per almeno 2 secondi consecutivi. Vengono contati il numero di tentativi impiegati nel raggiungere il "top" in un determinato tempo che è, in genere, di 4 o 5 minuti. Si ha, inoltre, una presa intermedia chiamata "zona" (o "bonus") che attribuisce un ulteriore punteggio, sempre a seconda del numero di tentativi impiegati per raggiungerla.

### ***L'ORIENTEERING***

L'**orienteering** è uno sport che premia chi riesce a esplorare con sicurezza un **territorio sconosciuto**. È caratterizzato da una gara a cronometro dove i partecipanti usano una **mappa** dettagliata per raggiungere i **punti di controllo** scegliendo il percorso migliore. Questo sport si può praticare sia in bosco che in città, sia a livello amatoriale (come se fosse un'escursione fuori porta), sia a livello agonistico. La disciplina più

praticata è la corsa (C-O) ma esistono anche le varianti in mountain-bike (MTB-O), con gli sci da fondo (SCI-O) e la versione paraolimpica (TRAIL-O) dove non conta la velocità ma la precisione.



Un percorso classico consiste in una partenza, una serie di punti di controlli da visitare nell'ordine indicato e un arrivo. Sul terreno ogni punto di controllo è segnalato con una bandiera bianca e arancione, nel gergo chiamata **lanterna**. Per registrare il proprio passaggio l'atleta deve punzonare il cartellino testimone oppure inserire il chip elettronico nell'apposita stazione. Vince il partecipante che trova tutti i punti di controllo nell'esatto ordine e che ci ha impiegato il **minor tempo**.

La mappa che si usa per l'orienteering ha una simbologia specifica ed è estremamente dettagliata: a seconda della gara la scala può variare da 1:15.000 a 1:5000 (1 cm sulla mappa equivale a 150/50 m sul terreno). I colori e i simboli utilizzati sono uguali in tutto il mondo e si adattano a uno standard definito dalla federazione internazionale (IOF).

In Italia l'orienteering viene praticato da molte associazioni affiliate alla Federazione Italiana Sport Orientamento (disciplina sportiva associata al CONI e disciplina paralimpica riconosciuta dal CIP). Se sei interessato scopri come **prendere parte alla tua prima gara**.

L'orienteering negli ultimi anni è sempre più praticato anche dalle aziende come attività di **team building**. Una giornata di questo sport può migliorare la coesione di un gruppo di lavoro che potrà tornare in azienda più produttivo di prima.

## LE ASSOCIAZIONI

### Fit Evolution

La Asd Fit Evolution nasce come progetto sportivo della Fondazione Lorenzo Paolo Medas nel 2018. Lo scopo della sua costituzione fu di ideare e realizzare attività sportive inclusive di persone con abilità intellettive diverse.

Per poter realizzare un sistema inclusivo efficace per persone con abilità intellettive diverse e che si proponeva di promuovere e gestire attività sportive dilettantistiche, motorio sportive, ludico sportive è fondamentale formare adeguatamente i tecnici che ruotano attorno alle abilità intellettive diverse.

Prima della fase pandemica le modalità di coinvolgimento dei tecnici sportivi consistevano nel portare presso la nostra sede le attività sportive.

Sono stati coinvolti diversi tecnici e diverse attività, tra cui alcune con alta valenza pedagogica.

Le attività effettuate sono:

- Corso autodifesa – Docente – Mario Sechi – Scuola Kombat;
- Corso di Zumba – Docente Valentina Cossu – Tecnico Zumba;
- Corso Fidati di Te (antibullismo) – Docenti Dott. Antonio Ruiu – Educatore professionale, Sig. Alessandro Gaia – Tecnico di arti marziali – Psicologa Francesca Bandino – Istruttrice Tai Chi Chuan;
- Corso Attività Ludico Motoria per persone con abilità intellettive diverse – Docente Dott. Antonio Ruiu – Educatore Professionale;
- Corso di Danza contemporanea – Maestra Valeria Satta;
- Corso di Yoga – Maestra Elisa Pucci;
- Corso CRC – Sbloccante – Attività motoria per persone con abilità intellettive neurotipo e neurodiverse in inclusione;
- Scuola di Arti Marziali KOMBAT di Mario Sechi – Scuola ospite presso la nostra struttura.

Ogni singolo corso da noi effettuato aveva tra gli iscritti persone con abilità intellettive diverse ed era strutturato per creare tutti i presupposti per una ottimale modalità inclusiva.

L'ASD in particolare si ripropone di creare sempre un ambiente favorevole alla crescita personale sia di individui con abilità neurotipo che di individui con abilità diverse, il tutto attraverso la pratica ludico-sportiva e a tale scopo predispone tutte le strategie utili a rendere omogeneo il lavoro del gruppo e agevole il lavoro di coloro che adoperano per l'insegnamento della relativa disciplina.

L'ASD ha particolare cura nel predisporre l'accoglienza di persone con abilità diverse con la necessaria attenzione alle specifiche diversità, interagisce attivamente con le famiglie in modo da instaurare un dialogo e un costante confronto diretto per consentire agli allievi con abilità diverse di acquisire le modalità necessarie per lo sviluppo delle proprie capacità e abilità motorie e ludico sportive. Anche attraverso l'analisi delle abilità relazionali dell'allievo che, nei casi più complessi potranno e/o dovranno essere gestite attraverso il supporto di figure professionali specializzate (tutors, pedagogisti, educatori, etc.) e che già seguono direttamente il percorso educativo dell'allievo e che potrebbero favorire il rapporto immediato e dunque proficuo di quest'ultimo con i nostri istruttori/allenatori, si potranno raggiungere gli obiettivi prefissati.

Durante il periodo pandemico la ASD ha dovuto chiudere i corsi.

In fase di ripresa delle attività, la Fondazione ha comportato una maggiore concentrazione di energie sulle attività formative mirate al progetto inclusivo Durante Noi, e l'attività della ASD ha stentato a riprendersi.

La soluzione per una ripresa ottimale delle attività, rivelatasi poi la migliore, è stata quella di rivedere la composizione del Consiglio Direttivo, attualmente affidato alla pregevole dirigenza del Dott. Davide Sorrentino e sotto la quale si è deciso di dare forte impulso anche alle attività da svolgere all'aperto, ritenute di forte impatto inclusivo.

La Fondazione è membro del Consiglio Direttivo.

## **Circolo Schermistico Sassarese**

La storia della società Circolo schermistico inizia nel 1926 e questo fa, del Circolo Schermistico Sassarese, la più antica società di scherma sarda.

Nasce sotto l'egida del maestro Montixi, un maestro proveniente dalle scuole militari.

Infatti la scherma era uno sport di derivazione militare e accoglieva al suo interno i rampolli della borghesia cittadina, maschi e provenienti o avviati alla carriera militare.

L'attività della società si svolgeva, ai primi tempi, in una sala collocata sopra quello che è attualmente il cinema Moderno in viale Umberto a Sassari.

Il sopraggiungere della seconda guerra mondiale frena l'attività, che viene ripresa dopo la guerra.

Dopo questo triste periodo, siamo nel primo dopoguerra, si riprende l'attività, che come detto raccoglieva soprattutto uomini, con la specialità prevalente sciabola, e sempre di diretta provenienza militare.

Trascorso il periodo della ricostruzione post bellico, la scherma vede un'apertura anche alla componente femminile, ma tale presenza risulta totalmente elitaria ed assolutamente sporadica.

Con l'arrivo a Sassari del maestro Marco Mineo, anch'egli proveniente da una scuola militare, la scherma decolla e registra un'apertura anche a persone sempre appartenenti alla buona borghesia cittadina, ma includenti anche nuove stratificazioni sociali.

Per sfatare lo stereotipo di sport elitario bisognerà aspettare almeno gli anni '60.

Sempre sotto la guida del maestro Mineo si registrano le partecipazioni degli atleti sassaresi ad alcune competizioni nazionali.

Di prestigio la vittoria di Valentino Blasina ai campionati nazionali universitari.

L'attività in questo periodo si svolge nei locali di Via Principessa Iolanda e vede un incremento delle iscrizioni, grazie anche alla politica federale inaugurata da Renzo Nostini che dà vita al Gran Premio Giovanissimi.

Questa manifestazione, che ancora oggi è la porta di accesso per le fulgide carriere dei futuri schermidori che calcano le pedane di tutto il mondo, avvia una politica di abbattimento dello stereotipo della scherma come sport per militari ed ex militari.

Importantissima l'apertura verso le donne che registrano in campo mondiale le vittorie della torinese Antonella Ragno, Consolata Collino, ecc.

Anche la scherma sassarese segue questo trend.

Nel frattempo diventano epiche le sfide tra Sassari e Cagliari.

Infatti già nel 1956 a Cagliari nasce la società del Kus Cagliari sotto la guida del maestro Francesco Pala, che fino al 2013, ormai ultra novantenne impartiva ancora lezioni di scherma ai giovani atleti cagliaritari.

Purtroppo nel 1973 la sala del Circolo Schermistico Sassarese subisce un danno irreparabile che ne minerà profondamente il futuro.

Una terribile alluvione abatterà un muro e l'intera palestra verrà invasa da più di due metri d'acqua.

Tale evento distruggerà la memoria, l'archivio e le attrezzature, creando uno sconforto totale.

Solo la forza e l'attaccamento ai colori sociali permetterà una lenta rinascita della Società sempre sotto la guida del maestro Mineo e di due nuovi maestri, Roberto Piazza e Gianfranco Masia.

In questo periodo, con l'ausilio dell'allora Amministrazione Provinciale che riconosceva l'importanza storica di questa Società per il profilo cittadino, riprende nei locali della ex caserma dei Carabinieri all'archivolto del Carmine.

Purtroppo alcuni anni bui di una gestione non troppo accorta e la riqualificazione dei locali, trasformati in pinacoteca, vedono l'interrompersi dell'attività.

Nel frattempo la scherma a Sassari si trasferisce nella sezione del Cus Sassari ed in questo periodo la sala passa sotto la direzione del Maestro Masia.

Il 19 giugno 2014, grazie alla forte volontà di alcuni ex atleti del Circolo Schermistico Sassarese, e dopo un periodo di stasi, rinasce il Circolo Schermistico Sassarese come A.S.D. che con la nuova dirigenza e grazie all'impegno di atleti e genitori, varca più volte il mare per partecipare a molte gare nazionali ed internazionali. Attualmente il Circolo gestisce il Palascherma cittadino in via Togliatti e conta più di cento tesserati tra atleti, tecnici e dirigenti.

## **Rockmadness arrampicata**

La RockMadness arrampicata nasce nel luglio del 2003 ed è la società di arrampicata più longeva della Sardegna.

Nasce per merito di Daniele Soro, il quale è a tutt'oggi il pilastro fondamentale dell'assetto dell'associazione rivestendo vari ruoli, tra i quali quelli di allenatore, di istruttore Federale e di Giudice internazionale, vantando vari titoli come quello di istruttore di special climbing, primo in Sardegna.

Da anni, la ASD RockMadness lavora con diverse associazioni impegnate nell'inclusione di persone con disabilità intellettive diverse e con persone con diverse disabilità.

L'associazione accoglie sia bambini che adulti. Il settore giovanile è una parte molto importante all'interno dell'associazione che ogni anno ci vede impegnati nella disputa e nella preparazione di gare regionali che si svolgono in previsione delle qualificazioni ai campionati italiani di arrampicata.

Per il settore degli adulti, curiamo molto l'aspetto della sicurezza in previsione di quelle che sono le escursioni in ambiente naturale quindi arrampicata su roccia e tutto ciò che è attività in montagna, come ad esempio il canyoning, il trekking e le vie ferrate.

Attualmente Rockmadness ha due sedi, una a Sassari, una ad Olbia e un'ulteriore struttura all'interno del centro commerciale Tanit.

Siamo anche presenti, con il nostro istruttore qualificato, in vari istituti scolastici della provincia di Sassari.

Palestra per arrampicata con istruttori e allenatori della Federazione Arrampicata Sportiva Italiana

## **QUALITA' DEGLI SPORT COINVOLTI NEL PROGETTO**

### **QUALITA' DELLA SCHERMA:**

Tra tutti, è lo sport che più desta curiosità nei ragazzi/e perché si muove tra realtà e fantasia; sconfinando nell'immaginario e nella letteratura, è protagonista nei fumetti, nel cinema e tuttavia non è per nulla un gioco. La scherma infatti detiene alcuni primati particolarmente cari all'Italia: è lo sport più antico, veniva infatti già insegnato nelle scuole militari dell'impero romano; è lo sport in cui l'Italia detiene il maggior numero di medaglie olimpiche e fa sì che l'Italia primeggi a livello mondiale in tutte e tre le discipline che compongono la scherma da ormai più di vent'anni.

In questa disciplina lo sforzo fisico non è fine a sé stesso, ma il servizio della strategia ed il continuo travaso di informazioni di tipo tecnico e tattico durante il combattimento (per ingannare l'avversario in frazioni di secondo) costringe l'atleta a ragionare in maniera creativa.

Concentrato di eleganza e potenza fisica, intelligenza e rapidità, è una delle attività più indicate per un armonico sviluppo psico-fisico dei bambini; la pratica della scherma sviluppa appieno non solo i prerequisiti generali per gli apprendimenti sportivi (coordinazione, destrezza, resistenza organica generale, abilità simboliche e rappresentative, atteggiamenti affettivi, etici, competenze relazionali) ma concorre alla maturazione ed all'affinamento della personalità in senso globale, allo sviluppo delle capacità intellettive, alla formazione di un'identità autocosciente finalizzata all'innalzamento dell'autostima.

### **AREE DI SVILUPPO PSICO-FISICO:**

La scherma praticata in giovane età ha indiscussi benefici nello sviluppo equilibrato e corretto di qualità inerenti alle seguenti aree: motoria e sociale.

Nell'area motoria, le qualità allenabili sono:

- Schemi motori;
- Educazione posturale;
- Capacità percettivo cinetiche;
- Abilità motorie generali e specifiche.

Nell'area sociale:

- Socializzazione;
- Capacità di lavorare in gruppo;
- Collaborazione con i compagni;
- Capacità di confronto;
- Conoscenza ed uso delle regole.

I mezzi per sviluppare queste capacità consistono in:

- Esercizi su ritmo e coordinazione motoria;
- Esercizi di discriminazione della situazione;
- Esercizi per la rapidità e la scelta di tempo;
- Esercizi propedeutici alla scherma;
- Tecnica schermistica;
- Tattica, applicazione ed assalto controllato.

### ***RESPONSABILI DEL PROGETTO PER LA SCHERMA***

*Busi Mariangela (Tecnico di I Livello)*

*Achenza Emiliano (Delegato Provinciale Federscherma)*



## **QUALITA' DELL'ARRAMPICATA SPORTIVA:**

Si tratta di uno sport di destrezza, che richiede sforzo fisico e coinvolge praticamente tutti i maggiori gruppi muscolari del corpo umano. Per questo motivo si può praticare sia in palestra che nei centri attrezzati, costituendo di per sé un allenamento full body.

Oltre agli ovvi investimenti di energie necessari per spingere verso l'alto il proprio peso e issarsi da un appiglio all'altro, molti degli sforzi che si sostengono nell'arrampicata sportiva sono di tipo isometrico e isotonico, ovvero atti a mantenere una posizione in parete con tutti i muscoli in tensione. Perfino mani e piedi sono soggetti a sollecitazioni continue e impegnative, tanto da richiedere una preparazione apposita. Un ottimo equilibrio, buona flessibilità e coordinazione sono le doti fisiche che completano il quadro del perfetto arrampicatore.

Un tale dispendio di energie, con un'attività così tecnicamente impegnativa finalizzata al raggiungimento di un obiettivo ben definito, ovvero raggiungere la vetta, ha indubbiamente un impatto benefico sulla concentrazione, riducendo ansia, stress e aumentando l'autostima.

## **AREE DI SVILUPPO PSICO-FISICO:**

L'arrampicata sportiva si rivela essere uno sport alla portata di tutti, dai bambini fino agli adulti in età avanzata. Nel caso dei primi, aiuta ad affinare gli schemi motori di base, la coordinazione oculo-motoria e a migliorare l'equilibrio; per gli adulti è un'attività fisica completa, un'alternativa valida ai classici monotoni cicli di esercizi in palestra, sostituiti da un'attività divertente e objective-oriented, in grado di regalare grandi soddisfazioni a tutti i livelli di pratica. La sua scalabilità in termini di difficoltà della parete e di sforzo richiesto, la rende inoltre perfetta per tutti i gradi di esperienza e per tutte le età.

- Sviluppa la **FORZA**, ma senza stressare il fisico, perché la progressione su parete rocciosa prevede prevalentemente sforzi isometrici, in cui vengono coinvolti tutti i muscoli del corpo.
- Allena la **RESISTENZA** e il fiato, anche in virtù della relazione fra la componente psicologica della progressione verticale, e il dispendio energetico di ogni singolo movimento.
- Sviluppa la **COORDINAZIONE**, fattore ben più importante della forza, che, attraverso la consapevolezza del proprio corpo e di muscoli coinvolti, porta ad ottenere un movimento fluido e armonico che permetta di disperdere meno energia possibile.
- Aumenta la **FLESSIBILITÀ** e l'allungamento muscolare, elemento chiave per progredire.
- Rafforza l'**EQUILIBRIO** e la zona addominale, lavorando su un continuo controllo del baricentro.

Nell'area sociale:

L'arrampicata sportiva è quindi un'attività sportiva estremamente salutare per chi la pratica, in grado di portare benefici a tutto il corpo e anche di aiutare a gestire problemi psicofisici molto comuni legati all'ansia e allo stress. Il solo approccio all'attività indoor si rivela un'ottima soluzione per il corpo e la mente, essendo poi propedeutico alla pratica outdoor e quindi alle bellezze naturali della montagna.

I mezzi per sviluppare queste capacità consistono in:

- Esercizi di coordinazione
- Esercizi di forza
- Esercizi di resistenza
- Tecniche fondamentali di arrampicata

#### *RESPONSABILI DEL PROGETTO PER L'ARRAMPICATA SPORTIVA*

*Daniele Soro Allenatore 2° livello FASI Istruttore*

*Melania Pazzola Presidente ASD RockMadness*

#### **QUALITA' DELL'ORIENTEERING:**

##### **AREE DI SVILUPPO PSICO-FISICO:**

L'orienteeing, sport connotato da una forte componente cognitiva, praticato in età giovanile stimola gli allievi allo sviluppo di importanti capacità motorie di base (capacità di orientamento spazio-temporale su tutte, ma anche molte altre) e sviluppa la capacità di risolvere problemi, da semplici a complessi, formando il carattere dei ragazzi.

AREA COGNITIVA, sviluppo di capacità funzionali a: - Trasferire il significato della forma o codice con cui si è ricevuta la comunicazione in un'altra forma o codice; - Esprimere il significato e/o il valore e/o la funzione del contenuto appreso; - Estrapolare dal contenuto cause, effetti, conseguenze, premesse, implicazioni, sotto sintesi, ecc...; - Utilizzare la "comunicazione iconografica" per risolvere un problema o per apprendere un nuovo contenuto in una situazione diversa; - Elaborare procedure, individuare strategie più idonee per soluzioni in contesti problematici, scegliere strumenti appropriati; - Favorire la creatività intesa come: produrre nuove idee, non rimanere legato a precedenti soluzioni o punti di vista, originare più ipotesi di soluzione

AREA PSICOMOTORIA, sviluppo di capacità funzionali ad acquisire: - Un armonico sviluppo delle competenze motorie; - La propensione ad operare scientificamente e manualmente per un risultato atteso come sintesi di un processo; - La consapevolezza dell'utilità di una costante e perenne attività motoria/ludica/sportiva per perseguire il proprio benessere psico-fisico.

AREA SOCIO AFFETTIVA, sviluppo di capacità funzionali ad acquisire: - Autonomia ed autostima; - Cooperazione sociale e consapevolezza dei ruoli e dei compiti del gruppo; - Senso di

collaborazione anche nel rispetto delle diversità; - Capacità di controllare l'emozione in un contesto non abituale/conosciuto.

Nell'area motoria, le qualità allenabili sono:

- Schemi motori e posturali di base;
- Capacità di orientamento Spazio-Temporale
- Abilità motorie generali (nella corsa in ambiente non sempre facile e privo di ostacoli, tipo zone boschive con vegetazione bassa)

Nell'area sociale:

- Autonomia ed autostima;
- Cooperazione sociale e consapevolezza dei ruoli e dei compiti del gruppo;
- Senso di collaborazione anche nel rispetto delle diversità;
- Capacità di controllare l'emozione in un contesto non abituale/conosciuto.

I mezzi per sviluppare queste capacità consistono in:

- Esercitazioni per lo sviluppo della capacità di orientamento Spazio- Temporale, secondo una progressione didattica ben definita in funzione delle capacità, delle competenze e dell'età degli allievi;
- Esercitazioni di direzione a bussola e senza bussola (Azimut);
- Esercitazioni di memorizzazione;
- Esercitazioni di stima delle distanze (ad occhio e con la tecnica del conteggio dei passi);

#### *RESPONSABILI DEL PROGETTO PER L'ORIENTEERING*

*De Colle Giusto – Tecnico FISO – Formatore di 3° Livello, Ufficiale di Gara di 3° Livello, Tracciatore 3° Livello.*

*Davide Sorrentino Presidente ASD FitEvolution*

**Si informa, inoltre, che tutte le attività avverranno nel rispetto della normativa COVID vigente e del Protocollo federale.**