

# Business and Services Villapiana srl

a.a. 2015/2018

## **Progetto piscina**

**“perché non ci basta restare a galla”**

### **Premessa**

Dopo l'esperienza positiva maturata negli anni delle nostre attività e il grado di soddisfazione del servizio espresso da parte degli utenti, il “Progetto Nuoto” viene proposto alla Scuola Primaria dell'Istituto Comprensorio di Villapiana per l'anno 2016/2017.

Gli obiettivi di questo progetto si dividono in due gruppi:

- obiettivi educativi
- obiettivi didattici

#### **Obiettivi educativi**

Gli obiettivi educativi riguardano l'area affettiva, emotiva, sociale e cognitiva del soggetto.

La frequenza di un'attività didattico - motoria determina, per l'alunno di Scuola Primaria, la possibilità di confrontarsi con una serie di nuove esperienze basate su una gamma di rapporti che si instaurano con regole, comportamenti, ambienti, persone e risoluzione dei problemi.

Da questa quantità di “nuove esperienze” il bambino riceve degli stimoli che lo obbligano ad arricchire la propria disponibilità e la propria capacità di risolvere positivamente il rapporto con situazioni, persone e cose; attraverso questo processo il soggetto si migliora, cresce e sviluppa positivamente la sua affettività e la sua socialità.

Il presente progetto, oltre a connotarsi per tali valenze positive, vuole assumere

un significato educativo e formativo, in piena sintonia con gli obiettivi formativi della Scuola Primaria.

Le finalità educative in esso contenute sono:

- Educazione all'acqua
- Educazione attraverso l'acqua

L'Educazione all'acqua, che si rivolge alla sfera morfologico - funzionale della personalità, ha come obiettivo primario non solo l'insegnamento delle tecniche di nuoto, ma anche una vera e propria opera di sensibilizzazione e adattamento in questo ambiente.

Pertanto essa si concretizza anche in un buon ambientamento, nell'acquisizione di semplici abilità acquatiche, come il galleggiare, lo scivolare, lo spostarsi in acqua.

Attraverso questa esperienza verranno stimulate anche le capacità di apprendimento e di controllo motorio, quindi tutta la coordinazione.

L'Educazione attraverso l'acqua si pone finalità più generali, rivolte agli aspetti cognitivi, affettivi e sociali della personalità.

Il superamento della paura dell'acqua, la risoluzione dei problemi motori legati ad un nuovo ambiente così diverso da quello abituale, la conquista di nuovi equilibri, l'arricchimento della percezione, hanno infatti un'influenza estremamente positiva sulle altre aree della personalità che si traduce anche in più elevato rendimento scolastico.

L'ampliamento della stima di sé, della sicurezza, la padronanza del proprio corpo e dei compiti, rappresentano stabili acquisizioni, ben trasferibili negli altri campi.

Quest'esperienza promuoverà un sensibile arricchimento della personalità dei bambini.

### **Obiettivi didattici**

Gli obiettivi didattici si riferiscono in modo più diretto alle componenti motorie, strutturali e funzionali che sostengono il soggetto quando questi deve sostenere le sollecitazioni derivanti dalla pratica di un'attività motoria.

L'esperienza acquatica racchiude dei contenuti e degli stimoli particolari, proprio perché il bambino viene indotto a ricostruire il proprio bagaglio motorio di base in un elemento nuovo e sconosciuto: l'acqua.

## **Metodologia**

I criteri metodologici di base sono orientati a fornire interventi didattici omogeneizzati nel rispetto delle caratteristiche soggettive.

L'organizzazione degli esercizi prevede una successione di contenuti, dai più semplici a quelli più complessi.

Il passaggio da un livello di difficoltà a quello successivo avverrà solo dopo che il primo è stato acquisito e stabilizzato.

Gli esercizi saranno proposti secondo un criterio di multilateralità degli stimoli, per sollecitare lo sviluppo della maggiore quantità possibile di aspetti della motricità acquatica, per creare un ricco bagaglio di gestualità, presupposto importante per stare bene in acqua padroneggiando le situazioni e per apprendere rapidamente ed efficacemente le tecniche natatorie.

Tutto ciò contribuirà ad instaurare un clima di lavoro serio, sereno, stimolante nei riguardi delle motivazioni che portano ad un soggetto a frequentare i corsi di nuoto.

## **Finalità**

### **Obiettivo formativo:**

- Incoraggiare attraverso lo sport acquatico il naturale bisogno di movimento del bambino, indirizzandolo a percepire una positiva immagine di sé come unità psicofisica nel rapporto con gli altri e l'ambiente.
- Contrastare la crescente abitudine alla sedentarietà, proponendo l'esperienza in acqua come stimolo a valorizzare il linguaggio corporeo spontaneo in quanto strumento per esprimersi e comunicare e il nuoto come momento di partecipazione e di confronto.
- Acquisire forme di adattamento fisico sensoriale.
- Acquisire capacità di ambientamento psicologico nell'ambiente "acqua".
- Ristrutturare gli schemi motori e i sistemi di riferimento psicomotori.
- Formare e affinare le abilità semplici.
- Automatizzare la struttura di base delle nuotate.
- Conoscere in forma essenziale ed esemplificata la tecnica dei diversi stili di nuoto.

-Conoscere la disciplina e le regole di base della pallanuoto.

### Competenze attese

L'allievo, al termine del percorso didattico, avrà sviluppato le seguenti competenze:

1. Confidenza con l'elemento acqua, attraverso l'esperienza corporea diretta.
2. Ambientamento: adattamento all'acqua, gioco, galleggiamento.
3. Equilibrio in acqua.
4. Schemi motori acquatici di base.
5. Respirazione e prime forme propulsive; abbinamento della respirazione alle azioni propulsive.
6. Tecniche di propulsione: propulsione parziale, propulsione globale.
7. Spostamenti in posizione prona.
8. Spostamenti in posizione supina.
9. Esecuzione completa della nuotata eseguita con l'esclusione delle difficoltà.
10. Conoscenza del regolamento e tecniche di base di gioco.

### Le Attività *in acqua*

#### **Ambientamento:**

- Immersione del corpo e del volto.
- Apnee con capo immerso.
- Rilassamento corporeo.
- Galleggiamento prono con appoggi.
- Galleggiamento prono e supino.
- Tuffo a pennello dal bordo vasca.

#### **Respirazione e prime forme propulsive:**

- Espirazione con il volto immerso.
- Educazione respiratoria completa.
- Perfezionamento dello scivolamento sul petto e sul dorso.
- Perfezionamento della battuta sul di gambe a crawl e a dorso.
- Gambe crawl e respirazione laterale con tavoletta.
- Coordinazione braccia-gambe a crawl e a dorso.
- Tuffo in avanti dal bordo dalla posizione seduta e in ginocchio.

#### Propulsione:

- Nuotata completa a dorso.
- Nuotata completa a crawl.
- Impostazione della gambata a rana.
- Tuffo di partenza dal bordo.
- Giochi con palle e piccoli attrezzi.

Gli alunni saranno divisi in gruppi il più possibile omogenei, distinti per età e competenze; ciascun gruppo dovrà essere affiancato da un istruttore brevettato F.I.N. e da due docenti più un ? collaboratore scolastico per classe, al fine di accelerare le operazioni dello spogliatoio con gli allievi meno indipendenti.

La lezione comprenderà 10' di ginnastica prenatatoria e 45' di attività in acqua. A questi dovranno essere aggiunti i tempi di trasporto, visto che la piscina non fosse presente nel complesso scolastico e i tempi impiegati nello spogliatoio per svestirsi e rivestirsi, doccia, asciugatura di corpo e capelli.

Spazi

Piscina Comunale di Villapiana

Mezzi

Braccioli, tubo per galleggiamento, tavoletta, scivolo, cerchietti e bastoncini autoaffondanti, paletta per nuotatori evoluti, cavigliere,

palle di diverso tipo e dimensioni, etc. etc

Destinatari : tutti gli alunni del Scuola Primaria dell' Istituto  
Comprensorio di Villapiana, classe III IV e V ,divise per plessi.

Durata : annuale

Fasi di svolgimento : orario curricolare.

Collaborazioni esterne: si propone di aderire alla convenzione con la  
Business and Services Villapiana srl.

Fasi di verifica: Giochi interplesso e gare conclusive; partecipazione ad  
iniziative sportive locali, provinciali e regionali.

Monitoraggio: somministrazione di questionari all'utenza; incontri  
periodici tra docenti e genitori.

Villapiana lì 12.03.2016

Amministratore Unico

Eduardo Lo Giudice

Calendario dal 04.04.2016 al 27.05.2016

LIDO – III ° 22 Alunni il giovedì dalle 10.30/12.30

LIDO- IV ° 25 Alunni il martedì dalle 10.30/12.30

LIDO – V° 26 Alunni il lunedì dalle 10.30/12.30

SCALO – III° 11 Alunni il mercoledì dalle 9.30/11.30

SCALO- IV ° 13 Alunni il mercoledì dalle 9.30/11.30

SCALO- V ° 11 Alunni il mercoledì dalle 9.30/11.30

CENTRO – III° 13 Alunni il venerdì dalle 9.30/11.3

CENTRO – IV° 11 Alunni il venerdì dalle 9.30/11.30

CENTRO – V° 12 Alunni il venerdì dalle 9.30/11.30

PLATACI III°/IV°/V° 19 Alunni il venerdì dalle 11.30/13.30

