



SCHEDA TECNICA ATTIVITÀ SPORTIVA
per le classi 1[^], 2[^] e 3[^]
di scuola secondaria di primo grado
Federazione Italiana Canottaggio – FIC

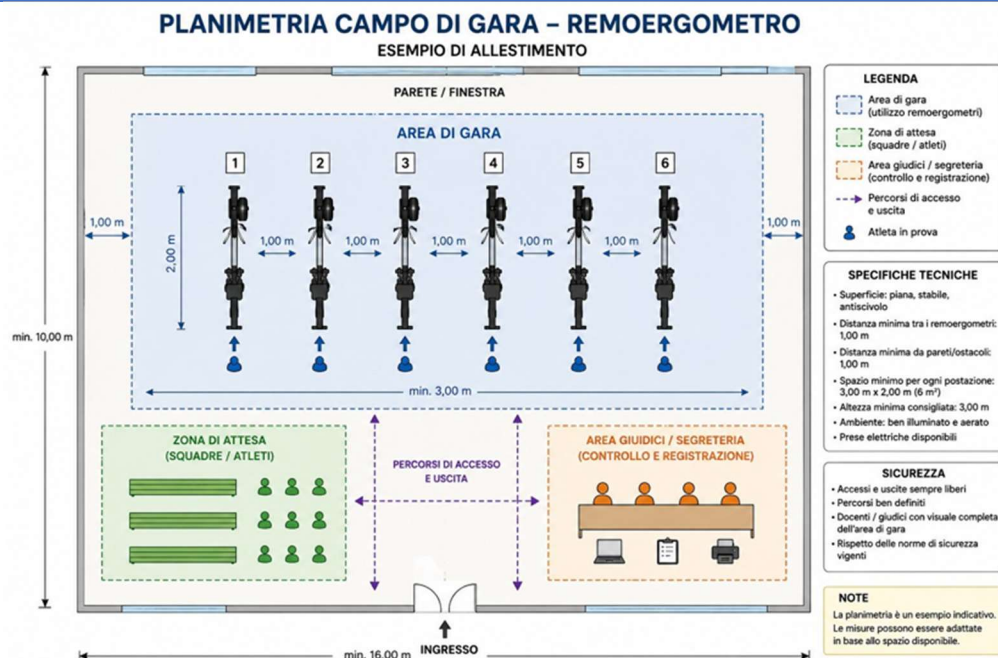
Per gli sport individuali la partecipazione è a livello individuale (maschile e femminile).

Si raccomanda di dare l'opportunità a tutte le studentesse e gli studenti della classe di cimentarsi nelle attività per dare il proprio contributo rispondendo ai principi dei Giochi della gioventù e valorizzando la partecipazione di tutti e il talento.

Nome dell'attività sportiva proposta	CANOTTAGGIO
Attività propedeutiche (dal singolo al gruppo; dal facile al complesso)	Prima dell'inizio dell'attività gli studenti svolgono una serie di attività propedeutiche a corpo libero, finalizzate alla preparazione fisica, all'apprendimento del gesto tecnico e alla prevenzione degli infortuni. L'attività inizia con un riscaldamento generale (5-10 minuti), comprendente corsa leggera, camminata dinamica ed esercizi di mobilità articolare per collo, spalle, anche, ginocchia e caviglie, con l'obiettivo di aumentare la temperatura corporea e preparare l'organismo allo sforzo. Successivamente vengono proposti esercizi di attivazione muscolare, con particolare attenzione ai principali distretti coinvolti nella vogata: arti inferiori, core, dorsali, spalle e arti superiori. Tra gli esercizi si possono includere squat, affondi, plank, ponte glutei, piegamenti facilitati, esercizi di stabilizzazione del tronco e movimenti di trazione simulati senza attrezzi. Segue una fase di apprendimento del gesto tecnico a corpo libero, durante la quale gli studenti simulano le quattro fasi della vogata (presa, spinta, chiusura e recupero), curando la postura, la coordinazione tra gambe, tronco e braccia e la fluidità del movimento.

	L'insegnante guida l'esecuzione attraverso dimostrazioni, esercitazioni individuali e a coppie, fornendo feedback per correggere eventuali errori. Vengono inoltre proposti esercizi di coordinazione e ritmo, nei quali gli studenti eseguono sequenze di movimenti sincronizzati, imparando a rispettare una cadenza costante e a coordinare l'azione motoria in modo efficace. Gli alunni effettuano anche alcune prove di simulazione del movimento, mantenendo il corretto allineamento del corpo e consolidando gli schemi motori necessari. In questa fase vengono richiamate anche le principali norme di sicurezza e le corrette modalità di salita, regolazione e utilizzo dell'attrezzo (remoergometro e/o barca). Queste attività propedeutiche consentono agli studenti di acquisire maggiore consapevolezza del gesto tecnico, migliorare la coordinazione motoria e affrontare il lavoro al remoergometro e in barca in modo sicuro, efficace e progressivo.
Categorie e classi coinvolte – Specificare l'attività proposta	• SECONDARIA I-PRIMA CATEGORIA (CLASSE 1[^]) • SECONDARIA I-SECONDA CATEGORIA (CLASSI 2[^] e 3[^]) REMOERGOMETRO: 1 MINUTO BARCA: 400- 500 M
Composizione delle squadre e numero dei partecipanti	REMOGOMETRO Ogni piccolo gruppo deve essere composto da 4 studenti (anche di classi diverse) per ciascuna categoria, con una rappresentanza di almeno 2 maschi e 2 femmine. BARCA GIG a quattro di coppia con timoniere misti di genere (2 maschi, 2 femmine). Composizione equipaggio: - L'equipaggio potrà essere al 50% composto da alunni con disabilità certificata. - Saranno ammessi anche equipaggi composti da 3 alunne ed 1 alunno o da 4 alunne, che gareggeranno nella medesima categoria senza alcuna disabilità. Non sono ammessi equipaggi composti da 3 alunni e 1 alunna o da 4 alunni. - Il genere del timoniere è libero.
Attrezzi/materiali (descrizione di dettaglio dei materiali da utilizzare, con eventuali	REMOERGOMETRO • Remoergometro dotato di monitor elettronico per la rilevazione dei principali parametri di prestazione (tempo, distanza, frequenza di vogata, potenza e calorie). • Il drag factor del remoergometro è libero: ogni partecipante

specifiche per l'età dei ragazzi coinvolti)	può scegliere e regolare il livello di resistenza più adatto alle proprie caratteristiche fisiche e tecniche prima dell'inizio della prova. Una volta avviata la prestazione, l'impostazione non potrà essere modificata fino al termine della stessa. • Schede o supporti digitali per la registrazione dei risultati. • Materiale per la sanificazione dell'attrezzo tra una prova e l'altra. BARCA • GIG a quattro di coppia con timoniere • Possono essere utilizzati remi Macon (consigliati) o a mannaia, l'importante è l'uniformità della dotazione tra tutti gli equipaggi. • Impiegare possibilmente scafi dello stesso cantiere all'interno del medesimo percorso di gara (singola batteria o finale). • Schede o supporti digitali per la registrazione dei risultati. • Strumento di amplificazione vocale (cassa + microfono o megafono).
Spazio utilizzato (descrizione del dettaglio degli spazi di gioco, con misure ed eventuali specifiche tecniche)	REMOERGOMETRO L'attività si svolge in palestra o in un altro ambiente coperto, piano, ben illuminato e adeguatamente aerato, idoneo all'utilizzo in sicurezza del remoergometro. Per ogni postazione è necessario prevedere: • Una superficie piana e stabile, antiscivolo. • Uno spazio minimo di 3,0 m × 2,0 m (circa 6 m²) per consentire il corretto utilizzo dell'attrezzo e i movimenti dell'atleta in piena sicurezza. • Una distanza minima di 1 metro tra un remoergometro e l'altro, o da pareti e altri ostacoli, per garantire libertà di movimento e facilitare l'accesso alle postazioni. L'area di gara deve inoltre comprendere: • Una zona di attesa per gli studenti in procinto di effettuare la prova. • Uno spazio dedicato ai docenti o ai giudici per il controllo delle prestazioni e la registrazione dei risultati. • Percorsi di accesso e uscita dalle postazioni ben definiti, per evitare interferenze durante lo svolgimento delle prove. L'ambiente deve essere conforme alle vigenti norme di sicurezza, consentire una costante sorveglianza da parte dei docenti e garantire condizioni idonee allo svolgimento dell'attività motoria. Si raccomanda inoltre la disponibilità di batterie qualora i monitor dei remoergometri richiedano alimentazione esterna e di un'adeguata ventilazione per assicurare il comfort dei partecipanti.



BARCA

Il campo di gara dovrà essere realizzato su uno specchio d'acqua idoneo e sufficientemente ampio, prevedendo una larghezza minima indicativa di **circa 12,5 metri per ciascuna corsia**, anche qualora le singole corsie non siano materialmente delimitate da spighe.

Non è richiesta la presenza di pontili di partenza. Le linee di partenza e di arrivo dovranno essere chiaramente individuabili e potranno essere segnalate mediante almeno due boe, poste ai lati del campo di gara. La delimitazione longitudinale potrà essere realizzata mediante sole spighe esterne (se disponibili), senza necessità di prevedere spighe di separazione tra le singole corsie.

In corrispondenza dell'arrivo dovrà essere prevista una **diottra** o altro sistema idoneo per il corretto rilevamento della linea di arrivo, accompagnato da un **segnale sonoro** per segnalare la conclusione della prova.

Dovrà essere disponibile almeno un pontile per l'uscita e il rientro degli equipaggi, che potrà essere unico per entrambe le operazioni e dovrà consentire, ove previsto, anche il cambio degli equipaggi nel caso di utilizzo delle medesime imbarcazioni a rotazione tra più partecipanti.

Per lo svolgimento delle gare dovranno infine essere disponibili almeno due mezzi nautici a motore, di cui uno destinato alle operazioni di allineamento e partenza (allineatore/starter) e uno dedicato al soccorso e alla sicurezza in acqua. **Il numero dei mezzi di soccorso dovrà in ogni caso essere consono al numero di equipaggi contemporaneamente presenti in acqua.**



Durata delle attività

REMOERGOMETRO

Le prove al remoergometro hanno una durata di **1 minuto** per ciascun componente del piccolo gruppo. Le stesse possono essere svolte **individualmente** oppure **in contemporanea**, in funzione del numero di remoergometri disponibili presso la sede di svolgimento della manifestazione.

BARCA

Le prove in barca si sviluppano su distanza e non per tempo e la durata dipende anche dalle capacità degli equipaggi di affrontare il percorso, le condizioni meteorologiche ed il numero di iscritti.

Preparazione del campo/dell'area di gioco

REMOERGOMETRO

L'area di gara deve essere predisposta in modo da garantire sicurezza, ordine e fluidità nello svolgimento delle prove.

Prima dell'inizio della manifestazione si procede a:

- Posizionare i remoergometri su una superficie piana, stabile e antiscivolo.
- Verificare il corretto funzionamento delle attrezzature e dei monitor, nonché l'integrità dei dispositivi di appoggio (pedane, cinghie fermapièdi e sedile scorrevole).
- Predisporre una distanza di sicurezza di almeno 1 metro tra i remoergometri e rispetto a pareti o altri ostacoli.
- Delimitare l'area di gara con una zona dedicata agli atleti in prova, una zona di attesa per le squadre e uno spazio riservato ai docenti o ai giudici addetti alla rilevazione e registrazione dei risultati.
- Predisporre un percorso di accesso e di uscita dalle postazioni per evitare interferenze tra gli studenti.

	BARCA Il campo di gara deve essere predisposto in modo da garantire la sicurezza di tutti i partecipanti, mediante l'utilizzo di boe adeguatamente visibili e realizzate con materiali e caratteristiche tali da non arrecare danni alle imbarcazioni o ai partecipanti in caso di collisione accidentale. L'area dello specchio d'acqua riservata allo svolgimento della competizione e interdetta alla normale navigazione deve essere chiaramente delimitata e facilmente individuabile dagli altri natanti, che non dovranno interferire con il regolare svolgimento delle gare né costituire fonte di pericolo per i partecipanti. Devono inoltre essere individuati e garantiti percorsi di avvicinamento alla zona di partenza e aree destinate al riscaldamento, separati dal percorso utilizzato per lo svolgimento delle gare. Analogamente, dovranno essere previsti percorsi di rientro e aree destinate al defaticamento, organizzati in modo da evitare, per quanto possibile, interferenze tra gli equipaggi in gara e quelli in fase di trasferimento, riscaldamento o rientro.
Regolamento dell'attività sportiva proposta per le diverse categorie	REMOERGOMETRO Ogni piccolo gruppo partecipa alla prova con tutti i propri componenti. Ciascun studente effettua una prova individuale della durata di 1 minuto al remoergometro, al termine della quale viene registrata la distanza percorsa, espressa in metri. BARCA Le prove in barca potrebbero necessitare di una fase preliminare (batterie) sulla base del numero di equipaggi iscritti e del numero di imbarcazioni disponibili. Dalla batteria si qualificano al turno di finale per posizione all'arrivo o per posizione all'arrivo e migliori tempi realizzati un numero di equipaggi al massimo pari al numero di imbarcazioni disponibili. La scelta della formula di qualificazione dalla batteria alla finale verrà fatta sulla base delle condizioni meteorologiche del bacino di gara.
Punteggi dell'attività sportiva proposta	REMOERGOMETRO Conclusa la prova di tutti i componenti del piccolo gruppo, ai fini della classifica vengono prese in considerazione esclusivamente le due migliori distanze ottenute dagli studenti e le due migliori distanze ottenute dalle studentesse. Il punteggio di ogni piccolo gruppo è determinato dalla somma dei metri delle quattro prestazioni valide (due maschili e due femminili). Il piccolo gruppo che totalizza il maggior numero di metri è dichiarato vincitore.

	In caso di parità di punteggio, sarà classificato in posizione migliore il piccolo gruppo con l'età media anagrafica inferiore, calcolata sulla base dei componenti le cui prestazioni sono state considerate valide ai fini della classifica. Il punteggio di ciascun piccolo gruppo è determinato dalla somma dei metri realizzati nelle quattro prestazioni valide ai fini della classifica, corrispondenti alle due migliori prove maschili e alle due migliori prove femminili. BARCA Non sono previsti dei punteggi. Gli equipaggi sono classificati in base alla loro posizione all'arrivo nella finale. Qualora la finale venisse disputata con solo due equipaggi, ma è presente un numero maggiore di iscritti, sarà necessario disputare la finale B per stabilire il terzo classificato. In caso di solo tre equipaggi iscritti non sarà necessario disputare la finale B e l'equipaggio non qualificato per la finale sarà quello classificato automaticamente come terzo in graduatoria.
Note aggiuntive	L'accesso alle fasi provinciali e regionali viene deciso dalla commissione organizzatrice. È ammessa all'eventuale Fase Nazionale, per ciascuna categoria e per ciascuna Regione, una sola iscrizione. Qualora, in una qualsiasi delle fasi previste, il numero delle squadre iscritte a una categoria sia inferiore o pari al numero delle squadre ammesse alla fase successiva, la fase stessa non sarà disputata e tutte le squadre regolarmente iscritte accederanno direttamente alla fase successiva.
ADATTAMENTI	
Adattamento per allievi con disabilità visiva - NV	Creare adattamenti ambientali per permettere la partecipazione. Spiegare all'alunno il gesto da svolgere e se necessario far toccare un compagno durante le fasi dell'esecuzione.
Adattamento per allievi con disabilità uditiva - HS	La comunicazione dovrà tenere conto che il canale percettivo integro è quello visivo. A prescindere dalla scelta educativa della famiglia (oralismo o bilinguismo) vanno osservate le seguenti indicazioni spaziali e didattiche: • L'alunno deve essere in posizione frontale rispetto alla fonte comunicativa. • In caso di comunicazione a più voci è necessaria la disposizione in cerchio e disciplinare gli interventi (uno per volta) indicando sempre chi sta parlando.

	• Parlare con prosodia normale scandendo le parole in modo chiaro e corretto, favorendo la labiolettura. • Evitare spiegazioni troppo lunghe e articolate elencando chiaramente le varie fasi dell'attività. • Parlare in modo lineare e conciso (evitare troppe subordinate ed evitare i giochi di parole). • Preparare il materiale rendendolo più "visibile" possibile. • Dimostrare con video, schemi grafici o lavagnetta, oppure fisicamente, mediante i compagni/tutor, o con l'esecuzione dell'esercizio dell'attività proposta. Adattamento degli stimoli: palette colorate, gesti segnalatori. Se sono previsti dei momenti concordati per i cambi, comunicare in precedenza l'indicazione visiva che sarà utilizzata contemporaneamente alla posizione, al gesto o segnale.
Adattamento per allievi con disabilità motoria - HFD - HFC	Al fine di garantire la piena partecipazione degli studenti con disabilità motoria, il remoergometro può essere adattato in funzione delle capacità funzionali del partecipante, nel rispetto dei principi di inclusione, sicurezza e pari opportunità. Gli adattamenti possono prevedere: • Utilizzo del remoergometro da carrozzina, qualora compatibile con il modello dell'attrezzo. • Impiego di sistemi di stabilizzazione del tronco, del bacino o degli arti, ove necessari. • Regolazione personalizzata delle pedane poggiapiedi, delle cinghie di fissaggio e della posizione del sedile. • Possibilità di eseguire la prova utilizzando prevalentemente gli arti superiori o secondo le modalità consentite dalle capacità motorie dello studente. • Assistenza da parte del personale docente o di un accompagnatore esclusivamente per le operazioni di accesso, posizionamento e messa in sicurezza, senza alcun supporto durante l'esecuzione della prova. • Qualora l'utilizzo del remoergometro tradizionale non sia compatibile con la tipologia di disabilità, possono essere impiegati ausili o dispositivi specifici idonei a consentire lo svolgimento della prova in condizioni di sicurezza. • Eventuali adattamenti delle modalità di svolgimento e dei criteri di valutazione saranno definiti dall'organizzazione della manifestazione, in accordo con il docente referente e nel rispetto delle caratteristiche funzionali dello studente, al fine di garantire una partecipazione equa e inclusiva.
Adattamento per allievi con disabilità	Adattamenti dell'organizzazione degli spazi, dei tempi, delle procedure comunicative e delle metodologie in relazione ai punti di forza e di debolezza dei singoli alunni.

intellettiva - DIR - C21	Utilizzo di strategie comunicative, visive e di strutturazione spazio-tempo. Coinvolgimento dei compagni di classe come risorsa educativa per alcuni, nel ruolo di Tutor.
Ulteriore adattamento per allievi con altri Bisogni Educativi Speciali	