



ISTITUTO PROFESSIONALE DI STATO PER L'INDUSTRIA E L'ARTIGIANATO "LUIGI RIPAMONTI"  
Via Belvedere 18 – COMO tel. 031/520745 - fax. 031/507194  
Internet: [ipiaripamonti.org](http://ipiaripamonti.org) e-mail [ripamon@tin.it](mailto:ripamon@tin.it)

## **PIANO OFFERTA FORMATIVA A.S.2009-2010 PROGRAMMA ANNUALE**

### **Scheda di progetto**

*(Compilare in estrema sintesi tutte le voci previste, utilizzare eventualmente allegati per la documentazione di dettaglio)*

#### **1.1 Denominazione progetto**

***CENTRO SERVIZI ABILIDI- ABILIDIVINCERE-POLO PER LO SPORT***

#### **1.2 - Responsabile progetto**

***PIETRO TETTAMANTI- FABRIZIA TURCONI***

### **1.3 – Finalità generali**

Il desiderio comune è quello di estendere il diritto allo sport a tutti i cittadini, nessuno escluso. Uno sport che non significhi solo ricerca del risultato, ma diritto sociale, strumento per conoscersi e migliorarsi, occasione per sentirsi protagonisti nel contesto sociale in cui si vive e strumento fondamentale per abbattere le diversità e contribuire all'integrazione ed all'inclusione sociale nel rispetto delle regole e degli individui.

Il polo per lo sport pone al centro del proprio interesse il soggetto disabile di scuole medie superiori, ciascuno con i propri diritti, le proprie motivazioni alla pratica sportiva, le proprie differenze da riconoscere e valorizzare. L'unica differenza che combatte è quella creata dalle disuguaglianze sociali e dalla mancanza di pari opportunità.

Lo sport è un fantastico momento di aggregazione, di sviluppo delle relazioni sociali e di crescita congiunta nel rispetto reciproco. Infatti attraverso la pratica delle attività motorie sportivo-ricreative le persone disabili si sentono accettate, apprezzate e rispettate dall'intera comunità.

Lo sport deve quindi essere inteso come strumento di recupero, di crescita culturale e fisica, nonché di educazione dell'individuo disabile e non.

Scopo primario dell'educazione motoria è di accompagnare l'alunno attraverso le varie tappe auxologiche e psicologiche dello sviluppo, guidandolo alla conoscenza della propria identità e delle proprie caratteristiche psicofisiche, fornendo certezze e competenze ed acquisendo quelle abilità che gli consentano di mantenere benessere ed equilibrio in ogni momento della vita.

E' solo nella consapevolezza dell'unitarietà psicofisica della persona che si può impostare un efficace intervento educativo.

Le scienze motorie sono pertanto, in questa ottica, alla base di tutti i processi di apprendimento; così come non vi è conoscenza senza esperienza, attraverso lo sviluppo dei sensi si attua la conoscenza di sè.

Questo progetto nasce proprio dall'intento di realizzare un intervento sinergico nell'azione educativa, che, tenendo conto di tali premesse, si sviluppi in maniera ordinata, razionale, precisa, così che ciascun intervento non sia a sè stante ma si possa concretamente attuare una fondamentale continuità nei processi educativi.

### **1.4 – Destinatari**

**TUTTI GLI ALUNNI DIVERSAMENTE ABILI ISCRITTI AGLI ISTITUTI SUPERIORI DELLA PROVINCIA DI COMO**

## 1.5 – Obiettivi/Risultati attesi

OBIETTIVI	RISULTATI ATTESI
<p>Attraverso lo sport è possibile confrontarsi con se stessi, soffrire, gioire, vincere o perdere, ma soprattutto è importante imparare ad affrontare le sfide della vita nel rispetto dei propri limiti e degli avversari qualsiasi siano le differenze in campo. L'importanza di svolgere l'attività sportiva per le persone disabili ha diversi significati:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Partecipare ad una attività organizzata e ben strutturata che garantisca ai disabili la reale percezione di appartenenza ad un gruppo nel quale rispecchiarsi e sentirsi parte integrante</li> <li>- Compiere nuove esperienze attraverso le quali sia possibile confrontarsi e crescere insieme</li> <li>- Raggiungere risultati che ricompensino di tutta la fatica fisica e psichica e di tutte le difficoltà affrontate</li> <li>- Considerare lo sport per le persone disabili non più solo come attività terapeutica, ma come riconoscimento completo dell'attività agonistica o amatoriale che sia.</li> </ul>	<p><b>COMPETENZE GENERALI</b></p> <p>a) <b>Psicomotorie e motorie</b></p> <p>Migliorare le motorie o di movimento  Migliorare le capacità sensoriali  Migliorare il gesto fisico  Migliorare l'equilibrio statico e dinamico  Migliorare la scioltezza articolare riferita a:</p> <p>articolazione coxo-femorale  articolazione tibio- tarsica  articolazione scapolo- omerale  articolazione rachide</p> <p>Migliorare i riflessi  Incrementare la forza muscolare  Migliorare la capacità respiratoria  Migliorare gli scambi gassosi e l'ossigenazione del sangue  Aumentare la resistenza alla fatica  Favorire l'aggregazione ed i rapporti sociali</p> <p>Stimolare la persona ad affrontare le difficoltà  Apprendere delle capacità attraverso una serie di esperienze  Contribuire alla creazione e costruzione o ricostruzione della propria identità  Migliorare le funzioni cognitive dovute alla creazione di schemi e immagini mentali legati ai diversi gesti tecnici  Migliorare le capacità di concentrazione con conseguente allungamento dei tempi di attenzione  Migliorare le capacità di scegliere ritmi di lavoro adatti alle proprie possibilità  Migliorare le capacità di coordinare sequenze di gesti che coinvolgono diversi segmenti corporei rispettando tecniche precise</p>

OBIETTIVI	RISULTATI ATTESI
	<p><b>b) competenze linguistiche comunicative</b></p> <p>saper comprendere i comandi e le istruzioni impartite attraverso l'uso di termini specifici</p> <p>saper dare istruzioni e comandi</p> <p>saper comunicare attraverso il linguaggio minico e gestuale</p> <p>saper interpretare sequenze ritmiche e musicali ed esprimersi e comunicare con i movimenti del corpo</p> <p>saper cogliere ed esprimere le variazioni corporee nelle varie situazioni</p> <p>saper comprendere il linguaggio simbolico sportivo</p> <p>saper descrivere i fondamenti e le regole di un gioco e di uno sport</p> <p><b>c) competenze relazionali</b></p> <p>sapersi inserire nell'attività di piccolo gruppo e di squadra</p> <p>partecipare alle attività per contribuire ad un lavoro comune</p> <p>sapersi relazionare con gli altri rispettando le diverse capacità le esperienze pregresse e le caratteristiche personali</p> <p>rispettare le regole, i compagni e gli avversari</p> <p>rispettare le fondamentali norme igieniche e sanitarie</p> <p>rispettare i principi di un'alimentazione corretta ed adeguata</p>

OBIETTIVI	RISULTATI ATTESI
<p><b>IL CANOTTAGGIO CANOTTIERI LARIO</b></p>	<p><b>COMPETENZE SPECIFICHE CANOTTAGGIO</b></p> <p>Sviluppare le capacità di sincronia con i compagni di voga Acquisire il gesto tecnico al remoergometro, in vasca voga, in barca</p> <p><b>REMOERGOMETRO:</b> acquisire tempi e ritmi di lavoro</p> <p><b>VASCA-VOGA :</b> utilizzare il remo nella vogata di punta e di coppia eseguire la giusta scansione dei ritmi e dei tempi apprendere la sequenza completa dei gesti legati alla voga</p> <p><b>BARCA:</b> prendere coscienza dello spazio peripersonale saper utilizzare indipendentemente i due arti superiori ( manovra ) migliorare le capacità percettive dell' ambiente circostante affinare la coordinazione e la sincronia dei movimenti tra i diversi vogatori</p>

# IL JUDO JIGORO KANO COMO

## COMPETENZE SPECIFICHE JUDO

Conoscere i principi essenziali che regolano la pratica del Judo sportivo  
Conoscere il rituale del saluto in ginocchio e in piedi

Conoscere il ruolo di TORI e di UKE nell'esecuzione delle tecniche e nella lotta

Riconoscere la propria lateralità  
Saper rotolare lateralmente  
Saper rotolare in tutte le direzioni  
Saper percepire correttamente la posizione dei segmenti corporei  
Saper mantenere semplici posizioni in equilibrio statico o dinamico  
Saper eseguire la capovolta rotolata avanti e indietro

Saper eseguire le seguenti tecniche di caduta:

- caduta indietro
- caduta laterale a destra e sinistra
- caduta in avanti

Saper eseguire le prese

Saper eseguire in modo globale le seguenti tecniche di proiezione:

- O soto gari
- De ashi barai
- O uchi gari
- Ko uchi gari
- O goshi
- Uki goshi
- Harai goshi
- Ippon seoi nage
- Tai otoshi

Saper eseguire in modo globale le seguenti tecniche di immobilizzazione:

- Hon kesa gatame
- Kuzure kesa gatame
- Ushiro kesa gatame
- Yoko shiho gatame

**LA SCHERMA  
SOCIETA' GINNASTICA  
COMENSE**

**COMPETENZE SPECIFICHE  
SCHERMA**

- Elementi fondamentali della scherma agonistica
- Svolgimento di esercizi propedeutici
- Il saluto
- Conoscenza delle regole di base del fioretto
- Applicazione e metodologia dello spostamento in pedana
- Esecuzione di botta dritta
- Esecuzione di finta
- Esecuzione di cavazione
- Le quattro parate
- Gli elementi di arbitraggio
- Brevi assalti controllati

<p><b>IL PATTINAGGIO GGR COMO</b></p>	<p><b>COMPETENZE SPECIFICHE PATTINAGGIO SU GHIACCIO</b></p> <p>Saper eseguire limoni avanti e indietro  Saper eseguire elementi tecnici semplici su un solo piede ( gru, angeli, biscie.....)  Saper eseguire spinte esterne ed interne avanti e indietro  Saper eseguire archi esterni e interni avanti e indietro  Saper eseguire cross rowl e affondi  Saper fare i tre di valzer su ambedue gli arti inferiori  Saper fare il passo incrociato avanti e indietro a destra e sinistra</p> <p><b>SINCRO:</b>  saper eseguire cerchi semplici e affiancati con la stessa direzione di rotazione  saper eseguire linee con direzioni diverse  saper eseguire linee con la stessa direzione  saper eseguire blocchi senza cambio di direzione  saper eseguire mulini e intersezioni</p>
---	--

**1.6 – Durata** (indicare il periodo entro il quale si realizzano le attività previste)

Ottobre - giugno

<p><b>1.7 Fasi/Attività</b> Indicare per ogni fase prevista nel progetto (Progettazione, realizzazione, monitoraggio, documentazione ..... ) le azioni previste, specificando il periodo e la durata. Allegare il modulo <b>Progettazione esecutiva</b> per la descrizione di dettaglio</p>	<p>Durata</p>
<p>FASE PROGETTUALE : MAGGIO-GIUGNO-SETTEMBRE 2009  FASE DI REALIZZAZIONE :DA OTTOBRE A MAGGIO 2009/2010  FASE DI MONITORAGGIO : DICEMBRE/GENNAIO CON I RESPONSABILI DELLE SOCIETA' INDICATE A PROGETTO E IN ITINERE CON GLI ALLENATORI E I REFERENTI DI PROGETTO</p>	

**1.8 Risorse umane** Indicare i profili di riferimento dei docenti, dei non docenti e dei collaboratori esterni che si prevede di utilizzare. Per il personale ATA le ore andranno indicate d'intesa con il D.S.G.A

PROFESSOR SANDRO POZZI PER LA SEZIONE SCHERMA  
PROFESSORESSA ELENA MIRATA PER LA SEZIONE JUDO  
PROFESSORESSA CATERINA LA GAMBA PER LA SEZIONE CANOTTAGGIO  
PROFESSORESSA FABRIZIA TURCONI PER LA SEZIONE PATTINAGGIO ED IL  
COORDINAMENTO GENERALE

**1.8 Beni e servizi** (Specificare le necessità per spazi, materiali, strumentazione...)

**Logistica : PALESTRA DELLA SCUOLA PER LA SEZIONE SCHERMA  
PALESTRA PALAZZETTO DI MUGGIO'  
STADIO DEL GHIACCIO DI CASATE PER LA SEZIONE PATTINAGGIO SU  
GHIACCIO  
SEDE CANNOTTIERI LARIO PER IL CANNOTTAGGIO**

**Materiali**

**FIORETTI IN PLASTICA  
MASCHERE IN PLASTICA  
TAPPETINI  
INTERNET  
TRASPORTO ALUNNI NELLE SEDI SOPRAINDICATE**

**Allegati**

- Progettazione esecutiva (ML 4-03)
- Scheda finanziaria
- .....

Como, .....

**Il referente di progetto**

.....