



Allegato C

## **PROPOSTA DIDATTICA SPORTIVA PER IL PROGETTO “GIOCHI DI PAGAIE”**

---

### **1. PREMESSA**

Il progetto “Giochi di Pagaie – Il Triangolo delle Abilità” rappresenta un intervento strutturato di avviamento e promozione sportiva rivolto a bambini e ragazzi dai 6 ai 18 anni, finalizzato allo sviluppo multilaterale delle abilità motorie, alla diffusione della cultura sportiva e ambientale e al rafforzamento della base giovanile federale.

La proposta didattica integra dimensione tecnica, educativa e ambientale, ponendo al centro il giovane partecipante e il suo percorso di crescita motoria e personale.

### **2. FINALITÀ DEL PROGETTO**

- Promuovere l'avviamento agli sport di pagaia in forma ludica e progressiva.
- Sviluppare le capacità coordinative generali e specifiche.
- Favorire l'educazione alla sicurezza in ambiente acquatico.
- Incentivare il rispetto dell'ambiente e della biodiversità.
- Consolidare il rapporto tra scuola, territorio e associazionismo sportivo.
- Stimolare la continuità della pratica sportiva attraverso il tesseramento federale.

### **3. OBIETTIVI DIDATTICI**

#### **3.1 Area Motoria e Tecnica**

- Sviluppo dell'acquaticità e dell'adattamento all'ambiente acqua.
- Acquisizione delle abilità fondamentali di conduzione della canoa.
- Miglioramento di equilibrio, coordinazione, ritmo e orientamento.
- Sviluppo della capacità di anticipazione motoria.
- Consolidamento del controllo posturale.

#### **3.2 Area Cognitiva**

- Comprensione delle regole di sicurezza.
- Capacità di lettura dell'ambiente acquatico.
- Pianificazione e gestione del movimento.

#### **3.3 Area Relazionale**

- Sviluppo della collaborazione e del lavoro di squadra.
- Promozione del rispetto reciproco.
- Valorizzazione della sfida personale come crescita individuale.

### **4. STRUTTURA DEL PERCORSO**

Il percorso minimo prevede:



- N° 1 incontro teorico introduttivo.
- Almeno m° 3 incontri pratici
- Partecipazione ad almeno una manifestazione promozionale “Il Triangolo delle Abilità”

Le attività pratiche sono svolte sotto la responsabilità di un Tecnico con qualifica non inferiore al II livello SNAQ.

## 5. PROGRAMMA DIDATTICO INDICATIVO

### 5.1 Incontri teorici

#### **Contenuti:**

- Presentazione degli sport di pagaia.
- Conoscenza delle canoe: forme, materiali, utilizzo.
- Conoscenza delle pagaie: impugnatura e adattamento antropometrico.
- Regole di sicurezza in acqua.
- Uso corretto dei dispositivi di sicurezza.
- Introduzione ai temi ambientali e al progetto BENCHES POINT.

Metodologia: approccio interattivo, utilizzo di supporti visivi e linguaggio adeguato all'età.

### 5.2 Incontri pratici

#### *Incontro 1 – Acquaticità e Scivolamento*

- Modalità di salita in canoa da diverse superfici.
- Assetto corretto in barca.
- Prime propulsioni con e senza pagaia.
- Andature avanti e indietro.
- Frenate laterali e frontali.
- Spostamenti laterali.

Obiettivo: sviluppare confidenza con l'ambiente e controllo di base del mezzo.

#### *Incontro 2 – Equilibrio e Ritmo*

**Fase a secco:** - Esercizi propriocettivi. - Attività di controllo del baricentro.

**Fase in acqua:** - Variazioni di postura. - Sequenze a frequenza controllata. - Alternanza ritmo lento/veloce.

Obiettivo: coordinare gesto tecnico e gestione del movimento.

#### *Incontro 3 – Anticipazione, Orientamento e Gioco*

- Percorsi con ostacoli.
- Cambi di direzione.
- Navigazione verso meta definita.



- Mini staffette.
- Attività di equipaggio (barche multiple, dragon boat).
- Giochi di squadra ispirati alla canoa polo.

Obiettivo: integrare le abilità acquisite in situazione dinamica e ludica.

## 6. METODOLOGIA

- Progressività didattica.
- Centralità dell'esperienza pratica.
- Apprendimento per scoperta guidata.
- Approccio ludico-motorio.
- Inclusività e adattamento alle diverse abilità.
- Valorizzazione della motivazione intrinseca.

## 7. MONITORAGGIO E VALUTAZIONE

Indicatori di verifica: - Numero partecipanti coinvolti. - Numero tesseramenti attivati. - Partecipazione alla manifestazione promozionale. - Realizzazione del BENCHES POINT.

Strumenti: - Registro presenze. - Scheda osservazione tecnica. - Relazione finale progettuale.

## 8. EVENTO FINALE – MANIFESTAZIONI “IL TRIANGOLO DELLE ABILITÀ”

Partecipazione ad almeno una manifestazione promozionale regionale con:

- Percorsi multilivello.
- Prove combinate.
- Attività ludico-motorie.
- Momento conclusivo celebrativo.

Finalità: consolidare il senso di appartenenza e incentivare la continuità della pratica sportiva.

## 9. RISULTATI ATTESI

- Incremento stabile del tesseramento giovanile.
- Rafforzamento del collegamento scuola-ASD.
- Crescita della cultura ambientale sportiva.
- Sviluppo armonico delle capacità motorie di base.
- Fidelizzazione dei giovani alla pratica degli sport di pagaia.

Documento redatto per utilizzo istituzionale nell'ambito del progetto federale “Giochi di Pagaie – Il Triangolo delle Abilità” – Stagione Sportiva 2026.ù