

## SCHEDA DI PROGETTO

### 1a.– Titolo Greenathlon – le discipline sportive tra Natura e Digitale

Riscoprire il piacere delle attività motoria all'aria aperta e l'uso consapevole della tecnologia

### 1b - Durata

*Il progetto prevede la realizzazione di un evento (6 giorni, dal lunedì al sabato) replicato la settimana successiva per altri partecipanti, per un totale di 12 gg*

## 2 - Obiettivi generali

*Nella società digitale **si riducono sempre di più i tempi passati all'aria aperta** per svolgere attività sportive ed entrare in contatto con la natura. Il progresso del digitale porta sempre più il/la bambino/a a sviluppare in un ambiente virtuale le proprie relazioni, le attività didattiche, gli approfondimenti e le esperienze personali. Spesso **questi ambienti virtuali** (Internet, i social network, i giochi on-line, le app su cellulare) **non offrono spazio alla fantasia e alla creatività** del singolo e non facilitano lo sviluppo omogeneo di mente e corpo.*

*Con **Greenathlon** il proponente intende sfidare i bambini e le bambine dai 6 ai 11 anni a **riscoprire la l'attività motoria all'aria aperta**, conciliando il proprio **essere cittadini digitali** con lo sviluppo del proprio fisico e la **conoscenza della natura** che li circonda. **Greenathlon**, propone una settimana intensa di attività di gruppo, nel rispetto delle regole di distanziamento sociale come definite dalla normativa vigente. Il progetto prevede l'introduzione graduale alla scoperta delle attività motorie che si possono svolgere all'aria aperta in campagna e in ambiente marino.*

*Il progetto prevede attività propedeutiche di **minibasket** e **minivolley**, **diving** e **orienteering**, **psicomotricità**, **giocoleria** e **acrobatica** distribuite nell'arco della giornata per stimolare le passioni e la voglia di movimento dei ragazzi/ragazze.*

*Le **attività educative e sportive sono state ripensate in modo da sfruttare maggiormente l'ambiente esterno** e valorizzare gli elementi naturali del territorio. Agli esercizi personali affianchiamo attività di gruppo organizzate ripensando alcune regole di base della singola disciplina sportiva (posizione in campo, dimensioni del campo, numero di giocatori) per permettere il rispetto delle norme sul distanziamento sociale (in particolare l'ordinanza del Presidente della Regione n. Z00047 del 13 giugno 2020).*

*A complemento di queste attività più dinamiche integriamo, nella giornata, momenti di conoscenza e studio sulla **natura** e la **biologia marina**, **l'essere cittadini digitali** e **l'avvio alla programmazione** (coding). Tutte le giornate iniziano con un momento di **formazione e confronto sulle attenzioni per la prevenzione del contagio da COVID-19**, per stimolare il dialogo e la presa di coscienza e l'importanza delle regole comuni. Il mix di interessi e di attività mira a stimolare i partecipanti nella scoperta della vita attorno a loro con consapevolezza e competenza, per poter fare scelte consapevoli sulla base dei propri interessi e della salute del proprio corpo.*

*Tutte le attività sono realizzate dal proponente, presso il palazzetto sportivo "Tellene" del comune di Roma usato per le attività anche in caso di maltempo. Il Tellene è un complesso di 1500 metri quadrati, con campo polivalente, due palestre e un ampio spazio esterno attrezzato per l'attività fisica.*

*Per alcune attività, per le quali il proponente non è provvisto di competenze specifiche, si avvarrà della collaborazione di esperti (Giocoleria e Coding) e di alcuni enti privati: **Tor Paterno Diving**: propedeutica al diving e agli sport in acqua, introduzione alla biologia marina ed esplorazione delle secche di Tor paterno e della foce del Tevere; **Agricoltura Nuova**: propedeutica all'orienteering, conoscenza della natura ed esplorazione della valle di Perna.*

### 3 – Descrizione del progetto

Il progetto prevede una settimana densa di attività ed eventi: ogni giorno rientra in due categorie di attività: quelle stanziali presso il centro sportivo Tellene e le Escursioni nel territorio circostante. Tutte le attività sono calibrate per i tempi e le capacità cognitivo-comportamentali dei partecipanti nella fascia 6-11 anni. Gli accompagnatori, i collaboratori e gli esperti esterni hanno tutti esperienze certificate di educazione di questa fascia d'età. Durante le giornate al Tellene si alterneranno momenti di attività motoria leggera (es. Giocoleria e Coding unplugged) ad attività sportiva intensa (Minibasket e Minivolley), per favorire i ritmi di attenzione e defaticamento dei partecipanti. Le attività seguiranno il seguente piano orientativo:

Fascia oraria	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
<b>Accoglienza (8:00-9:00)</b>	Salute in Sicurezza	Salute in Sicurezza	Salute in Sicurezza	Salute in Sicurezza	Salute in Sicurezza	Salute in Sicurezza
<b>Mattina (9.00-10:30)</b>	Psicomotricità e Giocoleria	Escursione Diving (incluso pranzo)	Psicomotricità e Giocoleria	Psicomotricità e Giocoleria	Escursione Diving (incluso pranzo)	Escursione Orienteering (incluso pranzo)
<b>(10:30-12:30)</b>	Mini-basket		Mini-basket	Mini-basket		
<b>12:30-13:30</b>	Pranzo		Pranzo	Pranzo		
<b>Pomeriggio (13:30-15:00)</b>	Cittadinanza Digitale e Coding		Cittadinanza Digitale e Coding	Cittadinanza Digitale e Coding		
<b>(15:00-17:00)</b>	Mini-volley		Mini-volley	Mini-volley		

All'inizio di ogni giornata e al cambio di ogni attività **ai partecipanti è misurata la temperatura**. I genitori saranno informati anticipatamente, anche con del materiale cartaceo, sugli obblighi e le attenzioni da avere, in relazione alla normativa vigente sulla prevenzione al COVID-19. *Durante le giornate al Tellene, gli spazi aperti saranno riprogettati per creare ampi spazi di gioco dove le squadre possono realizzare i giochi e gli esercizi previsti nel rispetto della distanza sociale*

Il gruppo dei partecipanti settimanali sarà diviso in **4 squadre di 5 partecipanti ciascuna, di età omogenea**, ognuna seguita da un accompagnatore. In questo modo si riduce il numero di contatti tra i partecipanti e si facilita la disinfezione puntuale dei materiali ad ogni uso. Le Squadre permettono anche di organizzare piccoli **tornei non competitivi** per stimolare la partecipazione attiva. All'inizio e alla fine di ogni giornata, **tutte le aree e i materiali utilizzati saranno sanificati** da ditta specializzata con prodotti certificati. Tutte le attività saranno svolte rigorosamente all'aria aperta, tuttavia **in caso di maltempo vi è la possibilità di usare delle strutture al chiuso** (Tellene – figura al lato, Agricoltura Nuova, Tor Paterno Diving) per le attività previste.



Gli istruttori ed allenatori hanno anni di esperienza e la migliore formazione anche dal punto di vista psicologico per creare un ambiente nel quale il gruppo-squadra diventi una seconda famiglia: stimolante ma mai discriminante nella quale sviluppare le proprie capacità secondo i propri tempi. Da anni partecipiamo, in collaborazione con altre società ed associazioni alle attività delle Special Olympics, una iniziativa internazionale realizzata su base locale, dove i nostri atleti diversamente abili individualmente o a squadre concorrono in una competizione para-agonistica.

Tutte le attività sono calibrate per le età dei partecipanti (6-11 anni) e inclusive per partecipanti con handicap medio-lieve ai quali verrà affiancato un accompagnatore.

## Attività motoria all'aria aperta



A seguito del lockdown molti ragazzi hanno drasticamente ridotto le attività sportive e la permanenza all'aria aperta. Il principale obiettivo del progetto è massimizzare queste attività venendo incontro alle esigenze dei partecipanti anche con attività di gruppo e non competitive. È per questo che abbiamo scelto il **Minibasket**, il **minivolley** e la **giocoleria**, per la possibilità di adattare facilmente regole ed esercizi all'aria aperta e la possibilità di eseguire attività con piccoli gruppi indipendenti e a basso contatto fisico. I piccoli atleti ed atlete impareranno ad avvicinarsi alla pratica sportiva ed al gioco di squadra con gioia e allegria, trasformandoli in quotidiani momenti di felicità.

## Essere cittadini digitali

Per cittadinanza digitale si intende la capacità di un individuo di partecipare alla società online. Come ogni attore di una società, il cittadino digitale diviene portatore di diritti e doveri, fra questi quelli relativi all'uso dei servizi dell'amministrazione digitale. Paradossalmente, educare ad essere cittadini digitali è più complesso con le nuove generazioni. I **cosiddetti "nativi digitali"** non percepiscono la tecnologia come "altro", come estraneo o diverso e potenzialmente pericoloso, e si avvicinano in maniera immediata spesso senza piena coscienza cosciente dei rischi ma anche delle opportunità che ne derivano.



Per sviluppare questo spirito critico e le competenze per passare da fruitori (dell'app, del gioco, del social network) a protagonisti, proponiamo un percorso di avvicinamento consapevole alla rete internet e alla programmazione, anche con attività ludiche non necessariamente legato all'uso di un pc o uno smartphone (**coding unplugged** e lego MindStorm®), che stimolino la creatività e sviluppino le basi per la comprensione più approfondita della programmazione di un computer.

## Conoscere la natura

Per facilitare l'aspetto esperienziale dell'avvicinamento al territorio e al mondo naturale abbiamo inserito nel progetto due esperienze che riteniamo fondamentali per cittadini di una grande città come Roma: l'ambiente marino e la campagna romana. Entrambi questi ambienti sono percepiti come distanti e privi di attrattività, mentre sono fonte di ispirazione e ambiente non solo produttivo ma anche sportivo e ricreativo.

## Tor Paterno Diving organizza due momenti di scoperta del litorale romano: uno più didattico



e giocoso, centrato sulla conoscenza dell'ambiente, del mondo sommerso e delle attività sportive correlate (diving, nuoto, ...), l'altro focalizzato sull'esplorazione vera e propria, in sicurezza dell'area marina protetta antistante Torvaianica. Tutti gli istruttori sono certificati e preparati anche per introdurre alla materia persone con handicap (HSA DIVE MASTER, handicap scuba association, di Milano, per la gestione di sub con handicap fuori e sott'acqua).

**Agricoltura Nuova, proponendo percorsi tematici di scoperta della Valle di Perna** e delle sue bellezze naturali. Le guide illustreranno con attività ricreative e ludiche il mondo agricolo e la fauna e flora della zona, i partecipanti impareranno a riconoscere piante e animali, a orientarsi con una mappa e seguire semplici percorsi segnalati, sviluppando autonomia e fiducia in sé stessi



**Tutte le attività hanno carattere ludico e alternano aspetti conoscitivi a esperienze pratiche.**

#### 4 - Descrizione Attività

Le principali attività che saranno svolte nell'arco della settimana prevedono un mix di attività motorie anche di carattere sportivo e di formazione e approfondimento. Ogni attività è realizzata partendo da attività fisica e giochi, tramite i quali sono affrontati gli aspetti anche più teorici (conoscenza della natura e dell'ambiente marino, sviluppo psico-fisico, salute e sicurezza in tempo di COVID-19, i pericoli di internet, ...).

##### Minibasket

Da più di un ventennio il minibasket è identificato come **gioco sport educativo**, formativo, di movimento, collettivo e con la palla ed è una delle attività maggiormente consigliate nel periodo dell'età evolutiva dai 4 agli 11 anni.

Il nostro minibasket, riprende la formula appositamente studiata dai tecnici della Federazione Italiana Pallacanestro per questa fascia di età e rappresenta lo strumento ideale che consente di ampliare l'offerta sportiva nel rispetto delle caratteristiche psicofisiche degli allievi. Teniamo conto del **livello di maturazione del bambino e delle sue esperienze motorie**: le attività, per essere funzionali e positive, sono proposte in forma ludica, variata, polivalente e basata sul coinvolgimento e la partecipazione di tutti.

**Seguiamo un programma ben definito** ma svincolato da ritmi precostituiti per lasciar guidare i piccoli atleti e rispettare i tempi di ognuno. Puntiamo a sviluppare la struttura corporea, le funzioni biologiche e psicologiche necessarie per il perfezionamento dei movimenti, inclusa la prima alfabetizzazione motoria. Con le esperienze di gioco **aiutiamo il passaggio da attività ludico-motorie semplici ad attività di livello motorio pre-sportivo** che consentono lo sviluppo successivo in ambito agonistico.

##### Minivolley

Con il nostro progetto **miriamo a promuovere le capacità senso percettive**, il consolidamento degli schemi motori, il collegamento tra motricità e l'acquisizione di abilità relative alla comunicazione gestuale e mimica, lo sviluppo di comportamenti relazionali coerenti, l'esigenza di regole e del loro rispetto, lo stimolo alla capacità di iniziativa e di soluzione di problemi.

Riteniamo **fondamentali la progressione e l'aspetto ludico**: abbiamo sviluppato una programmazione in grado di tenere conto dei livelli iniziali di funzionalità senso-percettiva e motoria di ciascun bambino/a e della necessità di soddisfazione e motivazione degli stessi. Introduciamo attività ed esercizi con e senza palla in forma ludica e fantasiosa.

Proponiamo sia esercizi individuali sia giochi di squadra con un progressivo ampliamento delle regole di base. Durante le nostre lezioni sviluppiamo diversi aspetti in maniera integrata: attività di riscaldamento per uno sviluppo motorio generale anche con piccoli e grandi attrezzi; andature specifiche e generali introdotte attraverso il gioco (passo accostato, passo incrociato, galoppo laterale, corsa ginocchia alte, corsa calciata, ecc.); conoscenza e controllo iniziale del fondamentale del palleggio, che include: la battuta dal basso, le tecniche di attacco e di difesa applicate ad uno spazio delimitato

##### Cittadinanza digitale e coding

L'Attività mira, tramite il dialogo e il gioco ad affrontare alcuni aspetti della vita di un nativo digitale che possano alzare il livello di attenzione alle attività fatte on-line e sviluppino la capacità creativa e non solo da spettatore delle tecnologie.

L'attività consiste nella realizzazione di giochi di ruolo, piccoli dibattiti su scene quotidiane di vita e un minicorso di introduzione alla programmazione realizzato grazie all'uso di Lego Mindstorm®, strumento didattico, già in uso presso molte scuole, che permette di realizzare rapidamente oggetti mobili e programmarli con una interfaccia grafica facilmente utilizzabile; i partecipanti impareranno a progettare piccoli programmi che saranno eseguiti dai robot che loro stessi costruiranno.

### **Psicomotricità e Giocoleria**

Il **gioco** è un valido strumento didattico che educa alla partecipazione attiva attraverso un processo di apprendimento e attenzione, che conduce alla crescita consapevole. La **psicomotricità** sfrutta il gioco per una formazione completa orientata alla prevenzione e alla terapia, specialmente per coloro che presentano difficoltà di apprendimento.

Di particolare novità l'utilizzo della **giocoleria** e delle **arti di abilità circense**, viste come materia di apprendimento responsabile, che consistono nel manipolare con destrezza uno o più attrezzi (clavette, palline, nastri) lanciandoli nello spazio, per poi riafferrarli, incrociandoli o roteandoli, seguendo con precisa coordinazione, sincronia, concentrazione e attenzione, la loro traiettoria. Attraverso lo studio di queste tecniche il corpo prende scioltezza e si muove liberamente nello spazio armonizzandosi con esso.

### **Diving e Biologia Marina**

Le due escursioni giornaliere a Tor Paterno, offerte dall'Associazione Tor Paterno Diving, sono organizzate come due eventi complementari:

- il primo dedicato all'introduzione dei partecipanti ai principi di Biologia Marina, la Morfologia della fascia, le aree marine protette con particolari delle Secche di Tor Paterno e l'introduzione al diving;
- il secondo include l'uscita in gommone con la visita delle Secche di Tor Paterno, l'illustrazione delle principali specie di flora e fauna, il controllo della zona di interscambio tra la foce del Tevere e le acque costiere e valutazione degli impatti antropici sull'ecologia costiera.

### **Orienteering e conoscenza del territorio**

L'orienteering (il terzo sport più diffuso in Italia nei Giochi Sportivi Studenteschi) è un'attività multidisciplinare che ha l'obiettivo di insegnare ai ragazzi ad orientarsi in sicurezza in luoghi che non si conoscono per mezzo di una mappa topografica a colori e bussola. Ci si muove in ambiente naturale o centri storici, sviluppando sicurezza nelle proprie scelte e sperimentando con divertimento le nozioni scientifiche alla base della disciplina.

L'orienteering è caratterizzato da una gara a cronometro o con domande sui punti di controllo (orienteering di precisione, che favorisce le età più basse e i portatori di handicap) dove i partecipanti usano una mappa dettagliata per raggiungere i punti di controllo con il percorso migliore.

L'orienteering non è solo lo sport dei boschi ma può essere fatto con altre modalità molto diverse e anche in ambienti più originali. Con Agricoltura Nuova organizzeremo una giornata di orienteering dove i partecipanti, dopo una introduzione all'ambiente della valle di Perna faranno una esplorazione libera per prendere dimestichezza con la zona e poi verranno sfidati ad una vera e proprio percorso a tempo. Questa consisterà nel seguire un percorso che li porterà non solo a scoprire le bellezze della valle, ma anche a visitare luoghi particolari delle zone produttive, ampliando le conoscenze sulla natura, le attività agricole e il territorio comunale

### **Salute in sicurezza**

Tutte le mattine, i partecipanti faranno un momento di dialogo sugli aspetti sanitari e di distanziamento sociale. Ogni giorno saranno ricordate tutte le regole minime e sarà approfondito un aspetto in particolare, per alzare il livello d'attenzione (lavarsi le mani, starnutire nell'incavo del gomito, usare fazzoletti usa e getta, non condividere bicchieri o borracce). Saranno usati esempi di vita quotidiana, eventualmente già accaduti nei giorni precedenti, e video esplicativi disponibili in rete, anche da parte dell'OMS.

Ogni squadra si sfida per un premio giornaliero (miglior "antiCOVID") conquistando punti ogni volta se si eseguono le prescrizioni con accuratezza (es. lavaggio delle mani, uso di fazzoletti usa e getta, ...) questa è l'occasione per anticipare in modo giocoso eventuali punti d'attenzione delle attività giornaliere e aiuta i partecipanti a sentirsi responsabili delle proprie azioni.

## 5 - Attività, obiettivi e ruoli

Azione	Attività	Descrizione Attività	Proponente o collaboratore
Attività motoria all'aria aperta	Sportiva (minivolley)	Attività propedeutica alla Pallavolo, realizzata all'aperto in condizione di salvaguardia della distanza di sicurezza. Per questo tipo di attività, in aggiunta agli esercizi propri relativi alle regole e posizioni della pallavolo abbiamo ripensato agli spazi di gioco in modo da permettere mini-competizioni senza contatto tra i giocatori. <i>L'attività include</i> attività ed esercizi con e senza palla in forma ludica e fantasiosa con esercizi individuali e giochi di squadra con un progressivo ampliamento delle regole di base, senza distinzioni di genere e se necessario siamo in grado di inserire nel gruppo anche bambini/e diversamente abili. Proponiamo giochi ed attività adeguate a disabilità intellettive e motorie medio-lievi. Per tutti gli altri casi siamo in grado di valutare le possibilità e l'opportunità di ogni esercizio e gioco.	SMIT
Attività motoria all'aria aperta	Sportiva (minibasket)	Attività propedeutica al minibasket, realizzata all'aperto in condizione di salvaguardia della distanza di sicurezza. Per questo tipo di attività, in aggiunta agli esercizi propri relativi alle regole e posizioni della pallacanestro abbiamo ripensato agli spazi di gioco in modo da permettere minitornei non competitivi senza contatto tra i giocatori. <i>L'attività include</i> proposte pratiche di giochi, esercizi di palleggio, passaggio e tiro che permettono di sviluppare i prerequisiti fondamentali all'apprendimento di progressioni didattiche di insegnamento. Utilizzando un linguaggio specifico introduciamo i nostri sportivi in erba alle attività motorie finalizzate per esprimere se stessi, per focalizzare l'attenzione sulla pianificazione (obiettivo-azione) e per interagire con gli altri in modo coordinato.	SMIT
Attività motoria all'aria aperta	Sportiva (psicomotricità, giocoleria)	Attività di psicomotricità e giocoleria, realizzata in spazi aperti con esercizi di tipo individuale. <i>L'attività include:</i> giochi motori e di immedesimazione in gruppo volti a promuovere la collaborazione, l'ascolto reciproco e l'immaginario fantasioso; gioco libero e creativo con gli oggetti della giocoleria, apprendimento delle diverse tecniche (cerchi, foulards, palline, piatti cinesi, piume di equilibrio, nastri, diablo, ...)	SMIT + Esperto esterno
Conoscere la natura	Propedeutica (Diving)	Attività sulla conoscenza dell'ambiente marino e di propedeutica al diving. <i>L'attività include:</i> lezione con grafica e contenuti adatti all'età, laboratori naturali marini con oggettistica specifica, spiegazione e confidenza con l'attrezzatura subacquea a terra, acquamotricità e visita in gommone delle secche di Tor Paterno e della foce del Tevere	Tor Paterno Diving
Conoscere la natura	Propedeutica (orienteeing)	Attività di conoscenza dell'ambiente naturale locale e di propedeutica all'orienteeing. <i>L'attività include:</i> lezioni di carattere ludico, adeguate all'età, per saper leggere una mappa e per l'orientamento nel bosco, riconoscimento di piante ed animali (della fattoria e della campagna), esplorazione della valle di Perna, riconoscimento di percorsi, organizzazione di una gara non competitiva di orienteeing	Agricoltura Nuova
Essere cittadini digitali	Cittadinanza Digitale	Attività di avvicinamento all'uso consapevole delle tecnologie digitali. <i>L'attività include:</i> approfondimento del concetto di rete internet, dei rischi sulla propria sicurezza, della condivisione inconsapevole dei propri dati personali, il cyberbullismo, l'introduzione alla programmazione e al problem solving con attività ludiche non al computer e alla progettazione robotica con Lego MindStorm	Esperto esterno

## 6 - Risorse umane

L'A.S.D. SMIT ROMA CENTRO (SMIT) nasce nel 1968 nel caratteristico rione di Trastevere. Le prime attività sono di carattere puramente amatoriale e si svolgono negli spazi attrezzati dell'Oratorio di S. Maria in Trastevere. Con il passare del tempo, grazie anche alla collaborazione degli altri Oratori del quartiere ed alla possibilità di fruire degli spazi esterni e della palestra dell'ex complesso sportivo "Don Orione" di Largo Ascianghi la sua vocazione agonistica e multidisciplinare comincia a prendere corpo.

Attualmente l'attività prevalente si svolge nel territorio del IX Municipio dove è stata spostata la sede legale ed operativa. Nell'impianto sportivo comunale di via Aldo Fabrizi 80 hanno luogo le gare dei vari campionati federali di pallacanestro a cui aderisce e si svolgono tutte le attività di avviamento agli sport individuali e di squadra (basket, volley, pattinaggio, ginnastica artistica, balli di coppia e di gruppo, danza, karate) e le attività per i ragazzi diversamente abili, in collaborazione con le Special Olympics.

La SMIT forte delle varie collaborazioni coinvolgerà le seguenti risorse nell'ambito del progetto (per alcuni dei quali si rimanda agli allegati alla presente):

	Numero	Attività che verrà svolta	Risorse interne Ente di appartenenza/Risorse esterne (specificare)
1	6	Accompagnatore in proporzione con il numero di partecipanti secondo le disposizioni delle norme vigenti per l'età (es. 1 ogni 5 partecipanti, 1 ogni partecipante con handicap)	Interne
2	3	Allenatori nelle varie discipline per l'introduzione alle attività sportive e di psicomotricità/giocoleria e la conduzione di esercizi e tornei non competitivi	Interne
3	1	Esperti di informatica e tecnologie digitali, per l'introduzione alla cittadinanza digitale e alla programmazione tramite Lego Mindstorm®	esterne
4	5	Biologi, esperti naturalisti, di natura marina e diving per l'introduzione alla conoscenza del mondo marino e del litorale romano	esterne
5	4	Esperti di orienteering e di botanica per l'introduzione all'esplorazione e alla conoscenza della natura e del territorio circostante	esterne

\*\*\*\*\*