



# In Dive

INTEGRATING DIVERSITIES THROUGH  
WATERSPORTS  
MODULO DI FORMAZIONE

## **The project**

### **INTEGRATING DIVERSITIES THROUGH WATERSPORTS – IN DIVE**

Erasmus+ Programme, Sport 2016

Small Collaborative partnerships

Grant Agreement Number: 2016 - 2721 / 001-001

<https://www.indive.eu/>

## **Organizzazioni**

Marconi Sport (Coordinator);

Università Popolare dello Sport, Rome, Italy

Associação Recreativa Cultural E Social De Silveirinhos, Portugal

Rijeka Sports Association For Persons With Disabilities, Croatia

## **Autori**

Marconi Sport - Andrea Ciantar, Paola Flaminio

Università Popolare dello Sport - Giuseppe D'Agostino, Vittoria La Costa, Francesco Savastano

Associação Recreativa Cultural E Social De Silveirinhos – André Pinto, Matilde Monteiro, Cindy Vaz, Manuel Rui Silva

Rijeka Sports Association For Persons With Disabilities - Luka Dobrović, Jasna Lulić Drenjak, Leonard Pektor, Tatjana Udović.

## **Disclaimer**

Questo progetto è stato finanziato grazie al supporto da parte della Commissione Europea. Questo materiale di comunicazione riflette esclusivamente la visione dei propri autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per qualsivoglia uso venga fatto delle informazioni quivi contenute.

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Le risorse progettuali qui contenute sono pubblicamente disponibili sotto una licenza *Creative Commons Attribuzione – Non Commerciale – Condividi allo stesso modo 4.0 Internazionale*.



## INTRODUZIONE

---

---

### 1. Il progetto In Dive

Lo scopo del progetto “In Dive, Integrating diversities through Watersports” è quello di incoraggiare l’inclusione sociale e le pari opportunità nello sport, in particolare nei confronti di persone con disabilità fisiche e mentali.

Il progetto si concentra specificamente sugli sport acquatici e sulle attività fisiche che si svolgono in acqua, come il nuoto, i tuffi, il nuoto sincronizzato, la psicomotricità in acqua e la vela.

Le differenze tra le varie attività sono articolate su livelli differenti:

- tra le discipline sportive in quanto tali;
- tra le discipline agonistiche (nuoto, tuffi, etc.) e le discipline legate al benessere e alla socialità dell’individuo (psicomotricità in acqua, vela, etc.);
- tra le discipline che si svolgono in ambienti diversi, vale a dire tra quelle che necessitano di attrezzature e strutture specifiche e quelle che possono essere praticate all’aria aperta e/o in contesti naturali.

Al di là di queste differenze, ci sono alcuni aspetti in comune tra tutte queste discipline e pratiche sportive, che le rendono particolarmente adatte a persone con disabilità differenti:

- in primo luogo, l’acqua è un elemento in cui anche una persona con disabilità fisiche può sentirsi a proprio agio ed esprimersi pienamente;
- alcuni di questi sport, come il nuoto, sono considerati – da un punto di vista fisico – i più completi in termini assoluti, nonché quelli che influenzano nel miglior modo possibile il benessere fisico della persona. Ciò avviene perché si tratta di pratiche che coinvolgono l’intero corpo in modo simmetrico. Questo è particolarmente importante per le persone con disabilità, che spesso sono costrette ad affrontare una situazione di vita più statica del normale;
- l’acqua è un elemento straordinariamente importante anche a livello psicologico, poiché è l’elemento che ci ha accompagnato nel corso dell’intero processo di evoluzione e della nostra storia come specie, e anche in quest’era ci accompagna nei momenti più importanti della nostra esistenza. Per esempio, recenti test e studi di ricerca affermano gli effetti positivi degli sport acquatici in casi di ansia e depressione;
- infine, un ulteriore punto di forza consiste nell’elemento ricreativo che caratterizza molti degli sport acquatici.

A dispetto dei progressi fatti negli ultimi anni in questo campo, c’è ancora una scarsa conoscenza della potenzialità che questi sport offrono per il benessere delle persone con differenti disabilità. Ciò è valido sia per gli operatori e i volontari, sia per i disabili e le loro famiglie.

### 2. Qual è l’obiettivo di questo corso di formazione?

L’obiettivo del corso di formazione è quello di contribuire alla formazione di operatori sportivi, lavoratori nel sociale, volontari e chiunque sia interessato ad avviare attività di integrazione per persone disabili attraverso attività sportive acquatiche.

### 3. Descrizione del corso di formazione

**DURATA** 40 ore totali

- 20 ore in aula/piscina/palestra (4 incontri da 5 ore ciascuno)
- 10 ore online in piattaforma (5 esercitazioni da 2 ore, ricercar, analisi, verifica)
- 10 ore di esperienza pratica immersiva (intera giornata in ambiente acquatico, es. terme o altra situazione)

	<b>MODULI</b>	<b>ORE Aula piscina/palestra</b>	<b>ORE online</b>	<b>ORE pratica</b>
<b>Primo incontro</b>	Modulo 1: Introduzione ai concetti di sport e di pari opportunità per le diverse abilità	5	2	
<b>Secondo incontro</b>	Modulo 2: Attività in acqua e misure di accompagnamento per le pari opportunità	5	2	
<b>Terzo incontro</b>	Modulo 3: Costruire un'attività acquatica o di sport acquatico per l'inclusione sociale e per le pari opportunità per le diverse abilità	5	2	
<b>Quarto incontro</b>	Modulo 4: Sperimentazione pratica: vivere l'esperienza integrata		2	10
<b>Quinto incontro</b>	Modulo 5: Verifica e valutazione del percorso di formazione	5	2	
<b>ORE TOTALI</b>		20	10	10

**DOVE:** classi, aule benessere, strutture acquatiche (al chiuso o all'aperto)

**PER CHI:** indirizzato a 20 operatori sportivi e sociali. L'ammissione è subordinata alla presentazione di un curriculum, accompagnato da lettera motivazionale. Frequenza gratuita.

*In alcuni casi l'organizzazione può prevedere una quota di iscrizione, per es. per motivi assicurativi.*

**TEAM INSEGNANTI:** coinvolgerà esperti di formazione per ciascuna specifica area del corso.

**METODOLOGIA:** Coinvolgimento continuo degli studenti nel corso delle azioni di riflessione e sperimentazione, a partire da esperienze personali acquisite nelle proprie aree di intervento. ASD Università Popolare dello Sport utilizza, tra gli altri, la Danza Movimento Terapia e il Metodo Autobiografico come strumenti didattici sia nella formazione, sia nella proposta di base, con eccellenti risultati. Pertanto, alla luce di queste esperienze, è auspicabile utilizzare la DMT e l'approccio autobiografico, o altre metodologie simili, nella realizzazione delle attività di Body Learning e nelle riflessioni personali proposte in questo Modulo di Formazione, compatibilmente con le risorse presenti nei contesti operative dei partner. Per una discussione dettagliata della DMT, vedere l'allegato 1 "Modellare il cambiamento: il processo di DMT come strumento per l'inclusione sociale"; La Costa, Bassani. Per ulteriori informazioni sul metodo autobiografico consultare il blog di Andrea Ciantar, <https://andreaciantar.com/>

**Le metodologie usate sono le stesse che i partecipanti possono usare nel proprio lavoro sia nei nuovi gruppi sia nei contesti in cui già operano.**

#### **ORGANIZZAZIONE DEL CORSO IN SINTESI**

- Alternare attività di allenamento in presenza e su una piattaforma di e-learning, con materiale open source ed esercizi.
- Parte pratica con la partecipazione nell'organizzazione e nella realizzazione della giornata esperienziale.
- Alla fine del corso di formazione, un incontro di verifica e valutazione.
- È preferibile concedere almeno una settimana tra un incontro e il successivo.
- A seguire, conclusione delle attività del modulo di formazione e un periodo di sperimentazione indipendente nei loro contesti di riferimento (output 2).



## DESCRIZIONE DEL PERCORSO DI FORMAZIONE

### MODULO 1 - Introduzione ai concetti di sport e di pari opportunità

#### Formazione a distanza: durata 2 ore

Risposte a un questionario a domande aperte. Una sorta di “test di ingresso” per avere un’idea delle conoscenze pregresse del gruppo; sarà ripetuto alla fine del corso di formazione per verificare e valutare l’apprendimento individuale.

- Come possono lo sport e l’attività fisica diventare uno strumento per incoraggiare le pari opportunità?
- Come possono l’acquaticità e gli sport acquatici diventare uno strumento per la crescita e il cambiamento personale?
- Come possono l’acquaticità e gli sport acquatici incoraggiare le pari opportunità?

#### Formazione in presenza: durata 5 ore

ORARI	CONTENUTI	METODOLOGIE
20 minuti Aula	Presentazione del corso e del team di formatori	
40 minuti Palestra	Presentazione dei partecipanti	Gioco della presentazione, espressione corporea (nome movimento contatto), per es. metodologia Danza Movimento Terapia
60 minuti Aula	L’acquaticità e gli sport acquatici come strumento per incoraggiare le pari opportunità: introduzione dei concetti	Esercitazione a piccolo gruppo: World Café. Parole Chiave: <ul style="list-style-type: none"><li>• DISABILITÀ</li><li>• PARI OPPORTUNITÀ</li><li>• SPORT ACQUATICI</li></ul>
30 minuti Aula	Definizioni, motivazioni, missione: cosa facciamo e perché. L’acquaticità e gli sport acquatici, la disabilità e le pari opportunità. Lo sport come strumento per incoraggiare le pari opportunità.	Presentazione Power Point
60 minuti Aula	Buone pratiche nella “acquaticità” e negli sport acquatici per le pari opportunità.	Lavoro di gruppo. In piccoli gruppi, si esaminano alcune buone pratiche, basandosi su domande chiave: <ul style="list-style-type: none"><li>• Qual è il contesto in cui opera questa esperienza?</li><li>• Quali erano gli obiettivi?</li><li>• Quali erano le metodologie adottate?</li><li>• Quali erano le attività di sensibilizzazione e facilitazione?</li><li>• Quali erano i punti di forza?</li><li>• Quali erano le debolezze?</li></ul> Presentazione dei lavori attraverso la modalità scelta da ciascun gruppo.
30 minuti Aula	Buone pratiche nella “acquaticità” e negli sport acquatici per le pari opportunità. I risultati della ricerca del Progetto In-Dive (analisi incrociata)	Presentazione Power Point

45 minut Palestra	Apprendimento corporeo: l'incontro e l'avvicinamento	Espressione corporea: contatto senza contatto, contatto leggero, contatto forte, appoggio/supporto Es. DMT/Improvvisazione del contatto UPS
15 minuti Aula	Istruzioni per i compiti sulla piattaforma Diario giornaliero	Compiti da caricare in piattaforma

## MODULO 2 - Attività in acqua e misure di accompagnamento per le pari opportunità

### Formazione a distanza: durata 2 ore

In piccolo gruppo, si prosegue con l'analisi di buone pratiche, con lo schema proposto in aula nel Modulo 1; ci si attende la preparazione di un'esposizione concisa, critica e condivisa in aula nell'incontro successivo (in relazione all'Output 1 BUONE PRATICHE)

### Formazione in presenza: durata 5 ore

ORARI	CONTENUTI	METODOLOGIE
60 minuti Palestra	Apprendimento corporeo: fidarsi e confidare	Espressione corporea: esercizi sull'abbandonarsi, sul lasciarsi andare, caduta e supporto Es. metodologia DMT / improvvisazione del contatto
30 minuti Aula	Presentazione dei compiti sugli "Elementi che caratterizzano le buone pratiche"	Esposizione sintetica in classe attraverso la modalità scelta dal piccolo gruppo
30 minuti Aula	L'esperienza della "aquaticità"	Esercizio autobiografico
60 minuti Piscina	Imparare attraverso il corpo	Esperienza di "aquaticità"
45 minuti Aula	Attività di sport acquatici per le pari opportunità e le misure di accompagnamento (creare le condizioni, facilitare, sensibilizzare, etc)	Lavoro in piccolo gruppo: elencare possibili pratiche. Esposizione sintetica attraverso la modalità scelta dal gruppo
60 minuti Palestra	Imparare attraverso il corpo: fidarsi e confidare Cosa è cambiato? Cosa porto con me?	Espressione corporea: esperienza su cosa è cambiato nella percezione personale Es. metodologia DMT / improvvisazione del contatto
15 minuti Aula	Istruzioni per i compiti sulla piattaforma Diario giornaliero: cosa porto con me?	Compiti da caricare in piattaforma

## MODULO 3 - Costruire un'attività acquatica o di sport acquatico per l'inclusione sociale e per le pari opportunità per le diverse abilità

**Formazione a distanza: durata 2 ore**

In piccolo gruppo, analisi (basate sulle conoscenze acquisite fino a questo punto) delle esperienze attive nelle comunità o nei territori di appartenenza o conosciuti. Rapporto sulle informazioni rinvenute.

**Formazione in presenza: durata 5 ore**

ORARI	CONTENUTI	METODOLOGIE
30 minuti Palestra	Apprendimento corporeo: esprimersi/mettersi in gioco	Espressione corporea: danza in cerchio Es. metodologia DMT UPS
30 minuti Aula	Presentazione dei compiti su "Analisi delle esperienze attive conosciute"	Esposizione sintetica in classe attraverso la modalità scelta dal piccolo gruppo
90 minuti Palestra	Apprendimento corporeo: facilitare la relazione e l'apprendimento <ul style="list-style-type: none"> <li>• Come creare un ambiente sicuro basato su rispetto e fiducia</li> <li>• Come incontrare a una persona dove si trova (sia fisicamente che emozionalmente)</li> <li>• Come costruire una relazione a piccoli passi</li> <li>• Come relazionarsi con il resto del gruppo</li> </ul>	Espressione corporea con un gruppo integrato Es. metodologia DMT / improvvisazione del contatto
30 minuti Aula	SOGNO-IDEA-AZIONE: la strada per implementare e realizzare un'attività acquatica <ul style="list-style-type: none"> <li>• Analisi del contesto (caratteristiche del posto, accessibilità, punti di forza e di debolezza, persone che si vogliono coinvolgere nel progetto, attività simili già esistenti o portate avanti in passato, etc.)</li> <li>• Definizione degli obiettivi</li> <li>• Creazione di un ambiente sicuro</li> <li>• Incontrare la persona dove si trova</li> <li>• Costruire la relazione a piccoli passi</li> <li>• Non uno di meno. Apprendimento per tutti. L'integrazione nel gruppo</li> <li>• Monitoraggio dell'attività in corso d'opera</li> <li>• Valutazione dopo la realizzazione dell'attività</li> </ul>	Presentazione Power Point
60 minuti Aula	SOGNO-IDEA-AZIONE: la strada per implementare e realizzare un'attività acquatica	Lavoro a piccolo gruppo nella pianificazione di un'attività Condivisione dei lavori nel gruppo esteso attraverso simulazioni in Gioco di Ruolo ARCSS

45 minuti Palestra	Apprendimento corporeo: stabilire un contatto	Espressione corporea: danza a coppie con elastico Es. metodologia DMT
15 minuti Aula	Istruzioni per i compiti sulla piattaforma Diario giornaliero: cosa porto con me?	Compiti da caricare in piattaforma

## MODULO 4 – Sperimentazione pratica: vivere l’esperienza integrata

### Formazione a distanza: durata 2 ore

Condividere il tempo della giornata esperienziale; analisi del gruppo di partecipanti; suddivisione in gruppi in base agli obiettivi da essi raggiungibili; identificazione di squadre dedicate a ciascun gruppo.

### 10 ORE esperienza intera giornata in ambiente acquatico

ORARI	CONTENUTI	METODOLOGIE
60 minuti	Il viaggio come esperienza relazionale nel gruppo. L’itinerario del viaggio: strategie per affrontare le emozioni, le paure. Gli studenti riconoscono la squadra e arrivano a conoscersi reciprocamente (sul mezzo di trasporto condiviso)	Socializzazione in uno spazio pedagogico informale
30 minuti	L’arrivo. Costruire un ambiente sicuro: lo spazio diventa un posto per la confidenza e il piacere	Visita guidata alla volta della conoscenza della struttura
30 minuti	Momento conviviale di pausa	Socializzazione in uno spazio pedagogico informale
30 minuti	Apprendimento corporeo. Gettare le basi per una relazione di fiducia con l’altro: sensibilizzazione al contatto, percezione di un senso di sicurezza	Esercizi di respirazione e rilassamento, movimenti individuali, tecniche di improvvisazione del contatto Es. metodologia DMT / improvvisazione del contatto
30 minuti	Il gioco: strategie di accesso e costruzione dell’esperienza ludica in piccolo gruppo. Scelta delle proposte, tempi e ritmi di alternanza per mantenere l’attenzione e l’interesse del gruppo	L’esperienza pratica come elemento facilitatore del piccolo gruppo (lavoratori sociali e tecnici sportivi lavorano in sinergia) UPS
30 minuti	Feedback sul lavoro in corso all’interno del gruppo integrato	Verbalizzazione in circolo
30 minuti	Feedback sul lavoro in corso all’interno del gruppo insegnanti/studenti	Verbalizzazione in circolo
60 minuti	Approccio alle tecniche: scelta degli esercizi in relazione agli obiettivi prefissati	L’esperienza pratica come elemento facilitatore del piccolo gruppo (lavoratori sociali e tecnici sportivi lavorano in sinergia)

		<p>Essere in acqua è diverso che essere sulla terra. Una volta in acqua il “nuotatore” deve imparare a rispondere appropriatamente a questo nuovo ambiente, alle situazioni o ai compiti assegnati.</p> <p>Giochi in acqua: lavare le orecchie e la faccia, galleggiare sull’acqua, planata in situazione di turbolenza, etc.</p>
60 minuti	Momento conviviale di pausa	Socializzazione in uno spazio pedagogico informale
30 minuti	Feedback sulla prima parte della giornata all’interno del gruppo integrato	Verbalizzazione in circolo
30 minuti	Feedback sulla prima parte della giornata all’interno del gruppo insegnanti/studenti	Verbalizzazione in circolo
60 minuti	Approccio alle tecniche (acquaticità e sport acquatici): scelta degli esercizi in relazione agli obiettivi prefissati	L’esperienza pratica come elemento facilitatore del piccolo gruppo (lavoratori sociali e tecnici sportivi lavorano in sinergia)
30 minuti	Momento conviviale di pausa	Socializzazione in uno spazio pedagogico informale
30 minuti	Istruzioni per i compiti sulla piattaforma Diario giornaliero: cosa porto con me? Compiti: rapporto sintetico in piccolo gruppo sulla sperimentazione pratica	<p>Compiti da caricare in piattaforma</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Diario del giorno</li> <li>• Rapporto a piccolo gruppo</li> </ul>
60 minuti	Il viaggio come esperienza relazionale nel gruppo. Il viaggio di ritorno. Riflessioni a voce alta dei partecipanti: il superamento delle paure, la gioia e le delusioni, ostacoli ancora da superare	Socializzazione in uno spazio pedagogico informale

## MODULO 5 – Verifica e valutazione del percorso di formazione

### Formazione in presenza: durata 5 ore

Risposte a un questionario a domande aperte. “Test di uscita” per verificare e valutare i cambiamenti, confrontando le risposte con quelle “in ingresso”, e l’apprendimento individuale al termine del corso di formazione.

- Come possono lo sport e l’attività fisica diventare uno strumento per incoraggiare le pari opportunità?
- Come possono l’acquaticità e gli sport acquatici diventare uno strumento per la crescita e il cambiamento personale?
- Come possono l’acquaticità e gli sport acquatici incoraggiare le pari opportunità?

### Formazione in presenza: durata 5 ore

<b>ORARI</b>	<b>CONTENUTI</b>	<b>METODOLOGIE</b>
60 minuti Aula	Feedback della giornata esperienziale	Rapporto sui compiti: esposizione sintetica in classe attraverso la modalità scelta dal piccolo gruppo
90 minuti Aula	Valutazione finale dell'apprendimento acquisito	Confronto delle risposte date al questionario in uscita con quelle date in ingresso
60 minuti Gym	Apprendimento corporeo: prendere e lasciare	Espressione corporea/rituale conclusivo attraverso la voce e il movimento: cosa prendo da questa esperienza e cosa posso lasciar andare di me stesso Es. metodologia DMT
60 minuti Aula	Conclusione del percorso di formazione. Consegna degli attestati	Momento conviviale
30 minuti Aula	Istruzioni per i compiti sulla piattaforma Diario giornaliero: cosa porto con me e riflessioni conclusive sul percorso di formazione	Compiti da caricare in piattaforma