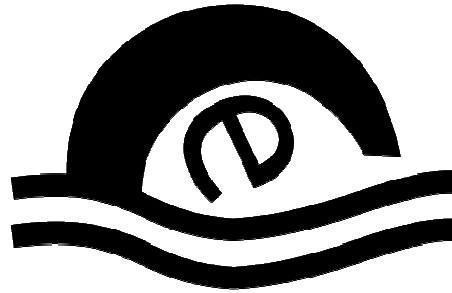


e swimming



Guida per i genitori



DG Istruzione e cultura

Programma di apprendimento
permanente

Il presente progetto è finanziato con il sostegno della Commissione europea. L'autore è il solo responsabile di questa pubblicazione e la Commissione declina ogni responsabilità sull'uso che potrà essere fatto delle informazioni in essa contenute.

Guida per i genitori

Guida a cura di IPAK - Istituto per l'analisi simbolica
e lo sviluppo delle tecnologie dell'informazione
Velenje, Slovenia, Novembre 2009

INDICE

Il progetto.....	3
I benefici del nuoto.....	3
Benefici specifici per persone svantaggiate.....	3
A chi rivolgersi per partecipare	5
Testimonianze di genitori.....	6

Il progetto

eSwimming è un progetto finanziato dalla Commissione europea nell'ambito del Lifelong Learning Programme allo scopo di promuovere in tutta Europa i benefici del nuoto per persone svantaggiate. L'iniziativa è pensata per istruttori, operatori sociali, volontari, persone diversamente abili, genitori e tutor. Il progetto intende fornire materiali sul nuoto come terapia, materiali promozionali e varie opportunità per scambi di idee, esperienze e informazioni. Il progetto è realizzato da un consorzio di partner in Italia, Germania, Spagna, Inghilterra (Scozia) e Slovenia.

I benefici del nuoto

I benefici fisici e psicologici associati all'esercizio fisico sono molti e ampiamente documentati. Il nuoto è un'attività salutare che può essere praticata per tutto l'arco della vita. Grazie alla spinta idrostatica dell'acqua il nuoto è un esercizio a basso impatto fisico, diversamente dalla corsa o da altri esercizi a terra, e in grado per questo di ridurre lo stress fisico. Questa è la ragione per cui il nuoto può essere praticato anche da persone con lesioni o con disabilità fisiche o mentali. Questo sport rende facili i movimenti che sulla terra risultano difficili o impossibili!

Quando praticato in gruppo il nuoto è anche un'ottima attività sociale che può aiutare a socializzare e a sviluppare competenze come la lealtà sportiva, l'autocontrollo e l'agire per obiettivi. Inoltre, apprendere una nuova competenza e superare un ostacolo è un'esperienza gratificante che aumenta l'autostima, la fiducia in se stessi, l'autonomia e migliora la qualità della vita.

Benefici specifici per persone svantaggiate

Gli effetti benefici del nuoto per persone svantaggiate sono molteplici e non solo relativi al benessere fisico.

1. Sotto un'attenta supervisione, nuotare è praticamente una forma di terapia a basso rischio per persone con bisogni speciali. La spinta idrostatica dell'acqua allevia lo stress normalmente concentrato sui muscoli a causa della gravità, fornendo all'individuo un'ampia gamma di movimenti e possibilità di coordinazione. Questo tipo di ambiente dà a chi è in acqua la possibilità di rinforzare i muscoli e migliorare la coordinazione. Inoltre la percezione dell'acqua sul corpo favorisce lo sviluppo neurologico.

2. Il nuoto è considerato un'attività più sicura rispetto alle terapie fisiche condotte su terra poiché in piscina non c'è alcuna superficie dura su cui una persona possa cadere o su cui possa ferirsi. In presenza di un istruttore qualificato, l'acqua si

rivela un ambiente sicuro.

3. Inoltre il nuoto permette alle persone con bisogni speciali di diventare più autonome. Aumentando il grado di indipendenza, anche l'autostima aumenta. Una maggiore fiducia in se stessi può migliorare la qualità di vita.

4. L'integrazione sociale è una delle conseguenze più importanti del nuoto, come dimostra l'esperienza fatta dal gruppo di nuoto di Velenje, in Slovenia. I bambini che hanno partecipato al programma, stando a quanto riferiscono i loro genitori, hanno iniziato a socializzare maggiormente sia a scuola che all'esterno, e non solo tra di loro, ma anche con gli altri in generale, diventando più attenti in classe e meno irrequieti.

5. Con il nuoto, migliorano anche le abilità mentali poiché questa attività richiede varie abilità cognitive che si possono collegare alla terapia (come contare, ripetere parole, disegnare o fare figure geometriche nell'acqua, ecc.).



A chi rivolgersi per partecipare

Per partecipare contatta uno dei partner del progetto (per la lista completa consulta il sito eSwimming <http://www.eswimming.eu>). In Italia puoi contattare Francesca Magrefi di Amitié, Centro di ricerche di Bologna, al seguente indirizzo: via val d'Aposa 3 - 40123 Bologna, tel. 051.273.173 oppure scrivendo una email a fmagrefi@amitie.it.

In alternativa puoi contattare una delle associazioni sportive di nuoto della tua città e chiedere informazioni sui corsi di nuoto per persone svantaggiate. Un altro modo per ottenere informazioni è contattare le organizzazioni non profit che lavorano con persone disabili nella tua città o le autorità locali o regionali, chiedendo loro informazioni sulla possibilità di finanziare un programma simile nella tua zona.

Infine puoi contattare le associazioni di persone svantaggiate a livello nazionale, regionale o locale. L'indirizzo web per accedere al sito web di eSwimming è: <http://eswimming.eu>.

Il sito web è multilingue e contiene vari materiali educativi per diversi tipi di utenti, immagini, materiali video, animazioni, ecc. Il sito è diviso in diverse sezioni: istruttori, genitori, nuotatori.

IL PROGETTO	BHS DEU ENG ESP ITA
<p>eSwimming è un progetto finanziato dalla Commissione europea nell'ambito del Lifelong Learning Programme allo scopo di promuovere in tutta Europa il nuoto come terapia per persone diversamente abili o svantaggiate.</p>	Introduzione Il progetto Benefici del nuoto News ed Eventi Simulazioni 3D Second Life Promozione
<p>Il progetto eSwimming è coordinato da IPAK - Institute for Symbolic Analysis and Development of Information Technologies - Slovenia, in collaborazione con istituzioni pubbliche e private di Germania, Italia, Spagna e Regno Unito.</p>	Video Istruttori Genitori Nuotatori
<p>Gli obiettivi del progetto sono:</p> <ul style="list-style-type: none">- diffondere la pratica del nuoto come terapia per persone diversamente abili o svantaggiate,- incrementare il numero degli istruttori di nuoto specializzati nell'insegnamento rivolto a persone diversamente abili o svantaggiate,- promuovere il nuoto come terapia.	Materiali scritti Istruttori Genitori Nuotatori
<p>Il portale eSwimming è stato creato a questo scopo e per rendere accessibili diversi materiali formativi e promozionali pensati nello specifico per i diversi target group ai quali si rivolge il progetto: istruttori di nuoto, allievi e genitori.</p>	Guide Istruttori Genitori Nuotatori
<p>I materiali formativi sono disponibili in 6 lingue - Inglese, Tedesco, Italiano, Spagnolo, Sloveno e Bosniaco - e includono un manuale per istruttori, esempi di buone pratiche e esperienze positive, video, presentazioni PPT, articoli, simulazioni in 3D, ecc.</p>	Testimonianze Istruttori Genitori Nuotatori
<p>Tra le attività previste dal progetto in ogni paese partner ci sono workshop, conferenze e meeting per presentare i materiali formativi, promuovere il portale web, lo scambio di esperienze e il networking tra istruttori, nuotatori, persone disabili, operatori sociali e genitori.</p>	
<p>Se hai qualche domanda sul progetto e/o suggerimenti e idee sugli argomenti che vorresti vedere trattati sul portale scrivi un messaggio a eswimming@eswimming.eu o contatta il partner del progetto nel tuo paese.</p>	
<p>- IPAK (SI) - Blatnik Stanko - email: stanko_blatnik@yahoo.com - ILI/FIM-NewLearning (DE) - Simon Heid - email: simon.heid@fim.uni-erlangen.de - Amitié (IT) - Francesca Magrefi - email: fmagrefi@amitie.it</p>	

Testimonianze di genitori

“Mio figlio è iperattivo. Praticare nuoto lo ha aiutato molto. Il giorno in cui ha lezione è più motivato a fare i compiti, dopo il nuoto è stanco e va a dormire. La partecipazione al corso di nuoto lo sta portando a sviluppare un maggior senso di responsabilità.”

“Non ci sono solo benefici fisici, ma anche sociali. Mio figlio è diventato una persona più socievole, si è fatto nuovi amici, ha iniziato a frequentarli e a socializzare con loro.”

“Nuotare non è la cosa più importante per mia figlia, lo sono molto di più gli aspetti sociali connessi all’attività del nuoto. Da quando va a nuoto è diventata una persona più socievole.”

Contatti

IPAK - Istituto per l’analisi simbolica e lo sviluppo delle tecnologie dell’informazione
Koroška 18
3320 Velenje
Slovenia
Tel: ++386 3 891 90 40 - Fax: ++386 3 891 90 42
info@ipak-zavod.si ; www.ipak-zavod.si
Stanko Blatnik (blatnik@ipak-zavod.si); Biljana Mečava (mecava@ipak-zavod.si)

Contatti in Italia

Amitié - Centro di ricerche e studi avanzati per la formazione
via val d'Aposa 3 - 40123 Bologna
Tel. ++39.051.273.173 - Fax ++39.051.65.60.416
Sito web: <http://www.amitie.it>
Francesca Magrefi (fmagrefi@amitie.it)