



COMITATO REGIONALE CANOA LAZIO

# CANOTTIERI EUR

SOCIETÀ SPORTIVA DILETTANTISTICA SSD  
c/o Piscina delle Rose  
Viale America 20 - 00144 Roma  
info@piscinadellerose.it - tel. 06 54220333



# IO STO ALL'APERTO E... PAGAI!

Al laghetto dell'EUR: canoa, dragon boat, SUP

**progetto per gli istituti scolastici**

# CANOTTIERI EUR - IL CIRCOLO

Il **Circolo Canottieri Eur**, già Mariner Canoa Club, è stato fondato nel 1984. Svolge attività sportiva al Laghetto dell'Eur da quasi quarant'anni e la sua sede si trova all'interno della Piscina delle Rose

Affiliato alla **Federazione Italiana Canoa Kayak**, alla **Federazione Italiana Canottaggio** e alla **Federazione Italiana Dragon Boat**, dal 1996 ha ottenuto anche l'affidamento di Centro Avviamento allo Sport del CONI

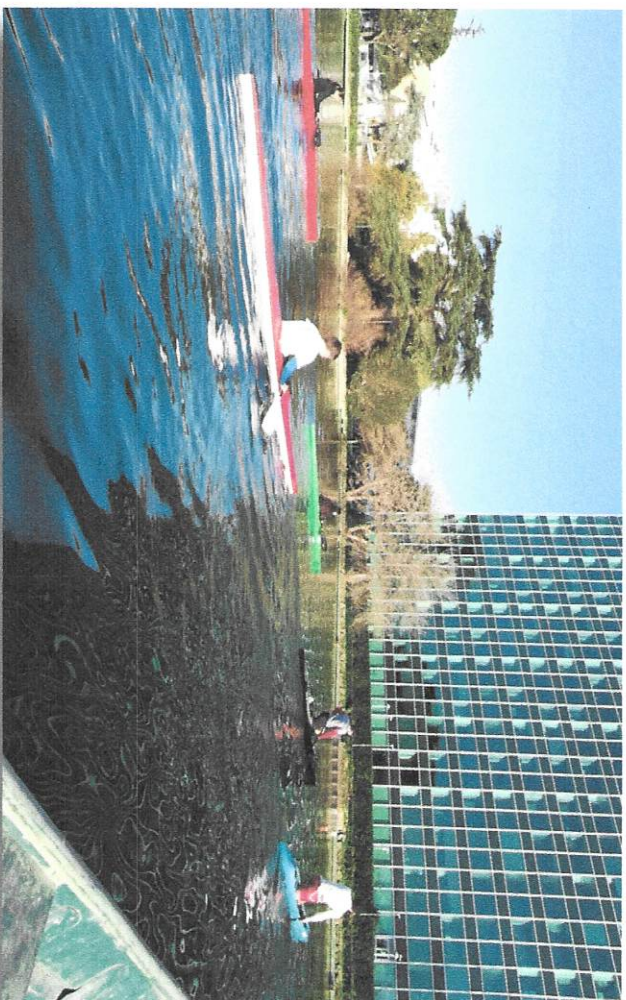
Sotto la guida del fondatore e Presidente, **Claudio Schermi**, fa avvicinare i ragazzi alle discipline sportive della pagaia, in un ambiente naturale, immerso nel **Parco del Laghetto dell'Eur**, punto centrale della vita affaristica della Capitale, a 200 metri dalla fermata della Metropolitana, linea B

Il Circolo vanta un palmarès di quasi 100 titoli di Campione d'Italia in varie discipline e ha atleti che fanno parte delle squadre nazionali. La sua squadra agonistica è composta ad oggi di quasi quaranta atleti

Il Club organizza importanti manifestazioni che sono entrate nella tradizione sportiva cittadina. Negli anni, i Campionati d'Italia in Canoa per Disabili nel '93 e nel '94, gli Europei nel '98. I Mondiali di Dragon Boat nel 2002 e gli Europei nel 2016. Organizza numerose giornate di Campionato di Canoa Polo, la Coppa Italia e numerose gare regionali.

Il Circolo, dal 2016, ha stipulato un **PROTOCOLLO D'INTESA** con il MIUR-CONI per progetti con le scuole e la partecipazione ai campionati studenteschi

# CANOTTIERI EUR - gli sport di pagaia



La **CANOA/KAYAK** è il mezzo con cui l'uomo ha conosciuto e vissuto il mondo acquatico. Come sport offre un contatto diretto con la **natura** ed è adatto ad atleti e amatori di ogni età, educando ai **valori sani della vita**

Riveste un importante valore di **socializzazione** e anche se spesso si pratica in imbarcazione singola, l'insegnamento e gli allenamenti si svolgono in gruppo e l'uscita in barche di equipaggio sviluppa in maniera significativa l'area di conoscenza del proprio compagno

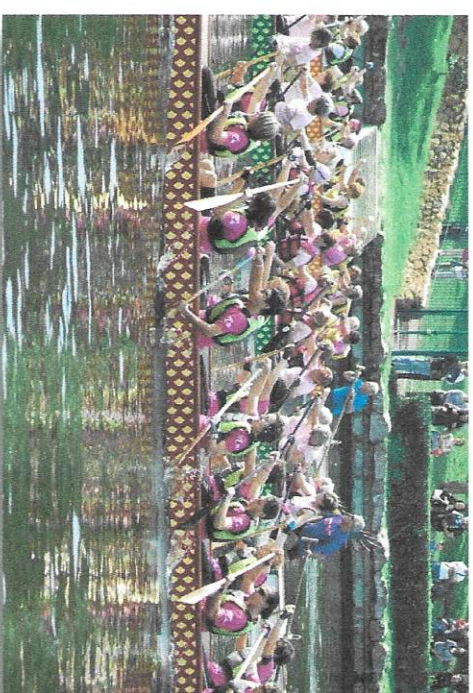
I gruppi che nascono tra chi pratica questo sport si cementano negli anni. La condivisione di momenti gara, trasferte e allenamenti fa nascere **amicizie** durature nell'arco della vita

Vari sono gli aspetti educativi dello sport canoistico, quello **motorio**, con importante coinvolgimento delle **capacità condizionali** e della resistenza aerobica con i vantaggi noti sul piano funzionale e organico. Vengono anche sollecitate le **capacità coordinative**, equilibrio e senso del ritmo. Sul piano **cognitivo** la pratica della canoa consente un ampliamento delle conoscenze sia del movimento che dell'ambiente, riflettendosi su quelle emotive, attraverso momenti e situazioni di controllo delle proprie azioni in relazione ai compagni di squadra e agli avversari

# CANOTTIERI EUR - gli sport di pagaia



Il **DRAGON BOAT** è una disciplina di pagaia dove 20 persone pagaiano insieme. Questo sport viene praticato in tutto il mondo ed è un'attività che viene particolarmente utilizzata per **team building** e nelle **scuole** per il concetto intrinseco che esprime: **lavoro di squadra**. Si pagaia insieme per raggiungere un obiettivo!



La **CANOA POLO** è il massimo per gli amanti degli sport di squadra con la palla, ci si destreggia con la canoa in ogni condizione acquatica con lo scopo di fare canestro in una porta sospesa due metri sul livello dell'acqua

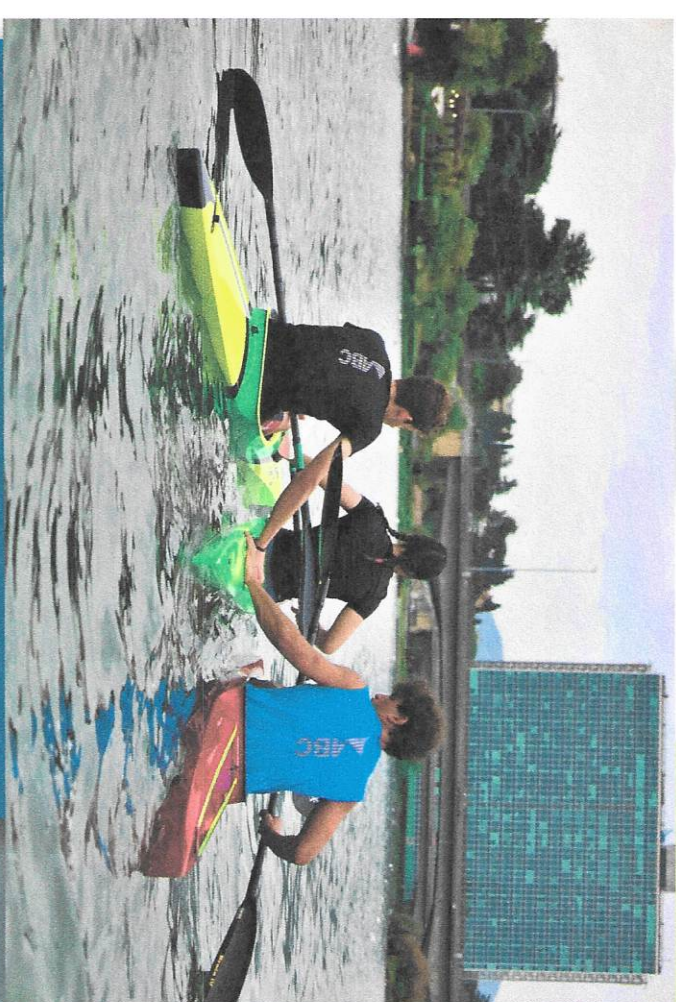


Il **SUP** (acronimo di Stand Up Paddle) è puro divertimento. Il solo pagaiare su una SUP nel pieno centro di Roma, è appagante. Il fascino di questo sport consiste nel fatto di poter andare in acqua ed allenarsi con continuità, visto che una tavola da SUP la puoi portare ovunque



# CANOTTIERI EUR

INSIEME PER L'ORO



# METODOLOGIA



SI PROPONE AGLI ALUNNI DI  
CONOSCERE DA VICINO UN NUOVO  
SPORT AD ALTO CONTENUTO  
FORMATIVO, SIA SUL PIANO MOTORIO,  
SIA SU QUELLO RELAZIONALE



L'attività si svilupperà su più specialità: **velocità, canoa polo, dragon-boat, sup**, dove si utilizzeranno imbarcazioni e pagaie diverse, gli alunni quindi, entreranno in contatto con vari tipi di attrezzatura, offrendo con i più moderni principi di metodologia sportiva, multilateralità e un approccio iniziale non specialistico. Anche la Piscina delle Rose verrà utilizzata per esercizi e varie pratiche di insegnamento.

L'impostazione è modulata a seconda della fascia d'età per cui nella scuola elementare si darà priorità alla dimensione ludica, nella scuola media si alterneranno momenti di gioco con l'acquisizione di abilità più specifiche mentre nelle superiori momenti ludici con situazioni più evolute in funzione anche di una eventuale scelta agonistica

# OBIETTIVI DELL'ATTIVITÀ



CONOSCENZA TEORICO-PRATICA DELLE DIVERSE DISCIPLINE DI PAGAJA ATTRAVERSO UN APPROCCIO CONCRETO E RAZIONALMENTE ORGANIZZATO SUL PIANO EDUCATIVO E METODOLOGICO

## PER LE ELEMENTARI

### GENERALI:

- sviluppo funzionale ed organico
- conoscenza ed espressività corporea
- sviluppo capacità coordinative (differenziazione cinestesica)
- socializzazione e partecipazione

### SPECIFICI:

- Autonomia in situazioni semplici e guidate

## PER LE MEDIE

### GENERALI:

- sviluppo capacità condizionali
- sviluppo capacità coordinative (differenziazione cinestesica)
- strutturazione del gesto motorio
- socializzazione e organizzazione di semplici attività

### SPECIFICI:

- sicurezza in canoa e nelle manovre
- miglioramento del gesto perfezionando la tecnica e lo stile

# PERCORSO FORMATIVO



## a SCUOLA – in palestra

- Istruttori Federali FICK e FIDB, in collaborazione con i docenti di educazione motoria, terranno una lezione teorica in palestra e proveranno la tecnica di pagaiaata con bastoni forniti dalla scuola

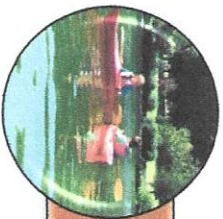


## al LAGHETTO DELL'EUR:

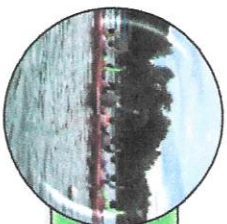
- Istruttori Federali FICK e FIDB faranno provare in acqua quanto presentato a scuola, dando modo ai ragazzi di effettuare una prova pratica



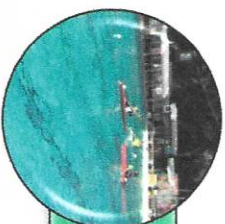
# AL LAGHETTO DELL'EUR



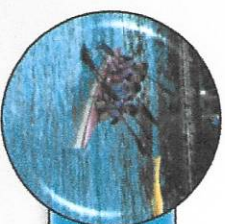
insegnamento delle manovre di base



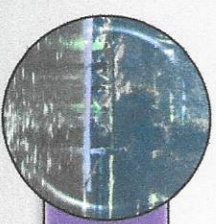
tecniche di sicurezza



tecnica di pagaiata e forme elementari di manovra



giochi in acqua con la canoa, pagaia e altri attrezzi



tecnica di pagaiata e concetti di base del Dragon Boat

# TEMPI E MODALITÀ



**SCUOLE COINVOLTE:** elementari, medie

**DOCENTI COINVOLTI:** educazione motoria

**ALUNNI COINVOLTI:** gruppi max 25 ragazzi per volta

**PERIODO:** anno scolastico 2022/2023

**COSTI:** 7 euro a ragazzo

Tutti gli allievi partecipanti dovranno essere in possesso del certificato medico sportivo

Tutti i genitori dovranno compilare uno scarico di responsabilità

# CONTATTI E REFERENTI



- **CANOTTIERI EUR:**

tel. 06.54.22.03.33

Mail: [info@piscinadellerose.it](mailto:info@piscinadellerose.it)

Referente progetto:

LUCIA LISSONI