



FEDERAZIONE
ITALIANA
SURFING
SCI NAUTICO
WAKEBOARD

PROGETTO NAZIONALE DI ATTIVITÀ MOTORIA SCOLASTICA FISSW



PROGRAMMA TECNICO SCUOLA ATTIVA JUNIOR 2025/2026

Scuola Secondaria di I grado

Finalità e obiettivi

Diffondere tra gli alunni delle Scuole tutti i valori del sport del Surfing, con la presenza del personale tecnico abilitato dalla Federazione e in regola con le prescrizioni assicurative previste dalla Normativa Formazione messo a disposizione dai Circoli affiliati della Federazione stessa.

Contribuire ad una maggiore conoscenza dell'ambiente marino e degli sport nautici attraverso una esperienza sportiva dai contorni ludici e non agonistici; il surfing è essenzialmente uno sport sostenibile che trasmette gioia di vivere in armonia con l'ambiente.

Sviluppare una responsabile coscienza ambientale.

Instaurare dei corretti modelli di vita sportiva.

Fornire le conoscenze e le abilità di base per uno sviluppo futuro.

Il progetto Surfing FISSW rappresenta un format didattico che prende spunto dalle esperienze tecniche proprie della FISSW ricorrendo ai quadri e tecnici federali.

Il **Programma Tecnico** prevede una serie di attività comprese essenzialmente in quattro aree tematiche :

Per le **Settimane di Sport** in orario scolastico:

1. Attività motoria di base con riferimenti al surfing/SUP

1.1. Esercizi di base per lo sviluppo dell'equilibrio e della multilateralità.

1.2. Esercizi di base per lo sviluppo della propriocezione.

1.3. Esercizi per lo sviluppo delle abilità di surfing/SUP.

1.4. Circuiti di base per lo sviluppo delle tecniche base di surfing/SUP.

Per i **Pomeriggi Sportivi** in orario extra scolastico:

2. Area Ambientale

2.1. L'ambiente marino.

2.2. Aree marine protette.

2.3. Il mare: l'importanza della sua salvaguardia.

- 2.4. La meteorologia.
- 2.5. Studio delle onde.
- 2.6. I luoghi del Surfing in Italia e nel mondo.

3. Area Motoria

- 3.1. Esercizi per lo sviluppo di un consapevole avviamento alla disciplina sportiva.
- 3.2. Giochi e test con riferimento ai movimenti del surfing
- 3.3 Circuit training di avviamento al surfing.
- 3.4 Circuit training di Balance board.
- 3.5 I movimenti e tecniche di altri sport trasferibili al surfing.

4. Area Informativa

- 4.1. La storia del Surfing, dagli albori alle Olimpiadi di Tokyo.
- 4.2. Terminologia del surfing.
- 4.3. La Federazione Italiana Surfing FISSW e il Comitato Olimpico Nazionale.
- 4.4. La conoscenza dei materiali delle tavole da Surfing.
- 4.5. L'equipaggiamento del Surfing.
- 4.6. Metodologia e didattica di base del Surfing.
- 4.7 La sicurezza in mare.

Le aree indicate potranno produrre materiale didattico multimediale di supporto per una corretta **Campagna Informativa** al fine di promuovere la diffusione di stili di vita salutari utili per i ragazzi e per le loro famiglie.

Testimonial Sportivi

A scopo promozionale è prevista la partecipazione, anche con interventi a distanza, di atleti del Team Italia di Surfing e SUP, che partecipano ai Mondiali ed alle Olimpiadi (esempio: Leonardo Fioravanti).

Gli strumenti a disposizione del Programma:

- Il personale Tecnico (Istruttori ed allenatori) titolare di brevetto federale.
- I Testi ed il materiale didattico realizzati dalla FISSW

- I kit di attrezzatura sportiva specifica
- Le sedi dei Surf Club affiliati alla Federazione.

L'intervento dell'Istruttore abilitato FISSW in aula, prevederà un impegno fino a 2 ore settimanali durante l'attività curriculare, e fino a 4 ore settimanali in orario extra curriculare.

Potranno essere programmate uscite da effettuarsi preferibilmente nei mesi dedicati alle gite scolastiche (aprile e maggio) verso luoghi di pratica del Surfing in Italia, per dare continuità all'attività teorica praticata in classe. In tali occasioni dovranno essere sempre presenti gli Istruttori abilitati FISsW nel numero e con mezzi di assistenza per la tutela della sicurezza, così come previsto nella Normativa Scuole Federali della FISSW.

- Il progetto può prevedere, al termine dei tre mesi di attività in aula, delle **Feste finali** organizzati come "Festival" di avviamento al surfing/Sup, a livello Regionale nei luoghi di pratica del surfing/SUP designati dalla Federazione.

SCHEMA DEL PROGETTO " SURFING A SCUOLA"

ANNO SCOLASTICO 2025/2026

ATTIVITA' SPORTIVA: (Surfing-Sup)

Durata del corso: circa 60 h

Il progetto è indirizzato a tutti gli alunni della scuola secondaria di primo grado, ivi compresi quelli meno dotati, alunni bes e diversamente abili, che avranno dato la loro adesione come da indagine rilevata in classe in modo formale e dettagliato e che abbiano prodotto regolare istanza e presentato certificazione medica di idoneità alla pratica sportiva non agonistica, con l'obiettivo di creare in tutti un'abitudine sportiva nello stile di vita. L'iniziativa rappresenta una forma di sensibilizzazione al movimento e deve stimolare gli alunni ad avvicinarsi allo sport interiorizzandone i principi e i valori educativi ad esso sottesi.

E' finalizzato a promuovere la maturazione dell'identità personale attraverso il consolidamento degli schemi motori e posturali. Le attività si svolgeranno nelle palestre degli Istituti Scolastici. Gli orari e i giorni fissati potranno essere suscettibili di variazioni in concomitanza di altre attività collegiali e/o eventi improrogabili, in tal caso gli alunni saranno avvisati almeno un giorno prima

1) MOTIVAZIONE DEL PROGETTO

- Valorizzare le capacità relazionali e di orientamento nello spazio e nel tempo
- Educare ai principi fondamentali della convivenza civile
- Valorizzare se stessi che prescinde da ogni sentimento di sopraffazione degli altri
- Incrementare le iscrizioni

Il progetto prevede sia attività motorie educative, sia pre-sportive che sportive.

Tali attività devono essere mirate a dare supporto agli apprendimenti scolastici, intellettuali e sociali e ad accrescere l'autonomia personale e, attraverso l'impegno e i successi, l'attaccamento alla scuola. Le attività motorie e sportive, in tal senso possono contribuire allo sviluppo dell'autonomia personale, soprattutto se si utilizza lo sport come strumento per coinvolgere i giovani ed educarli alla sana competizione, nel rispetto del compagno/avversario e delle regole, limitando dunque il fenomeno del bullismo nel gruppo dei pari.

2) FINALITÀ' COERENTI CON IL POF

- Promuovere la maturazione dell'identità personale
- Favorire l'educazione ai valori come sviluppo di un corretto atteggiamento verso l'altro

3) COMPETENZE EUROPEE SVILUPPATE

- Imparare ad imparare
- Competenze sociali e civiche
- Spirito di iniziativa e imprenditorialità

4) ARTICOLAZIONE DEL PERCORSO DIDATTICO

a) OBIETTIVI GENERALI

- Promuovere la maturazione dell'identità personale attraverso il consolidamento degli schemi motori e posturali (attività di educazione posturale anche ludica);
- Affinamento delle capacità coordinative (mediante un approccio multilaterale all'apprendimento delle abilità sportivo-motorie);
- Nozioni di base relative agli aspetti educativi riguardante la salute, l'alimentazione, l'igiene e l'importanza della pratica di una regolare attività fisica;
- Favorire l'educazione ai valori sviluppando il rispetto delle regole e dei compagni

- Favorire la socializzazione e la partecipazione consapevole ed efficace alla vita di gruppo nel rispetto delle proprie ed altrui caratteristiche
- Favorire la conoscenza e l'uso del linguaggio motorio ricercando nuove strategie di gioco per il recupero dello "svantaggio"
- Sviluppare un adeguato autocontrollo
- Ridurre le distanze che ancora esistono tra sport maschili e sport femminili
- Migliorare requisiti psichici (volontà, attenzione, funzioni cognitive; percezione spazio temporale e del proprio corpo; rappresentazione mentale del gesto; capacità di anticipazione e mnemoniche; qualità psicosociali: cooperazione e comunicazione)
- Migliorare i requisiti tecnici (abilità senza tavola: tecniche di remata e stand up, abilità con la balance board, tecnica dei fondamentali).
- Migliorare i requisiti tattici (tattica individuale: scelta della tecnica ottimale da utilizzare).
- Migliorare i requisiti coordinativi e condizionali (capacità coordinative: apprendimento, controllo, adattamento del movimento; capacità condizionali: sono i fattori legati allo status condizionale dell'alunno (forza, velocità, resistenza, elevazione, scatto))

b) SCANSIONE TEMPORALE DELLE ATTIVITÀ'

Il progetto prevede 60 h. Le attività saranno graduali e a difficoltà crescente, si svolgeranno nelle palestre degli Istituti in due giorni settimanali (da stabilirsi).

La metodologia sarà attiva e globale basata sulla ricerca e sulla sperimentazione delle proprie possibilità motorie e comprenderà ad ogni lezione:

Fase 1

- Riscaldamento muscolare e articolare generale, corsa di resistenza e velocità, potenziamento degli arti superiori e inferiori;

Fase 2

- Lavoro sulla balance board singolarmente (acquisizione della gestualità corretta: controllo e precisione dei movimenti)

Primo periodo (4 settimane)

- Circuit training, giochi di abilità, utilizzo di palloni balance board e attrezzi vari
- Attività motorie creative, attività motorie-cognitive, giochi motori di attenzione

- Giochi pre-sportivi

Secondo periodo (8 settimane)

- Fondamentali di base: tecniche di base del surfing, Sup
- Impostazione di scherni motori di base del surfing, Sup-

a) ESPLICITAZIONE DELLE METODOLOGIE UTILIZZATE

L'elemento tecnico verrà insegnato dopo il primo periodo e dopo la fase di aggiustamento globale mediante spiegazioni e dimostrazioni, esercizi propedeutici e ripetizioni e consolidato mediante varianti e successioni di movimento in condizioni standardizzate e in condizioni di adattamento situazionale. Le tecniche nel surfing non sono chiuse, ma variano con le situazioni; nelle situazioni

Verifica settimanali (tipo di verifica) a quali competenze è riferita

Si valuterà se l'attività ludico-sportiva in generale sta contribuendo a creare in loro una sana crescita psico-fisica e relazionale.

Contenuti (contenuti della verifica delle competenze di ingresso)
Giochi di vario tipo sia pre-sportivi che sportivi in senso più stretto.

Verifica finale (tipo di verifica) a quali competenze è riferita

Si dovrà valutare se l'attività sportiva in generale ha contribuito alla crescita degli alunni nelle rispettive fasi di sviluppo, sia a livello personale che interpersonale; a livello personale l'esercizio di tali attività aiuta a sviluppare, attraverso la percezione della propria identità psico-fisica, sicurezza e fiducia in sé; a livello interpersonale e in grado di promuovere comportamenti collaborativi, di rispetto reciproco, di accettazione degli altri e di sviluppo delle capacità di mediazione ed autocontrollo e soprattutto di socializzazione.

Contenuti (contenuti della verifica delle competenze di ingresso)

Ludico-sportiva e applicata ad una festa finale (mini-torneo), con il coinvolgimento di tutte le classi interessate per l'evento.

b) RISPONDENZA TRA OBIETTIVI ATTIVITA' E TEMPI DI REALIZZAZIONE

Le proposte saranno organizzate in modo da introdurre, di volta in volta elementi di novità dei contenuti, nelle procedure e nelle modalità di gioco. Saranno graduate le difficoltà e l'intensità dell'impegno, in modo da predisporre i ragazzi a superare timori e blocchi derivanti dalla scarsa esperienza e partecipazione nel mondo dello sport.

5) COINVOLGIMENTO CLASSI

Tutte le classi della scuola media

6) QUALITA' INNOVATIVA

Tenendo sempre presente che la forza viene solo dalla cooperazione di tutti, individuare coloro che, durante il corso, mostreranno di accettare e comprendere le qualità richieste dalle finalità del progetto. Tali alunni verranno poi premiati alla fine dell'anno.

A tutti i partecipanti, non insigniti da nessun premio, sarà comunque consegnato un attestato di partecipazione per il merito sportivo e cooperativo.

Il progetto presenta come "obiettivo strategico" quello di incrementare le iscrizioni e favorire lo sviluppo di una mentalità "sportiva".

7) INSERIMENTO ALUNNI DIVERSAMENTE ABILI

Possono essere presenti alunni diversamente abili

8) RILASCIO CERTIFICAZIONI

E' previsto il rilascio di un, attestato o premio interno d'istituto evinte da prove analitiche di competenze acquisite attraverso gare e tornei, se possibili, interni ed esterni.

9) FINALITA' DI RECUPERO

Il progetto ha anche finalità di recupero disciplinare in tutte le aree della personalità sia per quegli allievi più insicuri, chiusi in loro stessi e che non hanno la possibilità di frequentare un corso privato sportivo, sia per quegli allievi più disadattati, spesso prepotenti e violenti che manifestano atti di bullismo e che sono abbandonati a loro stessi

10) RICADUTA SULLE COMPETENZE IN USCITA

Il progetto ha una ricaduta sulle competenze disciplinari in uscita dal ciclo di studi per l'iscrizione a qualsiasi tipo di Scuola

11) KIT ATTREZZATURA SPORTIVA:

Softboard o, in alternativa, Balance trainer

Al Dirigente Scolastico

Oggetto: IL SURF TRA I BANCHI DI SCUOLA

Nel quadro del progetto scuola attiva, promosso da Sport e Salute, la nostra Federazione ha modulato attività didattico educative in palestra e se ci sono le condizioni in acqua per collaborare al successo formativo degli studenti

Il surf ci insegna pazienza e tenacia, due poli opposti importanti nella nostra vita.

Il surf aiuta a superare periodi di stress ed ansia

Il surf richiede una concentrazione profonda e un'immediata consapevolezza dell'ambiente circostante

Il surf può essere una sfida emotiva, poiché richiede il coraggio di affrontare le sfide e superare le paure. Imparare a gestire lo stress, l'ansia e la frustrazione. Allo stesso tempo, il surf può anche essere fonte di gioia, eccitazione e gratificazione, contribuendo a migliorare l'umore e il benessere emotivo.

Resilienza e adattabilità: Il surf è un'attività che comporta molte variabili imprevedibili, come le condizioni del mare e del vento. I surfisti devono essere in grado di adattarsi rapidamente ai cambiamenti e di affrontare le difficoltà con resilienza. Questa capacità di adattamento può trasferirsi anche nella vita quotidiana, aiutando le persone a gestire meglio lo stress e le sfide.

La cultura del surf spesso promuove un forte senso di comunità e di appartenenza. I surfisti condividono una passione comune e si sostengono a vicenda nelle sfide e nei successi. Questo senso di appartenenza può avere benefici significativi per la salute mentale e il benessere emotivo dei praticanti.

Surf e apprendimenti scolastici

Il surf, come molte altre attività fisiche e sportive, può avere un impatto positivo sulle prestazioni accademiche e sull'apprendimento degli studenti. Ecco alcuni modi in cui il surf può contribuire a migliorare gli apprendimenti scolastici:

1. **Miglioramento della concentrazione:** Il surf richiede un'elevata concentrazione e consapevolezza dell'ambiente circostante. Gli studenti che praticano il surf possono sviluppare abilità di concentrazione che possono poi essere applicate nello studio e in classe.
2. **Gestione dello stress:** Il surf può essere un'attività rilassante e terapeutica, aiutando gli studenti a ridurre lo stress e l'ansia. Uno stato mentale più rilassato può favorire una maggiore chiarezza mentale e una migliore capacità di affrontare le sfide accademiche.
3. **Promozione della salute mentale:** L'esercizio fisico, incluso il surf, è noto per i suoi benefici sulla salute mentale. Gli studenti che praticano il surf possono sperimentare un miglioramento dell'umore e della salute mentale generale, che può tradursi in una maggiore motivazione e impegno nello studio.
4. **Sviluppo dell'autostima e fiducia in sé stessi:** Superare le sfide nel surf e migliorare le proprie abilità sulla tavola possono aumentare l'autostima e la fiducia in sé stessi degli studenti. Questa maggiore fiducia può influenzare positivamente la loro attitudine verso l'apprendimento e il successo scolastico.
5. **Apprendimento esperienziale:** Il surf offre un'opportunità per gli studenti di sperimentare l'apprendimento in modo esperienziale. Attraverso la pratica del surf, gli studenti possono acquisire conoscenze pratiche su concetti come fisica delle onde, meteorologia e geografia costiera, integrando così l'apprendimento accademico con l'esperienza reale.
6. **Promozione dell'equilibrio vita-impegno:** Il surf può insegnare agli studenti l'importanza dell'equilibrio tra impegno e vita personale. Promuovendo l'attività fisica e il divertimento, il surf può aiutare gli studenti a trovare un sano equilibrio mentale.
7. Il surf può essere un'attività inclusiva e terapeutica anche per le persone con disabilità. Grazie alla crescita del surf adattato e all'innovazione tecnologica, sempre più persone con disabilità hanno accesso alle gioie e ai benefici del surf.

Da alcuni anni stiamo sperimentando strategie cognitive motorie per dare ai bullizzati strumenti psicologici e comportamentale per gestire il conflitto, e ai "bulli" di riconsiderare la loro rappresentazione di sé, attraverso azioni di

collaborazione e di contatto ridurre l'aggressività distruttiva verso soggetti. I risultati, finora conseguiti, sono incoraggianti.

La nostra Federazione ha inteso formare Educatori sportivo -scolastici ESS

Oltre ad attivare azioni didattiche correlate alle indicazioni nazionali per il curriculum del 2012, rivisitate dal MIUR nel 2018, sempre nel campo del corpo e movimento e dell'educazione fisica, sono stati formati nel proporre azioni mirate a migliorare i processi d'integrazione.

Il nostro intervento vuole essere un aiuto concreto alle tante difficoltà con cui le Istituzioni scolastiche si confrontano quotidianamente.

Saremmo onorati se l'Istituto da Lei diretto potesse scegliere, tra le 2, la nostra Federazione per avviare Scuola attiva Junior.