



# GINNASTICA ARTISTICA PER BAMBINI/E E RAGAZZI/E ed ADULTI CON DISABILITA' INTELLETTIVA RELAZIONALE

Corso di avviamento alla ginnastica artistica per un  
miglioramento globale della qualità di vita



«ABILITA' ...PARALLELE»  
Atleti non si nasce  
si diventa...



Per informazioni :

A.S.D GINNASTICA SAMPIETRINA, Viale Redipuglia, 52 20822Seveso

E-mail: [sampietrina\\_seveso@libero.it](mailto:sampietrina_seveso@libero.it)

[www.ginnasticasampietrinaseveso.it](http://www.ginnasticasampietrinaseveso.it)

## ***ANALISI DEL CONTESTO***

La disabilità psico-fisica è per lo più vista come un insieme di limiti insormontabili che determinano l'esclusione della persona portatrice di handicap da contesti ordinari e extra-ordinari. Nella realtà è grazie alla conoscenza del limite che è possibile il superamento dello stesso. Le persone, in generale, portano con se abilità e disabilità. La possibilità di un riconoscimento delle prime e di un superamento delle seconde implica un miglioramento globale della qualità di vita, intesa come incremento dei rapporti sociali paritari, aumento dell'autostima e della consapevolezza delle proprie potenzialità.

La filosofia che accompagna questo progetto si basa sul concetto di "pratica sportiva normalizzata" nella convinzione che lo sport migliora la qualità della vita ed è in grado di esaltare le capacità individuali se praticato in forma compiuta, cioè secondo le regole che gli sono proprie.

D'altronde le persone con disabilità intellettiva e relazionale sono membri a pieno titolo della società e come tali devono essere soggetti ai medesimi diritti, opportunità e regole degli altri. Non sono persone "speciali", ma hanno soltanto specifiche necessità.

Una reale inclusione nello sport dei «normodotati» è possibile infatti solo e soltanto se l'atleta con disabilità intellettiva è in grado di rispettare autonomamente i canoni della disciplina che pratica.

In Italia lo sport paraolimpico praticato da persone con disabilità intellettiva e relazionale è oggi gestito dalla FISDIR (Federazione Italiana Sportiva Disabilità Intellettiva e Relazionale), affiliata al Comitato Italiano Paraolimpico. All'interno della federazione trovano spazio percorsi sportivi di tipo promozionale ed agonistico.

## **OBIETTIVI GENERALI**

### ***Inclusione***

L'allenamento si svolgerà all'interno di una palestra, interamente attrezzata per attività ginnica di alto livello. All'interno della struttura i partecipanti condivideranno gli stessi spazi ed attrezzi con atleti normodotati. Essere parte di un gruppo e sentirsi parte di una squadra è una delle esperienze più significative di inclusione sociale.

### ***Abilità***

L'attività sportiva aiuta le persone con disabilità a confrontarsi con i propri limiti e a cercare di superarli; in più, favorisce lo sviluppo delle capacità innate che ogni individuo custodisce dentro di sé, incentiva la scoperta di nuove attitudini e consente di scaricare tensione e frustrazioni. Imparare cose nuove, acquisire il controllo di alcune nuove competenze serve per ampliare le proprie abilità o raffinare quelle preesistenti. In palestra è possibile allenare l'equilibrio, il coordinamento e l'autocontrollo, abilità fondamentali per la vita quotidiana.

### ***Autonomia***

Lo sport deve favorire la completa autonomia dell'atleta e le regole che sono proprie di ogni attività sportiva contribuiscono al miglioramento della capacità di interazione. Preparare la propria borsa con il necessario, seguire un programma di allenamento, interagire con altri atleti, partecipare a gare e trasferte permettono il raggiungimento di autonomie personali sempre maggiori.

## **OBIETTIVI SPECIFICI**

### ***Acquisizione competenze ginniche***

Il corso di ginnastica artistica organizzato da A.s.d Ginnastica Sampietrina è proporzionato alle esigenze e alle abilità dei partecipanti. L'istruttore definirà obiettivi specifici individuali in base alle competenze dei singoli atleti.

Essere in grado di ottenere dei risultati positivi, di riuscire in qualcosa, rafforza il senso di identità e migliora la percezione che una persona ha di sé stessa.

## **ENTE PROPONENTE**

**A.s.d Ginnastica Sampietrina**, insignita della stella di bronzo al merito sportivo, è un'associazione senza scopo di lucro che ha per fine la pratica e l'incremento delle attività sportive dilettantistiche promosse dalla Federazione Ginnastica d'Italia (FGI) e dalla Federazione italiana Sport Paraolimpici degli intellettivo-relazionali (FISDIR)

Obiettivo primario è quello di promuovere l'attività sportiva e offrire ai bambini/e e ai ragazzi/e un'opportunità di aggregazione sana e sicura.

L'associazione svolge anche un altro compito, assai importante: educa attraverso lo sport.

Disciplina, gioco corretto, rispetto della competizione e degli avversari sono valori fondamentali per il percorso di crescita e formazione di ciascuno di noi.

Per ulteriori informazioni invitiamo a visitare il nostro sito: <http://www.ginnasticasampietrinaseveso.it>

## **BENEFICIARI**

Persone con disabilità intellettive medio-lievi, con o senza lievi disabilità motorie dagli 8 anni compiuti (es. ragazzi con sindrome di Down, ritardi mentali lievi, trisomie o mosaicismi con fenotipo compatibile a quanto descritto sopra).

## STRUMENTO

Il corso di avviamento alla ginnastica artistica è lo strumento attraverso il quale la nostra Società vuole perseguire gli obiettivi prefissati. La pratica dello sport favorisce processi di inclusione in quanto atleti aventi abilità differenti coabitano in un ambiente protetto e studiato per affinare le competenze individuali in un contesto di collaborazione attiva. Atleti normodotati presenti in palestra affiancheranno i ragazzi che si affacceranno alla pratica della ginnastica fornendo esempio e supporto tecnico. Sarà occasione di confronto e momento fondamentale per il rafforzamento dell'intelligenza emotiva che deve necessariamente essere applicata anche durante la pratica delle attività sportive agonistiche e non.

Nello stesso tempo, l'allenamento è implementazione di nuove abilità e autonomie nonché sviluppo di manualità fine, conoscenza e controllo del proprio corpo.

Il rigore e la disciplina necessarie per lo sviluppo di queste competenze è pratica applicabile alla quotidianità e dalla quale i ragazzi con disabilità intellettive possono attingere per definire un metodo comportamentale e di apprendimento positivo ed efficace.

Il corso di avviamento è strutturato in modo tale da favorire tutti quegli esercizi che permettono di lavorare su: equilibrio, coordinazione, controllo, gestione del proprio corpo e dello spazio circostante.

I partecipanti apprenderanno i fondamentali della ginnastica artistica ed inizieranno a prendere confidenza con alcuni degli attrezzi specifici della disciplina:

- volteggio, parallele asimmetriche, trave e corpo libero per il settore femminile
- corpo libero, cavallo con maniglie, anelli, volteggio, parallele pari e sbarra x il settore maschile

Ogni singola lezione, della durata di 1.30 h sarà così strutturata:

- Accoglienza
- Riga e saluto iniziale
- Riscaldamento generale
- Esercizi specifici ai singoli attrezzi
- Riga e saluto finale

Con questo progetto la Ginnastica Sampietrina vuole rendere possibile l'accesso a questa disciplina a quante più persone possibili, attraverso attivazione di politiche sociali ad hoc e progetti di inclusione.

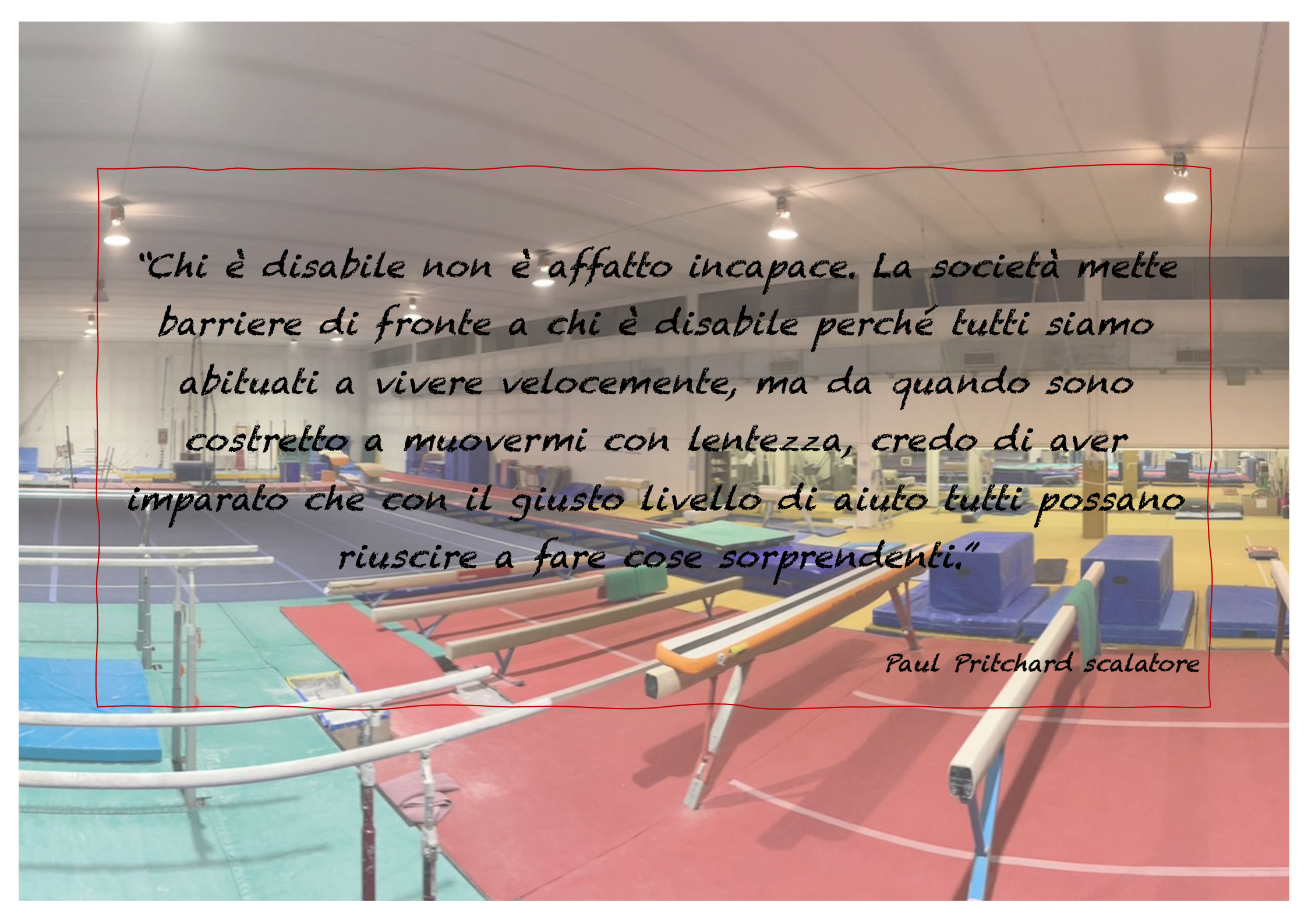
## STRUTTURA

I corsi si svolgeranno presso la Palestra Comunale di Viale Redipuglia a Seveso, interamente attrezzata per poter svolgere ginnastica artistica di alto livello, un'eccellenza nell'ambito regionale e nazionale.

La struttura è dotata anche di buca paracadute per poter effettuare esercizi in completa sicurezza.

Riconosciuta dalla FGI come Accademia Nazionale 2021/2022





*"Chi è disabile non è affatto incapace. La società mette barriere di fronte a chi è disabile perché tutti siamo abituati a vivere velocemente, ma da quando sono costretto a muovermi con lentezza, credo di aver imparato che con il giusto livello di aiuto tutti possano riuscire a fare cose sorprendenti."*

*Paul Pritchard scalatore*