



REMARE A SCUOLA

A LEZIONE PER LA VITA



2021-2022



PERCHE' REMARE A SCUOLA *INDOOR ROWING*

CONTENUTI

- Indoor Rowing uno sport del futuro
- Indoor Rowing e Educazione Fisica
- Anatomia e fisiologia
- Indoor Rowing e obesità giovanile
- Fare squadra
- Inclusione ed appartenenza
- Disciplina e coesione
- L'attrezzo e il monitor
- Gare e giochi. La community.
- Interdisciplina
- Analizzare i dati
- Sfide fra scuole di città diverse



PERCHE' REMARE A SCUOLA UNO SPORT DEL FUTURO

INDOOR ROWING simula perfettamente il movimento di voga del canottaggio è una disciplina sportiva proiettata nel futuro e particolarmente indicata nell'attività giovanile anche grazie all'alto ed accattivante contenuto tecnologico dell'attrezzo su cui viene svolta.

INDOOR ROWING è un'attività fisico-motoria che può essere proposta e svolta in forma individuale o creando situazioni in cui la classe è coinvolta in toto attraverso la creazione di esercitazioni coinvolgenti e motivanti di gruppo e a squadre.





ITALIA
SPORT
E SALUTE
SCUOLA DELLO SPORT



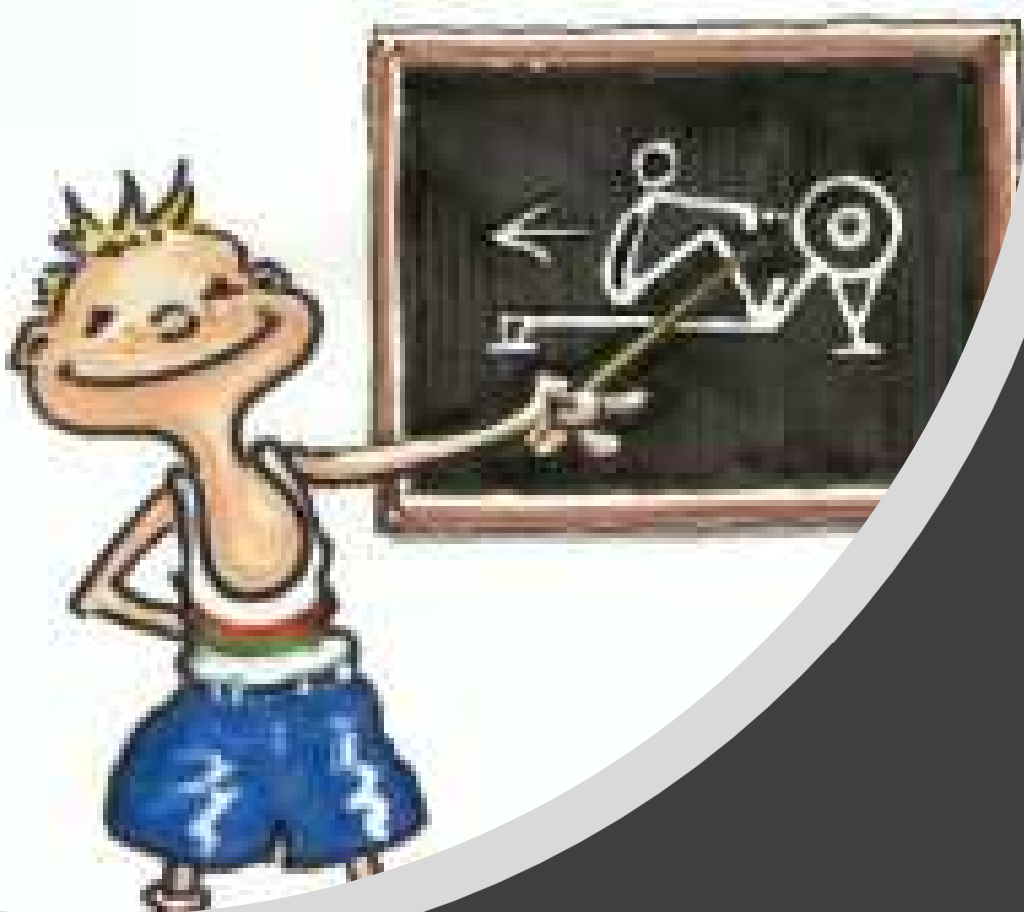
PERCHE' REMARE A SCUOLA

INDOOR ROWING

UNA DISCIPLINA SPORTIVA
RICONOSCIUTA A LIVELLO
NAZIONALE, INTERNAZIONALE
E ISTITUZIONALE.



Special Olympics



PERCHE' REMARE A SCUOLA

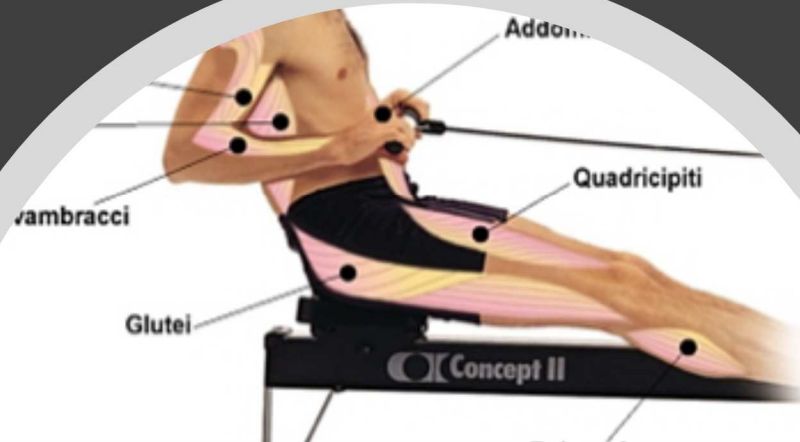
EDUCAZIONE FISICA

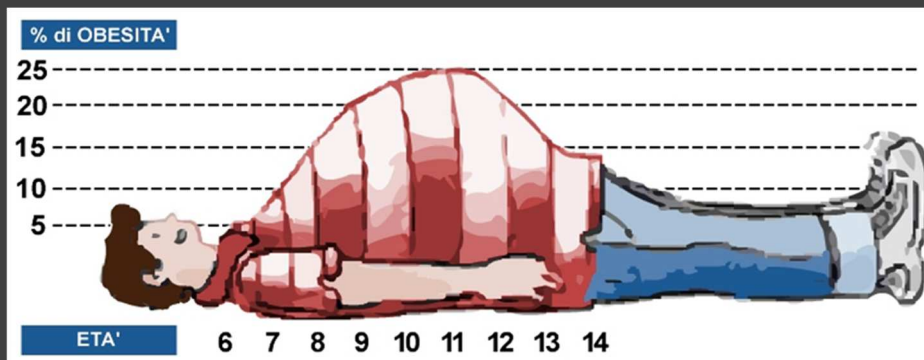
- Indoor Rowing è un' attività fisica che piace agli allievi che normalmente non sono interessati allo sport e alle discipline sportive tradizionali.
- Fornisce l'opportunità agli insegnanti di testare il livello di fitness degli allievi in modo moderno e preciso. Fitness aerobico ed anaerobico, forza e abilità motorie.
- Da modo di insegnare e di comprendere l'importanza del fitness collegandosi, ad esempio, con temi come salute, alimentazione, etc.
- Può essere utilizzata la connettività del monitor delle prestazioni PM5 alla rete durante la lezione di educazione fisica per avere un confronto fra gli allievi della stessa classe o con classi di scuole con sede in altre località in Italia ed all'estero.
- Da la possibilità di gareggiare e confrontarsi con altri Istituti senza dover uscire dalla propria scuola.
- Rende possibile sviluppare collegamenti con altre materie come Informatica, Matematica, Scienze, Lingue straniere, Geografia.
- Aiuta l'Istituto scolastico a mantenere in buona salute allievi e docenti.



PERCHE' REMARE A SCUOLA ANATOMIA E FISIOLOGIA

INDOOR ROWING da la possibilità di accennare o approfondire temi come anatomia umana e fisiologia dando agli allievi la percezione della muscolatura attivata nel gesto e degli apparati coinvolti nell'attività. Da spunti per un'educazione al movimento che divenga stile di vita per preservare da diverse patologie in età adulta.





PERCHE' REMARE A SCUOLA OBESITA' GIOVANILE

Come per la grassezza nell'età adulta, l'**obesità** nei bambini e negli adolescenti può essere determinata da molteplici fattori: si ritiene che la cattiva alimentazione e la scarsa attività fisica siano le cause principali.

L'**INDOOR ROWING** è un'attività sportiva ad alto dispendio calorico per cui può coadiuvare un programma per il controllo del peso corporeo con divertimento. Può contribuire ad un corretto stile di vita motorio ed alimentare.



PERCHE' REMARE A SCUOLA

FARE SQUADRA

Fare squadra, in qualsiasi attività e situazione, significa entrare a far parte di un gruppo coeso e, nei gruppi, le persone interagiscono e si influenzano reciprocamente.

La ragione è semplice, unire le forze verso un obiettivo comune permette di raggiungere la meta prefissata più velocemente e in modo efficace. Saper lavorare in gruppo è una vera e propria skill.

INDOOR ROWING è sport di squadra, una disciplina in cui due o più allievi gareggiano unitamente per un obiettivo comune, formando una squadra guidata dallo educatore: l'insegnante di educazione fisica.

PERCHE' REMARE A SCUOLA INCLUSIONE E APPARTENENZA

Il termine **inclusione** sociale si riferisce alla società e alle sue attività inclusive. Abbraccia numerosi aspetti e ambiti tra i quali l'inclusione scolastica e l'inclusione lavorativa.

L'**appartenenza** è un sentimento, è il senso di inclusione e la percezione del proprio valore personale in un determinato contesto. Ci sentiamo appartenenti quando percepiamo di essere accettati come membri, quando le nostre differenze sono riconosciute e tollerate, quando ci sentiamo connessi con gli altri.





PERCHE' REMARE A SCUOLA

DISCIPLINA E COESIONE

Disciplina si intende un qualsiasi settore delle conoscenze umane organizzato in modo tale da facilitarne l'insegnamento e l'apprendimento in ambito didattico. Tali denominazioni sono perciò comunemente usate in campo scolastico.



Coesione indica l'insieme dei comportamenti e dei legami di affinità e solidarietà tra individui o comunità, tesi ad attenuare in senso costruttivo disparità legate a situazioni sociali, economiche, culturali, etniche.

INDOOR ROWING L'ATTREZZO E IL MONITOR



ROWERG

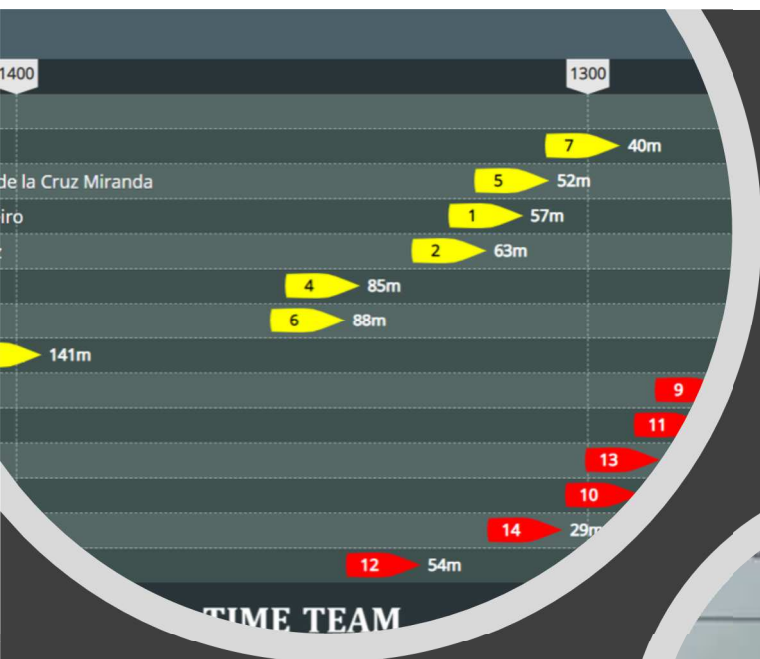
Il RowERG è un simulatore di voga da canottaggio. Il principio di funzionamento è a «resistenza d'aria». L'attrezzo prende forma da un progetto che risale alla fine degli anni '70 e nasce dall'idea di dar modo agli atleti del canottaggio di poter svolgere allenamenti oltre che in barca anche a secco quando la stagione e le condizioni atmosferiche non lo permettono. L'evoluzione dei materiali ed il perfezionamento del software hanno permesso di arrivare, partendo dal progenitore agli attuali modelli altamente tecnologici.

MONITOR

RowERG è dotato di monitor delle prestazioni. Il monitor è il "cuore" dell'attrezzo, è un apparecchio ad alto tasso tecnologico e rappresenta un potente strumento motivazionale a disposizione dell'insegnante.

Applica la filosofia di *"quel che si può misurare, si può migliorare"*. Il monitor delle prestazioni è un dispositivo interattivo, si collega con fasce cardio, si connette con applicazioni dedicate, crea connessioni fra più monitor e dà un riscontro immediato dell'esercitazione in corso.





INDOOR ROWING GARE E GIOCHI

INDOOR ROWING crea amicizia e senso di comunità, si può organizzare e partecipare ad una gara, battere un record, superare un proprio limite o semplicemente divertirsi ed addestrarsi con i giochi presenti nel monitor delle prestazioni.





INDOOR ROWING LA COMMUNITY

Valore aggiunto dell'attività di **INDOOR ROWING** è la vasta community nazionale ed internazionale che fa in modo di creare oltre che motivazione all'attività fisica nell'età giovanile e la possibilità di confrontarsi anche di instaurare contatti interpersonali in tutto il mondo.



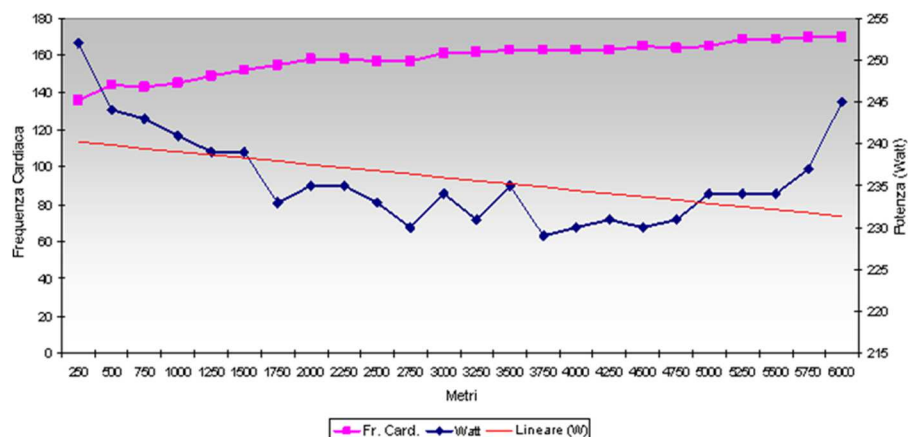
PERCHE' REMARE A SCUOLA

INTERDISCIPLINA

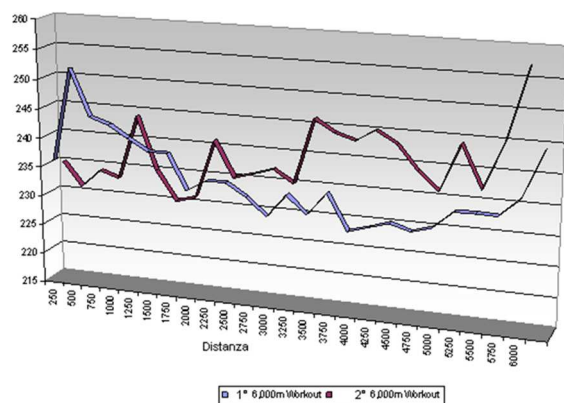
L'INDOOR ROWING sviluppato nelle ore curricolari di Educazione Fisica si presta a creare sinergie con altre materie didattiche quali:

- **LINGUE STRANIERE**
- **MATEMATICA**
- **GEOGRAFIA**
- **INFORMATICA**

Grafico della Frequenza Cardiaca e della Potenza in relazione alla Distanza Coperta



Potenza in relazione alla Distanza, entrambi gli allenamenti



PERCHE' REMARE A SCUOLA ANALIZZARE DATI

Il monitor delle prestazioni da la possibilità di coinvolgere la classe nell'analizzare dei dati che possono fare da spunto per discussioni approfondite su temi quali:

- Risposta fisiologica all'esercizio fisico
- Espressione di potenza del corpo umano
- Anatomia e fisiologia
- Biomeccanica
- Monitoraggio della frequenza cardiaca
- Consumo calorico
- Statistiche
- Elaborazione dei dati e rappresentazione grafica

PERCHE' REMARE A SCUOLA SFIDE FRA SCUOLE DI DIVERSE CITTA'

La parte informatica dell'attrezzo da la possibilità di prove e competizioni da remoto on-line. Un'opportunità per confrontarsi e creare momenti da condividere con Istituti di altre città in Italia ed all'estero senza doversi muovere dalla propria sede scolastica.



a.s.d. PROSPORT
v.lo del Vo' 52
38122 TRENTO

Tel. 0461.985399

Cell. 338.3335604

prosport.tn@gmail.com

www.prosporttrento.it



Prosport Trento



Società Aggregata FIC n. 170001