



Associazione Polisportiva Dilettantistica per Disabili

“A Varese con il Vharese si impara lo sport si conosce il territorio”

Contesto, attori e obiettivi del Progetto

Il CONTESTO in cui questo progetto nasce è il territorio varesino, da sempre sensibile nella promozione di attività sportive per persone con disabilità. I primi progetti della provincia nascono infatti negli anni settanta con il sostegno del Rotary Club e del Lions Club, prima rivolti alla disabilità fisica e successivamente aperti alla disabilità intellettiva.

Il “Vharese” ha alle spalle una lunga storia nel settore degli interventi a vantaggio dei disabili: era il 1984 quando ad alcuni giovani con disabilità intellettiva venne proposto di partecipare agli allenamenti di atletica della POLHA Varese (società sportiva del territorio, per disabili fisici): lo sport appariva essere una formidabile occasione di incontro e di socializzazione e la proposta venne accolta con favore.

Con il passare degli anni, il gruppo di disabili intellettivi partecipanti alle attività della Polha è diventato sempre più numeroso, manifestando bisogni ed esigenze diverse. Ciò ha portato il settore dei disabili intellettivi alla decisione di trovare una nuova collocazione all'interno di un'altra associazione del territorio, dando così origine all'ASA - Associazione Sportiva Anffas Varese.

Nel 2005, il “Vharese”, staccandosi anche dall'ASA, nasce come organizzazione indipendente, per rispondere alla necessità di portare avanti nuovi importanti obiettivi, sulla scorta della maturazione di un proprio percorso, più congruente ai bisogni che stavano emergendo, e con l'esigenza di ampliare e rafforzare alcune idee nuove nel campo dello sport, dell'integrazione relazionale e sociale, nonché per la promozione di una diversa cultura sulla disabilità.

Non ci sono ne dati ne ricerche inerenti lo sport e la disabilità in Provincia di Varese che possono essere prese e riportate che diano riscontro della numerosità di adolescenti che pratica sport e con quale frequenza. Il dato generale ..linda Quello che possiamo evidenziare che accanto alle Società sportive storiche che si occupano di avviamento allo sport molti Servizi di Formazione all'Autonomia (SFA) hanno nelle loro attività programmato attività sportive in molti settori (nuoto, basket e bocce) e alcune società sportive per normodotati hanno creato il settore disabilità accreditandosi alla FISdir che ha permesso uno sbocco agonistico.

Il Vharese nei suoi obiettivi statuari promuove iniziative sportive, ricreative, culturali, rivolte a disabili per agevolarne l'inserimento sociale quindi non come fine ma come mezzo di crescita delle persone. Il Progetto è l'incontro da una realtà del terzo settore con un'istituzione pubblica per dare un valore aggiunto, con la capacità di mettere in rete realtà diverse del territorio che possono da questa esperienza dare e ricevere. Il territorio diventa parte integrante del progetto e luogo da conoscere e da utilizzare.

Gli ATTORI coinvolti in questo Percorso di Avviamento allo Sport per Disabili possiamo definirli di due tipologie una parte presente per tutto il progetto:

- **L'Associazione Polisportiva Dilettantistica per disabili Vharese Onlus di Varese**



Associazione Polisportiva Dilettantistica per Disabili

L'Associazione Vharese, affiliata UISP e FISDIR, CSI FIB, con questa denominazione, è conosciuta sul territorio varesino dal settembre 2005, ma è una realtà attiva sul territorio dal 1984. Opera con l'obiettivo di promuovere lo sport quale valore educativo/terapeutico per giovani disabili intellettivi, attribuendo allo sport un'importante funzione di aggregazione sociale e di autorealizzazione personale. Lo sport è infatti un bene che interessa la salute, la qualità della vita, l'educazione e la socialità, valori che vengono prima dei risultati e che, anzi, "danno valore" ai risultati stessi: praticare lo sport è un bene meritevole di riconoscimento e che va promosso, incentivato e tutelato. Partiti con 43 soci di cui 23 atleti a oggi gli atleti sono 110 nei seguenti settori (calcio a 5 e a 7, nuoto, basket, bocce e sci)

- **Il Centro di Formazione Professionale ed Inserimento Lavorativo Disabili (CFPIL) di Varese (Partner del Progetto)**

Il CFPIL è stato creato 30 anni fa nell'ambito della Provincia di Varese e, dal 2002, è confluito nell'Agenzia Formativa della stessa Provincia, Ente Formativo di 2° ciclo, uno dei più grandi del territorio, con 5 diverse sedi in città diverse. I percorsi formativi e di inserimento al lavoro del CFPIL sono esclusivamente destinati ad allievi/utenti con disabilità. Il CFPIL, in collaborazione con il Vharese ha già avviato diverse esperienze che hanno permesso a numerosi allievi disabili intellettivi della scuola di avvicinarsi alla pratica del canottaggio, del nuoto, del basket e del calcetto a 5 sia in orario scolastico che nel tempo libero.

Il CFPIL, che è sede di Percorsi triennali personalizzati per l'assolvimento dell'Obbligo di Formazione di allievi con disabilità, ha deciso, nonostante la non obbligatorietà dell'attività motoria definita dalle circolari Regionali della Lombardia, di inserire tale attività nella curricularità della propria offerta formativa.

Durante tutto l'anno, accanto alle attività di avviamento, che avranno cadenza settimanale, verranno offerte attività che faranno da supporto all'intero progetto e di arricchimento della conoscenza del territorio, finalizzate a potenziare la consapevolezza degli allievi e la loro maturazione (per alcune attività verranno programmati dei sottogruppi di lavoro di circa 15/20 ragazzi). I soggetti esterni coinvolti nella realizzazione sono:

SOGGETTI ESTERNI

- **UISP**

Tutti i partecipanti effettueranno una visita medica sportiva, ed, inizialmente saranno tesserati a questa federazione in modo che potranno partecipare a tutte le attività sia scolastiche che extra-scolastiche che verranno proposte

- **FISdir**

Negli anni molti allievi che hanno partecipato alle attività di avviamento promosse dal Vharese hanno avuto la possibilità di partecipare ad eventi sportivi organizzati dalla Federazione Italiana partecipando a gare regionali e nazionali a livello agonistico. Questa attività viene riconosciuta quale importante diffusione della pratica sportiva per disabili intellettivi relazionali. Partecipazione a momenti formativi iniziali ed all'evento finale di presentazione alle famiglie delle opportunità sul territorio varesino



Associazione Polisportiva Dilettantistica per Disabili

- **Sestero Onlus**

Associazione di promozione sociale. Sostiene con contributi economici i progetti rivolti alla disabilità e con particolare attenzione allo sport, coinvolgendo in diverse iniziative di sensibilizzazione i volontari del Vharese;

Raccolta del materiale fotografico/riprese da utilizzare per l'evento finale, pubblicazione per tutto il progetto su <http://handicapire.it/2009/08/01/associazione-sestero-onlus/> delle attività svolte.

- **Università dell'Insubria Facoltà Scienze Motorie**

Momento di presentazione del Progetto agli allievi e attività formativa/informativa inerente lo sport e la disabilità in giovani adolescenti con ritardo intellettivo (collaborazione con operatori della FISdir e volontari/istruttori del Vharese)

Gli studenti iscritti, con la supervisione dei Professori, realizzeranno una scheda valutativa di ingresso che consente di stilare un quadro evolutivo di partenza ed un profilo psicomotorio che potrà aiutare la scelta del settore di attività e darà delle informazioni utili circa eventuali limiti. Successivamente verrà effettuata una verifica intermedia che permetterà la programmazione di interventi finalizzati al miglioramento di specifiche competenze (4 ulteriori incontri) Al termine del progetto si realizzerà una verifica finale.

Gli spazi saranno messi a disposizione da CUS (Centro Universitario Sportivo) Insubria.

- **A.S.D. Canottieri Gavirate**

ASD Canottieri di Gavirate è una realtà che ha già avuto modo in passato di collaborare con il Vharese onlus per l'avviamento di giovani disabili a questa disciplina e che, per il presente progetto metterà a disposizione gli spazi per l'allenamento settimanale. Nel 2009 il vharese ha avviato un gruppo di propri atleti in questa disciplina che si è consolidata e ha permesso la creazione di una squadra di Para-Rowing che ad oggi conta

- **ASD Bocciofila Daveriese**

La Bocciofila, è una realtà conosciuta già partner dell'APD in altri progetti. In particolare da due anni ha aderito ad un progetto con altre 5 società sportive locali, ogni società ha tesserato due atleti del Vharese che partecipano in modo parallelo al torneo Provinciale di Bocce con inizio a ottobre e termine a maggio. Metterà a disposizione del progetto i suoi campi, gli istruttori per far sperimentare questa disciplina, in due incontri strutturati con una parte di lezione ed una parte di gara. Si valuterà la creazione di due sottogruppi per la parte delle lezioni, mentre la parte di gara sarà effettuata con tutto il gruppo

- **Società Gallaratese di taekwondo**

La società di Taekwondo realizzerà 3 incontri per insegnare i fondamentali di questa disciplina, focalizzando l'attenzione alla difesa personale. La pratica di questo sport trasmette il rispetto delle regole e la disciplina nonché capacità motorie quali il coordinamento, la velocità delle risposte, flessibilità ed equilibrio. Questa società con questo progetto vuole sperimentare un'apertura verso parataekwondo, dal mese di febbraio 2019 sta facendo partecipare un atleta del Vharese agli allenamenti settimanali della squadra agonistica

- **Comune di Gavirate in collaborazione con il Due ruote Gavirate**



Associazione Polisportiva Dilettantistica per Disabili

Tramite l'adesione ed il supporto del Comune di Gavirate sarà possibile utilizzare il servizio di noleggio biciclette che permetterà di fare un'uscita didattica alla scoperta dell'uso e dello sport della bicicletta, attraverso giochi didattici e percorsi naturali tracciati in tutta sicurezza sulla pista ciclabile che costeggia il lago e permetterà agli partecipanti una conoscenza del proprio territorio

- **Canottieri di Luino in collaborazione con il CFP di Luino**

Il Circolo Canottieri di Luino offrirà per una giornata la propria struttura e le proprie attrezzature per permetter agli allievi di partecipare ad un evento/gara nel mese di maggio che prevedrà il pranzo preparato dagli allievi del CFP in formazione nel settore della ristorazione della sede operativa di Luino dell'Agenzia Formativa,

- **Parrocchia San Bernardino- Centro Studi Dell'Acqua di Sesto Calende**

Il Centro Studi è una importante realtà scolastica nel territorio di Sesto, nello spirito del turismo sta aprendo questo tipo di disponibilità a scuole e a gruppi. Ospiterà gli allievi del progetto per un soggiorno sportivo a conclusione dello stesso, mettendo a disposizione una location per la notte ed i pasti nonché la possibilità di utilizzare le strutture sportive presenti (campo di basket e calcio al coperto e campi esterni),

Il soggiorno prevedrà la collaborazione degli alunni del Liceo Scientifico Sportivo e delle Scienze Umane e utilizzerà le strutture della società A.S.D. di Atletica Sestese e del Circolo Sestese Canoa Kajak per le attività diurne.

L'**OBIETTIVO** è sicuramente la persona nel suo percorso di crescita, giovane adolescente che presenta un ritardo nell'apprendimento, che attraverso un percorso di avviamento allo sport e tanto altro dove può sperimentare nuove attività sportive, conoscere il proprio territorio, fare un percorso di crescita personale nonché creare occasioni di divertimento.

Lo sport deve diventare motivo di *emancipazione e accrescimento delle potenzialità individuali*, sia per quanto riguarda lo sviluppo delle capacità innate sia per l'acquisizione di nuove e diverse abilità. Spesso infatti le persone disabili hanno sperimentato esperienze d'insuccesso e frustrazione e non hanno trovato occasioni in cui esprimere potenzialità e trovare elementi di successo e valorizzazione personale: lo sport, se praticato con motivazione e divertimento, procura benessere al corpo e alla psiche e risponde ad un fondamentale bisogno umano che nelle persone svantaggiate è forte e spesso motivo di grande sofferenza che è la possibilità di sentirsi parte di un gruppo.

In questo progetto l'attività motoria e sportiva dovrà divenire uno *strumento educativo e rieducativo* di grande efficacia che, senza perdere l'aspetto ludico, potrà potenziare lo sviluppo intellettuale, grazie agli apprendimenti motori. In adolescenza avvengono la maggior parte delle conquiste, degli apprendimenti e delle modificazioni da un punto di vista cognitivo; praticare sport favorisce lo sviluppo dell'intuito, del senso critico e promuove e consolida alcune competenze come la memoria, l'attenzione, la capacità di valutare e pianificare le azioni nel tempo, aumentando il senso di sicurezza nella propria abilità di progettazione e adattamento alla realtà.

Il mondo dello sport è un terreno idoneo allo sviluppo dell'amicizia e alla *costruzione di un sistema valoriale* che a partire dalla collaborazione arriva alla costruzione di una personalità equilibrata e capace di rispetto. Interiorizzando le regole delle attività e della competizione, gli allievi si



Associazione Polisportiva Dilettantistica per Disabili

abitueranno a dirigere, secondo un ordine di importanza, le scelte, le azioni e il proprio modo di vivere. Le persone con disabilità hanno bisogno di apprendere attraverso processi deduttivi che partano dalla pratica e si generalizzino con l'esperienza, fare sport significa quindi trovare un ambiente multidimensionale tra i più favorevoli per sfogare la rabbia, provare sensazioni ed emozioni diversificate e migliorare l'autostima.

Molta attenzione verrà data alla *promozione dell'autonomia*, sia incoraggiando la crescita ed il miglioramento individuale, nell'ottica dell'assunzione di responsabilità per le proprie azioni, sia aiutando i ragazzi a conoscere il territorio a sapersi spostare in esso per raggiungere i luoghi dove si realizzeranno le attività, favorendo la sensazione di adultità e sollecitando la voglia di esplorare e conoscere.

Ulteriore obiettivo sarà quello di porre attenzione alla *salute personale*: lo sport può aiutare ad essere più sensibili ai segnali che il proprio corpo e le proprie energie inviano. Attraverso attività di igiene alimentare, di prevenzione e benessere si favorirà una maggiore consapevolezza delle proprie sensazioni e dei limiti corporei, così da accettare con maggiore facilità i cambiamenti fisici che sopraggiungeranno con lo sviluppo adolescenziale, contribuendo a costruire un'immagine corporea più positiva, diminuendo i sentimenti di inadeguatezza.

Infine, questo progetto si prefigge un obiettivo di *sensibilizzazione del territorio* attraverso eventi, feste e manifestazioni che coinvolgano la rete e le famiglie dei ragazzi con disabilità, al fine di diffondere una cultura inclusiva che garantisca a tutti il diritto allo sport e avvicini alle discipline anche coloro che non si pensavano capaci.

Destinatari

- 42 studenti con disabilità intellettiva dai 14 ai 20 anni, iscritti ai Percorsi triennali per disabili presso il CFPIIL dell'Agenzia Formativa della Provincia di Varese (via Monte Generoso 71, 21100 Varese) per cui la partecipazione al progetto è totalmente gratuita;

Il progetto si svolgerà nel periodo Settembre 2019/Giugno 2020 sarà calendarizzato parallelamente al calendario scolastico.

Nella prima fase (Settembre) in collaborazione con la Facoltà di Scienze motorie dell'Università Insubria, verrà definito il quadro evolutivo di partenza dei ragazzi attraverso l'utilizzo del questionario di valutazione, Sarà effettuata visita medica sportiva.

Questa prima fase permetterà di definire i contenuti motori da inserire nelle diverse discipline e nelle diverse fasi di allenamento.

Nel corso del progetto verranno effettuati dei monitoraggi e delle eventuali correzioni/integrazioni dei contenuti tecnici di allenamento, rispetto a quanto valutato.

I monitoraggi in itinere permetteranno di raccogliere e documentare l'andamento del progetto da diversi punti di vista: soddisfazione del partecipante, percezione di sé e degli eventuali cambiamenti corporei, sviluppo della componente sociale, acquisizione di nuove competenze, rapporti con il gruppo, obiettivi personali raggiunti.

Quanto realizzato convoglierà in un evento finale caratterizzato dalla presenza di tutti gli attori coinvolti e che offrirà la possibilità di verifica e confronto su quanto realizzato. L'evento finale, debitamente documentato, diventerà un'esperienza pilota e "buona prassi" per altre realtà regionali in ambito scolastico, sportivo e sociale anche attraverso divulgazione giornalistica territoriale.

Piano d'Intervento



Associazione Polisportiva Dilettantistica per Disabili

Le attività motorie che copre l'intero anno scolastico 2019-2020 , con conclusione nel mese di giugno 2020 (30 incontri circa).

Poiché il progetto è articolato su 3 discipline, gli allievi saranno divisi in 3 sotto-gruppi,

❖ settembre 2019

- incontro iniziale presso il CFPIIL formativo/informativo sull'attività, gestito da volontari del VhARESE, per la presentazione agli allievi e alle loro famiglie del progetto nella sua complessità

❖ Dal ottobre 2019 a giugno 2020

- Sotto-gruppo di allievi che hanno scelto la disciplina del **nuoto**: il sabato mattina, c/o la Piscina Club Laguna Blu di Varese, con un istruttore di nuoto diplomato in Scienze Motorie e con la supervisione dei referenti tecnici e dei volontari dell'Associazione VhARESE;
- Sotto-gruppo di allievi che hanno scelto la disciplina del **basket**: il sabato pomeriggio presso la scuola media Vidoletti di Varese, con due allenatori di Basket e con la supervisione dei referenti tecnici e dei volontari dell'Associazione VhARESE
- Sotto-gruppo di allievi che hanno scelto la disciplina del **canottaggio**: il mercoledì pomeriggio, c/o la canottieri di Gavirate, con un istruttore diplomato in Scienze Motorie e dei volontari dell'Associazione VhARESE (per questo gruppo è garantito il trasporto dalla scuola a Gavirate con rientro a Varese)

❖ Alla fine di maggio 2020 soggiorno sportivo presso Centro Studi Dell'Acqua di Sesto Calende

Questa proposta finale, a conclusione del progetto avrà molteplici obiettivi:

- la possibilità di mostrare i risultati raggiunti, in relazione agli obiettivi, individuali e di sotto-gruppo e sperimentare altre discipline sportive;
- sperimentare una breve vacanza, senza la presenza di familiari, durante la quale consolidare autonomie nella gestione della propria quotidianità e cura personale;

Nel corso dell'anno scolastico saranno calendarizzate e gestite dal coordinatore del Progetto in collaborazione con il personale educativo del CFPIIL:

La boccifila di Daverio

due incontri strutturati con una parte di lezione ed una parte di gara.

Società Gallaratese di taekwondo

3 incontri per insegnare i fondamenti della difesa personale presso la palestra del CUS Insubria a Varese

Comune di Gavirate in collaborazione con il Due ruote Gavirate

uscita didattica alla scoperta dell'uso e dello sport della bicicletta in sottogruppi (pista ciclabile di Varese)

Canottieri di Luino in collaborazione con il CFP di Luino

una giornata utilizzo remoergometri, vasca di prove ...pranzo preparato dagli allievi del CFP-



Associazione Polisportiva Dilettantistica per Disabili

Pet Therapy presso la sede del CFPiI in sottogruppi

Metodologia di lavoro:

Il progetto è fondato sull'integrazione delle competenze tecnico-disciplinari legate all'apprendimento delle specifiche discipline sportive del nuoto, del canottaggio e del basket con le competenze e l'esperienza nello sport per disabili intellettivi offerto dagli istruttori e dall'esperienza dei volontari del Vharese. Verranno, inoltre, condivisi gli obiettivi generali e la "filosofia" del progetto con gli allievi e con le loro famiglie e verranno previsti momenti di scambio tra istruttori, volontari e personale educativo che segue i ragazzi durante la formazione scolastica, al fine di permettere proficui confronti sui partecipanti e calibrare interventi sulla base di caratteristiche individuali. E' previsto l'utilizzo di schede di valutazione individuale degli allievi in ingresso e a conclusione del progetto che verranno consegnate alla scuola.

Le risorse del Progetto

Il **VHARESE** si è fatto carico di coprire le spese per la gestione di tutto il Progetto, attivandosi nella ricerca di contributi.

L' **Agenzia Formativa della Provincia di Varese** metterà a disposizione del progetto le figure educative nei momenti previsti (incontri iniziali, verifiche in itinere, soggiorno al termine del progetto) e il pagamento del costo dello spazio acqua e dello spazio per la realizzazione dell'attività di canottaggio

Modalità e strumenti di verifica e di valutazione dei risultati:

- Confronto diretto tra tutte le figure coinvolte (volontari, istruttori, tecnici, educatori, ecc.) per la valutazione e il monitoraggio del progetto, sia in itinere, che a conclusione;
- Somministrazione di una scheda individuale da parte degli allievi universitari di valutazione dell'allievo, ad inizio percorso a metà e finale, utile alla rilevazione dei miglioramenti ottenuti,
- Questionario finale alle famiglie per rilevare miglioramenti sullo stile di vita e alimentare dell'allievo
- Relazione conclusiva, al termine del progetto, condivisa da tutte le figure coinvolte.
- in un evento finale caratterizzato dalla presenza di tutti gli attori coinvolti e che offrirà la possibilità di verifica e confronto su quanto realizzato. L'evento finale, debitamente documentato, diventerà un'esperienza pilota e "buona prassi" per altre realtà regionali in ambito scolastico, sportivo e sociale anche attraverso divulgazione giornalistica territoriale