



## OUTDOOR PORTOFINO

Outdoor Portofino è una società sportiva che promuove gli sport acquatici e attività di educazione ambientale legate all'Area Marina Protetta di Portofino. Le nostre principali attività consistono in escursioni in kayak, sup e barca a vela, snorkeling tour, scuola kayak e sup, scuola windsurf e vela, corsi di nuoto e apnea, scuola natura per bambini e team building. Vogliamo accogliere ogni tipo di sportivo, dal turista, all'appassionato, al neofita. Il nostro obiettivo è rendere gli sport acquatici fruibili da tutti e diffondere una cultura ambientale di rispetto e conoscenza del mare e del territorio circostante.

## L'AUTISMO

I Disturbi dello Spettro Autistico sono caratterizzati da una compromissione grave e generalizzata in due aree dello sviluppo: quella delle capacità di comunicazione e interazione sociale e quella nell'area degli interessi e delle attività.

L'autismo è una sindrome caratterizzata dalla presenza di deficit specifici che riguardano le seguenti abilità:

- *la teoria della mente e la metarappresentazione*
- *la percezione e l'espressione delle emozioni*
- *l'attenzione condivisa*
- *l'orientamento sensoriale e la regolazione dell'arousal*
- *l'imitazione*
- *il gioco simbolico*
- *la comunicazione e il linguaggio*
- *l'attaccamento*
- *il comportamento intenzionale o finalistico*

### Outdoor Portofino

via Duca degli Abruzzi n. 39a 16034, località Niasca, Portofino (Genova)  
(+39) 334.3290804

[info@outdoorportofino.com](mailto:info@outdoorportofino.com) - [www.outdoorportofino.com](http://www.outdoorportofino.com)



## **SPORT E DISABILITÀ - analisi -**

Lo sport, è riconosciuto dal mondo medico-scientifico come efficace strumento riabilitativo e terapeutico per tutti i disabili intellettivi e relazionali. La partecipazione a competizioni sportive in particolare, risulta determinante al fine di acquisire maggiore consapevolezza dei propri limiti psicofisici, di qualsiasi grado, nel tentativo di superarli.

I benefici derivanti dallo sforzo atletico, insieme a una complessiva gratificazione personale, determinata dai momenti di integrazione e socializzazione che lo sport offre, rappresentano la sintesi delle nostre attività.

Negli ultimi anni, l'Autismo si è venuto rivelando come una vera emergenza sociale, sia per il suo tasso di incidenza sulle nascite sia a causa del suo alto grado di intrusione sociale.

La pratica sportiva è considerato uno dei metodi migliori per aiutare i malati di autismo a trovare il modo di relazionarsi con gli altri, identificando nella pratica sportiva strutturata lo strumento funzionale al benessere fisico, all'acquisizione di tecniche specifiche di allenamento, alla valorizzazione delle potenzialità e al miglioramento delle autonomie personali.

L'attività sportiva per i disabili mentali, oltre al beneficio fisico, affina le loro capacità quali l'autonomia, l'autosufficienza, le relazioni sociali, l'attenzione e stimola la continuità dell'impegno. L'obiettivo primario diventa quello di favorire e accrescere, nel soggetto disabile, una maggior autostima tale da conferirgli sicurezza e motivazioni sufficienti per indurlo a credere nelle proprie potenzialità.

L'ambiente acquatico è sicuramente molto indicato nello svolgimento di un'attività motoria in varie tipologie di disabilità, sia quando quest'attività è effettuata ai fini di un generico mantenimento delle funzioni motorie, ovvero prevalentemente nel recupero e condizionamento dell'apparato locomotore e cardiovascolare, sia quando è intesa come completamento e supporto a fini espressamente terapeutici.

Negli ultimi anni, grande successo sta riscuotendo l'utilizzo del nuoto con ragazzi autistici o con disturbi generalizzati dello sviluppo. Con questi soggetti l'acqua facilita il mantenimento dell'attenzione condivisa e congiunta, offre intense stimolazioni sensoriali; facilita la gestione degli

### **Outdoor Portofino**

via Duca degli Abruzzi n. 39a 16034, località Niasca, Portofino (Genova)

(+39) 334.3290804

[info@outdoorportofino.com](mailto:info@outdoorportofino.com) - [www.outdoorportofino.com](http://www.outdoorportofino.com)



aspetti emotivi offrendo contenimento emotivo; facilita la gestione dei disturbi comportamentali (aggressività, stereotipie); aumenta il contatto oculare; favorisce l'integrazione sociale; stimola il desiderio di esplorazione; promuove l'accrescimento dell'autostima, quando viene conquistata l'autonomia di movimento in acqua; stimola le capacità di coordinamento motorio.

Le tecniche natatorie vengono utilizzate come veicolo per raggiungere gli obiettivi terapeutici e attuare successivamente anche il fondamentale processo di socializzazione e integrazione con il gruppo dei pari. La paura o la gioia di stare in acqua vengono usati come "attivatori emozionali e relazionali".

Il gioco viene utilizzato come strumento per promuovere la relazione e migliorare la gestione delle emozioni.

## **OUTDOOR PORTOFINO E L'AUTISMO**

Uno dei nostri obiettivi per la stagione 2015 è mettere la nostra passione per lo sport al servizio di soggetti affetti da disabilità motorie e fisiche. Abbiamo sempre voluto accogliere ogni tipo di sportivo e ci sembrava giusto e doveroso aprirci anche a chi sportivo non è mai stato considerato. Nasce così l'idea di un corso di nuoto dedicato a soggetti con disabilità psico-fisiche, un percorso sportivo ad hoc che tenga conto di tutte le necessità di chi lo intraprende. Il corso si svolgerebbe all'interno della baia di Niasca, perla dell'Area Marina Protetta di Portofino e area interdotta alla navigazione, e sarebbe tenuto dal nostro istruttore di nuoto federato presso la FIN.

Il nostro obiettivo è iniziare un percorso che nel 2016 si concretizzi in una presenza strutturata nel mondo dello sport per disabili, che ci dia la possibilità di implementare i corsi di nuoto per disabili e di formare altri istruttori attraverso corsi specifici per l'insegnamento a soggetti con disabilità psico-fisiche.

Crediamo nella forza e nel valore dello sport come potenziale strumento formativo ed educativo, nonché sociale, come strumento di aggregazione, di coesione e di benessere.

Reputiamo che i confini del corpo e della mente non corrispondano mai alla nostra volontà; oltre a rappresentare un vero e proprio impegno nello sfidare i propri limiti, incoraggiare i disabili a praticare sport è certamente un modo per farli uscire dall'isolamento, sia esso causato da strutture non adeguate, istruttori non formati, oppure dalla scarsa offerta di attività sportive ad hoc.

### **Outdoor Portofino**

via Duca degli Abruzzi n. 39a 16034, località Niasca, Portofino (Genova)  
(+39) 334.3290804

[info@outdoorportofino.com](mailto:info@outdoorportofino.com) - [www.outdoorportofino.com](http://www.outdoorportofino.com)



## IL CORSO

Il corso vuole essere un percorso di sensibilizzazione all'ambiente acquatico per i bambini soggetti all'autismo. Le lezioni prevedono una parte iniziale a terra fuori dall'acqua dove i bambini dovranno svolgere esercizi di riscaldamento insieme all'istruttore e agli educatori specializzati. Tali esercizi, oltre ad essere essenziali come riscaldamento prima della pratica sportiva, sono utili esercizi di mobilitazione atti a migliorare la coordinazione e a sviluppare una corretta immagine motoria.

La seconda parte delle lezioni si svolgerà in acqua, dove i bambini tramite esercizi e giochi prenderanno confidenza con l'acqua fino a raggiungere uno stato di rilassamento in acqua. E' di fondamentale importanza la respirazione sia per ottenere uno stato di rilassamento adeguato sia per ottenere un buon galleggiamento. Verranno, quindi, svolti esercizi singoli di respirazione, ma anche esercizi per imparare la respirazione nei vari stili di nuotata. Le lezioni terminano con una parte di gioco che coinvolge i bambini, l'istruttore e l'educatore insieme in una dinamica sicura e divertente. Nella fase finale verranno anche svolti giochi sul "tappetone", sussidio molto utilizzato nei corsi e molto divertente per i bambini. Infatti, sempre tramite il gioco, gli allievi impareranno a stare in equilibrio sull'acqua, muoversi con scioltezza sul tappetone, tuffarsi senza paura.

Il corso ha come obiettivo il raggiungimento di importanti obiettivi formativi, come la socializzazione, l'accettazione dell'insuccesso e la capacità di superare le difficoltà, la capacità di aiutare e sostenere il compagno.

In base alle capacità di ogni singolo allievo possono essere utilizzati vari sussidi, quali braccioli, tubo, tavolette, etc.

LUOGO: baia di Niasca, Paraggi

PERIODO: estate 2015

DURATA: sessioni di 6 lezioni da 45 minuti

### Outdoor Portofino

via Duca degli Abruzzi n. 39a 16034, località Niasca, Portofino (Genova)  
(+39) 334.3290804

[info@outdoorportofino.com](mailto:info@outdoorportofino.com) - [www.outdoorportofino.com](http://www.outdoorportofino.com)