



F.I.P.S.A.S.

**Attività Sportiva Indoor per
Istituti Scolastici Secondari di primo grado**

Viale Tiziano, 70 – 00196 Roma – tel. 0687980532 – email. didattica@fipsas.it



La F.I.P.S.A.S. (Federazione Italiana Pesca Sportiva, Attività Subacquee e Nuoto Pinnato) propone per la disciplina della pesca sportiva due attività sportive indoor a favore degli Istituti Scolastici Secondari di primo grado. La proposta di Pesca a Roubasienne e il Lancio Tecnico, organizzata in sinergia con Istruttori federali XAp SNaQ1. Verrà inoltre proposta una presentazione delle discipline tipiche delle Attività Subacquee e Nuoto Pinnato da parte degli Istruttori federali con il supporto dell'intera struttura federale.



Pesca Sportiva indoor

**Attività sportiva con l'obiettivo
di avvicinare
i giovani alle discipline federali.**



- **La pesca indoor a tecnica roubasienne permette di sviluppare capacità di coordinamento, motricità fine e attenzione ed è indicata sia per attività individuali che di squadra.**
- **Può essere facilmente appresa e praticata anche da ragazzi con disabilità.**

Lancio Tecnico

Attività sportiva con l'obiettivo di avvicinare i giovani alle discipline federali che prevedono l'uso della canna con mulinello.



- **Il Lancio tecnico – Casting è una disciplina sportiva facilmente apprendibile dai giovani degli Istituti Scolastici Secondari di primo grado. E' una sorta di tiro al bersaglio, che si svolge su prato o in palestra, utilizzando pesi e centri in materiale plastico.**
- **Richiede e sviluppa concentrazione e capacità coordinative.**
- **Può essere facilmente appreso e praticato anche da ragazzi con disabilità.**
- **Stimola una sana competizione tra ragazzi e una voglia a migliorarsi.**
- **Si pratica in palestra o su un prato, utilizzando alcuni bersagli e canne da pesca dotate di mulinello**

Presentazione delle Attività Subaquee

Nuoto Pinnato



Il Nuoto Pinnato viene definito come la formula uno delle discipline natatorie per via delle alte velocità non raggiungibili in altri sport acquatici.

E' una disciplina sportiva appartenente alle specialità acquatiche che, avvalendosi di attrezzature specifiche (monopinna, pinne, boccaglio, bombola) permette all'atleta il raggiungimento di velocità decisamente più elevate rispetto al nuoto.

L'elemento base del nuoto pinnato è la monopinna: essa è costituita da una pala unica le dimensioni vanno dai 60/80 centimetri di lunghezza e 60/70 centimetri di larghezza.

La nuotata del nuoto pinnato, fa assomigliare il nuotatore ad un vero delfino e la respirazione si effettua attraverso un tubo aeratore posto in posizione centrale sulla fronte del nuotatore.

La proposta didattica offerta dalla FIPSAS per quel che riguarda il nuoto pinnato consente la valorizzazione di tutte le esperienze motorie conducibili nel mondo acquatico, grazie all'apporto della subacquea, del nuoto con le pinne e del nuoto con la monopinna. Tale proposta è strutturata in modo tale da rendere accessibili queste esperienze anche ai giovani, utilizzando metodologie di apprendimento ricche di stimoli e fantasia."

Apnea

Apnea, tecnicamente parlando, significa trattenere il respiro. È il primo e più antico modo di scendere sott'acqua e, se vogliamo, il più naturale e "puro". A differenza di un tempo però ora le attrezzature sono sempre più tecnologiche e la didattica si è molto specializzata, sia per chi pratica l'apnea a livello agonistico, sia per chi si dedica all'apnea per puro diletto e interesse naturalistico. Oltre che essere un'esperienza unica è anche uno sport particolarmente formativo, consigliabile per tutti, in particolare per i ragazzi. Il percorso didattico FIPSAS prevede diversi livelli di addestramento con un continuo sviluppo dell'acquaticità e miglioramento delle prestazioni

