

## PROGETTO TECNICO

---

### PREMESSA

L'Associazione ESSERE è una associazione sportiva dilettantistica senza scopo di lucro nata nel 1998, ma che nel 2014 ha assunto la sua connotazione attuale. Dal 2006 è riconosciuta dal CONI e affiliata AICS (con codice 28429). L'associazione ha come obiettivo quello di promuovere la salute attraverso il movimento. Per farlo organizza attività motorie e sportive per tutte le fasce di età: dagli anziani (ginnastica dolce, corsi A.F.A, Walking) agli adulti (ginnastica posturale, ginnastica funzionale, pilates, personal training), dai bambini in età scolare e prescolare ai soggetti con disabilità. Di anno in anno le attività sono aumentate e, soprattutto quelle che riguardano l'età evolutiva, si sono moltiplicate coinvolgendo un numero sempre crescente di bambini.

Tra i traguardi raggiunti sono da annoverare:

- 2009 affiliazione al CIP (comitato Italiano Paralimpico) che ha permesso alla palestra "PalaFilarete", dove l'associazione opera, di ottenere la certificazione della regione Toscana di palestra "Sporthabile";
- 2009 il conferimento del premio "Villa Vogel" del quartiere 4 per meriti socio-sportivi.

Attualmente l'associazione gestisce:

- più di 12 corsi per bambini dai 3 agli 8 anni all'interno di spazi privati e palestre scolastiche del Comune di Firenze e di Scandicci, con partecipazione anche di bambini con disabilità;
- più di 8 corsi per adulti e anziani con attività sia in palestra che all'aperto;
- 3 centri estivi multisport per bambini dai 3 ai 13 anni che prevedono anche la partecipazione di bambini e ragazzi con disabilità con la collaborazione di Onlus di settore ("Progetto AITA");
- numerosi progetti di attività motoria di base (psicomotricità) per la scuola dell'infanzia e la scuola primaria in collaborazione con istituti scolastici pubblici e privati;
- dal 2022 gestisce il progetto denominato "Sport nelle scuole" del comune di Firenze in cui svolge attività motoria e sportiva in orario curriculare presso 11 (undici) scuole primarie tra il quartiere 4 e il quartiere 5 di Firenze, con lo scopo di integrare i bambini che presentano una qualsiasi forma di svantaggio sia fisico che culturale;
- servizio di attività fisica e motoria personalizzato in rapporto 1:1 per tutte le età e per tutte le situazioni comprese quelle riguardanti il mondo della disabilità.

Per ciò che riguarda la fascia d'età interessata dal presente bando, l'associazione vanta numerosa esperienza, nel dettaglio quanto segue:

- dal 2004 ad oggi gestisce il servizio del Comune di Firenze di insegnamento delle attività motorie per adulti e anziani presso le palestre del quartiere 4 "Montagnola (geodetica)" e "PalaFilarete";
- dal 2004 ad oggi gestisce il servizio del Comune di Firenze di insegnamento delle attività motorie per soggetti con disabilità presso la palestra del quartiere 4 "Palafilarete";
- dal 2021 ad oggi gestisce il servizio del Comune di Firenze di insegnamento delle attività motorie per adulti e anziani presso le palestre del quartiere 5 "PalaValenti", "Cadorna", "Don Minzoni" e "Filipj";
- dal 2010 ad oggi organizza un corso di Walking per adulti e anziani presso la pista di atletica "B. Betti" del quartiere 4;

- dal 2018 ad oggi organizza corsi di Ginnastica Dolce presso la palestra “Montagnola (geodetica)” del quartiere 4 e all’aperto durante i mesi estivi presso giardini e parchi del quartiere 4;
- dal 2018 ad oggi organizza corsi di Attività Fisica Adattata (A.F.A.) in convenzione con la Società della Salute presso la palestra “Montagnola (geodetica)” del quartiere 4;
- dal 2012 al 2019 ha organizzato un corso di Tai Chi Chuan per adulti e anziani presso diverse palestre comunali e non del quartiere 4;
- dal 2016 ad oggi organizza corsi di Pilates all’interno di palestre comunali e non del quartiere 4;
- dal 2022 ad oggi organizza un corso di Pilates presso palestra scuola “Bargellini” nel quartiere 5;
- dal 2016 ad oggi organizza un corsi di Ginnastica Posturale all’interno di palestre comunali e non del quartiere 4;
- dal 2018 ad oggi organizza corsi di Allenamento Funzionale all’interno di palestre comunali e non del quartiere 4;
- dal 2022 ad oggi organizza un corso di Allenamento Funzionale presso palestra scuola “Bargellini” nel quartiere 5;
- dal 2019 al 2020 (durante il periodo pandemico) ha organizzato un corso di Allenamento Funzionale per adulti e in contemporanea di Sviluppo Motorio per bambini svolto all’aperto presso l’impianto “Guelfi Sport Center” e “PalaMattioli” a Firenze e presso l’impianto “San Giusto Le Bagnese” a Scandicci.

Da sempre l’associazione si è contraddistinta per avere un’attenzione particolare verso l’inclusione di tutti quei soggetti che si trovano in una posizione di svantaggio fisico, economico o culturale. Infatti, oltre a gestire dal 2004 i corsi comunali riservati a soggetti con disabilità, ha promosso e organizzato eventi sociali (cene, gite, manifestazioni sportive) per favorirne l’integrazione nel tessuto sociale del quartiere. Inoltre promuove la partecipazione di bambini con disabilità o bisogni educativi speciali nei corsi che organizza durante l’anno e nei centri estivi che organizza durante i mesi estivi, con lo scopo di creare una vera integrazione e una condivisione di esperienze con i propri coetanei. Lo fa sia integrando all’interno del proprio staff figure professionali di sostegno per i bambini, sia instaurando collaborazioni con enti e/o organizzazioni di settore che mettono a disposizione i propri professionisti. Nello specifico, l’associazione, per quanto riguarda l’attività motoria e sportiva rivolta a soggetti con disabilità e diretta al coinvolgimento e all’integrazione, vanta la seguente esperienza:

- dal 2004 ad oggi gestisce il servizio del Comune di Firenze di insegnamento delle attività motorie per soggetti con disabilità presso la palestra del quartiere 4 “Palafilarete”;
- tra il 2008 e il 2010 in collaborazione con FIPSAS ha organizzato 3 gite per gli utenti con disabilità dei corsi comunali: una alla laguna di Orbetello (GR), una in Lunigiana (SP) e una ai Laghi di Lammari (LU);
- nel 2010 ha allestito, in occasione della Festa dello Sport del Quartiere 4, una mostra fotografica riguardante l’attività svolta in palestra con gli utenti disabili dei corsi comunali;
- nel 2012 ha partecipato con alcuni utenti dei corsi alla VII Giornata Nazionale dello Sport Paralimpico a Montevarchi (AR);
- nel 2013 ha organizzato l’evento “Walking disability”, camminata non competitiva e inclusiva svolta nella zona di Soffiano nel quartiere 4 di Firenze;
- dal 2020 ad oggi ha organizzato un servizio di attività motoria adattata e personalizzata, in rapporto 1:1, con bambini affetti da disturbo dello spettro autistico.

## **PROGRAMMA DI ATTIVITÀ**

Al fine di offrire all’utenza una pluralità di attività motorie e sportive diverse, l’associazione intende suddividere la propria programmazione in corsi di Attività Fisica Adattata per patologie generali e corsi di Attività Fisica Adattata specifici sul morbo di Parkinson. Di seguito verranno analizzate le peculiarità che caratterizzano i singoli corsi.

## ATTIVITÀ FISICA ADATTATA PER PATOLOGIE GENERALI

Il corso di Attività Fisica Adattata per soggetti disabili è indirizzato a tutte quelle persone che presentano una disabilità conclamata. Visto che il mondo della disabilità è molto vasto e variegato e diverse sono le disabilità, non è possibile stabilire un programma unico di esercizi che valga per tutte le situazioni. D'altro canto possiamo però individuare degli obiettivi generali da perseguire che possono essere riconosciuti in situazioni eterogenee:

- miglioramento dello stato di salute generale;
- miglioramento della capacità cardio respiratoria;
- mantenimento e rinforzo delle capacità funzionali e condizionali residue (mobilità, forza, ecc);
- miglioramento capacità coordinative residue;
- consolidamento degli schemi motori di base;
- rieducazione dello schema corporeo e posturale;
- potenziamento della socialità e dei rapporti interpersonali;
- superamento del disagio psicologico;
- rafforzamento dell'autostima;
- Apprendimento di nuove strategie comportamentali per fronteggiare le attività quotidiane.

Per raggiungere gli obiettivi sarà necessario suddividere gli utenti in gruppi di lavoro omogenei, tenendo conto della tipologia di disabilità, della funzionalità residua e dell'età. Ciò renderà l'organizzazione della lezione più agevole e l'attività più funzionale al singolo soggetto. A tal fine è importante che al momento dell'iscrizione ogni utente, per quanto possibile, venga valutato dal personale dell'associazione affinché sia indirizzato verso il corso con l'utenza a lui più affine.

Per quanto riguarda questo tipo di utenza, molta attenzione verrà posta anche e soprattutto all'aspetto psico-sociale, sarà importante creare un'atmosfera di tranquillità e far sentire ogni soggetto a proprio agio. La nostra esperienza negli anni passati presso gli stessi corsi ci consente di ricreare un ambiente familiare anche in palestra e ciò risulta essenziale per riuscire a sviluppare e a rafforzare i rapporti interpersonali tra l'istruttore e gli utenti e anche tra gli utenti stessi. L'associazione ha da sempre cercato di favorire la socializzazione, l'incremento di amicizie, la divulgazione e la conoscenza dei giusti stili di vita anche con attività oltre l'orario in palestra, consapevoli che lo stato di salute non è soltanto dato dall'assenza di malattia o infermità, ma è da ricercare in un completo benessere fisico, psichico e sociale e, soprattutto per chi vive una situazione di disabilità grave, nell'individuazione dei punti di criticità presenti nel contesto della vita quotidiana.

Come negli altri corsi, la lezione prevede 3 momenti distinti: una prima fase di riscaldamento, una fase centrale più specifica e personalizzata e una finale di rilassamento e defaticamento.

Descrizione di una lezione tipo:

- Riscaldamento generale dei vari segmenti corporei con gli utenti seduti, in modo che non ci sia distinzione fra utenti carrozzati e non.
- Divisione in due o più sottogruppi, in modo da poter lavorare con maggiore attenzione sui bisogni specifici dei vari utenti.
- Ad ogni gruppo vengono proposti esercizi specifici per le disabilità dei soggetti che lo compongono, tra i quali: esercizi di deambulazione più o meno assistita, esercizi di coordinazione spazio-temporale, esercizi di equilibrio, esercizi di mobilità articolare, movimenti alle spalliere, esercizi con uso di carrucole, bastoni, elastici, pedaliere, step.
- In caso di soggetti carrozzati gravi verranno eseguite movimentazioni passive con l'aiuto dell'insegnante e con l'ausilio di macchinari elettronici acquistati dall'Associazione.
- Durante la fase finale della lezione viene data molta importanza alla respirazione, che deve essere abbinata ai vari movimenti e sviluppata anche con esercizi specifici.

Per svolgere queste attività l'associazione utilizzerà i seguenti attrezzi:

- n. 3 carrucole per arti superiori
- n. 3 cicloergometri modello "VIVAMed" della ChineSport;
- n. 2 pedaliere elettriche;
- n. 1 percorso tattile-sensoriale;
- n. 5 materassi 50x100x200 cm;

- n. 2 riabilitatori per l'articolazione scapolo-omerale della ChineSport;
- fitball;
- n.7 step;
- fasce elastiche;
- bastoni;
- spalliere.

## ATTIVITÀ FISICA ADATTATA SPECIFICA PER IL MORBO di PARKINSON

Il morbo di Parkinson è una malattia neurodegenerativa che provoca disfunzioni motorie e cognitive causate da una riduzione della dopamina a seguito di un danno a livello del mesencefalo.

La sintomatologia è caratteristica e consiste in: bradicinesia, rigidità, tremore a riposo, instabilità posturale e anomalie della deambulazione, quali gli episodi di Freezing, ovvero l'incapacità di muoversi su una sequenza di movimenti in cui i soggetti percepiscono i piedi come incollati al pavimento, con un conseguente sbilanciamento del busto in avanti.

Questi sintomi iniziano in modo graduale e peggiorano nel tempo fino a causare difficoltà importanti nel camminare, nel parlare, nella postura, nell'equilibrio, nel compiere anche semplici azioni della quotidianità.

Le persone con morbo di Parkinson spesso sviluppano la cosiddetta andatura parkinsoniana che comprende:

- una tendenza a sporgersi in avanti;
- piccoli passi veloci;
- ridotta oscillazione delle braccia.

Potrebbero avere delle difficoltà ad iniziare un movimento e potrebbero fermarsi improvvisamente mentre camminano.

La selezione del tipo di esercizio fisico dipende dalla gravità della patologia.

L'obiettivo principale è di ritardare la disabilità, prevenire le complicazioni secondarie e migliorare la qualità della vita.

Il trattamento della patologia viene svolto con esercizi fisici strutturati in frequenza, intensità, tempo e tipo.

Il programma di allenamento è suddiviso in:

- allenamento cardiorespiratorio;
- allenamento di resistenza;
- allenamento per la mobilità articolare;
- allenamento con esercizi neuromotori.

Descrizione di una lezione tipo.

Nella fase iniziale viene svolto un riscaldamento generale dei vari segmenti corporei con gli utenti seduti per una durata di 20-25 minuti. Un istruttore a turno descrive e dimostra l'esercizio, mentre gli altri istruttori ne supervisionano la corretta esecuzione e correggono attivamente e/o passivamente gli utenti.

fase centrale: successivamente saranno proposti gli esercizi in stazione eretta, seguiti dai singoli istruttori, con deambulazione assistita o meno, con cambiamenti di direzione, variazioni di velocità di marcia, su piani inclinati e su una pluralità di superfici andando a stimolare l'equilibrio adattando i percorsi e gli esercizi alle capacità del singolo individuo.

Defaticamento e rilassamento:

Durante la fase di defaticamento e rilassamento verranno proposti esercizi di respirazione e stretching.

Per alcuni esercizi e a seconda degli obiettivi da raggiungere, verranno utilizzati ausili come spalliere, materassi 50x200x100, carrucole, bastoni, elastici, pedaliera, step, percorsi di deambulazione propriocettiva, con balance, alle parallele, con piccoli attrezzi sensoriali e pedane propriocettive per il miglioramento dell'equilibrio e della postura; ci si potrà l'utilizzo dei cicloergometri Vivamed Complet, in possesso dell'Associazione adatto all'allenamento sia degli arti inferiori che superiori.

Viene data molta importanza alla respirazione che deve essere abbinata ai vari movimenti e sviluppata anche con esercizi specifici.

## PLANNING CORSI

I corsi sopra descritti verranno calendarizzati all'interno degli impianti e degli orari comunicati dall'amministrazione pubblica secondo il planning settimanale seguente:

- Palestra "Pala Filarete"
  - MARTEDÌ, GIOVEDÌ E SABATO
    - 09:00 - 10:00: Attività Fisica Adattata per soggetti con disabilità
    - 10:00 - 11:00: Attività Fisica Adattata per soggetti con disabilità
  - MARTEDÌ e GIOVEDÌ
    - 11:00 - 12:00: Attività Fisica Adattata per soggetti con disabilità
    - 12:00 - 13:00: Attività Fisica Adattata - Parkinson
- Palestra "PalaValenti 1"
  - MARTEDÌ e GIOVEDÌ
    - 09:30 - 10:30: Attività Fisica Adattata per soggetti con disabilità
    - 10:30 - 11:30: Attività Fisica Adattata per soggetti con disabilità

Per quanto riguarda le date di inizio e di fine di ogni singolo corso si fa riferimento indicativamente alle date comunicate nel capitolato, ossia dall'8/01/2014 al 30/04/2023.

Si fa presente che le lezioni perse per le varie feste nazionali, si dovranno recuperare oltre il termine del 20 aprile 2024.

Nello specifico verranno perse le seguenti lezioni:

- sabato 30 marzo per feste pasquali (2 ore Filarete)
- giovedì 25 aprile per festa della Liberazione (4 ore Filarete, 2 ore PalaValenti)

Tali lezioni potranno essere recuperate rispettivamente giovedì 2 maggio 2024 e sabato 4 maggio 2024.

## GESTIONE SOSTITUZIONI E AMMINISTRATIVO/CONTABILE

### GESTIONE DELLE SOSTITUZIONI

Per garantire la continuità delle attività in palestra è necessario prevedere uno staff composto non solo dagli istruttori incaricati di svolgere i corsi, ma anche di istruttori di riserva che possano intervenire in caso di assenza dell'istruttore incaricato (per malattia, problemi familiari, ecc). L'obiettivo è quello di svolgere tutte le lezioni previste dal planning in allegato.

Per fare ciò l'associazione può contare su uno staff di oltre 20 istruttori che già collabora settimanalmente con l'associazione per altre attività, tutti laureati in scienze motorie e con esperienza nel campo dell'attività motoria e fisica. Inoltre, in caso di ulteriore bisogno, l'associazione farà affidamento su una rete di collaborazioni costruita negli anni, che comprende altre associazioni sportive, altri professionisti, Università degli Studi di Firenze (per attività di tirocinio), ecc.

### GESTIONE AMMINISTRATIVA DELLE ISCRIZIONI

Per quanto riguarda la gestione delle iscrizioni degli utenti, l'associazione propone il metodo già collaudato negli anni precedenti, quello attraverso l'acquisizione della *PasSport Card* da parte degli utenti.

Pertanto ogni utente, per poter partecipare ai corsi dell'associazione, dovrà essere in possesso dell'attestazione sopra citata, da richiedere presso l'ufficio sport del quartiere in cui si svolge il corso. Per richiedere la PasSport Card rimandiamo alla guida e alle informazioni presenti sul sito del comune di Firenze

(<https://servizi.comune.fi.it/servizi/scheda-servizio/passport-card>).

Il rapporto tra numero di utenti per ogni singolo istruttore non dovrà mai superare 5 (cinque), pertanto, in caso di una

richiesta di iscrizioni superiore alla portata dei corsi, farà fede la data di presentazione della domanda di iscrizione seguendo una discriminante cronologica.

### GESTIONE CONTABILE

Per quanto riguarda la gestione contabile dei corsi, l'associazione si impegna a registrare quotidianamente le presenze degli utenti di tutti i corsi in un foglio excel (eventualmente fornito dall'amministrazione) e di creare report mensili riguardanti:

- calendari dei corsi aggiornati;
- numero e dati degli utenti iscritti ai vari corsi;
- presenze.

Inoltre, l'associazione si rende disponibile a fornire su richiesta dell'amministrazione comunale qualsiasi tipo di informazione e/o dato in suo possesso riguardante la realizzazione del progetto.