



KIDS AS DOLPHINS

APNEA PER RAGAZZI

“emozionarsi in piena sicurezza”

Dalla collaudata didattica del fondatore di Apnea Academy, Umberto Pelizzari, nasce un progetto di educazione KAD (Kids as Dolphins) ideato da Joseph Porrino, per avvicinare i ragazzi al meraviglioso mondo sommerso.

KAD è un progetto educativo mirato alla salvaguardia e alla sicurezza del ragazzo in acqua, che permette di conciliare gli interessi individuali con quelli del gruppo.

Attraverso la simulazione, il gruppo viene stimolato a trovare autonomamente le soluzioni ai problemi che vengono di volta in volta proposti.

In questo contesto il ragazzo non viene soltanto stimolato alla sola psicomotricità ma anche al miglioramento della sfera emozionale, sia nelle relazioni interpersonali sia con il mondo che lo circonda.

Attraverso schema di apprendimento, si vince la paura e l'emozione positiva porta a una maggiore autostima e ad un equilibrio interiore

Il rapporto con l'istruttore, con i compagni, la conoscenza dell'ambiente, l'educazione al respiro, l'educazione all'ascolto della mente e l'uso corretto dell'attrezzatura arricchiscono il bagaglio di conoscenze e la consapevolezza delle risorse interne del ragazzo.

L'apnea stimola la percezione sensoriale verso il mondo esterno e verso il proprio io interiore. Aiuta a sviluppare l'interesse spontaneo, naturale nel bambino, incitandolo alla scoperta di nuove cose e allo sviluppo delle proprie qualità. L'ampliamento della stima di sé, della sicurezza, la padronanza del proprio corpo divengono poi stabili acquisizioni, ben trasferibili ad altri campi.

Conoscersi attraverso l'acqua, sopra e sotto la superficie, sperimentare nuovi sistemi di comunicazione, operare un autocontrollo, riconoscere le proprie capacità, dare la giusta importanza alle informazioni trasferite dall'istruttore sono parte integrante del percorso di acquaticità di base e della sub acquaticità.

Il corso che proponiamo si articolerà come segue:

- **Esercizi di acquaticità con e senza attrezzatura (pinne, maschera, boccaglio)**
- **Il sistema di coppia**
- **Raccolta oggetti e percorsi subacquei svolti sotto forma di gioco**
- **Esercizi di rilassamento e respirazione**
- **La compensazione**
- **Discese in acqua con percorso verticale (la pertica)**
- **Percorsi subacquei a coppie (concetto di lavoro di coppia)**
- **Introduzione al recupero del compagno in difficoltà sul fondo e trasporto in superficie**

STAFF: gli istruttori fanno tutti parte del centro nazionale di Apnea Academy.

Iacopo Tortima - Nicoletta Furlan - Luigi Costa

apneablukad@gmail.com

3409108685