



Dipartimento
per le Politiche Giovanili
e il Servizio Civile Universale

Presidenza del Consiglio dei Ministri

SIAMO TUTTI SULLA STESSA BARCA... IN UN MARE DI EMOZIONI

“Ambasciatori di Pace e del Benessere giovanile”



PERIPLO DELLA CALABRIA IN BARCA A VELA

19 Maggio – 4 Giugno 2025





Provincia di Crotona

SIAMO TUTTI SULLA STESSA BARCA... IN UN MARE DI EMOZIONI

Siamo tutti sulla stessa barca... in un mare di emozioni è un'iniziativa realizzata nell'ambito del Progetto denominato "Fare Squadra 2.0" della Provincia di Crotona, finanziato dall'Unione delle Province d'Italia e dal Dipartimento per le Politiche Giovanili e il Servizio Civile Universale della Presidenza del Consiglio dei Ministri, nel quadro del Programma G.A.M.E. 2.0 (G.iovani A.utodeterminazione M.ovimento E.mpowerement) - Fondo Politiche Giovanili annualità 2023. Il programma del Periplo della Calabria in barca a vela si avvale della collaborazione della rete della "Scuole Promotrici di Salute" del Piano Regionale di Prevenzione (USR per la Calabria - Regione Calabria) che nelle soste a terra curano alcuni aspetti organizzativi come conferenze, tornei e visite guidate. Navigando per circa 500 miglia, lungo 800 Km di coste Calabresi è il modo per conoscere le "Palestre a cielo aperto" fatte da mare, vento, spiagge, ambienti naturali, identità territoriali e per promuovere il "Teorema del Benessere: Attività Motoria + Alimentazione = Benessere. Un'avventura diversa per dimostrare che i giovani sono protagonisti e promotori di loro stessi, diventando "Ambasciatori di Pace e del Benessere giovanile". Un caloroso abbraccio agli alunni del Liceo Sportivo "Filolao" di Crotona, del Polo Tecnico Professionale indirizzo Alberghiero di Isola Capo Rizzuto, dell'I.S. "G. Gangale" Cirò Marina Indirizzo Alberghiero e del Polo Tecnologico "Donegani-Ciliberto" indirizzo Nautico di Crotona, ai coach e skipper professionisti delle Associazioni partner ed un sentito ringraziamento a tutti gli operatori della Rete di Scuole Promotrici di Salute ed a tutti gli attori protagonisti impegnati in questo viaggio sperimentale che la Provincia di Crotona ha fortemente voluto per diffondere i valori positivi dello sport e della promozione di stili di vita sani, nonché i valori dell'Educazione Fisica e Sportiva come strumento di crescita psico-fisica, di inclusione sociale e cittadinanza attiva.

Buon vento

Il Presidente della Provincia di Crotona

Sergio Ferrari

PERIPLO DELLA CALABRIA IN BARCA A VELA A TERRA PREVEDE LE SEGUENTI TAPPE:

PARTENZA:

19/05 LUNEDÌ MATTINA - PARTENZA DA CROTONE

20/05 MARTEDÌ: CATANZARO LIDO 1° SOSTA

Presentazione del Progetto "FARE SQUADRA 2.0" G.A.M.E. UPI 2.0 - Partecipazione della delegazione G.A.M.E. 2.0 UPI Provincia di Crotone alla Cerimonia di apertura della Manifestazione regionale dei Giochi della Gioventù - Gare atletiche e Tornei Sportivi

23/05 VENERDÌ: REGGIO CALABRIA - 2° SOSTA CAMBIO EQUIPAGGIO

Arrivo dell'equipaggio presso il Liceo Scientifico "Leonardo da Vinci" di Reggio Calabria - Visita al Laboratorio Ambientale - Attività pratiche di sostenibilità e tutela dell'ambiente marino prevenzione e tutela - Torneo di Pallavolo dell'Amicizia

25/05 DOMENICA: TROPEA - 3° SOSTA

Presentazione del Progetto "FARE SQUADRA 2.0" - G.A.M.E. UPI 2.0 - Conferenza sul Benessere e testimonianze di buone pratiche - Passeggiata nel Borgo di Tropea a cura degli studenti dell'I.I.S. "Galluppi" di Tropea

27/05 MARTEDÌ: CETRARO - 4° SOSTA CAMBIO EQUIPAGGIO

Lega Navale: Il Teorema del Benessere: Attività motoria + alimentazione = benessere, Visita guidata, Torneo di Beach Volley

RITORNO:

29/05 GIOVEDÌ: TROPEA - 5° SOSTA

Visita guidata Centro Storico

31/05 SABATO: REGGIO CALABRIA - 6° SOSTA CAMBIO EQUIPAGGIO

Intermezzo musicale a cura degli studenti del Liceo Musicale "T. Gulli" di Reggio Calabria - Seminario "Alimentazione - Sport & Benessere - Testimonianze dei giovani velisti Ambasciatori - Visita al Museo Archeologico di Reggio Calabria -

02/06 LUNEDÌ: ROCCELLA JONICA - 7° SOSTA

Fitwalking "Dal Mare alla collina"- Cerimonia d'innalzamento Bandiera Blu di Roccella - Rassegna attività sportive e ludico motorie - Convegno "La formula del Teorema del benessere applicata ai giovani e anziani - Presentazione del Progetto "FARE SQUADRA 2.0 - Presentazione del Progetto Over 65 "Forever Young" - Degustazione prodotti

04/06 MERCOLEDÌ: CATANZARO LIDO - CROTONE

FINE viaggio con Cerimonia di chiusura al Club Velico Crotone

L'itinerario potrà subire variazioni in funzione delle condizioni meteorologiche. Le decisioni verranno prese dallo skipper, responsabile della sicurezza dell'equipaggio e della navigazione. Ad accompagnare i ragazzi, infatti, saranno skipper qualificati e istruttori FIV del CLUB VELICO DI CROTONE oltre che da Coach appartenenti alle Scuole ed Associazioni Partner. Alla cucina ed alla sistemazione della barca provvederanno i ragazzi stessi, con l'aiuto dello skipper. La navigazione sarà svolta sempre in condizioni di massima sicurezza (non si esce dal porto se le condizioni meteo non lo permettono), infatti tutte le mattine prima di partire i ragazzi, con l'aiuto dei loro skippers, ascolteranno il bollettino nautico, tratteranno la rotta e prepareranno le attività che verranno svolte a terra.



VISITE GUIDATE



CONFERENZE



ATTIVITÀ SPORTIVE

AL PERIPLO DELLA CALABRIA IN BARCA A VELA PARTECIPANO GLI STUDENTI DEI 4 ISTITUTI COINVOLTI NEL PROGETTO:



Liceo Scientifico
"Filolao" di Crotona
Indirizzo Sportivo;



Enrico Gangale

I.I.S. "G. Gangale"
di Cirò Marina - Indirizzo
Professionale per i Servizi
Alberghieri e della Ristorazione
di - Area Nord della Provincia;



Polo Tecnico Professionale
- Indirizzo Professionale per
i Servizi Alberghieri e della
Ristorazione di Le Castella
- Isola Capo Rizzuto - Area
Sud della Provincia;



IIS "Donegani - Ciliberto" di
Crotona indirizzo Nautico

L'idea di proporre una tale esperienza ai ragazzi è nata per permettere loro di vivere la navigazione a vela che con il suo "lento andare", con lo stesso spirito che animava gli antichi naviganti greci. Durante la navigazione vengono approfondite le tecniche e la gestione della navigazione nel suo complesso. Oltre alle manovre della barca, sono analizzati tutti i fattori che influiscono sul buon andamento della navigazione e sulle scelte relative sia all'itinerario che agli scali, agli approdi, ecc. La crociera prevede la permanenza e la vita a bordo dell'imbarcazione. L'equipaggio provvede direttamente alla gestione della cambusa e della vita di bordo. Durante la navigazione si tiene un corso di vela e si espletano dei laboratori tematici sugli obiettivi del programma G.A.M.E. 2.0. Tutto ciò viene realizzato con l'intento di trasferire agli alunni i valori dell'attività fisica e sportiva in ambiente naturale, ritenuta fondamentale non solo per acquisire i valori sportivi e il rispetto degli altri, ma anche per comprendere l'importanza dell'adozione di corretti e sani stili di vita, valorizzando le specificità territoriali della nostra Regione. Durante le tappe a terra, gli Istituti coinvolti, con il supporto dell'Ufficio Scolastico Regionale Coordinamento Educazione Motoria Fisica e Sportiva, le ASP, la Rete di Scuole promotrici di Salute, i Comuni, le Province e le Associazioni del territorio, contribuiscono alla riuscita dell'evento esponendo:

- il programma dell'UPI denominato **G.A.M.E. 2.0 (G.IOVANI A.UTODETERMINAZIONE M.OVIMENTO E.MPOWERMENT ed il progetto della Provincia di Crotona "FARE SQUADRA 2.0"**;
- i diversi Progetti Regionali e Nazionali come "Piccoli eroi a Scuola, quando fu il giorno della Calabria (Scuole dell'Infanzia), Giochi della Gioventù" (Scuole Secondarie 1° e 2° grado - Giochi della Gioventù" (4^ e 5^ classi delle Scuole Primarie),), "Competizioni Sportive Scolastiche Scuole Secondarie 1° e 2° grado), I Giochi della Grecia d'Occidente giunti alla 2^ edizione nella Provincia di Crotona;
- Visite guidate e manifestazioni sportive;
- Le buone pratiche sportive scolastiche e/o di Educazione alla Salute
- Conferenze sul Piano Regionale di Prevenzione;
- Palestre a cielo aperto

L'iniziativa intende presentare una Calabria straordinaria, composta da una Amministrazione attenta e interprete dei bisogni dei giovani, da una Scuola viva, dinamica e protagonista con i suoi alunni e da un mondo dell'Associazionismo vitale e presente nelle comunità.

LA BARCA A VELA COME LABORATORIO FORMATIVO

La barca a vela, oltre ad essere utilizzata in chiave didattica, nel nostro caso assume una valenza anche nel vissuto individuale; è diventata strumento per il miglioramento dell'autostima e del senso di autorealizzazione personale e sociale; serve per migliorare il senso di responsabilità del singolo all'interno del gruppo, aumentandone le capacità di risoluzione dei problemi ed il relativo potenziamento del proprio autocontrollo e autonomia, attraverso l'attivo coinvolgimento dei partecipanti. Questo programma di UPI è una vera e propria esperienza di Crociera Scuola in barca a vela. Si tratta di vivere un'esperienza formativa qualificante, raccontare e documentare le buone pratiche scolastiche, vivere e salvaguardare il bello che abbiamo. L'intento è quello di affrontare le tematiche trattate in ambito sportivo, nel piano di Prevenzione e nella valorizzazione delle eccellenze del territorio per formare bravi cittadini.

L'obiettivo del Periplo è prevalentemente quello di trasferire ai partecipanti:

- Lo sviluppo di una sana coscienza ambientale;
- La scoperta e la ricerca, attraverso l'arte, la letteratura e le visite guidate, della cultura sportiva della Calabria;
- Favorire il dialogo sull'educazione alimentare, sull'educazione alla salute, sullo sport, sull'inclusione sociale, sulla discussione collettiva sui temi della cittadinanza attiva, sulla solidarietà, sulla legalità, sulla non violenza, sulle pari opportunità, sulla cultura ambientale e sulla sostenibilità,
- Favorire ed incentivare l'autostima nei ragazzi, intesa come capacità di individuare ed accettare i propri limiti personali, come sicurezza interiore che sostiene la capacità di assumere responsabilità e non commettere errori;
- L'acquisizione di conoscenze e di abilità, che costituiranno la base di future professionalità.

La Calabria, attraverso questo progetto della Provincia di Crotone, è una Palestra a cielo aperto, con quasi 800 Km di costa, da est a ovest, è una delle Regioni che meglio si presta all'esplorazione a vela, visto che le due coste (ionica e tirrenica) offrono una tale varietà di paesaggi, storia, tradizioni, flora e fauna che sembrerà di aver fatto il giro del Mediterraneo senza essersi spostati dall'Italia.



SCUOLE PROMOTRICI DI SALUTE

Il Teorema del Benessere: Attività Motoria + Alimentazione = Benessere promosso con il Programma G.A.M.E. UPI 2.0, si inserisce nelle azioni del Gruppo di Lavoro Scuola-Sanità che coordina a livello regionale il governo dei processi di salute nelle scuole e la Rete delle Scuole Promotrici di Salute PP01 del Piano Regionale di Prevenzione 2020-2025, Decreto della Regione Calabria N° 3164 del 8/3/2024.

Il Programma promosso da UPI si prefigge di:

- Incentivare l'inserimento sociale dei giovani attraverso i valori dello sport, come squadra e gruppo, per il benessere fisico, psichico e il rafforzamento delle competenze individuali;
- Promuovere lo sport come strumento di crescita psico-fisica e di inclusione sociale;
- Diffondere stili di vita sani;
- Combattere l'abbandono precoce delle attività sportive, riaccendendo nei giovani il piacere per lo sport, rafforzando motivazione, autoefficacia e resilienza;
- Creare reti territoriali tra Province, associazioni sportive, scuole e servizi giovanili per condividere esperienze e competenze;



Sulla base di ciò, come già avvenuto a livello nazionale tra i Ministeri dell'Istruzione e del Merito, dello Sport e dei Giovani, della Salute, dell'Agricoltura, dell'Ambiente, della Disabilità, con il protocollo di intesa dei "Nuovi Giochi della Gioventù", anche le attività sportive scolastiche dovranno comprendere al proprio interno i temi della scuola, delle attività sportive, dell'alimentazione sana, del rispetto dell'ambiente e del valore dell'inclusione. Sarà fondamentale rispondere alle indicazioni Ministeriali, ma soprattutto si rende necessario migliorare i risultati dell'ultima indagine "Okkio alla Salute" del 2019, dove sono emerse:

CATTIVE ABITUDINI ALIMENTARI

dal confronto con gli ultimi dati della rilevazione precedente si nota un'aumentata diffusione fra i bambini di abitudini alimentari che non favoriscono una crescita armonica e sono fortemente predisponenti all'aumento di peso. Complessivamente il 42,1% dei bambini presenta un eccesso ponderale che comprende sia sovrappeso che obesità, con valori che vanno ben oltre la media nazionale. Indicatori Nazionali: sovrappeso 20,4% obesità 6,9% obesità grave 2,4% Indicatori Regione Calabria: sovrappeso 26,4% obesità 10,6% obesità grave 5%

SCARSA ATTIVITÀ FISICA E SEDENTARIETÀ

Con un preoccupante peggioramento generale delle variabili analizzate. I bambini impegnano molto tempo in attività sedentarie, principalmente davanti agli schermi e fanno poca attività fisica.

Oggi è sempre più diffusa la sensibilità nei confronti della ricerca del benessere. Esiste una forte correlazione tra attività motoria e alimentazione, un vero e proprio "Teorema del benessere" che si può sintetizzare con la seguente formula pitagorica:

$$a^2 + b^2 = c^2 \text{ (attività motoria + alimentazione = benessere)}$$



io vado
a piedi... e tu

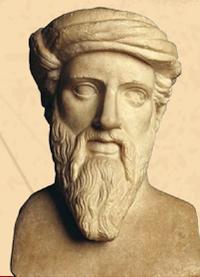


Noi andiamo
in bicicletta... e tu

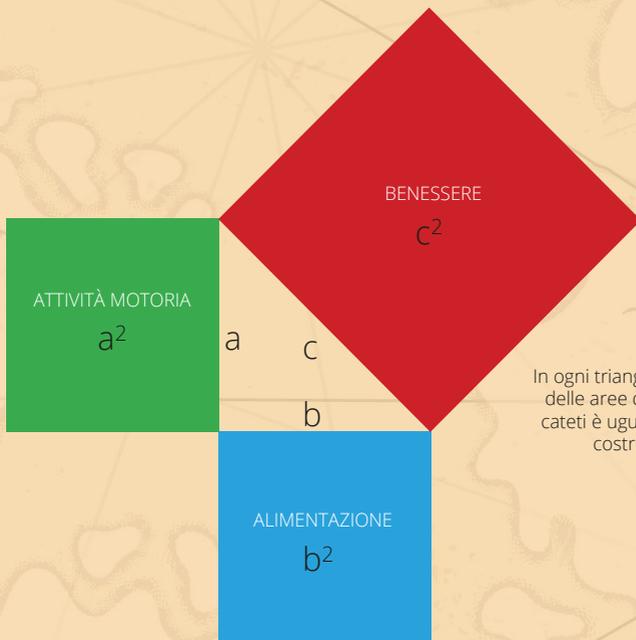
L'attività fisica allunga la vita,
... non farla l'allarga

IL TEOREMA DEL BENESSERE

ATTIVITÀ MOTORIA + ALIMENTAZIONE = BENESSERE



PITAGORA



In ogni triangolo rettangolo la somma delle aree dei quadrati costruiti sui cateti è uguale all'area del quadrato costruito sull'ipotenusa

$$a^2 + b^2 = c^2$$



ANTICHI STILI DI VITA
IL DECALOGO DEI PITAGORICI



MODERNI STILI DI VITA
IL DECALOGO DEL BENESSERE

“Importante non disattendere la cura del corpo e trovare una misura nel bere nel mangiare e nell'esercizio. In questo io fisso il limite, in ciò che non ti procurerà fastidio. Abituati ad uno stile di vita puro e austero... Per tutto il meglio è la misura”

(dai Versi Aurei di Pitagora)

EDUCAZIONE MOTORIA, FISICA E SPORTIVA

Il Progetto "Fare Squadra 2.0" intende contribuire alla diffusione di stili di vita salutare, traendo ispirazione dal Ginnasio Pitagorico. Avvalendosi della collaborazione dell'USR per la Calabria e la Regione Calabria nell'ambito del Piano regionale di Prevenzione - Scuole promotrici di salute. Le attività motorie e sportive, praticate in modo sistemico e continuativo con un'adeguata alimentazione, svolgono una funzione essenziale per il benessere della persona. Insieme ad una corretta alimentazione e con l'aiuto di insegnanti, famiglie e istituzioni con i progetti regionali e nazionali (Piccoli eroi a Scuola, quando fu il giorno della Calabria, Giochi della Gioventù 4^a e 5^a classi della Scuola Primaria e scuola secondaria di 1° grado, Scuola Attiva Kids e Competizioni Sportive Scolastiche scuola secondaria di 2° grado) gli alunni giungeranno alla scoperta dei corretti stili di vita e ad uno stato di benessere fisico e mentale. Un rilancio dell'attività motoria fisica e sportiva sin dall'infanzia vuol dire migliorare il nostro Territorio nella famiglia, nella scuola, nelle parrocchie, nelle associazioni, nei rioni, nei quartieri o palazzi e significa sostituire il "non fare" con il "fare", l'apatia con l'operosità, il pessimismo con l'ottimistica cura di sé e con la fiducia nei propri mezzi e nelle proprie capacità. L'educazione motoria fisica e sportiva, con le sue potenzialità formative e la sua capacità di suscitare interesse e impegno, è oggi riconosciuto come uno degli elementi essenziali e più validi di educazione permanente nel sistema globale dell'educazione. La scuola scende in campo per far vincere il benessere, i corretti stili di vita e il bene comune, ossia concetti educativi di cittadinanza, di legalità e di inclusione.



Infanzia



Primaria e Secondaria 1° gr.



Secondaria 2° gr.

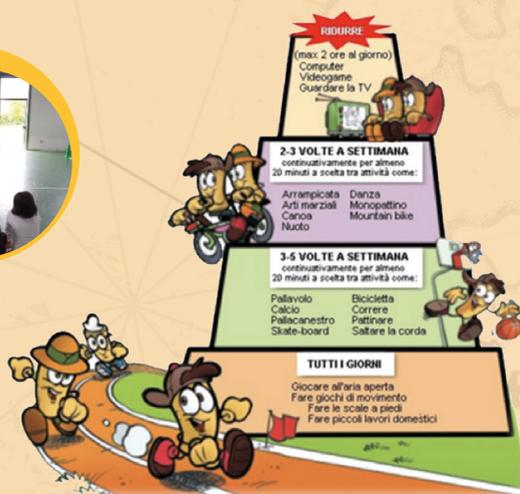


Giochi della Grecia d'Occidente



**"Educa i bambini
e non sarà necessario
punire gli uomini"**

Pitagora.



ALIMENTAZIONE

Il legame tra corretta alimentazione e stato di salute è ormai essere certo e indissolubile. Tuttavia, il crescente aumento a livello mondiale, seppur in modo diverso, di condizioni come malnutrizione, sovrappeso e obesità conferma la necessità di lavorare ancora per aumentare la consapevolezza che un'alimentazione corretta ed equilibrata è uno strumento essenziale per il mantenimento della salute.

L'importanza della corretta alimentazione è sottolineata anche dall'Organizzazione mondiale della sanità (Oms) per la quale un'alimentazione quantitativamente e qualitativamente adeguata, che consenta a tutti di condurre una vita sana e attiva, è un diritto umano universale.



In una "dimensione individuale" è possibile definire adeguata qualunque tipo di alimentazione in grado di soddisfare i fabbisogni dell'individuo, tenuto conto della condizione fisiologica in cui si trova, permettendo di prevenire l'insorgenza di patologie, nonché preservare o ristabilire lo stato di salute. Ecco che allora occorre consolidare, sin da giovani, una cultura alimentare che risponda ai principi del vivere sano, del rispetto dell'ambiente, della qualità, della scoperta della propria identità individuale, collettiva e territoriale. Il Teorema del benessere vuole, in quest'ottica, promuovere la corretta alimentazione, sensibilizzando ad un consumo consapevole e sostenibile per rafforzare sanamente il legame non solo con il cibo ma anche con il territorio e l'ambiente.

LINEE GUIDA PER UNA SANA ALIMENTAZIONE

Numerosi organismi scientifici nazionali ed internazionali pubblicano periodicamente linee guida e raccomandazioni nutrizionali, sulla scorta delle recenti acquisizioni scientifiche e dei risultati di ricerche epidemiologiche, con l'obiettivo di ottimizzare l'alimentazione dal punto di vista quali e quantitativo. Tra questi organismi il CREA (Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria) raccomanda di seguire le seguenti Linee Guida per una corretta ed equilibrata alimentazione:

- Consumare quotidianamente almeno 5 porzioni di frutta fresca e verdura e circa 30 g di frutta secca oleosa, secondo quanto indicato dai LARN (Standard delle Porzioni);
- Ridurre il consumo di grassi saturi, in cui rientrano non solo burro e grassi animali ma anche l'olio di palma. Importante è la sostituzione nella dieta dei grassi saturi con grassi insaturi, come l'olio d'oliva o gli olii di semi preferibilmente utilizzati a crudo, che è in grado di favorire la normalizzazione dei livelli di colesterolo nel sangue contribuendo alla prevenzione di patologie a carico del sistema cardiocircolatorio;
- Cercare di introdurre la maggior parte delle calorie giornaliere (circa il 50-60%) attraverso il consumo di carboidrati complessi fra cui cereali (farro, orzo, segale, ecc.), pasta, pane e riso preferibilmente integrali. I cereali integrali sono un'ottima fonte di fibre rispetto a quelli prodotti attraverso l'impiego di farina raffinata;
- Favorire il consumo di proteine vegetali, come ad esempio i legumi, creando combinazioni che permettano l'assunzione di tutti gli amminoacidi essenziali. Il consumo di proteine animali andrebbe limitato;
- Quando si consumano prodotti di origine animale sarebbe meglio scegliere il pesce e le carni bianche e limitare invece il consumo di carne rossa, insaccati e latticini (soprattutto quelli particolarmente grassi). Il consumo di questi ultimi andrebbe ridotto ad un massimo di 2 volte a settimana;
- Ridurre il consumo di zucchero e prodotti addizionati di zuccheri semplici (merendine confezionate, dolci, caramelle, biscotti confezionati, ecc.);
- Ridurre il consumo di sale, seguendo gli accorgimenti forniti dal Ministero della Salute;
- Bere molta acqua (1 litro e mezzo al giorno) e limitare invece l'apporto di bibite in lattina e, soprattutto, di bevande alcoliche;
- Variare molto le proprie scelte alimentari ogni giorno.

“È importante non disattendere la cura del corpo e trovare una misura nel bere, nel mangiare e nell'esercizio. In questo io fisso il limite, in ciò che non ti procurerà fastidio.”

Pitagora.

BENESSERE

Oggi è sempre più diffusa la sensibilità nei confronti della ricerca del benessere. Esiste, quindi, una forte correlazione tra attività motoria e alimentazione, un vero e proprio “Teorema del benessere” che si può sintetizzare con la seguente formula pitagorica: $a^2 + b^2 = c^2$ (attività motoria + alimentazione = benessere). L'intento è quello di diffondere tra gli studenti i principi che presiedono ad un corretto stile di vita, per preparare le nuove generazioni ad un ruolo di cittadinanza attiva. Nel migliorare la Scuola, vogliamo credere in questo Territorio e nella sua capacità di rinascita. Ci impegniamo a partecipare, insieme ai nostri studenti, a questo miglioramento puntando sul patrimonio identitario, culturale, sportivo e valoriale della Calabria millenaria terra di Atleti. I docenti di educazione fisica, I Referenti di Educazione alla Salute, gli insegnanti di educazione motoria e gli operatori sanitari, attraverso l'educazione motoria-fisica e sportiva e l'educazione alimentare,



APPROCCIO MENTALE

potrebbero rappresentare una risposta concreta alle necessità dei nostri giovani. Ci rivolgiamo ai ragazzi come amici speciali per condividere una missione specifica: convincere adulti e ragazzi a fare attività motoria e mangiare bene per crescere sani al fine di ottenere un perfetto equilibrio psicofisico. Il Benessere viene riconosciuto come sano stile di vita/approccio mentale, dovuto a scelte nutrizionali e adeguata attività fisica. costituisce una guida sintetica per illustrare al meglio le componenti che concorrono al raggiungimento del benessere psico-fisico completo. Alla base di tutto c'è l'approccio mentale, componente non "quantificabile" che si interagisce in maniera sinergica con le altre due variabili: movimento e alimentazione. La sapiente sinergia tra tutti gli strumenti e argomenti, sarà la chiave di volta per un sano, efficiente e duraturo stile di vita.



ATTIVITÀ FISICA



ALIMENTAZIONE



BENESSERE

“Abituati ad uno stile di vita puro e austero... Per tutto il meglio è la misura”

(dai Versi Aurei di Pitagora)

ANTICHI STILI DI VITA

IL DECALOGO DEI PITAGORICI

Giamblico descrive la vita dei Pitagorici, che ricalca quella vissuta nel ginnasio greco, presente a Crotone già nel VI° Sec. a.C.



I suoi seguaci vivevano secondo le seguenti precise regole.

Di buon mattino

passaggiavano soli andando nei luoghi ove erano tranquillità e pace loro adatte, e ove si trovano templi e boschi. e altro che potesse rallegrare il cuore. Perché pensavano di dover disporre convenientemente l'animo loro prima di venire a contatto con altri, e tale pace giudicavano adatta a disporre l'animo; mentre giudicavano che fosse causa di turbamento l'andare tra la folla appena alzati. Per questo i Pitagorici sceglievano sempre i luoghi più sacri.

Dopo la passeggiata mattutina

s'incontravano, il più sovente nei templi; o se no, in luoghi simili. Allora insegnavano, imparavano, correggevano i loro costumi.

- Dopo essersi così intrattenuti, si prendevano cura del corpo: i più si ungevano e correvano;
- altri, in minor numero lottavano in giardini e boschi; altri si esercitavano coi manubri o movevano le braccia cadenzatamente, scegliendo gli esercizi più adatti a irrobustire il corpo.
- Facevano colazione con pane, miele o decotto di miele, ma, durante il giorno, non prendevano vino.

Dopo la colazione

si prendevano cura degli affari della città, sia di quelli che riguardavano i rapporti con le altre città, sia di quelli che riguardavano i forestieri, secondo che le leggi ordinavano. Perché ogni decisione essi la prendevano nelle ore dopo la colazione.

Alla sera

riprendevano le passeggiate, non più però da soli, come il mattino, ma in due o tre, e richiamavano alla mente gli insegnamenti, e si esercitavano in buone occupazioni. Dopo la passeggiata facevano il bagno, e quindi andavano alle mense comuni, in ciascuna delle quali non potevano essere in più di dieci uomini. Quando s'erano riuniti tutti, facevano libagioni e sacrifici con profumi ed incenso. Poi andavano a pranzo, e finivano di pranzare prima del tramonto (GIAMBL., *ibid.*, 96-100).

Si ipotizza che a Crotone sia nata nel VI sec. a.C. il primo Ginnasio. Qui i giovani avrebbero avuto l'occasione di ascoltare la parola dei filosofi. Lo stesso Giamblico ci lascia una puntuale descrizione della vita del ginnasio krotoniate, connubio di educazione fisica e intellettuale. Ciò testimonia la prima utilizzazione, nella storia greca, di esercizi fisici accanto all'educazione intellettuale e morale, al fine di costruire cittadini migliori per la Pòlis.

IDENTITÀ TERRITORIALE E LA NASCITA DELLA GINNASTICA EDUCATIVA IN MAGNA GRECIA

Le radici culturali dell'Educazione Fisica e Sportiva, di ciò che ancora oggi ci appassiona e fa esprimere, giocare, competere, soffrire il nostro corpo e la nostra mente unite, appartengono a qualcosa di molto più antico. Lo sportivo dei nostri giorni affonda le sue radici nella primigenia cultura greca e non a caso la prima Scuola medico-atletica che conosciamo nasce nel sud d'Italia, nel VI sec. a.C., a Crotone, in Magna Grecia. Non fu un caso che la Scuola fosse tenuta da pitagorici, cioè dagli adepti di una filosofia in cui grande importanza avevano i numeri, ordine e ritmo dell'universo, ma anche la musica, alimentazione e l'esercizio fisico. Nei suoi Versi aurei Pitagora dice: *"E' importante non disattendere la cura del corpo e trovare una misura nel bere, nel mangiare e nell'esercizio. In questo io fisso il limite, in ciò che non ti procurerà fastidio", e ancora Pitagora "Educa i bambini e non sarà necessario punire gli uomini"*. Nonostante gli oltre 2600 anni trascorsi, il suo messaggio è quanto mai attuale per i corretti stili di vita e il nostro benessere. Cerchiamo di fare in modo che questo messaggio diventi patrimonio di ognuno di noi fin dall'infanzia. Nel VI sec. a.C. l'eclissi degli atleti spartani nelle gare di Olimpia e l'affermarsi di quelli di Crotone è storicamente ricondotta alla nascita di "una scuola atletica" a Crotone, influenzata da una nascente "scuola medica" pure krotoniate, che avrebbe rivoluzionato la tradizionale preparazione degli atleti, equilibrando dieta ed esercizio fisico. Così sarebbe nata "l'arte ginnastica", come arte del salutare e la stessa "ginnastica medica". La presenza, poi, della "scuola di Pitagora" a Crotone avrebbe dato vita alla "ginnastica educativa", come mezzo concorrente con altri insegnamenti alla formazione del cittadino. Da questi presupposti prende corpo la teoria della "kalokagathia": il perfezionamento dell'animo attraverso la pratica fisica, la sua elevazione attraverso l'agone, la completezza dell'uomo nel suo essere "bello buono e valoroso" cioè prestante fisicamente e coraggioso. Nonostante si conosca quasi tutto dell'agonistica greca in madre patria, invece, poco si sa di come i Greci d'Occidente e i Greci delle colonie del Mediterraneo si rapportassero a questa concezione di vita. In realtà, si ipotizza che la ginnastica, l'arte di esercitarsi a corpo nudo, nasca proprio in questo ambito, nel VI sec. a.C. a Crotone presso la scuola pitagorica ivi esistente. Nella stessa polis sarebbe nata anche l'educazione fisica, owerosia la pratica fisica finalizzata all'educazione della gioventù nel ginnasio. Riveste un certo interesse per la storia dell'educazione fisica e dello sport il fatto che questo edificio, così importante nella paideia greca, facesse la sua comparsa proprio a Crotone e che vi si recassero i pitagorici ad allenare il corpo e la mente. Si ipotizza che, così, ha avuto inizio la trasformazione ed evoluzione della vita della palestra, riservata, sino ad allora, alle sole cure del fisico per conseguire la buona "costituzione atletica" e, più recentemente, la buona salute, ottenendo una vera e propria Scuola, dove Pitagora ha aggiunto anche le cure dell'intelletto e dello spirito. Nell'istituto pitagorico, dunque, trovano il giusto temperamento gli esercizi mentali e corporei. Nei cosiddetti proverbi aurei i Pitagorici seguendo gli insegnamenti del maestro: *"Si sforzavano di mantenere (sempre) il corpo nella stessa condizione, non a volte macilento e, a volte, troppo grasso, perché giudicavano che questo fosse indizio di vita irregolare. E nello stesso modo, si sforzavano di avere sempre una stessa disposizione di spirito, non a volte lieti e, a volte tristi, ma uniformemente lieti di letizia moderata"* (GIAMBL, ibid., 198).

ALCMEONE

rivista di scienze applicate all'educazione fisica e sportiva
edita dall'Istituto Superiore Statale di Educazione Fisica di Roma



ANNO I N. 1 - OTTOBRE NOVEMBRE DICEMBRE 1977

La vita del sodalizio pitagorico è, infatti, ricchissima di insegnamenti: le sue componenti sportive sono le più interessanti per far luce su quello che lo spirito agonale significava per gli antichi greci, che pervadeva ogni manifestazione della vita civile, politica, economica, militare e religiosa.

Scrive Giamblico a proposito della vita nel cenacolo pitagorico: *"(Pitagora) li esortava, poi, a bandire l'indolenza dal proprio comportamento, perché il bene non è altro che la capacità di cogliere il momento*

opportuno in ogni atto [...] A suo dire, inoltre, gli ambiziosi avrebbero fatto bene a imitare i vincitori nella corsa, i quali non arrecavano danno agli antagonisti, ma si limitavano ad aspirare alla vittoria per se stessi". (IX, 49)

Un richiamo alla vita semplice, sana e corretta, come quando l'Autore aggiunge:

"Pertanto, bisognava far crescere fanciulli e fanciulle tra fatiche, esercizi fisici e prove di resistenza a loro confacenti, nutrendoli con cibi adatti a un genere di vita laborioso, temperante e forte". (XXXI, 209)

Sempre Giamblico racconta che Pitagora giunto a Crotona, avrebbe scelto tra tanti giovani, come discepolo, uno in particolare, perché questi *"giocava a palla con innata abilità ed eleganza"* (V, 21).

L'illustre filosofo, dunque, lo sceglie per la sua prestanza fisica e poi gli insegna la matematica e la geometria. Perché come dice Giamblico, *"l'andatura ed il modo di muoversi con tutto il corpo erano indicativi di una predisposizione all'apprendimento in generale e per mezzo di un giudizio fisionomico, fondato sui segni caratteristici della natura di ognuno, Pitagora riusciva a mettere in evidenza i tratti dell'indole spirituale, i quali sono di per sè indivisibili"* (XVII, 21) **Questo genere di vita, in realtà, secondo Pitagora, avrebbe accresciuto il numero di bravi e saggi cittadini:** *"In virtù di queste pratiche di vita, accadde che tutta l'Italia si riempì di filosofi e, mentre prima quella regione non aveva goduto di nessuna considerazione, più tardi, grazie a Pitagora, ricevette il nome di Magna Grecia e vi nacquero in gran numero filosofi, poeti e legislatori". (XXIX, 166)*

Queste parole sono una vera e propria presentazione che, nella sua opera, Giamblico fa della Magna Grecia, terra di retori e di filosofi, grazie proprio alla scuola pitagorica. Ma di questa scuola, solitamente citata come filosofica e medica, poco si sa riguardo ad uno dei suoi rami di insegnamento, quello atletico. Esso, tuttavia, non deve essere stato il minore, vista la fama dei krotoniati per le loro vittorie agli agoni panellenici e alla luce di quel concetto di *kalokagathia*, il perfezionamento dell'anima attraverso la pratica fisica, la sua elevazione attraverso l'agone, la completezza dell'uomo nel suo essere "bello e valoroso", cioè prestante fisicamente e coraggioso, così pregnante per i cittadini greci, anche per quelli di Occidente. Nella *paidéia* dei giovani krotoniati e magnogreci in genere l'educazione fisica doveva, dunque, essere fattore essenziale nella formazione dell'individuo, accanto all'educazione intellettuale, alla musica e alla danza. Da qui *l'unicum* inscindibile di componenti fisiche e intellettuali, che avrebbe contraddistinto il cittadino greco. Un'unicità mai più ripetuta e che, ancor oggi, la nostra società stenta a ricostituire, lasciando in noi la sensazione di essere "scissi" in due parti distinte, la mente e il corpo. La scuola dei nostri tempi, anzi, è la prima a riprodurre questa duplicità dell'essere umano, sempre più accentuata dallo scarso rilievo che i *curricula* scolastici riservano all'educazione fisica, ritenendolo un elemento non fondamentale per un sano ed equilibrato sviluppo dei giovani. In Magna Grecia, invece, l'unicità della persona, scopo primario della *paidéia*, trova un suo ambiente elettivo, il ginnasio, e la ginnastica ha una grande valenza educativa, da cui origina l'agonistica. **È, dunque, la scuola pitagorica del VI sec. a.C. che, nella storia greca, si trova il primo esempio di utilizzazione degli esercizi fisici, concorrenti con altri insegnamenti alla formazione ed al perfezionamento della persona umana, al fine di dare allo Stato cittadini migliori.**

Oggi non si può dire che le conoscenze e le esperienze accumulate nel campo della preparazione fisica possano in qualche modo influenzare il sistema moderno sportivo, in quanto queste conoscenze ed esperienze rappresentano una prova ulteriore dell'elevatissimo livello di civiltà raggiunto nell'antica Kroton in tempi così lontani.

MANIFESTO “CALABRIA MILLENARIA, TERRA DI ATLETI”

Attraverso le **Competizioni Sportive Scolastiche**, che rappresentano la nostra Olimpiade a Scuola, i Docenti di Educazione Fisica della Calabria intendono mettere in atto un programma di iniziative dedicate alla Calabria in quanto antica Terra di Atleti. **Con il Manifesto “Calabria Terra di Atleti” la scuola calabrese intende gettare le basi affinché i giovani possano ri/scoprire, conoscere, valorizzare e infine riconoscere le proprie radici nell’immenso patrimonio culturale e di valori che hanno caratterizzato gli atleti della antica Kroton (Crotone) – Lokroi Epizephiroi (Locri) – Sybaris (Cassano Ionio) – Kaulonia (Caulonia) – Rhegion (Reggio Calabria) – Therina (Lametia Terme).** L’obiettivo è diffondere tra gli studenti i valori più autentici dell’Educazione Motoria, Fisica, Sportiva e dello spirito Olimpico quali *l’amicizia, la pace, il fair play, la lealtà, la gioia di vivere.* Le radici culturali dell’Educazione Fisica e Sportiva, di ciò che ancora oggi ci appassiona e fa esprimere, giocare, competere, soffrire il nostro corpo e la nostra mente unite, appartengono a qualcosa di molto più antico. Lo sportivo dei nostri giorni affonda le sue radici nella primigenia cultura greca e non a caso la prima Scuola medico-atletica che conosciamo nasce nel sud d’Italia, nel VI sec. a.C., a Crotone, in Magna Grecia. Non fu un caso che la Scuola fosse tenuta da pitagorici, cioè dagli adepti di una filosofia in cui grande importanza avevano i numeri, armonia, ordine e ritmo dell’universo, ma anche la musica, l’alimentazione e l’esercizio fisico. Nei suoi Versi aurei Pitagora dice: *“E’ importante non disattendere la cura del corpo e trovare una misura nel bere, nel mangiare e nell’esercizio. In questo io fisso il limite, in ciò che non ti procurerà fastidio”*, e ancora Pitagora *“Educa i bambini e non sarà necessario punire gli uomini”*. Nonostante gli oltre 2600 anni trascorsi, il suo messaggio è quanto mai attuale per i corretti stili di vita e il nostro benessere. Cerchiamo di fare in modo che questo messaggio diventi patrimonio di ognuno di noi fin dall’infanzia. E’ opportuno promuovere azioni positive affinché il pessimismo lasci il campo ad una visione più ottimista del futuro. Gli Studenti hanno bisogno di ideali in cui credere, chiedono di riconoscersi in una comunità che punterà su di loro fin da subito, che li chiamerà immediatamente a dimostrare cosa sanno, possono, vogliono fare, per il loro benessere e per il benessere collettivo. **I Docenti di Educazione Fisica, e gli Insegnanti di Educazione Motoria, attraverso l’Educazione motoria-fisica e sportiva, possono rappresentare una risposta concreta alle necessità dei nostri ragazzi e del territorio in generale.** Con il manifesto “Calabria Terra di Atleti” si intende accompagnare e supportare la comunità scolastica rendendola protagonista del cambiamento nella fase di innovazione metodologica in raccordo con la Regione Calabria, l’Università, la Chiesa, le Province, i Comuni, Sport e Salute, Coni, le Federazioni Sportive Nazionali, gli Enti di Promozione Sportiva, la Stampa, le Istituzioni e le Associazioni.



GIOCHI DELLA GRECIA D'OCCIDENTE alle radici dell'Olimpismo in Italia

CROTONE 16 MAGGIO 2025
Pista di Atletica Leggera ore 9.30



CATANZARO - COSENZA - CROTONE
REGGIO CALABRIA - VIBO VALENTIA

Programma

Ore 9.30

Sfilata concorrenti - Saluti Autorità - Inno Nazionale

Ore 10.00 Inizio gare

Stadio m. 200 M-F - Diaulo m. 400 M-F - Dolico m. 1000 M-F

Getto del peso (Kg. 5M) (Kg. 3F) - Salto in lungo M-F

Ore 12.30 Premiazioni

Saranno premiati i primi 3 di ogni specialità. Alla Squadra vincitrice verrà assegnato il Trofeo e il Titolo di Campione Regionale dei Giochi della Grecia d'Occidente distinto in Maschile e Femminile.

Il Progetto "GIOCHI DELLA GRECIA D'OCCIDENTE, alle radici dell'Olimpismo in Italia", a supporto delle Competizioni Sportive Scolastiche, si sviluppa attraverso una serie di attività organizzate e sinergiche, finalizzate a sensibilizzare le realtà educative, sportive e imprenditoriali mettendo sempre al centro l'importanza educativa dello sport che, in quanto fenomeno sociale, ha grande capacità di penetrazione in tutti gli strati sociali e soprattutto tra i giovani. Le attività dei **Giochi della Grecia d'Occidente**, ispirandosi alle discipline della Olimpiadi antiche sono: STADIO (m 200), DIAULO (m 400), DOLICO (m 1000), Lancio del Peso, Salto in Lungo, Femminile e Maschile, sono rivolte a studenti delle scuole secondarie di secondo grado (Categoria Allievi/e). L'obiettivo è vivere e raccontare le radici dello sport antico e moderno, trasmettendone l'importanza formativa come lo spirito di squadra, il significato dell'inclusione, della cittadinanza, dell'amicizia, del fair play, della pace, dell'onore e della gioia. Il progetto dei Giochi della Grecia d'Occidente si ispira ai valori fondativi dello sport e guarda con senso di prospettiva al Programma Education GEN26, ideato dal Comitato Organizzatore di Milano Cortina 2026 e Giochi del Mediterraneo a Taranto.

PALESTRE A CIELO APERTO

Educazione, Sport, Cultura, Ambiente e Formazione possono aiutarsi a vicenda, soprattutto se si incontrano in una Regione come la Calabria, dove 800 Km di costa, 3 montagne, "Sila, Pollino, e Aspromonte", "Riserve Marine", Calanchi, Fiumi, Zone umide, Parchi cittadini, Piste ciclabili, parchi archeologici, sentieri e cultura sportiva che affonda le sue radici nelle Olimpiadi antiche, si fondono in una palestra ideale di bellezze naturali a cielo aperto. Il rapporto Educazione Sportiva, Ambiente, Cultura e valorizzazione delle eccellenze costituiscono un interessante settore di ricerca e di attività per le notevoli implicazioni non solo di carattere sociale, ma anche culturale e ambientale, capace di influire anche sul comportamento delle future generazioni. Il progetto parte dalla constatazione dell'affermazione nella cultura contemporanea dei nuovi significati di corporeità, di movimento e di sport e dalla constatazione della crescente richiesta di attività motoria e di pratica sportiva a contatto con la natura. L'attività sportiva in ambiente naturale deve soddisfare l'esigenza, su cui oggi tutti convergono, di abituare ad un apprendimento che dovrà durare durante tutto l'arco della vita attiva e comprendere l'acquisizione di abiti comportamentali radicati sulle attività motorie con intersezioni e sinergie con l'educazione alla salute, l'educazione ambientale, l'educazione alla legalità, alla pace e tutte le altre educazioni. Luoghi e attività fisica a contatto con la natura, per le Scuole, con i ragazzi che possono godere della bellezza del paesaggio con i servizi e le strutture messe a disposizione, si impara a conoscere il territorio e la sua identità, visitando i paesi e i borghi che ne fanno parte, gustando la sana e buona cucina mediterranea, entrando in contatto con la cultura e le tradizioni locali.

Palestre a cielo aperto:

Parchi cittadini

Campi Scuola in ambiente naturale: Mare

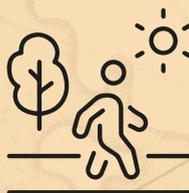
Campi Scuola in ambiente naturale: Neve

Parchi avventura

Fattorie didattiche

Discipline Sportive all'aria aperta:

- Atletica Leggera (corse, salti, lanci)
- Corsa Campestre;
- Orienteering;
- Percorsi e circuiti;
- Tiro con l'arco;
- Tiro alla fune;
- Pareti d'arrampicata;
- Mountain Bike
- Giochi tradizionali
- Trekking
- MARE: Vela - Canoa - Nuoto - Sport da spiaggia: Beach Volley - Beach Soccer
- MONTI: Sci - Snowboard - Sci da fondo - Trekking con le ciaspole



BIBLIOTECA CENTRO DI DOCUMENTAZIONE DI EDUCAZIONE MOTORIA, FISICA, SPORTIVA E OLIMPISMO ANTICO

“Romeo Fauci” Via Nazioni Unite, n. 85 - 88900 Crotona
ufficio@educazionefisicakr.it

La Biblioteca aperta il 19 Novembre 2013 presso i locali dell'USR per la Calabria-Ambito Territoriale di Crotona-Ufficio di Educazione Fisica, in Via Nazioni Unite N° 85 - Crotona, grazie allo sforzo congiunto dell'USR per la Calabria-AT-Ufficio Educazione Motoria, Fisica e Sportiva di Crotona con l'Amministrazione Provinciale di Crotona, la Consulta Provinciale degli Studenti e l'IS Pertini/Santoni, il 5 Maggio 2014 la stessa è stata inserita nel Servizio Bibliotecario Nazionale (SBN) attraverso il Polo Regionale RCA con sede a Vibo Valentia. Col suo ampio catalogo digitale consultabile on line, la Biblioteca, si prefigge, attraverso gli spazi, le attrezzature, i libri, i video, di diventare uno strumento per la costruzione del sapere motorio e sportivo *nella sua dimensione educativa e formativa, con una particolare attenzione rivolta all'Olimpismo antico, perché l'antica Kroton per la sua storia agonistica, rappresenta la culla dell'Olimpismo antico in Italia.* La Biblioteca, collocata in spazi adeguati all'interno dell'Ambito Territoriale di Crotona, dispone di 7030 libri catalogati, varie monografie, 54 riviste e oltre 500 filmati di tecnica e didattica tra DVD e VHS delle varie discipline sportive, strumenti utili, sia sotto il profilo pedagogico che teorico metodologico, a quanti operano in ambito motorio – sportivo sia a livello scolastico che amatoriale e professionale (Alunni, Atleti, Docenti di Educazione Fisica e di Educazione Motoria, Dirigenti Scolastici e Sportivi, Tecnici, Allenatori, Studenti Universitari, Laureati in Scienze Motorie, Archeologi, cultori della materia, appassionati).



SI RINGRAZIANO

- **L'UPI Unione Provincie di Italia ed il Dipartimento per le Politiche Giovanili e il Servizio Civile Universale**

- **La Regione Calabria**

- **L'USR Ufficio Scolastico Regionale**

Coordinamento Educazione Motoria, Fisica, Sportiva per la Calabria

- **La Rete delle Scuole promotrici di Salute**

- **Il Coordinamento Regionale delle Consulte degli Studenti**

- **Le Province di:**

Catanzaro, Cosenza, Reggio Calabria, Vibo Valentia.

- **I Comuni di:**

Crotone, Cirò Marina, Isola Capo Rizzuto, Catanzaro, Roccella Ionica, Reggio Calabria, Tropea, Cetraro.

- **Gli Istituti Scolastici:**

Liceo Sportivo "Filolao" di Crotone,

Polo Tecnico indirizzo Alberghiero di Isola Capo Rizzuto,

I.I.S. "G. Gangale" Indirizzo Alberghiero di Cirò Marina,

Polo Tecnologico "Donegani-Ciliberto" indirizzo Nautico di Crotone.

- **Gli Ambiti Territoriali - Uffici di Educazione Fisica - Educazione alla Salute di**

Catanzaro, Cosenza, Crotone, Reggio Calabria e Vibo Valentia.

- **I Docenti di tutte le scuole coinvolte**

- **Le ASP di:**

Catanzaro, Cosenza, Crotone, Reggio Calabria, Vibo Valentia.

- **Le Associazioni Partners:**

Club Velico Crotone

Fidal Calabria

Polisportiva Punta Alice di Cirò Marina

US Acli Comitato Provinciale di Crotone



Tutti gli **STUDENTI** che con il loro entusiasmo, la loro semplicità ed i loro sorrisi, fanno crescere in noi adulti il desiderio di realizzare progetti per promuovere la loro crescita, la loro partecipazione e l'inclusione

COORDINAMENTO GENERALE

Provincia di Crotona
Settore 05 Servizio Politiche Comunitarie
Via Mario Nicoletta, n. 28 – 88900 Crotona
Email: a.macri@provincia.crotona.it
0962/952248

ORGANIZZAZIONE DIDATTICA

Ufficio Scolastico Regionale
Coordinamento Educazione Motoria, Fisica, Sportiva
Via Lungomare – 88100 Catanzaro Lido
Email: emfs-calabria@istruzione.it
338/3917305

ORGANIZZAZIONE TECNICA DEL PERIPLO

Club Velico Crotona ASD
Via Porto Vecchio – 88900 Crotona
clubvelicocrotoneasd@gmail.com
324/7781286 – 327/5362330

IL PERIPLO DELLA CALABRIA IN BARCA A VELA

19 MAGGIO – 4 GIUGNO 2025



Prima Fase - Andata

19 Maggio Crotone Partenza

20 Maggio Catanzaro Lido
Programma

21 Maggio Roccella Ionica
sosta tecnica

23 Maggio Reggio Calabria
Programma - Cambio equipaggio

25 Maggio Tropea
Programma

27 Maggio Cetraro
Programma - Cambio equipaggio

Seconda Fase - Ritorno

29 Maggio Tropea
Programma

31 Maggio Reggio Calabria
Programma - Cambio equipaggio

2 Giugno Roccella Ionica
Programma

3 Giugno Catanzaro Lido
Sosta tecnica

4 Giugno Arrivo a Crotona

Durante il viaggio si documenteranno le buone pratiche, per essere condivise con le realtà delle varie Province e con il materiale raccolto si realizzerà un DOCUFILM.



Provincia di Crotona



Dipartimento
per le Politiche Giovanili
e il Servizio Civile Universale
Presidenza del Consiglio dei Ministri

