

SPORT E ALIMENTAZIONE

Attività di prevenzione al sovrappeso, volta a migliorare i propri stili di vita attraverso lo sport.

I bambini in genere non fanno moto, vengono accompagnati in macchina a scuola, prendono sempre l'ascensore e passano il loro tempo libero davanti alla TV o al computer. Per aiutare genitori e figli a prendere coscienza che un corretto stile di vita può aiutarci a prevenire situazioni di sovrappeso ed obesità, abbiamo pensato ad un progetto che motivi i bambini, le famiglie e le scuole a prestare maggiore attenzione al movimento e all'alimentazione. Il progetto prevede diversi interventi di esperti in attività motorie, medicina dello sport, scienze dell'alimentazione e pedagogia, per organizzare interventi in classe, nelle palestre e, al di fuori dello spazio scolastico, sulla pista di atletica leggera di via Cilea a Cinisello Balsamo.

DESTINATARI

- Alunni scuola primaria e genitori.
- **ATTIVITA' A NUMERO CHIUSO.**

STRUTTURA DEL PROGETTO

1. Un incontro di presentazione ed approfondimento con i genitori degli alunni che parteciperanno al progetto, al fine di sensibilizzarli a piccole, ma importanti, pratiche quotidiane circa una sana e corretta alimentazione, da coniugare con il movimento e lo sport.
2. 10 lezioni di attività motoria, della durata di un'ora settimanale, da tenersi nella palestra della scuola.
3. 1 lezione teorica sullo specifico di una sana alimentazione.
4. 1 corso aggiuntivo di attività motoria da tenere sulla pista di atletica leggera di via Cilea, rivolto specificamente a bambini con problemi di sovrappeso. (Si tratta di un corso extrascolastico con lezioni bisettimanali nei quali reintrodurre nella quotidianità di questi bambini gesti e giochi tradizionali, coniugando lo sport al divertimento).

FASI DEL PROGETTO

1. Somministrazione di un questionario per valutare, in fase iniziale, lo stile di vita alimentare ed il livello di attività fisica degli alunni partecipanti al percorso;
2. Incontro con i genitori degli alunni coinvolti nel progetto per presentare ed approfondire i temi

e gli argomenti che saranno sviluppati nel corso degli altri incontri in aula e/o palestra. Contestuale restituzione dei primi dati emersi in seguito alla somministrazione del primo questionario;

3. Rilevamento dei dati antropometrici di ogni singolo alunno e calcolo dell'indice di massa corporea;
4. Analisi delle posture – carico dei pesi/zaini;
5. 10 incontri attività motoria per gli alunni;
6. Incontro con un esperto di Scienze dell'Alimentazione finalizzato a sensibilizzare gli studenti a più corretti stili di vita (alimentazione ed attività fisica);
7. Seconda somministrazione di un questionario per valutare gli esiti del percorso, confrontando i risultati con i dati emersi nel corso della prima ed iniziale somministrazione.

E' POSSIBILE OPERARE UN'INTEGRAZIONE AL NUMERO DI LEZIONI GARANTITE DALL'AMMINISTRAZIONE COMUNALE, PROVVEDENDO AUTONOMAMENTE AL PAGAMENTO DELLE STESSE E CONTATTANDO DIRETTAMENTE I REFERENTI DELL'ASSOCIAZIONE CBA

STRUMENTI ED OBIETTIVI DEL PROGETTO

Prevalentemente attività ludico-motoria, quale occasione per sviluppare:

- Corrette posture;
- Una buona motricità generale;
- Acquisizione di stili di vita attivi ed abitudini alimentari corrette.

DOVE

Nella palestra scolastica e se richiesto al Centro Polisportivo Gaetano Scirea

REFERENTE DEL PROGETTO PER IL COMUNE DI CINISELLO BALSAMO – SERVIZIO SPORT:

Sabatini Maria

Via XXV Aprile 4 – Cinisello Balsamo

Tel. 02/66023553

maria.sabatini@comune.cinisello-balsamo.mi.it

Accattato Giorgio e Dinatale Chiara

Tel. 02/66.023.290/260

giorgio.accattato@comune.cinisello-balsamo.mi.it

chiara.dinatale@comune.cinisello-balsamo.mi.it

RESPONSABILE DEL PROGETTO PER L'ASSOCIAZIONE SPORTIVA CBA (Cinisello Balsamo Atletica)

Giuseppe Mirarchi

Tel. 347 0898068

Mail: beppemir63@tiscali.it