

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.
- **Il numero delle classi per le quali verrà attivato l'intervento/progetto, sarà in seguito determinato.**

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

- a) 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;
- b) 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;

- c) Rilevamento dei dati antropometrici di ogni singolo alunno e calcolo dell'indice di massa corporea;
- d) Analisi delle posture – carico dei pesi/zaini;
- e) 10 incontri di attività motoria per gli alunni;
- f) Incontro con un esperto di Scienze dell'Alimentazione finalizzato a sensibilizzare gli studenti a più corretti stili di vita (alimentazione ed attività fisica);
- g) 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.

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.

QUANDO

Periodo di svolgimento da concordare.

DOVE

Nella palestra scolastica e se richiesto al Centro Polisportivo Gaetano Scirea

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

Sabatini Maria
Proietto Dalila

Via XXV Aprile, 4 - Cinisello Balsamo
tel 02/66023553 - fax 02/66023579
maria.sabatini@comune.cinisello-balsamo.mi.it
dalila.proietto@comune.cinisello-balsamo.mi.it

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

Giuseppe Mirarchi

Presidente CBA

Tel. 347 0898068

Mail: beppemir63@tiscali.it