

# **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](mailto: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](mailto:giorgio.accattato@comune.cinisello-balsamo.mi.it)

[chiara.dinatale@comune.cinisello-balsamo.mi.it](mailto: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](mailto:beppemir63@tiscali.it)