

Diamoci una mossa 2015, iniziato a novembre e promosso dalla Uisp e dal Comune di Grosseto tenuto dalle esperte Uisp Gabriella Pizzetti e Sabrina Cionini è stato pensato per favorire *movimento fisico e sani stili di vita* tra le nuove generazioni. Rivolto ai ragazzi delle scuole primarie e materne, ai loro insegnanti e alle famiglie promuove la diffusione di *buone pratiche* che favoriscono l'aggregazione, il movimento e l'attenzione ad un corretto consumo alimentare, per prevenire e contrastare i crescenti fenomeni di *sedentarietà, obesità infantile, solitudine*.

Durante il progetto è stato distribuito anche un valido materiale realizzato dalla Uisp Nazionale per potenziare metodologie e sperimentazioni.

I contenuti di giochi, ricerche e saperi sono stati sviluppati negli elaborati realizzati dai bimbi a partire dalle fiabe di Pinocchio, delle Tre melagrane, dal racconto autobiografico di "Sabrina dai nonni" e dalla Danza del Contadino preceduta dal canto *Maremma Amara*.

La *performance musicale* legata al movimento e al gioco della corda, attraverso danze e ritmi, alla creatività espressa dai bambini che hanno inventato anche slogan ispirati a sani stili di vita *".. mangia spesso il mandarino e saluta il medico dal finestrino; bere le spremute fa bene alla salute"* ha realizzato gli obiettivi del progetto.

Festa dello Sport
Nessuno Escluso UISP 2015

Venerdì 8 maggio 2015

Prato di fronte alla Uisp

Viale Europa, 161

ore 9,30 Mostra "I bimbi abbracciano i buoni stili di Vita:

Diamoci una Mossa"

ore 10,30 Performance musicale

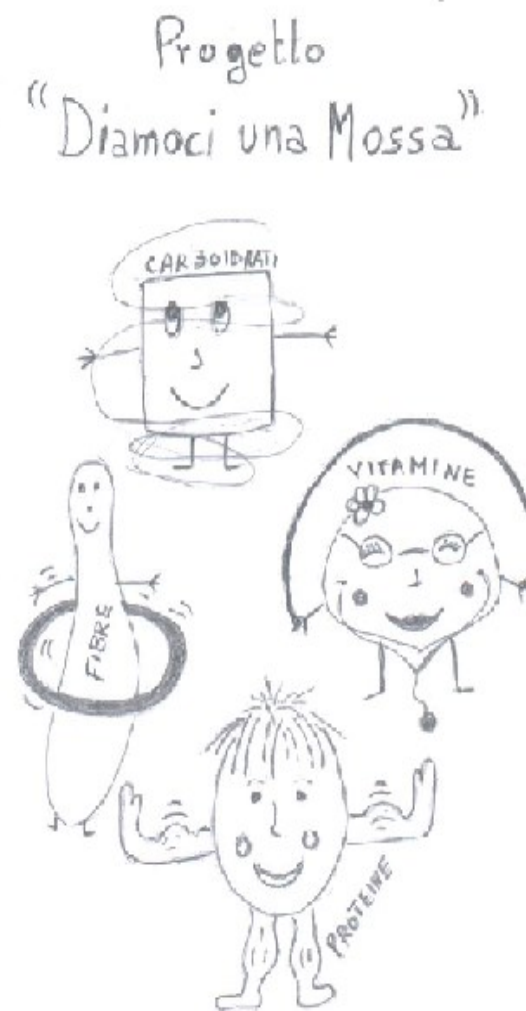
"I bimbi abbracciano i buoni stili di Vita: Diamoci una Mossa"

Le scuole comunali e primarie di Grosseto

Via Adamello, Via Ungheria
Via Fiesole; Via Rovetta, Via Mascagni, Via De Amicis

Uisp Sport per tutti Comitato di Grosseto, Viale Europa, 161. 0564 417756

Comune di Grosseto - Assessorato Sport - GROSSETO -





- Dieta sobria e nutriente, fortifica la mente
- Mangiare di buon mattino, facilita il cammino
- Se vuoi giocare, correre e saltare, carboidrati e dolci devi evitare
- Se il malanno vuoi allontanare, le vitamine devi mangiare
- Se grande e forte vuoi diventare, frutta e verdura devi mangiare
- Se ciccione non vuoi diventare, sulla poltrona non devi stare!
- Non ti mettere in cammino, se nello zaino non hai un panino
- Se ti muovi a volontà, lo zucchero che mangi non si accumulerà
- Se magro e agile vuoi diventare, tanto movimento devi fare
- Chi mangia sano va forte e va lontano

Regole per sani stili di vita

Mangio piano

Vado a dormire presto

Mangio frutta e verdura

Salto la corda ma non la colazione

Mi lavo i denti

Sorrido spesso

Mi muovo all'aria aperta

Mangio ad orari regolari

Faccio le scale a piedi

Mangio a tv spenta

Mastico bene

Mangio un po' di tutto e non solo i mie cibi preferiti

Mangio cibi semplici e naturali

Bevo tanta acqua soprattutto fuori dai pasti