



Spazi di Sport

settore nazionale UISP
sede operativa presso Costruire in Project
via Delle Monache, 2 – 41057 Spilamberto (Modena)
t. 059.785422 - www.spazidisport.it – info@spazidisport.it

Prof. **Fabio Casadio**
Responsabile di progetto e Presidente UISP di Bologna - t. 051.6013511 – uispbologna@uispbologna.it
Ing. **Luciano Rizzi**
Capo progetto e a.d. di Costruire in Project - t. 335.6232113 - rizzi@costruireinproject.it

HEPA EUROPE
rete europea per la
promozione della salute e
migliorare l'attività fisica
è un progetto dell'U.M.S.

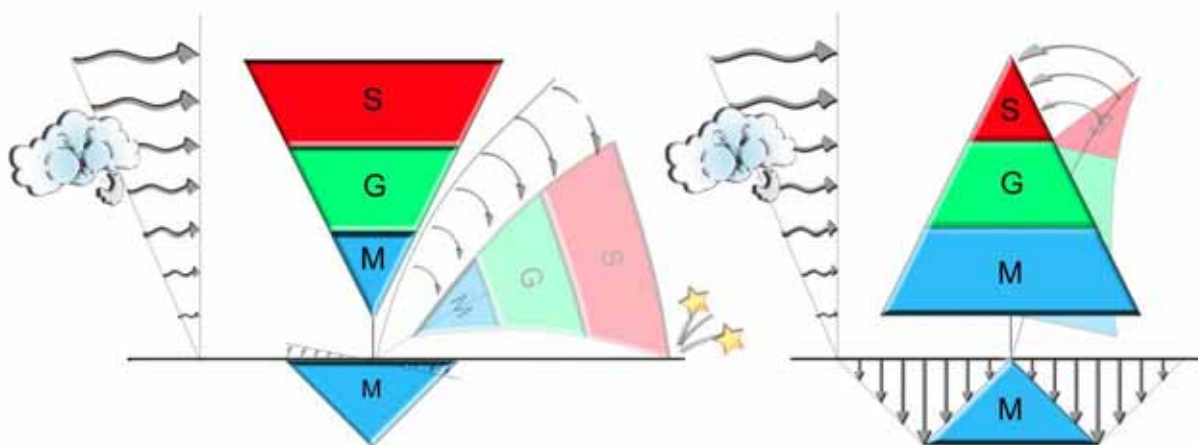


CORRIERE DEL MOVIMENTO

.....per stare bene!

SPAZI di SPORT (UISP) con il "corriere del movimento ... per stare bene" inizia oggi la presentazione e la divulgazione di quanto è stato fatto.
Il progetto "corriere del movimento ... per stare bene" verrà inviato, tramite mail a tutte le sedi della UISP in Italia con cadenza possibilmente settimanale (al lunedì) e ogni numero conterrà un solo articolo.
Il sito internet di Spazi di Sport (www.spazidisport.it) è stato AGGIORNATO si possono scaricare i numeri pubblicati
Ing. Luciano Rizzi (Capo Progetto "tecnico" di SPAZI di SPORT)

N° 24 – martedì 25 maggio 2010



Volume 1 (LINEE GUIDA POLITICHE) – capitolo 7 IL PROGETTO "SCUOLA, EDUCARE PRIMA" A SPILAMBERTO (Modena)

I CONTENUTI PRIMA DEI CONTENITORI
PROGETTANDO INIZIATIVE MOTORIE, FISICHE E SPORTIVE
QUALE SPORT PER IL FUTURO?



Progetto Scuola

EDUCARE PRIMA



**NOI LO STIAMO FACENDO!!
SCUOLA PRIMARIA DI SPILAMBERTO**



pedala



cammina



nuota

Costruire
in project finance



Spazi di Sport

Progetto Movimento



Realizzazione del Progetto:

Comune di Spilamberto
Istituto Comprensivo S. Fabiani - Scuola Elementare di
Spilamberto-S. Vito
Ass. Sportiva Polivalente Olimpia Vignola
AzUSL Modena - Medicina dello Sport - NPIA-PC

Coordinatore del Progetto:

Dott. Chiara Gabrielli

Ideatore del Progetto:

Ing. Luciano Rizzi

partners:

Comune di Spilamberto
Provincia di Modena
Regione Emilia Romagna

PROGETTO MOVIMENTO

Scuola - educare prima!



...pedala,
nuota,
cammina
e tieniti in forma
per tutta la vita ...

Sport di tutti per tutta la vita



Illustrazioni:
Alice Venturi - Andrea Lonardi
Ideazione e Progettazione grafica:
Olimpia Vignola



...da un'idea di Luciano Rizzi





SAPETE COSA VUOL DIRE ESSERE SEDENTARI ?
VUOL DIRE PASSARE LA MAGGIOR PARTE DEL PROPRIO TEMPO FERMI, SEDUTI.

VUOL DIRE NON MUOVERSI, PER PIGRIZIA, PER PAURA DI UN PO' DI FATICA O PERCHE SI CREDE DI NON AVERE TEMPO!



SEDENTARIO È:

- CHI USA L'AUTOMOBILE ANCHE PER ANDARE IN LUOGHI VICINI;
- CHI USA SEMPRE L' ASCENSORE O LA SCALA MOBILE, PER NON FARE FATICA O PER FARE PRIMA
- CHI PASSA IL TEMPO LIBERO SEMPRE SUL DIVANO, DAVANTI ALLA TV
- CHI SMETTE DI FARE SPORT PERCHE NON SI SENTE ABBASTANZA BRAVO, MA NON TROVA UN ALTRO MODO PER MUOVERSI

ESSERE SEDENTARI È DANNOSO PER LA NOSTRA SALUTE.
...E PER QUESTI MOTIVI CHI E' SEDENTARIO RISCHIA DI PIU' DI AMMALARSI RISPETTO A CHI SI MUOVE.



CHI NON SI MUOVE

NON RIESCE A CONSUMARE TUTTO IL CIBO CHE MANGIA E QUINDI INGRASSA

HA UN CUORE MENO FORTE

HA MUSCOLI ED OSSA MENO ROBUSTE



CI SONO DIVERSI TIPI DI MOVIMENTO:
MA, QUAL È IL MOVIMENTO CHE CI FA VIVERE MEGLIO?

E' QUELLO CHE TUTTI POSSIAMO FARE:
SENZA SPENDERE TROPPI SOLDI,
OGNI GIORNO,
A TUTTE LE ETÀ,
QUANDO C'È IL SOLE E QUANDO PIOVE,
DA SOLI O IN COMPAGNIA

QUESTI SONO OTTIMI MODI PER MUOVERSI:
FACILI E ADATTI A TUTTI!

**CAMMINARE,
CORRERE,
PEDALARE,
NUOTARE,
BALLARE**

IL MOVIMENTO E LA CORRETTA E SANA ALIMENTAZIONE SONO LE "MEDICINE BUONE" CHE CI AIUTANO A RIMANERE IN SALUTE E A VIVERE MEGLIO!



TUTTI POSSIAMO MIGLIORARE LA NOSTRA VITA CON IL MOVIMENTO E LA CORRETTA ALIMENTAZIONE



**ANCHE LA FAMIGLIA POLTRONI
HA VINTO LA PIGRIZIA:
ORA VA A SCUOLA E AL LAVORO
CAMMINANDO!**

... ALMENO TRE VOLTE A SETTIMANA
VA IN PISCINA OPPURE VA A
CAMMINARE E HA CAPITO CHE FARE UN
PO' DI FATICA LA FA SENTIRE PIU' IN
FORMA!



**PERSINO LA FAMIGLIA FRETTOLIN HA CAPITO CHE
BASTA POCO PER MIGLIORARE LA PROPRIA VITA:
BASTA LASCIARE A CASA L'AUTO QUANDO NON SERVE,
OPPURE PRENDERE LE SCALE INVECE DELL'ASCENSORE!**



LA FAMIGLIA FRETTOLIN HA CAPITO CHE NON E' NECESSARIO FARE 1000 SPORT E RIEMPIRSI LA GIORNATA DI IMPEGNI:



BASTANO 30 MINUTI OGNI GIORNO
DI CAMMINO, OPPURE DI CORSA,
O SE SI PREFERISCE DI NUOTO,
OPPURE DI BICICLETTA O ...PERCHE' NO, DI BALLO!
E COSI' CI SI MANTIENE IN FORMA E DI BUON UMORE!

...E MENTRI TI MUOVI SENTI COSA TI SUCCUDE:
IL TUO CUORE BATTE PIU' FORTE,
IL TUO RESPIRO DIVENTA PIU' VELOCE,
IL TUO CORPO SI SCALDA E INIZIA A SUDARE,
LA TUA PELLE SI ARROSSA,
I TUOI MUSCOLI E LE TUE OSSA STANNO LAVORANDO!



BRAVO! STAI FACENDO UN PO' DI FATICA, MA ALLA FINE TI SENTIRAI PIU' FORTE DI PRIMA! E DOPO AVER FATTO MOVIMENTO RICORDATI DI CONTINUARE A VOLERTI BENE ANCHE A TAVOLA!



RICORDA CHE:

- TUTTI I CIBI SONO FONDAMENTALI PER IL NOSTRO CORPO, PERCIO' E' GIUSTO MANGIARE UN PO' DI TUTTO!
- OGNI GIORNO E' IMPORTANTE MANGIARE PASTA E PANE!
- LA FRUTTA E LA VERDURA NON DEVONO MAI MANCARE!
- E' GIUSTO ALTERNARE LA CARNE, I SALUMI, IL PESCE, LE UOVA E I FORMAGGI, ALTRIMENTI ... CHE NOIA!
- E' MEGLIO USARE POCHE CONDIMENTI COME L'OLIO E IL BURRO
- OGNI TANTO PUOI PREMIARTI CON UN DOLCETTO MA RICORDATI CHE E' MEGLIO MANGIARE POCHE CIBI ZUCCHERATI!
- E' IMPORTANTE BERE TANTA ACQUA!

RICORDATI DI FARE LA "MERENDA INTELLIGENTE"
A META' MATTINA E A META' POMERIGGIO.

E' IMPORTANTE FARE:
• UN'ABBONDANTE COLAZIONE,
• UN PRANZO ADEGUATO
• E UNA CENA LEGGERA!





QUESTA E' LA FAMIGLIA FRETTOLIN

LA FAMIGLIA FRETTOLIN NON HA MAI TEMPO!...DICE SEMPRE COSI' E' PIENA DI IMPEGNI ED E' SEMPRE DI FRETTA!

USA SEMPRE LA MACCHINA, ANCHE PER ANDARE IN LUOGHI MOLTO VICINI, PERCHE' CREDE DI FARE PRIMA... MA PERDE UN SACCO DI TEMPO PER TROVARE UN PARCHEGGIO!



NON FA MAI LE SCALE, PERCHE' DICE CHE CI VUOLE TROPPO TEMPO! MA QUANTO TEMPO PERDE IN FILA DAVANTI ALL'ASCENSORE O SULLA SCALA MOBILE?

LA FAMIGLIA FRETTOLIN HA FRETTA ANCHE QUANDO MANGIA!

A VOLTE MANGIA QUALCOSA AL BAR



A VOLTE MANGIA AL FAST FOOD



SPESSE COMPRA IL CIBO GIA' PRONTO



LA FAMIGLIA FRETTOLIN MANGIA IN FRETTA E MALE!



LA FAMIGLIA FRETTOLIN RIEMPIE LE GIORNATE CON TROPPE ATTIVITA'!



MANGIA SEMPRE CIBI TROPPO RICCHI DI GRASSI E ZUCCHERI E NON RICONOSCE PIU' IL CIBO SANO E GENUINO!



PENSA CHE SIA IMPORTANTE MUOVERSI SOLO PER I BAMBINI PERCHE' I GRANDI NON HANNO TEMPO... E CREDE CHE L'UNICO MODO PER MUOVERSI SIA FARE SPORT ED ESSERE PIU'FORTI DEGLI ALTRI...



LA FAMIGLIA FRETTOLIN E' PROPRIO "STRESSATA" !



QUESTA E' LA FAMIGLIA POLTRONI

LA FAMIGLIA POLTRONI E' PIGRA E NON SI MUOVE MAI, INFATTI PASSA LA MAGGIOR PARTE DEL TEMPO SEDUTA:



AL LAVORO



A SCUOLA



MENTRE GIOCA



DAVANTI ALLA TV

...SEMPRE SEDUTI...SEMPRE FERMI!

LA FAMIGLIA POLTRONI NON SOPPORTA LA MINIMA FATICA:



USA SEMPRE LA MACCHINA, ANCHE PER ANDARE IN LUOGHI MOLTO VICINI



NON USA MAI LE SCALE ANCHE A COSTO DI RIMANERE A LUNGO IN FILA DAVANTI ALL'ASCENSORE O ALLA SCALA MOBILE!

VISTO CHE NON SI MUOVE MAI, NON HA BISOGNO DI MOLTE ENERGIE E QUINDI NON HA BISOGNO DI MOLTO CIBO, MA...



LA FAMIGLIA POLTRONI MANGIA TROPPO E MANGIA CIBI MOLTO RICCHI GRASSI E ZUCCHERI CHE POI INVECE DI TRASFORMARSI IN ENERGIA SI TRASFORMANO IN PANCIA!

LA FAMIGLIA POLTRONI E' PROPRIO "SEDENTARIA" !



CAMMINARE E CORRERE.

ECCO DUE OTTIMI MODI PER FARE MOVIMENTO: SEMPLICI, ECONOMICI, ADATTI A TUTTI!

PER **CAMMINARE** SERVONO SOLTANTO UN PAIO DI SCARPE DA GINNASTICA E VESTITI COMODI

CAMMINARE A RITMO ABBASTANZA VELOCE È UN GRAN TOCCASANA PER IL CORPO E PER LA MENTE!



E IL CUORE SE NE DEVE ACCORGERE, E DEVE ESSERE RICHIAMATO A BATTERE PIÙ VELOCEMENTE, PIÙ FORTE!

DEVI CAMMINARE **SENZA FERMARTI PER ALMENO 30 O 60 MINUTI**



E' NECESSARIO FARE UN PO' DI FATICA, SENTIRE CALDO E INIZIARE A SUDARE! CAMMINARE COSÌ È IMPORTANTE ANCHE PER ALLENARE I MUSCOLI E IRROBUSTIRE LE OSSA!

...E POI ... MA QUANTO È BELLO CAMMINARE?



ACCORGERSI DEL TRASCORRERE LENTO DELLE STAGIONI, LA PIOGGIA POI LA NEVE, IL TIEPIDO SOLE DELLA PRIMAVERA E L'OMBRA RINFRESCANTE DEGLI ALBERI DURANTE LE GIORNATE CALDE D'ESTATE! LE FOGLIE, I FIORI, I PROFUMI ! ...

TUTTE COSE CHE CI PERDEREMMO SE CI SPOSTASSIMO SEMPRE IN MACCHINA!



E SE CI TIENI A RIMANERE IN FORMA, PUOI INIZIARE CAMMINANDO E CONTINUARE CON LA **CORSA** CHE È PIÙ FATIGOSA MA FA UGUALMENTE UN GRAN BENE!

QUANDO CORRI IMPARI A SOPPORTARE UNA FATICA PIÙ INTENSA E IL TUO CUORE, I TUOI MUSCOLI, LE TUE OSSA E I TUOI POLMONI SI ALLENANO, DIVENTANO PIÙ ROBUSTI RENDENDOTI PIÙ FORTE!



CORRERE PER 30 O 60 MINUTI AL GIORNO È UNA MEDICINA FANTASTICA ANCHE CONTRO IL CATTIVO UMORE! TI LIBERA LA MENTE, TI AIUTA A MANTENERE IL GIUSTO PESO E TI RICARICA DI NUOVE ENERGIE!

ECCO ALCUNE IDEE PER CAMMINARE O CORRERE OGNI GIORNO:



PORTA A PASSEGGIO IL CANE!

GIOCA ALL'APERTO CON I TUOI AMICI!



VAI A SCUOLA A PIEDI OPPURE PARCHEGGIA PIÙ LONTANO E CONTINUA A PIEDI!



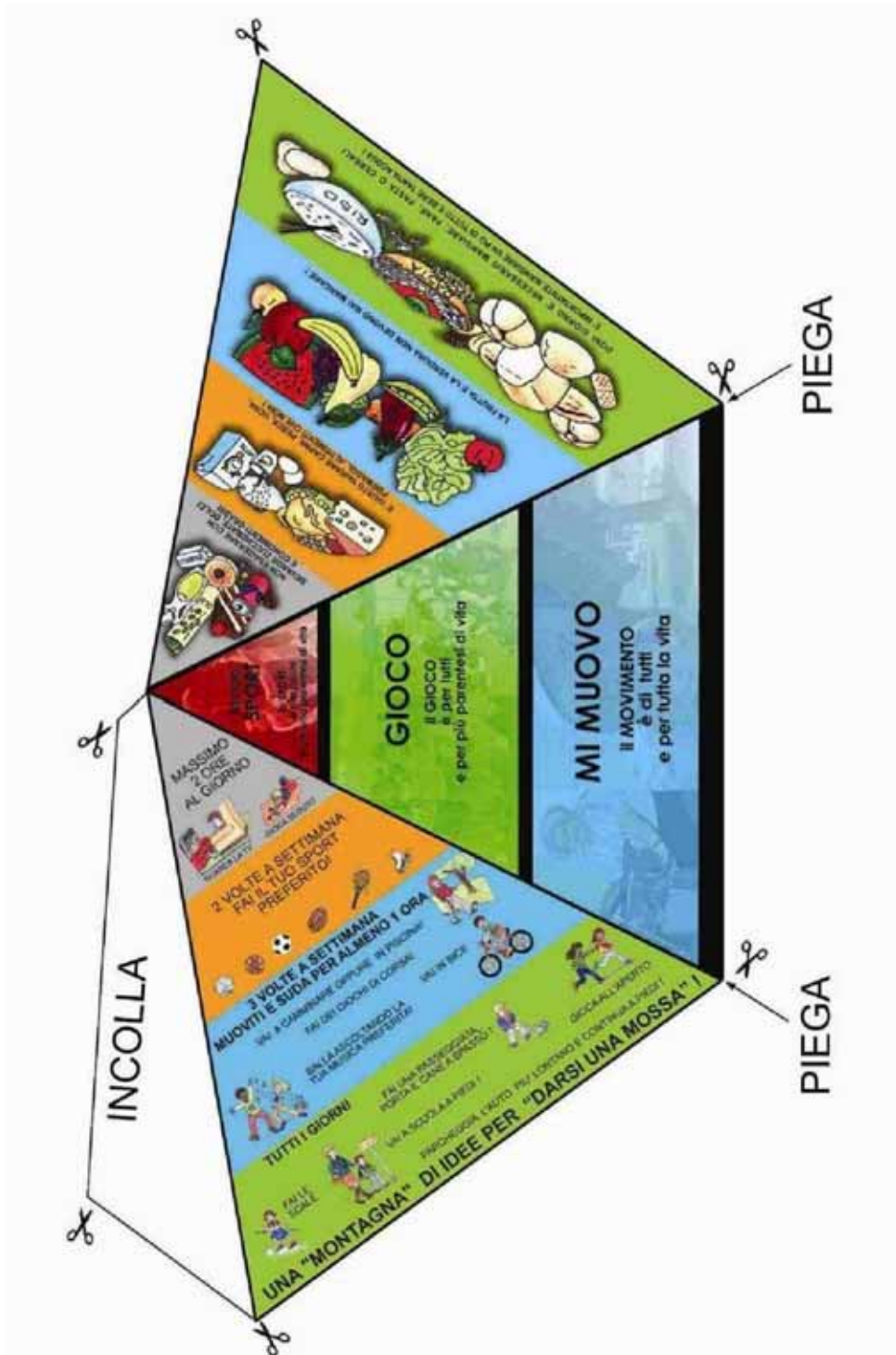
INIZIA CON UNA PASSEGGIATA ALL'ARIA APERTA, MAGARI IN MONTAGNA CON I TUOI GENITORI E FINISCI CON UNA BELLA CORSA!



...E DOPO AVER SUDATO, BEVI TANTA ACQUA E FAI UNA MERENDA LEGGERA E INTELLIGENTE!

...E ...NON DIMENTICARTI DI FARE LA DOCCIA!







PROGETTO MOVIMENTO scuola educare prima



LEZIONE PRATICA CAMMINA E CORRI

PROGRAMMA

SE VUOI PUOI FARE MOVIMENTO DA SOLO,
SEGUENDO QUESTE INDICAZIONI:

COMPLETA PER ALMENO 5 VOLTE IL PERCORSO SENZA FERMARTI,

FAI IL PRIMO GIRO CAMMINANDO POI SEGUI
LE INDICAZIONI SCRITTE SULLE FRECCHE CHE INCONTRERAI!

ALTRIMENTI, PUOI FARTI GUIDARE DA UN ISTRUTTORE,
ALBERT, NICHOLAS, GLORIA, SARA E SILVIA
SONO A TUA DISPOSIZIONE!

OGNI 20 MINUTI
PARTIRA' UN GRUPPO GUIDATO DA UN ISTRUTTORE,
PER FARE ALMENO 20 MINUTI DI CAMMINO/CORSA SENZA STOP!
SEGUILO!

PUOI ANCHE PROVARE IL NORDIC WALKING,
CON I BASTONCINI!

ALLE ORE 15.30 E ALLE ORE 16.15
GRAZIA E ANDREA
SARANNO FELICI DI INSEGNARTI E DI ACCOMPAGNARTI
PER FARE 20 MINUTI DI **NORDIC WALKING**

QUANDO HAI FINITO,
FERMATI QUALCHE MINUTO ALLA

BASE STRETCHING









