

Reggio Emilia 10/09/2010

PROGETTO

DIAMOCI e RIDIAMOCI una MOSSA 2010



UISP - Comitato Provinciale di Reggio Emilia

pag. 1

Via Tamburini, 5 int. 6 - 42100 - Reggio Emilia - Tel. (0522) 26.72.11 - Fax. (0522) 33.27.82

e-mail info@uispre.it - www.uispre.it C.F. 91016170358 - P.I. 01339790352

Ente di promozione sportiva riconosciuto dal CONI 24/06/1974 D.P.R. n. 530 del 02/08/1974
Associazione con finalità assistenziali riconosciuta con decreto del Ministero dell'Interno del 06/05/1989

- **Premessa:**

La sedentarietà contribuisce, insieme ad altri fattori di rischio, allo sviluppo di diverse malattie croniche, in particolare quelle che gravano sull'apparato cardiovascolare. L'attività fisica è sempre più riconosciuta come un fattore di protezione della salute.

Svolgere una regolare attività fisica di moderata intensità favorisce uno stile di vita sano, con notevoli benefici sulla salute generale della persona: sono sufficienti 30 minuti di movimento (cammino, nuoto, bicicletta, ecc) al giorno, per almeno cinque volte a settimana, per godere di molti benefici sia sulla sfera fisica che psichica.

Acquisire fin da piccoli buone pratiche per una corretta alimentazione, è auspicio di un corretto sviluppo fisico ma anche personale nel suo complesso (dato che il cibo è spesso correlato ad un aspetto emotivo).

Il progetto Diamoci e Ridiamoci una Mossa, attraverso un approccio ludico, promuove stili di vita che tendono a contrastare il problema della sedentarietà, della cattiva alimentazione e del modello familiare (la maggior parte dei bambini obesi hanno almeno un genitore con lo stesso problema, e prevalentemente appartengono a ceti sociali disagiati), che risultano essere i principali fattori di rischio che concorrono all'obesità infantile.

Già lo scorso anno, il progetto ha coinvolto circa mille bambini delle scuole primarie della provincia di Reggio Emilia e oltre trecento iscritti a società sportive affiliate.

Il rapporto con l'Asl20 con la raccolta a livello interregionale di dati sensibili sui comportamenti di bambini e genitori all'interno del progetto, ha reso ancora più importante l'azione già svolta e quella che verrà.

- **Contesto territoriale di riferimento:**

- n° abitanti: 525.019 (dati all' 01/01/2010 della Provincia di Reggio Emilia)
- n° minori in età scolare dai 5 ai 9 anni: 26.595 di cui 13.855 maschi e 12.840 femmine (dati all' 01/01/2010 della Provincia di Reggio Emilia)
- stato nutrizionale dei bambini del distretto socio sanitario di Reggio Emilia:

	normopeso	sovrappeso	obesi
6 anni	66,8 %	19,0 %	14,2 %
9 anni	69,0 %	24,8 %	6,2 %

Dati SIAN AUSL Reggio Emilia 2008

- la tendenza della pratica sportiva nella provincia di Reggio Emilia è di rivolgersi maggiormente a "sport strutturati" (discipline codificate come calcio, nuoto, basket ecc.), spesso preclusi ai soggetti più deboli ed inoltre, troppo spesso, il gioco libero, il movimento sono sostituiti da riempitivi sedentari (televisione, videogiochi ecc.).. In questo senso il progetto propone interventi "non strutturati" come attività motoria e ludica nei parchi e nei vari spazi pubblici attrezzati della nostra provincia ma anche nei cortili e negli spazi comuni dei palazzi.

- **Obiettivi:**

gli obiettivi primari del progetto restano quelli che hanno dato un ottimo riscontro in termini pratici e concreti nella passata stagione, e si ampliano man mano che si va avanti con l'esperienza

1. Realizzazione nelle scuole primarie di azioni volte alla promozione di stili di vita attiva attraverso il movimento e l'attività fisica quotidiana, per favorire il benessere, la salute, contrastare la sedentarietà e quindi l'obesità infantile, favorendo l'attività motoria a scuola e in tutti gli spazi di vita quotidiana; promozione di azioni da svolgere in orario extrascolastico.
2. Affiancare a questi temi la promozione di una corretta alimentazione utilizzando strumenti di comunicazione adatti ad una platea giovane; finalizzata ad un sano sviluppo personale, sia fisico che emotivo.
3. introduzione al concetto di "rispetto" sia per la propria persona (sane abitudini alimentari), che verso gli altri (nello sport e nel gioco libero siano essi avversari o compagni di squadra);
4. Motivare le famiglie alla creazione di spazi di movimento quotidiani e alla adozione di uno stile alimentare equilibrato, perché uno stile di vita sano è un diritto di tutti.

- **Azioni/contenuti:**

Il progetto parte dall'analisi di dati riportati sull'obesità infantile e sulle sue cause: sedentarietà e alimentazione non corretta.

L'UISP si propone di lavorare sulla promozione di stili di vita più attivi e sulla base di proposte di attività motoria, di gioco e di pratiche all'aria aperta, nella scuola e in tutti gli spazi di vita quotidiana che vedano protagonisti prima di tutto i bambini, ma anche le famiglie e gli attori sociali interessati: scuole, enti locali, asl, media.

I bambini diverranno soggetti attivi e responsabili che, attraverso piccoli ma importanti cambiamenti delle proprie abitudini, possano modificare il proprio stile di vita, rendendosi maggiormente "attivi"; a tale scopo si adotteranno metodi e proposte aperte e non strutturate, per dare spazio alla creatività di tutti i soggetti coinvolti.

Obiettivo degli incontri sarà di contrastare la sedentarietà suggerendo pratiche quotidiane che privilegino il movimento, anche utilizzando il gioco come attività motoria. Gli interventi motori saranno progettati per dare l'opportunità di provare vari giochi e discipline sportive. In questo senso, il nuovo step di Ridiamoci una mossa, si propone di lavorare su schemi motori di base e concetti come rispetto e la collaborazione, in una proposta pensata come propedeutica per ogni tipo di sport i ragazzi vogliano intraprendere in futuro, sia individuale che di squadra (proposta "multi sport").

Grazie alla competenza dei partner individuati, si vuole inoltre favorire l'adozione di buone abitudini alimentari, in controtendenza con lo smodato consumo di cibi ipercalorici proponendo i principi fondamentali di un'alimentazione sana e nutrizionalmente corretta.

- **Il progetto prevede attività in orario scolastico ed extrascuola:**

scolastico:

- la realizzazione di una campagna di informazione e sensibilizzazione indirizzata a bambine e bambini delle scuole elementari e ai loro genitori, per la promozione dell'attività motoria con un primo step (diamoci una mossa), utilizzando la riscoperta del gioco all'aria aperta, del movimento con il gruppo familiare/amicale, proposta di giochi e attività, suggerimenti per la creazione di nuovi giochi motori anche all'interno delle mura domestiche; con un secondo step (ridiamoci una mossa), utilizzando la scoperta di schemi motori di base che sono le fondamenta essenziali per affrontare ciascun tipo di attività motoria e la scoperta di valori fondanti come il rispetto per se stessi e per gli altri, che sono le fondamenta di tutti gli sport. parallelamente a ciò si propongono i principi di una corretta alimentazione.
- La campagna è impostata in modo coinvolgente e motivante: per i bambini attraverso la distribuzione e la compilazione di un diario (diverso per le due fasi del progetto), in cui i partecipanti racconteranno la loro esperienza e le "conquiste" raggiunte (passeggiate in bicicletta con i genitori, domeniche in un parco e non davanti alla TV , scelte di alimentazione più sana ecc); per i genitori attraverso la distribuzione di un pieghevole informativo; per gli insegnanti attraverso materiale informativo e lo scambio con gli operatori coinvolti.
- Utilizzo del "teatro per bambini" con scenette appositamente create per comunicare in maniera efficace i concetti sul movimento e l'alimentazione.
- Ad un altro livello, il progetto prevede l'organizzazione di iniziative territoriali: si organizzeranno appuntamenti, manifestazioni, proposte socializzanti per favorire nuovi stili di vita. L'obiettivo è promuovere ulteriormente la partecipazione dei soggetti coinvolti e dare visibilità al progetto e ai suoi obiettivi.
- Sensibilizzare, motivare e mobilitare le famiglie in merito ai significati educativi rappresentati da una corretta pratica motorio - sportiva per i bambini e alle possibili contraddizioni che il nuovo contesto culturale e sociale sempre più spesso produce con riferimento a tale esperienza

Extrascuola:

- In orario extrascolastico prevediamo un progetto di "multisport" per contribuire alla promozione della pratica motoria e sportiva da intendersi innanzitutto come esperienza di vita nella quale trovare il piacere del muoversi e "sudare" insieme agli altri, indipendentemente da potenzialità e predisposizioni personali.
- In collaborazione con la società sportiva Hogs di Reggio Emilia e Rugby Reggio si vorrebbe sviluppare la promozione dell'attività sportiva attraverso il football americano e flag football per educare alla consapevolezza del proprio corpo, alla valorizzazione dello sport come pratica continuativa e preventiva, in modo particolare rivolta a bambini e giovani con problemi di sovrappeso. Il progetto prevede l'accoglienza nei gruppi di allenamento dei coetanei, il controllo medico preventivo, un monitoraggio frequente dei progressi e un preparazione atletica personalizzata per il gruppo di riferimento.
- Asd Beriv Multisport, asd Club Scherma Koala, asd Reggiana Nuoto con UISP di Reggio Emilia promuovono, nell'ambito del progetto Diamoci Una Mossa, nuovi interventi di pratica sportiva legati in particolare alle multidisciplinari (nuoto per salvamento, triathlon e pentathlon) con l'obiettivo generale di aumentare le occasioni e il tempo dedicato all'attività motoria e sportiva, e creare quindi una proposta che duri tutta la stagione, queste realtà sportive reggiane hanno unito le forze, le competenze e le professionalità, ottimizzando gli spazi di allenamento e offrendo reali opportunità di pratica sportiva ai giovani che intendono avvicinarsi e provare nuove esperienze sportive in orari extrascolastici. Da ottobre 2009 sono già stati individuati 4 spazi settimanali di un ora di allenamento, presso la piscina Comunale O. Ferrari di Reggio Emilia, nei quali i ragazzi che interessati alla pratica delle discipline multiple sono seguiti da un tecnico unico per la preparazione del nuoto.

- **Articolazioni e tempi del progetto:**

- Ottobre / Novembre 2009: organizzazione e realizzazione della campagna informativa e relativi materiali e loro diffusione nelle scuole ed inizio delle attività extrascolastiche in piscina.
- Dicembre 2009: coinvolgimento di bambini, genitori, scuole, enti locali, stesura dei calendari di intervento e programmazione. Incontri di formazione e aggiornamento con gli operatori scelti.
- Dicembre / Aprile 2010: attività nelle scuole e nei centri di educazione motoria
- Aprile / Maggio 2010: organizzazione e realizzazione di eventi dove riunire bambini e genitori utilizzando le attività all'aria aperta come opportunità di incontro per tutti coloro che saranno coinvolti nella campagna di informazione e sviluppo delle proposte di allenamento in orario extrascolastico.
- Maggio 2010: monitoraggio, valutazione del progetto, organizzazione e realizzazione di un Convegno finale per la presentazione dei risultati.
- Giugno 2010: Elaborazione e produzione di materiale di comunicazione (CD; DVD; opuscoli ecc...).
- Giugno 2010: Chiusura attività e redazione report, presentazione finale.

- **Destinatari del progetto:**

Il progetto si rivolge principalmente a bambini che si collocano nella fascia di età compresa tra i 7 e i 10 anni.

Il numero dei soggetti coinvolti nell'iniziativa:

- Scolari e studenti n. 1350
- Insegnanti n. 32
- Organizzatori / Formatori / Esperti n. 14

• **Risorse umane - personale coinvolto nel progetto :**

- Diplomatici ISEF, laureati scienze motorie e istruttori UISP di educazione motoria: interventi con i bambini all'interno delle scuole e all'aperto realizzazione giochi motori.
- attori-animatori: progettazione e realizzazione di spettacoli e giochi motori.
- operatori socio sanitari: illustrazione ad educatori, insegnanti e bambini di buone pratiche alimentari.
- insegnanti: supporto ai ragazzi per la continuità, durante l'anno, del progetto.
- collaboratori di altro genere: operatori per riprese audio video; nonni per illustrare giochi tradizionali; agricoltori gestori di fattorie didattiche e aziende agricole biologiche.
- Istruttori ed allenatori federali per il nuoto, il triathlon il football e il pentathlon.

- **Partner del progetto :**

La UISP Nazionale, a partire dal 2007 è parte del protocollo d'intesa "Guadagnare salute" (DPCM 4 maggio 2007), Programma che nasce dall'esigenza di rendere più facili le scelte salutari e di promuovere campagne informative che mirino a modificare comportamenti inadeguati. All'interno di tale collaborazione è fornito dall'asl20 il questionario di valutazione da sottoporre a genitori, insegnanti e operatori del progetto.

Si è delineata una partnership con il SIAN (Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione) servizio operante all'interno del Dipartimento di Sanità Pubblica dell'AUSL e con il loro progetto "COLORIAMO LA NOSTRA TAVOLA".

Comune di Reggio Emilia – Servizio Educazione e Formazione – che collabora nell'ambito della formazione sull'alimentazione.

Asd Progetto Danza e asd Let's Dance – associazioni sportive che da anni sono attive sul territorio reggiano e con competenza sviluppano la conoscenza del corpo e il movimento attraverso la danza e il ritmo

Anni Magici – società da anni presente nelle scuole nella zona di Cavriago che ha aderito all'iniziativa

Asd Beriv Multisport

asd Club Scherma Koala

asd Reggiana Nuoto

Parco Nazionale dell'Appennino Tosco Emiliano: è in atto una convenzione con la UISP Nazionale, quale interlocutore preferenziale per l'organizzazione e lo sviluppo di attività sportive promosse dal Parco Nazionale dell'Appennino tosco-emiliano ed un impegno ad organizzare in collaborazione attività di carattere formativo sul tema della sostenibilità, delle attività sportive in montagna e all'area aperta.