

“MI MUOVO STO BENE”

BENESSERE MOVIMENTO E SPORT DALLA SCUOLA DELL'INFANZIA ALLA SUPERIORE

Lucia Castelli, Alberto Pellai, Giuliana Rocca, Marisa Vicini



Come educare i giovani al movimento, come trasformare l'attività fisica e sportiva in un'abitudine permanente di vita?

Per contrastare la sedentarietà e far amare uno stile di vita attivo "salvacuore" sin dalla scuola dell'infanzia, questo manuale offre ad insegnanti ed educatori gli spunti per avviare quattro percorsi didattici operativi (postura, abitudini al movimento, disagio e relazione, disabilità) che sviluppano con continuità questi temi di educazione alla salute all'interno del curriculum di educazione fisica e sportiva e di altre discipline, come le scienze e la psicologia, potenziando la pratica dell'attività fisica e sportiva e cercando, ove possibile, di coinvolgere le realtà locali e le famiglie.

Parlare di salute oggi non significa riferirsi all'assenza di malattia, ma sostenere un atteggiamento attivo nei confronti del benessere e della salute.

Le più frequenti patologie del nostro tempo sono le malattie cronic-degenerative che riconoscono le loro cause più importanti in alcuni stili di vita scorretti che, purtroppo,

vengono adottati assai precocemente.

La sedentarietà, insieme al fumo di tabacco ed alla scorretta alimentazione, rappresenta il fattore di rischio tra i più rilevanti per l'insorgenza delle malattie cardiovascolari ed anche di alcuni tipi di tumore, nonché per il determinarsi di patologie osteoarticolari e dall'obesità.

I nostri ragazzi, oggi, stanno troppo seduti, la televisione ed i video giochi hanno preso il posto della bicicletta, delle passeggiate e dei giochi in cortile con gli amici, riducendo così la pratica fisica e anche le esperienze di contatto con i coetanei. Anche la pratica sportiva viene abbandonata presto per diversi motivi.

Il gruppo di lavoro interistituzionale ASL e CSA di Bergamo, che ha redatto il manuale, acquisendo la consapevolezza di quanto sopraccitato, si è posto come obiettivo quello di offrire ad insegnanti ed educatori, sia degli spunti di riflessione sul fenomeno, sia degli strumenti pratici, rapidamente utilizzabili ed applicabili nei vari contesti scolastici, che consentano di modificare lo stile di vita sedentario a favore di uno stile di vita attivo, attraverso le normali attività curricolari, dalla scuola dell'infanzia fino alla scuola secondaria di secondo grado.

I Percorsi operativi

I percorsi operativi, contenuti nella guida, con sviluppo in verticale, sono stati sperimentati da diciassette istituti scolastici bergamaschi. Le proposte di attività sono dettagliate in pacchetti didattici nei quali gli obiettivi di salute individuati vengono coniugati con gli obiettivi specifici disciplinari del curriculum, dalla scuola dell'infanzia alla scuola superiore.

Per ogni obiettivo operativo si sono individuate delle attività contenute in schede e descritte in durata, attrezzature, spiegazione, varianti, verifiche.

In ogni scheda sono indicati i collegamenti interdisciplinari, che fanno riferimento agli obiettivi specifici di apprendimento (O.S.A.) contenuti nelle indicazioni nazionali per i Piani personalizzati delle attività educative nelle scuole dell'infanzia e per i piani di studio personalizzati nella scuola primaria e secondaria di primo grado, pubblicate dal MIUR in vista dell'applicazione della Riforma scolastica (legge 53 del 18/03/2003)

Scheda

PARTE PRIMA

IL CORPO, STRUMENTO DI SALUTE

- LA SALUTE, UN CONCETTO DINAMICO (a cura di Giuliana Rocca)
- L'ATTIVITÀ MOTORIA IN ETÀ EVOLUTIVA (a cura di Alberto Pellai)
- IL PROGETTO MI MUOVO STO BENE (a cura di Giuliana Rocca)

PARTE SECONDA

LA POSTURA (a cura di Lucia Castelli, Betta Cavalli, Silvana Mautino, Giovanni Siciliano, Betty Tiraboschi)

- Introduzione
- La competenza generale: **saper assumere posture corrette**
- Scuola dell'infanzia: **gioco con le posture**
- Scuola elementare: **conosco e scopro tante posture**
- Scuola media inferiore: **alla ricerca della postura corretta**
- Scuola media superiore: **le buone posture**

L'ABITUDINE AL MOVIMENTO (a cura di Lucia Castelli, Betta Cavalli, Bianchi Annamaria)

- Introduzione
- La competenza generale: **acquisire l'abitudine al movimento tramite la corsa**
- Scuola dell'infanzia: **mi muovo mi piace**
- Scuola elementare: **mi muovo mi conosco**
- Scuola media inferiore: **mi muovo mi alleno**
- Scuola media superiore: **mi muovo sono in forma**

IL DISAGIO E LA RELAZIONE (a cura di Marisa Vicini, Lory Avallone, Cristina Costantini)

- Introduzione
- La competenza generale: **sapersi relazionare col proprio corpo, gli altri, gli oggetti e l'ambiente**
- Scuola dell'infanzia: **il corpo si diverte**
- Scuola elementare: **il corpo si rilassa**
- Scuola media inferiore: **il corpo comunica**
- Scuola media superiore: **il corpo racconta**

LA DISABILITÀ E IL LIMITE (a cura di Marisa Vicini, Mario Poletti)

- Introduzione
- La competenza generale: **saper gestire le informazioni tattili, uditive e cinestesiche in contesti diversificati**
- Scuola dell'infanzia: **gli oggetti di uso quotidiano**
- Scuola elementare: **gli attrezzi e i suoni della palestra**
- Scuola media inferiore: **verso il gesto sportivo**
- Scuola media superiore: **il gioco del torball**

Il Progetto "Mi muovo sto bene" è un progetto/programma consigliato nell'ambito dell'Attività fisica per la scuola dell'infanzia, la scuola primaria e la scuola secondaria di 1° grado.

Protocollo d'intesa "Promozione degli Stili di Vita" sottoscritto dalla Regione Lombardia e Ufficio Scolastico Regionale in data 22/03/2006 (Rif. Documento "Promossi alla Salute").