



In collaborazione con



## PROGETTO “A SCUOLA DI SPORT – LOMBARDIA IN GIOCO EDUCAZIONE MOTORIA NELLA SCUOLA PRIMARIA” – PRIMI TRE ANNI DI INTERVENTO

A scuola di sport è un’iniziativa nata dalla collaborazione tra Regione Lombardia, CONI Lombardia, CIP, Ufficio Scolastico, ANCI e le Università, con lo scopo di accompagnare e potenziare - attraverso la cultura del movimento - lo sviluppo dei bambini. Il progetto prevede la presenza di un esperto laureato in Scienze Motorie che affianchi l’insegnante nelle ore dedicate all’educazione motoria. Uno stile di vita attivo è essenziale per un corretto sviluppo dei bambini. Per promuovere stili di vita sani e diffondere la cultura del “movimento” nelle comunità scolastiche è importante la collaborazione tra l’ambiente formativo e le famiglie.

I bambini monitorati nel corso dei tre anni di progetto sono stati circa 70.000, coinvolgendo tutti i bambini dalla prima alla quinta. Sono state raccolte delle informazioni antropometriche nonché indicatori di funzionalità motoria quali efficienza fisica, destrezza e forza esplosiva. Queste capacità servono a valutare lo stato di forma dei bambini e a dare indicazione ad esperti e insegnanti circa il lavoro da svolgere in maniera preferenziale. Essere rapidi, forti e agili aiuta i bambini a destreggiarsi nei compiti motori e nelle situazioni di imprevisto e li predispone in maniera ideale alla pratica sportiva.



L’analisi dei parametri antropometrici ha riguardato la misurazione dell’altezza e del peso per poter calcolare l’indice di massa corporea ( $BMI = kg/m^2$ ). La massima potenza aerobica è stata misurata tramite la performance dei bambini in un test di camminata (6MWT) (Li, 2005). La forza è stata indagata con un test da campo, lo standing broad jump (SBJ) o salto in lungo da fermo (Artero, 2011). Le qualità di destrezza sono state valutate con un test 4x10m shuttle run test (SRT) (Artero, 2011).



Dai tre anni di monitoraggio è emerso che:

1. Esistono livelli preoccupanti di eccesso ponderale: il 18% dei bambini è risultato in sovrappeso e il 6% in condizioni di obesità. In generale è possibile ottenere un miglioramento medio del 6% delle qualità motorie in un anno.
2. Un programma di educazione fisica condotto da specialisti permette di migliorare le qualità motorie dei bambini, più di un intervento non qualificato (almeno per quanto riguarda la fitness cardiorespiratoria).
3. I bambini che hanno beneficiato di 40 interventi con l’esperto (2 ore a settimana), hanno incrementato maggiormente le proprie abilità motorie rispetto ai bambini che hanno svolto solo 20 interventi annui con l’esperto.
4. I bambini che hanno aderito al progetto per due anni consecutivi hanno mostrato un incremento delle capacità motorie più marcato nel secondo anno rispetto al primo anno, evidenziando la bontà di aderire al progetto per più anni successivi rispetto a partecipare ad una sola annualità di progetto.



In collaborazione con



## ALCUNI SUGGERIMENTI

*I livelli di attività fisica raccomandati per i bambini e i ragazzi di età compresa fra i 5 e i 17 anni*

1. Bambini e ragazzi di età compresa fra i 5 e i 17 anni dovrebbero compiere **giornalmente almeno 60 minuti** di attività fisica di intensità variabile fra moderata e vigorosa.
2. Lo svolgimento di attività fisica **superiore ai 60 minuti** fornisce **ulteriori benefici per la salute**.
3. La maggior parte dell'attività fisica quotidiana dovrebbe essere **aerobica**. **Attività di intensità vigorosa**, che comprendano quelle che **rafforzano muscoli e ossa**, dovrebbero essere previste, **almeno tre volte la settimana**.
4. Le attività da proporre a bambini e ragazzi dovrebbero **supportare il naturale sviluppo fisico**, essere **divertenti** e svolte in **condizioni di sicurezza**.

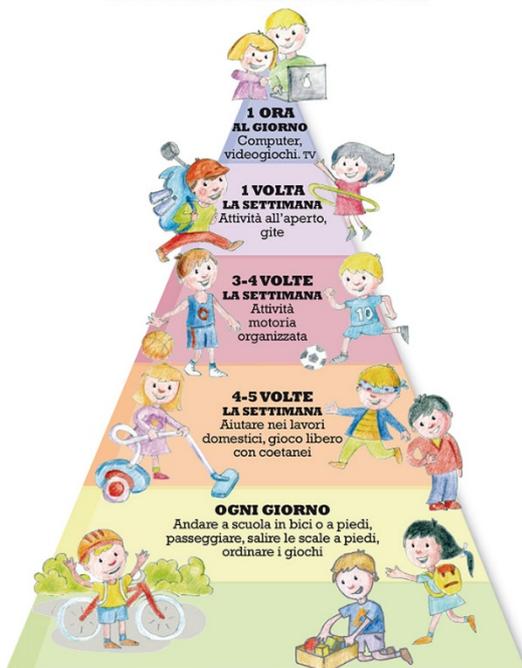
L'attività moderata può essere paragonata ad una breve passeggiata e potrebbe includere una serie di attività come andare in bicicletta o qualsiasi altro tipo di gioco attivo.



L'attività vigorosa include sport organizzati come calcio, basket e attività come ballare, correre e nuotare. Solitamente i bambini accumulano attività a scatti intermittenti da pochi secondi a molti minuti, quindi ogni sorta di gioco include attività vigorosa.



### LA PIRAMIDE DELL'ATTIVITÀ MOTORIA



La Piramide dell'attività motoria è divisa in varie sezioni, ognuna delle quali contiene diverse attività. La larghezza di ciascuna sezione rappresenta la quantità di tempo che dovremmo dedicarci.

Come ridurre il tempo di sedentarietà?

- non tenere il computer o la Tv in camera del bambino;
- pianificare insieme il tempo da trascorrere davanti alla Tv;
- guardare la Tv tutti insieme;
- tenere la Tv spenta durante i pasti.

Importanti sono le attività svolte con la famiglia.



Come possiamo aiutarli?

La famiglia può svolgere un ruolo fondamentale nel sostenere e incoraggiare i bambini ad essere attivi e in salute. Offrire loro molte opportunità per provare nuove esperienze e per aiutarli a sviluppare un approccio attivo alla vita che può essere mantenuto anche da adulto.

