

## Relazione finale di dettaglio del Progetto

### **“Sport + Sana Alimentazione = Educazione alla Salute”**

“Sport + Sana Alimentazione = Educazione alla Salute” è stato proposto come un progetto di educazione alla salute, che ha avuto come obiettivo quello di sottolineare l'importanza di una alimentazione equilibrata e di una corretta attività sportiva nell'età evolutiva del bambino, per contribuire in modo efficace alla lotta contro diversi fenomeni che affliggono i giovani, come la sedentarietà e l'obesità giovanile.

“**Tutti Pazzi per lo Sport**” è stato il sotto-progetto di “Sport + Sana Alimentazione = Educazione alla Salute”, che, partendo dai risultati acquisiti negli scorsi anni, dove nelle attività motorie erano stati coinvolti Bambini, Docenti e Istituti Scolastici, ha interessato anche le famiglie, per sottolineare l'aspetto aggregante e sociale dello sport, nonché la sua importanza fondamentale, per poter condurre una vita sana ed in salute.

“**Food Lab: Alla Scoperta del Gusto**” è stato il sotto-progetto di “Sport + Sana Alimentazione = Educazione alla Salute” che ha proposto un'educazione all'alimentazione equilibrata, attraverso la proposta di laboratori del gusto sperimentali che hanno coinvolto i bambini in modo diretto.

### **Responsabile del Progetto**

Associazione Sportiva Dilettantistica Promosport, con Luca Di Meo (Presidente dell'ASD) come referente di progetto.

## **Motivazione e Finalità**

**L'Associazione Sportiva Dilettantistica Promosport**, ha collaborato con le Direzioni Didattiche di Borgo San Dalmazzo (Cuneo), Chiusa Pesio (Cuneo), Boves (Cuneo), Borgo San Giuseppe (Cuneo), Busca (Cuneo) e Cuneo III Circolo e Cuneo "Andrea Fiore", proponendo un percorso di educazione alla salute che non solo ha coinvolto i bambini della scuola, ma ha tenuto conto anche della formazione/aggiornamento del corpo insegnante, dell'arricchimento per l'intero Istituto scolastico e della partecipazione attiva delle famiglie.

Il Progetto "*Sport + Sana Alimentazione = Educazione alla Salute*", in accordo con i Dirigenti Scolastici, si è posto pertanto l'obiettivo di concorrere a potenziare le iniziative in ambito scolastico riferite alla pratica delle attività motorie, pre-sportive e sportive e di proporre abitudini alimentari alternative e sane, per contribuire in modo efficace alla lotta contro i fenomeni di sedentarietà ed obesità giovanile; in questo contesto, l'intervento si è inserito come parte integrante del progetto educativo e formativo, nonché come valido strumento per prevenire e rimuovere i disagi e le patologie della condizione giovanile.

## **Obiettivi Specifici del Progetto “Sport + Sana Alimentazione = Educazione alla Salute”**

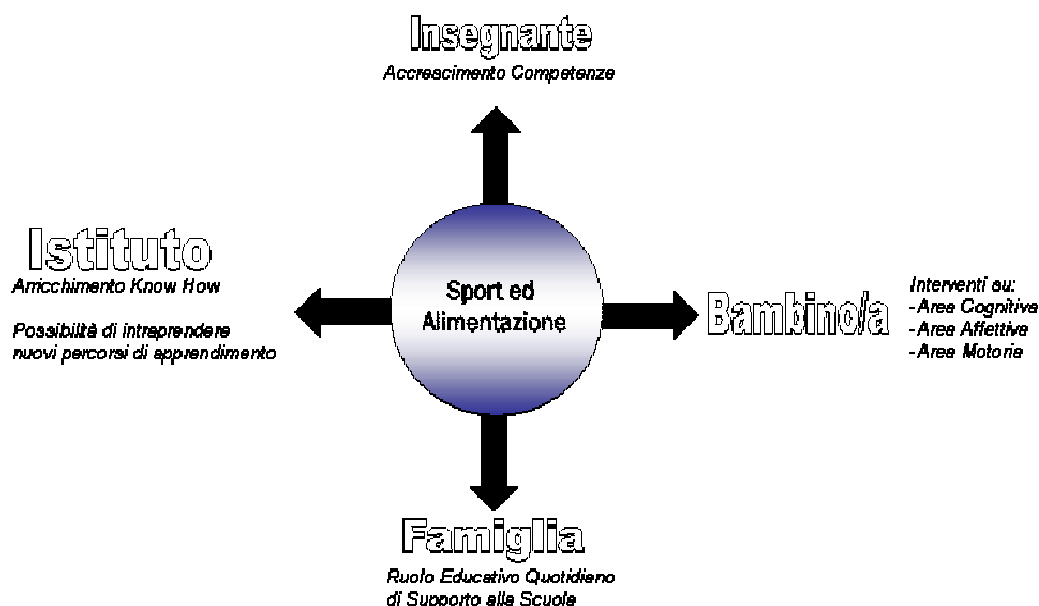
Il progetto “Sport + Sana Alimentazione = Educazione alla Salute” ha evidenziato quanto una alimentazione equilibrata, affiancata da una corretta attività fisica, anche non di tipo agonistico, sia basilare per garantire una buona salute di un bambino in età evolutiva.

La proposta è stata quella di valorizzare l'attività fisica come strumento di benessere fisico e psichico, non come competizione agonistica esasperata, accompagnata da una corretta educazione alimentare; il trinomio sport-alimentazione-salute è perfettamente descritto dal detto latino: “*Mens sana in corpore sano*”.

Gli obiettivi del progetto sono stati quelli di:

- ✓ Promuovere un'educazione alla salute, all'alimentazione ed all'attività motoria, coinvolgendo nel progetto i bambini, la scuola e le famiglie.
- ✓ Analizzare, osservare e raccogliere dati su abitudini alimentari e sportive della realtà minorile territoriale, attraverso la fruizione di questionari progettati ad hoc e ad incontri di tipo informativo.
- ✓ Formare ed informare le famiglie e gli insegnanti sulle abitudini rilevate e sui diversi approcci ipotizzabili, in ottica di sostegno e prevenzione.
- ✓ Rilevare gli aspetti psicologici, emotivi e socio-affettivi del mondo giovanile correlati all'alimentazione ed all'attività motoria.
- ✓ Attraverso la proposta di un'attività sportiva allargata alle famiglie, si è cercato di ricreare quei legami affettivi che la vita frenetica quotidiana tende a far mettere da parte.

Il progetto è intervenuto su quattro direttrici principali:



a) **Il Bambino**, che si spera abbia preso coscienza di quanto l'attività fisica anche non agonistica incida positivamente sulla sua crescita e quanto l'alimentazione sia un equilibrio necessario per il supporto dell'attività fisica, ma anche del vivere in salute. Scoprendo quanto sia varia e ricca la scelta alimentare e prezioso l'abbinamento corretto tra i diversi cibi, si è cercato di porre il bambino nelle condizioni di poter correttamente discriminare tra la corretta alimentazione e quanto propagandato dalle pubblicità commerciali attraverso i mass media.

b) **L'Istituto**, veicolo fondamentale, in grado di dirigere la scelta alimentare del bambino nella corretta direzione ed in grado di rafforzare il trinomio alimentazione-sport-salute. Si è cominciato a collaborare inoltre con le strutture che interagiscono con l'ambiente della scuola, come la mensa e le aziende distributrici di cibi e bevande, in modo che la proposta alimentare sia il più vicino possibile alle esigenze ideali del bambino.

c) Il **Corpo Insegnanti** di Educazione Motoria che, attraverso un arricchimento delle competenze in ambito motorio e di educazione alimentare, si ipotizza possano essere maggiormente in grado di intervenire quotidianamente in modo più efficace sui bambini.

d) **La Famiglia** che, coinvolta maggiormente nelle attività dei bambini, ha svolto e svolge un ruolo educativo fondamentale, e potrà portare sempre maggiormente nella quotidianità quanto verificato e sperimentato dall'esperienza scolastica.

L'attività Sportiva proposta, inquadrata nel Sotto-Progetto "Tutti Pazzi per lo Sport", è stata valorizzata dalla consapevolezza del bambino della spesa energetica impiegata nell'attività fisica e del corretto introito nutrizionale necessario per riportare l'organismo all'equilibrio.

Durante l'intero progetto si è periodicamente monitorata l'attività svolta attraverso misurazioni scientifiche (es. misure di altezza e circonferenza addominale, misura del peso, misura indice massa corporea, valutazioni sulla massa adiposa) e la fruizione di questionari anonimi ad inizio e fine attività, per valutare l'efficacia dell'intervento.

## Metodologia di Lavoro

La metodologia di lavoro che gli Istruttori, gli Esperti della Federazione Sportiva e gli Esperti in ambito Alimentazione hanno proposto durante le lezioni ha rispecchiato la Programmazione Didattico-Educativa del Circolo Didattico, che comprende:

- ✓ Analisi della situazione di partenza: raccogliere e strutturare le informazioni relative all'ambiente dei bambini, leggere i loro bisogni, osservare, registrare ed interpretare tutti i loro comportamenti e le abilità individuali e di gruppo
- ✓ Scelta degli obiettivi: in funzione dell'analisi delle situazione di partenza, si procederà a:
  - Rinnovare e riorganizzare le procedure di insegnamento
  - Definire con precisione le abilità motorie, con proposta di test specifici individuali
  - Identificare il percorso operativo, così da poter introdurre una verifica puntuale che consenta interventi di correzione e ripianificazione degli obiettivi stessi

Gli obiettivi, come precedentemente definito, saranno distinti in educativi e didattici

- ✓ Definizione dei contenuti: definizione delle attività concrete ed esperienze che si intendono proporre.
- ✓ Definizione dei Metodi: il metodo di insegnamento sarà centrato sul bambino che da solo scopre le soluzioni, acquista competenze motorie, è creativo (libera esplorazione, scoperta guidata, risoluzione di problemi), ed ha come obiettivo la realizzazione del processo motorio.
- ✓ Definizione dei Mezzi: l'istruttore utilizzerà piccoli e grandi attrezzi, l'utilizzo di spazio e tempo in relazione agli obiettivi, alle attività ed alle proposte operative.

- ✓ Conduzione Pratica della lezione: definizione del Percorso Didattico ed uso dello strumento del feed-back, per la verifica della correttezza del percorso formativo.
- ✓ Valutazione finale con finalità di controllo tramite verifiche: la verifica è un momento continuo nella programmazione e permette all'istruttore di verificare se gli obiettivi prefissati sono stati raggiunti.

### **Durata e Dettaglio Operativo del Progetto**

“Sport + Sana Alimentazione = Educazione alla Salute” è stato proposto in definitiva come un intervento che ha consentito una reale collaborazione tra bambini, scuola, famiglia e L'Associazione Sportiva Dilettantistica, sulla base della programmazione didattica ed in armonia con il “Progetto Educativo d'Istituto”, gettando le basi per uno sviluppo del programma anche negli anni successivi, prevedendo un itinerario metodologico-didattico che ha nel *continuum* la sua caratteristica principale.

Il progetto si è svolto nel periodo dal 01/09/2008 al 30/06/2009.

### **Attività di promozione, comunicazione e divulgazione del progetto**

Durante il progetto “Sport + Sana Alimentazione = Educazione alla Salute” è stato distribuito a tutti gli alunni delle Direzioni Didattiche Elementari un libretto, redatto dagli esperti di Educazione Alimentare, che è stato utilizzato come libro di testo durante l'intera durata del progetto.

Inoltre il progetto è pubblicizzato sulle testate giornalistiche locali (*La Bisalta, La Guida, Cuneo Sette*), che hanno previsto durante l'anno un trafiletto nella pagina sportiva, in cui sono state pubblicate le foto di alcune delle classi coinvolte.

## **Risorse Umane coinvolte:**

Di seguito le figure professionali coinvolte nel progetto, con indicate le rispettive mansioni:

- ✓ Biologa nutrizionista: responsabile della formazione ed informazione alimentare. Competente sulla valutazione dei fabbisogni nutritivi dei bambini, che devono essere soddisfatti in modo coerente con le risorse ambientali disponibili e con le attività fisiche svolte.
- ✓ Agronomo: competente sulla filiera produttiva e sull'utilizzazione del territorio in maniera rispettosa dell'ambiente
- ✓ Psicologo: coinvolto nella fase di progetto con gli insegnanti e le famiglie con competenze sui disturbi alimentari e sulla desensibilizzazione del cibo sempre più spesso inteso come segno di affetto da parte delle famiglie.
- ✓ Preparatore Fisico, coinvolto nella fase di progetto con gli insegnanti e le famiglie e durante le lezioni di minibasket, con competenze di psicomotricità ed educazione motoria sui bambini in età evolutiva
- ✓ Allenatori ed Istruttori MiniBasket, coinvolti nella fase delle lezioni di minibasket con i mini-atleti.