



## ABSTRACT PROGETTO

# **MOVIMENTO** in **3S**

## Promozione della **SALUTE** nelle **SCUOLE** attraverso lo **SPORT**

### Origine dell'iniziativa

La maggior parte delle malattie croniche sono da ricondurre a fattori di rischio comuni e modificabili: inattività fisica, consumo di tabacco, alimentazione poco sana, abuso di alcol. In particolare, la sedentarietà (o mancanza di attività fisica) è un fattore di rischio indipendente che, secondo l'Organizzazione mondiale della sanità (Oms), è causa di quasi 2 milioni di decessi a livello globale e che è divenuta una caratteristica dominante dello stile di vita dei Paesi ricchi e anche dei Paesi in via di sviluppo.

Incrementare il livello di attività fisica non è dunque un problema individuale ma sociale: richiede approcci multidisciplinari, multisettoriali, *population based* e culturalmente importanti. Interventi questi che sarebbero significativi anche per la prevenzione e la terapia del sovrappeso e dell'obesità.

È in questo contesto e per rispondere all'esigenza di intraprendere iniziative volte al contrasto dei determinanti della sedentarietà che si propone la realizzazione nella regione Friuli Venezia Giulia di un Progetto di attività motoria che ha incontrato l'approvazione dei dirigenti scolastici delle scuole primarie i quali vedono la necessità di inserire, in tale azione, docenti debitamente formati da tecnici altamente professionisti del settore i quali hanno le competenze sia in ambito di educazione motoria rivolta alla prima infanzia sia in ambito socio sanitario inteso come promozione di sani stili di vita come movimento, sana alimentazione, ecc .

Il progetto si articolerà in diverse azioni che vedranno la partecipazione diretta dei tecnici di attività motoria, docenti, alunni delle scuole primarie coinvolte e loro famiglie oltre a realtà locali.

### Quadro settoriale

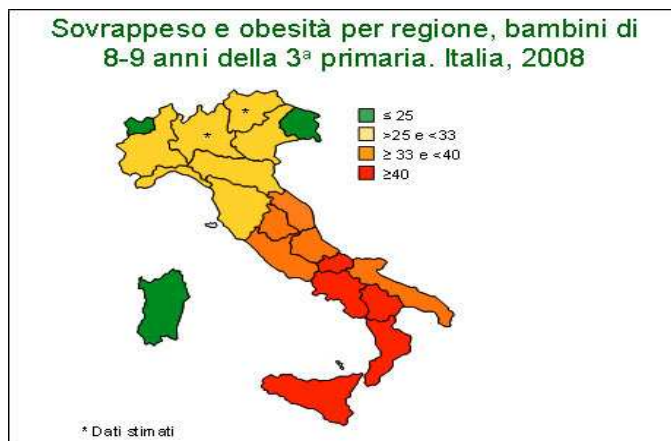
Muoversi nella vita quotidiana fa bene a tutti e ancora di più ai nostri bambini per crescere bene. Il movimento infatti è fondamentale sia per lo sviluppo fisico che psicologico: favorisce l'agilità, migliora la coordinazione, riduce il rischio di obesità, previene le malattie dell'adulto.

Educa anche ad un buon controllo emotivo, migliora l'autostima, aumenta le capacità di socializzazione e di autonomia, fa divertire: favorisce cioè un benessere completo. Ecco che muoversi in bicicletta, giocare, camminare, correre può diventare un'attività quotidiana per tutti i bambini, per divertirsi, conoscere il proprio corpo ed entrare in relazione con l'ambiente. Per motivare i bambini al movimento è necessario però un contesto sociale capace di dare significati positivi e il sostegno di persone quali genitori, adulti significativi ecc.

In realtà il movimento, indipendentemente dallo stato di salute, è una necessità fisiologica per qualsiasi bambino, è parte integrante del suo processo di sviluppo, inteso nel senso più ampio del termine. Il movimento favorisce una crescita corporea armonica, fisica e psicologica, aumenta l'agilità e la forza e di conseguenza migliora l'autostima e il senso di benessere, favorisce l'apprendimento e riduce l'ansia per la prestazione scolastica, favorisce la socializzazione, abitua al rispetto delle regole e previene molte malattie dell'età adulta (ipertensione, ipercolesterolemia, malattie cardiache, obesità, diabete, alcuni tumori), oltre a permettere di sperimentare appieno i vari stimoli sensoriali e di acquisire autonomia, orientamento e identificazione con l'ambiente in cui il bambino vive. Un bambino attivo diventerà quasi sicuramente un adulto attivo e sano.

La sedentarietà ai giorni nostri rappresenta uno dei principali determinanti di malattie molto diffuse come l'obesità, il diabete, le patologie cardiovascolari, i tumori. Particolarmente preoccupante appare il fenomeno nei bambini, nei quali ad esempio il sovrappeso e l'obesità, sono in continuo aumento: si calcola che attualmente circa **un quarto dei bambini italiani siano in sovrappeso o obesi**. Inoltre, insufficienti livelli di attività nel bambino lo predispongono, una volta diventato adulto, a sviluppare le malattie croniche sopra citate. Il numero dei bambini in sovrappeso è in costante aumento in Italia come in tutti i Paesi industrializzati. L'obesità infantile comporta conseguenze importanti: innanzitutto l'aumentato rischio di diabete, ma anche l'incremento della pressione arteriosa (che, contrariamente a quanto comunemente si crede, non risparmia affatto questa fascia d'età) e della patologia ossea ed articolare, oltre che, non ultime, conseguenze psicologiche deleterie, in quanto obesità e sedentarietà influenzano negativamente l'autostima, l'autonomia e la socialità del bambino.

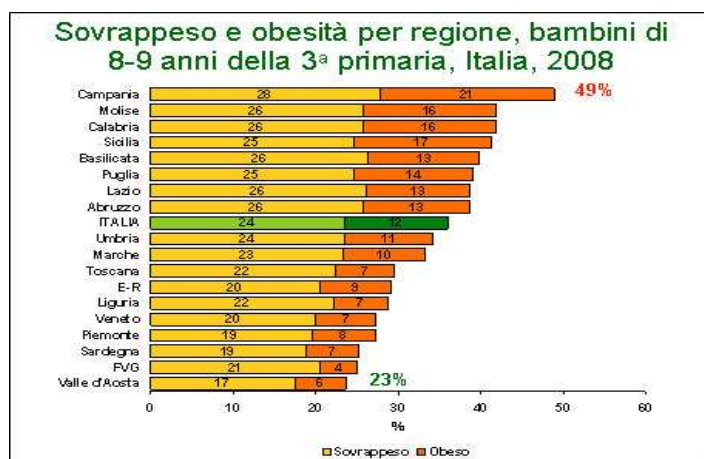
Nonostante ciò, in Italia il 30-40% della popolazione non pratica attività fisica, e tra i bambini la sedentarietà si aggira tra il 15 e il 20% già nella fascia compresa tra i 3 e i 5 anni. L'indagine OKkio alla Salute dell'Istituto Superiore di Sanità mette in evidenza che **1 milione e centomila bambini italiani tra i 6 e gli 11 anni sono sovrappeso o obesi**. I bambini fanno poca attività fisica e quasi la metà di loro abusa di Tv e videogiochi. I genitori sembrano sottovalutare il problema: ben 4 su 10 infatti non ritiene che il proprio figlio abbia un peso eccessivo rispetto all'altezza.



È sempre più preoccupante la situazione dell'obesità in Italia: il 12,3% dei bambini è obeso, mentre il 23,6% è in sovrappeso: **più di 1 bambino su 3, quindi, ha un peso superiore a quello che dovrebbe avere per la sua età**. Questo significa che 1 milione e centomila bambini tra i 6 e gli 11 anni sono sovrappeso o obesi in tutta Italia. Sebbene nessuna Regione possa dirsi esente dal problema, le differenze sul territorio sono notevoli, con situazioni più gravi al Sud.

**Quasi 1 bambino su 2 abusa di TV e videogiochi** (si raccomanda di non superare le 2 ore al giorno): un comportamento favorito dal fatto che la metà dei bambini dispone di un televisore in camera propria.

Sono alcuni dei risultati principali che emergono da **"OKkio alla Salute"**, indagine sulle abitudini alimentari e sull'attività fisica dei bambini delle scuole primarie (6-10 anni). Nel corso del 2009, sono stati pesati e misurati 45.590 alunni delle scuole terze primarie elementari in 18 regioni italiane. L'indagine ha visto una partecipazione elevatissima dei bambini e delle famiglie (solo il 3% ha deciso di non partecipare all'indagine).



L'indagine ha messo in luce la grande diffusione tra i bambini di abitudini alimentari che non favoriscono una crescita armonica e che predispongono all'aumento di peso, specie se concomitanti. In particolare, emerge che:

- **l'11% dei bambini non fa colazione**
- **il 28% la fa in maniera non adeguata**
- **l'82% fa una merenda di metà mattina troppo abbondante**
- **il 23% dei genitori dichiara che i propri figli non consumano quotidianamente frutta e verdura.**

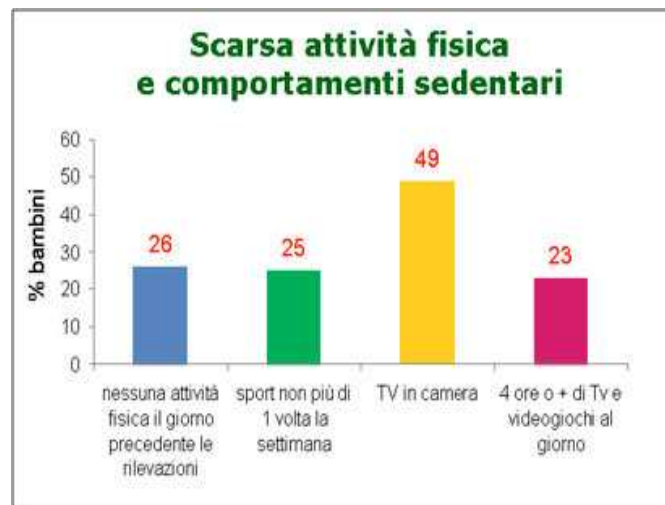
Anche i dati raccolti sull'attività fisica sono poco confortanti: **solo 1 bambino su 10 fa attività fisica in modo adeguato per la sua età** e 1 su 4 non ha svolto attività fisica il giorno precedente l'indagine. L'attività fisica, incluso il gioco all'aperto, è un fattore determinante per mantenere o migliorare la salute del bambino: si consiglia che i bambini facciano attività fisica moderata o intensa ogni giorno per almeno un'ora. Inoltre, gli stessi genitori non sempre hanno un quadro corretto della situazione ponderale del proprio figlio: **tra le madri di bambini con sovrappeso/obesità, ben 4 su 10 non ritengono che il proprio figlio abbia un peso eccessivo rispetto alla propria altezza**. Molti genitori, in particolare di bambini sovrappeso/obesi, sembrano sottovalutare la quantità di cibo assunta dai propri figli.



Il risultato di un così grande sforzo organizzativo è importante: per la prima volta, infatti, abbiamo a disposizione dati confrontabili che descrivono con precisione il problema del sovrappeso e dell'obesità tra i bambini delle Regioni italiane.

Si tratta di due condizioni che spesso comportano nei bambini un forte disagio fisico, psicologico e sociale, ma soprattutto sono la causa di molti problemi di salute, sia nell'infanzia che - più tardi - nell'età adulta. Non solo: provocano anche costi economici importanti per i singoli individui e per la società, e sono la conseguenza in buona misura di stili di vita e comportamenti errati, che si instaurano già nella prima infanzia.

Si tratta di un problema sempre più diffuso: secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, la prevalenza di sovrappeso/obesità nella popolazione infantile europea è stimata pari al 20%: di questi, circa un terzo risulta obeso



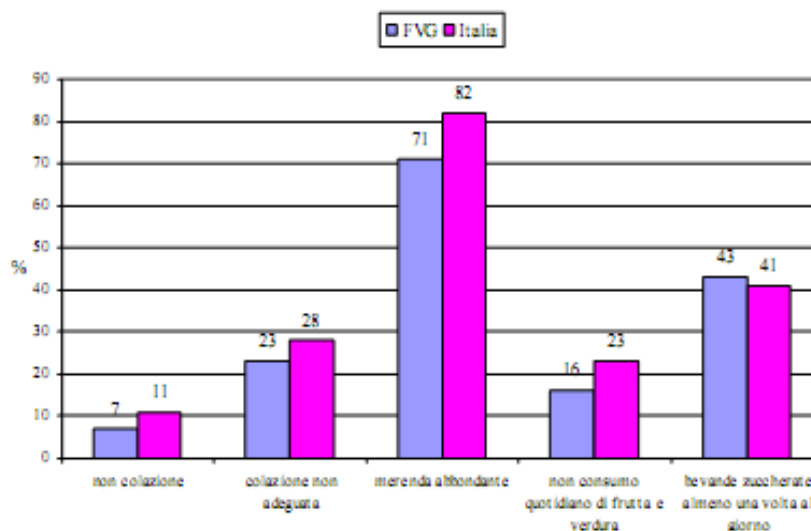
Dallo studio "Okkio alla Salute", progetto di sorveglianza nei bambini della scuola primaria di secondo grado condotto in 19 regioni italiane e finalizzato alla raccolta, oltre ai dati su peso e altezza, di alcune informazioni sulle abitudini alimentari e sull'attività fisica su un campione di 1.400 bambini frequentanti la di 79 classi terze.

In Friuli Venezia Giulia è emerso che il 20,6% dei bambini di età 6-9 anni è risultato essere in condizioni di sovrappeso e il 4,5% obeso. Complessivamente il 25% (1 su 4) dei bambini 8-9 anni presenta un eccesso ponderale; se si riporta la prevalenza di obesità e sovrappeso riscontrata in questa indagine a tutto il gruppo di bambini di età 6-11 anni, il numero di bambini sovrappeso ed obesi nella regione è pari a 14.589, di cui 2.616 obesi

In Friuli Venezia Giulia il 70% dei bambini riferisce di fare una colazione qualitativamente adeguata mentre solo una piccola parte di bambini, circa il 26%, riferisce una merenda adeguata di metà mattina (circa 100 calorie che corrispondono in pratica ad uno yogurt o un frutto, o un piccolo panino non imbottito).

Alcuni studi hanno osservato un'associazione tra il consumo di bevande zuccherate e l'obesità. Nella regione, solo il 57% dei bambini consuma meno di una volta al giorno o mai delle bevande zuccherate, secondo quanto hanno riferito i genitori.

Anche in questo caso, come per il sovrappeso e l'obesità, la situazione del Friuli Venezia Giulia è migliore di quella media dell'Italia, e molto migliore di quella delle regioni a più alto tasso di obesità.



Fonte: Studio OKKIO

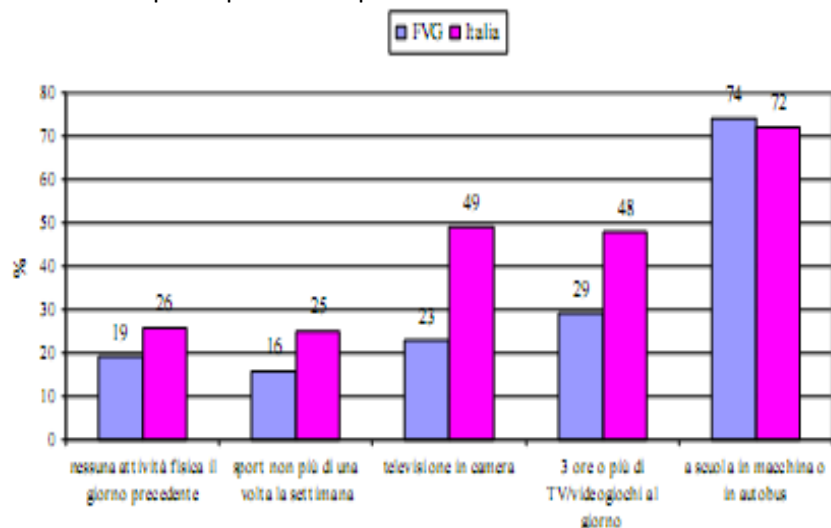
L'attività fisica è un fattore determinante per mantenere o migliorare la salute dell'individuo. In questo progetto, il bambino è considerato attivo se ha svolto attività fisica il giorno precedente l'indagine (cioè, attività motoria a scuola e/o attività sportiva strutturata e/o ha giocato all'aperto nel pomeriggio).

L'attività fisica è stata studiata quindi non come abitudine, ma solo in termini di prevalenza puntuale riferita al giorno precedente all'indagine. In regione, 81% dei bambini riferisce di essere stato attivo il giorno precedente l'indagine.

Inoltre, secondo i genitori, circa il 35% fa un'ora di attività fisica per due giorni la settimana, il 6% neanche un giorno, e solo il 12% da 5 a 7 giorni.

Diverse fonti autorevoli raccomandano un limite di esposizione alla televisione e ai videogiochi per i bambini oltre i 2 anni d'età di non oltre 2 ore al giorno, mentre è decisamente sconsigliata la televisione nella camera da letto dei bambini.

Il 23% dei bambini del Friuli Venezia Giulia ha un televisore in camera. Un altro modo di tenere attivi i bambini è favorirne l'andata a scuola a piedi o in bicicletta, compatibilmente con la distanza da scuola. Il 26% dei bambini, nella mattina dell'indagine, ha riferito di essersi recato a scuola a piedi o in bicicletta, il 74% ha usato un mezzo di trasporto pubblico o privato.



(Fonte: Piano di Prevenzione 2010-2012 della Regione Friuli Venezia Giulia)

## Azioni e Metodologia (Bozza di programma)

Il progetto si articola in diverse azioni le quali hanno come finalità comune la realizzazione in ciascuna delle scuole primarie coinvolte della Regione Friuli Venezia Giulia, con particolare riferimento alle provincie di Gorizia, Pordenone, Trieste e Udine, di attività di sensibilizzazione ed educazione ai sani stili (movimento, alimentazione, ecc...).

La responsabilità educativa resta affidata al docente titolare nella classe che viene affiancato da un esperto fornito, quale requisito minimo, di laurea in scienze motorie.

Sono inoltre previste attività seminariali di formazione rivolte ai laureati in scienze motorie, laureati in scienza dello sport e docenti delle scuole primarie i quali sono impegnati nell'insegnamento dell'attività motoria nelle scuole.

Oltre a ciò i bambini coinvolti parteciperanno ad attività organizzate relative a laboratori riguardanti la sana alimentazione e verrà svolta un'attività di sensibilizzazione sui sani stili di vita rivolta ai genitori attraverso l'organizzazione di momenti seminariali e work shop

Le attività di educazione motoria e sensibilizzazione ai sani stili di vita saranno svolte in orario strettamente curricolare; non si tratta quindi di aggiunzioni all'offerta formativa ordinamentale, ma di esperienze che a pieno titolo concorrono al conseguimento degli obiettivi di apprendimento espressi nelle Indicazioni Nazionali della Scuola.

Nello specifico:

### **WP1: Aggiornamento rivolto ad esperti di attività ludico motoria della Scuola Primaria**

#### ➤ **Obiettivo**

Il CONI Comitato Regionale Friuli Venezia Giulia, in collaborazione con l'Università degli studi di Udine, la Scuola Regionale dello Sport del CONI Friuli Venezia Giulia, l'Ufficio Scolastico Regionale per il Friuli Venezia Giulia e l'Assessorato alla Salute della Regione Friuli Venezia Giulia, promuove un Corso di perfezionamento all'insegnamento dell'attività ludico-motoria per le scuole primarie di primo grado finalizzato all'aggiornamento dei Laureati in Scienze Motorie, Laureati in Scienza dello Sport e diplomati ISEF che accedono alle istituzioni scolastiche come consulenti esperti nell'ambito delle attività ludico-motorie.

Questa proposta nasce dall'esigenza di dare risposte, concrete, all'introduzione dello Sport e dell'attività ludico-motoria nella scuola primaria, quale completamento dell'attività motoria curricolare in coerenza con le attuali progettazioni locali e indicazioni per il Curricolo.

Al termine di questo percorso di aggiornamento composto da quattro moduli, a chi avrà partecipato a tutti gli incontri previsti dal programma, sarà rilasciato un attestato specifico. I nominativi degli stessi saranno inseriti in un apposito elenco dei Laureati in Scienze Motorie, Laureati in Scienza dello Sport e diplomati ISEF, qualificati quali Consulenti esperti per la Scuola Primaria, giacente presso l'Ufficio Scolastico Regionale per il Friuli Venezia Giulia, che ne daranno comunicazione ai Dirigenti Scolastici del territorio.

#### ➤ **Beneficiari**

- Laureati in Scienze Motorie, Laureati in Scienza dello Sport e diplomati ISEF;

#### ➤ **Risorse Umane**

- Dirigente Scolastico
- Docente Universitario
- Docente regionale CIP
- Docente Scuola Regionale dello Sport
- Docente CONI
- Nutrizionista
- Pediatra

#### ➤ **Programma e Metodologia corsi**

### **PROGRAMMA MODULI A-B**

#### **1. 1° incontro**

Relatori e Argomenti:

##### **- Dirigente Scolastico**

“La Scuola Primaria nella Riforma del Sistema Educativo Nazionale”

“La Scuola Primaria dell'autonomia e la sua organizzazione”

“Il P.O.F. e la sua progettazione educativo didattica”

##### **- Docente Regionale CIP**

“Il rapporto con gli alunni diversamente abili”

## **PROGRAMMA MODULI C-D**

### **2. 2° incontro**

Relatori e Argomenti:

- **Università, Docente CONI e Scuola Regionale dello Sport**

“Il senso dell’iniziativa :l’essere e l’agire dell’Educatore”

“Le indicazioni per il Curricolo nella scuola primaria”

“Le competenze dell’Educatore: saper comunicare, progettare, insegnare”

### **3. 3° incontro**

Relatori e Argomenti:

- **Università e CONI**

“Pratica di tirocinio per le classi prima ,seconda e terza”.

“Pratica di tirocinio per le classi quarte e quinte”

### **4. 4° incontro**

Relatori e Argomenti:

- **Università: Nutrizionista**

“Una corretta e bilanciata alimentazione in età pediatrica”

- **Pediatra**

“L’approccio psicologico con il bambini con particolare riferimento a quelli in sovrappeso o obesi”

“Una corretta attività motoria in età evolutiva”

“L’attività motoria calibrata per il bambini sovrappeso o obeso”

#### **➤ Timing**

Novembre-Dicembre-Gennaio

## **WP2: CORPO\_MOVIMENTO\_SPORT Formazione rivolta ai docenti delle classi delle Scuole primarie coinvolte**

#### **➤ Obiettivo**

L’insegnante titolare è affiancato “in orario curricolare” da un consulente esperto (laureato in scienze motorie o laureato in scienza dello sport o diplomato ISEF) con l’obiettivo di supportare gli alunni nel raggiungimento dei traguardi per lo sviluppo delle competenze motorie, attraverso una proposta guidata di riferimento, elaborata nel rispetto delle Indicazioni ministeriali per il Curricolo

#### **➤ Beneficiari**

Docenti operanti nelle classi delle scuole primarie coinvolte

#### **➤ Risorse Umane**

- Docenti Universitari
- Consulenti esperti
- Nutrizionisti
- Pediatri

#### **➤ Programma e Metodologia**

## **Modulo 1. Teorico/pratico**

### **CORPO E MOVIMENTO**

“Giocare con gli schemi posturali e motori di base”

- *Corpo e movimento nella corporeità consapevole.*

“Sviluppo della coordinazione attraverso le unità di base del movimento: camminare, correre, saltare, afferrare, lanciare, calciare, rotolare, strisciare, arrampicarsi”

“Sviluppo delle capacità motorie attraverso l’uso delle abilità motorie:

- *Le Capacità Motorie (controllo della coordinazione, uso della forza).*

- *Le Abilità Motorie Generali e Speciali.*

## **Modulo 2. Pratica in palestra**

**Novembre**

### **IL LINGUAGGIO DEL CORPO**

“Il gioco comunicativo nei comportamenti mimici/espressivi espliciti ed impliciti”

“Elaborazione di percorsi educativi: Fiabe in movimento - Giochi cooperativi - Giochi competitivi”.

“Osservazioni sulle relazioni interpersonali”

## **Modulo 3. Pratica in palestra**

**Novembre**

### **IL GIOCO E LE REGOLE**

“Dai giochi di movimento ai giochi presportivi (individuali e di squadra)”

“ Il gioco e il primo orientamento sportivo”

“ Osservazioni sulle relazioni interpersonali”

## **Modulo 4. Teorico**

**Novembre**

### **ASPETTI PROGETTUALI E METODOLOGICI**

“La progettazione e la pianificazione del curriculum “ corpo movimento sport” e la trasversalità disciplinare”

“Metodi e strategie didattiche dai 6 ai 10 anni”

“ Modalità di rilevazione e verifica degli apprendimenti attesi in termini di abilità e competenze”

## **Modulo 5. Teorico\pratico**

**Dicembre**

### **DIVERS-ABILITA' IN MOVIMENTO**

“ Osservazioni delle azioni motorie e il rispetto dello stile personale”

“ Individuazione di particolari difficoltà in ogni singolo soggetto”

“ Proposte didattiche in situazioni difficili (disabilità, obesità,...)”

## **Modulo 5. Teorico**

**Dicembre**

### **NUTRIZIONE E MOVIMENTO**

“Una corretta e bilanciata alimentazione in età pediatrica”

“L’approccio psicologico con i bambini con particolare riferimento a quelli in sovrappeso o obesi”

“Una corretta attività motoria in età evolutiva”

“L’attività motoria calibrata per il bambino in sovrappeso o obeso”

### **NOTA INTEGRATIVA:**

Si ritiene che gli argomenti dei moduli: 1- Corpo e Movimento; 2- Il linguaggio del corpo, 3- Il gioco e le regole, 4 e 5 Aspetti progettuali e metodologici, debbano essere compresi nelle lezioni del corso di aggiornamento per Consulenti Esperti (compresi nelle 40 ore di competenza della SRDS) e da questi ultimi riportati ai docenti delle classi.

### **➤ Timing**

Novembre – Dicembre



## WP3: Attività motoria e sportiva rivolta alle scuole primarie delle Province di Gorizia, Pordenone, Trieste e Udine

### ➤ Obiettivo

- Valorizzazione dell'attività motoria scolastica;
- Valorizzazione dell'attività sportiva scolastica attraverso itinerari didattici di orientamento;
- Promozione dell'attività motoria e sportiva come abitudine di vita a tutela della salute;

### ➤ Beneficiari

#### - Diretti

n. 108 Istituti Comprensivi Statali

n. 22 Scuole Primarie Paritarie

#### - Bambini frequentanti le Scuole Primarie

- Gorizia: n. 5.518 alunni
- Pordenone: n. 12.896 alunni
- Trieste: n. 8.041 alunni
- Udine: n. 21.291 alunni

---

Totale n. 47.746 alunni

- n. 84 docenti (per l'a.s 2012-2013)

#### - Indiretti

Famiglie

Società

### ➤ Risorse Umane

- Esperti di attività motoria
- Docenti delle classi coinvolte

### ➤ Programma e Metodologia

## A – MODULO DI ATTIVITA' MOTORIA

E' prevista la nomina in ogni Istituto Comprensivo di Consulenti Esperti per l'attività motoria che, in collaborazione con gli insegnanti delle classi prime, seconde, terze, quarte e quinte, programma, pianifica e coordina la materia per l'intero anno scolastico in relazione alle indicazioni ministeriali ed alle linee attuative dettate dal CONI nell'ambito del Progetto di *Alfabetizzazione Motoria*.

L'assunzione direttiva delle attività didattiche dell'esperto si inserisce in un'ottica collaborativa non sostitutiva del docente di classe che rimane titolare e responsabile dell'insegnamento.

Questi professionisti (laureati in Scienze Motorie, laureati in scienza dello sport o diplomati ISEF) sono individuati e gestiti dagli Enti promotori del progetto nella salvaguardia, ove possibile, del principio di continuità didattica degli anni precedenti e possiedono competenze specifiche, capacità culturali e professionali adeguate alla scuola primaria.

**Gli interventi dell'Esperto sono di 2 ore settimanali per classe. Inoltre, si propone che accanto all'attività motoria tipica dell'età delle classi prime, seconde e terze, particolare cura venga data nel fornire indirizzi al fine del mantenimento di una corretta postura ed "igiene visiva" durante le ore di lezione. A tal fine ogni giorno, in corrispondenza del suono della seconda campanella, sarà proposto un "Time Out" ovvero 10 min di attività motoria in classe.**

## **B – MODULO DI ATTIVITA' SPORTIVA**

L'offerta di attività sportiva scolastica rappresenta uno degli elementi fondamentali del progetto e proprio per questa sua valenza formativa/educativa vanno ricercati e garantiti i principi pedagogici e metodologici di riferimento che devono essere tenuti presenti nella progettazione di ogni attività attuata dalla collaborazione tra scuola e Associazioni Sportive locali.

Gli interventi sportivi sono rivolti alle classi quarte e quinte della Scuola Primaria con lo scopo di promuovere lo sport seguendo obiettivi comuni :

- apprendimento di abilità specifiche che possano contribuire all'evoluzione delle capacità motorie;
- promuovere un'azione educativa e culturale della pratica sportiva perché diventi abitudine di vita;
- riscoprire il valore educativo dello sport;
- favorire l'integrazione delle attività sportive nel curriculum didattico;
- fornire ai bambini e alle bambine momenti di confronto che possano servire allo sviluppo di un corretto concetto di "competitività";
- favorire la scelta della pratica sportiva extra scolastica;

Per le classi quarte, e quinte le discipline sportive possono essere da 1 o più proposte suddivise nell'anno scolastico a seconda della durata dell'intervento.

Le attività sportive sono a scansione settimanale (2 ore per intervento per classe) in base alle indicazioni della scuola e alla disponibilità degli impianti sportivi. Inoltre, si propone che accanto all'attività motoria tipica dell'età delle classi quarta e quinta, si continui a dare particolare cura al mantenimento di una corretta postura ed all'"igiene visiva" durante le ore di lezione. A tal fine ogni giorno, in corrispondenza del suono della seconda campanella, sarà proposto un "Time Out" ovvero 10 min di attività motoria in classe.

Gli Educatori Sportivi che intervengono nella scuola devono essere laureati in Scienze Motorie, laureati in scienza dello sport o diplomati ISEF ed adeguatamente formati per le finalità di questo specifico progetto.

In queste attività, di carattere multilaterale e polivalente, l'Educatore Sportivo (Consulente Esperto) non si sostituisce all'insegnante curricolare ma crea una collaborazione didattica e metodologica nello sviluppo dei percorsi di apprendimento. Questi interventi, infatti, non sostituiscono lo svolgimento dell'attività motoria, ma sono di supporto all'azione del docente di classe.

### ➤ **Timing**

Dicembre - Maggio

## **WP4: Stage**

### ➤ **Obiettivi:**

Vengono previsti stage formativi, riconosciuti a livello curricolare, rivolti agli studenti dei corsi di laurea in scienze motorie e scienza dello sport dell'Università degli Studi di Udine. Essi affiancheranno gli insegnanti di Educazione Motoria impegnati nel progetto al fine di acquisire conoscenze e metodologie relative alle diverse azioni progettuali. Ciò permetterà un investimento in termini di risorse umane, con il minimo impegno economico, che consentirà di avere ogni anno tecnici neolaureati debitamente formati nel settore da coinvolgere a livello di progetto

➤ **Beneficiari**

- **Diretti**

Studenti del corso di laurea in Scienze Motorie dell'Università degli Studi di Udine

- **Indiretti**

Scuole  
Bambini  
Famiglie  
Società

➤ **Risorse Umane**

- Studenti dei corsi di laurea in scienze motorie e scienza dello sport
- Insegnanti di educazione motoria

➤ **Timing**

Gennaio – Maggio

**WP5: Organizzazione di percorsi di educazione e sensibilizzazione ai sani stili di vita**

➤ **Obiettivi:**

**Individuare, coordinare, promuovere e realizzare percorsi ed iniziative dirette prioritariamente al mondo della scuola, ma più in generale alle famiglie, al fine di radicare sane abitudini alimentari e motorie fin dall'infanzia.**

Il progetto prevede la **consegna di materiale illustrato a ciascun bambino** delle classi aderenti. L'insegnante potrà commentare in classe il materiale didattico-informativo che verrà poi consegnato agli alunni, i quali avranno il compito finale di condividerlo con i genitori. Il materiale ha lo scopo principale di **informare e coinvolgere i genitori**, richiamandoli anche alle loro responsabilità per una crescita in salute del bambino.

**L'insegnante potrà sviluppare autonomamente per ciascun anno scolastico un percorso educativo correlato alla tematica generale specificata in precedenza.**

Il percorso ottimale prevede un respiro **biennale** e si propone di approfondire nelle scuole i seguenti argomenti:

- Importanza della colazione e del consumo di frutta e verdura;
- La frutta a merenda e, con la verdura, nei pasti principali per crescere in salute
- Muoversi con regolarità per essere sani e felici.

E' peraltro prevista una diversa organizzazione delle tematiche e quindi del materiale distribuito nel caso in cui vengano predisposti **percorsi biennali o annuali o in rapporto a specifiche esigenze degli insegnanti**, con l'attenzione al coordinamento con le iniziative proposte dal territorio.

**Organizzazione di incontri informativo/seminariali rivolti ai genitori**

➤ **Beneficiari:**

Bambini frequentanti le Scuole Primarie di primo grado coinvolte nel progetto.  
Famiglie

➤ **Risorse Umane:**

Laureati in Scienze Motorie, laureati in scienza dello sport o diplomati ISEF  
Docenti delle Scuole Coinvolte

Nutrizionisti  
Pediatri  
Psicologi e pedagoghi

**Si potranno inoltre organizzare iniziative extrascolastiche:**

- **Attivazioni di percorsi sicuri casa scuola:** opportunità di realizzare percorsi sicuri che permettano ai bambini e loro famigliari di arrivare a scuola a piedi o in bicicletta.
- **Partecipazione ad iniziative esterne ed informali aperte ai bambini ed a tutta la popolazione:** eventi sportivi, manifestazioni all'aperto, iniziative di spettacolo.
- **Incontri informativi con la popolazione**

➤ **Timing**

Gennaio – Maggio

**WP6: Festa Generale di chiusura Progetto**

➤ **Metodologia:**

A conclusione dell'anno scolastico in ogni scuola coinvolta sono previste attività ludiche di animazione inserite nella festa di fine anno dove docenti, genitori e Insegnanti di educazione motoria, collaborando congiuntamente, organizzano giochi rivolti a tutte le classi. In questa giornata si potranno inserire discipline sportive svolte durante l'anno organizzando tornei, esibizioni o dimostrazioni di gruppo.

Alla fine della manifestazione verranno consegnati ad ogni bambino coinvolto nel progetto dei gadget, a testimonianza della loro partecipazione.

➤ **Beneficiari:**

Bambini, genitori insegnanti delle scuole coinvolte;

Società;

➤ **Risorse Umane:**

- Dirigente Scolastico
- Docente Universitario
- Docente regionale CIP
- Docente Scuola Regionale dello Sport
- Docente CONI
- Docenti delle classi coinvolte
- Genitori
- Enti coinvolti

➤ **Timing**

Maggio - Giugno

## WP7: Programmazione, Monitoraggio e Valutazione del Progetto

L'impatto del progetto sarà misurabile attraverso l'analisi degli indicatori in uso elaborati dal Comitato Tecnico Scientifico per ciò che riguarda l'efficacia delle azioni proposte e sviluppate in termini di salute e di adozione di sani stili di vita.

Altra fonte di verifica sarà rappresentata dai rapporti semestrali dettagliati che verranno presentati al Comitato Tecnico Scientifico dal Coordinatore di Progetto circa l'attuabilità delle azioni previste, l'impatto progettuale, ed i costi dello stesso. Il piano operativo generale, elaborato congiuntamente dai soggetti firmatari il protocollo, rappresenterà la fonte principale di valutazione.

### Ambito territoriale

Regione Friuli Venezia Giulia

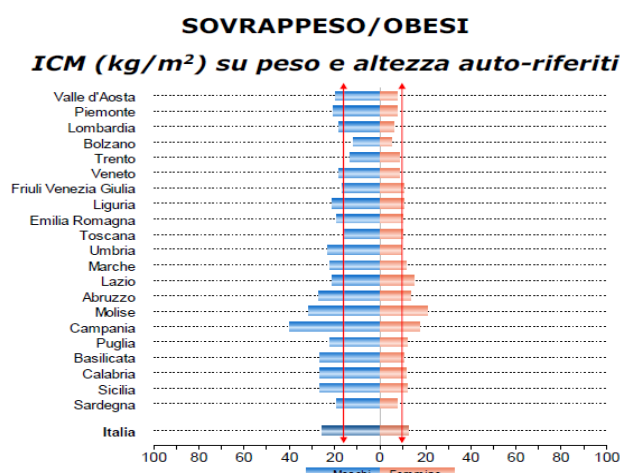
Province di Gorizia, Pordenone, Udine, Trieste

### Prospettive future

Favorire la dimensione transfrontaliera dell'iniziativa progettuale avviando un'azione condivisa con le regioni dell'Austria e della Slovenia, anche attraverso i programmi comunitari, per l'armonizzazione dei curricula e per la certificazione delle competenze.

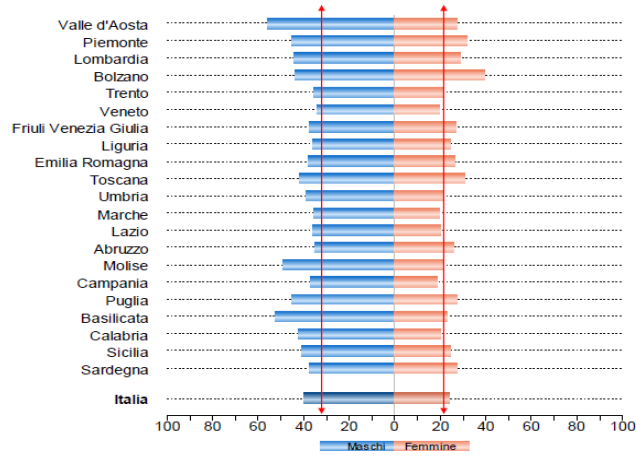
Estendere il progetto alle Scuole Secondarie di primo e secondo grado in quanto in base all'indagine L'HBSC - Health behaviour in school-aged children finalizzato allo studio sugli stili di vita dei ragazzi tra gli 11 e i 15 anni, svolto dal Ministero della Salute in collaborazione con l'Organizzazione Mondiale della Sanità, è risultato in Friuli Venezia Giulia, su un numero di ragazzi campionati pari a 4100, una percentuale alta, anche se inferiore rispetto ad altre regioni italiane, di abuso di alcool e fumo. Agire su questa fascia di età è molto importante in quanto i ragazzi e le ragazze in età scolare, che rappresenta l'inizio dell'adolescenza, sono soggetti a cambiamenti fisici ed emozionali in un periodo della vita in cui vengono prese le prime importanti decisioni che influenzano sia la salute che il futuro scolastico e lavorativo.

Indagine HBSC regione Friuli Venezia Giulia:



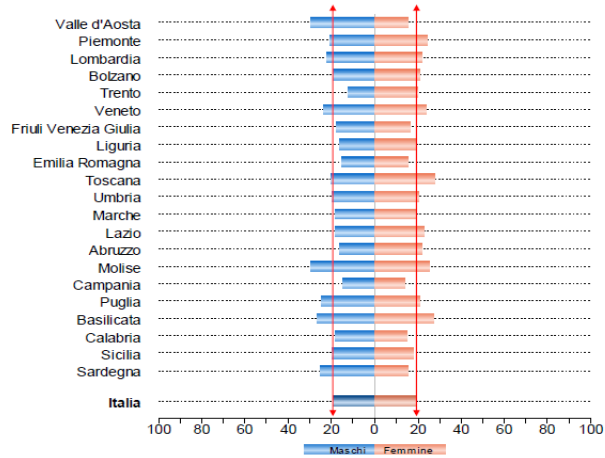
## CONSUMO DI ALCOL

*almeno una volta alla settimana*



## ABITUDINE AL FUMO

*fumo almeno 1 volta alla settimana*



## Tempi di realizzazione

Data inizio: settembre 2012

Data fine: settembre 2015

**TIMING Anno Scolastico 2012/2013**

Attività 2012 -2013	Settembre 2012	Ottobre 2012	Novembre 2012	Dicembre 2012	Gennaio 2013	Febbraio 2012	Marzo 2013	Aprile 2013	Maggio 2013	Giugno 2013	Luglio 2013	Agosto 2013	Settembre 2013
WP1 Aggiornamento rivolto ad esperti di attività motoria nella Scuola Primaria													
WP2: CORPO – MOVIMENTO-SPORT – Formazione rivolta ai docenti delle classi delle scuole primarie coinvolte													
WP3 Attività Motoria e Sportiva rivolta alle Scuole Primarie delle province di Gorizia, Pordenone, Trieste e Udine													
WP4 Stage formazione rivolto a studenti del corso di laurea in Scienze Motoria													
WP 5 Organizzazione di percorsi di educazione e sensibilizzazione ai sani stili di vita													
W P6 Festa generale di chiusura Progetto													
WP7 Monitoraggio, Valutazione del progetto. Disseminazione dati													

## Possibili Collaborazioni future

- Pediatri di Libera Scelta
- Medici di Medicina Generale
- SINU- Società Nutrizione Umana
- SINUPE- Società Nazionale Di Nutrizione Pediatrica
- SIMA. Società italiana Medici Adolescentologi
- Centro Studi Auxologici Firenze
- Ministero della Salute
- Ministero dello Sport
- MIUR

## Governance del progetto

### 1. PRESIDENZA

#### REGIONE FRIULI VENEZIA GIULIA

Ruolo Svolto:

Supervisione del progetto

### 2. ASSESSORATO ALLA CULTURA, SPORT, RELAZIONI INTERNAZIONALI E COMUNITARIE

#### REGIONE FRIULI VENEZIA GIULIA

Ruolo Svolto:

Copartecipazione economica al progetto

Coordinamento della parte sportiva del progetto

### 3. ASSESSORATO ALLA SALUTE, INTEGRAZIONE SOCIO SANITARIA E POLITICHE SOCIALI CON DELEGA ALLA PROTEZIONE CIVILE

#### REGIONE FRIULI VENEZIA GIULIA

Ruolo Svolto:

Copartecipazione economica al progetto

Coordinamento della parte medico-sanitaria del progetto

### 4. ASSESSORATO ALL'ISTRUZIONE, UNIVERSITÀ, RICERCA, FAMIGLIA, ASSOCIAZIONISMO E COOPERAZIONE

#### REGIONE FRIULI VENEZIA GIULIA

Ruolo Svolto:

Copartecipazione economica al progetto

Organizzazione della parte scolastica del progetto

### 5. UPI - UNIONE DELLE PROVINCE DEL FRIULI VENEZIA GIULIA

Ruolo Svolto:

Coordinamento delle azioni delle autonomie locali sul territorio di competenza finalizzata all'organizzazione logistica del progetto intesa come reperimento e cessione gratuita degli spazi oltre alla programmazione e realizzazione delle azioni di sensibilizzazione, rivolte alle famiglie, alla tematica inerente i sani stili di vita.



**6. ANCI - ASSOCIAZIONE NAZIONALE COMUNI ITALIANI**

**REGIONE FRIULI VENEZIA GIULIA**

Ruolo Svolto:

Organizzazione logistica del progetto nei territori di competenza (cessione gratuita dell'utilizzo degli impianti sportivi di propria competenza, trasporto gratuito dei bambini da e per le palestre,...)

**7. UFFICIO SCOLASTICO REGIONALE PER IL FRIULI VENEZIA GIULIA**

Ruolo Svolto:

Organizzazione e controllo della parte di competenza scolastica del progetto. Attivazione delle azioni di formazione rivolte ai docenti delle scuole coinvolte nel progetto, divulgazione e sensibilizzazione ai sani stili di vita rivolta ai docenti e genitori.

**8. UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI UDINE - FACOLTÀ DI MEDICINA E CHIRURGIA - CORSO DI LAUREA IN SCIENZE MOTORIE E CORSO DI LAUREA MAGISTRALE IN SCIENZA DELLO SPORT, DIPARTIMENTO DI SCIENZE MEDICHE E BIOLOGICHE**

Ruolo Svolto:

Organizzazione della formazione rivolta ai laureati in scienze motorie, laureati in scienza dello sport

**9. CONI - COMITATO OLIMPICO NAZIONALE ITALIANO**

**COMITATO REGIONALE FRIULI VENEZIA GIULIA- SCUOLA REGIONALE DELLO SPORT**

Ruolo Svolto:

Organizzazione della formazione rivolta ai laureati in scienze motorie, laureati in scienza dello sport o diplomati ISEF.

**10. CONI - COMITATO OLIMPICO NAZIONALE ITALIANO**

**COMITATO REGIONALE FRIULI VENEZIA GIULIA**

Ruolo Svolto:

Gestione amministrativa delle risorse, rendicontazione.

**11. FEDERSANITA' – COMITATO REGIONALE FVG**

Ruolo Svolto:

Messa in rete delle buone pratiche esistenti in regione ed in Italia e collaborazione nel coinvolgimento dei diversi protagonisti

Trieste, 25 settembre 2012