



## UFFICIO SCOLASTICO REGIONALE per la CALABRIA

Ufficio di Coordinamento  
Educazione Motoria, Fisica e Sportiva  
Settore Educazione alla Salute  
Progetto Regionale

**“Una Regione in Movimento”**



Rosario Mercurio, Miriam Scarpino

*giochiamo a star bene*



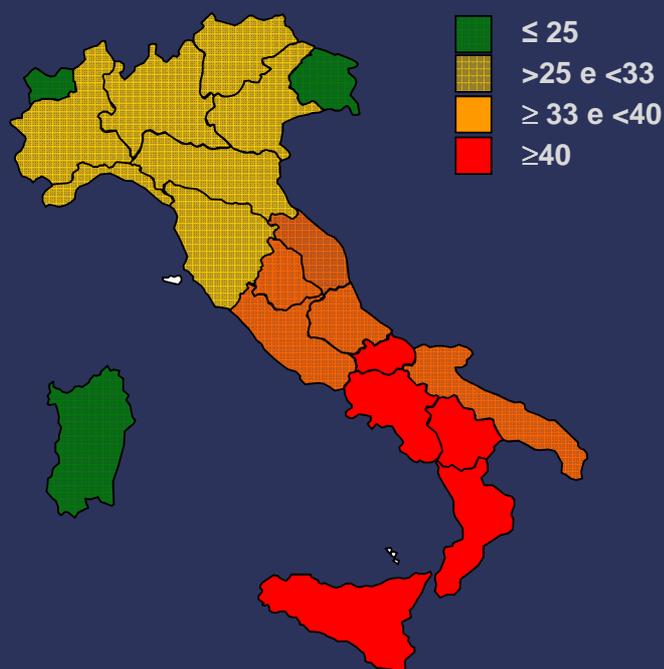
	2009/10	2010/11	2011/12	2012/13	%
Scuole	24	31	25	30	+ 25,0
Prime Classi	44	57	43	75	+ 70,4
Numero alunni	741	1033	904	1282	+ 73,0



La riduzione dell'attività fisica in tutti i paesi industrializzati è un fenomeno che non investe solo la popolazione adulta, ma si allarga anche ai giovani:  
bambini ed adolescenti si muovono meno.



## Sovrappeso e obesità per regione bambini di 8-9 anni



## L'obesità infantile: problema di Sanità Pubblica

- sta aumentando
- è predittiva di obesità in età adulta
- è un fattore di rischio per le malattie croniche
- non consentirà in futuro la sostenibilità economica del SSN



USR Calabria - Coordinamento per le attività motorie, fisiche e sportive Progetto "Una Regione in movimento"

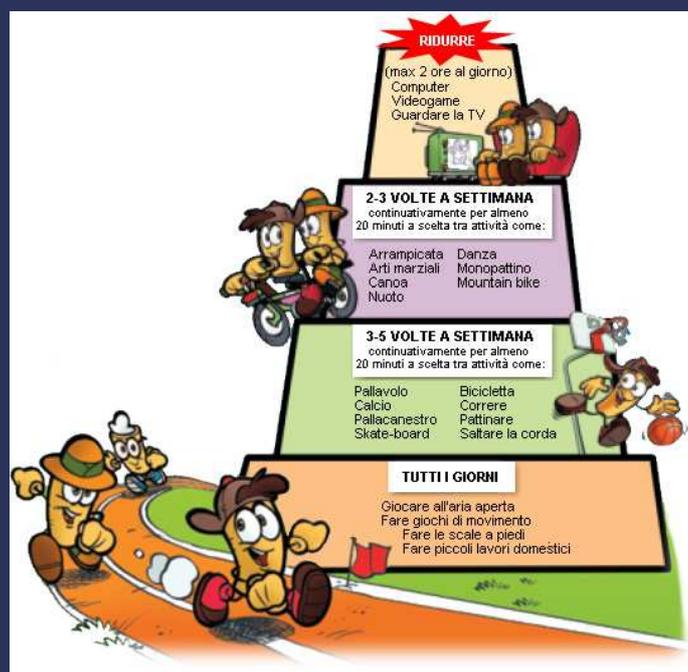
### Cattive abitudini alimentari

### Scarsa attività fisica e comportamenti sedentari



USR Calabria - Coordinamento per le attività motorie, fisiche e sportive Progetto "Una Regione in movimento"

## Qualità e quantità di attività sedentarie e motorie: la piramide del movimento



**Ma quando l'attività fisica può prevenire  
l'aggregarsi di fattori di rischio cardiovascolari in  
età evolutiva?**

**Quando la prescrizione di attività fisica è funzionale  
allo sviluppo e al mantenimento dell'efficienza fisica  
per la salute?**



- 1. l'intensità**
- 2. la quantità**
- 3. la qualità delle attività fisiche**



**L'obiettivo del Progetto  
"Una Regione in movimento"  
è**

**favorire il processo di "alfabetizzazione motoria" nei  
bambini della scuola dell'infanzia e primaria  
intrecciandolo con gli altri processi di  
alfabetizzazione e aumentare la quantità giornaliera  
di movimento per rendere più attivo lo stile di vita di  
ogni bambino.**





1. perché tutela che le due ore di attività motoria curricolari vengano realmente svolte;
2. per l'organizzazione metodologico-didattica della lezione;
3. perché, attraverso la formazione *ad hoc* dei docenti propone una serie di suggerimenti per un intervento motorio di qualità sui bambini.



USR Calabria - Coordinamento per le attività motorie, fisiche e sportive Progetto "Una Regione in movimento"



salute a scuola

alimentazione

attività motoria

giochiamo a star bene

USR Calabria - Coordinamento per le attività motorie, fisiche e sportive Progetto "Una Regione in movimento"





**E' una attività interdisciplinare che mette al centro dell'attenzione i bambini con la loro necessità di movimento, di apprendimento, di gioco.**

**La proposta progettuale coinvolge tutta la classe durante l'orario curriculare e, con le caratteristiche di un laboratorio, mette in condizione tutti i bambini di costruire attrezzi *ad hoc* e, soprattutto, di utilizzarli in palestra.**

**Le condotte motorie di base, nelle forme più variate di direzione, ritmo, velocità, equilibrio e coordinazione saranno i contenuti di vari percorsi motori che porteranno a costruire, durante l'ora di attività motoria, una piramide alimentare.**

**Qualche piccola regola rende i bambini tutori dell'attività favorendo l'autodisciplina e la responsabilizzazione, elementi fondamentali del vivere insieme.**



**deve essere strutturato come un progetto annuale poiché solo il carattere di continuità può favorire l'acquisizione dell'alfabeto motorio e il consolidamento di regole sane come l'importanza di consumare la prima colazione, di saper scegliere merende ed evitare i fuori pasto, di muoversi con regolarità per gettare le basi di uno stile di vita sufficientemente attivo e contribuire a creare quella abitudine al movimento indispensabile per il benessere e la tutela della salute.**





ha la caratteristica di svolgersi in cinque momenti fondamentali:

1. suscitare l'interesse dei bambini attorno a comportamenti in linea con il concetto di "star bene"
2. realizzare un'attività pratica (grafica, manipolativa, creativa) a tema con l'argomento
3. sviluppare l'argomento quotidianamente sostenendo quei concetti/esperienza che vanno conosciuti e verificati di giorno in giorno
4. tradurre quanto proposto con linguaggi diversi (dal verbale al musicale, al mimico-gestuale)
5. è la proposta del gioco motorio per verificare quanto appreso e quanto ancora da apprendere



1. suscitare l'interesse dei bambini attorno a comportamenti in linea con il concetto di "star bene"

Ai bambini piace correre, saltare, arrampicarsi, giocare e mettere continuamente alla prova abilità e forze fisiche (gioco ginnastica). L'attività motoria si ricollega all'impulso spontaneo al gioco dei bambini.

L'importanza di questo strumento nella formazione psico-fisica e nei processi di apprendimento e socializzazione ci consente di motivare tutti i bambini e, attraverso percorsi motori basati sul gioco e una didattica interdisciplinare, di avvicinarli in modo positivo al consumo di verdura e frutta creando i presupposti all'esercizio di attività di movimento nel tempo libero.



**Osservare**, descrivere, confrontare elementi della realtà circostante:

per esempio, distinguere gli alimenti di origine vegetale da quelli di origine animale cogliendone somiglianze e differenze e operando classificazioni secondo criteri diversi come il colore, la forma, la dimensione, il sapore, il periodo dell'anno.





## 2. realizzare un'attività pratica (grafica, manipolativa, creativa) a tema con l'argomento



## 3. sviluppare l'argomento quotidianamente sostenendo quei concetti/esperienza che vanno conosciuti e verificati di giorno in giorno

Invogliare i bambini a sperimentare il piacere del movimento e la sua utilità: proporre momenti di riflessione sull'attività motoria anche nel corso delle lezioni in altre discipline, può costituire un momento importante per imparare a rispettare il proprio corpo quotidianamente.





#### 4. tradurre quanto proposto con linguaggi diversi (dal verbale al musicale, al mimico-gestuale)

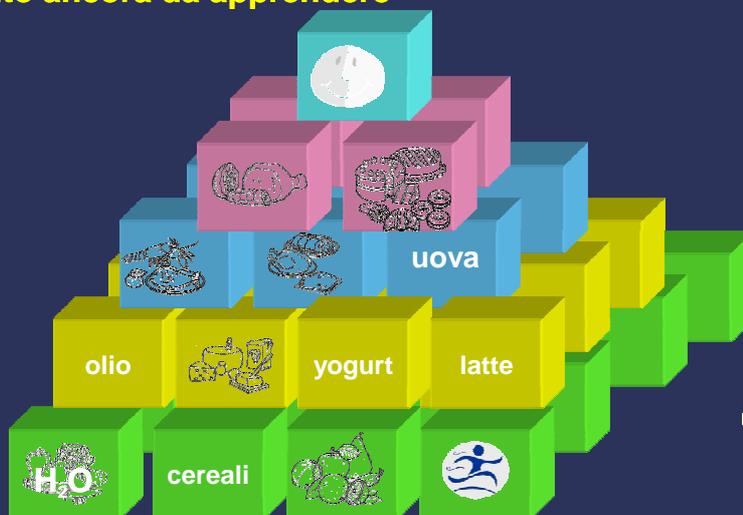
Sfruttare immagini, suoni, il linguaggio mimico-gestuale per consolidare l'acquisizione del consumo giornaliero di frutta e verdura, della corretta suddivisione dei pasti e dell'importanza del movimento nella giornata di un bambino.

Pollo, patate, spinaci e prosciutto,  
mi sento bene se mangio tutto.  
Occhio di falco con le vitamine,  
forza di tigre con le proteine.  
Latte e formaggio fan le ossa più dure,  
pancia più sveglia con fibre e verdure.  
Miele, insalata, bistecca e poi soia,  
mangio di tutto e niente mi annoia.

Se una talpa non vuoi diventare  
la vitamina **A** devi mangiare  
e se non sai dove trovarla  
nella carota devi cercarla.  
Se un forzuto vuoi diventare  
la vitamina **D** ti può aiutare  
E se le ossa più forti vuoi  
pesce, latte e burro sono tuoi!



#### 5. è la proposta del gioco motorio per verificare quanto appreso e quanto ancora da apprendere





Proposte di attività per bambini di prima classe:

- attività introduttive con esercizi individuali, a coppie e a gruppo a carattere ludico e cognitivo
- attività mirate all'acquisizione di elementi di tecnica sportiva
- attività per lo sviluppo delle capacità coordinative con esercizi che evidenzino aspetti cognitivi

capovolta avanti con assistenza,  
 traslocazione all'indietro su una linea tracciata al suolo, su mattoncini, su corde al suolo di diverso spessore anche muovendosi lateralmente, corsa con un appoggio dentro cerchi posti al suolo, quadrupedia (anche fra conetti), rotolamento lungo l'asse longitudinale, con un oggetto: strisciare, con un oggetto: correre, balzi (rimbalzi) in avanzamento tenendo un oggetto nelle mani sopra il capo, passaggi sotto tre ostacoli, 4 ½ salti giro dentro i cerchi

quadrupedia,  
 balzi a rana, passaggi sotto e superamento di ostacoli, slalom all'indietro fra conetti, corsa ritmica nei cerchi (dx, dx, sx, sx, dx, dx, sx, sx,), superamento di tre ostacoli, appoggi a terra: piede sx, mano sx, mano dx, piede dx (impostazione della "ruota")  
 rimbalzi in avanzamento facendo rimbalzare la palla a terra, slalom tra conetti facendo rotolare la palla conducendola alternativamente con la mano dx e sx,  
 rotolamento della palla, rincorsa e bloccarla con una parte del corpo; lancio della palla e ripresa della stessa dopo il primo rimbalzo, salto giro 360°  
 lavoro con un elastico






**PERCORSO A**

- capovolta avanti
- balzi a rana
- corsa all'indietro
- strisciare sotto gli ostacoli
- salto 360°
- equilibrio (funicelle intrecciate)
- rotolare intorno all'asse longitudinale con braccia in alto
- quadrupedia
- campana

**Il PERCORSO A**

verrà eseguito per il tempo necessario alla costruzione delle piramidi nel settore B del campo.

**PERCORSO B con la "scatola"**

- passaggio sugli ostacoli
- costruzione piramide
- camminare all'indietro

Ultimate le piramidi nel PERCORSO B, i gruppi si scambieranno le postazioni.



			cereali	H <sub>2</sub> O	
olio		yogurt	latte		
		uova			





Nella piramide alimentare, dal basso verso l'alto, troviamo i cibi che vanno consumati quotidianamente, e salendo quelli che, avendo un maggiore apporto calorico, dovuto soprattutto alla presenza di grassi e zuccheri semplici, vanno consumati con più moderazione.

Alla base di tutto ci sono gli alimenti di origine vegetale: frutta e verdura, il cui consumo quotidiano è altamente consigliato, assieme a cereali e derivati o legumi, devono costituire la porzione più abbondante della nostra razione di calorie quotidiana (il 55%).

Altri alimenti che si suggerisce di mangiare quotidianamente, ma in porzioni moderate per il loro elevato contenuto di grassi sono: l'olio extravergine di oliva (circa un cucchiaino a pasto) e latte e derivati, cercando di scegliere quelli a ridotto tenore lipidico: yogurt magri, latte parzialmente scremato o, in alternativa, misurate porzioni di formaggio.

Salendo ai piani superiori della piramide, si trovano gli alimenti che vanno consumati con una frequenza settimanale, alternandoli di giorno in giorno: pesce, carne bianca e uova.

In cima si trovano dolci e carne rossa, di cui si suggerisce solo un consumo saltuario. Infine, alla base di tutto, bisogna sempre ricordare l'importanza dell'attività fisica quotidiana e l'adeguato consumo di acqua: almeno 2 litri al giorno.



## Qualità e quantità dei gruppi alimentari fondamentali





Si suggerisce un consumo saltuario di dolci e carne rossa

Alimenti che vanno consumati con una frequenza settimanale, alternandoli di giorno in giorno: pesce, carne bianca e uova.

E' consigliato mangiare quotidianamente, ma in porzioni moderate per il loro elevato contenuto di grassi: l'olio extravergine di oliva (circa un cucchiaino a pasto), latte e derivati, cercando di scegliere quelli a ridotto tenore lipidico (yogurt magri, latte parzialmente scremato) o, in alternativa, misurate porzioni di formaggio.

Alla base di tutto ci sono gli alimenti di origine vegetale: frutta e verdura, il cui consumo quotidiano è altamente consigliato, assieme a cereali e derivati o legumi, devono costituire la porzione più abbondante della nostra razione di calorie quotidiana (il 55%) Alla base di tutto, bisogna sempre ricordare l'importanza dell'attività fisica quotidiana e l'adeguato consumo di acqua: almeno 2 litri al giorno.



attività fisica regolare



attività fisica regolare

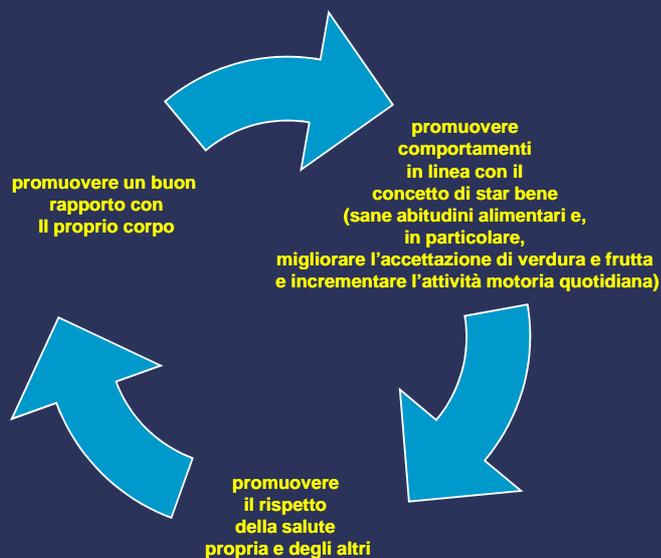


attività fisica regolare





## FINALITA'



## OBIETTIVI





LA SCHEDA di CLASSE	riconoscere gli alimenti: imparare a variare l'alimentazione e a scandire i ritmi dei pasti nella giornata	imparare a consumare più verdura e frutta	conoscere e sperimentare i vantaggi ed i diversi modi di fare attività fisica
NOME	D G F M A M	D G F M A M	D G F M A M
mucam	😊	😞	😞

