

## Il progetto STRETCHING



### Introduzione

I bambini e gli adolescenti costituiscono un gruppo privilegiato di popolazione per promuovere il movimento e l'attività fisica.

L'attività fisica regolare (almeno un'ora di attività fisica moderata 5 o più giorni alla settimana) è fondamentale per la crescita e lo sviluppo sano di bambini e giovani.

L'OMS da tempo è impegnato a garantire supporto agli Stati Membri per affrontare il problema diffuso del sovrappeso e dell'obesità, dovuto all'inattività fisica e ad una dieta non corretta.

Il PSR 2008-2010, nell'azione "Sport e Salute", le linee di indirizzo "Alimentazione e salute" e il "Piano Regionale per la Promozione della Cultura e della Pratica delle Attività Motorie 2008-2010", (DCR n. 40 del 15 maggio 2008) individuano le strategie, le azioni e i principali soggetti da coinvolgere per l'attivazione di interventi volti ad incentivare l'attività sportiva e l'attività fisico-motoria in tutte le età.

Il progetto, che è finalizzato a contrastare gli effetti della sedentarietà in ambito scolastico trasmettendo un forte messaggio teso a favorire il movimento, è coerente con gli obiettivi della delibera regionale n. 800/2008 nella parte relativa all'azione **B) Guadagnare salute rendendo più facile muoversi e fare attività fisica promuovendo stili di vita sani nei giovani.**

Il progetto "Stretching in classe" vuole intervenire per ridurre i problemi dovuti ad una prolungata posizione, spesso scorretta, nei banchi scolastici, promuovendo pochi minuti di semplici esercizi di ginnastica nella pausa fra una lezione e l'altra. Con questa iniziativa si pone l'attenzione su alcuni aspetti dell'attività motoria, intesa come stile di vita salutare, che normalmente vengono trascurati. Trattandosi di esercizi estremamente semplici e praticabili da ogni bambino, indipendentemente dalle sue qualità atletiche, risulta un intervento accessibile a tutti nell'ottica di contrastare le disuguaglianze tra bambini "sportivi" e non.

Il messaggio è rafforzato dal fatto che è la scuola stessa che modifica l'organizzazione delle lezioni per dare spazio ad attività in cui fa movimento, nella quotidianità e al di fuori delle ore di educazione fisica. L'aspettativa è anche quella che la pratica possa essere ripetuta a casa, magari coinvolgendo genitori e nonni.

### I valori positivi dell'esperienza stretching

Lo scorso anno il progetto è stato **sperimentato**, in parallelo con le Aziende USL di Prato e Pistoia, **nelle scuole primarie di Ponte a Egola (IC Buonarroti) e della Scala (IC Sacchetti), scuole che hanno attivato il percorso "pedibus"**: la scelta delle scuole è stata motivata dall'opportunità di dare continuità e forza al progetto "Strade della salute" svolto in collaborazione con la Società della Salute del Valdarno inferiore.

L'esperienza di stretching ha favorito:

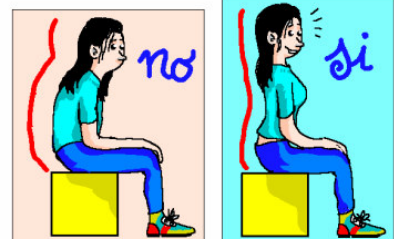
- a) maggiore attenzione all'attività fisica da parte di insegnanti e bambini che definiscono tempi e orari per fare lo stretching: almeno 1 volta al giorno per 10 minuti
- b) rinforzo nei bambini dell'idea che il movimento faccia parte degli stili di vita di salute
- c) gli esercizi praticati quotidianamente incidono positivamente su alcuni aspetti della salute (scorrette posture, umore, maggior calma) e anche indirettamente sull'alimentazione corretta
- d) stimolo allo sviluppo di alcune "skills" (abilità utili alla vita) quali il senso critico, la gestione delle emozioni, le relazioni interpersonali positive
- e) miglioramento della relazione del gruppo classe che contribuisce alla gestione dello stress da prestazione
- f) sostenibilità e promozione della partecipazione ad altre iniziative o progetti vocati alla "mobilità sostenibile" e movimento.

**Target:** scuole primarie

**Il progetto si articola in 2 percorsi distinti:**

- a) Stretching in classe
- b) Stretching in classe e life skills (abilità)

Queste 2 linee (o percorsi) si trovano descritte nel documento "Offerta educativa formative" per l'anno scolastico 2012/2013 – Educazione alla Salute, Azienda Usl 11 Empoli.





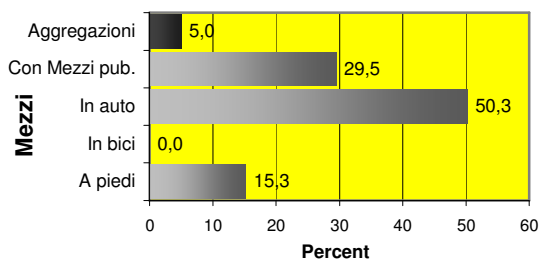
## Cosa fare e come suggerimenti per l'attività di "stiracchiamento"



- Illustrare** il progetto alla classe e ai rappresentanti dei genitori.
- Appendere il manifesto** "stretching in classe" in una posizione visibile.
- Gli insegnanti** dovranno stabilire il momento in cui si farà lo stretching. L'attività potrebbe essere svolta dopo l'intervallo, prima o dopo pranzo, prima di una verifica (gli esercizi abbassano lo stress). **Gli insegnanti** in accordo con la scuola decidono se utilizzare la "campanella" per definire il periodo degli esercizi di stretching.
- Ogni giorno**, in conformità al progetto, devono essere praticati gli esercizi per **10 minuti**. La sequenza degli esercizi dovrà seguire il "manifesto".
- Per scandire meglio il tempo e migliorare l'azione di rilassamento si consiglia di eseguire gli esercizi con **musica di sottofondo** (meglio se "rilassante").
- Nelle prime due settimane** gli insegnanti dovranno fare da guida (ed eseguire) per gli esercizi e controllarne la corretta esecuzione: dopo questo periodo il compito sarà svolto, a turno, **da ogni bambino che assumerà il ruolo di "guida"**.
- Ad ogni giovane studente verrà fornita una pagina con il **manifesto degli esercizi ridotto** in modo da permettere di studiare ed assimilare meglio le sequenze e magari proporle anche a casa e tra gli amici.

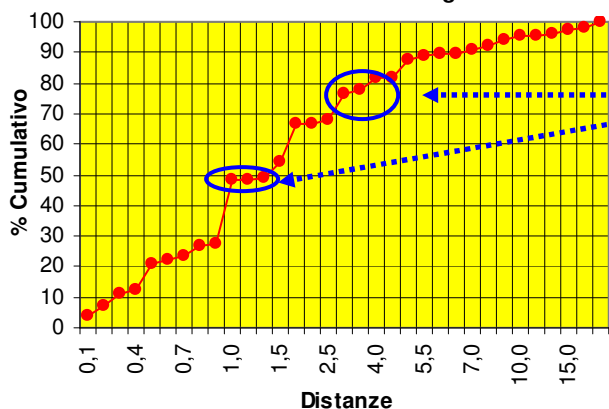


Mezzi per raggiungere la scuola - val. %



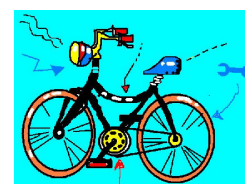
**Dall'indagine** sulla sperimentazione oltre il 64% dei ragazzi ha affermato che sarebbe possibile raggiungere la scuola e piedi o in bici: di fatto poi Invece solo il 15% di loro a piedi e nessuno in bici. La metà va con l'auto e il 30% con mezzi pubblici. I ragazzi che vanno a piedi abitano ad una distanza da 0 a 1 chilometro

Distribuzione cumulativa delle distanze "casa-scuola" indicate dai ragazzi



Analizzando la distribuzione cumulativa delle distanze si rileva ad esempio che solo il 20% dei ragazzi abita a distanze superiori ai 3 km, mentre il 50% vive a distanze uguali o inferiori ad 1 km. Senza avere la possibilità di conoscere i rischi del percorso (gli ostacoli, le salite e discese, strade sconnesse, i semafori, gli incroci, la paura dei genitori) in realtà si potrebbe pensare che la metà dei soggetti potrebbe andare a piedi a scuola o con la bici, risparmiando l'ambiente e la salute propria e dei cittadini.

L'uso delle bicicletta è praticamente assente, così come assenti sono le rastrelliere per parcheggiarla a scuola.



**Grazie per la collaborazione!**

A cura di Alberto Silva e Sandra Bonistalli – Educazione alla Salute – 29 ottobre 2012