

DIAMOCI UNA MOSSA: CHE FESTA!

L'Azienda Ulss 18 di Rovigo promuove, seguendo le indicazioni della Regione Veneto e le linee di prevenzione attiva dettate dal Ministero della Salute, l'attività motoria e la lotta alla sedentarietà, favorendo ogni forma di attività fisica, con interventi volti sia alla modifica dei determinanti ambientali sia all'empowerment dei cittadini di ogni età e condizione sociale.

In particolare, per quanto riguarda l'età infantile, promuove e sostiene nel territorio i "Piedibus" e la campagna nazionale "**Diamoci una mossa**" (www.diamociunamossa.it), iniziata nel territorio aziendale nell'anno scolastico 2009/10 e proseguita nell'a.s. in corso.

Al termine delle attività previste, l'A.Ulss 18 sostiene e collabora all'organizzazione dell'evento conclusivo dei progetti "Diamoci e RiDiamoci una mossa", **realizzati dall'ente di promozione sportiva UISP** (Unione Italiana Sport per Tutti) della provincia di Rovigo (www.uisp.it/rovigo -area bambini-) nelle classi terze e quarte delle Scuole Primarie del territorio che hanno aderito ai progetti nel corso dell'anno scolastico 2010/11.

L'evento consiste in una grande festa che si terrà in data 1 aprile 2011, presso il CEN.SER di Rovigo, nell'ambito della manifestazione "Girotondo".

Dei **790 bambini** (39 classi di 14 Scuole Primarie) che hanno seguito il progetto, ne saranno presenti circa **cinquecento, con i loro insegnanti e genitori**.

I progetti "Diamoci e RiDiamoci una mossa", che rappresentano le prime due annualità di un programma triennale di promozione dell'attività motoria nella Scuola Primaria, hanno gli obiettivi di aiutare i bambini e le loro famiglie ad acquisire corrette informazioni sui vantaggi connessi all'adozione di uno stile di vita attivo e di promuovere nuove abitudini quotidiane relative ad una buona alimentazione e ad una diminuzione della sedentarietà.

L'obiettivo dal punto di vista alimentare non è certo quello di "mettere a dieta" i bambini, ma piuttosto quello di stimolarli a **consumare in modo ottimale l'energia che prendono da cibi sani**.

Previo incontro con dirigenti scolastici e docenti di riferimento dei vari plessi, i progetti sono iniziati nel primo quadrimestre ed hanno registrato un coinvolgimento attivo di tutti i bambini delle classi aderenti, dei loro genitori ed insegnanti.

I **laureati in scienze motorie** hanno lavorato con i bambini per un'ora a settimana in orario scolastico ed hanno condotto diversi laboratori, in collaborazione con gli insegnanti; sono stati, inoltre, effettuati **incontri con i genitori**, con la partecipazione di personale dell'Azienda Sanitaria (medico e psicologo).

Gli interventi si sono concretizzati in **attività ludiche**, di educazione al movimento, in proposte sulla conoscenza e consapevolezza della corporeità e attività sportive, finalizzate a **trasferire il piacere del muoversi** e del farlo **insieme** con i compagni che interagiscono nelle dinamiche di gruppo (come per esempio nei giochi di squadra). L'approccio metodologico è stato quello della sperimentazione corporea, dello **sviluppo delle competenze in ambito motorio**, della risoluzione di problemi, individuazione di

strategie nelle dinamiche individuali e di gruppo, creazione e conduzione di situazioni in cui scoprire il proprio livello di acquisizione, valorizzazione degli aspetti emotivi negli apprendimenti, traguardo indispensabile nel trasferire i principi di uno stile di vita sano.

I materiali utilizzati (depliant, diario, poster, guide e tabloid) hanno presentato una valenza didattica e di automonitoraggio, così da permettere al bambino e ai genitori di essere consapevoli dei propri stili di vita, sia a livello motorio che alimentare, di valutare i progressi e di aumentare il senso di controllo. Il **pieghevole** contiene informazioni generali sugli obiettivi e contenuti dei progetti. Il **“Diario” personale** contiene giochi, notizie e tante pagine da riempire con le scoperte e le "imprese" che ogni bambino fa con i compagni, i genitori e gli insegnanti e permette di monitorare costantemente i propri comportamenti. Il **Poster da appendere in classe** raccoglie le foto, i disegni e i racconti dei partecipanti durante l'intera durata del progetto. Le **Guide per i genitori e per gli insegnanti e i tabloid** contengono informazioni e suggerimenti per uno stile di vita attivo e uno stile alimentare corretto.

Già lo scorso anno scolastico a conclusione del percorso è stata organizzata una grande “festa”, che ha riunito e fatto divertire genitori, bambini e insegnanti di Scuole diverse. Il successo è stato tale che quest'anno il numero dei partecipanti è aumentato di cinque volte.

Sarà un momento importante di **condivisione** di:

- **giochi con “palletta”** (il personaggio guida dei progetti) e la sua famiglia
- **musica**
- **merenda sana**
- **divertimento con i clown e i truccabimbi**
- **salti sul megagioco dell'oca**, tappetone a tema realizzato in PVC
- **tante sorprese...**che non si possono dire, perché sennò che sorprese sono?

Essere tanti, essere insieme, scoprire che si conoscono gli stessi giochi, che muoversi è divertente...quale cornice più idonea alla promozione di uno stile di vita sano per bambini e famiglie?



Dr.ssa M.Chiera Pavarin

SOC SISP – Area Promozione Salute

Rovigo, 28 marzo 2011