



# **SPORT CHE PREGIO**

## **Gli adolescenti di fronte e alle sfide dell'attività fisica**

18 febbraio 2017

Daniela Giangreco





A man with a shaved head and a white t-shirt is shown from the chest up. He has his right hand raised to his temple, with his index finger pointing upwards, a common gesture for thinking or pondering. His mouth is open as if he is speaking or shouting. A thought bubble originates from his head, containing the text 'Cosa vuole dire prevenzione' in a large, bold, black font. The background is a solid light blue. The overall image has a slightly grainy, studio-quality appearance.

**Cosa vuole dire  
prevenzione**



# C'era una volta la prevenzione..



# Come eravamo



Allontanare il  
più possibile il  
rischio

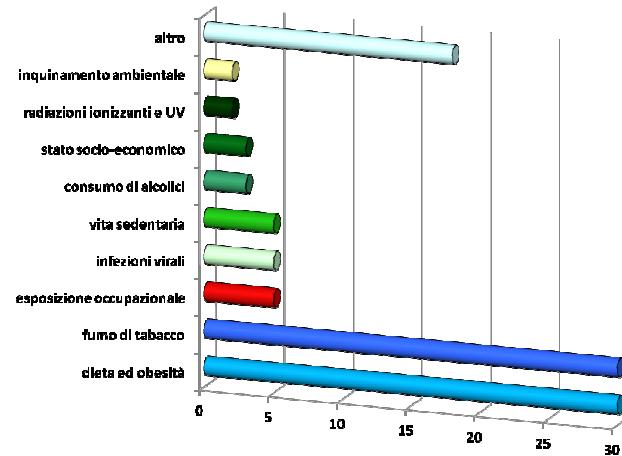


E quindi?!





L'attività fisica come  
strumento educativo



Nel 2013:

- 21,3% della popolazione di 3 anni e oltre dichiara di praticare uno o più sport con continuità (in particolare nelle fasce d'età 6-17 anni)
- 8,7% dichiara di praticare sport in modo saltuario
- 27,7% dichiara di svolgere attività fisica
- 42% della popolazione è sedentaria (46,5% donne/37,1% uomini)

(«*Italia in cifre*», ISTAT, Ottobre 2014)

## L'INATTIVITÀ FISICA:

- 4° fattore di rischio di mortalità (6% dei decessi → 3,2 milioni di persone)
- 5° fattore di rischio per il tumore (mammella, colon..)
- Aumenta rischio Diabete
- Aumenta rischio CVD

Non si deve confondere con «*esercizio*», una sottocategoria dell'attività fisica, caratterizzata dal fatto di essere pianificata, strutturata, ripetitiva e volta a migliorare e/o mantenere uno o più aspetti della forma fisica



**Tutto molto interessante**

# I nostri obiettivi

- Mi diverto
- Rispetto il mio corpo
- Mi miglioro
- Sono in salute
- Sto insieme agli altri
- Siamo tutti uguali
- Sono giudice di me stesso
- Riconosco il lavoro degli altri
- Gli adulti danno il buon esempio



*“Importante e positiva è stata anche la presenza del docente che ha lavorato attivamente insieme ai ragazzi mettendosi lui per primo in gioco. Attraverso il suo porsi e attraverso le sue riflessioni ha contribuito a creare quel clima accogliente e non giudicante alla base di un lavoro di questo tipo”.*

Gian Paolo, febbraio 2017



**Arti espressive e  
consapevolezza**





**Laboratori e seminari**



**Ciclobby**



**UISP LOMBARDIA**

Realizzazione di una giornata di aggregazione finale, all'interno dell'Istituto, il Game DAY volto a favorire l'integrazione, la socialità e il divertimento.

**Durante la giornata, gli operatori organizzeranno attività volte al coinvolgimento non solo degli studenti ma anche dei genitori e degli insegnanti, con giochi ed attività combinate multidisciplinari.**

Sarà possibile partecipare e assistere a gare accessibili e non competitive ed esibizioni varie.

Definiti ad Aprile Maggio

attività FIAB/Ciclobbi faranno 2 seminari sulla sicurezza stradale + 2 uscite in bici

UISP farà 2 seminari teorici sulle pratiche sportive + 2 incontri Judo e pattinaggio libero

Realizzate foto e video (Brindamar) x attività teatrali

# STEP ORGANIZZATIVI

1. Contattare il dirigente scolastico
2. Contattare il referente alla salute
3. Costituire un gruppo di lavoro
4. Comprendere le necessità della scuola
5. Definire le attività idonee
6. Adesione al programma con la partecipazione di 2 o 3 docenti (area linguistica, scientifica, espressiva)

# Sport che pregio: oltre le competenze sportive

- Sperimentare emozioni positive
- Favorire i bisogni di socializzazione, appartenenza e autorealizzazione
- Prevenire e compensare i disagi provocati dai nuovi stili di vita
- Aumentare la fiducia in se stessi e la confidenza/accettazione del proprio corpo
- Insegnare il rispetto di un sistema di regole, l'assunzione di responsabilità
- Rendere “filosofi”: si vince e si perde (accettare la sconfitta)

# L'intelligenza agonistica

