

E' stato sviluppato con il supporto dell'ufficio di Medicina dello sport dell'ASL Varese ed ha come finalità la promozione dell'attività motoria per la riduzione della sedentarietà degli alunni della scuola primaria e l'acquisizione di comportamenti e stili di vita atti a favorire il loro benessere psico-fisico.

Questo progetto, rivolto alle classi III^e, IV^e e V^e, con una lezione aggiuntiva settimanale dello specialista, oltre le 2 ore del maestro è stato programmato per un biennio.

L'obiettivo è quello di far prendere coscienza agli allievi delle funzioni fondamentali del corpo, di promuovere stili di vita "salvacuore" e di acquisire la miglior postura. Gli allievi sono stati monitorati tramite i test grosso-motori del Motorfit, protocollo proposto dall'IRRE LOMBARDIA - Istituto Regionale per la Ricerca Educativa - che ha monitorato lo stato di benessere motorio degli allievi delle scuole lombarde che hanno aderito al Progetto.

Ritenendo che benessere, movimento e sport, con tutti i loro valori, siano interdipendenti, abbiamo tracciato 4 percorsi per la "salute dinamica" e per far acquisire agli allievi del secondo biennio della scuola primaria le competenze riportate anche dagli OSA delle Indicazioni Nazionali della Legge 53.

- 1) le posture
- 2) l'abitudine al movimento e alla consapevolezza di sé
- 3) la capacità di relazione
- 4) le potenzialità corporee

Sono stati studiati una serie di esercizi da proporre in forma progressiva e da adattare agli allievi affinché fossero "su misura".

Sono state predisposte anche delle Schede per rendere l'attività interdisciplinare e strutturarla secondo i contenuti del Pecup e gli OSA della scuola.

Favorire lo sviluppo corporeo in età evolutiva può diventare abitudine al movimento per tutta la vita: per questo il lavoro è stato svolto in sintonia con l'insegnante di classe al quale è stato consegnato il programma specifico appositamente predisposto: lo specialista C.S.I., concluso il quadrimestre di attività, l'ha coordinata fino alla conclusione dell'anno scolastico.

Insieme agli elementi del progetto sono stati definiti molti altri spunti operativi, predisposti per gli insegnanti della scuola e per l'omogeneità di lavoro dei nostri specialisti.