

Progetto regionale “*Stretching in classe*”

Obbiettivi del progetto

Il progetto *Stretching in classe* ha come obiettivo generale quello di promuovere la cultura del movimento e dell'attività fisica nei bambini, nei ragazzi e nelle loro famiglie (camminare, andare in bicicletta, fare attività fisica tutti i giorni ed avere una corretta alimentazione).

L'obiettivo specifico è di aumentare l'attività fisica nelle ore di scuola.

I bambini e gli adolescenti costituiscono un gruppo chiave di popolazione per gli interventi rivolti a favorire la promozione del movimento e la creazione di spazi quotidiani di attività fisica.

L'OMS suggerisce, sulla base delle recenti linee guida, che i bambini per stare bene dovrebbero fare almeno un'ora di attività fisica al giorno.

I dati toscani dell'ultima rilevazione Okkio alla Salute evidenziano che pur essendo diminuiti i bambini definiti “fisicamente non attivi” (dal 21,9% del 2008 al 14,7% nel 2010 al 12,0% nel 2012, fino al 9,7% del 2014) i valori dell'inattività fisica permangono elevati: solo un bambino su 10 ha un livello di attività fisica raccomandato per la sua età.

Il progetto “*Stretching in classe*” è finalizzato a contrastare gli effetti della sedentarietà e di una prolungata posizione, spesso scorretta, nei banchi e richiama l'attenzione sull'importanza dell'attività fisica e del movimento per favorire il benessere tra gli studenti delle scuole primarie.

Nasce come esperienza locale nel territorio di riferimento della Ex Azienda Usl 3, cresce negli anni raggiungendo circa i due terzi delle scuole primarie e secondarie di primo grado della provincia di Pistoia.

Nel 2010 diventa sperimentazione regionale nell'ambito del Programma “Guadagnare Salute in Toscana” estendendosi alle ex aziende sanitarie 11 di Empoli e 4 di Prato.

Ad oggi le aziende sanitarie coinvolte sono sette, con l'obiettivo di giungere all'attivazione del progetto su tutto il territorio toscano.

Attività

Gli studenti eseguono 10 minuti di stretching al cambio dell'ora. Gli esercizi vengono presentati a turno da ogni ragazzo ai compagni e all'insegnante con l'aiuto di un poster appeso in aula.

Il ruolo guida permette ai ragazzi di diventare protagonisti del messaggio educativo.

L'attività di Stretching si integra dunque con un percorso educativo rivolto ai ragazzi e finalizzato a favorire consapevolezza sulle abilità personali e competenze sociali.

I ragazzi lavorano anche sulle life skills che si mettono in gioco facendo lo stretching. Mentre eseguono gli esercizi gli studenti provano il benessere e il rilassamento dovuto al movimento, ma sentono anche che cosa accade alle loro emozioni, che sono la spinta per stare bene.

Metodologia

➤ Formazione degli insegnanti

Gli insegnanti vengono coinvolti in un percorso formativo della durata di circa 2 ore, condotto dal responsabile dell'Educazione alla salute o suo operatore, in collaborazione con il Medico dello sport o un laureato in scienze motorie o l'insegnante di scienze motorie dell'Istituto Comprensivo coinvolto.

➤ Strumenti didattici

Il poster "Stretching in classe" illustra gli esercizi da eseguire in aula.

Il manuale di introduzione agli esercizi.

Il poster pieghevole per eseguire gli esercizi anche a casa e con indicazioni sulla corretta alimentazione.

Vademecum per gli insegnanti.

Monitoraggio e Valutazione

Sono previste attività ad hoc per monitorare e valutare il progetto: vengono utilizzati strumenti di valutazione sia quantitativa che qualitativa e di gradimento sull'attività, in modo tale da rilevare sia l'impatto che il progetto assume sulle abitudini al movimento e all'attività fisica nelle ore di scuola, sia il miglioramento della cultura del movimento e dell'attività fisica nei bambini e nelle loro famiglie (camminare, andare in bicicletta, fare attività fisica tutti i giorni ed avere una corretta alimentazione).

Risultati

Negli anni è stato rilevato che la pratica dello stretching sta diventando un'abitudine giornaliera ed i bambini riescono a fare gli esercizi con una frequenza che va da tutti i giorni a tre volte la settimana.

A livello qualitativo dalle considerazioni dei ragazzi e degli insegnanti relative al progetto emerge che: *“ai bambini piace fare stretching”, “chiedono di fare lo stretching”, “dicono di essere più contenti, di sentirsi più rilassati, di stare più dritti”, “lo fanno a casa con i genitori”, “chiedono di guidare gli esercizi”, “hanno fatto un calendario con i turni per la guida degli esercizi”, “rispettano il ruolo del compagno che guida”.*

Conclusioni

L'aspettativa del progetto è quella di rinforzare nei bambini e nelle loro famiglie il messaggio che per stare bene è utile fare scelte salutari come camminare, andare in bicicletta, fare esercizio fisico tutti i giorni ed avere una corretta alimentazione.