



gioca

Wellness

Giovani più sani, Romagna più felice: la Wellness Valley comincia a Scuola!

Dagli Stati Uniti all'Europa, nelle economie cosiddette sviluppate, tutte le analisi concordano su un punto: oggi, per la prima volta nella storia dell'uomo, i giovani rischiano di avere una qualità della vita peggiore dei loro genitori.

L'evoluzione sta lasciando spazio all'involuzione della specie, con pesanti ricadute prima di tutto sulla salute.

La prima patologia di cui soffrono oggi i nostri figli è la sedentarietà: il

Ministero della Salute certifica che il 50% dei bambini italiani tra i 6 e i 17 anni è "fermo", cioè fa meno di 1 ora di attività fisica alla settimana, quando la "dose" minima consigliata dai medici è di almeno 1 ora al giorno. Al contrario, sono più di 3 le ore quotidiane trascorse di fronte allo schermo di una tv, di un computer o di un videogame.

Lo stesso Ministero descrive quella attuale come una società "obesogenica": educazione, cultura, stili di vita, marketing e politiche urbanistiche promuovono l'obesità. Con effetti devastanti: oggi la metà dei giovani italiani è sovrappeso e uno su quattro soffre di obesità.

Anche Cesena non è risparmiata dall'allarme: già a 6 anni il 20% dei nostri figli è sovrappeso e il 10% è obeso.

Senza saperlo questi bambini stanno ipotecando la loro esistenza condannandosi ad una vita da malati cronici, perché sin da giovanissimi stanno sviluppando una serie di patologie e di complicazioni che non li abbandonerà più.

Intervenire per fermare e invertire questa tendenza è, prima di tutto, una responsabilità sociale. Technogym e la Wellness Foundation sono impegnate da anni in tutto il mondo nella promozione e nella diffusione dell'educazione ai corretti stili di vita, con particolare attenzione alle giovani generazioni.

Nel territorio e nella comunità di Cesena questo impegno è doverosamente

moltiplicato. Se vogliamo che la Romagna venga realmente riconosciuta come la Wellness Valley, come la patria del Benessere e della qualità della vita, allora è importante mettere in campo progetti concreti e mirati che diano risposte ad esigenze precise.

Da questa riflessione nasce "Gioca Wellness", il progetto che permette ai bambini dai 3 ai 9 anni delle scuole di Cesena di essere educati al movimento e ai sani stili di vita senza rinunciare al gioco e al divertimento tipici della loro età. Con "Gioca Wellness" vogliamo offrire agli insegnanti delle scuole dell'infanzia e primaria del nostro territorio gli strumenti necessari per accompagnare i loro studenti lungo un percorso di educazione agli stili di vita. Per questo abbiamo dedicato loro sia un programma di formazione sulle più recenti evidenze circa i benefici del Wellness per i più piccoli, sia una guida concreta ed efficace per fare svolgere attività motoria ai bambini a scuola attraverso il gioco. Partendo dagli insegnanti, dalla Scuola e dall'educazione possiamo dare vita ad un'alleanza che coinvolga anche le famiglie in progetti concreti per migliorare la salute e la qualità della vita dei nostri ragazzi, l'unica strada sicura per garantire un futuro felice alla nostra comunità.



Nerio Alessandri

Presidente Wellness Foundation

Presidente Technogym

L'importanza del movimento per la crescita e la salute dei bambini

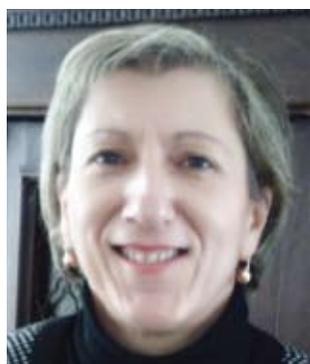
La Scuola è una comunità educante che pone al centro della propria azione l'alunno, aiutandolo a crescere, ad esprimersi, a sviluppare autonomia di giudizio, ad accrescere la capacità di organizzare conoscenze e informazioni.

Il suo ruolo è importante e strategico per la formazione dei ragazzi e rappresenta una risorsa per l'intera collettività, con la quale deve saper interagire per coglierne i bisogni e le opportunità. Una scuola di qualità è la premessa per uno sviluppo economico e sociale del territorio e per raggiungere questi obiettivi occorre il contributo e la mobilitazione dell'intera società civile con tutte le sue articolazioni.

Anche le imprese sono chiamate a ripensare se stesse in termini che sappiano andare oltre la logica meramente economica e conseguentemente a ripensare i propri interlocutori che si allargano fino a comprendere l'intera comunità stanziata sul territorio e il suo benessere. Molte hanno compreso che il loro successo non è legato solo alle performance in termini di profitto, ma anche all'assolvimento di finalità di natura sociale. L'impresa non deve avere solo una dimensione di competitività, ma restituire anche ricchezza operando scelte socialmente responsabili e contribuire al benessere collettivo. L'attenzione al sociale e alla comunità di Technogym e Wellness Foundation si manifesta anche investendo nella scuola e nei giovani con progetti come "Gioca Wellness" rivolto ai bambini dai 3 ai 9 anni delle scuole statali del Comune di Cesena e del Comprensorio unitamente all'Ufficio Scolastico e al Coni, con lo scopo di aiutare i ragazzi ad acquisire sani stili di vita anche attraverso il movimento e l'attività fisica.

La necessità di favorire il movimento fin dalla prima infanzia oggi è ancor più avvertita soprattutto a seguito della riduzione di disponibilità di spazi aperti dove giocare e dall'avanzamento di attività ludiche virtuali, spesso causa di eccessiva sedentarietà con conseguenti effetti di sovrappeso. Inoltre l'attività motoria anche attraverso momenti di gioco e di esperienze di gruppo ha un ruolo essenziale nella crescita psicofisica dei bambini in quanto aumenta l'autonomia personale, aiuta la conoscenza e il controllo del corpo e dei movimenti, favorisce le relazioni interpersonali anche con alunni stranieri e disabili.

L'auspicio è che questo possa essere l'inizio di una collaborazione con la comunità scolastica per migliorare il ben-essere dei ragazzi e per aiutarli nel loro percorso di crescita personale.



Raffaella Alessandrini
Direttore Coordinatore
dell'Ufficio Scolastico
Territoriale di Forlì-Cesena

Aiuto, mio figlio è sedentario!

Martina non capisce ancora l'inglese? Peccato, ma avrà tempo per rifarsi, e se troverà un fidanzato d'oltremarina ci metterà davvero poco a destreggiarsi con la lingua. Giacomo inesperto in matematica? È sicuramente necessario preoccuparsene e correre ai ripari, ma le sue lacune non si rifletteranno in un problema per la salute.

I nostri bambini sono sedentari? Aiuto! Questo sì che è un problema.

La sedentarietà unita ad un'alimentazione ipercalorica si traduce in aumento di peso, e il sovrappeso è un problema serio per la salute dei nostri figli. In base agli ultimi dati che arrivano dall'Organizzazione Mondiale della Sanità, più di un bambino su cinque tra gli 8 e i 9 anni è obeso (21%) e quasi uno su due è in sovrappeso (45,6%), con una percentuale più elevata nei bambini (48,8%).

Ma l'obesità infantile rappresenta davvero un rischio per la salute? Alcuni studi recenti sembrano indicare come i chili di troppo accumulati da piccoli possano diventare una pesante eredità per gli anni a venire. Uno studio canadese appena pubblicato ha evidenziato come l'elasticità dell'aorta nei giovani obesi fosse inferiore alle aspettative, tanto da renderla paragonabile a quella di un adulto che soffre di malattie cardiocircolatorie. La ricerca canadese ha però rilevato che i livelli di lipidi e colesterolo negli adolescenti in sovrappeso partecipanti allo studio erano normali e la pressione sistolica era solo di poco più elevata rispetto a quella dei giovani più in linea. «Questi sono dati sorprendenti e allarmanti - commenta Kevin Harris pediatra del British Columbia Children's Hospital e autore dello studio -, perché indicano che l'elasticità dell'aorta è già compromessa anche quando altri parametri più evidenti come pressione e percentuale di grassi nel sangue, spie rivelatrici di disturbi cardiovascolari, non sono ancora del tutto alterati». È come se negli obesi la prospettiva di malattie cardiache cominciasse in modo silenzioso molto presto, senza evidenti campanelli d'allarme.

Che fare allora? Non c'è alternativa: i nostri bambini si devono muovere costantemente. 'Let's Move!', come recita lo slogan della campagna di promozione al movimento lanciata da Michelle Obama.

Far muovere i nostri bambini è quindi una necessità, ma è anche assolutamente naturale per i bambini stessi. Correre, saltare, arrampicarsi, lanciare, strisciare: sono questi gli 'schemi motori di base', che permettono ai bambini di sviluppare appieno le proprie potenzialità psico-fisiche ma anche quelle cognitive. Capacità che fino a qualche decennio fa venivano sviluppate 'naturalmente' interagendo con l'ambiente esterno. Oggi, le condizioni sono profondamente cambiate e sembrano non consentire la possibilità di rendere il movimento pratica davvero naturale e costante nella giornata dei bambini. Perché di questo i bambini hanno bisogno: muoversi molto e muoversi spesso.

È doveroso quindi creare le condizioni perché i bambini tornino a muoversi, privilegiando la dimensione del gioco che, se ben strutturato e guidato, permette ai bambini di divertirsi e agli adulti di tenere monitorata la quantità e la qualità del movimento, rendendo misurabili i suoi benefici. La Scuola è senza dubbio uno degli ambienti più adatti in cui creare e diffondere la Cultura dei corretti stili di vita, con l'obiettivo principe di coinvolgere anche le famiglie e l'intera comunità locale verso il benessere dei bambini.

il pescatore

6-9 anni

Perché

obiettivi e benefici del gioco

- Far conoscere al bambino le caratteristiche fisiche degli oggetti.
- Rafforzare la percezione sensoriale per migliorare la presa e l'impugnatura dei vari attrezzi di gioco.
- Stimolare la coordinazione oculo-manuale nei giochi con la palla che comprendono una vasta gamma di azioni quali toccare, sfiorare, afferrare, stringere.

Cosa

descrizione del gioco

1. Si dispongono numerosi oggetti di due o tre colori in maniera ben visibile sulla superficie che si ha a disposizione.
2. I bambini vengono divisi a coppie: un bambino è la barca che naviga e l'altro il pescatore che lo segue "raccolgendo" tutte le cose che incontra.
3. La "barca" deve tenere gli oggetti e il "pescatore" li deve raccogliere senza farli cadere in acqua.
4. I bambini "navigano" sulla superficie per riempire il più possibile la loro barca.

Come

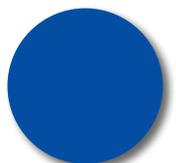
materiali e spazi necessari

- Uno spazio dove sistemare gli oggetti sparsi.
- Oggetti vari, ad esempio libri, palle, penne, birilli, mattoncini, zaini ecc...

Suggerimenti

L'insegnante può scegliere di scambiare i ruoli tra pescatore e barca ad un segnale convenuto. Inoltre può indicare un tempo massimo per riempire la barca e fare diverse manches.



il pescatore ^{gioco} 

perché

obiettivi e benefici del gioco

- Stimolare il maggior numero possibile di sensazioni tattili.
- Il bambino riesce a decifrare al meglio le diverse stimolazioni che riceve dal contatto con gli oggetti, sviluppando per gradi la padronanza sulle percezioni.

cosa

descrizione del gioco

1. I bambini hanno a disposizione alcune palle.
2. A turno devono recuperarle e lanciarle verso l'insegnante che fa il "bersaglio".
3. L'insegnante le rilancia ai bambini indicando ad ognuno come afferrarle.
4. I messaggi chiave dell'insegnante saranno: "Stringi forte la palla", "Prova a lanciarla con una mano sola", "Forza", ecc.

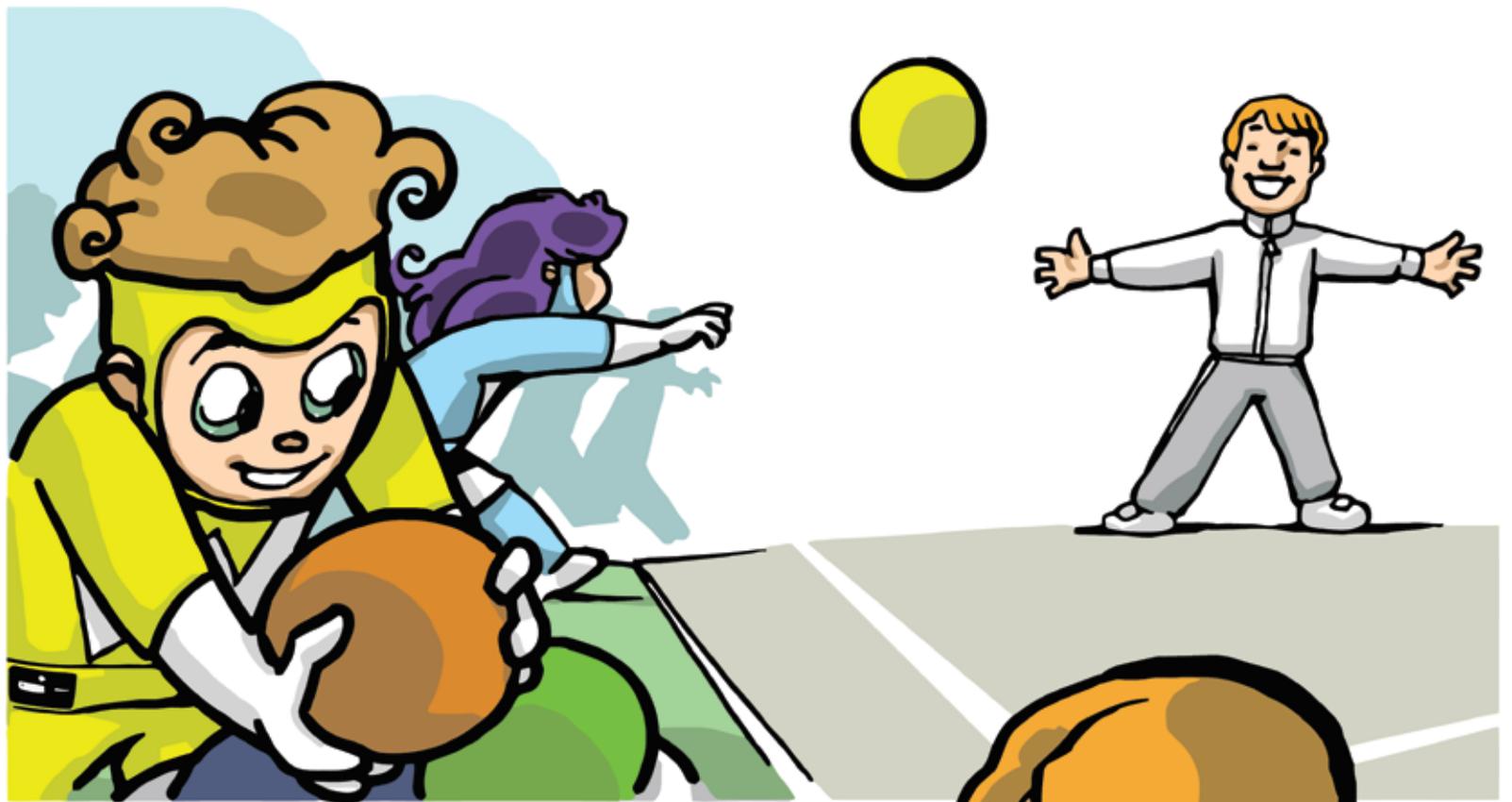
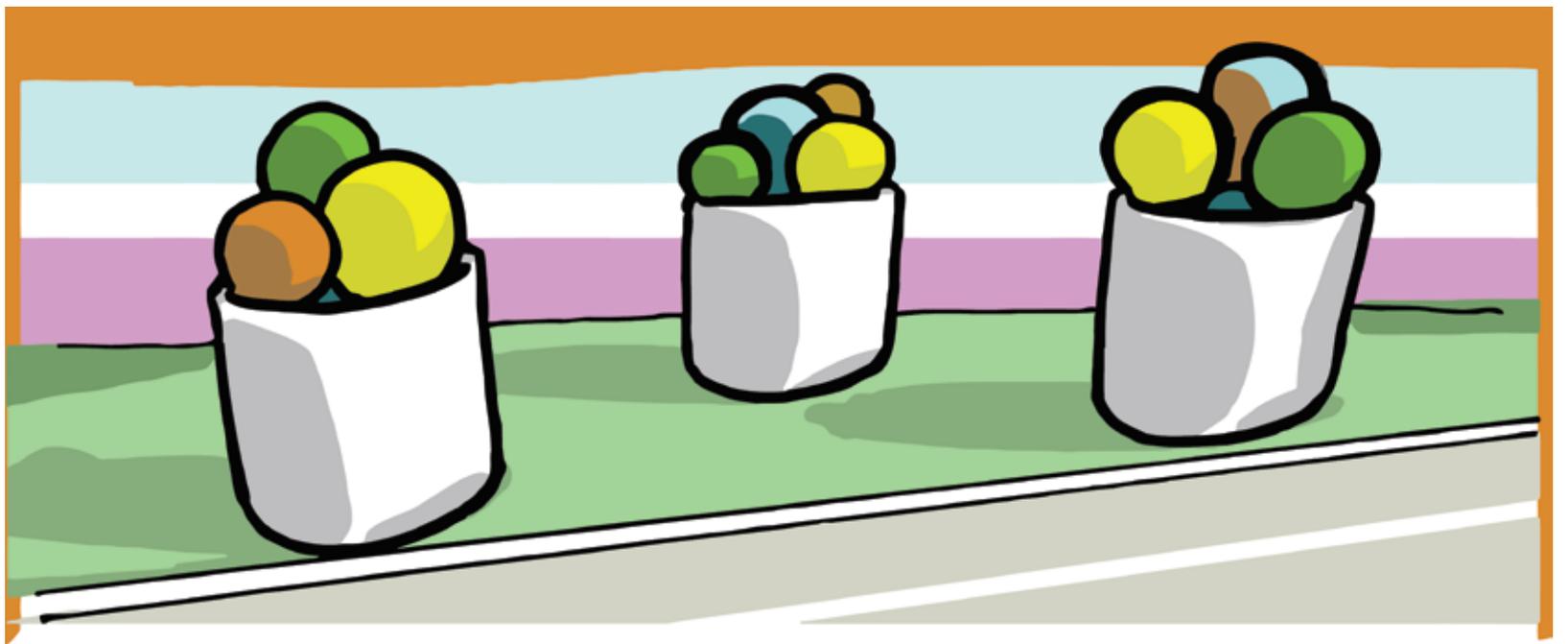
come

materiali e spazi necessari

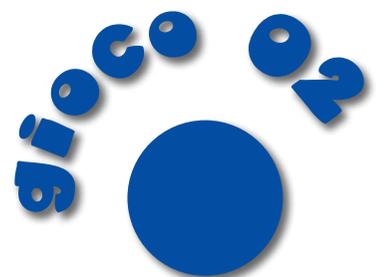
- Uno spazio dove definire la zona oltre la quale i bambini non possono lanciare.
- Dei recipienti dove posizionare le palle.

Suggerimenti

E' possibile utilizzare delle "palle" di colore diverso e/o materiali diversi, oppure cambiare il comando vocale di presa e lancio della palla verso il bersaglio.



il bersaglio



L'ancora

6-9 anni

di salvezza

Perché

obiettivi e benefici del gioco

- Sensibilizzare l'acutezza visiva in tempi rapidi.
- Consolidare la capacità di attenzione e di orientamento nello spazio.

Cosa

descrizione del gioco

1. L'insegnante distribuisce nello spazio a disposizione le "ancore" di salvezza, che possono essere cerchi, sedie, o altri oggetti (l'importante è che siano un'ancora in meno rispetto ai bambini che giocano).
2. Al segnale dell'insegnante, i bambini devono trovare l'ancora di salvezza nel minor tempo possibile, prima che arrivi la "tempesta".
3. Alla fine di ogni manche un bambino resterà senza ancora e sarà eliminato.
4. L'insegnante toglierà l'ancora in più e riprenderà il gioco fino a che resterà una sola ancora per due bambini. Vincerà chi arriverà per primo all'unica ancora.

Come

materiali e spazi necessari

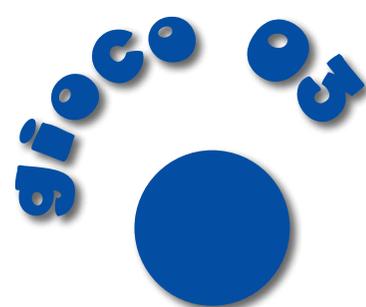
- Utilizzare le sedie dell'aula o dei cerchi come "ancore".
- Disporre le ancore nello spazio.

Suggerimenti

Se non ci sono delle attrezzature idonee per fare le "ancore", è possibile dividere la classe in due: un gruppo farà la parte dei "naufraghi" e l'altro delle "ancore", restando immobile sul posto.



**l'ancora
di salvezza**



Perché

obiettivi e benefici del gioco

- Stimolare il bambino alla conoscenza del proprio corpo e predisporlo al senso di fiducia.
- Migliorare le relazioni percettive e la sensibilità di relazionarsi con gli altri, grazie al movimento in coppia.

Cosa

descrizione del gioco

1. L'insegnante divide i bambini in due gruppi e forma delle coppie che si alternano nei ruoli che l'insegnante assegna.
2. All'interno della coppia un bambino impersona il burattinaio che manovra i fili a suo piacimento, l'altro si posiziona di fronte e si immedesima nel burattino subendo i movimenti richiesti.
3. L'insegnante può decidere di invertire i ruoli ad un segnale oppure di dirigere i movimenti dei burattinai.

Come

materiali e spazi necessari

- Uno spazio senza ostacoli dove poter far muovere le coppie.

Suggerimenti

L'insegnante può far eseguire delle varianti, ad esempio il burattino deve chiudere gli occhi e il burattinaio lo deve muovere toccando le mani e i piedi, oppure ad ogni segnale sonoro del maestro deve seguire un cambio del movimento.



il burattino **gioco** **di**

rubare la coda

6-9 anni

Perché

obiettivi e benefici del gioco

- Stimolare la coordinazione dinamica generale.
- Stimolare l'anticipazione motoria.

Cosa

descrizione del gioco

1. L'insegnante organizza due squadre. Ai componenti di una squadra fa indossare una "coda" che può essere un indumento, un fazzoletto, ecc....
2. L'altra squadra ha il compito di rubare le "code" della squadra avversaria.
3. Al segnale dell'insegnante, la squadra con la "coda" deve fuggire e l'altra deve inseguirla. Nella seconda manche, le due squadre si scambiano i ruoli.
4. Vince la squadra che impiega meno tempo a rubare tutte le code dell'altra squadra.

Come

materiali e spazi necessari

- Sono necessari degli oggetti soffici come fazzoletti, indumenti e lacci per simulare le code.
- Uno spazio per il campo di gioco.

Suggerimenti

L'insegnante può decidere di rendere il gioco più o meno lungo, di aumentare o diminuire il campo di gioco, oppure di controllare il tempo di gioco e verificare chi ha rubato più code nel tempo stabilito.



ruba la coda **gioco**

il giro d'Italia

6-9 anni

perché

obiettivi e benefici del gioco

- Sviluppare la coordinazione dinamica generale, in particolare la capacità di lancio e la capacità di organizzazione dei movimenti nello spazio.
- Familiarizzare i bambini a rispettare le regole in un contesto di gioco dinamico.

cosa

descrizione del gioco

1. Utilizzando dei cerchi, l'insegnante rappresenta le tappe del giro d'Italia (città e/o luoghi).
2. L'insegnante dispone le tappe in successione lungo un percorso (4-5 cerchi distanti al massimo 1-2 metri l'uno dall'altro).
3. I bambini si dispongono in fila dietro la linea di partenza da dove effettuano un tiro verso il primo cerchio.
4. Chi raggiunge la prima tappa ha diritto di procedere alla seconda tappa e così via.
5. Chi sbaglia ritorna in fondo alla fila e lascia il posto al giocatore successivo.

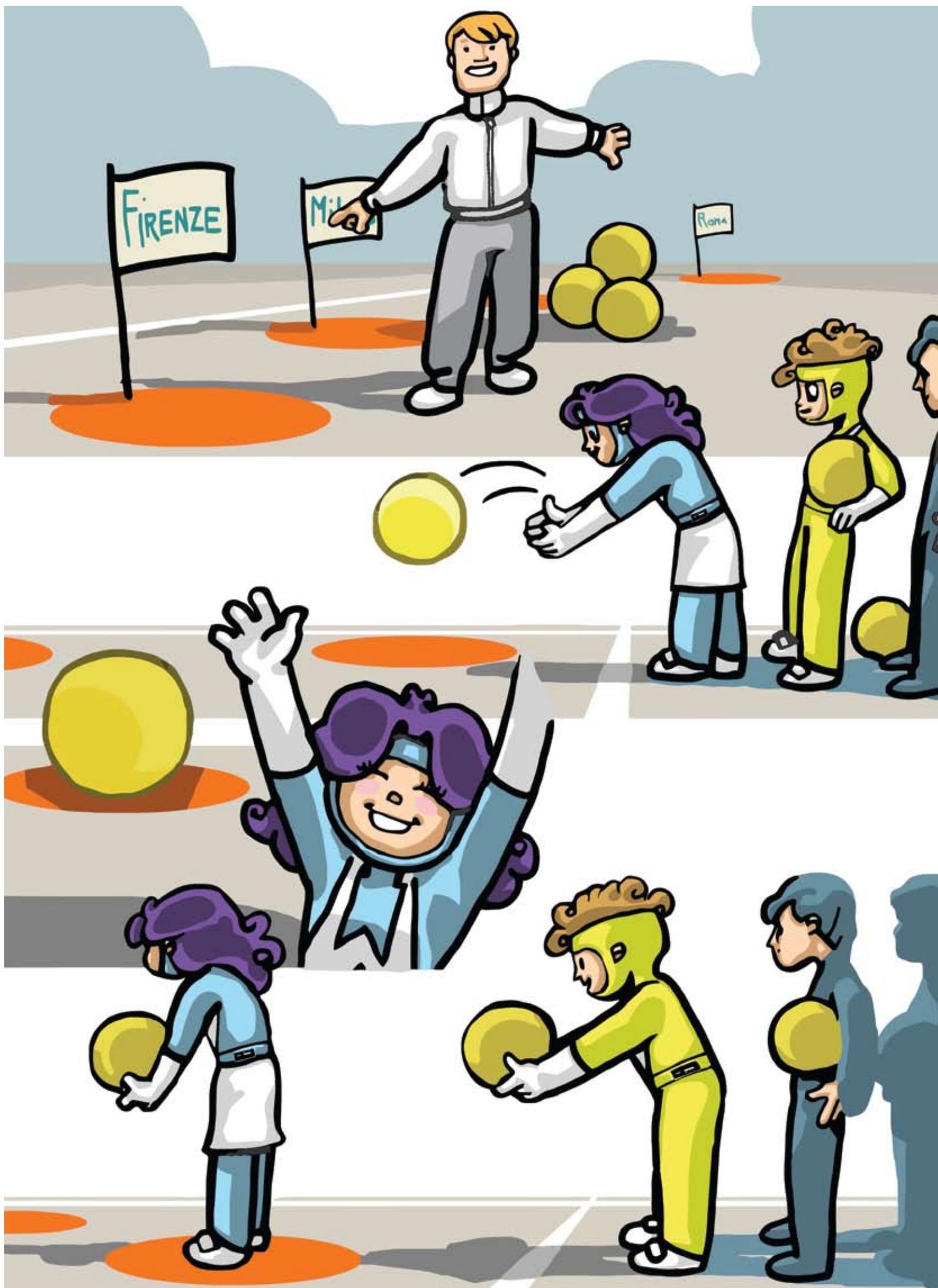
come

materiali e spazi necessari

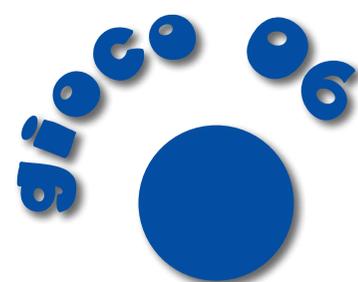
- Cerchi o oggetti che rappresentino le "tappe" e che possano essere "colpiti".
- Segnalare la linea di partenza, la linea di arrivo e il posizionamento delle tappe.

Suggerimenti

L'insegnante può anche proporre una gara tra due squadre. Quella che percorre per prima tutte le tappe vince. Per i bambini di 6 anni il gioco potrebbe essere più difficoltoso perché richiede una coordinazione occhio-mano ed un dosaggio della forza molto preciso. Si potrebbe rendere più facile, ad esempio, allargando la base da centrare (che potrebbe essere costituita da tappetini sui quali lanciare le palle).



**il giro
d'italia**



la staffetta

6-9 anni

Perché

obiettivi e benefici del gioco

- Stimolare globalmente tutte le principali capacità coordinative.
- Migliorare la gestione di capacità quali afferrare, lanciare e la lateralità.

Cosa

descrizione del gioco

1. L'insegnante prepara due circuiti uguali composti da 3-4 stazioni ciascuno.
2. In ogni stazione i bambini devono svolgere un'azione che stimola la loro capacità motorie di coordinazione dinamica, come ad esempio:
Stazione 1: strisciare - Stazione 2: saltare - Stazione 3: lanciare - Stazione 4: slalom.
3. Ad ogni squadra è assegnato un circuito. Il primo bambino parte e dopo che ha completato le stazioni ritorna indietro e passa il testimone al compagno.
4. Vince la squadra che completa il circuito. Le regole comportano che ogni bambino colpisca l'oggetto e poi riposizioni gli oggetti caduti per il concorrente successivo.

Come

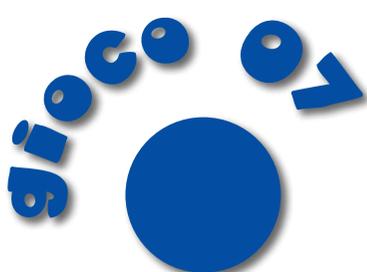
materiali e spazi necessari

- Oggetti e materiali per organizzare le stazioni: 2 sedie, 2 piccoli ostacoli da superare, 2 cerchi e 2 palle, birilli per lo slalom.

suggerimenti

L'insegnante può decidere di utilizzare un solo circuito e prendere i tempi, oppure assegnare delle penalità se non vengono rispettate le regole delle stazioni.



la staffetta 

perché

obiettivi e benefici del gioco

- Stimolare la percezione del proprio corpo e la motricità fine degli arti, in particolare la lateralità e il controllo motorio.

cosa

descrizione del gioco

1. L'insegnante prepara degli oggetti, ad esempio palle, birilli, cerchi e assegna a ogni bambino un oggetto.
2. Al segnale dell'insegnante i bambini devono far girare o spostare l'oggetto intorno al proprio corpo senza farlo cadere. Possono lanciarlo da una mano all'altra, passarlo dietro la schiena e altri movimenti simili.

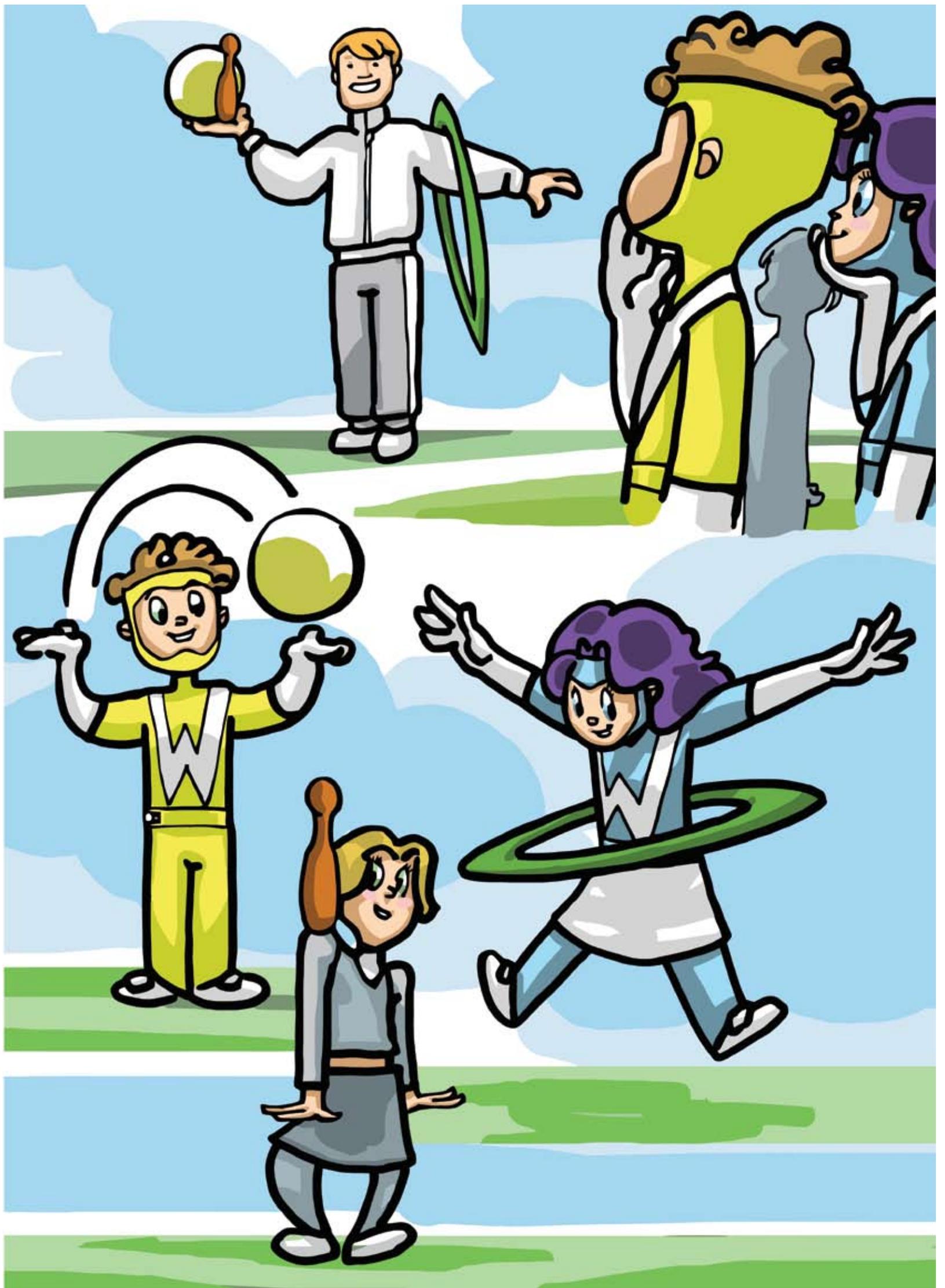
come

materiali e spazi necessari

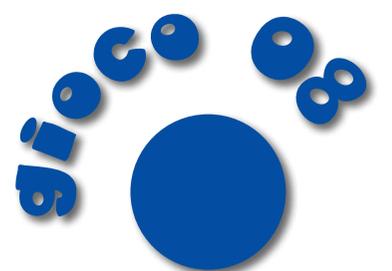
- Oggetti che siano facilmente gestibili e non creino criticità durante il contatto corporeo.

suggerimenti

L'insegnante può guidare i "giocolieri" indicando che parte del corpo e che tipologia di movimento (lanciare, afferrare) eseguire con l'oggetto.



il giocoliere



astronauti

perché

obiettivi e benefici del gioco

- Stimolare la percezione del proprio corpo e la motricità fine degli arti, in particolare la lateralità e il controllo motorio.
- In questo caso c'è la difficoltà aggiuntiva di gestire il compagno e quindi di subire il condizionamento di un'altra persona.

cosa

descrizione del gioco

1. L'insegnante trasporta tutti i bambini nello "spazio" dove manca la forza di gravità e quindi niente può cadere e tutto si muove più lentamente.
2. L'insegnante forma delle coppie e a ognuna dà una palla (piccola o grande).
3. Le coppie senza utilizzare le mani devono muoversi lentamente nello "spazio" cercando di mantenere sempre il contatto con la palla senza farla cadere e cambiando continuamente di posizione (in piedi, seduti, in ginocchio).

come

materiali e spazi necessari

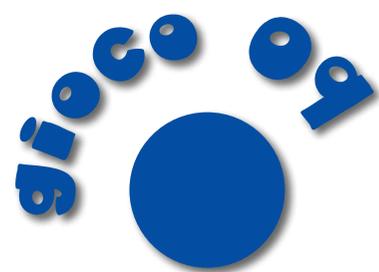
- Uno spazio dove le coppie possano muoversi.
- Una serie di palle o palline o oggetti cilindrici.

suggerimenti

L'insegnante può aumentare o diminuire la difficoltà del gioco inserendo degli ostacoli nello spazio a disposizione oppure facendo cambiare le posizioni.



**gli
astronauti**



giganti e nani

6-9 anni

Perché

obiettivi e benefici del gioco

- Stimolare la percezione cinestetica dei bambini e la sensibilità propriocettiva mettendo il tutto in relazione con lo spazio.
- Introdurre il concetto di lunghezza e grandezza.

Cosa

descrizione del gioco

1. L'insegnante identifica uno spazio preciso in larghezza e lunghezza : "il paese dei giganti e nani".
2. L'insegnante chiede ai bambini di percorrere il "paese" come se fossero giganti quindi di fare i passi più lunghi possibile oppure di colpo trasformarsi in nani e quindi camminare come delle "marionette", a passi corti e veloci.
3. L'insegnante dispone i bambini su una o più linee a seconda del numero e al segnale convenuto li fa partire nell'attraversamento del paese.

Come

materiali e spazi necessari

- Nastri o funicelle per delimitare lo spazio.

Suggerimenti

L'insegnante può anche proporre una gara: chi percorre il paese con meno passi (se sono giganti) e chi con più passi (se sono nani) oppure cambiare la forma del "paese" rettangolare, triangolare, rotonda, ecc...

L'insegnante può usare altri oggetti per vivacizzare il percorso e rendere il "paese dei giganti e nani" più vero.



**giganti
e nani**

gioco 10



gioca

Wellness