

*Linee guida*  
*per un corretto stile di vita*

*Hanno collaborato alla redazione delle "Linee guida":*

**Rosanna Barbieri**

**Angela Bardi**

**Antonio Dispenza**

**Maria Naldini**

**Marina Pacetti**

**Maria Rosa Silvestro**

**Corrado Sterpetti**

**Giuseppe Vernì**

**Alessandro Vienna**

*Per la revisione dei contenuti scientifici si ringrazia:*

**Carlo Cannella**      **Direttore dell'Istituto di Scienza dell'Alimentazione  
Università di Roma "La Sapienza"**

**Maurizio Casasco**      **Presidente Federazione medico-sportiva**

**Marisa Vicini**      **Cultrice presso l'Università di Bergamo di strategie  
educative interculturali**

## **Prefazione**

*A partire dagli ultimi decenni dello scorso millennio si è registrato un crescente interesse, a livello mondiale, per il tema della salute, concepita non più in una dimensione di responsabilità individuale, ma come diritto-dovere che chiama in causa l'intera collettività.*

*La promozione della salute infatti non richiede solo quel coinvolgimento consapevole del singolo, che si realizza attraverso la conoscenza, ma soprattutto interventi organici e coerenti tesi a garantire le condizioni, indipendenti da scelte individuali, che della salute costituiscono presupposti indispensabili: situazioni di vita e di lavoro improntate alla stabilità e gratificanti, salvaguardia degli ambienti naturali e artificiali, preservazione delle risorse della Terra, monitoraggio costante degli effetti bilaterali che derivano dal rapporto uomo-ambiente e attuazione di interventi mirati ad indurre cambiamenti nel singolo e nella collettività.*

*La salute, così intesa, assume un significato ben più ampio che investe tutti gli aspetti, fisici e psichici, della persona e indica, al di là dell'assenza di patologie, uno stato di ben-essere "globale". La promozione della salute viene perciò, in tal modo, ad identificarsi con la promozione del benessere. e può realizzarsi solo attraverso politiche pubbliche coerenti e sinergiche.*

*È in questa ottica che l'OMS, in continuità con un percorso iniziato alla fine degli anni '70, ha lanciato, nel gennaio 2004, la Strategia Globale per la Dieta, l'Attività Fisica e la Salute, sollecitando il coinvolgimento dei governi del mondo in un'azione coordinata per la salvaguardia della salute e del benessere di tutti gli abitanti del pianeta Terra.*

*La Piattaforma d'azione per la dieta, attività fisica e la salute, promossa dalla Commissione europea nel marzo 2005, costituisce il contributo dell'Unione Europea alla realizzazione della strategia globale. L'obiettivo della piattaforma è quello di riunire associazioni, gruppi di consumatori, organizzazioni non governative attive nel settore della salute e leader politici, per promuovere l'azione volontaria su dieta ed attività fisica. L'iniziativa viene considerata dalla Commissione come elemento chiave in una strategia dell'UE volta ad affrontare l'aumento dell'obesità negli Stati membri, in particolare tra i bambini.*

*In linea con questa generale assunzione di responsabilità, il MIUR già da anni ha attivato una molteplicità di iniziative volte ad incidere, con modalità diverse, sui comportamenti dei giovani.*

*Con la riforma degli ordinamenti scolastici, i temi della salute e dell'alimentazione hanno acquistato una ben più incisiva evidenza; in particolare, per quanto riguarda il primo ciclo d'istruzione, la scuola italiana scende in campo assumendo in proprio la responsabilità di educare le giovani generazioni ad un corretto stile di vita. L'educazione alla salute e l'educazione alimentare non rappresentano più interventi didattici sporadici, lasciati alla discrezionalità degli insegnanti, ma impegnano il sistema d'istruzione al raggiungimento di specifici obiettivi che concorrono a definire il profilo dello studente alla conclusione del primo ciclo.*

*L'inserimento dell'educazione alla salute e dell'educazione alimentare nel più ampio quadro dell'educazione alla convivenza civile, che comprende anche l'educazione alla cittadinanza, l'educazione stradale, l'educazione ambientale, e l'educazione all'effettività, sottolinea che la salute è un concetto polivalente e che un comportamento teso alla sua salvaguardia rappresenta elemento costitutivo dell'essere cittadini.*

*In questa nuova prospettiva di più ampio respiro si integrano le iniziative già avviate che, nella loro globalità, tendono ad indurre nelle nuove generazioni la consapevolezza che la salute costituisce anche un bene pubblico e che la sua tutela è sì un diritto garantito dalla Costituzione e dalla collettività, ma anche un dovere verso se stessi e la collettività medesima.*

*Anche il Progetto "Alimentazione, movimento, stili di vita: istruzione per l'uso", promosso dal MIUR nell'ambito del protocollo di intesa sottoscritto con FEDERALIMENTARE, trova oggi una rinnovata collocazione quale intervento teso a portare all'interno delle istituzioni scolastiche quella attenzione fattiva verso temi della salute che la comunità mondiale e la riforma stessa della scuola fortemente sollecitano.*

*L'impegno che FEDERALIMENTARE, di concerto con il MIUR, ha assunto, all'atto della sottoscrizione del protocollo, di "individuare ... strumenti ed opportunità formative volte alla diffusione di una corretta educazione alimentare, in grado di indirizzare le giovani generazioni anche verso un consumo consapevole ed equilibrato", mentre da un lato realizza quella collaborazione tra enti diversi auspicata dall'OMS e dalla Piattaforma europea, dall'altro costituisce prova tangibile della volontà del mondo produttivo di inserirsi nel circuito virtuoso teso a creare sinergie per la realizzazione del comune obiettivo salute.*

*Il Progetto "Alimentazione, movimento, stili di vita: istruzione per l'uso" ha dato vita a diverse iniziative tra cui alcuni Seminari di studio e formazione nella Regione Piemonte, finalizzati ad individuare modalità d'intervento didattico per un percorso di educazione alla salute nelle scuole e un Concorso, "Il linguaggio del cibo: storia dell'alimentazione in Italia*

*dalle origini ai nostri giorni”, indetto nell’anno scolastico 2004-2005 e attuato con la preziosa collaborazione del Ministero per il beni culturali ed ambientali.*

*L’elaborazione delle Linee guida per un corretto stile di vita rappresenta il frutto più recente della collaborazione MIUR-FEDERALIMENTARE e intende costituire l’elemento portante di ogni altra iniziativa futura.*

*Il materiale realizzato, che raccoglie i più recenti contributi scientifici in materia, evidenzia la stretta relazione che intercorre tra alimentazione, movimento e salute e offre spunti di riflessione a quanti, docenti, studenti, famiglie e altri soggetti della società civile, si mostrino interessati ad operare, nel privato e nel pubblico, per promuovere un modello di vita improntato al benessere globale della persona.*

*Le linee guida sono presentate come proposta in progress suscettibile di modifiche sulla base delle osservazioni e degli apporti dei lettori; a tal fine sono fruibili on-line sullo spazio ESSERE & BENESSERE appositamente predisposto sul sito del MIUR per accogliere e diffondere informazioni e conoscenze relativamente alle azioni che il protocollo d’intesa tra MIUR e FEDERALIMENTARE ha posto in essere o intende avviare negli anni di collaborazione.*

*Il prodotto finale, che risulterà dell’integrazione di proposte, considerazioni, suggerimenti provenienti da più soggetti, potrà costituire un prezioso contributo per la definizione di un modello condiviso di educazione alla salute, da utilizzare in contesti diversi, quali la scuola, la famiglia, le comunità, per la promozione di un corretto stile di vita.*

CAPO DIPARTIMENTO  
MIUR  
Pasquale Capo

PRESIDENTE  
FEDERALIMENTARE  
Luigi Rossi di Montelera

## INDICE

### Prefazione

<b>Area 1</b>	<b>EDUCAZIONE ALLA SALUTE</b>	<b>pag. 3</b>
	1.1 L'educazione alla salute: tra famiglia e scuola	pag. 3
	1.2 Educare alla convivenza civile	pag. 6
	1.3 Dalla salute al benessere	pag. 8
<b>Area 2</b>	<b>ALIMENTAZIONE E MOVIMENTO</b>	<b>pag. 13</b>
	2.1 Alimentazione e benessere	pag. 13
	2.2 Attività fisica e benessere	pag. 44
<b>Area 3</b>	<b>STILI DI VITA: PROPOSTE OPERATIVE</b>	<b>pag. 58</b>
	3.1 Conoscere il proprio corpo per ben-essere	pag. 64
	3.2 Dal video-game alla palla prigioniera	pag. 95
	3.3 Muoversi con gusto	pag. 109

Il materiale qui presentato intende offrire, sotto forma di “Linee guida”, alcuni spunti di riflessione in ambiti come l’alimentazione e il movimento che, proprio perché radicati nella quotidianità, rappresentano fattori strategici per una crescita “armoniosa” di bambini e adolescenti.

Le “Linee guida” sono proposte come strumento aperto, teso a fornire una traccia di lavoro entro cui genitori, docenti e tutti coloro che a vario titolo sono interessati al problema affrontato, possono inserirsi per formulare suggerimenti, presentare esperienze realizzate, offrire contributi scientifici e materiale didattico: il prodotto finale costituirà in tal modo il risultato di una cooperazione ad ampio raggio, quale garanzia di condivisione e di accettazione da parte di quei soggetti, famiglia, scuola, Enti Locali ed Associazioni che, attraverso un’interazione mirata, possono farne un uso intelligente per la riduzione dei comportamenti a rischio, nell’interesse delle future generazioni.

## **AREA 1 EDUCAZIONE ALLA SALUTE**

### **1.1 L'educazione alla salute: tra famiglia e scuola**

Un recente studio (febbraio - marzo 2004) condotto dall'Istituto DOXA per conto di FEDERALIMENTARE allo scopo di conoscere le abitudini dei bambini (6-11 anni) e dei giovani (12-17 anni) relative all'alimentazione, all'attività motoria e al benessere fisico, ha evidenziato che la maggior parte dei giovani conosce i comportamenti connessi ad uno stile di vita corretto, ma la complessità e i ritmi della quotidianità pongono degli ostacoli all'adozione di buone pratiche, soprattutto per quanto riguarda il movimento.

Dall'indagine emerge una figura di adolescente pigro ed insoddisfatto, poco propenso a svolgere attività motoria, scontento della propria forma fisica: un bambino su due ed un giovane su tre si muove a piedi meno di 30 minuti al giorno, il 39% desidera un corpo più snello, il 19% un aspetto più robusto.

Di certo i cambiamenti economici, tecnologici, sociali e culturali intercorsi negli ultimi 50 anni, hanno determinato una vera e propria rivoluzione nei modi di vita giornalieri dell'uomo: dagli spostamenti per lo più a piedi, all'utilizzo massiccio dei trasporti pubblici o privati, dal cibo, preparato con cura e consumato tutti riuniti intorno ad un tavolo raccontandosi gli accadimenti della giornata, ai pasti fuori casa durante le brevi pause di lavoro o nei luoghi di socializzazione divenuti sempre più frequentemente spazio abituale per l'incontro con gli amici. Anche la sana scampagnata domenicale di un tempo è sostituita da gite automatizzate, con interminabili code ai caselli autostradali che consumano gran parte del tempo a disposizione.

Le attività lavorative e il tempo libero, sempre meno impegnativi dal punto di vista del consumo energetico, le abitudini alimentari diverse da quelle tradizionalmente basate su pasti preparati e consumati in famiglia, necessariamente si riflettono sugli attuali comportamenti e modelli di vita di bambini e adolescenti, per i quali si fa sempre più difficile l'acquisizione di corrette e motivate abitudini ad una vita attiva e ad una sana alimentazione. Tali abitudini risultano invece essenziali per la salute e il benessere della persona, in quanto proprio le scorrette scelte

alimentari e la sedentarietà rappresentano non solo per gli adulti, ma anche per i ragazzi e i giovani, fattori elevati di rischio per l'insorgenza di sovrappeso, obesità anche infantili che a loro volta possono determinare ed aggravare diverse malattie, nonché per le possibili conseguenze di natura psicologica.

Questi dati sono posti in particolare evidenza dai risultati di ricerche e indagini realizzate a livello nazionale ed internazionale dalle quali emerge che le cosiddette malattie non trasmissibili rappresentano attualmente la causa prima di morte e di disabilità nei paesi industrializzati.

Per quanto riguarda specificatamente il diffondersi del fenomeno del sovrappeso e dell'obesità, la comunità scientifica internazionale, pur essendo concorde nel ritenere che esso è causato da numerosi e complessi fattori che interagiscono tra loro (sesso, età, patrimonio genetico, condizioni socio-economiche, ambientali e culturali), è altresì concorde nel riconoscere un ruolo sempre maggiore agli scorretti stili di vita basati su una limitata attività fisica ed un corrispondente stile alimentare squilibrato.

Le percentuali di crescita del "fenomeno obesità" sono del resto allarmanti: dalla fine degli anni Ottanta alla fine degli anni Novanta è aumentata tra il 10% e il 40% nei diversi paesi europei.

Il dato più significativo evidenziato dalle ricerche è che le malattie croniche non trasmissibili sono in gran parte prevenibili, ed i principali fattori di rischio, tra cui gli errati stili di vita, sono modificabili.

Dalle stesse indagini si rileva che tali fattori di rischio sono ben noti ad adulti e giovani; il problema da affrontare oggi diventa pertanto "come" modificare stili di vita ormai radicati nelle abitudini della popolazione nelle diverse fasce di età.

I bambini e i giovani con problemi di peso, a rischio di patologie future, sono troppo spesso figli non dell'ignoranza, quanto piuttosto della superficialità, della disorganizzazione, della distrazione.

Certo, mettere in pratica i buoni propositi non è semplice, ma i bambini sono carta assorbente: le figure parentali a loro più vicine rappresentano i modelli prioritari ed indiscussi di riferimento; gli adulti quindi, hanno l'obbligo di non abdicare al loro ruolo di educatori. Alla famiglia, primo naturale contesto socializzante in cui si trova inserito il bambino, spetta il difficile ma stimolante

compito di seguirlo passo passo nella sua crescita, formarlo in tutti gli aspetti della persona per renderlo, da adulto, artefice consapevole della sua vita, soggetto attivo e capace di scegliere, in ogni campo dell' esistenza, il meglio per sé e per gli altri. Tutti i genitori, nella consapevolezza che l'età evolutiva è la fase della vita maggiormente implicata con la comparsa di scorrette abitudini, hanno il dovere di creare le condizioni favorevoli affinché i loro figli instaurino un rapporto sano con il proprio corpo, attraverso l'esercizio di un'autodisciplina che, mentre genera benessere fisico, si struttura anche come tratto permanente e qualificante della personalità.

La scuola condivide con la famiglia questo ruolo educativo e dunque, se in seno al nucleo familiare si strutturano i primi modelli di comportamento corretti, spetta alla scuola, in parallelo, consolidarli e proteggerli da stimoli devianti.

I risultati di una recente indagine condotta in 5 stati membri dell'Unione Europea (Germania, Francia, Gran Bretagna, Italia e Repubblica Ceca) su "Cosa pensano gli Europei della loro alimentazione e della loro salute?", ha evidenziato che i programmi di educazione scolastica sono considerati di gran lunga il mezzo più efficace per promuovere salutari stili di vita e abitudini alimentari equilibrate: in tutti e cinque i Paesi coinvolti essa infatti risulta al primo posto tra cinque possibili opzioni, con una media del 43% di risposte.

L'azione educativa e formativa della scuola risulta quindi essenziale per favorire l'acquisizione e la messa in pratica di quelle conoscenze e competenze che, in modo motivato, possano condurre a stili di vita orientati al benessere e alla prevenzione.

## 1.2 Educare alla convivenza civile

Nella riforma del nostro sistema di istruzione, l'educazione alla salute, insieme all'educazione all'affettività, alla cittadinanza, a quella alimentare, ambientale e stradale, è componente fondamentale dell'educazione alla *convivenza civile* che deve essere promossa e valorizzata in tutti i percorsi scolastici in quanto formazione trasversale e riferimento ideale per tutte le altre discipline.

L'espressione «*Convivenza civile*», che appare per la prima volta nelle *Indicazioni Nazionali per i Piani di Studio Personalizzati* della scuola primaria e secondaria di I grado, qualifica oggi l'intero percorso didattico e formativo della scuola che va rinnovandosi. Per poter adeguatamente rispondere alle sfide del mondo contemporaneo, infatti, la scuola italiana si pone l'obiettivo di integrare istruzione ed educazione, di diventare luogo di apprendimento, di assunzione di valori, di acquisizione di esperienze.

L'impianto della riforma punta, pertanto, al recupero della vocazione eminentemente educativa della scuola; la finalità perseguita è l'educazione della persona nella sua globalità, nella totalità delle sue dimensioni: del sapere, del saper fare e del saper essere.

La "Convivenza civile" costituisce quindi elemento trasversale a tutte le discipline, a tutta la didattica ed è destinata ad accompagnare lo studente nella sua crescita culturale, a favorirne lo sviluppo armonico, recuperando e valorizzando, accanto all'apprendimento formale, quello informale e non formale che il giovane realizza in ambienti diversi da quello scolastico.

In particolare l'educazione alla salute e l'educazione alimentare - spesso, nel passato, educazioni "isolate" e quindi non sempre capaci di influire sugli stili di vita, sull'elaborazione di proprie personali posizioni, sulle capacità autonome di scelta - diventano a pieno titolo percorsi di apprendimento per la promozione del proprio e dell'altrui ben-essere.

In questa ultima accezione si condensa il significato più profondo della Convivenza civile, che si esprime in un rapporto con se stessi e con gli altri, basato sul rispetto dei punti di vista diversi, sulla disponibilità al confronto e al dialogo, sull'osservanza di diritti e doveri.

Nel “Profilo educativo, culturale e professionale dello studente alla fine del Primo ciclo di istruzione (6-14 anni)”, Allegato D al decreto legislativo 19 febbraio 2004, n. 59, si legge infatti:

*Alla fine del Primo Ciclo di istruzione, grazie alla maturazione della propria identità e delle competenze culturali, il ragazzo è consapevole di essere titolare di diritti, ma anche di essere soggetto a doveri per lo sviluppo qualitativo della convivenza civile. In questa prospettiva, affronta, con responsabilità e indipendenza, i problemi quotidiani riguardanti la cura della propria persona in casa, nella scuola e nella più ampia comunità sociale e civile.*

*(...omissis...)*

*A 14 anni, inoltre, il ragazzo conosce le regole e le ragioni per prevenire il disagio che si manifesta sotto forma di disarmonie fisiche, psichiche, intellettuali e relazionali. Nello stesso tempo, si impegna a comportarsi in modo tale da promuovere per sé e per gli altri un benessere fisico strettamente connesso a quello psicologico, morale e sociale.*

*È consapevole della necessità di alimentarsi secondo criteri rispettosi delle esigenze fisiologiche, in modo non stereotipato né conformato ai modelli culturali, che rispondono più alle logiche del consumo e del commercio che a quelle della salute; conosce i rischi connessi a comportamenti disordinati (uso di sostanze “aggiuntive” alla normale alimentazione, uso/abuso di alcool, fumo, droghe o alterazioni fisiologiche dei ritmi sonno-veglia) e cerca responsabilmente ad evitarli.*

*(...omissis...)*

Educare i giovani alla salute, perciò, significa rifiutare sollecitazioni educative semplificate: se da un lato è doveroso offrire loro conoscenze scientifiche rigorose è, d’altro canto, necessario inserirle in un adeguato contesto di significati relazionali, etici e sociali che diano senso alla vita di ciascuno.

### 1.3. Dalla salute al benessere

Il concetto di salute si è costantemente modificato nel tempo, per arrivare a assumere, oggi, un'accezione molto più ampia che associa strettamente una condizione di assenza di patologie ad uno stato di ben-essere "globale" della persona.

Il primo ambizioso impegno a porre in essere una strategia globale della salute per tutti, assunto dall'Organizzazione mondiale della sanità (OMS), risale al 1978 con la Dichiarazione di Alma Ata, ma per comprendere come sia nato e si sia sviluppato il concetto di promozione della salute occorre rifarsi alla "Carta di Ottawa", risultato della prima Conferenza Internazionale per la Promozione della Salute che, nel 1986, progettò azioni finalizzate a tale obiettivo a livello mondiale.

Nella "Carta di Ottawa" la promozione della salute, percepita come risorsa della vita quotidiana che mira al benessere, viene definita come un processo che conferisce alle popolazioni i mezzi per assicurare un maggior controllo sul loro livello di salute e per migliorarlo, e questo pone in evidenza non solo gli aspetti individuali ma anche quelli collettivi e politici che ne condizionano le caratteristiche e i mutamenti.

La promozione della salute deve portare a condizioni di vita e di lavoro sicure, stimolanti, soddisfacenti, alla protezione degli ambienti naturali e artificiali, alla conservazione delle risorse naturali. Deve consentire una valutazione sistematica degli effetti dell'ambiente sul benessere delle persone e garantire strategie e azioni mirate ad indurre cambiamenti nel singolo e nella collettività.

La promozione della salute passa quindi necessariamente attraverso l'adozione di politiche pubbliche coordinate e tese a favorire e sviluppare beni e servizi più sani, ambienti igienici e non pericolosi, cambiamenti legislativi coerenti, mutamenti nell'organizzazione sociale e ambientale.

La carta di Ottawa, che si conclude con un appello rivolto all'OMS e agli altri organismi internazionali affinché sostengano la causa della promozione della salute in tutte le sedi appropriate, rappresenta idealmente il punto di partenza di tutti i progetti e le iniziative che successivamente sono state poste in essere a livello internazionale per la salvaguardia della salute.

La 4° Conferenza internazionale sulla promozione della salute, svoltasi a Jakarta nel 1997 offre l'occasione per riflettere su quanto, negli anni intercorsi dalla

conferenza di Alma Ata, è emerso circa l'efficacia della promozione della salute, per analizzare i fattori che incidono su di essa e identificare le strategie che si rendono necessarie per fornire linee di indirizzo utili all'elaborazione di programmi di promozione della stessa nel 21° secolo.

Nella conferenza della Rete europea delle scuole che promuovono la salute (Health promoting school - HPS), tenutasi a Salonicco nel maggio del 1997, viene sottolineato il ruolo fondamentale della scuola nell'attivazione di processi atti a realizzare la salute delle giovani generazioni: "Tutti i bambini e i giovani hanno diritto e dovrebbero avere l'opportunità di essere educati in una scuola che promuove la salute".

Viene ribadito il concetto che educazione e salute costituiscono un binomio inscindibile e che, come dimostrato dall'esperienza delle scuole della Rete, "il successo nella realizzazione di politiche, principi, metodi per la promozione della salute nelle scuole può contribuire in modo significativo all'esperienza educativa da parte di tutti i giovani che in queste scuole vivono e apprendono".

Nel Maggio 1998 l'OMS adotta la "Dichiarazione Mondiale sulla Salute", con la quale gli Stati membri si impegnano a realizzare un vasto programma per l'attuazione di una "Strategia della Salute per tutti per il 21° secolo".

Successivamente gli Stati Membri della Regione Europea dell'OMS (51 Paesi, 870 milioni di abitanti) traducevano la "Dichiarazione mondiale sulla salute" in un Documento di carattere politico-tecnico ed operativo con cui venivano stabiliti 21 punti chiave per la promozione della salute nella Comunità Europea (HFA, Health For All).

I 21 punti impegnano gli Stati membri della Comunità Europea a raggiungere, entro il 2020, i seguenti obiettivi:

1. **Solidarietà per la salute nella regione europea** - ridurre di almeno un terzo la disparità dello stato di salute ancora riscontrabile tra gli Stati membri della regione europea.
2. **Equità nella salute** - ridurre di almeno un quarto le disuguaglianze dello stato di salute esistenti, all'interno di ciascuna nazione europea, tra i vari gruppi socioeconomici.
3. **Iniziare la vita in buona salute** - assicurare un sano inizio di vita a tutti i neonati e i bambini in età pre-scolare.
4. **La salute dei giovani** - creare le condizioni per una migliore salute dei giovani, quale premessa indispensabile per un inserimento attivo e proficuo nella società.
5. **Invecchiare in buona salute** - assicurare alle persone con più di 65 anni uno stato di salute che permetta loro di svolgere ancora un ruolo nella società.
6. **Migliorare la salute mentale** - migliorare il benessere psicosociale di tutti e offrire una migliore assistenza sanitaria alle persone con problemi di salute mentale.
7. **Ridurre le malattie trasmissibili** - ridurre l'impatto negativo sulla salute delle malattie trasmissibili.
8. **Ridurre le malattie non trasmissibili** - ridurre la morbilità, disabilità e mortalità prematura provocata dalle principali malattie croniche.
9. **Ridurre le lesioni provocate da violenze e da incidenti** - ridurre in maniera sostanziale il numero di lesioni, invalidità e morti provocati da eventi traumatici.
10. **Un ambiente fisico sano e sicuro** - rendere l'ambiente più sano e sicuro controllando e riducendo gli agenti inquinanti dannosi.
11. **Stili di vita più sani:** (entro il 2015) - far adottare da tutti i gruppi della popolazione stili di vita più sani.
12. **Ridurre i danni provocati da alcol, droga e tabacco** - limitare i danni alla salute provocati dall'uso di sostanze che creano dipendenza come il tabacco, l'alcol e la droga.
13. **Ambienti favorevoli alla salute** - offrire a tutti, in ogni spazio di vita quotidiana (casa, scuola, luogo di lavoro e propria località), maggiori opportunità di fruire di un ambiente fisico e sociale salutare.
14. **Responsabilità multisetoriale per la salute** - coinvolgere la responsabilità di tutti i soggetti interessati nei processi di promozione della salute.
15. **Sistema sanitario integrato** - offrire a tutta la popolazione un migliore accesso a un'assistenza sanitaria di base e un sistema ospedaliero rispondente alle diverse esigenze.
16. **Gestire la qualità dell'assistenza sanitaria** - garantire una gestione del sistema sanitario coerente con l'obiettivo della salute per tutti.

17. **Finanziamento della sanità e allocazione delle risorse** - assicurare ai sistemi sanitari un finanziamento atto a consentire equità di accesso alle cure, efficienza e qualità dei servizi.
18. **Migliorare le risorse umane per la salute** - garantire una formazione del personale sanitario e di altri settori atta a far acquisire le competenze necessarie per la tutela della salute.
19. **Ricerca e conoscenze per la salute** - disporre di sistemi di ricerca, informazione e comunicazione atti a favorire l'implementazione delle conoscenze e la loro circolazione.
20. **Mobilitare i partner per la salute** - avviare alleanze e collaborazioni a livello di individui, di organizzazioni pubbliche e private e di società civile per la messa in atto di strategie condivise per la "Salute per tutti".
21. **Politiche e strategie della "salute per tutti"** - coinvolgere tutti gli stati membri nell'adozione e nell'attuazione di politiche per la "Salute per tutti" a livello nazionale, regionale e locale.

Fra le azioni realizzate dall'OMS per la prevenzione delle malattie croniche non trasmissibili si segnala la Giornata Mondiale della Sanità 2002, dedicata al tema "Attività fisica e salute" ("Move for Health").

Successivamente OMS e FAO, al fine di promuovere un complesso di azioni mirate alla prevenzione delle malattie croniche non trasmissibili, hanno indetto una Consultazione Congiunta di Esperti, con il compito di individuare le basi scientifiche della conoscenza dei rapporti tra alimentazione e salute. Gli esiti della Consultazione sono stati resi noti nel documento intitolato "*Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases*", pubblicato nel 2003, ed utilizzati per definire una specifica proposta di Strategia Globale per la Dieta, l'Attività Fisica e la Salute, presentata nel gennaio 2004 e ancora da approvare da parte degli Stati membri dell'OMS.

Per la prima volta sono presi in considerazione i condizionamenti ambientali che interferiscono sulla facoltà decisionale dell'individuo e che rendono difficile la messa in pratica di un percorso consapevolmente scelto per la salvaguardia della salute.

A partire da questa osservazione di fondo, la Strategia Globale rimarca la pressante necessità di un'azione coordinata da parte dei Governi, tesa a monitorare regolarmente il contesto ambientale e ad intervenire là dove si frappongano ostacoli, indipendenti dalla volontà dell'individuo, all'adozione di corretti stili di vita.

Vanno cioè create condizioni favorevoli sia perché ciascuno faccia proprio il

bisogno di orientare la sua volontà verso scelte salutari sia perchè non intervengano a deviare le buone intenzioni fattori esterni, non controllabili o non sempre facilmente percepibili a livello individuale.

In questa ottica, appare chiaro che occorre in primo luogo formare la volontà del singolo per determinare in ciascuno una propensione interiorizzata e stabilizzata ad operare scelte consapevolmente indirizzate al proprio benessere.

Occorre, cioè, predisporre un percorso educativo che, attraverso la conoscenza (sapere) induca comportamenti (saper fare) coerenti con un modello di vita improntato al benessere globale della persona (saper essere).

La visione del mondo, le modalità di approccio alla soluzione dei problemi, gli stili di vita che l'uomo adotta nella maturità trovano la loro matrice nella varietà delle esperienze vissute in età evolutiva, negli atteggiamenti e comportamenti che in quella fase di rapida crescita più stabilmente si strutturano nella sua personalità.

Un intervento precoce, a partire già dai primi anni di vita, rappresenta, pertanto, lo strumento più idoneo a sviluppare nelle nuove generazioni l'attenzione verso i fattori dai quali dipendono il benessere individuale e della collettività.

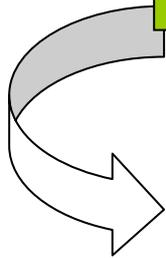
La famiglia in prima istanza e la scuola secondariamente, ma solo da un punto di vista temporale, non possono trascurare tra i loro compiti educativi questo ambito della formazione dei giovani: non è dato "saper essere" se la dimensione psichica non si integra con la fisicità, se al benessere della mente e dello spirito non si accompagna costantemente anche quello del corpo.

## AREA 2 ALIMENTAZIONE E MOVIMENTO

### 2.1 Alimentazione e benessere



- ENERGIA (UNITÀ DI MISURA = kcal)
- MATERIA PER ACCRESCERE E SOSTITUIRE
- AUSILIO ENERGETICO AL LAVORO CELLULARE



#### I COMPONENTI

- **PROTEINE** 1 g = 4 kcal
- **LIPIDI** 1 g = 9 kcal
- **CARBOIDRATI** 1 g = 4 kcal
- **VITAMINE**
- **SALI MINERALI**
- **FIBRE**
- **ALCOOL** 1 g = 7 kcal
- **ACQUA**

Mangiare è un atto ricco di significati che va ben oltre il semplice soddisfacimento fisiologico. Come e cosa si mangia dipende sia dalle risorse offerte dal territorio, sia dalle abitudini familiari che dal rapporto che si crea tra le persone e il cibo.

La sana dieta alimentare, ovvero una corretta alimentazione, è l'insieme dei comportamenti e dei rapporti nei confronti del cibo che permettono il mantenimento della propria salute nel rispetto dell'ambiente e degli altri. E' opportuno ricordare che il termine "dieta" indica una selezione ragionata di alimenti, e non necessariamente un regime alimentare finalizzato ad ottenere una perdita di peso (ovvero una "dieta ipocalorica").

L'assunzione errata di alimenti, sia nella quantità che nella qualità, può essere uno dei fattori principali nella determinazione di stati patologici quali ipertensione, malattie dell'apparato cardiocircolatorio, obesità, diabete e alcune forme di tumori.

Il rischio obesità, in particolare, è determinato sia da un eccesso di calorie introdotte, rispetto a quelle consumate, ma soprattutto, nell'età giovanile, da stili di vita sedentari, spesso omologati dalle famiglie.

Considerando che a ciò si devono aggiungere fattori di rischio di tipo ambientale e genetici, la complessità degli elementi in gioco fa comprendere che è necessario intervenire, ove possibile, in maniera precoce.

In particolare, per quanto riguarda l'alimentazione, la "prevenzione a tavola" deve iniziare già dall'infanzia e diventare patrimonio della cultura personale di ogni essere umano.

In numerosi Paesi del mondo, con l'intento di fornire indicazioni su come alimentarsi in modo sano, proteggendo la propria salute, istituzioni pubbliche e organismi scientifici hanno provveduto ad elaborare apposite linee guida.

In Italia un Gruppo di esperti, costituito presso l'Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione (INRAN) ha elaborato le "Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana", mirate a definire e divulgare le informazioni di base per una alimentazione equilibrata e mirata al benessere.

I punti chiave delle "Linee guida per una sana alimentazione italiana" sono i

seguenti:

1. **Controlla il peso e mantieniti sempre attivo**
2. **Più cereali, legumi, ortaggi e frutta**
3. **Grassi: scegli la qualità e limita la quantità**
4. **Zuccheri, dolci bevande zuccherate: nei giusti limiti**
5. **Bevi ogni giorno acqua in abbondanza**
6. **Il sale? Meglio poco**
7. **Bevande alcoliche: se sì, solo in quantità controllata**
8. **Varia spesso le tue scelte a tavola**
9. **Consigli speciali per persone speciali**
10. **La sicurezza dei tuoi cibi dipende anche da te**

Ispirandosi a tale documento e alla luce di alcuni recenti studi internazionali, si riportano di seguito, per genitori e docenti, suggerimenti, indicazioni e riflessioni volti a promuovere l'educazione ad una sana alimentazione.

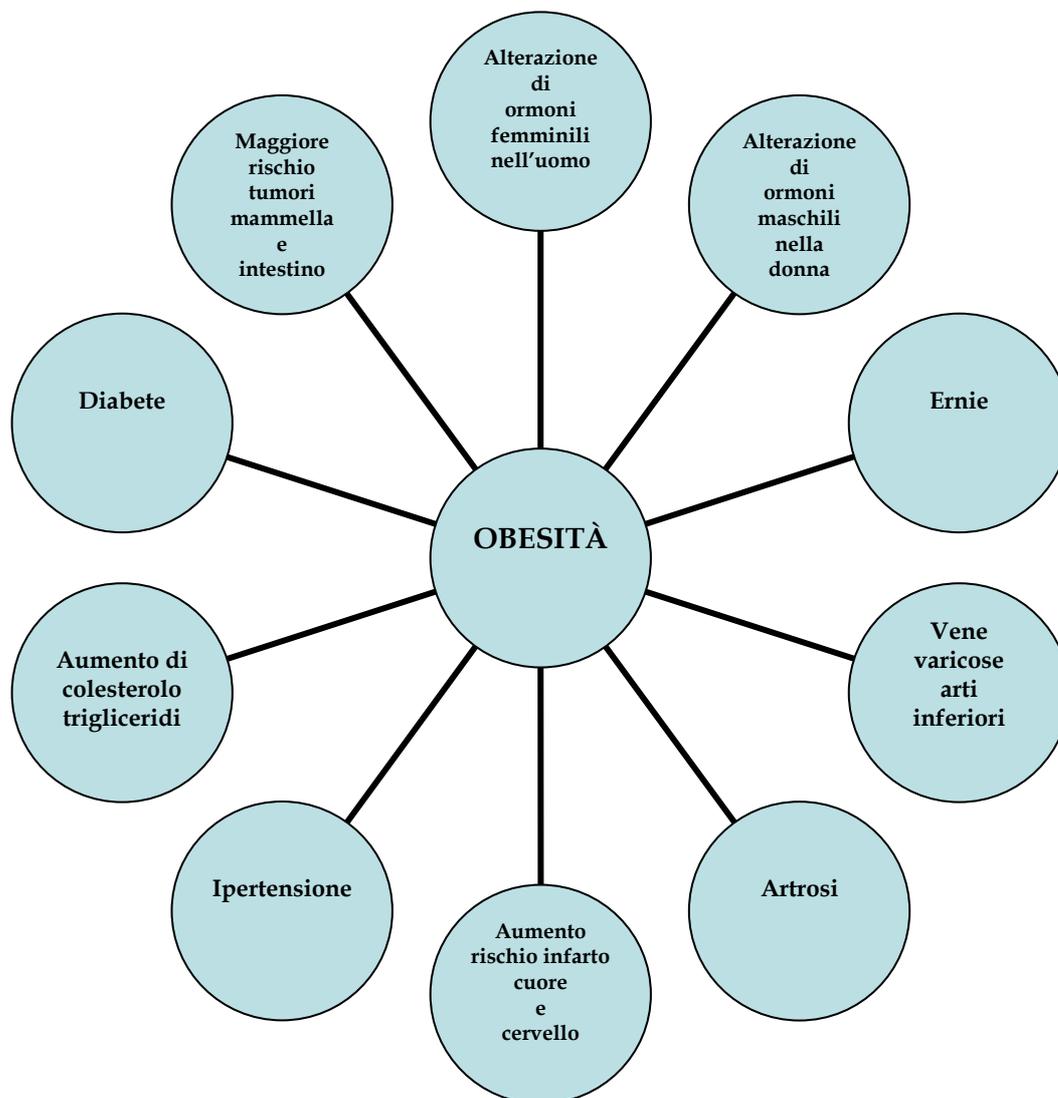
<b>1. Controlla il peso e mantieniti sempre attivo</b>
--

Il peso corporeo rappresenta l'espressione tangibile del "bilancio energetico" tra entrate ed uscite caloriche. L'energia viene introdotta con gli alimenti ed è utilizzata dal corpo sia durante il riposo, sia durante l'attività fisica. Se si introducono più calorie di quante se ne consumano, l'eccesso si accumula nel corpo sotto forma di grasso, determinando un aumento di peso oltre la norma, sia nell'adulto che nel bambino. Se invece si introduce meno energia di quanta se ne consuma, il corpo utilizza le sue riserve di grasso per far fronte alle richieste energetiche.

Quantità eccessive di grasso corporeo costituiscono un pericolo per la salute: tanto maggiore è l'eccesso di peso dovuto al grasso, tanto maggiore è il rischio.

L'eccesso di grasso corporeo può essere di vario grado. Il grado più lieve viene classificato come sovrappeso; seguono l'obesità moderata e l'obesità grave.

## COMPLICANZE DI UNA CATTIVA ALIMENTAZIONE



Il rischio per la salute diviene concreto nella categoria della obesità moderata e cresce sensibilmente con l'aumentare del peso.

Problema contrapposto all'obesità è quello dei disturbi del comportamento alimentare (DCA), dei quali i più noti sono l'anoressia e la bulimia.

I mass media propongono modelli di figure femminili filiformi e figure maschili "palestrate" e scultoree.

Le ragazze, e oggi anche i ragazzi, condizionati dai modelli femminili e maschili proposti dai mass media e dalle mode condivise dal gruppo, se non preventivamente informati e formati, diventano facile preda di questi modelli per raggiungere i quali si impongono regimi dietetici notevolmente scompensati, spesso causa di disturbi di tipo alimentare.

I rischi e le conseguenze si osservano nel medio e nel lungo termine: alterazioni endocrine e metaboliche fino a veri e propri disturbi del comportamento.

La prevenzione, che dovrebbe partire dall'infanzia, accanto agli strumenti di conoscenza deve fornire competenze discriminatorie e favorire un alto livello di autostima e consapevolezza del sé e delle proprie potenzialità.

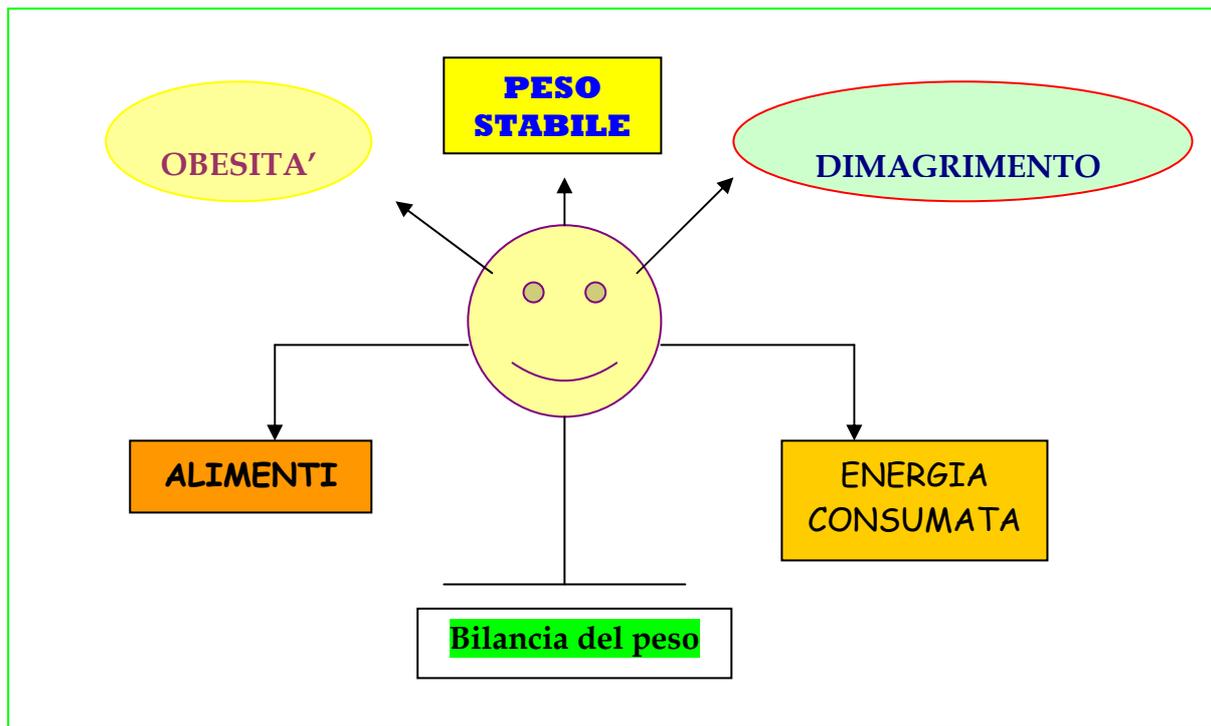
Il/La ragazzo/a diventerà così capace di scegliere lo stile di vita più appropriato senza percepire nella scelta una mortificazione, ma rispetto di sé, degli altri, dell'ambiente.

La preoccupante diffusione del sovrappeso e dell'obesità nella nostra società è in parte attribuibile al fatto che la vita moderna promuove stili di vita estremamente sedentari, con livelli assai ridotti di attività fisica. Valori troppo bassi di dispendio energetico rendono difficile mantenere l'equilibrio tra entrate ed uscite caloriche, di conseguenza, il raggiungimento di un peso corporeo corretto va realizzato non solo attraverso il controllo dell'alimentazione, ma anche attraverso una vita fisicamente più attiva.

Per stile di vita fisicamente attivo, idoneo a prevenire l'obesità e gli altri rischi per la salute, si deve intendere innanzitutto un tipo di comportamento che dia la preferenza, nell'espletamento delle attività quotidiane, all'uso dei propri muscoli piuttosto che all'uso di macchine, in modo da produrre dispendio energetico attraverso la sudorazione.

## I PIACERI DELLA TAVOLA "TRADOTTI" IN SUDORE

Se per un'ora .....	bruci.....
Nuoti	500 kcal
Corri	450 kcal
Vai in bicicletta	300 kcal
Passeggi	200 kcal
Dormi	60 kcal
Leggi ad alta voce	80 kcal
Canti	100 kcal
Lavi i piatti	120 kcal
Lavi il pavimento	160 kcal
Scendi le scale	600 kcal
Fai sci di fondo	500 kcal
Rifai il letto	300 kcal
Guardi la tv	30 kcal
Passi l'aspirapolvere	180 kcal
Cucini	100 kcal
Guidi il motorino	100 kcal
Giochi a tennis	450 kcal
Balli	300 kcal



**QUINDI**



## COME VIENE UTILIZZATA L'ENERGIA INTRODOTTA ?

### SI INTRODUCONO CALORIE:

- PER IL NORMALE FUNZIONAMENTO DEL CORPO IN CONDIZIONI DI RIPOSO (METABOLISMO BASALE)
- PER CRESCERE
- PER SOSTITUIRE LE CELLULE CHE MUOIONO OGNI GIORNO
- PER SVOLGERE LE NORMALI ATTIVITA'

### TUTTE LE CALORIE INTRODOTTE IN ECCESSO

**E NON CONSUMATE SI TRASFORMANO IN TESSUTO ADIPOSO**

Il peso corporeo è un criterio con il quale si rappresenta, in modo concreto e visibile, il bilancio energetico tra quanto introduciamo nel nostro corpo e quanto ne utilizziamo per svolgere le attività vitali (fisiche e mentali).

La valutazione del peso così detto "ideale" va eseguita considerando diverse variabili, quali ad esempio il sesso, l'età, il tipo di attività fisica svolta, ecc.

Soprattutto nei bambini e negli adolescenti è necessario valutare con molta attenzione ed accuratezza la variazione del peso nel tempo perché si tratta di fasi dello sviluppo nelle quali peso, statura e composizione corporea cambiano velocemente e continuamente in relazione alla crescita individuale.

L'acquisizione in queste fasce di età di corretti comportamenti alimentari è garanzia di una condizione di "benessere" nell'adulto.

È perciò necessario affidarsi alla competenza del pediatra o del medico di base che, in possesso di tutte informazioni utili riguardanti il ragazzo, può al meglio valutarne eventuali situazioni di sovrappeso, obesità o eccessiva magrezza fornendo dati di riferimento per il regolare controllo del proprio peso.

Mantenere il peso nella norma è più facile con uno stile di vita fisicamente attivo e con il contemporaneo rispetto di semplici regole di comportamento alimentare. Esse consistono soprattutto nella scelta preferenziale di alimenti poveri di grassi e ad alto valore nutrizionale.

## **SUGGERIMENTI**

### **Il tuo peso dipende anche da te.**

*Pesati almeno una volta al mese controllando che il peso sia nei limiti consigliati dal tuo medico. Riportalo gradatamente entro tali limiti qualora non vi rientri.*

*Abituati a muoverti di più ogni giorno: cammina, sali e scendi le scale, svolgi piccoli lavori domestici, ecc.*

*Evita le diete squilibrate o molto drastiche del tipo "fai da te", che possono essere dannose per la tua salute. Una buona dieta dimagrante deve sempre includere tutti gli alimenti in maniera quanto più possibile equilibrata.*

## **2. Più cereali, legumi, ortaggi e frutta**

Questi alimenti sono importanti perché apportano carboidrati (soprattutto amido e fibra), ma anche vitamine, minerali ed altre sostanze di grande interesse per la salute. Inoltre i cereali, e soprattutto i legumi, sono anche buone fonti di proteine.

Numerosi studi hanno dimostrato che un'alimentazione ricca di cereali, legumi, ortaggi e frutta protegge dalla comparsa di numerose malattie.

Il consumo di adeguate quantità di frutta e ortaggi assicura, inoltre, un rilevante apporto di nutrienti (vitamine, minerali, acidi organici) e nello stesso tempo consente di ridurre la densità energetica della dieta, sia perché il tenore in grassi e l'apporto calorico complessivo sono limitati, sia perché il potere saziante di questi alimenti è particolarmente elevato.

## **SUGGERIMENTI**

- *Consuma quotidianamente più porzioni di ortaggi e frutta, e aumenta il consumo di legumi sia freschi che secchi.*

- *Consuma regolarmente pane, pasta, riso ed altri cereali,(meglio se integrali) evitando di aggiungere troppi condimenti grassi.*
- *Quando puoi scegli prodotti ottenuti a partire da farine integrali e con la semplice aggiunta di crusca o altre fibre.*

I cereali e derivati, gli ortaggi e la frutta contengono inoltre notevoli quantità di fibra alimentare, importante perché, pur non avendo valore nutritivo o energetico, regola diverse funzioni fisiologiche nell'organismo. L'introito raccomandato di fibra è intorno ai 30 grammi al giorno, quantità superiore a quella che attualmente si consuma in Italia.

#### **ALIMENTI RICCHI DI FIBRA**

**Legumi:** fagioli, fave, ceci, lenticchie, piselli

**Cereali e derivati:** pasta, biscotti, pane e cereali da colazione (soprattutto se integrali), prodotti da forno, orzo perlato

**Verdura e ortaggi:** carciofi, cavoli, cicoria, carote, melanzane, barbabietole, funghi, agretti, finocchi

**Frutta fresca:** pere, mele, fichi, banane, kiwi, lamponi, fichi d'India, ribes

**Frutta secca in guscio:** noci, nocciole, mandorle

**Frutta essicata:** albicocche secche, fichi secchi, mele essiccate, uva passa, prugne secche, castagne secche

### **3. Grassi: scegli la qualità e limita la quantità**

Per stare bene è necessario introdurre con l'alimentazione una certa quantità di grassi, ma è altrettanto opportuno non eccedere, cosa che invece spesso si verifica nell'alimentazione degli Italiani.

I grassi, oltre a fornire energia in maniera concentrata, favoriscono l'assorbimento delle vitamine liposolubili A, D, E, K e dei carotenoidi. Un eccessivo

consumo di grassi nell'alimentazione abituale rappresenta invece un fattore di rischio per l'insorgenza di obesità, malattie cardiovascolari.

In una alimentazione equilibrata, i grassi da assumere quotidianamente variano da persona a persona, ma per l'adulto dovrebbero mediamente rappresentare il 20-25% delle calorie; nei bambini di età inferiore ai 3 anni, invece, la quota di grassi alimentari può essere più elevata.

Le quantità di grassi presenti negli alimenti, sia in forma visibile (grasso del prosciutto, della bistecca, ecc.) che invisibile (grasso del formaggio, ecc.), variano da un prodotto all'altro e vanno da valori molto bassi (intorno all'1% in svariati prodotti vegetali e in certe carni e pesci particolarmente magri) fino a valori molto alti nei condimenti: l'85% nel burro e nella margarina e il 100% in tutti gli oli. Tutti i grassi sono uguali sul piano dell'apporto di energia, ma sul piano della qualità possono essere molto diversi. Infatti varia la loro composizione chimica, ed in particolare quella in acidi grassi (che possono essere saturi, insaturi, trans). La diversa qualità dei grassi può avere effetti importanti sullo stato di nutrizione e di salute dell'uomo.

A temperatura ambiente i grassi saturi sono prevalentemente solidi (burro, strutto), quelli insaturi liquidi (olio di oliva). È preferibile l'uso di grassi insaturi a quelli saturi perché questi ultimi possono favorire l'insorgenza di alcune malattie dell'apparato cardiocircolatorio. I grassi alimentari, e soprattutto quelli insaturi, vanno utilizzati preferibilmente a crudo, perché tendono ad alterarsi facilmente per azione del calore e dell'ossigeno dell'aria, dando luogo alla formazione di composti potenzialmente dannosi. È pertanto opportuno scegliere metodi di cottura che non prevedano un eccessivo riscaldamento dei grassi, e comunque evitare le temperature troppo elevate e i tempi di cottura eccessivamente lunghi.

### **SUGGERIMENTI**

- *Modera la quantità di grassi ed oli che usi per condire e cucinare.*
- *Limita il consumo di grassi da condimento di origine animale (burro, lardo, strutto, panna, ecc.).*
- *Preferisci i grassi da condimento di origine vegetale, soprattutto olio extravergine*

*d'oliva e oli di semi.*

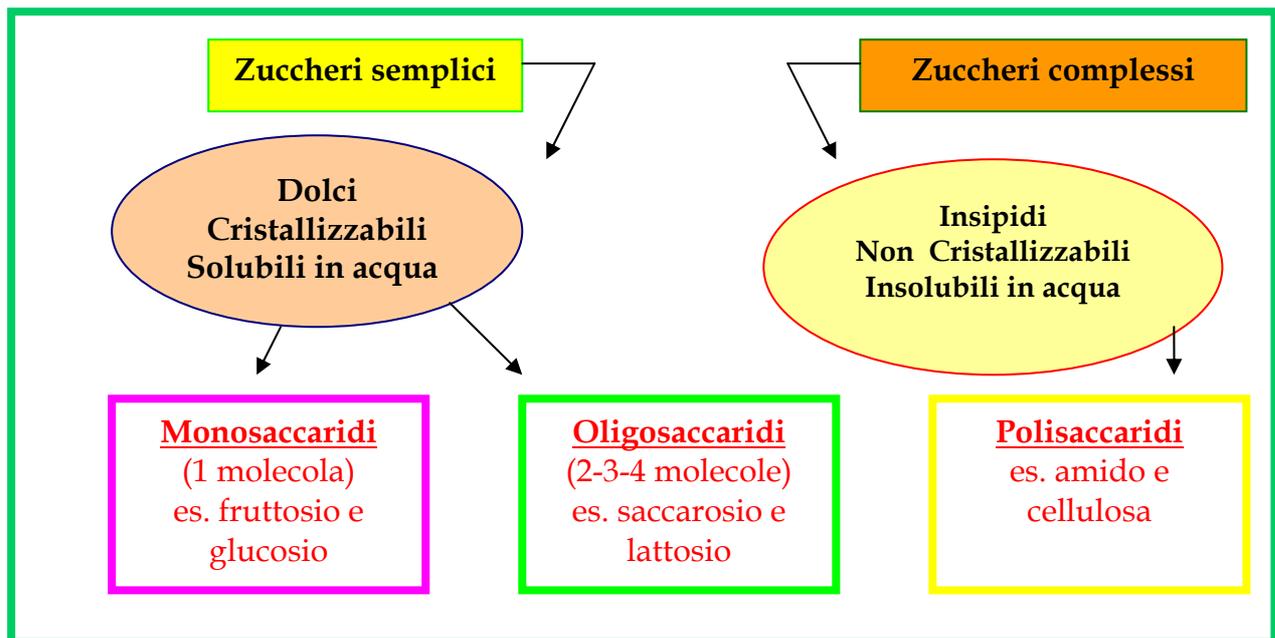
- *Usa i grassi da condimento preferibilmente a crudo ed evita di riutilizzare i grassi e gli oli già cotti.*
- *Non eccedere nel consumo di alimenti fritti.*
- *Mangia più spesso il pesce, sia fresco che surgelato (2-3 volte a settimana).*
- *Tra le carni, preferisci quelle magre ed elimina il grasso visibile.*
- *Se ti piacciono le uova ne puoi mangiare fino a 4 per settimana, distribuite nei vari giorni.*
- *Tutti i formaggi contengono quantità elevate di grassi: scegli comunque quelli più magri, oppure consumane porzioni più piccole.*
- *Se vuoi controllare quali e quanti grassi sono contenuti negli alimenti, leggi le etichette.*

#### **4. Zuccheri, dolci, bevande zuccherate: nei giusti limiti**

Il sapore dolce è legato ad una serie di sostanze sia naturali che artificiali. Quelle naturali appartengono per lo più alla categoria dei carboidrati semplici o zuccheri. Quelle artificiali sono rappresentate da molecole di diversa natura chimica.

Nell'alimentazione abituale le fonti più importanti di zuccheri sono gli alimenti e le bevande dolci.

I glucidi, che forniscono un apporto di 4 kcal per grammo e dovrebbero rappresentare il 60% delle calorie giornaliere, sono distinti in:



Gli zuccheri semplici forniscono energia subito disponibile e sono i responsabili dei rialzi glicemici rapidi e immediati.

Gli zuccheri complessi forniscono energia più diluita nel tempo. Per questo concorrono al mantenimento della glicemia entro livelli compatibili con un regime di vita sano. Gli zuccheri semplici possono essere consumati come fonti di energia per l'organismo, nei limiti del 10-15% dell'apporto calorico giornaliero (corrispondenti, per una dieta media di 2100 calorie, a 56-84 grammi).

Agli zuccheri sono state attribuite dirette responsabilità nel provocare la carie dentaria. In realtà a determinare quest'ultima sarebbero non solo le quantità, ma anche le modalità di consumo. Il pericolo della carie viene ridotto da una opportuna e sollecita igiene orale.

## **SUGGERIMENTI**

- *Modera il consumo di alimenti e bevande dolci nella giornata, per non superare la quantità di zuccheri consentita.*
- *Tra i dolci preferisci i prodotti da forno della tradizione italiana, che contengono meno grasso e zucchero e più amido, come ad esempio biscotti, torte non farcite, ecc.*
- *Utilizza in quantità controllata i prodotti dolci da spalmare sul pane o sulle fette*

*biscottate (quali marmellate, confetture di frutta, miele e creme).*

- *Limita il consumo di prodotti che contengono molto saccarosio, e specialmente di quelli che si attaccano ai denti, come caramelle morbide, torroni, ecc.. Lavati comunque i denti dopo il loro consumo.*
- *Se vuoi consumare alimenti e bevande dolci ipocalorici dolcificati con edulcoranti sostitutivi, leggi sull'etichetta il tipo di edulcorante usato e le avvertenze da seguire.*

## **5. Bevi ogni giorno acqua in abbondanza**

Nell'organismo umano l'acqua rappresenta un costituente essenziale per il mantenimento della vita, ed è anche quello presente in maggior quantità (il 75% dei muscoli e degli organi interni e il 10% del tessuto adiposo sono costituiti da acqua. Lo stesso scheletro ne contiene circa il 30%). La sua presenza è indispensabile per lo svolgimento di tutti i processi fisiologici e le reazioni biochimiche che avvengono nel nostro corpo.

L'acqua entra nella struttura di varie sostanze e agisce da solvente per la maggior parte dei nutrienti (minerali, vitamine idrosolubili, aminoacidi, glucosio, ecc.), svolgendo un ruolo essenziale nella digestione, nell'assorbimento, nel trasporto e nella utilizzazione degli stessi nutrienti; è il mezzo attraverso il quale l'organismo elimina le scorie metaboliche, ed è indispensabile per la regolazione della temperatura corporea.

Inoltre, l'acqua agisce come "lubrificante" e ha funzioni di ammortizzatore nelle articolazioni e nei tessuti, mantiene elastiche e compatte la pelle e le mucose, (la cui funzionalità dipende da un giusto grado di idratazione) e garantisce la giusta consistenza del contenuto intestinale.

Come tutte le sostanze chimiche che compongono il nostro corpo, l'acqua viene persa e consumata continuamente, e quindi deve essere di continuo reintegrata dall'esterno, sia bevendola sia introducendola con altre bevande o con l'alimentazione.

Frutta, ortaggi, verdura e latte sono costituiti per oltre l'80% da acqua; la carne

cotta per circa il 50%; il pane per il 30%.

I principali mezzi attraverso i quali il nostro organismo mantiene l'equilibrio idrico sono il meccanismo della sete (che regola la quantità di acqua da ingerire) e il riassorbimento dell'acqua nei reni (che regola la quantità di acqua eliminata con le urine).

L'acqua non contiene calorie, ed ogni variazione a breve termine del peso corporeo dovuta a maggiore perdita o a maggiore ritenzione di acqua è ingannevole e momentanea.

Quindi, il tentativo di contenere il peso mediante il razionamento dell'acqua è assolutamente inutile, oltre ad essere rischioso per il nostro stato di salute.

In condizioni normali le perdite giornaliere di acqua nell'individuo adulto si aggirano intorno al 3-4% del peso corporeo (2-2,5 litri). È comunque importante rilevare che queste perdite sono tanto più elevate quanto più l'individuo è di giovane età, con un picco nei primi mesi di vita, durante i quali le perdite giornaliere di acqua raggiungono il 15% del peso corporeo. Di conseguenza i bambini sono un altro gruppo di popolazione particolarmente esposto al rischio della disidratazione, qualora non si provveda a reintegrare adeguatamente e tempestivamente l'acqua perduta.

Durante lo svolgimento di una moderata attività fisica la sudorazione si aggira, nella maggior parte delle persone, intorno a 1-2 litri per ora. In casi particolari si può però arrivare a 4-6 litri/ora. Con la sudorazione, oltre alla perdita dell'acqua si determina quella di sali minerali (soprattutto sodio, cloro e potassio), fondamentali per il buon funzionamento dell'apparato cardio-vascolare. Nel caso di attività fisica non agonistica, una alimentazione equilibrata e sana, ricca di frutta, di verdura e di acqua, è più che sufficiente a reintegrare i sali persi.

#### **SUGGERIMENTI:**

- *Asseconda sempre il senso di sete e anzi tenta di anticiparlo, bevendo a sufficienza, mediamente 1,5-2 litri di acqua al giorno. Ricorda inoltre che i bambini sono maggiormente esposti a rischio di disidratazione rispetto agli adulti.*
- *Bevi frequentemente e in piccole quantità. Bevi lentamente, soprattutto se l'acqua è fredda:*

*infatti un brusco abbassamento della temperatura dello stomaco può creare le condizioni per pericolose congestioni.*

- Le persone anziane devono abituarsi a bere frequentemente nell'arco della giornata, durante e al di fuori dei pasti, anche quando non avvertono lo stimolo della sete.*
- È sbagliato evitare di bere per il timore di sudare eccessivamente (sudare è fondamentale per regolare la temperatura corporea) o di ingrassare (l'acqua non apporta calorie).*
- Durante e dopo l'attività fisica bevi per reintegrare prontamente e tempestivamente le perdite dovute alla sudorazione, ricorrendo prevalentemente all'acqua.*
- In determinate condizioni patologiche che provocano una maggiore perdita di acqua (ad esempio gli stati febbrili o ripetuti episodi di diarrea), l'acqua perduta deve essere reintegrata adeguatamente e tempestivamente.*

## **6. Il Sale? Meglio poco**

Sia il sapore che le proprietà biologiche del sale comune (cloruro di sodio) sono legate principalmente al sodio; ogni grammo di sale contiene circa 0,4 g di sodio. In condizioni normali il nostro organismo elimina giornalmente da 0,1 a 0,6 g di sodio. Questa quantità va reintegrata con l'alimentazione. Tuttavia, non è necessaria l'aggiunta di sale ai cibi, in quanto già il sodio contenuto in natura negli alimenti è sufficiente a coprire le necessità dell'organismo. Solo in condizioni di sudorazione estrema e prolungata i fabbisogni di sodio possono aumentare.

Le fonti di sodio nell'alimentazione sono di varia natura:

- il sodio contenuto allo stato naturale negli alimenti (acqua, frutta, verdura, carne, ecc.)
- il sodio contenuto nel sale aggiunto nella cucina casalinga o a tavola
- il sodio contenuto nei prodotti trasformati (artigianali e industriali) nonché nei consumi fuori casa.

Ogni giorno l'adulto italiano ingerisce in media circa 10 g di sale (cioè 4 g di sodio), molto più di quello fisiologicamente necessario.

Ridurre la quantità di sale che si consuma giornalmente non è difficile, soprattutto se la riduzione avviene gradualmente. Infatti il nostro palato si adatta facilmente ed è quindi possibile rieducarlo a cibi meno salati. Entro pochi mesi, o addirittura settimane, questi stessi cibi appariranno saporiti al punto giusto, mentre sembreranno troppo salati quelli conditi nel modo precedente. Le spezie e le erbe aromatiche possono sostituire il sale o almeno permettere di utilizzarne una quantità decisamente minore. Anche il succo di limone e l'aceto permettono di dimezzare l'aggiunta di sale e di ottenere cibi ugualmente saporiti, agendo come esaltatori di sapidità. La cucina tradizionale giapponese, per condire insalate, cereali e verdure cotte, usa, da secoli, una speciale salsa, il gomasio, composta da semi di sesamo tostati e pestati nel mortaio con l'aggiunta di una piccola quantità di sale integrale. Questa salsa riesce ad insaporire gustosamente i cibi con un apporto molto limitato di sale, inoltre i semi di sesamo contengono lecitina e fosfati preziosi per il sistema nervoso e anche un'elevata quantità di calcio.

#### **SUGGERIMENTI:**

- *Riduci progressivamente l'uso di sale sia a tavola che in cucina.*
- *Preferisci al sale comune il sale arricchito con iodio (sale iodato).*
- *Non aggiungere sale nelle pappe dei bambini per tutto il primo anno di vita.*
- *Usa in maniera consapevole condimenti alternativi contenenti sodio (dado da brodo, ketchup, salsa di soia, senape, ecc.).*
- *Insaporisci i cibi con erbe aromatiche (come aglio, cipolla, basilico, prezzemolo, rosmarino, salvia, menta, origano, maggiorana, sedano, porro, timo, semi di finocchio) e spezie (come pepe, peperoncino, noce moscata, zafferano, curry).*
- *Esalta il sapore dei cibi usando succo di limone e aceto.*
- *Scegli, quando sono disponibili, le linee di prodotti a basso contenuto di sale (pane senza sale, tonno in scatola a basso contenuto di sale, ecc.).*
- *Consuma con moderazione alimenti trasformati ricchi di sale (snacks salati, patatine in sacchetto, olive da tavola, alcuni salumi e formaggi).*

• *Nell'attività sportiva moderata reintegra con la semplice acqua i liquidi perduti attraverso la sudorazione.*

## **7. Bevande alcoliche: se sì, solo in quantità controllata**

Le bevande alcoliche sono costituite per la maggior parte da acqua, e per la restante parte da alcol etilico o etanolo. L'etanolo è una sostanza estranea all'organismo e non essenziale, anzi per molti versi tossica; viene assorbito già nelle prime porzioni del tratto gastrointestinale, entra nel sangue e da lì va in tutti i liquidi corporei. Inoltre può produrre in brevissimo tempo alterazioni del comportamento. I più sensibili agli effetti dell'alcool sono i bambini in cui la barriera è poco attiva.

Il corpo umano è per lo più in grado di sopportare l'etanolo senza evidenti danni, a patto che si rimanga entro i limiti di quello che si intende oggi come consumo moderato, vale a dire non più di due-tre Unità Alcoliche (U.A.) al giorno per l'uomo, non più di una-due per la donna e non più di una per gli anziani. Una Unità Alcolica (U.A.) corrisponde a circa 12 grammi di etanolo; una tale quantità è contenuta in un bicchiere piccolo (125 ml) di vino di media gradazione, o in una lattina di birra (330 ml) di media gradazione o in una dose da bar (40 ml) di superalcolico.

L'equivalente calorico di un grammo di alcool è pari a 7 kcal.

Non esistendo possibilità di deposito per l'alcool nell'organismo, esso deve essere rapidamente metabolizzato. Questa trasformazione dell'etanolo avviene a livello gastrico e soprattutto epatico. La capacità degli enzimi presenti nel fegato di trasformare l'etanolo è limitata: in condizioni normali il fegato è in grado di rimuovere fino a 0,5 U.A. per ogni ora, ma in questo arco di tempo esso viene quindi parzialmente "distratto" dagli altri suoi normali compiti.

E' meglio, comunque, bere alcolici a stomaco pieno, perché questo fa sì che l'etanolo sia assorbito più lentamente e che diminuisca la quantità che entra nel circolo sanguigno.

La concentrazione dell'etanolo nel sangue dipende da vari fattori: dalla quantità ingerita, dalle modalità di assunzione (a digiuno o durante il pasto), dal

peso, dal sesso (le donne sono più vulnerabili), dalla quantità di acqua corporea, dalla capacità individuale di metabolizzare l'alcol, dall'abitudine all'alcol.

A seconda delle concentrazioni che l'alcol raggiunge nel sangue si hanno i ben noti effetti sul sistema nervoso e sull'organismo in generale. L'abuso cronico di alcol è in grado di provocare una serie di danni a vari sistemi (nervoso, digerente, cardiovascolare). Ma, per ciò che concerne la guida dell'auto o di altri veicoli, anche piccole dosi sono ritenute possibile causa di effetti dannosi per sé e per gli altri. La legislazione dei paesi europei (e della grande maggioranza dei paesi del mondo) stabilisce infatti un limite di 0,5 g per litro di sangue, oltre il quale è severamente proibito e sanzionabile mettersi alla guida dell'auto.

Inoltre, pur non essendo un nutriente, l'etanolo apporta una cospicua quantità di calorie che, sommandosi a quelle fornite dagli alimenti, possono contribuire a farci ingrassare, è quindi bene ricordare che il consumo di alcolici va limitato anche per i suoi effetti sulla bilancia energetica.

Anche se gli inviti alla cautela e alla moderazione sono sempre doverosi quando si parla dell'uso di bevande alcoliche, è giusto però anche ricordare che, a quanto risulta da numerose ricerche, sembra che le persone abituate ad un regolare e moderato consumo di bevande a bassa gradazione alcolica (vino e birra) tendano a vivere più a lungo e a presentare una minore incidenza di alcune malattie croniche rispetto a chi non beve o a chi lo fa in maniera eccessiva.

#### **SUGGERIMENTI:**

- *Se desideri consumare bevande alcoliche, fallo con moderazione, durante i pasti secondo la tradizione italiana, o in ogni caso immediatamente prima o dopo mangiato.*
- *Fra tutte le bevande alcoliche, dai la preferenza a quelle a basso tenore alcolico (vino e birra).*
- *Evita del tutto l'assunzione di alcol durante l'infanzia, l'adolescenza, la gravidanza e l'allattamento, riducila se sei anziano.*

- *Non consumare bevande alcoliche se devi metterti alla guida di autoveicoli o devi far uso di apparecchiature delicate e pericolose.*
- *Se assumi farmaci consuma alcol solo con l'autorizzazione del medico.*
- *Riduci od elimina l'assunzione di bevande alcoliche se sei in sovrappeso o obeso o se presenti una familiarità per diabete, obesità, ipertrigliceridemia, ecc..*

## **8. Varia spesso le tue scelte a tavola**

La corretta alimentazione deve assicurare all'organismo, oltre alle proteine, i grassi, i carboidrati e l'energia da essi apportata, anche altri nutrienti indispensabili, quali l'acqua, le vitamine e i minerali. Deve inoltre fornire particolari aminoacidi (presenti nelle proteine) e alcuni acidi grassi polinsaturi (presenti nei grassi). Queste sostanze infatti, così come le vitamine e i minerali, sono definite "essenziali" proprio perché l'organismo non è capace di "costruirsele" da solo: quindi si devono assicurare attraverso gli alimenti.

Il modo più semplice e sicuro per garantire, in misura adeguata, l'apporto di tutte le sostanze nutrienti indispensabili, è quello di variare il più possibile le scelte e di combinare opportunamente i diversi alimenti. Comportarsi in questo modo significa non solo evitare il pericolo di squilibri nutrizionali e di possibili conseguenti squilibri metabolici, ma anche soddisfare maggiormente il gusto e combattere la monotonia dei sapori.

Diversificare le scelte alimentari assicura una maggiore protezione dello stato di salute, perché favorisce non soltanto un più completo apporto di vitamine e di minerali, ma anche una sufficiente ingestione di alcune sostanze naturali che svolgono in vari modi una funzione protettiva per l'organismo: ad esempio, quelle sostanze antiossidanti che sono largamente presenti negli alimenti vegetali.

Da un punto di vista pratico, la traduzione di queste indicazioni nelle abitudini alimentari di tutti i giorni può essere più facile se si riuniscono i diversi alimenti in gruppi, secondo le loro caratteristiche nutritive principali.

<b>ALIMENTI</b>	<b>NUTRIENTI E ALTRE SOSTANZE</b>
cereali e tuberi	amido, proteine, vitamine e in particolare vit. B <sub>1</sub> (fibra)
ortaggi e frutta	zuccheri, vitamine, minerali, (fibra e phytochemicals)
carni, pesce, uova legumi	proteine, grassi, Fe, Se, vitamine e in particolare vit. B <sub>12</sub> proteine, amido, vitamine (fibra e oligosaccaridi)
latte e derivati	proteine, grassi, Ca, vit. B <sub>2</sub> , vit. D
grassi da condimento	grassi, AGE (acidi grassi essenziali), vit. liposolubili

Per realizzare una dieta completa e adeguata sarà sufficiente fare in modo che nell'alimentazione quotidiana ogni gruppo sia rappresentato da almeno una porzione degli alimenti che ne fanno parte, avendo cura anche di variare abitualmente le scelte nell'ambito di ciascun singolo gruppo. Il concetto di porzione rappresenta l'unità pratica di misura della quantità di alimento e corrisponde ad un certo quantitativo in grammi, ricavato sulla base dei consumi medi della popolazione italiana.

Non va dimenticato che comunque tali scelte vanno compiute tenendo presenti tutte le indicazioni che sono state fornite nelle pagine precedenti.

## ENTITA' DELLE PORZIONI STANDARD NELL'ALIMENTAZIONE ITALIANA

GRUPPO ALIMENTI	ALIMENTI	PORZIONI	PESO (g)
CEREALI e TUBERI	Pane	1 rosetta piccola/ una fetta media	50
	Prodotti da forno	2-4 biscotti/2,5 fette biscottate	20
	Pasta o riso	1 porzione media	80
	Pasta fresca all'uovo	1 porzione piccola	120
	Patate	2 patate piccole	200
ORTAGGI e FRUTTA	Insalate	1 porzione media	50
	Ortaggi	1 finocchio/2 carciofi	250
	Frutta o succo	1 frutto medio(arance /mele) o 2 frutti piccoli (albicocche/mandarini)	150
CARNE, PESCE, UOVA e LEGUMI	Carne fresca	1 fettina piccola	70
	Carne stagionata (salumi)	3-4 fettine piccole prosciutto	50
	Pesce	1 porzione piccola	100
	Uova	1 uovo	60
	Legumi secchi	1 porzione media	30
	Legumi freschi	1 porzione media	80-120
LATTE e DERIVATI	Latte	1 bicchiere	125
	Yogurt	1 confezione piccola	125
	Formaggio fresco	1 porzione media	100
	Formaggio stagionato	1 porzione media	50
GRASSI DA CONDIMENTO	Olio	1 cucchiaino	10
	Burro	1 porzione	10
	Margarina	1 porzione	10

NUMERO DI PORZIONI CONSIGLIATO				
GRUPPI ALIMENTI	ALIMENTI	1.700 kcal (1)	2.100 kcal (2)	2.600 kcal (3)
		PORZIONI GIORNALIERE		
CEREALI/TUBERI	Pane	3	5	6
	Prodotti da forno	1	1	2
	Pasta/riso/pasta all'uovo	1	1	1-2
	Patate	1 ( a settimana)	2 ( a settimana)	2 ( a settimana)
ORTAGGI/FRUTTA	Ortaggi/insalata	2	2	2
	Frutto/succo frutta	3	3	4
CARNE, PESCE, UOVA , LEGUMI	Carne, pesce, uova, legumi	1-2	2	2
LATTE E DERIVATI	Latte/yogurt	3	3	3
	Formaggio fresco/ formaggio stagionato	2 (a settimana)	3 (a settimana)	3 (a settimana)
GRASSI DA CONDIMENTO	Olio/burro/margarina	3	3	4

(1) esempi: bambini oltre i 6 anni; donne anziane con vita sedentaria

(2) esempi: adolescenti femmine; donne adulte con attività lavorativa non sedentaria, uomini adulti con attività lavorativa sedentaria

(3) esempi: maschi, uomini adulti con attività lavorativa non sedentaria o modesta attività fisica

### SUGGERIMENTI:

•Scegli quantità adeguate (porzioni) di alimenti appartenenti a tutti i diversi gruppi, alternandoli nei vari pasti della giornata.

## 9. Consigli speciali per persone speciali

Le quantità di nutrienti che ogni persona dovrebbe assumere nell'arco della giornata varia a seconda dell'età, del sesso, dell'attività lavorativa svolta.

Ogni persona, nelle diverse fasce di età ha esigenze nutrizionali specifiche.

Il NEONATO ha bisogno di una alimentazione in cui prevalga l'apporto di

tipo proteico, per favorire la costruzione dei tessuti. Il latte materno rimane l'alimento ideale per composizione, rapporto glucidi/proteidi e presenza delle immunoglobuline che proteggono il neonato nel periodo che intercorre tra la nascita e le prime vaccinazioni. Potrebbe essere necessario integrarlo per quel che riguarda l'apporto vitaminico e di oligoelementi.

L'alimentazione del BAMBINO deve essere ricca di alimenti che apportino proteine ad alto contenuto biologico per favorire una crescita armonica. L'apporto lipidico deve essere contenuto, quello glucidico meno per il rapido consumo dovuto al dinamismo della vita dei bambini tra 3 e 6 anni.

E' in questa fascia d'età che dovrebbe iniziare l'educazione ad una corretta alimentazione. La scolarizzazione, l'influenza dei mass media e dei modelli alimentari familiari imprimono dei tratti che sarà poi difficile modificare.

L'ADOLESCENTE dovrebbe seguire un'alimentazione equilibrata sia nell'assunzione di proteine sia di grassi di origine animale e vegetale. Le richieste energetiche dovrebbero essere coperte dai glucidi, preferibilmente complessi.

Le richieste degli adolescenti sono molto simili a quelle degli adulti nelle percentuali, ma presentano bisogni aggiuntivi per i problemi relativi all'accrescimento. Se i rapporti tra i diversi nutrienti non dovessero essere soddisfacenti, lo sviluppo dell'individuo potrebbe essere condizionato anche in modo irreversibile.

L'ADULTO dovrebbe osservare un regime di mantenimento. Il fabbisogno energetico giornaliero è costituito dalla somma dell'energia necessaria al mantenimento in vita dell'organismo (metabolismo basale) e di quella richiesta dalle funzioni connesse alla digestione, all'attività lavorativa, alle condizioni ambientali, diverse negli uomini e nelle donne.

L'ANZIANO deve tenere conto sia delle modificazioni funzionali, sia della presenza di patologie legate all'età.

Tenendo presente che l'inizio dell'età senile si è spostato a 64 anni e che lo stile di vita dell'anziano di oggi non è quello di una volta, per far fronte alle richieste giornaliere dovrebbe consumare una dieta qualitativamente equilibrata ma con una diminuzione dell'apporto calorico complessivo. Nella fascia di età compresa tra 60 e 70 anni, l'apporto energetico dovrebbe diminuire del 20% ; per età superiori a 70 anni

di un ulteriore 30%.

### **SUGGERIMENTI:**

#### **BAMBINI E RAGAZZI IN ETÀ SCOLARE**

- *Consuma la prima colazione, suddividi opportunamente i tuoi pasti durante la giornata.*
- *Dedica almeno 1 ora al giorno all'attività fisica e al movimento (camminare, giocare all'aperto, ecc.).*

#### **ADOLESCENTI**

- *Evita di adottare, al di fuori di ogni controllo, schemi alimentari particolarmente squilibrati e monotoni, solo perché di moda.*
- *Fai particolarmente attenzione, specialmente se sei una ragazza, a coprire i tuoi aumentati bisogni di ferro e di calcio, assumendo con regolarità alimenti come carne e pesce (ottime fonti di ferro) e latte e derivati (ottime fonti calcio).*

### **10. La sicurezza dei tuoi cibi dipende anche da te**

Il consumatore ha la responsabilità dell'acquisto, del controllo e dell'uso corretto del cibo che consuma. Il suo ruolo non è passivo ma attivo. Deve essere consapevole e informato correttamente, imparare a leggere e interpretare le etichette, conoscere il prodotto acquistato e le modalità per conservarlo bene, sapere come manipolarlo in cucina e consumarlo a tavola al fine di proteggere se stesso e i suoi familiari da eventuali rischi.

L'etichetta alimentare è uno strumento di tutela del consumatore. Sull'etichetta tutti gli ingredienti sono elencati in ordine decrescente di quantità presente nel prodotto. È necessario leggerla per sapere quello che si mangia.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI	
Valori medi per 100 g	
ENERGIA	26 kcal (109 kJ)
PROTEINE	0,0g
CARBOIDRATI	9,1g
di cui zuccheri	9,1g
GRASSI	0,0g
di cui saturi	0,0g
FIBRE	1,5g
SOGLIO	0,0g
VITAMINA C	0,0mg
VITAMINA E	1,3mg

### Cerca l'etichetta nutrizionale!

E' una dichiarazione riportata sull'etichetta relativa al valore energetico al contenuto in macro (grassi, proteine, carboidrati) e micro (vitamine e sali minerali) nutrienti. E' facoltativa anche se sempre più prodotti la riportano. Diventa obbligatoria quando il prodotto vanta particolari caratteristiche nutritive in una frase di richiamo riportata in etichetta.

La **denominazione di vendita** indica il nome con il quale è comunemente conosciuto il prodotto, non può essere sostituita da un nome di fantasia o da un marchio di fabbrica.

### L'elenco degli ingredienti può essere utile nei soggetti allergici!

Gli ingredienti devono essere riportati in ordine di quantità decrescente. Tra gli ingredienti sono compresi gli additivi (coloranti, conservanti, antiossidanti, emulsionanti, addensanti, ecc.) che vengono descritti con il nome della categoria, il nome specifico o la sigla E seguita dal numero di identificazione stabilito dall'Unione Europea (es. antiossidante: acido L-ascorbico o E 300). Le sostanze aromatizzanti vengono designate in etichetta come "aromi naturali" o "aromi" (di origine sintetica).

La **quantità netta** indica la quantità in peso (g, kg) per prodotti solidi, e in volume (l, cl, ml) per i prodotti liquidi, al netto del peso o volume della confezione.

### Attenzione alla scadenza!

La dicitura "*da consumarsi preferibilmente entro il...*" indica la data di preferibile consumo (o termine minimo di conservazione) fino alla quale il prodotto alimentare conserva le sue specifiche proprietà in adeguate condizioni di conservazione. La dicitura "*da consumarsi entro il...*" indica il termine perentorio entro il quale il prodotto deve essere consumato ed è obbligatoria per i prodotti altamente deperibili dal punto di vista microbiologico: l'alimento non può assolutamente essere posto in vendita dopo tale data di scadenza.



### Leggi con attenzione le modalità d'uso e di conservazione!

La legge rende obbligatorie queste indicazioni solo quando sono ritenute indispensabili per un buon utilizzo del prodotto, ma ultimamente la maggior parte dei prodotti le riporta.

### Se vuoi contattare il produttore...

Tramite l'etichetta puoi conoscere il nome e la sede del fabbricante o del confezionatore o del venditore di un alimento; talvolta il nome dell'operatore è sostituito da un marchio depositato. E sempre indicata la sede dello stabilimento di produzione o di confezionamento.

La contaminazione microbica degli alimenti è un importante problema di sicurezza alimentare, nel quale il consumatore ha un ruolo importante da giocare. I tre momenti fondamentali in cui il consumatore può ridurre il rischio di contaminazioni microbiche sono il momento dell'acquisto, della preparazione e della conservazione degli alimenti.

Al momento dell'acquisto:

- la pulizia e l'ordine del punto vendita possono indicare l'attenzione del venditore anche alla qualità del prodotto venduto.
- bisogna controllare in modo specifico le etichette, che devono riportare in modo chiaro la data di scadenza dei prodotti confezionati.
- occorre fare molta inoltre attenzione al trasferimento di prodotti facilmente deperibili (latte, yogurt, budini), o surgelati, che non devono essere lasciati troppo a lungo a temperatura ambiente.

Al momento della preparazione:

- è necessario lavarsi accuratamente le mani prima di cucinare e prima di toccare alimenti da consumare crudi o che non necessitino di ulteriore cottura, soprattutto quando si passa dalla lavorazione di un cibo a quella di un altro.
- ogni superficie usata per la preparazione deve essere mantenuta molto pulita e gli utensili usati per un alimento vanno preventivamente lavati prima di essere utilizzati per un alimento diverso soprattutto nel caso di lavorazione contemporanea di alimenti cotti e crudi (specie carne).
- bisogna sottoporre sempre ad abbondante e accurato lavaggio la frutta e le verdure (anche se acquistate già lavate in busta). Frutta e ortaggi ammuffiti (anche solo parzialmente) vanno scartati, poiché possono contenere sostanze tossiche prodotte dalle muffe stesse.
- una accurata cottura dell'alimento esercita una consistente azione di bonifica nei riguardi degli agenti potenzialmente patogeni. Poiché i cibi di

origine animale, quali carne, pesce e uova, sono a maggior rischio di contaminazione, non è opportuno consumarli crudi o poco cotti.

- quando i cibi cotti si raffreddano a temperatura ambiente vanno protetti dai microbi che provengono dall'ambiente esterno e che, se presenti, cominciano a proliferare ancora più facilmente che nei cibi crudi.

Per la conservazione:

- riporre gli alimenti preparati in anticipo in contenitori chiusi e conservarli in frigorifero. Affinché gli alimenti cotti possano raffreddarsi velocemente fino alla parte centrale, è bene riporli in frigorifero appena si sono intiepiditi, suddivisi in porzioni piccole.
- conservare prodotti non deperibili a breve termine, come la pasta, il riso, la farina, i legumi secchi, ecc., racchiusi in confezioni o contenitori, a temperatura ambiente in dispensa o nei ripiani chiusi della cucina, mantenendo idonee condizioni di aerazione, pulizia e scarsa umidità.
- leggere sempre sull'etichetta la data di scadenza degli alimenti in scatola e le norme per la conservazione; pulire la parte superiore della scatola metallica in modo da evitare, al momento dell'apertura, contaminazioni degli alimenti in essa contenuti; una volta aperta la scatola, trasferire il prodotto rimasto in un contenitore per alimenti onde evitare il contatto con metallo ed aria, e riporlo in frigorifero.
- mantenere costantemente pulito il frigorifero, sbrinarlo periodicamente, tenere la temperatura intorno a 4/5°C e conservare gli alimenti racchiusi in contenitori o confezioni separate. Il frigorifero non deve essere riempito eccessivamente, per consentire la giusta circolazione dell'aria e l'omogeneità della temperatura.
- per i prodotti da conservare in frigorifero rispettare la durata di conservazione indicata dal fabbricante nel caso delle confezioni integre. Limitare invece a qualche giorno quella dei prodotti sfusi o provenienti da confezioni aperte.
- controllare la data di scadenza dei prodotti surgelati e riporli nel congelatore in piccole porzioni in modo che non tocchino altri prodotti già congelati (rischierebbero di scongelarli parzialmente).

- scongelare un prodotto cuocendolo direttamente in acqua già bollente o in un tegame ad alta temperatura (si forma così uno strato protettivo intorno all'alimento). In alternativa, i prodotti vanno scongelati dentro al frigorifero, oppure nel forno a microonde o anche (se in confezioni impermeabili) in acqua corrente fredda. Non è opportuno scongelare prodotti, specie di origine animale, a temperatura ambiente o a bagno in acqua.

### SUGGERIMENTI

- *Varia le scelte di alimenti, anche per ridurre i rischi di ingerire in modo ripetuto sostanze estranee, che possono essere dannose.*
- *In particolare, per anziani, lattanti, bambini e donne in stato di gravidanza, è necessario evitare del tutto il consumo di alimenti animali crudi o poco cotti, quali ad esempio: uova poco cotte o salse a base di uova crude (zabaione, maionese fatta in casa), carne al sangue, pesce crudo, frutti di mare crudi.*
- *Fai attenzione alle conserve casalinghe (specie sott'olio o in salamoia). Devono essere preparate rispettando scrupolose norme igieniche. Non assaggiare mai una conserva sospetta.*
- *Non lasciare raffreddare un alimento già cotto fuori dal frigorifero troppo a lungo e senza coprirlo. Andrebbe messo in frigorifero al massimo entro due ore dalla cottura (un'ora l'estate). Quando utilizzi avanzi, riscaldali fino a che non siano molto caldi anche al loro interno.*
- *Non scongelare gli alimenti di origine animale a temperatura ambiente. Se non li puoi cucinare direttamente, riponili in anticipo in frigorifero o mettili a scongelare nel microonde.*
- *Evita il contatto nel frigorifero tra alimenti diversi, conservando gli avanzi in contenitori chiusi, le uova nel loro contenitore d'origine, ecc.*
- *Non avere un'eccessiva fiducia nella capacità del frigorifero di conservare troppo a lungo i tuoi cibi: non svolge nessun azione di bonifica e non conserva in eterno gli alimenti.*

## Esperienze nella scuola

Anche la scuola è intervenuta e sta intervenendo su questo fronte con specifici progetti tesi a contrastare le scorrette abitudini alimentari derivanti, in special modo, dalla casualità e dallo squilibrio nella combinazione della dieta giornaliera: quantità sbagliate e scarsa varietà sono infatti causa di danni molto gravi per l'organismo, soprattutto nella fase della crescita.

In Francia è in corso di realizzazione il progetto "Epode" (Ensemble, Prévenons l'Obésité des Enfants), avviato nel 1992 e di durata quindicennale, volto a contenere lo sviluppo dell'obesità tra le giovani generazioni.

Il programma pilota, che ha coinvolto gli abitanti di due cittadine del nord della Francia e da 2004 esteso a tutta la Francia, è stato sostenuto da diverse istituzioni pubbliche e private nazionali e da alcuni Ministeri, tra cui quello dell'Educazione.

Tra i diversi risultati raggiunti è da segnalare che l'obesità infantile non è aumentata in modo statisticamente significativo nelle due cittadine coinvolte nella fase pilota del progetto.

Nella realtà italiana, il Comune di Milano, con il progetto "le Piramidi degli alimenti", attuato in collaborazione con Milano Ristorazione, che ogni giorno si occupa del menù scolastico, e con le scuole della città, si è impegnato a recuperare una vera e propria cultura del cibo a partire dalla più tenera età, al fine di indurre nei bambini una corretta pratica alimentare e generare in essi la piena consapevolezza dello stretto rapporto che lega stili alimentari e salute.

Per raggiungere questo obiettivo è stato proposto un gioco semplice e divertente, ma fondato su principi scientifici e consolidati, con il quale i bambini possono imparare a combinare i diversi cibi nelle giuste quantità in modo che in una giornata siano presenti tutti quelli che appartengono ai 5 gruppi fondamentali: frutta e verdura, cereali, carni e legumi, latte e derivati, grassi e dolci.

"Le Piramidi degli Alimenti", regalate a tutti gli alunni delle scuole di Milano, sono contenitori appositamente creati e rappresentano, sotto forma di volume, la quantità di alimenti che servono ogni giorno per stare bene. Inoltre ogni piramide suggerisce anche la qualità dei cibi da scegliere per combinare un menù ideale.

Vengono inoltre proposti giochi, come quello delle “varietà giornaliera”, quello delle “supericette”, oppure quello delle “manciate”, che, chiamando in causa i sensi, suscitando emozioni, stimolando la voglia di fare, trasponendo le regole del mangiar sano in uno spazio attivo, rispettoso delle abitudini e delle preferenze di ciascuno, a poco a poco porteranno i bambini ad associare alla pratica di una alimentazione equilibrata l’idea del piacere, dell’allegria, della partecipazione gioiosa ad un’esperienza condivisa in un contesto di relazioni gratificanti.

Anche il progetto “Shape Up”, approvato nell’ottobre 2005 dalla Commissione europea, intende coinvolgere le scuole e le famiglie per l’attuazione di una strategia volta ad affrontare le problematiche relative all’obesità infantile. “Tutte le attività saranno finalizzate ad individuare le migliori strategie per coinvolgere i bambini nell’approfondire le tematiche relative all’alimentazione e al movimento da molteplici punti di vista per stimolare la creatività nei bambini, per individuare azioni e programmi finalizzati a contrastare concretamente lo sviluppo dell’obesità”

Nei tre anni in cui si svilupperà, il progetto coinvolgerà 25 città, una per ogni paese europeo, che daranno vita ad un network permanente. In Italia, attraverso l’Associazione ABCittà saranno coinvolte le città di Monza e Albiate.

## **2.2 ATTIVITÀ FISICA E BENESSERE**

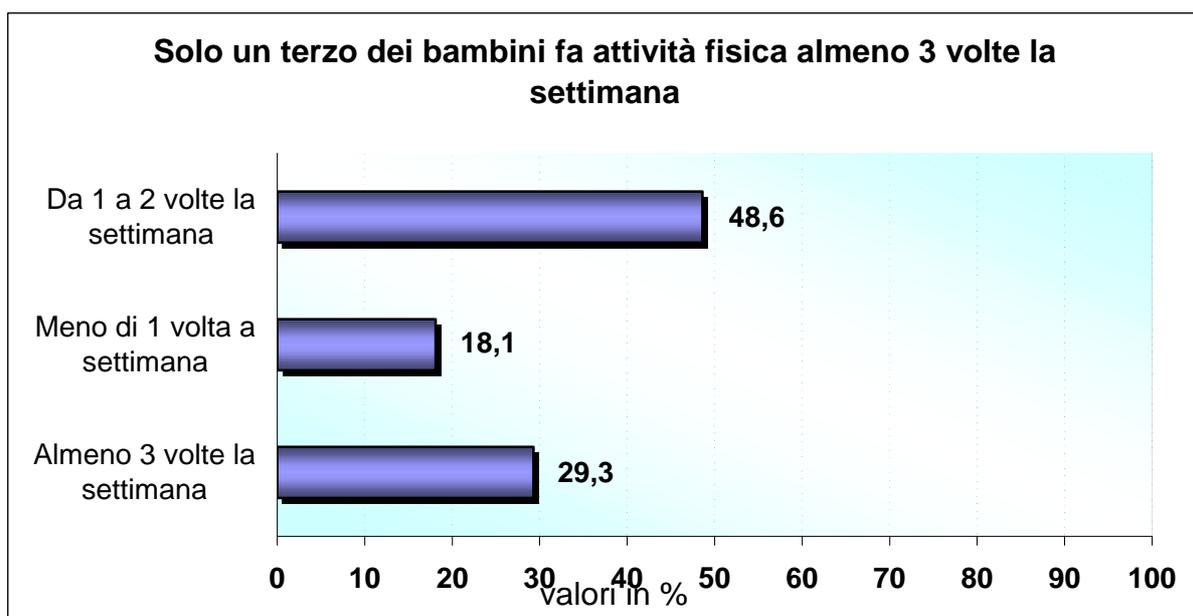
All’attività fisica è sempre stato attribuito uno spazio importante nella vita del singolo e della collettività: fin dalle epoche più antiche, in ogni area della Terra gli uomini hanno dedicato molto del loro tempo a forme di attività motorie (addestramento militare, gare sportive, palestra, terme, giochi, tornei, danze...) nelle quali, pur con finalità diverse, corpo e movimento giocavano un ruolo fondamentale.

Ma appartiene all’epoca moderna la consapevolezza scientifica che tale attività, se praticata in modo regolare, non solo favorisce la migliore funzionalità degli apparati del nostro corpo ma incide in modo significativo sulla qualità della vita, sullo stato di salute e sul benessere globale della persona, anche nella sua dimensione psicologica.

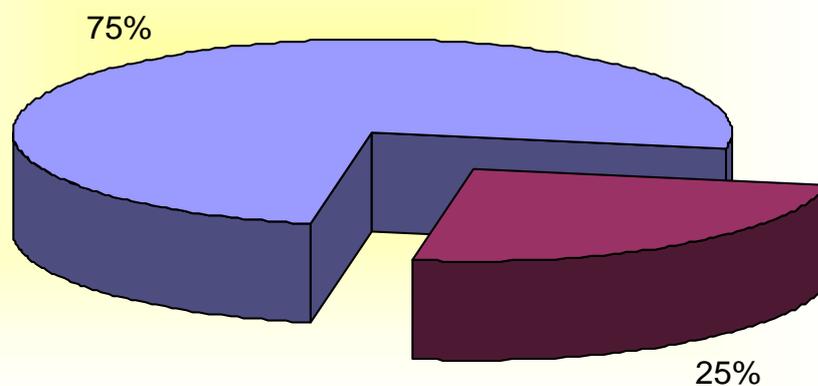
Al contrario la sedentarietà è considerata, a tutti gli effetti ed in relazione ai risultati di studi e ricerche pubblicate a livello internazionale, come un rilevante fattore di rischio per l’insorgenza di patologie importanti e per la conseguente

incidenza sui livelli di mortalità della popolazione adulta.

Nonostante l'attività fisica svolga un ruolo di primaria importanza per il benessere della persona, come emerge dallo studio DOXA (2004) per Federalimentare relativo alle abitudini dei bambini e dei giovani, i livelli minimi raccomandati sono lontani dall'essere praticati e dal diventare un elemento caratterizzante lo stile di vita personale, mentre, ai fini della prevenzione, l'aspetto più apprezzabile dell'esercizio motorio dovrebbe essere proprio la continuità.



**L'attività sportiva organizzata impegna in media il bambino solo per il 25% dell'ora canonica di allenamento**



Elaborazione MIUR - Federalimentare

Per attività fisica non si deve intendere necessariamente la pratica di uno sport o l'effettuazione di faticosi allenamenti, ma anche, più semplicemente ed alla portata di tutti, un'attività moderata, purché costantemente ripetuta.

L'azione del camminare può corrispondere a questa esigenza di attività fisica minima giornaliera in quanto conciliabile con le esigenze quotidiane in particolare quelle della persona adulta, e praticabile in ogni spazio e ambiente, senza alcun onere di carattere economico. Quindi un'attività per tutti.

L'azione educativa della famiglia dovrebbe, pertanto, puntare su questo tipo di attività fisica per strutturare nei giovani l'abitudine al movimento, sfruttando ogni occasione offerta dalla quotidianità, e la scuola, dal canto suo, dovrebbe organizzare percorsi didattici appositamente costruiti per il raggiungimento delle medesime finalità.

Consente di bruciare calorie in eccesso e, quindi, di mantenere il peso-forma o di perdere peso. Aiuta cioè a prevenire l'obesità e il sovrappeso	Stimola la respirazione: il movimento della cassa toracica rappresenta una sorta di massaggio per gli organi interni (fegato, reni, stomaco)	Previene l'osteoporosi: l'azione muscolare stimola la produzione di matrice ossea importante per aumentare la resistenza e ridurre i rischi di fratture
Stimola la circolazione arteriosa e venosa, ad es. la pianta del piede viene sottoposta ad un continuo massaggio	<b>CAMMINARE PERCHE'</b>	Previene l'insorgenza di malattie dell'apparato cardiaco, come l'infarto, una delle prime cause di morte in età adulta
Stimola il sistema immunitario ed il sistema endocrino	Riduce i livelli di colesterolo, in particolare quello cattivo (LDL)	Aiuta a mantenere o ridurre il livello della pressione arteriosa

Cammina ogni giorno regolarmene almeno il tempo minimo utile per riequilibrare la bilancia alimentazione-movimento	Per aumentare i benefici della camminata aumenta progressivamente la durata	Per aumentare i benefici della camminata aumenta progressivamente l'andatura: prima lenta poi sempre più veloce.
Usa calzature che avvolgano bene il piede, comode, correttamente allacciate, con una suola elastica per attutire il contatto del tallone al suolo	<b>CAMMINARE COME</b>	Fai attenzione all'azione dei piedi: appoggia prima il calcagno, sposta l'appoggio sulla parte laterale, spingi sull'avampiede in direzione dell'alluce
Nei limiti consentiti dalle tue esigenze quotidiane, scegli percorsi in ambienti meno inquinati	Se scegli la mattina per il tuo trekking fai una colazione nutriente, ma leggera.	Controlla la postura: testa eretta con lo sguardo in avanti, busto verticale, spalle rilassate e braccia che oscillano liberamente in modo coordinato agli arti inferiori

È sufficiente camminare per almeno 30 minuti al giorno per “bruciare” le calorie in eccesso.

A seconda delle età e delle opportunità possono essere considerati attività fisica anche il gioco, la possibilità di svolgere, in alcuni momenti della giornata,

semplici esercizi di mobilitazione o di allungamento (stretching), salire le scale e spostarsi a piedi quando non sia assolutamente necessario l'uso dell'auto o dei mezzi pubblici. Anche le attività classicamente svolte per i lavori di casa fanno bruciare calorie... così come il ballo.

Certo, andare in palestra è importante, ma tenendo sempre bene a mente che dedicare un'ora o due alla settimana alla frequenza di un corso di ginnastica e poi vivere da sedentari non rappresenta uno stimolo adeguato né sufficiente per adottare un corretto stile di vita.

I 30 minuti consigliati di attività moderata al giorno consentono un consumo di almeno 150 kcal.

Si tratta di un livello minimo, ma che già rappresenta un passo significativo verso il riequilibrio della bilancia energetica tra entrate e uscite; va sottolineato che tale consumo calorico, anche se modesto, viene considerato sufficiente a ridurre drasticamente il rischio di patologie.

Occorre poi considerare le altre valenze positive che caratterizzano l'attività fisica, siano esse correlate all'allenamento e al miglioramento delle capacità motorie che agli aspetti psicologici e relazionali fondamentali per il nostro benessere e per un corretto sviluppo della persona.

Il movimento, inoltre, incide positivamente sui fattori che determinano stress, ansia, depressione, allentando tensioni o riducendo stati di astenia che incidono negativamente sulla visione della vita.

Se svolto in compagnia, il movimento diventa poi fattore di socializzazione, divertimento, svago. Il piacere è infatti per molti una componente rilevante della motivazione alla pratica motoria.

L'attività fisica contribuisce al consumo energetico riducendo i rischi derivanti dalle possibili patologie collegate al sovrappeso; ma certamente i suoi benefici effetti vanno ben oltre, perché si riflettono su tutte le funzioni del nostro organismo e sulla maggiore efficacia degli apparati. Il nostro corpo, infatti, si caratterizza per le capacità di "adattamento": in caso di prolungata inattività si determina un deterioramento di tutta una serie di funzioni, mentre un movimento regolare attiva meccanismi tali da svilupparne sempre più le capacità.

	<i>Sedentari</i>	<i>Fisicamente attivi</i>
<b><i>Apparato muscolare e articolare</i></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Riduzione della capacità muscolare</li> <li>- Maggior incidenza di infortuni articolari</li> <li>- Ossa più fragili</li> <li>- Rischio di insorgenza di paramorfismi e dolori vertebrali.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Miglior tono muscolare, articolazioni più salde</li> <li>- Migliore sintesi dei sali di calcio nelle ossa lunghe, ossa più forti</li> <li>- Insorgenza ridotta di paramorfismi giovanili e del mal di schiena in età adulta</li> </ul>
<b><i>Apparato cardio-circolatorio</i></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pressione arteriosa più alta, maggior incidenza di infarto del miocardio</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bradicardia, cioè ridotto numero di battiti al minuto, e pressione arteriosa più bassa</li> </ul>
<b><i>apparato respiratorio</i></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Respiro più corto e frequente, affanno anche a sollecitazioni molto basse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bradipnea, cioè ridotto numero degli atti respiratori a riposo, per via di un miglior utilizzo dei volumi polmonari.</li> <li>- Recupero più rapido dopo uno sforzo</li> </ul>
<b><i>apparato digestivo</i></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ridotta motilità intestinale, stitichezza</li> <li>- Rischio specifico di sovrappeso per aumento della massa grassa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Corretta funzionalità intestinale.</li> <li>- Rapporto peso-statura nella norma</li> <li>- Corretto metabolismo dei grassi</li> </ul>

L'attività fisica è anche collegata alle politiche per la mobilità sostenibile, infatti, soprattutto per quanto riguarda i bambini, vi sono una serie di fattori che, nei genitori ma anche in loro stessi di riflesso, possono determinare ansie, paure o vere barriere che inducono all'inattività. Tra questi incide maggiormente il timore di incidenti stradali, ma anche gli elevati livelli di inquinamento atmosferico dovuti alla quantità e alla qualità (velocità, traffico intenso ecc.) della circolazione stradale nelle aree urbane ed extraurbane.

In tali condizioni l'azione formativa che mira a far acquisire comportamenti corretti e l'abitudine al movimento quotidiano rischia di scontrarsi con una realtà

ambientale non coerente e che ostacola fortemente il cambiamento.

Emerge la necessità di orientamenti del livello politico che si traducano in azioni e provvedimenti volti a creare sul territorio condizioni che incentivino i cittadini a svolgere attività fisica: ciò significa favorire la pratica degli spostamenti a piedi o in bicicletta (in alternativa, ad esempio, all'utilizzo dell'auto) definendo strategie e scelte ambientali a favore, tra l'altro, delle aree pedonali e delle piste ciclabili.

Ma in che modo la scuola può agire per sollecitare scelte compatibili ed azioni politiche e strutturali coerenti ?

Ovviamente le risposte non possono che risultare diversificate a seconda delle caratteristiche del territorio, ma esistono ormai diverse esperienze di particolare interesse da seguire con attenzione.

### **Esperienze nella scuola**

#### **Pedibus**

Il progetto, che ha coinvolto molti paesi europei a partire dagli anni '70, è finalizzato a indurre comportamenti orientati ad un corretto stile di vita proponendo agli alunni della scuola primaria un modo sicuro, divertente e sano per andare e tornare da scuola.

In Italia il progetto ha visto lo sviluppo di diverse iniziative volte ad analizzare le condizioni del traffico, identificare i percorsi più sicuri per andare a scuola a piedi, creare le condizioni per la sicurezza dei bambini durante il tragitto. Il tutto grazie alla stretta interazione tra scuola, genitori, amministratori locali e forze di polizia.

Il progetto "Scuolabus a piedi", in atto in alcune scuole del Comune di Roma, è un riuscito esempio di questa sinergia realizzata a livello locale per contribuire a contenere la congestione da traffico in prossimità delle scuole, ad aumentare la sicurezza delle strade, a ridurre il rumore e l'inquinamento, e a dare ai bambini un'occasione per socializzare e fare moto.

Ogni "Scuolabus a Piedi" è "guidato" da un adulto ed un altro adulto in coda

chiude il gruppo dei bambini. Gli adulti sono operatori di un'Associazione a cui è stato affidato il servizio, in collaborazione con i bambini, i genitori e la scuola.

I bambini vanno e tornano da scuola a piedi, in gruppo. "Salgono" e "scendono" dallo "Scuolabus a piedi" (ovvero entrano e escono dal gruppo) presso apposite "fermate" distribuite lungo il percorso in luoghi e orari prestabiliti (proprio come si trattasse della fermata di uno scuolabus). Durante il cammino, indossano delle pettorine gialle riflettenti, che, oltre ad identificarli facilmente come appartenenti al gruppo, ne aumentano la visibilità per gli automobilisti.

Lo scuolabus può essere organizzato con la massima flessibilità di orario e percorso, per venire incontro alle esigenze dei bambini e dei loro genitori.

Analoghe esperienze sono state realizzate in altri comuni italiani con modalità organizzative e percorsi adattati alla specificità del contesto locale.

Nella stessa prospettiva ma con obiettivi e programmi di più ampio respiro si colloca il Progetto "Scuole in Movimento", ancora in atto, elaborato nell'ambito del protocollo d'intesa siglato, nel giugno del 2003, dal MIUR e dal CONI con l'intento di promuovere l'attività motoria, fisica e sportiva nei giovani.

Il *progetto* si pone l'obiettivo di "contribuire ad affermare nei ragazzi la consapevolezza dell'importanza del movimento e della corporeità, stimolando la loro progettualità, favorendo nuove possibilità di socializzazione e comunicazione attraverso occasioni d'incontro e di scambio; promuovendo la cultura del *sapere motorio*, puntando sul consolidamento di sane abitudini di vita e sensibilizzando le comunità e le istituzioni locali ad una profonda interazione con la scuola e con le famiglie".

L'iniziativa è collegata con i XX Giochi Olimpici Invernali che si svolgeranno a Torino nel 2006: "l'evento offre un'opportunità unica di operare nel mondo della scuola, utilizzando come stimoli i valori positivi dell'olimpismo e dello sport per educare i bambini e gli adolescenti ad uno stile di vita sano e attivo, in un paese dove il livello di sedentarietà è in preoccupante aumento con un impatto negativo sulla salute"

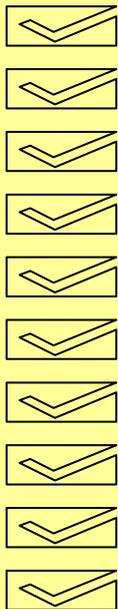
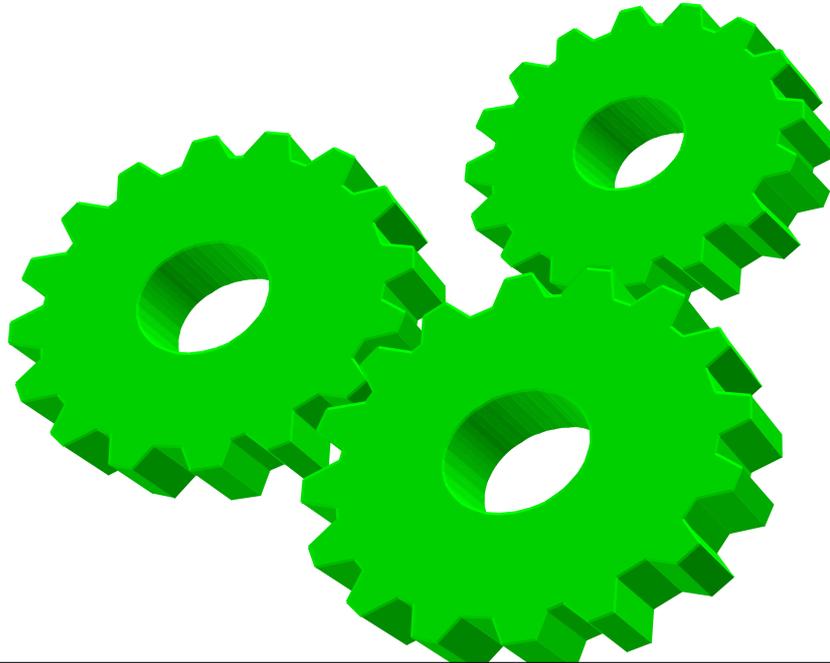
Le scuole che partecipano all'iniziativa devono progettare ed organizzare attività sperimentali che aiutino i giovani ad interiorizzare comportamenti coerenti con un modello di vita attivo ed improntato al benessere globale della persona.

Agli insegnanti è data facoltà di strutturare i percorsi educativi secondo le modalità che riterranno più appropriate alle diverse realtà ambientali e socio-culturali del territorio in cui operano, avendo l'obiettivo di trasformare conoscenze e abilità personali degli allievi in competenze.

La scuola può dunque elaborare strategie coinvolgenti per abituare i bambini al movimento e alla corretta alimentazione e per orientare i genitori verso stili di vita che assicurino il benessere globale dei loro figli. Di certo questa azione formativa, se attivata fin dai primi anni di scolarità, costituisce il terreno su cui radicheranno i corretti comportamenti dell'adulto futuro e quella determinazione che si rende necessaria per riuscire a conciliare stili di vita riconosciuti salutari con i vincoli della quotidianità.

# SUGGERIMENTI

*Una vita in movimento... i livelli del benessere.*



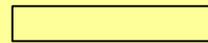
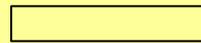
Il **PRIMO LIVELLO**, molto importante, è rappresentato dalla ricerca di tutte le opportunità di movimento che vengono offerte dalla vita quotidiana:

- **camminare** per almeno 30 - 60' al giorno
- **andare** a scuola o al lavoro senza utilizzare l'auto o i mezzi pubblici
- **utilizzare** le scale invece che l'ascensore
- **collaborare** nei lavori di casa e nelle faccende domestiche
- **andare** a fare la spesa



Un **SECONDO LIVELLO** può essere rappresentato da un **programma di esercizi ed attività a corpo libero**, realizzabili anche individualmente e in ambienti non specifici (a casa, a scuola, sulla sedia o davanti al banco, durante l'intervallo in classe o in cortile, in palestra), tre o quattro volte alla settimana, anche solo per pochi minuti.

*Ottimi sono gli esercizi di **stretching**, con i quali si possono mobilizzare le varie parti del corpo e mantenere una buona elasticità muscolare e flessibilità articolare.*

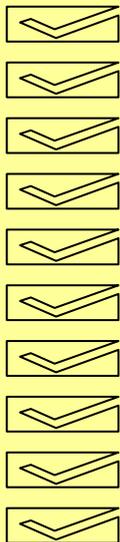




Un **TERZO LIVELLO** (da ripetere almeno due - quattro volte alla settimana) può essere rappresentato dal gioco di movimento:

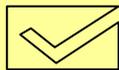
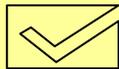
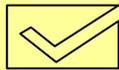
### **i giochi**

- **possono sempre essere adattati all'ambiente in ci si trova** (meglio se all'aperto, in un cortile o nel parco, o dove possibile)
- **possono essere organizzati a seconda del numero di giocatori**, si possono realizzare anche senza nessun attrezzo particolare (non esiste solo il calcio...).



Un **QUARTO LIVELLO** è quello dell'**attività fisica vera e propria**, motoria e sportiva, organizzata in palestra o negli ambienti appositamente dedicati (di solito almeno due volte alla settimana).

*A questo livello possono essere collocate le attività organizzate all'interno della scuola, nelle ore di educazione motoria, sia le attività sportive praticate dagli alunni al di fuori degli orari scolastici.*



Il **QUINTO LIVELLO** può essere rappresentato dalle **opportunità di effettuare uscite negli ambienti naturali**, per fare... qualsiasi cosa consenta l'ambiente stesso.

*La scuola non dovrebbe trascurare le occasioni offerte dal territorio per svolgere attività che uniscano all'apprendimento di conoscenze la pratica motoria: una visita al parco naturale per l'individuazione delle specie vegetali, al porto per saperne di più sulle attività marinare, oppure lungo la costa per studiare l'erosione marina o la formazione delle dune, una gita in montagna alla ricerca di antichi tratturi, un'uscita nella campagna circostante per conoscere le colture della zona ed i prodotti legati alla terra, un percorso urbano finalizzato alla lettura dello spazio cittadino.*

## AREA 3 - STILI DI VITA: PROPOSTE OPERATIVE

Questa sezione contiene proposte per la realizzazione, nella scuola primaria e secondaria di I grado, di percorsi finalizzati a far acquisire agli alunni, attraverso attività motivanti, comportamenti responsabili e consapevolmente orientati alla ricerca di uno stile di vita nel quale benessere fisico e benessere mentale costituiscano un binomio inscindibile.

Un filo conduttore lega le diverse proposte in una sequenza significativa, che investe orizzonti progressivamente ampliati del comune tema della salute e del benessere: l'attenzione, prima rivolta alla dimensione individuale ("Conoscere il proprio corpo"), si sposta successivamente sulla relazione tra l'io e gli altri ("Dal video-game alla palla prigioniera"), mette poi a fuoco il rapporto uomo-spazio di vita-storia ("Muoversi con gusto"), individuando un percorso di responsabilità che dal rispetto di sé conduce a quello nei confronti della collettività e dello spazio vicino e lontano.

Gli itinerari didattici qui presentati vengono offerti non come modello da seguire pedestramente ma quale spunto di riflessione e tutt'al più quale schema di lavoro da adattare a specifiche esigenze; in particolare ogni intervento educativo volto a promuovere nei giovani stili di vita ritenuti corretti e salutari deve tener conto di una serie di fattori che incidono in maniera significativa sulla loro motivazione nei confronti dei comportamenti proposti, specie quando si tratta di pratica motoria e sportiva.

La teoria della "azione ragionata", elaborata dagli psicologi americani Fishbein e Ajzen, sostiene, infatti, che la scelta, da parte dell'individuo, di adottare o non adottare un determinato comportamento è il frutto di un processo intenzionale al quale concorrono due elementi fondamentali: l'attitudine personale e la norma soggettiva.

*L'attitudine personale* rappresenta la disponibilità interiore di una persona nei confronti di un preciso comportamento, disponibilità che è condizionata sia dalle conoscenze possedute in merito al comportamento in questione sia dalle esperienze pregresse, legate allo stesso comportamento.

Perciò l'attitudine individuale nei confronti di una qualsiasi attività, anche

motoria o di uno sport è, in parte, il risultato di un vissuto che ha ben predisposto o al contrario ha generato un atteggiamento di rifiuto.

Una componente dell'attitudine personale è anche l'inclinazione individuale verso un'attività rispetto ad un'altra, inclinazione presente già forse su base genetica, ma nella maggior parte dei casi effetto dell'educazione ricevuta, anche in forma subliminale, che condiziona l'immagine mentale del mondo e le scelte dei bambini.

Per *norma soggettiva* si intende, invece, la percezione che un individuo ha delle aspettative che gli altri, quelli che hanno peso nella sua vita (familiari, compagni, insegnanti ...) nutrono nei suoi confronti in relazione ad uno specifico comportamento; nel contesto educativo è molto importante riuscire ad identificare la "norma soggettiva" del singolo alunno, perché le reazioni delle persone per lui significative e le loro attese possono generare un senso di insicurezza, indurre il timore di non essere all'altezza delle richieste e conseguentemente una forma di rifiuto preventivo.

La percezione che un bambino ha della sua capacità di raggiungere un obiettivo può quindi influire, in maniera determinante, anche sulla sua disponibilità ad intraprendere una pratica fisica o sportiva; questa percezione che spesso è frutto di un'educazione poco attenta alle reali esigenze e alla fragile sensibilità dei bambini, può indurre atteggiamenti rinunciatari molto difficili da destrutturare se tardivamente identificati.

Tutti questi fattori vanno tenuti in considerazione se si vuole aiutare i giovani a crescere "fisicamente sani" e predisporli benevolmente alla pratica motoria.

L'interrelazione di questi fattori, che costituisce il quadro di riferimento su cui inserire l'intervento educativo, può, ovviamente, essere analizzata e valutata solo in sede di personalizzazione dei percorsi didattici in relazione alle diversità individuali.

Considerato che il processo educativo orientato allo sviluppo di corretti stili di vita nei giovani può attuarsi unicamente attraverso l'azione sinergica di scuola e famiglia, si ritiene opportuno premettere alcuni suggerimenti rivolti ai genitori.

Nel contesto di una realtà che rende difficoltosa l'adozione di un modello di comportamento improntato al benessere, è, infatti, di fondamentale importanza

l'impegno consapevole delle famiglie nel ritagliare, fra le maglie dei frenetici ritmi attuali, uno spazio di riflessione che consenta scelte ponderate per il bene dei propri figli.

Recenti ricerche, svolte negli Stati Uniti, confermano la fondatezza dell'idea che la cena in famiglia abbia effetti decisamente positivi sul comportamento dei giovani.

Una recente indagine effettuata dalla Columbia University di New York su un campione di ragazzi dai 12 ai 17 anni ha evidenziato come gli adolescenti che mangiano in famiglia due volte a settimana o meno hanno una probabilità di 1,5 volte in più di fumare, bere o usare sostanze illecite rispetto a quelli che cenano in famiglia dalle 5 alle 7 volte a settimana.

Uno studio dell'Università del Minnesota ha messo in luce che hanno meno probabilità di soffrire di disturbi alimentari le adolescenti che cenano frequentemente in famiglia in un'atmosfera serena.

La dott.ssa Barbara Fiese, studiosa delle abitudini e dei rituali delle famiglie all'Università di Syracuse, ha segnalato che "cenare regolarmente in famiglia è un'opportunità per sviluppare un senso di appartenenza al nucleo familiare" .

E' stato inoltre dimostrato che cenare insieme contribuisce a migliorare il modo di esprimersi dei piccoli e struttura abitudini alimentari corrette.

Le ricerche complessivamente indicano che i genitori sono un modello per le abitudini alimentari dei loro figli.

## ***SUGGERIMENTI PER LE FAMIGLIE***

### **In famiglia: ieri, oggi, per un domani di benessere**

Andando con la memoria al passato e rispolverando le vecchie tradizioni popolari, troviamo un proverbio che sintetizza iperbolicamente la cultura alimentare di un tempo: “fare una colazione da re, un pranzo da principe e una cena da povero”.

Ma cosa succede oggi nelle case delle famiglie italiane?

#### Al mattino:

Sveglia per i genitori

Sveglia per i bambini

Movimenti convulsi e frettolosi

Un caffè per gli adulti

Una tazza di latte per i bambini

Pronti a partire – lavoro o scuola.

Di certo, questo non è il modo migliore per cominciare la giornata.

#### All'ora di pranzo:

Quasi mai si è in casa; ciascun componente della famiglia consuma il pranzo per proprio conto: gli adulti in prossimità del posto di lavoro e in fretta, i bambini a scuola, con i nonni, con le babysitter, con amici, a volte da soli.

Indistintamente, adulti e bambini si nutrono, spesso, di cibi preconfezionati, ricchi di grassi e zuccheri, poveri di fibre.

### La sera:

La cena è, forse, l'unico momento che vede la famiglia riunita insieme a tavola. Ma a questo punto bisogna fare i conti non solo con la stanchezza fisica e mentale accumulate nella giornata, ma anche con la concorrenza spietata della televisione che prepotentemente invade l'intimità delle relazioni interpersonali. La cena diventa solo un fattore fisiologico.

Questa routine costituisce il terreno su cui radicano le cattive abitudini alimentari e la sedentarietà: consumi disordinati e smodati di alimenti ipercalorici, magari davanti a un televisore o a un computer.

In tale contesto, il "tempo" è sicuramente da considerare il bene più prezioso: tempo per se stessi, tempo per i figli, per la casa, per lo svago....

Una attenta e accurata gestione del tempo e delle risorse personali rappresenta, per genitori responsabili, un adempimento a cui non si possono sottrarre.

Ma quali sono i modelli di vita da proporre ai giovani per far loro interiorizzare comportamenti e stili di vita corretti?

I suggerimenti che qui si propongono vogliono essere solo degli spunti di riflessione per quegli adulti che sentono il bisogno di porre un freno al dilagare delle cattive abitudini, indotte dalla globalizzazione dei consumi e di riprogrammare la sequenza delle azioni quotidiane in maniera virtuosa per sé e per i propri figli.

### Proviamo a riprogrammare

Iniziare la giornata insieme in maniera armoniosa predispone positivamente alle fatiche di ogni giorno.

Al mattino apparecchiare la tavola, imbandirla con latte, yogurt, miele, pane, burro, marmellata, sedersi tutti quanti insieme per consumare il primo pasto della giornata è importante non solo perché garantisce il necessario apporto calorico, ma anche perché contribuisce a:

- consolidare i legami affettivi e dare senso al concetto di famiglia
- favorire una crescita armonica ed equilibrata dei piccoli
- favorire la sicurezza e l'autostima dei bambini e dei ragazzi
- promuovere abitudini sane

Non trascurare nessuna opportunità di fare movimento appena possibile e quindi, se per raggiungere la scuola o il lavoro si devono prendere dei mezzi di trasporto, non arrivare mai a destinazione con questi, ma lasciare la macchina almeno a un chilometro di distanza e, con i mezzi pubblici, scendere 1 o 2 fermate prima.

Provare a salire, tutti i giorni, almeno 10 rampe di scale, anche non consecutivamente.

Trascorrere il sabato o la domenica all'aria aperta, giocando, facendo sport e magari organizzando percorsi, a piedi o in bici, per conoscere meglio il proprio territorio dal punto di vista paesaggistico e culturale, o saperne di più circa i suoi prodotti tipici ed i luoghi di produzione.

Se poi il sabato e/o la domenica non è possibile star fuori per le cattive condizioni metereologiche, si può vivere il tempo libero in casa in maniera costruttiva. Bandita la tv babysitter, tutti in cucina a preparare il pranzo, marmellate, dolci e pizze.

Fare conoscere e toccare ai bambini gli alimenti più vari, farglieli manipolare, insegnare loro, passo dopo passo, i processi di preparazione di alcune pietanze, magari quelle che loro più amano, li avvicina in maniera naturale, divertendoli, alla varietà dei sapori e al gusto, sviluppa il piacere della manualità e la sensibilità agli odori; inoltre, il sentirsi protagonisti di una "operazione" importante, in un contesto partecipato e denso di significati affettivi, consente loro di stratificare nella memoria situazioni di benessere con i propri cari, legate all'area semantica del cibo.

Ancora, fare molta attenzione alla merenda dei bambini: a metà mattina e nel pomeriggio i piccoli hanno già bruciato le calorie della colazione e del pranzo e devono "ricaricarsi". E cosa c'è di meglio di un buon panino con la marmellata o il dolce preparato in casa con la loro diretta partecipazione?

Si potrebbe continuare a lungo con suggerimenti e spunti per allontanarsi dalla routine negativa e stimolare azioni e comportamenti più corretti.

Ciascuna famiglia potrà individuare, con fantasia e creatività, le modalità più idonee a coinvolgere i propri figli in attività accattivanti attraverso le quali indurre comportamenti corretti che, fatti propri e interiorizzati, costituiscano tappe di un personale percorso, in costante divenire, per la conquista del ben-essere.

### 3.1 Conoscere il proprio corpo per ben-essere

Il monito *Conosci te stesso* che il tempio di Apollo a Delfi proponeva al viandante e che Socrate pose al centro della sua dottrina, potrebbe essere assunto come incipit di questo percorso, anche se l'accento è posto qui sulla fisicità dell'io, nella convinzione però della sua inscindibilità dall'aspetto psicologico-spirituale: non esiste infatti benessere mentale senza la consapevolezza del proprio corpo.

Controllarlo, saperne dominare i movimenti, essere consapevoli della propria postura, rappresentano elementi essenziali per la strutturazione della persona e competenze prioritarie da sviluppare in un percorso che conduca alla salute e al benessere.

Il dualismo corpo-mente è oggi ormai superato da una visione basata sull'integralità della persona e sul riconoscimento dell'importanza educativa della valorizzazione di tutti gli aspetti della conoscenza del sé; è ormai assioma che l'acquisizione di competenze utili alla promozione globale della personalità e allo sviluppo delle potenzialità di ciascun individuo non può prescindere dal considerare "il corpo come valore". Le Indicazioni nazionali per i piani di studio personalizzati per la scuola primaria così definiscono tale valore: "...ogni dimensione simbolica che anima il fanciullo e le sue relazioni familiari è inscindibile dalla sua corporeità. Nella persona infatti, non esistono separazioni e il corpo non è il "vestito" di ogni individuo, ma il suo modo globale di essere nel mondo e di agire nella società. Per questo l'avvaloramento dell'espressione corporea è allo stesso tempo condizione e risultato dell'avvaloramento di tutte le altre dimensioni della persona: la relazionale, l'estetica, l'operativa, l'affettiva, la morale, la spirituale religiosa...".

Nel contesto delle proposte educative finalizzate alla promozione di stili di vita improntati al benessere globale della persona non possono dunque mancare attività finalizzate allo sviluppo della conoscenza del corpo e delle sue potenzialità fisiche.

Il percorso suggerito si presenta come proposta da adattare alle diverse, riscontrate esigenze dello specifico contesto e dei singoli alunni.

Esso si snoda su tre itinerari d'intervento, distinti solo per *opportunità* didattica, ma strettamente connessi tra loro nelle finalità: il primo presenta una serie

di attività volte specificamente alla conoscenza del corpo; il secondo, partendo dall'analisi delle caratteristiche della postura, fornisce indicazioni operative per il controllo della stessa; il terzo propone esercizi atti a generare la consapevolezza delle proprie potenzialità fisiche e a trasformarle in abilità motorie attraverso l'addestramento.

### *Obiettivi educativi*

- Riconoscere e denominare le varie parti del corpo
- Rappresentare graficamente il corpo, fermo e in movimento
- Riconoscere le variazioni fisiche che il movimento provoca
- Coordinare e collegare in modo fluido il maggior numero possibile di movimenti naturali
- Collocarsi, in posizioni diverse, in rapporto ad altri/altro
- Muoversi con scioltezza e disinvoltura
- Utilizzare schemi motori e posturali, le loro interazioni con controllo della respirazione
- Consolidare le capacità coordinative

### *L'immagine mentale del sé corporeo*

Il processo di sviluppo delle abilità motorie è connesso con l'immagine mentale del proprio corpo che il bambino va strutturando. Tanto più tale immagine corrisponde alle sue reali potenzialità, tanto più è per lui semplice coordinare movimenti complessi che chiamano in gioco singoli segmenti del suo organismo. L'acquisizione e l'interiorizzazione dello schema corporeo è, pertanto, un obiettivo fondamentale da raggiungere nei primi anni di vita.

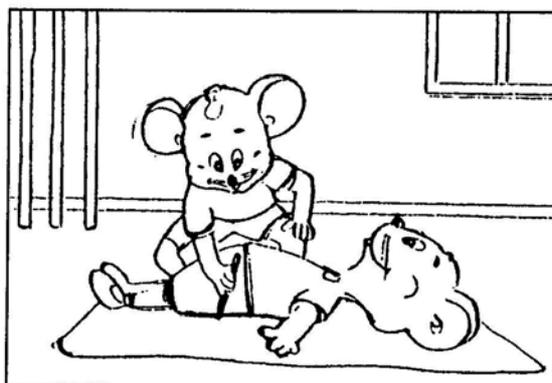
All'interiorizzazione dello schema corporeo è strettamente legata anche l'acquisizione del senso dello spazio inteso come capacità di collocare il proprio corpo in tale dimensione e saperlo dominare in relazione ad essa, nonché la presa di coscienza della propria potenzialità in termini di ritmo e di forza, indispensabile per saper regolare tali componenti della motricità in relazione all'intenzionalità delle proprie azioni.

Si presentano qui di seguito, a solo titolo di esempio, alcune attività che potrebbero essere utilizzate in un percorso volto a fare acquisire, ai bambini, la conoscenza del proprio corpo e la consapevolezza della sua funzionalità e dei vari gesti motori. Le attività proposte, essendo destinate agli alunni del primo ciclo (alcune possono essere proposte anche ai bambini della scuola dell'infanzia), sono inserite in un contesto di gioco e vanno considerate come spunti motivanti per una ragionata riflessione, da svolgere in classe con l'aiuto dell'insegnante.

Le schede qui presentate sono tratte, per gentile concessione degli autori e degli editori, da testi specialistici, che verranno citati volta per volta, pubblicati a cura dalla Società Stampa Sportiva.

### Alla scoperta delle varie parti del corpo

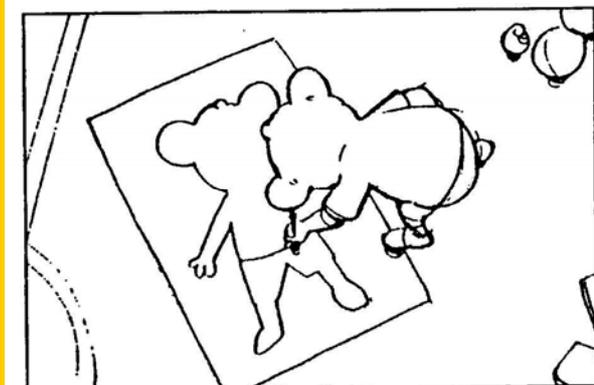
Da Daniela Schiavon, Patrizia Di bello, Valter Peroni: Avviamento alla ginnastica ed. Stampa Società Sportiva/Roma 1994



#### CHI È?

A coppie con due fogli di giornale o altro tipo di carta. A turno, ogni bambino si pone supino sopra il proprio foglio disteso precedentemente a terra, l'altro descrive con un pennarello il contorno del corpo del compagno.

*Varianti:* modificare la posizione del bambino supino (es. con braccio sinistro in alto).

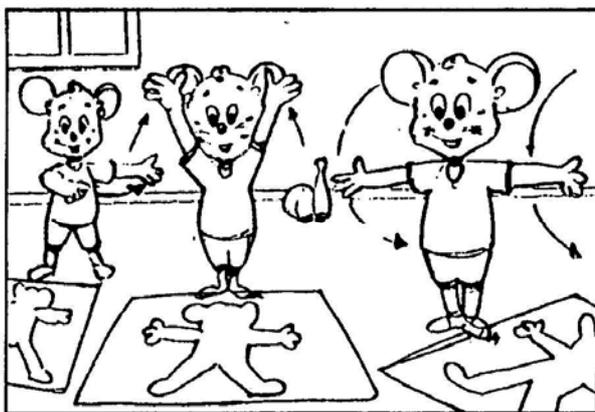


#### IL CHIRURGO

Ogni bambino suddivide l'immagine del suo corpo nelle parti dichiarate dall'insegnante: capo, braccia, mani, busto, gambe; piedi.

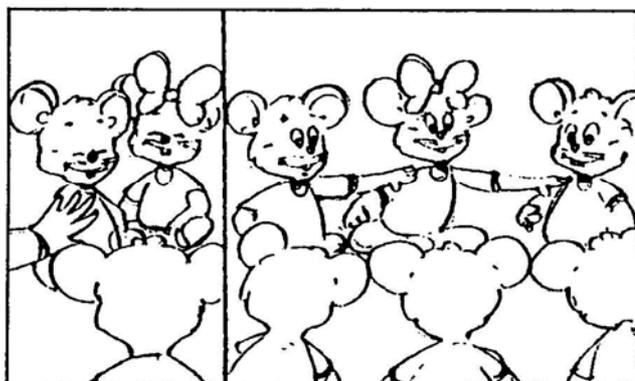
Assumere la posizione eretta al centro del disegno: l'insegnante suggerisce delle posizioni che gli allievi devono assumere toccando in modo preciso ciò che viene richiesto (es. toccare con mano destra l'immagine del piede sinistro e alzare in alto-dietro gamba destra, ecc.).

Da Daniela Schiavon, Patrizia Di bello, Valter Peroni : Avviamento alla ginnastica  
ed. Stampa Società Sportiva /Roma 1994



#### **COSA POSSO FARE CON...**

L'insegnante chiede: Cosa possiamo fare con gli arti superiori?... a turno i bambini danno una risposta motoria e i compagni imitano (circonduzioni, slanci, spinte, ecc.).



#### **TUCA TUCA**

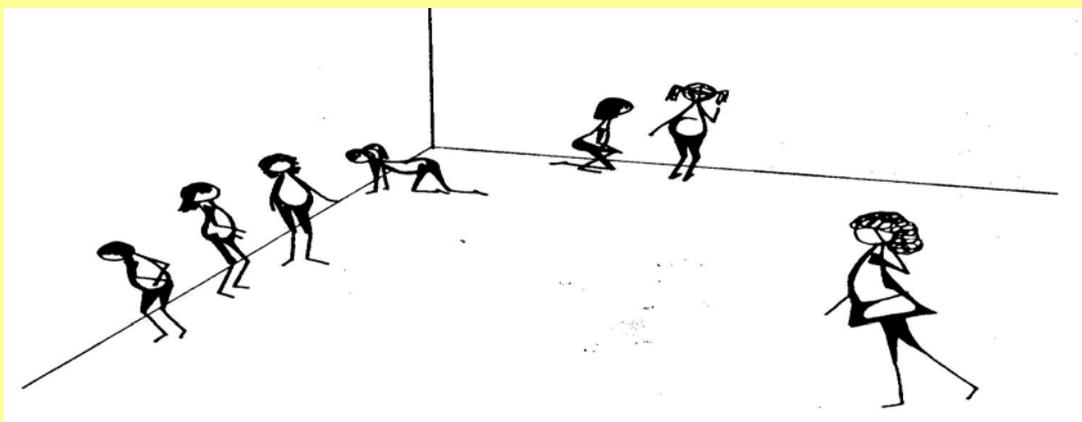
Seduti in cerchio, con gli occhi chiusi. L'insegnante tocca una parte del corpo di un allievo (es. orecchio) il quale, aprirà gli occhi ed andrà a toccare la medesima parte del corpo del compagno alla sua sinistra, così via fino all'ultimo che pronuncerà ad alta voce il distretto corporeo senza indicarlo. L'errata risposta comporta una penalità non motoria (es. leggere un racconto, fare una sottrazione, ecc.).

Da A.M. Bianco Dettori, M.P. Gasco, C.Magone, R.Negri, V. Oddone, A. Treviso, A. Viberti: *Giocomotricità* ed. Stampa Società Sportiva /Roma 1985

- **Toccare il terreno con tutte le parti del corpo.**  
Stimolare lasciare il tempo che ogni bambino scopra tutte le parti che possono toccare il pavimento: una parte sola, tutte le parti insieme
- **Lo stesso su invito dell'insegnate:** "toccare con la pancia!... con 2 piedi ed una mano!.....con la schiena!.....solo col sedere!....."



- **Le stesse cose ad una parete:** prima libera scoperta, poi invito



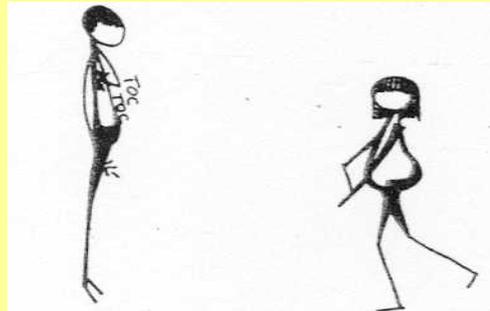
- **Lo stesso intervallo a marcia, o a corsa, o andature di tipo vario.** Ad un certo punto si può fare un segnale e nominare una parte del corpo, i bambini devono fermarsi e "toccare" con quella parte, prima il terreno, poi la parete, poi insieme o alternativamente.
- **"Correte, ad un segnale** seguito da un numero, ognuno di voi dovrà toccare pavimento( o parete) con tante parti del corpo pari a quel numero"
- **"Ora correte,** quando farò un fischio, vi fermerete e vi incollerete al compagno che avrete vicino. Attenzione , si incollano solo le parti uguali. Per esempio: braccio con braccio; schiena con schiena.."
- **"Ora ripeteremo la stessa cosa,** ma vi dirò io qual è la parte da incollare.

## Alla scoperta del ritmo fisiologico

### Il ritmo del cuore

Da A.M. Bianco Dettori, M.P. Gasco, C.Magone, R.Negri, V. Oddone, A. Treviso, A. Viberti: Giacomotricità ed. Stampa Società Sportiva/Roma 1985

- **Far correre i bambini.** All'arresto dir loro di sedersi ed appoggiare la mano sul cuore per sentirne il battito
- **Farne battere il tempo,** con l'altra mano sulla gamba
- **Dopo un po' di tempo far loro notare come ora il cuore** batta più lentamente e piano. Però batte in modo regolare....
- **"Possiamo sentire gli stessi colpi** qui al polso di questo braccio. Vogliamo provare a sentire?
- **"Possiamo cercare di camminare secondo questi colpi:** tenete la mano D al polso S e fate un passo ogni colpo.....Dovete stare zitti, zitti e camminare senza fare rumore.....!



### Il ritmo del respiro

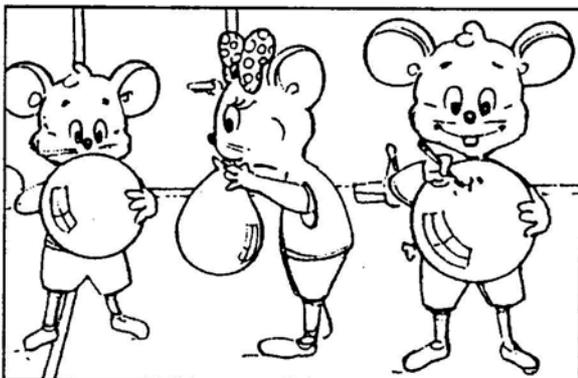
Da A.M. Bianco Dettori, M.P. Gasco, C.Magone, R.Negri, V. Oddone, A. Treviso, A. Viberti: Giacomotricità ed. Stampa Società Sportiva/Roma 1985

- **Bambini a coppie, uno supino.** Il compagno gli appoggia un oggetto (barchetta, ceppo, pallone...) sul petto ed insieme notano come l'oggetto si muova secondo la respirazione, si alza e si abbassa
- **Lo stesso dopo una corsa:** l'oggetto si muove più velocemente; la respirazione è più frequente.....
- **Si può inspirare moltissima aria,** il più possibile e vedere quanto si alza l'oggetto e poi quanto si abbassa soffiando fuori l'aria.



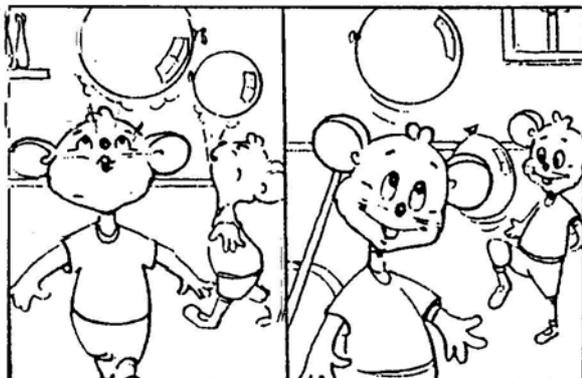
Per aiutare i bambini a riconoscere, sul proprio corpo, i due movimenti (inspirazione ed espirazione) di cui si compone il ritmo del respiro, si può loro chiedere di gonfiare dei palloncini, così in maniera diretta e tangibile potranno verificare lo scambio di aria tra il dentro e il fuori.

Da Daniela Schiavon, Patrizia Di bello, Valter Peroni , Avviamento alla ginnastica ed. Stampa Società Sportiva/Roma 1994



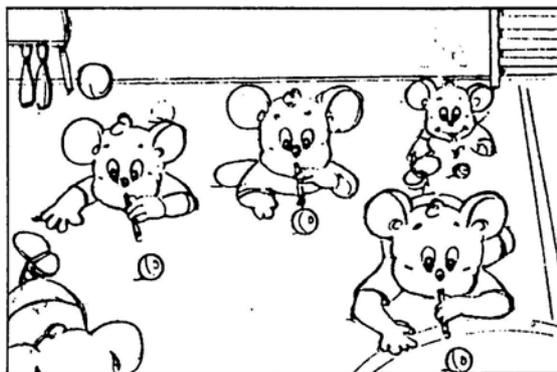
#### IL «MIO PALLONCINO»

Consegnare ad ogni allievo un palloncino, gonfiarlo, legarlo, e personalizzarlo scrivendo sopra il proprio nome.



**CAMMINARE LIBERAMENTE** lanciando il palloncino sopra il capo, cercare di farlo rimanere sospeso soffiandogli contro. Intervallare tale esercitazione richiedendo l'esecuzione di rimbalzi del palloncino su una parte definita del corpo (es. testa, ginocchio, gomito ecc.). Contare i «tocchi» consecutivi effettuati senza perdere l'attrezzo.

Da Daniela Schiavon, Patrizia Di bello, Valter Peroni , Avviamento alla ginnastica ed. Stampa Società Sportiva /Roma 1994



#### GIOCO

Prone in riga sulla linea di fondo campo. Al via dell'insegnante fare avanzare una pallina da ping pong soffiando in una cannuccia: chi per primo raggiunge il lato opposto della palestra ottiene 5 punti.

*Varianti:* a coppie con una sola pallina. A squadre, descrivendo delle figure geometriche (cerchi, triangoli ecc.).

Da Francesco Barbagallo: Il gioco nell'educazione fisica e sportiva ed. Società Stampa Sportiva

#### - «IL DISCO VOLANTE»

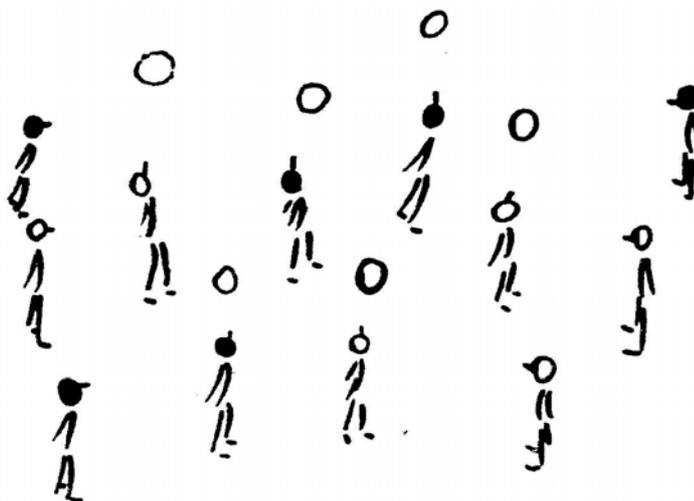
Il gioco si svolge fra due squadre.

Il materiale occorrente è costituito da alcuni palloncini gonfiati. Al via, dato dall'istruttore, i primi concorrenti di ogni squadra si porteranno il palloncino sopra il viso e soffieranno in modo da farlo restare sospeso il più a lungo possibile.

Prima dell'inizio del gioco l'istruttore stabilirà un tempo massimo di durata della «sospensione» del palloncino per ogni concorrente.

Verrà assegnato un punto ad ogni concorrente che riuscirà a raggiungere il tempo massimo.

Alla fine del gioco vince la squadra che avrà effettuato più punti.



## Alla scoperta delle "forme" del corpo

Da A.M. Bianco Dettori, M.P. Gasco, C.Magone, R.Negri, V. Oddone, A. Treviso, A. Viberti: *Giocomotricità* ed. Stampa Società Sportiva/Roma 1985

Cercare nella palestra oggetti di diversa forma. Palla, cerchi, clavette, barchette.

- Costruire le stesse forme con gli oggetti. Esempi: "Proviamo a costruire con queste funicelle o con questi ceppi, o con ciò che volete, il "rotondo" di questa palla, il rotondo di questo cerchio, il lungo ed il diritto di questo bastone....."
- Atteggiate il corpo come questi attrezzi. Diventate rotondi come una palla o un cerchio, lunghi e rigidi come un bastone, copiare la forma di una clavetta....



- Ogni bambino prova a muovere questi attrezzi e poi a copiarne il movimento. Esempi: rotolare come una palla, rimbalzare come una palla (fanno saltelli via via più bassi), rotolare come una clavetta, come il "tappatone" : cadere come una bacchetta..
- Cercare le "forme" viste precedentemente nel corpo e nelle parti del corpo: "Cerchiamo tutti i rotondi che abbiamo o che possiamo fare (Occhi, bocca aperta o piccola e stretta, mani a pugno...). "Tutti lunghi e rigidi": (Corpo teso, braccia tese avanti, indietro, gambe tese, dita tese...)
- Lo stesso, ma seduti o stesi, cioè "messi in altri modi". (Scoperta delle posizioni dalle diverse stazioni)
- Correre, ad un segnale ogni bambino deve fermarsi in uno di questi modi, fermo "come una statua".
- Bambini a coppie di fronte: uno assume una posizione, l'altro copia. Poi scambio di ruoli.
- Lo stesso, ma i bambini sono uno di fianco all'altro, perciò chi copia deve stare attento a mettere le parti corrispondenti a quelle del compagno: "braccio destro mio con braccio destro suo..." Cambio.
- Bambini a coppie, uno ad occhi chiusi. Il bambino ad occhi aperti assume una posizione, l'altro toccandolo deve capire la posizione ed assumerla. Quando ha finito apre gli occhi, guarda e controlla. Cambio di ruolo.

Da E.Brynemoe, E. Harnes, J. Hoff, K.J. Lowe, N. Teigland : Corri Salta Lancia  
Ed. Società Stampa Sportiva - Roma 2005

			<p>— osservare che ogni esercizio sia effettuato correttamente da ciascun allievo;</p> <p>— evitare di tenere fermi troppo a lungo gli allievi;</p> <p>— aggiungere agli esercizi di imitazione flessioni e piegamenti.</p>
Diventare piccoli	Allungarsi	La farfalla	
			
Camminare a 4 appoggi	Il gatto arrabbiato	Il canguro	
			
Il pesce	Il trampoliere	La rana	
			
L'elefante	Volare	La scimmia	

*Ed ora giochiamo*

Da E.Brynemoe, E. Harnes, J. Hoff, K.J. Lowe, N. Teigland : Corri Salta Lancia  
Ed. Società Stampa Sportiva - Roma 2005

### gioco:

«La lumaca e la tartaruga»

Il gioco si svolge tra due squadre, al via dell'insegnante i primi componenti di ogni squadra disposti in riga, una davanti all'altra, partono per raggiungere la linea di fondo. Vince chi arriva primo.

Squadra A - cammina in quadrupedia

Squadra B - striscia



## UNO DUE TRE STELLA !

Si può utilizzare anche il classico gioco "Un due tre stella!": i bambini disposti sulla linea di partenza devono raggiungere la meta, avanzando mentre l'insegnante pronuncia la formula magica, si devono bloccare in una posizione fissa quando l'insegnante tace. Chi è sorpreso in movimento ritorna alla linea di partenza. Vince chi raggiunge prima il traguardo.

Variante: ai bambini viene chiesto di assumere una posizione predeterminata, ogni volta che sono costretti a fermarsi. Ritornano alla linea di partenza non solo quelli che sono colti ancor a in movimento, ma anche chi non ha ben memorizzato la posizione concordata.

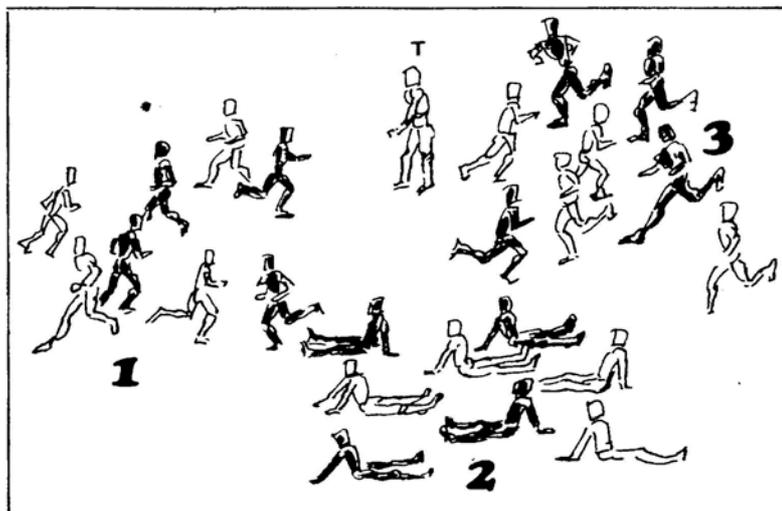
### Da Francesco Barbagallo: Il gioco nell'educazione fisica e sportiva ed. Società Stampa Sportiva

#### «L'ATTENZIONE»

Il gioco si svolge fra due o più squadre.

Al via – dato dall'istruttore – i componenti le due squadre inizieranno una corsa leggera (1); al fischio dell'istruttore assumeranno la posizione seduta (2) quindi, sempre al via dell'istruttore, riprenderanno a correre (3) per assumere, al fischio dell'istruttore, una nuova posizione concordata prima, oppure eseguire qualche esercizio a corpo libero.

Verranno penalizzati di un punto tutti i concorrenti che assumeranno posizioni sbagliate o continueranno la corsa. Alla fine delle prove vincerà la squadra che avrà totalizzato un numero inferiore di penalizzazioni.



## *La postura*

La postura, che può essere intesa come la posizione del corpo nello spazio sia in condizioni statiche che dinamiche, si caratterizza per l'esigenza del mantenimento dell'equilibrio in una condizione, come quella umana, di continue sollecitazioni dovute alla forza di gravità.

La postura rappresenta infatti la risposta dell'organismo a tale forza, il che si traduce nella necessità di continui adattamenti del corpo alle condizioni statiche e dinamiche, in rapporto con l'ambiente che ci circonda e con gli obiettivi del movimento.

Le caratteristiche della postura si basano su un sistema estremamente complesso, al quale concorrono fattori neuorifisiologici e biomeccanici, ma anche emotivi e relazionali. La postura è infatti il risultato dell'interazione tra cervello, organi sensoriali, stati emotivi: al cervello arrivano continuamente informazioni dagli organi di senso; l'integrazione e l'elaborazione di questi dati consente la regolazione della postura grazie a specifici comandi del sistema nervoso centrale.

Una postura corretta e funzionale è caratterizzata da assenza di tensioni muscolari asimmetriche e anormali e corretti rapporti tra i vari segmenti corporei.

Una postura scorretta o "disfunzionale" tende a determinare alterazioni nello stato di tensione muscolare, articolare, fasciale. Ogni disequilibrio delle catene muscolari provoca asimmetrie e cambiamenti nelle funzioni di movimento, con conseguenti alterazioni posturali che portano ad adattamenti e compensi di tutta la struttura.

### *I problemi posturali: origine e conseguenze*

Ogni possibile problema ai diversi sistemi percettivi può causare variazioni posturali più o meno importanti.

Gli esempi possono essere molteplici: un problema visivo potrà comportare immediate alterazioni nella tensione dei muscoli sottonucali e, di conseguenza, adattamenti nella tensione delle catene muscolari collegate. Allo stesso modo, se pensiamo agli effetti di una distorsione alla caviglia, un alterato recupero della funzionalità dei recettori articolari comporterà delle variazioni nell'appoggio del piede, con conseguenze verso le ginocchia, il bacino, la colonna.

Problemi al bacino potranno condizionare le modalità di appoggio degli arti inferiori quando siamo in piedi: se fate attenzione noterete spesso che molte persone nella posizione eretta rimangono in appoggio solo su una gamba, di solito sempre la stessa. Come mai? E con quali conseguenze?

Ma avete provato ad osservare la postura di una persona allegra e felice? E a confrontarla con quella di una persona triste o depressa? Il collegamento tra postura e personalità rappresenta una ulteriore chiave di lettura da utilizzare rispetto alle cause dei possibili problemi posturali.

Una postura non corretta può essere all'origine di una molteplicità di problemi: asimmetrie e alterazioni delle tensioni comportano un aumento del tono muscolare in alcune parti del corpo; se questo si protrae nel tempo si determinano fibrosi, problemi vascolari, indolenzimento locale, riduzioni di movimento a livello osteoarticolare.

A loro volta muscoli e tessuti fibrotici non consentono un ritorno fisiologico alla postura equilibrata. Mal di schiena o cervicalgie hanno spesso questo tipo di origine, ma se pensiamo che posture errate e mantenute nel tempo possono comportare un aumento delle compressioni sui dischi intervertebrali, si può facilmente comprendere come posture scorrette siano da mettere in relazione con la formazione di ernie discali o con processi degenerativi quali l'artrosi.

Infine, mentre in condizioni di equilibrio il dispendio energetico è minimo, uno stato continuo di tensione muscolare ne comporta un aumento costante.

### *La postura a scuola*

Come sta uno studente a scuola? Nella maggior parte dei casi rimane seduto per ore e ore. Ma con quali posture e con quali conseguenze?

Spesso le posture scorrette non vengono osservate, né vengono considerate le conseguenze negative che queste, soprattutto a lungo termine, possono procurare.

Questo succede, ad esempio, quando si mantiene una posizione lateralizzata, o molto curva in avanti per leggere o scrivere, il che comporta una maggiore sollecitazione di una serie di muscoli e una diminuzione della loro elasticità, determinando con il passare del tempo un funzionamento non equilibrato delle

catene muscolari e fasciali. Di qui, ad esempio la crescente diffusione del mal di schiena anche a livello giovanile.

### *Per una corretta postura*

Il percorso didattico che si propone intende sviluppare negli studenti la consapevolezza del valore di una corretta postura per il benessere globale della persona.

Gli esercizi che si consigliano vanno ripetuti periodicamente ma eseguiti ogni volta per un tempo adeguato alla capacità di concentrazione dei ragazzi e, comunque, fatti seguire da giochi.

### *Le fasi del percorso*

#### *a. L'osservazione della postura*

L'insegnante, in via preliminare, pone in essere una serie di attività che forniscano agli alunni strumenti per una attenta osservazione della propria e dell'altrui postura.

Per osservare in modo da rilevare informazioni è infatti indispensabile la conoscenza degli elementi da osservare... (si può osservare, infatti, solo ciò che si conosce).

Il riferimento di base per l'osservazione potrebbe essere rappresentato dal confronto con un modello "ideale" di postura corretta, sarebbe pertanto opportuno approntare una scheda che evidenzia le caratteristiche di una postura corretta sia frontalmente che lateralmente.

L'osservazione potrebbe essere preceduta da un gioco, come quello proposto dalla scheda "Il contorsionista", o da altri (vedi sezione precedente) che, costringendo gli alunni a focalizzare l'attenzione sulle singole parti del corpo, consenta agli stessi di prenderne piena consapevolezza.

SCHEDA	Conoscenza del corpo
<b>Ambiente:</b> palestra / aperto	<b>descrizione</b> <b>IL Contorsionista</b> A gruppi di tre, ogni componente deve mettere a contatto una parte del suo corpo con una parte del corpo degli altri due; ogni contatto deve essere diverso dagli altri (esempio: mano-caviglia, gomito-ginocchio, fronte-naso ecc.). Un quarto componente del gruppo deve trascrivere l'elenco di tutti gli abbinamenti trovati. Vince il gruppo che riesce a mantenere il maggior numero di contatti.
<b>materiali:</b> carta e penna per le registrazioni	
<b>schede di osservazione</b>	Varianti: L'insegnante può suggerire gli abbinamenti da realizzare, chiamando uno dopo l'altro i nomi degli alunni che dovranno entrare in contatto, seguiti ciascuno dall'indicazione della parte da congiungere (Paolo-mano/ Alessandro-gomito). Ciò, richiedendo più attenzione, favorirà una maggiore consapevolezza delle varie parti del proprio corpo.

Successivamente, per aiutare gli alunni a focalizzare l'attenzione sugli elementi che caratterizzano una corretta postura, si potrebbe loro proporre la seguente attività

Gli alunni raccolgono e ritagliano foto, reperite in riviste, oppure anche disegni, che presentano persone in vari atteggiamenti posturali. Le classificano in due gruppi, *corrette posture* e *scorrette posture*, sulla base delle informazioni acquisite (eventualmente realizzando un cartellone). Non dovrebbe essere difficile riconoscere gli atteggiamenti scorretti, almeno quelli più frequenti sui banchi di scuola o tra studenti in piedi (appoggio su un solo piede, anteriorità, ecc...). L'insegnante avrà cura di illustrare i possibili problemi collegati ai vari tipi di postura errata.

Così, anche se in modo grossolano, l'alunno riesce facilmente a comprendere che se un suo compagno di classe trascorre molto tempo "sdraiato" lateralmente sul banco o decisamente curvo quando legge, questa postura è da considerare errata.

Può essere affidato ad ogni alunni il controllo della postura di un compagno durante un determinato periodo di tempo dedicato ad una normale lezione curricolare e chiedere se sono state rispettate le regole di una salutare posizione. Tale lavoro di osservazione, per produrre effetti duraturi, dovrebbe essere ripetuto periodicamente.

Da questa osservazione empirica iniziale, attuata su foto e successivamente su tutti gli alunni della classe a coppie, l'insegnante può sollecitare interpretazioni dei

risultati e può proporre o far emergere, dal confronto con il modello ideale presentato in precedenza, indicazioni e azioni su come modificare la propria postura.

#### *b. Il controllo della propria postura*

Sulla base delle osservazioni emerse nella precedente fase di lavoro, che avranno fatto prendere consapevolezza dei più comuni errori di postura ed in particolare dei propri, gli alunni sono invitati a mettere in pratica alcuni utili consigli forniti tramite apposita scheda

#### **I consigli per gli studenti**

Ecco alcuni consigli utili per la salvaguardia dell'integrità funzionale e la prevenzione contro una serie importante di patologie tipiche della sedentarietà:

1. Non state seduti in appoggio sulla parte anteriore della sedia, sbilanciati indietro con le spalle: è una posizione dannosissima per la colonna lombare che viene stirata e flessa in modo opposto rispetto alla posizione naturale.
2. Occupate completamente il piano di seduta della sedia spingendo il più possibile l'appoggio dei glutei all'indietro. In questo modo la colonna soffre meno dell'inversione di curva lombare, comunque inevitabile in posizione seduta.
3. Verificate che il piano del banco vi permetta di appoggiarvi agevolmente sopra gli avambracci flessi all'altezza del gomito. Facendo questa prova scoprirete che raramente il banco è alto; molto spesso invece è basso. Se non potete cambiarlo provate a mettere degli spessori sotto i piedini.
4. Quando ascoltate le lezioni evitate di coricarvi lateralmente sul banco. Usate invece l'appoggio dei gomiti sul piano del banco per "scaricare" sulle spalle un po' del lavoro della schiena.
5. Cercate di non rimanere seduti troppo a lungo e alzatevi spesso dal banco anche solo per 1-2 minuti (ad esempio al cambio dell'ora). Quando siete in piedi allungate le braccia sopra il capo e fate esercizi di allungamento.
6. A casa: cercate posizioni di studio diverse da quelle tenute a scuola. Per scrivere siete obbligati a stare seduti, ma per studiare e/o leggere un libro potete anche distendervi.
7. Dopo alcune ore di studio non rimanete inutilmente davanti al monitor del computer o al televisore. Uscite e dedicatevi ad attività di movimento (anche solo camminare di buon passo) per almeno 30' al giorno.

Il controllo potrebbe anche essere realizzato attraverso un'attività che faccia emergere in modo immediato i fastidi conseguenti ad una cattiva postura.

Gli alunni sono invitati ad scegliere, fra le immagini raccolte e classificate nella fase precedente, una postura scorretta da imitare e da tenere per un tempo definito. Trascorso il tempo stabilito, l'insegnante li sollecita ad assumere la posizione corretta. Successivamente, a turno, gli alunni descrivono la postura scelta, sia quella scorretta che quella corretta, e esprimono le sensazioni provate nei due diversi momenti.

Variante: i ragazzi, a coppie, controllano reciprocamente la postura assunta e ne rilevano gli errori oppure indicano gli atteggiamenti che consentono di definire corretta la postura del compagno. L'insegnante controlla le osservazioni dei ragazzi e assegna a ciascuno un punteggio positivo per ogni errore individuato e per ogni singolo elemento indicato come corretto. Vince chi ha totalizzato più punti

### *Lo zaino: amico o nemico?*

Sarebbe molto utile, per ovviare ad un problema molto sentito anche dalle famiglie, insegnare agli alunni, fin dai primi anni di scuola, un corretto uso dello zainetto

L'insegnante fornirà alcune nozioni essenziali sulle caratteristiche che uno zaino deve possedere per non creare danni ( Bretelle larghe, schienale imbottito, maniglia per sollevarlo, cintura per allacciarlo alla vita...) e darà indicazioni su come usarlo correttamente.

Perché dalla consapevolezza della necessità di un corretto uso dello zaino i bambini passino all'interiorizzazione di un comportamento coerente, da mettere rigorosamente in pratica quotidianamente, sarà opportuno coinvolgere anche le famiglie, in modo che esse, di sera, condividano con i figli il momento della preparazione, di mattina, li osservino e li guidino mentre indossano lo zaino.

### **Consigli per le famiglie**

- **Fare molta attenzione, al momento dell'acquisto dello zaino, che esso possieda le seguenti caratteristiche: bretelle larghe, schienale imbottito, maniglia per sollevarlo, cintura per allacciarlo alla vita.**

### **Controllate che i vostri figli preparino lo zaino :**

- **disponendo libri in altezza e in ordine di pesantezza a partire dallo schienale**
- **compattando il più possibile il materiale inserito**
- **regolando le bretelle in modo omogeneo per distribuire equamente il peso sulle due spalle e ad una lunghezza tale da mantenere lo zaino al disopra della linea delle anche.**

### **Controllate che i vostri figli**

- **indossino lo zaino piegati sulle ginocchia, dopo averlo posto in posizione rialzata**
- **allaccino la cintura in vita in modo che lo zaino aderisca alla colonna vertebrale.**

### *Le abilità motorie*

Con il sintagma "abilità motorie" si definiscono tutte quelle azioni che, attraverso la ripetizione del gesto, sono state apprese e consolidate e che ricorrono in modo automatizzato, cioè si realizzano senza l'intervento consapevole dell'attenzione. Le abilità motorie rappresentano dunque il risultato finale di un processo di apprendimento.

Alcune caratteristiche delle attività motorie:

- Le abilità motorie si sviluppano a seguito delle esperienze effettuate e al progressivo affinamento della precisione e della coordinazione dei movimenti.
- Tanto maggiore è il numero delle esperienze motorie già vissute, tanto maggiore sarà la capacità di costruirne delle nuove e più evolute.
- Esiste una stretta interdipendenza tra l'apprendimento delle abilità e lo sviluppo delle capacità coordinative.
- Lo sviluppo delle attività motorie risulta particolarmente efficace in alcuni

periodi del processo di crescita, in particolare vi è una fase definita “sensibile” (5/6 anni - 11/12 anni) che è fondamentale per la coordinazione dei movimenti.

- L’apprendimento motorio si realizza tramite la ripetizione di movimenti in condizioni stereotipate (ripetere 500 volte il palleggio a terra) o in condizioni di “plasticità” (sperimentare diverse modalità di palleggio, in condizioni continuamente variate per tipo di palla, finalità del gesto, spazio, interazione con altri soggetti...). Quest’ultimo tipo di apprendimento consente una vasta gamma di utilizzi delle abilità acquisite e rappresenta la base indispensabile per successivi apprendimenti.
- Il processo di apprendimento motorio si realizza, come per l’apprendimento cognitivo, in relazione alla capacità di percezione, elaborazione e interpretazione degli stimoli, all’influenza dei fattori motivazionali, alle caratteristiche del feedback.

Il mancato sviluppo della abilità motorie e delle capacità coordinative nel periodo compreso tra i 6 e i 12 anni, è ritenuto una perdita difficilmente colmabile in età successiva.

L’educazione motoria deve quindi rappresentare un obiettivo irrinunciabile della scuola primaria nella consapevolezza che corpo e mente sono due aspetti inscindibili della persona e che una crescita armonica si realizza solo attraverso lo sviluppo integrato e non dicotomico delle due dimensioni.

Le abilità motorie possono essere sviluppate facendo sperimentare agli allievi il maggior numero di esperienze motorie, in condizioni variabili in relazione all’utilizzo del corpo, degli attrezzi, dello spazio, con un approccio metodologico che stimoli la capacità di osservazione, di autovalutazione e verifica dei risultati.

Si proporranno attività, individuali e di gruppo, che richiedono la messa in gioco, in modo divertente, di una mappa di abilità quanto più possibile ampia e diversificata per favorirne l’acquisizione ed il progressivo potenziamento. Per una migliore efficacia tali attività dovranno essere svolte, in palestra o all’aperto, con cadenza giornaliera.

Sono funzionali all’obiettivo circuiti o percorsi con l’utilizzo di piccoli attrezzi.

Un percorso, di solito, prevede una successione di esercizi da realizzare senza soluzione di continuità: si possono conteggiare la riuscita nelle diverse esecuzioni o il tempo di realizzazione.

Il circuito può, invece, prevedere diverse "stazioni", in ciascuna delle quali è ripetuta la stessa attività o per un numero definito di volte o per un tempo predefinito.

Circuiti e percorsi sono utilizzati anche per l'allenamento vero e proprio in diverse discipline sportive e per atleti di vario livello, ovviamente cambiando il tipo di contenuti e le richieste tecniche in relazione alla specifica abilità che si intende incrementare.

Nella scuola primaria il circuito può essere organizzato in base agli attrezzi e allo spazio disponibile, definendo insieme ai ragazzi stessi il tipo di attività da svolgere con ogni attrezzo, il percorso da seguire e la sequenza degli esercizi. Al termine dell'attività si può chiedere agli allievi di documentare i risultati ottenuti individualmente (so fare: bene, abbastanza, poco...), allo scopo di creare con il passare del tempo una vera e propria mappa delle abilità possedute.

*Si presentano di seguito alcune "schede di apprendimento individuale" che suggeriscono attività finalizzate allo sviluppo di specifiche abilità di movimento e possono essere utilizzate dagli allievi stessi per valutare i propri progressi.*

**SCHEDA DI AUTOAPPRENDIMENTO:  
Conoscere e sviluppare le abilità di movimento**

**Valuta la tua mobilità articolare**

Nome e cognome: \_\_\_\_\_

RIESCO A .... (colorare lo spazio della prova che si riesce ad eseguire)

<b>In piedi, flettere il busto avanti mantenendo le gambe tese e unite e, restando fermi nella posizione per 3" ...</b>				
Toccare tra ginocchia e caviglie	Toccare le caviglie	Toccare la punta dei piedi	Toccare per terra con la punta delle dita	Toccare per terra con il palmo della mano
Colora: [ ] punti 1	[ ] punti 2	[ ] punti 3	[ ] punti 4	[ ] punti 5

<b>Da seduti, flettere il busto avanti con le gambe tese e unite e, mantenendo la posizione per 3",...</b>				
Toccare tra ginocchia e caviglie	Toccare le caviglie	Toccare la punta dei piedi	Superare la punta dei piedi con una parte delle dita	Superare la punta dei piedi con tutta la mano
Colora: [ ] punti 1	[ ] punti 2	[ ] punti 3	[ ] punti 4	[ ] punti 5

<b>Da seduti, gambe ben divaricate e tese, portare le due mani verso i piedi, flettere il busto avanti e, mantenendo la posizione per 3",...</b>				
Toccare le ginocchia	Toccare tra ginocchia e caviglie	Toccare le caviglie	Toccare la punta dei piedi	Toccare la punta dei piedi e con la fronte toccare terra
Colora: [ ] punti 1	[ ] punti 2	[ ] punti 3	[ ] punti 4	[ ] punti 5

<b>In piedi, impugnando una bacchetta a due mani, effettuare una circonduzione completa, da avanti all'indietro e ritorno,...</b>				
Non riesco indietro	Riesco flettendo le braccia	Riesco a flettendo solo un braccio	Riesco a braccia tese	Riesco a braccia tese e restringendo l'impugnatura di almeno 10 cm per parte
Colora: [ ] punti 1	[ ] punti 2	[ ] punti 3	[ ] punti 4	[ ] punti 5

Oggi, \_\_\_\_\_ ho fatto tutte le prove ed ho ottenuto n. \_\_\_\_ punti  
 Oggi, \_\_\_\_\_ ho fatto tutte le prove ed ho ottenuto n. \_\_\_\_ punti  
 Oggi, \_\_\_\_\_ ho fatto tutte le prove ed ho ottenuto n. \_\_\_\_ punti

Nel periodo dal : \_\_\_\_\_ al : \_\_\_\_\_ ho migliorato di n: \_\_\_\_ punti.

SCHEDA N.

## Conoscere e sviluppare le abilità di movimento

### Valuta le tue abilità con la palla

Nome e cognome: \_\_\_\_\_

Con la palla che rimbalza a terra RIESCO A ....

Con due palloni tipo da pallacanestro o pallavolo, sul posto:				
Palleggiare contemporaneamente a terra con i due palloni meno di 3 volte	Palleggiare contemporaneamente a terra con i due palloni meno di 10 volte	Palleggiare alternando i palloni a terra una volta a sx e una a dx	Palleggiare con i due palloni facendoli incrociare dalla mano dx alla sx e viceversa meno di 3 volte	Palleggiare a terra con un pallone mentre con l'altra mano si lancia la palla in alto e si riprende meno di 5 volte
Colora: [ ] punti 2	[ ] punti 4	[ ] punti 3	[ ] punti 4	[ ] punti 5

Oggi, \_\_\_\_\_ ho fatto tutte le prove ed ho ottenuto n. \_\_\_\_ punti

Oggi, \_\_\_\_\_ ho fatto tutte le prove ed ho ottenuto n. \_\_\_\_ punti

Nel periodo dal : \_\_\_\_\_ al : \_\_\_\_\_ ho migliorato di n: \_\_\_\_ punti.

Con la palla che rimbalza a terra RIESCO A ....

Con un pallone tipo da pallacanestro o pallavolo, in movimento, di corsa lenta:		
Palleggiare di seguito correndo fino al fondo campo e ritorno senza mai fermare il palleggio	Palleggiare di seguito correndo fino al fondo campo e ritorno senza mai fermare il palleggio e cambiando mano ad ogni tocco si palla	Palleggiare di seguito correndo in slalom tra le clavette fino al fondo campo e ritorno senza mai fermare il palleggio e cambiando mano ad ogni clavetta
Colora: [ ] punti 2	[ ] punti 4	[ ] punti 5

Oggi, \_\_\_\_\_ ho fatto tutte le prove ed ho ottenuto n. \_\_\_\_ punti

Oggi, \_\_\_\_\_ ho fatto tutte le prove ed ho ottenuto n. \_\_\_\_ punti

Nel periodo dal : \_\_\_\_\_ al : \_\_\_\_\_ ho migliorato di n: \_\_\_\_ punti.

SCHEDA N.

## Conoscere e sviluppare le abilità di movimento

### Valuta le tue abilità con la palla

Nome e cognome: \_\_\_\_\_

Con la palla in volo, RIESCO A ....

Con un pallone tipo pallavolo o leggero in plastica/gomma, sul posto:				
Lanciare la palla in alto e riprenderla a due mani sopra la testa meno di 5 volte	Lanciare la palla in alto e riprenderla in salto, a due mani sopra la testa per meno di 5 volte	Lanciare la palla in alto e riprenderla dopo aver battuto le mani almeno 5 volte	Lanciare la palla in alto e riprenderla dopo aver battuto le mani almeno 10 volte	Lanciare la palla in alto e riprenderla dopo aver fatto un giro completo su sé stessi
Colora: [ ] punti 1	[ ] punti 2	[ ] punti 1	[ ] punti 2	[ ] punti 2

Con la palla in volo, RIESCO A ....

Con un pallone tipo pallavolo o leggero in plastica/gomma, sul posto:				
Lanciare la palla in alto, sedersi e riprenderla a due mani da seduti per meno di 3 volte	Da seduto, lanciare la palla in alto e riprenderla in piedi, a due mani sopra la testa meno di 3 volte	Lanciare la palla in alto e dietro, riprenderla dopo un rimbalzo a due mani da dietro la schiena meno di 3 volte	Lanciare la palla in alto e dietro, riprenderla a due mani dietro la schiena meno di 3 volte	Far rimbalzare la palla alternando il colpo sull'avambraccio dx e sx almeno 10 volte
Colora: [ ] punti 2	[ ] punti 4	[ ] punti 2	[ ] punti 4	[ ] punti 5

Oggi, \_\_\_\_\_ ho fatto tutte le prove ed ho ottenuto n. \_\_\_\_ punti

Oggi, \_\_\_\_\_ ho fatto tutte le prove ed ho ottenuto n. \_\_\_\_ punti

Oggi, \_\_\_\_\_ ho fatto tutte le prove ed ho ottenuto n. \_\_\_\_ punti

Nel periodo dal : \_\_\_\_\_ al : \_\_\_\_\_ ho migliorato di n. \_\_\_\_ punti.

### 3.2 "Dal video-game alla palla prigioniera"

La proposta didattica trova origine in una serie di interrogativi riguardanti gli spazi di gioco dei bambini nella società attuale: quanto tempo i bambini e i ragazzi trascorrono giocando? A quale tipo di giochi? Dove e con chi?

Le risposte non sono confortanti: in un modello di vita così diverso dai precedenti, caratterizzato da una struttura familiare incardinata sul singolo nucleo, con genitori che necessariamente trascorrono gran parte della giornata fuori casa e bambini sempre più isolati dai coetanei, si può senz'altro evidenziare che si gioca sempre meno, le occasioni di attività ludica nel senso tradizionale sono ridotte per mancanza di spazi fisici aggreganti (dai cortili, alla piazza come ritrovo, al prato, agli spazi nelle parrocchie, ecc...), per l'imperversare di modelli di gioco, per lo più statici e autoreferenziali, veicolati dai messaggi pubblicitari e per la presenza di figure adulte, distratte, troppo impegnate nel mondo esterno e sempre meno disposte a proporsi, in modo gioioso e creativo, come compagni di gioco.

Eppure le valenze educative, cognitive e relazionali del GIOCO sono indiscusse: di certo esso riveste un ruolo insostituibile nello sviluppo motorio, cognitivo e relazionale del bambino e, come tale, dovrebbe occupare uno spazio di particolare rilievo nella sua vita quotidiana e anche nell'ambito dei progetti educativi e dei percorsi curricolari.

L'esperienza positiva del corpo che si realizza nelle attività di gioco può rivelarsi molto utile per prevenire tutte le forme attraverso le quali si manifesta il disagio giovanile (mancanza di motivazione, incapacità di accettare la propria immagine, timore nei confronti dei coetanei, paura di non saper rispondere alle aspettative degli adulti...).

Dal punto di vista educativo, tali attività, come tutte quelle che coinvolgono direttamente il corpo, hanno infatti il vantaggio sia di far emergere con più facilità le caratteristiche della relazione e del disagio, in quanto legate alle dinamiche istintive del rapporto interpersonale, sia di far sperimentare concretamente, in condizioni controllate, situazioni che necessariamente richiedono reazioni comportamentali in relazione agli stimoli del contesto. Ciò facilita l'adattamento positivo, la percezione

dei messaggi corporei quale premessa indispensabile per il pieno rispetto dell'altro, influisce sull'immagine del sé e consente anche la scoperta dell'originalità dell'io e delle proprie capacità creative contribuendo alla costruzione dell'autostima.

Le caratteristiche dei processi di apprendimento, la ricchezza degli stimoli, delle relazioni e delle scoperte insite nell'esperienza ludica, il necessario utilizzo di diverse forme di "linguaggio", la conoscenza e rispetto delle regole, lo sviluppo dell'autostima e delle relazioni sociali sono solo alcuni dei moltissimi elementi che fanno considerare il gioco come un'opportunità ricca di suggestioni da utilizzare in chiave educativa nel cammino che conduce alla crescita e alla maturità.

Da tali considerazioni scaturisce la proposta di un percorso che, attraverso l'attività ludica, intende favorire l'acquisizione da parte degli alunni di una forma mentale orientata a considerare il movimento come elemento di forza per una migliore qualità di vita, in antitesi con un modello sedentario, e a sviluppare negli stessi le capacità relazionali necessarie sia per l'inserimento nel mondo del lavoro, sempre più orientato verso modalità cooperative, sia per intrattenere rapporti personali improntati al rispetto dell'altro e al piacere dello star bene insieme.

Il recupero della dimensione ludica diventa così un tassello essenziale per la valorizzazione di uno "stile di vita" centrato sul benessere della persona in una prospettiva integrata.

La proposta si arricchisce di un'ulteriore valenza culturale attraverso il recupero di forme di gioco del passato, legate alle tradizioni regionali, oggi soppiantate dall'utilizzo (e dalla conseguente solitudine) dei videogiochi o dall'inerzia delle ore trascorse davanti ad un video.

### **Obiettivi formativi**

- offrire occasioni per la sperimentazione di sé, delle proprie abilità e capacità motorie in una situazione strutturata da precisi vincoli;
- sviluppare, in un contesto fortemente motivante, le capacità di attenzione e di memorizzazione;
- far maturare capacità di lettura delle situazioni e competenze per l'elaborazione di strategie adeguate all'evolversi delle situazioni stesse (le

moderne scienze neurofisiologiche hanno dimostrato come il gioco rappresenti una via privilegiata per lo sviluppo delle abilità cognitive, grazie anche agli aspetti motivazionali e alla possibilità di utilizzare molteplici canali percettivi);

- promuovere capacità relazionali in un contesto particolarmente ricco di reti comunicative e di opportunità di interazione;
- far comprendere come il rispetto delle regole è elemento imprescindibile per lo svolgimento di un'attività che coinvolge più soggetti, tanto da risultare destituita di senso e impraticabile senza di esse;
- sviluppare la creatività individuale, per quel margine di libertà di azione che si apre all'interno della situazione di gioco in relazione alle risposte che ciascuno velocemente elabora o per la scelta di varianti da condividere;
- far percepire la dimensione ludica come elemento trasversale alla vita dell'uomo non necessariamente legato alla fase evolutiva, ma connesso con il piacere di stare insieme, confrontarsi senza competere.

L'itinerario suggerito si presenta sotto forma di schedario da poter utilizzare in maniera flessibile, secondo le modalità organizzative ritenute più efficaci rispetto alle finalità prioritarie da conseguire in relazione ai bisogni formativi della classe.

Le schede descrivono alcuni giochi tradizionali, appartenenti alla cultura popolare e rintracciabili con particolari similitudini nelle diverse regioni italiane.

Giochi come "settimana" o "4 cantoni" rappresentavano abituali passatempi nei cortili, nei prati o nelle strade ancora non invase dalle automobili. Questi giochi, che offrono molteplici opportunità di utilizzo del corpo in movimento, sono caratterizzati da un sistema di regole che ne determinano la logica, le azioni, le strategie, le conclusioni.

Le regole in genere sono relativamente rigide e possono essere adattate in particolare per quel che riguarda la durata, i punteggi, le modalità stesse di svolgimento perché l'obiettivo fondamentale è il gioco stesso e non il risultato in quanto tale.

L'impegno motorio e lo sviluppo di abilità e di strategie è sicuramente elevato: correre per prendere un compagno in movimento, schivare, accelerare o rallentare,

fintare e cambiare direzione, prevedere come si muoveranno i compagni e agire di conseguenza. L' impegno richiesto si traduce in continue elaborazioni che coinvolgono il Sistema Nervoso Centrale ed i processi di apprendimento motorio.

Tra le schede proposte alcune riguardano i giochi che, pur nella diversità, si caratterizzano per una serie di situazioni comuni: vi sono delle squadre, delle regole prestabilite, uno scopo da raggiungere, un risultato finale che permette di definire chi ha vinto la partita.

Molti sport moderni non sono altro che l'evoluzione di questi giochi i quali, nella loro codificazione, hanno prodotto regolamenti universalmente adottati, coinvolto un pubblico sempre più ampio, creato un circuito che ormai ben conosciamo di tifoserie, sponsor , mass-media , interessi economici, ecc..

Se di questo tipo di giochi privilegiamo la dimensione ludica, il risultato non rappresenta il fine assoluto: anche in questo caso le regole possono essere adattate senza particolari problemi a seconda delle caratteristiche e delle esigenze del gruppo che sta giocando (far partecipare tutti, modalità di punteggio , ecc.): l'importante è che siano note e condivise. Con le regole iniziali ben concordate e definite l'arbitro può essere a turno uno dei ragazzi, in quanto l'autoarbitraggio è un obiettivo da perseguire.

I giochi di gruppo con tali caratteristiche rappresentano quindi delle opportunità privilegiate di apprendimento, di sviluppo delle abilità (anche di tipo tecnico o propedeutico agli sport, come le abilità nel palleggio o nel lanciare/colpire /arrestare una palla o nel sapersi spostare in relazione ai compagni o alla palla ... ) e come tali rappresentano un ulteriore strumento formativo ed educativo in relazione agli obiettivi della conoscenza del corpo, dello sviluppo delle abilità di movimento, della relazione con gli altri.

### **Spunti operativi**

L'attività ludica può essere preceduta da un questionario che faccia emergere le modalità di utilizzo del tempo libero da parte dei ragazzi (quanto tempo trascorso davanti al televisore, oppure al computer, quali occasioni per giocare con i coetanei, quali giochi e dove, quanto e quando hanno la possibilità di giocare con i genitori...).

Le risposte potranno essere tradotte in tabelle e grafici che diano la misura del peso delle diverse scelte nell'ambito del campione classe; il confronto può essere esteso alla scuola se si vuol ottenere un risultato più significativo.

Le risultanze di tale lavoro evidenzieranno con molta probabilità il carattere eccessivamente sedentario del tempo libero dei ragazzi di oggi, soprattutto se accompagnato da un'indagine parallela sul tempo libero dei nonni e dei genitori.

L'insegnante, partendo da tali stimoli, metterà in luce problemi connessi con la scarsa mobilità, nel medio e lungo termine, così che la proposta di gioco troverà la sua giusta collocazione.

Gli alunni potranno anche raccogliere notizie su giochi tradizionali legati a feste locali, rintracciandone eventualmente le origini, oppure diffusi nel loro spazio di vita e compilare schede sul modello di quelle date per implementare l'archivio.

A partire dall'analisi dei movimenti effettuati durante le fasi del gioco e delle parti del corpo coinvolte maggiormente, si può chiedere agli alunni di ipotizzare un nuovo gioco focalizzato su una specifica tipologia di movimento, ciò al fine di sviluppare un maggiore consapevolezza del proprio corpo e un controllo più attento dello stesso.

SCHEDA N° 1	GIOCHI TRADIZIONALI - ELASTICO	classi: 1 2 3 4 5
<p><b>Ambiente:</b> palestra/ spazio aperto / piccoli spazi</p> <p><b>Materiali:</b> un elastico di 3/4 mt con i capi cuciti insieme</p> <p><b>Giocatori:</b> gruppi di 3-4 giocatori che si alternano nel tenere l'elastico e nei saltelli</p> <p><b>Schede di osservazione:</b></p>	<p><b>Descrizione</b></p> <p>Due giocatori tengono l'elastico teso tra le loro gambe divaricate, un terzo giocatore esegue una sequenza di saltelli prestabilita e in successione. Partenza laterale, a piedi pari:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- piedi pari (PP) dentro l'elastico</li> <li>- i due piedi esterni all'elastico, ritorno PP dentro l'elastico</li> <li>- piede dx fuori e piede sx dentro, ritorno PP</li> <li>- piede sx fuori e piede dx dentro, ritorno PP</li> <li>- i due piedi sopra l'elastico, ritorno PP</li> <li>- dall'interno saltellare divaricando l'elastico, ritorno PP</li> <li>- all'esterno dell'elastico divaricando le gambe</li> <li>- sempre dall'esterno saltello e avvicinare i lati dell'elastico</li> <li>- PP dentro l'elastico</li> <li>- PP fuori dall'elastico</li> </ul> <p><b>Varianti:</b></p> <p>Partenza frontale rispetto all'elastico, piedi pari:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- dentro l'elastico PP, ritorno fuori all'indietro</li> <li>- dentro l'elastico, ritorno fuori in avanti</li> <li>- indietro dentro l'elastico, a piedi pari sull'elastico in avanti</li> <li>- indietro sull'altro capo dell'elastico</li> <li>- indietro uscendo dall'elastico</li> <li>- in avanti ma con i piedi che trascinano il bordo dell'elastico oltre l'altro capo</li> <li>- indietro liberando l'elastico</li> </ul> <p><b>Altre varianti:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- altezza dell'elastico: caviglie – polpacci – ginocchia – cosce</li> </ul>	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- larghezza dell'elastico: gambe poco divaricate (bordi vicini), divaricate, molto divaricate ...</li> </ul>
<p>FOTO O DISEGNO - con riferimenti -misure / materiali / regole ecc...</p>	
<p><b>Indicazioni metodologiche ed organizzative</b></p> <p>Il gioco prevede la memorizzazione e la ripetizione della sequenza. Le sequenze possono essere variate e concordate prima dai giocatori.</p> <p>La rotazione dei giocatori avviene al completamento della sequenza o quando si verifica un errore nell'esecuzione della sequenza prevista; l'obiettivo individuale è quello di completare in modo esatto la sequenza di saltelli prevista.</p>	

<b>SCHEDA</b> <b>N° 2</b>	<b>GIOCHI DI MOVIMENTO:</b> <b>LA SETTIMANA</b> <span style="float: right;"><b>classi: 1 2 3 4 5</b></span>
<p><b>Ambiente:</b> palestra / aperto / spazi ristretti</p> <p><b>Materiali:</b> un gessetto, una pietra o un piccolo oggetto</p> <p><b>Giocatori:</b> illimitato, si possono formare piccoli gruppi</p> <p><b>Schede di osservazione:</b></p>	<p><b>Descrizione</b></p> <p>Il gioco inizia facendo la conta per stabilire la successione dei giocatori. Il primo deve tirare la pietra nella casella 1 e poi saltellando con un solo piede nelle caselle singole (1, 2, 5) e a piedi pari nelle caselle doppie ( 3-4, 6-7) arriva al fondo e ritorna indietro; quando arriva alla casella 1 raccoglie la pietra ed esce. A quel punto lancia la pietra nella casella 2 e ricomincia. Se commette degli errori esce e subentra il giocatore successivo.</p> <p><b>Errori:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- lanciare la pietra fuori dalla casella prestabilita</li> <li>- appoggiare a terra l'altro piede o una mano</li> <li>- pestare la riga delle caselle</li> <li>- dimenticare di raccogliere la pietra</li> </ul> <p><b>Varianti:</b></p> <p>Se il percorso viene terminato correttamente:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- eseguire con l'altro piede</li> <li>- eseguire gli spostamenti tenendo la pietra poggiata su un piede</li> <li>- lanciare la pietra ad occhi chiusi</li> <li>- effettuare il percorso ad occhi chiusi: dopo il saltello il giocatore dice: (giusto?) e il gruppo risponde (Giusto!) significa che il salto è corretto e si può continuare.</li> </ul> <p>INSERIRE GRAFICO TRACCIATO/PERCORSO</p>
<b>FOTO O DISEGNO - con riferimenti -misure / materiali / regole, ecc...</b>	

<b>SCHEDA</b> <b>N° 3</b>	<b>GIOCHI TRADIZIONALI: LA LIPPA</b> <span style="float: right;"><b>classi: 1 2 3 4 5</b></span>
<p><b>Ambiente:</b> Palestra / aperto</p> <p><b>Materiali:</b> Due pezzi di legno: uno lungo circa 50-60 cm. (tipo manico di scopa o badile) l'altro, la lippa, lungo circa 10-15 cm e a forma di spola</p> <p><b>Giocatori:</b> da 6 a 10 divisi in due squadre</p> <p><b>Schede di osservazione:</b></p>	<p><b>Descrizione</b></p> <p>Il gioco consiste nell'impugnare il bastone e colpire la lippa, disposta a terra, su una delle estremità, in modo da farla sollevare da terra e poi colpirla nuovamente al volo per lanciarla più lontano possibile.</p> <p>La lippa è poggiata a terra all'interno di un cerchio di 100-120 cm di diametro; una squadra è in battuta, con i giocatori che si succedono nel tiro della lippa, mentre l'altra si dispone distante, ad almeno 10 mt dal cerchio di battuta.</p> <p>Il battitore:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ha diritto a 3 tentativi, se falliscono è eliminato e lascia al successivo, se riescono aumenta la sua distanza del lancio.</li> </ul> <p>I difensori:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- possono eliminare il battitore se recuperano al volo la lippa.</li> </ul> <p><b>Varianti:</b></p> <p>Sono innumerevoli:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- si gioca a chi la manda più lontano con 3 -5 -10 colpi</li> <li>- i difensori possono eliminare il battitore se raccolgono al volo la lippa raccogliendola dentro un cappello, o dentro una giacca tenuta tra le mani, o raccogliendo la lippa e lanciandola nel cerchio di partenza, se il cerchio viene centrato il battitore è eliminato</li> </ul>
<p>FOTO O DISEGNO – con riferimenti -misure / materiali / regole ecc...</p>	

<b>SCHEDA</b> <b>N° 4</b>	<b>GIOCHI TRADIZIONALI:</b> <b>IL FAZZOLETTO</b> <span style="float: right;"><b>classi: 1 2 3 4 5</b></span>
<b>Ambiente:</b> Palestra / aperto  <b>Materiali:</b> Un fazzoletto  <b>Giocatori:</b> Numero variabile  <b>Schede di          osservazione:</b>	<b>Descrizione</b> Tutti i giocatori si dispongono in cerchio con la fronte rivolta all'interno, tranne uno. Chi è fuori ha un fazzoletto e deve correre all'esterno del cerchio formato dai compagni. Durante la corsa lascerà cadere il fazzoletto dietro ad uno dei compagni, che dovrà raccogliarlo e correre in direzione opposta per arrivare nuovamente al suo posto prima che venga occupato da chi ha lasciato il fazzoletto. Se non riesce continua la corsa con il fazzoletto e a sua volta lo lascia dietro ad un altro compagno.  <b>Varianti:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- chi raccoglie il fazzoletto insegue il giocatore che lo ha lasciato</li> <li>- chi ha guadagnato il posto nel cerchio non può essere "chiamato" prima di tre giri</li> </ul>
FOTO O DISEGNO - con riferimenti -misure / materiali / regole ecc...	
<b>Indicazioni metodologiche ed organizzative</b> Il gioco è adatto sia ai bambini più piccoli per sua la semplicità sia per i più grandi per gli aspetti legati alla rapidità di reazione e alla corsa veloce, che appassiona sempre. Se vi fossero molti giocatori (es. una classe intera) conviene suddividere in gruppi che organizzano più cerchi in contemporanea, in modo da dare a tutti più possibilità.	

<b>SCHEDA</b> <b>N° 5</b>	<b>GIOCHI TRADIZIONALI:</b> <b>LA RUZZOLA</b> <span style="float: right;"><b>classi: 1 2 3 4 5</b></span>
<b>Ambiente:</b> Palestra / aperto  <b>Materiali:</b> Una rotella di legno  <b>Schede di          osservazione:</b>	<b>Descrizione</b> Si tratta di un gioco con origini contadine, in genere praticato dai pastori di alcune regioni che usavano come “ruzzola” delle forme di formaggio.  Il gioco consiste nel definire un percorso (quasi sempre in salita) e vince chi in meno colpi arriva al traguardo. La ruzzola viene lanciata con una sorta di fettuccia che la avvolge e che, una volta rilasciata, la fa rotolare velocemente.
FOTO O DISEGNO – con riferimenti -misure / materiali / regole ecc...	

<b>SCHEDA</b> <b>N° 6</b>	<b>GIOCHI DI MOVIMENTO:</b> <b>10 PASSAGGI</b> <span style="float: right;"><b>classi: 1 2 3 4 5</b></span>
<b>Ambiente:</b> Palestra / aperto  <b>Materiali:</b> Un pallone leggero  <b>Giocatori:</b> Divisi in due squadre da 5 - 6 giocatori  <b>Schede di  osservazione:</b>	<b>Descrizione</b> Le due squadre si dispongono liberamente per il campo di gioco, che può essere un quadrato delle dimensioni di metà campo della pallavolo (8 - 10 mt per lato). È importante che i componenti delle squadre siano facilmente individuabili (pettorine colorate, maglie dello stesso colore, striscia di stoffa colorata al polso. etc.). Il gioco consiste nel cercare di realizzare 10 passaggi consecutivi tra i componenti della stessa squadra, senza che i giocatori dell'altra squadra riescano a intercettare o toccare il pallone. Ogni 10 passaggi consecutivi si ottiene un punto; vince la squadra che per prima arriva a 5 punti. Se la palla viene intercettata dall'altra squadra, questa a sua volta inizia il conteggio per i 10 passaggi; se la palla viene solo toccata ma rimane alla stessa squadra, il conteggio deve ricominciare da zero. Ogni volta che si realizza un passaggio corretto chi riceve la palla dice a voce alta il numero del passaggio che sta realizzando, in modo che tutti siano a conoscenza del totale dei passaggi realizzati. Se chi ha la palla subisce un fallo (spinta, strattonamento, etc....) questo viene punito in ogni caso con l'attribuzione di 3 passaggi in più alla squadra avversaria.  <b>Varianti:</b> - chi è in possesso di palla deve restare fermo sul posto e può solo passare - chi è in possesso di palla si può spostare per il campo solo se palleggia a terra tipo basket

**Indicazioni metodologiche ed organizzative**

Il gioco è molto interessante per gli sviluppi di una serie di abilità tipiche dei giochi in cui è necessario saper marcare o smarcarsi. In tal senso è propedeutico a molti giochi sportivi. In una palestra o all'aperto si possono realizzare più campetti per far giocare in contemporanea tutti.

<b>SCHEDA</b> N° 7	<b>GIOCHI DI MOVIMENTO:</b> <b>LA PALLA PIU' VELOCE</b> <b>classi: 1 2 3 4 5</b>
<b>Ambiente:</b> Palestra / aperto	<b>Descrizione</b> Una squadra (A) disposta in riga dietro una linea di fondo campo, l'altra squadra (B) nel centro del campo disposta in cerchio, un giocatore ha la palla in mano. Al via il primo giocatore della squadra A deve partire, correre intorno al cerchio formato dai giocatori della squadra B e tornare al punto di partenza per toccare il secondo giocatore che parte a sua volta ... Si continua fino a che tutti i componenti della squadra A concludono il giro. Nel frattempo i giocatori della squadra B si passano la palla facendola girare il più velocemente possibile. Ogni volta che la palla completa un giro viene indicato il numero a voce alta. Al termine si conteggiano i giri della palla e si fa cambio delle squadre. Vince la squadra che ha fatto compiere il maggior numero di giri alla palla.
<b>Materiali:</b> Un pallone	
<b>Giocatori:</b> Numero variabile diviso in due gruppi	
<b>Schede di osservazione:</b>	
FOTO O DISEGNO	

<b>SCHEDA</b> N° 8	<b>GIOCHI DI MOVIMENTO:</b> <b>PALLA AL RE</b> <span style="float: right;"><b>classi: 1 2 3 4 5</b></span>
<b>Ambiente:</b> Palestra / aperto	<b>Descrizione</b> Le due squadre si dispongono ognuna nella propria metà campo, un proprio componente (il re) si trova dietro la linea di fondo campo dalla parte opposta e si posiziona in piedi sulla sedia.
<b>Materiali:</b> Una palla leggera - due sedie	Il gioco inizia con la palla contesa a metà campo; i giocatori, passandosi la palla, cercano di arrivare verso il proprio Re per passargli la palla. Ogni volta che il Re riceve la palla restando in piedi e in equilibrio sulla sedia la squadra conquista un punto. I giocatori si possono spostare solo passandosi la palla e non possono spostarsi con la palla in mano per più di due passi.
<b>Giocatori:</b> Due squadre da 6 -8 giocatori	<b>Varianti:</b> - si può inserire la possibilità di spostarsi per il campo palleggiando
<b>Schede di osservazione:</b>	- si possono inserire due Re per ogni squadra, uno per ogni lato del campo
FOTO O DISEGNO	
<b>Indicazioni metodologiche ed organizzative</b> Gioco propedeutico ad attività sportive quali la pallamano e la pallacanestro. Si possono elaborare con l'evoluzione del gioco gli adattamenti delle regole e le forme di autoarbitraggio.	

### 3.3 MUOVERSI CON GUSTO

“Muoversi con gusto”, come allude il titolo con il polivalente gioco di parole, presenta una proposta operativa che condensa nello stesso itinerario di lavoro educazione alimentare ed educazione motoria, con in più il valore aggiunto della connotazione calda, affettiva che deriva dalla contestualizzazione delle attività nel territorio di appartenenza.

Attraverso la conoscenza del proprio spazio inteso come patrimonio di tradizioni alimentari, di ambienti naturali, luoghi produttivi e di civiltà, il percorso suggerito intende indurre negli studenti comportamenti consapevoli in relazione all'alimentazione e al movimento, al fine di favorire la loro crescita armonica e far loro adottare una condotta permanente di vita sana come garanzia del benessere globale della persona per tutto l'arco della vita.

L'esempio di itinerario didattico presentato, che ha a riferimento una specifica tipologia ambientale, la costiera della Regione Calabria, è offerto solo come traccia di lavoro: altri potranno essere elaborati più attinenti alle particolarità geografiche, alle specificità produttive e ai retaggi culturali della zona in cui vivono gli alunni cui i percorsi stessi sono destinati.

Si suggeriscono alcune tematiche che potrebbero costituire campi di ricerca per itinerari didattici da sviluppare con riguardo alle peculiarità delle diverse aree geografiche.

“L'oro verde” rappresenta un'ipotesi di lavoro riferita alla coltivazione dell'olivo e al processo di lavorazione da cui si ricava l'olio.

Il percorso “Tra profumi e sapori” potrebbe condurre i ragazzi a conoscere e ricercare sul campo le varie specie botaniche presenti nel loro habitat con particolare attenzione rivolta a quelle utilizzabili per l'alimentazione umana ed animale o in erboristeria.

Le contestualizzazione della proposta potrebbe prevedere un'articolazione progressiva, a cerchi concentrici, che muovendo dalla conoscenza dello spazio “vicino”, si estenda poi alla provincia e successivamente alla regione, utilizzando quale filo conduttore un percorso di ricerca che legghi il movimento alla scoperta sul campo degli stili alimentari autoctoni, dei sapori e dei prodotti tipici.

Il connubio alimentazione-movimento bene si associa sia con il territorio italiano così paesaggisticamente e culturalmente ricco, sia con le sue tradizioni alimentari, strettamente legate alla varietà degli ambienti naturali.

Splendidi e numerosi i modelli territoriali:

- le coste frastagliate, luminose per la trasparenza delle acque e i colori delle spiagge e delle scogliere, con i prodotti della pesca, soprattutto il pesce azzurro fresco e conservato;
- le pianure e i pianori ricchi di coltivazioni autoctone e di pascoli rigogliosi;
- la collina e la montagna sempre naturalisticamente ricche e profumate pur nella diversità della loro configurazione.

Percorrere il territorio e godere di tutte le sue risorse vuol essere il *file rouge* di questa proposta didattica che, attraverso esperienze dense di sollecitazioni culturali e di implicazioni emotive, vuole condurre i giovani a conoscere ed apprezzare le tradizioni e le realtà produttive locali, ad amare lo spazio in cui è inserito e conseguentemente ad adottare un modello di vita corretto dopo averne concretamente sperimentato i vantaggi per l'anima e per il corpo.

### **Gli obiettivi formativi**

- Recuperare radici, tradizioni, valori attraverso la conoscenza del proprio territorio
- Conoscere i vari tipi di coltivazione utilizzati nel corso della storia e le produzioni alimentari da questi derivate
- Conoscere le abitudini alimentari locali
- Conoscere i metodi e i processi di trasformazione dei prodotti locali
- Sviluppare la conoscenza del territorio
- Promuovere comportamenti rispettosi nei confronti dell'ambiente
- Promuovere l'attitudine al movimento attraverso attività all'aperto quali percorsi a piedi, a cavallo, in bicicletta inseriti in percorsi di ricerca
- Sviluppare un'attenzione sempre maggiore verso stili di vita sani

La realizzazione del modello di percorso proposto richiede un lavoro propedeutico di ricerca-azione da parte dei docenti che dovranno aver cura di scegliere un'area, studiarne le caratteristiche, individuarne i percorsi di conoscenza, definirne i prodotti locali, studiarne le caratteristiche nutritive, attivarsi con le aziende produttrici.

Per un maggior coinvolgimento emotivo degli alunni l'itinerario potrebbe prendere le mosse da situazioni di vita quotidiana.

### **Attività**

Si suggeriscono alcune possibili attività da realizzare con gli studenti:

- Studio del proprio territorio con escursioni guidate da esperti
- Studio delle coltivazioni e delle produzioni locali, anche con il contributo di esperti
- Partecipazione alla attività di produzione (es. vendemmia e realizzazione del mosto, raccolta delle olive, ecc.)

Visita presso aziende di produzione alimentare

Riscoperta di antichi sapori e delle tecniche tradizionali delle specialità locali attraverso la raccolta di testimonianze delle abitudini alimentari del passato

Organizzazione di attività pratiche finalizzate alla preparazione di piatti tipici anche con l'aiuto di genitori o nonni.

Il percorso proposto, che utilizza le competenze di diversi insegnanti, si presenta con marcate caratteristiche di pluridisciplinarietà e permette di aprire rapporti tra "dentro" e "fuori" la scuola, coinvolgendo i genitori, vari enti educativi e amministrativi, associazioni e produttori del luogo.

### **Verifiche e valutazioni**

Dovranno essere previsti, durante il percorso, alcuni incontri in occasione dei quali i docenti potranno discutere con gli studenti delle attività svolte, delle difficoltà incontrate, raccogliere impressioni e suggerimenti che, insieme agli stimoli emersi *in itinere*, potranno essere raccolti in un "diario" critico, utile per quanti vorranno ripetere l'esperienza.

Inoltre le varie fasi del percorso, gli eventuali incontri con esperti e le escursioni realizzate dovranno essere documentati nelle modalità che verranno ritenute più opportune (filmati, registrazioni, schede, questionari). Il materiale realizzato potrà essere esposto in una mostra e/o pubblicato.

**Ipotesi di percorso:**

“Il pesce dal mare alla tavola”

**Area geografica:** Costiera della Regione Calabria

**Classe:** V classe di Scuola primaria

**Gruppo di lavoro:** Docenti della classe ed esperti

**Modulo n. 1**

- Il gruppo di lavoro predispone, privilegiando una modalità operativa, una serie di schede per illustrare la storia del proprio centro posto in riva al mare, con le motivazioni strategiche ed economiche di tale allocazione (es. i piccoli centri marini della Calabria che presentano una ubicazione abbastanza recente per lo spostamento della popolazione dall'entroterra, dove in passato si era rifugiata per sfuggire alle razzie dei predoni, alla costa per le migliori infrastrutture e più numerose opportunità di lavoro) e le presenta agli alunni invitandoli a svolgere le attività proposte. I bambini esprimono, con propri elaborati o oralmente, le conoscenze apprese e gli stimoli ricevuti.

**Modulo n. 2**

- Il gruppo di lavoro affronta, sempre con modalità operativa, le dinamiche economiche dell'area, ponendo l'accento sui prodotti alimentari della zona collegati alle attività marinare, sottolineandone la storia. Gli alunni possono essere invitati a raccogliere presso le loro famiglie ricette riguardanti i modi tradizionali di cucinare il pesce nella zona e a rilevare in classe analogie ed eventuali varianti. Il modulo si conclude con le riflessioni espresse dagli alunni.

### **Modulo n. 3**

- Il gruppo di lavoro predispone materiali per illustrare le attività legate alla pesca, i vari tipi di pesce presenti nella zona costiera presa in esame ed infine le proprietà alimentari del pesce stesso. I bambini esprimono, con propri elaborati o oralmente, le conoscenze apprese e gli stimoli ricevuti.

Si conclude così la prima fase del percorso, propedeutica all'itinerario vero e proprio.

### **Modulo n. 4**

- Il gruppo di lavoro trasferisce l'itinerario di conoscenza "Il pesce dal mare alla tavola" fuori della classe attraverso:
  - a. un percorso a piedi alla scoperta delle torri di avvistamento dei predoni turchi;
  - b. una visita guidata ai porticcioli, possibilmente anche all'interno di una paranza, con la descrizione delle varie fasi della pesca da parte dei pescatori. In tale contesto dovrebbero essere ricercati spunti per uno sguardo sulle modalità di svolgimento della pesca in passato, sul cambiamento dei tipi di imbarcazione, ecc....
  - c. visite ad aziende del luogo che conservano/trasformano il pesce. Gli alunni, per una migliore memorizzazione, potranno essere preventivamente invitati a registrare accuratamente la successione delle fasi di lavorazione e le finalità di ciascuna (cosa? perché?), a rilevare gli aspetti di manualità che ancora permangono all'interno dell'azienda e, al contrario, i processi totalmente automatizzati. Successivamente in classe potrebbe essere avviato un discorso sulle modalità di conservazione utilizzate in passato nella zona.
  - d. attività con genitori e nonni a scuola per cucinare il pesce seguendo le indicazioni delle ricette tradizionali raccolte nella

precedente fase. Degustazione finale dei piatti. Questa attività potrebbe essere svolta sotto forma di gara culinaria.

#### **Modulo n. 5**

- produzione di elaborati (anche grafico-pittorici) da parte dei bambini per esprimere le impressioni e le riflessioni maturate attraverso il percorso. Potrebbe anche essere proposto un gioco di simulazione per mimare gli atti della pesca, eventualmente si potrebbe chiedere agli alunni di inventare una storia ambientata nel mondo dei pescatori da trasformare poi in una breve recita.