



S **B** **A** **M**
SPORT BENESSERE ALIMENTAZIONE MOVIMENTO

YOUR ACTIVE LIFESTYLE

OBIETTIVI



Il progetto si pone l'obiettivo di favorire una **cultura del movimento** come: comportamento quotidiano della vita di ciascuno per migliorare il proprio benessere e la propria salute. In particolare le attività saranno proposte ai bambini e alle persone anziane per:



**Cultura del movimento
UNDER 15**



**Cultura del movimento
OVER 65**



**evento
AGGREGATIVO**

1) Creare una cultura del movimento e l'assunzione di corretti stili di vita tra i ragazzi delle scuole primarie e medie inferiori (**6-11 anni; 12-14 anni**). Una particolare attenzione nell'ambito dell'iniziativa verrà rivolta a favorire una cultura del movimento tra i ragazzi con disabilità: tutte le azioni previste sono accessibili per favorire la partecipazione di tutti.

2) Creare una cultura del movimento e l'assunzione di corretti stili di vita tra le persone anziane (**over 65**) come strumento per un invecchiamento attivo e il contrasto all'insorgere di malattie degenerative "linguaggio" comune tra le diverse generazioni per creare occasioni di incontro, di dialogo e di attività insieme.

3) Creare un evento di aggregazione rivolto a **tutte le fasce d'età** della popolazione per sensibilizzare all'importanza del movimento, in tutte le sue forme, dalle più impegnative a quelle più dolci e adattate per le persone con esigenze specifiche. Il movimento diventa dunque non solo fine per migliorare il benessere personale ma anche strumento per integrare e far dialogare generazioni anche molto lontane tra loro. Il movimento unisce!



STRUMENTO DI INCLUSIONE DELLE PERSONE CON DISABILITÀ

Tutti hanno diritto a scegliere le attività fisiche che meglio si adattano alle proprie esigenze specifiche. Sul territorio ci sono tante organizzazioni che propongono attività adattate e occasioni di **movimento in modo integrato** (persone con e senza disabilità). E' importante **sensibilizzare** la comunità perché queste occasioni siano sempre più numerose e frequenti. Accedere all'attività fisica e sportiva per una persona con disabilità non ancora è facile. Riteniamo strategico **sviluppare occasioni di sport in piazza** volti a garantire pari opportunità a tutti i cittadini nell'accesso a occasioni di benessere, qualità della vita e di salute, anche in linea con le politiche di contrasto alle diseguaglianze sociali nonché all'isolamento e all'emarginazione dovuti alla malattia e disabilità secondo un **welfare** di comunità, in cui la salute è un fattore relazionale oltre che psicofisico.

ATTIVITÀ



BENEFICIARI DIRETTI E INDIRETTI DELL'INIZIATIVA:

Stima del numero di beneficiari delle attività fisiche e sportive del progetto

- ✓ Oltre **4600 studenti** grazie a comprensivi scolastici e scuole elementari e medie che ci hanno già inviato lettera di interesse.
- ✓ **Istituto Comprensivo Statale “D’Azeglio-Nievo”**
- ✓ **Istituto Comprensivo Statale “Costantino Nigra”**
- ✓ **Istituto Comprensivo Statale “Gaetano Salvemini”**
- ✓ **Istituto Comprensivo Statale “Amedeo Peyron”**
- ✓ **Istituto Sociale**
- ✓ **Istituto Comprensivo Statale “King-Mila”**
- ✓ **Istituto Paritario “Sant’Anna”**



- ✓ Indiretti: **oltre 9000 genitori**

1. WORKOUT QUOTIDIANO IN CLASSE

Le scuole, a titolo completamente gratuito, potranno usufruire di **VIDEO LEZIONI DELLA DURATA DI 3 MINUTI**, erogate tramite una risorsa APP/open source, da svolgere in classe (attraverso strumentazione telematica come LIM, Tablet, smartphone etc.) all'inizio di ogni giornata scolastica.

Ogni seduta prevede un esercizio per le **gambe**, uno per il **“core”**, uno per la parte superiore del corpo ed uno di **mobilità articolare** o **stretching**. Nel caso di classi con tempo pieno l'attività viene riproposta all'inizio delle lezioni pomeridiane.

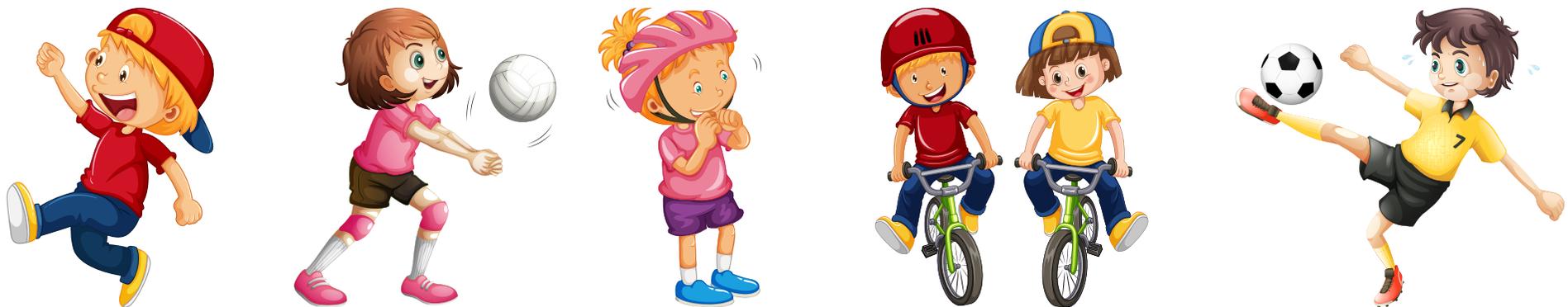


Le video lezioni saranno personalizzate in funzione dell'età. Per ogni anno scolastico (prima, seconda, terza, quarta e quinta elementare; prima, seconda e terza media) si realizzeranno **20 video lezioni** in modo che, fruendone una al giorno, la programmazione dei video si ripeta mensilmente.

Accanto al professionista che spiega i movimenti da fare compariranno bambini che eseguono gli stessi movimenti. Gli esercizi saranno anche proposti in modalità adattate per bambini con disabilità motoria in modo da favorire, anche attraverso questa attività, la partecipazione attiva di tutti i bambini della classe.

Consapevoli che ci sono anche bambini con disabilità molto gravi in cui il movimento autonomo non è possibile, sarà nostra cura **supportare l'insegnante di sostegno**, previa autorizzazione della famiglia, nell'aiutare il bambino a svolgere gli esercizi in modo passivo (l'insegnante muove gli arti del bambino).

Si coinvolgeranno nel progetto oltre 3000 studenti grazie a comprensivi scolastici e scuole elementari e medie che ci hanno già inviato lettera di interesse, ma i numeri aumenteranno perché l'obiettivo è che tutte le scuole di Torino partecipino al progetto.



Verrà predisposto un **KIT Insegnanti** con:

- ✓ descrizione dell'attività; modalità di utilizzo dell'APP; approfondimenti sul tema dell'importanza di creare una cultura del movimento e dell'adozione di stili di vita.

Verranno organizzati presso ciascuna scuola:

- ✓ **incontri di presentazione** dell'iniziativa alle classi aderenti. Obiettivo di questi incontri è motivare gli insegnanti e gli studenti all'utilizzo dell'APP per fare movimento e adottare stili di vita sani quotidianamente.
- ✓ **Incontri in classe di monitoraggio** (incontri a cadenza regolare per confrontarsi, rispondere a dubbi, monitorare avanzamento della sperimentazione etc.).
- ✓ **Somministrazione di un questionario** (personalizzato per ciascun anno di scuola) a ciascuno studente di autoconsapevolezza dell'importanza del movimento e dell'adozione di stili di vita attivi. Il questionario verrà fatto ad inizio del percorso e a conclusione. I risultati potranno essere usati per comprendere il cambiamento di consapevolezza negli studenti.





Sono previsti molteplici scenari, tra questi ne ipotizziamo uno in cui le classi che aderiranno all'iniziativa saranno coinvolte in una **CHALLENGE** sulla capacità di coinvolgimento delle rispettive famiglie. I bambini avranno la possibilità di far iscrivere alla risorsa open source i propri genitori. Vincerà la classe che sarà riuscita a coinvolgere di più i rispettivi genitori nella realizzazione quotidiana degli esercizi. Questa attività è particolarmente significativa perché implica un **cambiamento** nell'atteggiamento dei bambini: non solo hanno compreso l'importanza del movimento ma anche l'importanza di sensibilizzare i propri cari ad una **vita più attiva**. Questo risultato è un impatto sociale importante.

Decathlon, sponsor del progetto, metterà a disposizione premi per premiare le classi più meritevoli. Palloni, cerchi, funicelle, conetti ecc.... (materiale sportivo per attività motorie durante le ore di educazione fisica)

Premiazione delle classi più attive a.a. 2020/21- nel corso dell'evento SBAM

Premiazione delle classi più attive a.a. 2021/22 - nella giornata dedicata alle scuole a dicembre 2021 nell'ambito degli eventi organizzati per la Giornata Internazionale delle Persone con Disabilità



3. EVENTO

Un evento in piazza di 2 giorni, uno dedicato alle scuole e l'altro aperto a tutti.

Sulla piazza ci saranno:

- ✓ campi prova sportivi (accessibili a persone con disabilità motoria) gestiti da Associazioni/Organizzazioni
- ✓ che promuovono l'inclusività dello sport proponendo attività adattate;
- ✓ spazi per provare attività dolci (es. yoga, ginnastica dolce, fitwalking, etc.);
- ✓ spazi per seguire seminari di approfondimento sui temi del movimento, degli stili di vita attivi e sani etc.
- ✓ spazi rivolti alla prevenzione (es. visita oculistica, pressione, elettrocardiogramma, nutrizionista, etc.)
- ✓ isole per la merenda (frutta e verdura di stagione, succhi e prodotti sani, etc.);
- ✓ area relax ed intrattenimento (aree per pic-nic etc.).

Le classi si potranno iscrivere tramite un apposito form online alle attività che ritengono più idonee per il proprio gruppo. Sarà definito un calendario per tutte le attività (es. durata 50 min e 10 min per cambio gruppo). Nella giornata aperta al pubblico non sarà necessaria la prenotazione.



Campi prova attività sportive presenti:



Atletica



Running



Canoa



Equitazione



**Arti
Circensi**



Golf



**Hockey
Su Prato**



**Arti
Marziali**



Kickboxing



Pallavolo



Rugby



Tennistavolo



Orienteering



Calcio



Baseball



**Nordic
Walking**



**Fit
Walking**



**Ginnastica
Ritmica**



Yoga



**Ginnastica
Adattata**



Basket



Scherma



**Ginnastica
Artistica**

Hanno già inviato lettera di interesse firmata per la partecipazione al progetto:

- ✓ **OPES**
- ✓ **CSEN**
- ✓ **Insuperabili**
- ✓ **GSH Sempione 82**
- ✓ **Associazione Rubens**
- ✓ **Sport Maestà ASD**
- ✓ **Dragon Team**
- ✓ **City Volley**
- ✓ **Lamerotanti Wheel Chair Fencing Club Torino**
- ✓ **Chivasso Rugby Onlus**
- ✓ **Accademia Scherma Marchesa**
- ✓ **Federazione Orienteering sezione Piemonte**
- ✓ **Federazione Italiana baseball**
- ✓ **Team Marathon**
- ✓ **ASD Gasp**





S **B** **A** **M**
SPORT BENESSERE ALIMENTAZIONE MOVIMENTO

YOUR ACTIVE LIFESTYLE