

/ PIEMONTE

Stampa | Stampa senza immagine | Chiudi

PIEMONTE

Scuola Torino, tre minuti di ginnastica al giorno in classe: parte il progetto Sbam in 6 istituti

Ai bambini verranno proposti a rotazione 20 video in pillole con 4 esercizi

Tre minuti di movimento al giorno in classe. Seduti o in piedi, ognuno al suo banco, per tutto l'anno scolastico. Esercizi «inclusivi», adattati per i bambini con disabilità e gli over 65. **Il progetto «SBAM» partirà lunedì 11 ottobre in 6 scuole elementari e medie torinesi** per promuovere Sport, Benessere, Alimentazione e Movimento. «Quattro letterine che aiuteremo a tenere presenti sempre, giorno per giorno», spiega Alberta Mazzone, responsabile del progetto realizzato da Adn, Associazione Diritti Negati, grazie al bando «Muoviamoci» della Fondazione Compagnia di San Paolo. Ai bambini verranno proposti ogni giorno a rotazione 20 video in pillole con 4 esercizi della durata di tre minuti, in collaborazione con la Consulta Cpd e il Centro Ricerche Performance e Benessere oltre al sostegno di Opes. «Il movimento deve diventare un'abitudine, come lavarsi i denti o fare la doccia – aggiunge la responsabile -. Perciò proponiamo un “workout” di tre minuti al giorno, da eseguire tutti i giorni per 8 anni, dalla prima elementare alla terza media».

L'iniziativa è stata presentata al terzo piano di Green Pea, partner del progetto che ha come ambasciatore Alessandro Del Piero e come testimonial Arturo Mariani, calciatore della nazionale italiana di calcio amputati. Coinvolgerà 230 classi, 4600 studenti e 9 mila genitori delle scuole paritarie Sant'Anna e Sociale e gli istituti comprensivi Salvemini, King-Mila, Via Collino, D'Azeglio-Nievo. Ogni «video pillola» prevede un esercizio per le gambe, uno per il «core», uno per la parte superiore del corpo ed uno di mobilità articolare o stretching. Registrandosi nell'area riservata del sito www.sbam.life, si potrà fare movimento anche a casa con la famiglia, facendo guadagnare «punti energia» alla propria classe in una sfida con le altre scuole. Nei centri aggregativi per anziani le attività di Sbam sono già cominciate lo scorso

maggio, partendo dall'equazione «movimento uguale farmaco». Anche gli over 65, seguiti dal personal trainer Luciano Gemello, possono esercitarsi online. Il progetto si concluderà a maggio con un evento sportivo di due giorni in piazza, per cimentarsi nella disciplina che piace di più, adattata o meno per chi ha disabilità, in campi prova accessibili a tutti.

LA NEWSLETTER DEL CORRIERE TORINO *Se vuoi restare aggiornato sulle notizie di Torino e del Piemonte iscriviti gratis alla newsletter del Corriere Torino. Arriva tutti i giorni direttamente nella tua casella di posta alle 7 del mattino. Basta [cliccare qui](#)*

Chiara Sandrucci
30 settembre 2021 | 18:47
© RIPRODUZIONE RISERVATA