



PROGETTO REALIZZATO CON IL  
CONTRIBUTO DI:



azion  
provinc **e** giovani

## L'importanza di adottare uno stile di vita sano e attivo

Prof. Oreste Colella

Durante l'Unità di Apprendimento **“Adotta uno stile di vita sano e attivo”** svolta nelle mie classi presso l'I.C. 1 Asti - scuola media O.L. Jona, i ragazzi hanno affrontato un tema trasversale alle SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE, SCIENZE e all'EDUCAZIONE CIVICA cercando di acquisire e ricercare i comportamenti dello star bene e raggiungere determinate competenze quali:

### LA COMPETENZA NELLA VITA

- ✓ E' fondamentale che maturi dentro di te la convinzione dell'importanza di mantenersi attivi perché, terminate le scuole, sarai tu a dover cercare occasioni per praticare esercizio fisico.

### LA COMPETENZA RICERCATA

- ✓ Il benessere non è uno stato che, una volta raggiunto, dura per sempre. Devi darti da fare per preservarlo, iniziando sin da giovanissimo ad adottare abitudini salutari che ti impegnerai a mantenere sempre, così da garantirti un elevato livello di qualità della vita. Riconoscere, ricercare e applicare comportamenti che favoriscono lo star bene e rendere il movimento una pratica abituale di vita è la competenza da raggiungere in questa società.
- ✓ Conoscere gli effetti del movimento su scheletro e muscoli
- ✓ Conoscere gli effetti del movimento su cuore e polmoni
- ✓ Conoscere la piramide alimentare e dello sport
- ✓ Conoscere la dieta equilibrata e dello sportivo
- ✓ Conoscere il valore del sonno

### IL PERCORSO DA FARE

- ✓ Coltivare il proprio benessere richiede impegno e la capacità di mettere in pratica molte nozioni che scoprirai in questa unità: l'importanza di un movimento adeguato e costante nel tempo praticato senza eccessi, un'alimentazione corretta e variata, l'importanza del sonno e della capacità di rilassarsi attraverso il raggiungimento di un equilibrio psicofisico.
- ✓ Combattere la sedentarietà
- ✓ Vivere attivamente
- ✓ Prevenire l'insorgenza delle malattie metaboliche



Durante la Didattica a distanza ho cercato di incentivare e sensibilizzare ulteriormente la pratica dell'attività motoria e l'assunzione di un'alimentazione equilibrata affinché il sistema immunitario, muscolare/scheletrico e cardio/polmonare rimanessero sempre attivi.

LIFE IS MOVEMENT!!!

### I.C. 1 Asti

Oggi parliamo dell'importanza di associare ad un'alimentazione completa un'**adeguata attività fisica**, schematizzata in quella che viene chiamata la **piramide dell'attività motoria**. Così come la piramide alimentare, anche quella dell'attività motoria fornisce consigli e suggerisce buone pratiche per uno stile di vita sano e attivo, mostrando quali sono le attività da preferire durante la giornata e quelle invece da limitare.

Sappiamo quanto sia importante muoversi e svolgere attività motoria in età adulta e questa urgenza risulta ancora più forte nel periodo della crescita. Secondo gli ultimi dati della *Società Italiana di Pediatria* (SIP, 2017) i bambini e in particolare gli adolescenti italiani sono molto, **troppo sedentari**, abbandonano infatti la regolare attività fisica già a partire dagli undici anni. Ecco dunque alcuni **consigli per muoversi** di più durante la giornata senza rinunciare al divertimento e alla buona tavola.

La salute comincia dai gesti più semplici, che troviamo alla base della nostra piramide e che dovremmo ripetere tutti i giorni. Un adolescente può aumentare il movimento durante la giornata a partire da quando va a scuola: **abbandonare**, quando possibile, **i mezzi di trasporto e l'auto** per percorrere il tragitto casa-scuola a piedi o in bicicletta, **evitare di rimanere seduto in classe** durante la ricreazione, preferendo un'attività con i compagni, come una passeggiata lungo i corridoi, oppure abituandosi all'**utilizzo delle scale** invece dell'ascensore. **Giochi di movimento, giochi di squadra** (in cui si imparano nuove abilità e ci si diverte molto) sono perfetti durante la bella stagione, da svolgere preferibilmente all'aria aperta, nel cortile o nel giardino scolastico.

Anche a casa sono moltissime le possibilità per allontanare la sedentarietà a favore di un pomeriggio più attivo: **giocare con il proprio animale domestico**, prediligere alla TV e ai videogame, le **uscite** con gli amici o in famiglia **all'aperto**, le **escursioni in natura**, le **biciclettate**; aiutare nelle faccende domestiche, magari a tempo di musica, per aggiungere divertimento ad un'attività altrimenti noiosa.

Ottimo per la salute nel periodo della crescita resta ovviamente lo **sport**, che sia solitario o di squadra, da praticare almeno tre volte a settimana e cercando di valorizzare sempre di più la pratica non agonistica, soprattutto a scuola dove, nel trasmettere buone pratiche, giocano un ruolo chiave gli insegnanti.

Una regola importante è inoltre abbinare a queste abitudini salutari una **dieta completa e ricca di tutti i nutrienti necessari**, prestando attenzione agli alimenti troppo grassi e ai dolci, incentivando il consumo di verdure, frutta e carboidrati e una bilanciata assunzione di proteine.

Grande **nemica** di una crescita sana resta la **sedentarietà**, che svetta in cima alla nostra piramide e la sua posizione sta a significare che dobbiamo dedicarle ben poco del nostro tempo! È rappresentata per gli adolescenti soprattutto da un'eccessiva quantità di tempo passato davanti a dispositivi tecnologici (smartphone, tablet, computer, TV): ricordiamo che non si dovrebbe invece superare l'ora al giorno.

Seguendo i semplici consigli della piramide dell'attività motoria, bambini e ragazzi sono invitati non solo a essere maggiormente attivi durante la giornata, ma a **prediligere la socialità alla solitudine**, e a privilegiare la vita all'aria aperta, il contatto con la natura, la curiosità e la dinamicità, tutti aspetti chiave per una crescita completa.

Al progetto hanno partecipato 219 alunni delle classi in cui insegno presso l'I.C. 1 Asti:

- 1E (maschi: 13 femmine: 10 Totale: 23)
- 1F (maschi: 10 femmine: 12 Totale: 22)
- 1G (maschi: 11 femmine: 9 Totale: 20)
- 2E (maschi: 12 femmine: 12 Totale: 24)
- 2F (maschi: 15 femmine: 10 Totale: 25)
- 2G (maschi: 17 femmine: 9 Totale: 26)
- 3E (maschi: 13 femmine: 11 Totale: 24)
- 3F (maschi: 14 femmine: 14 Totale: 28)
- 3G (maschi: 17 femmine: 10 Totale: 27)

Con le classi seconde e terze abbiamo svolto n°2 lezioni durante la didattica a distanza e n°2 lezioni al ritorno in classe dal 7 gennaio 2021; per le prime sono state realizzate 2 lezioni in presenza nel mese di gennaio 2021.

I ragazzi con DSA, BES e HC hanno partecipato con entusiasmo ed hanno condiviso le loro esperienze alimentari e sportive cercando di capire dove poter migliorare le loro abitudini quotidiane.