

## PROGETTO CCM

“Buone pratiche per l'alimentazione e l'attività fisica in età prescolare: promozione e sorveglianza”

Risultati e prospettive in Toscana

## “STRETCHING IN CLASSE” Esperienza nella USL 3 di Pistoia

Nicola Mochi  
U.O. Medicina dello Sport  
USL 3 Pistoia

Firenze, 5 giugno 2010  
Palazzo Strozzi



# "SALUTE COME RESPONSABILITA' COLLETTIVA"

1. **Collaborazione tra vari soggetti istituzionali** (Ufficio scolastico Provinciale, Provincia di Pistoia, ecc.) **e non istituzionali** (famiglie, privato sociale, Fondazione Cassa di Risparmio di PT, ecc.)
2. Istituzione e consolidamento di una **rete di Referenti Scolastici** coordinata dall'Ufficio Scolastico Provinciale
3. Integrazione tra le varie **professionalità della USL** su specifiche aree tematiche
4. **Coordinamento** svolto dalla **U.O. Promozione della Salute**

# STRETCHING IN CLASSE

BAMBINI ED ADOLESCENTI STANNO PER PARECCHIE ORE AL GIORNO SEDUTI, SPESSO IN POSIZIONI SCORRETTE (SCUOLA, TELEVISIONE, COMPUTER, ecc.)

NELLA SCUOLA IL TEMPO DEDICATO ALLA EDUCAZIONE MOTORIA E' DI DUE ORE PER SETTIMANA

MOLTI INTERVENTI SONO IN GENERE MIRATI A FAR APPRENDERE NUOVI SPORT, FINENDO PER ACCRESCERE DESIDERI E COMPETENZE DEI PIU' ATTIVI ED AUMENTARE LA DISEGUAGLIANZA CON I MENO ATTIVI

# PROPOSTA DI INTRODURRE 5 MIN. DI ESERCIZI TRA UN'ORA DI LEZIONE E L'ALTRA

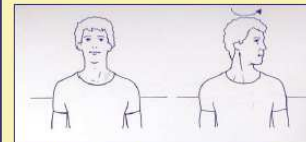
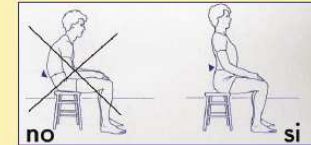
- Mobilizzazione
- Apprendimento posture corrette
- Apprendimento comportamenti corretti
- Trasferimento anche a casa
- Messaggio per i più grandi

## ESERCIZI DI MOBILIZZAZIONE E COORDINAZIONE

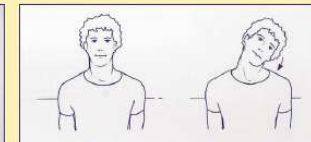
da eseguire in classe per la scuola primaria e secondaria di I e II grado

### Premessa: educazione posturale

- Seduti, piedi paralleli appoggiati a terra, aprire le ginocchia e i piedi come il bacino.
- Spingere l'ombelico verso la colonna vertebrale.
- Schiena lunga, spalle basse, capo in linea con la colonna vertebrale, sguardo in avanti.



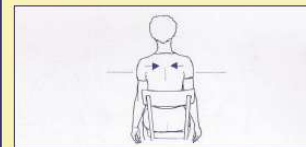
RUOTARE la testa a destra e a sinistra lentamente, mantenendo la posizione di partenza  
ESPIRA mentre ruoti, INSPIRA al centro



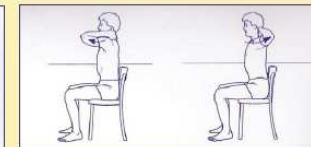
FLETTERE il capo portando l'orecchio sinistro verso la spalla fino ad avvertire tensione e senza alzare la spalla RIPETERE a destra ESPIRO mentre scendo, INSPIRO mentre salgo



RUOTARE le spalle verso l'alto, indietro e verso il basso



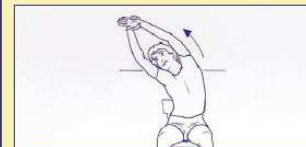
AVVICINARE il più possibile le scapole, e tenere la posizione per alcuni secondi mantenendo spalle basse, testa allineata alla colonna vertebrale, ombelico in dentro



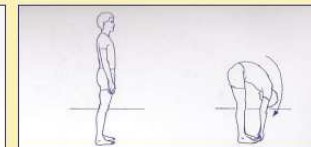
Gomiti aperti, chiudere la posizione in avanti espirando e ritornare in apertura inspirando



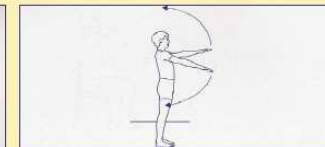
Allungarsi il più possibile verso il soffitto, inspirando, mantenere la posizione espirando



FLESSIONE di lato e in avanti tenere la posizione tirando la mano nella stessa direzione



Partenza in piedi, gambe semipiegate, scendere verso il basso, capo fra le braccia. Raggiunta la posizione distendere le gambe e tenerla per alcuni secondi. Semipiegare di nuovo le gambe e ritornare alla posizione di partenza



Oscillare le braccia



OSCILLARE la gamba libera (opposta all'appoggio della mano) in avanti e indietro. Mantenere il busto dritto



OSCILLARE la gamba libera lateralmente. Mantenere il busto dritto

**Negli Esercizi:**  
Il numero delle ripetizioni  
e la tenuta sono a  
discrezione dell'insegnante

# SITUAZIONE ATTUALE

- Estensione a quasi tutte le scuole medie inferiori ed elementari della provincia
- Attivazione con materne (necessità di riadattare il programma di esercizi)
- Dare nuova motivazione (rischio di fine effetto novità)
- Nuova formazione ad insegnanti
- Aggiornamento e diversificazione esercizi