**PROGRAMMA ATTIVITA’ MOTORIA**

**Introduzione**

Il compito principale di questo progetto si basa sulla promozione dell’attività sportiva, fisica e motoria soprattutto per coloro che hanno abbandonato l’attività sportiva

Diffondere con una maggiore consapevolezza e lavorare dal punto di vista educativo ed informativo all’interno dei Comuni coinvolti nel sisma, in maniera tale da creare interesse e lavorare sulla formazione di uno stile di vita sano ed essenziale. La programmazione avrà una base ludica che ci permetteranno di avere le giuste motivazioni e perciò un adeguato coinvolgimento.

**Modalità d’intervento: bisogni ed obiettivi**

**Attività per i bambini**

Il protocollo di attività fisica sarà proposto a gruppi di soggetti specifici, dove saranno presenti bambini dai 3 ai 7 anni, frequentanti la scuola materna ed elementari. In questa fase, il bambino dovrà sostenere un processo educativo completo in cui, dal punto di vista ludico – motorio, si costruiranno le sue capacità motorie coordinative attraverso un processo che permetta lo sviluppo degli schemi motori di base e l’ampliamento del proprio patrimonio genetico motorio. Le attività verranno svolte all’interno delle strutture scolastiche, allo scopo di recuperare e valorizzare spazi urbani, quali luoghi sportivi e di socializzazione, di raggiungere chi non pratica attività motoria o la effettua in maniera poco programmata e di offrire strumenti immediati capaci di rilevare un feedback positivo in grado di acquisire uno stile di vita sano e attivo e raggiungere il benessere psico – fisico.

La scelta di indirizzare il protocollo d’allenamento ad una fascia d’età bassa, pre- scolare e prima età scolare, ci permette di creare un bagaglio culturale motorio ed educativo che ci permetta di creare una mentalità tale da ridurre l’abbandono dell’attività sportiva, maggiormente rilevato in pre – adolescenti e adulti over 50. Questo fenomeno sta appunto nelle problematiche che possono crearsi in questi periodi, parlando di paramorfismi, in più per quanto riguarda il calo dell’attività fisica.

* **Riduzione attività fisica =** ragazzi di età compresa tra gli 11 e 17 anni, dove c’è un maggior rischio di abbandono sportivo causato da cambiamenti che accompagnano lo sviluppo fisico, psichico e sociale.

**Adulti over 50, crescente calo della pratica sportiva e dell’attività fisica.**

**Questa riduzione di attività sportiva, causa delle problematiche legate all’alterazione del sistema cardiovascolare e dell’apparato muscolo – scheletrico, in più porta una modificazione corporea con l’aumento di % di massa grassa.**

**Questo problema deve essere affrontato per ricreare sani stili di vita, ridurre l’incidenza di patologie e migliorare le condizioni di vita nei comuni interessati.**

* **Attività preventiva e adattata =** Si andrà ad intervenire su tutte quelle strategie posturali sbagliate e perciò posizione viziate, definite come paramorfismi.

Per paramorfismi si intende l’assunzione di atteggiamenti scorretti, poco funzionali che possono essere di lieve entità e perciò adatte ad un protocollo rieducativo con il trattamento della ginnastica posturale, a differenza dei dimorfismi che rappresentano condizioni stabili dovuti a cronicità di atteggiamenti viziati o disfunzioni congenite.

Rappresenta una forbice d’intervento che racchiude entrambe le categorie, per quanto riguarda i ragazzi ci potranno essere maggiore benefici, in quanto trovandosi nel periodo di accrescimento, c’è maggiore mobilità e capacità di riprogrammare e rieducare il sistema tonico posturale.

Mentre per gli adulti, seppur con l’accrescimento concluso si possa intervenire in maniera minore sulle problematiche, si potranno integrare tutte quelle manovre che consentano il miglioramento delle condizioni di salute, legate a dolori acuti e al miglioramento dello svolgimento delle attività quotidiane, con nozioni di ergonomia ed educazione al movimento.

**PROGRAMMAZIONE**

Il programma su cui si baserà l’attività motoria da svolgere, avrà come obiettivo generale, l’apprendimento motorio relativo alle differenti fasi sensibili in cui si opererà, in base all’età anagrafica dei soggetti e la maturazione biologica.

Seppur limitati, gli incontri inizialmente avranno una frequenza di un giorno a settimana, della durata di 2 ore, all’interno dell’incontro, ci sarà un organizzazione della singola seduta che, seguirà determinate linee guida allo scopo di ottimizzare i tempi di svolgimento e di educare allo sport. Ogni seduta generalmente verrà organizzata in maniera seguente:

* Presa di contatto: la prima parte della seduta è di spiegazione, si comunicherà il contenuto della lezione, le modalità di svolgimento e gli obiettivi da raggiungere. Rappresenta una tappa fondamentale dell’allenamento, sia per la comprensione di ciò che si andrà a fare, sia per il coinvolgimento di tutti i soggetti, anche dal punto di vista emotivo.
* Riscaldamento: avviene una vera e propria preparazione del lavoro che si andrà a svolgere, perciò sarà sempre diverso in base ai contenuti centrali dell’allenamento, parlando di bambini, andremo a svolgere giochi propedeutici con obiettivi generali e che sia svolti in successione con una crescita progressiva.
* Lavoro centrale: Rappresenta il nocciolo della seduta, inteso come svolgimento degli esercizi per il raggiungimento degli obiettivi, è quello che occuperà più tempo all’interno della seduta.
* Defaticamento: Al contrario del riscaldamento, in questa fase si andranno a ripristinare le condizioni inziali, andando a rilassare il tono muscolare e inattivando il sistema simpatico. Sempre in riferimento ai bambini, avrà l’obiettivo di allentare la tensione e renderli tranquilli in maniera tale da poter concludere con serenità la giornata scolastica.
* Valutazione finale: Al termine della seduta verrà sentito il parere dei soggetti, allo scopo di valutare la loro soddisfazione per le attività svolte.

L’attività che si svolgerà, risulterà fondamentale per il conseguimento degli obiettivi generali prefissati,

**CONCLUSIONI**

Le finalità legate a questo progetto saranno di ottimizzare lo sviluppo delle capacità coordinative che in seguito ci permetteranno un formazione più rapida ed ottimale delle abilità motorie nel caso dei bambini.

Inoltre risulterà chiave per gli over 50 al fine di migliorare gli stili di vita.

Le attività saranno ripartite e schedulate una volta valutato con la popolazione il grado di interesse e di necessità delle due tipologie di intervento, adulti e giovani al fine di rispondere in maniera puntuale alle esigenze del territorio.