**RELAZIONE PROGETTUALE FINALE**

**“NUOVA VITA ALLO SPORT NEL CRATERE”**

Il comune di Smerillo, in collaborazione con l’Associazione “il Faggio”, considera di fondamentale importanza della postura corretta del corpo umano e perseguendo l’obiettivo di mantenere e salvaguardare il benessere psico-fisico e l’integrazione sociale delle persone, ha promosso e implementato, anche quest’anno, un corso di ginnastica posturale e un corso di yoga, coinvolgendo, come di consueto, l’intera cittadinanza.

I corsi si sono tenuti nella struttura polivalente di proprietà comunale e gestita in convenzione dall’Associazione “il Faggio” (struttura utilizzata esclusivamente per l’espletamento del progetto) per due giorni a settimana, riscontrando la partecipazione di circa 20 persone, residenti nel nostro territorio comunale ed in quelli limitrofi, desiderose di migliorare la propria postura ed imparare a muovere il proprio corpo in modo corretto.

Le attività sono state svolte da personale qualificato al fine di garantire un servizio efficace in termini di customer satisfaction, monitorando il grado di soddisfazione manifestato dagli utenti circa il servizio offerto, per il miglioramento dello stesso in itinere ed ex post.
Il lavoro si è basato sulla presa di coscienza da parte del soggetto coinvolto del proprio schema corporeo.
Pertanto, tenuto conto degli spazi e delle attrezzature a disposizione, si è attuata un’adeguata rielaborazione degli schemi motori di base. In particolare, si è puntato a migliorare la mobilità articolare, il potenziamento muscolare, il coordinamento neuromuscolare e si è cercato di fare assumere ai partecipanti determinati portamenti attraverso una serie di esercizi di educazione posturale e di ginnastica preventiva. La scelta, la suddivisione e la successione degli esercizi è stata disposta in modo da rappresentare un crescendo di intensità e di difficoltà secondo il criterio della gradualità e progressività. Si è cercato, inoltre, di rendere piacevole il lavoro di palestra in modo da suscitare interesse per la disciplina e si è cercato anche di dare importanza alle piccole imprese ginniche, dando all’utenza fiducia e carica per meglio farne emergere le doti individuali.

Obiettivi del progetto quali:

- il miglioramento della percezione del corpo (attraverso esercizi di equilibrio/rinforzo);

- il miglioramento della mobilità articolare (attraverso esercizi di mobilizzazione);

- il miglioramento dell’elasticità muscolare (attraverso esercizi di stretching);

- il miglioramento dell’azione dei muscoli posturali (attraverso posture e respirazione);

hanno favorito e salvaguardato il benessere del cittadino attraverso la pratica dello sport, inteso come veicolo di educazione, formazione, inclusione, partecipazione e aggregazione sociale nonché strumento di benessere psicofisico e di prevenzione.
Purtroppo l’insorgere e il perdurare della Pandemia da Coronavirus ha indotto l’Ente a interrompere anzitempo il progetto e le attività descritte e ha reso sostanzialmente impossibile il portare a termine la prevista organizzazione di escursioni/percorsi naturalistici in luoghi caratteristici e poco conosciuti dal circondario con l’intervento di una guida escursionistica.
Pertanto, il beneficio desunto dalle attività sovra citate è stato sia di carattere socio-economico che culturale, coinvolgendo l’intero tessuto sociale locale.

Inoltre con le risorse risparmiate per via dell’interruzione pandemica, si è provveduto, previa autorizzazione, all’impegno delle risorse economiche avanzate nell’acquisto di materiale ginnico per il potenziamento futuro di dette attività.
Si può dunque affermare con certezza che il progetto proposto ha avuto alta risonanza e risposte adeguate sia in termini di partecipazione che di attenzione, interesse e coinvolgimento. Si è attivato, inoltre, un canale di comunicazione ed interscambio tra tutte le fasce di età, creando occasioni di confronto, di scambio di idee ed opinioni, utili a migliorare gli interventi sociali posti in essere dall’Ente proponente a vantaggio della società civile.

Smerillo, ,,,,,,,,,,,

Il Sindaco
Dott. Antonio Vallesi