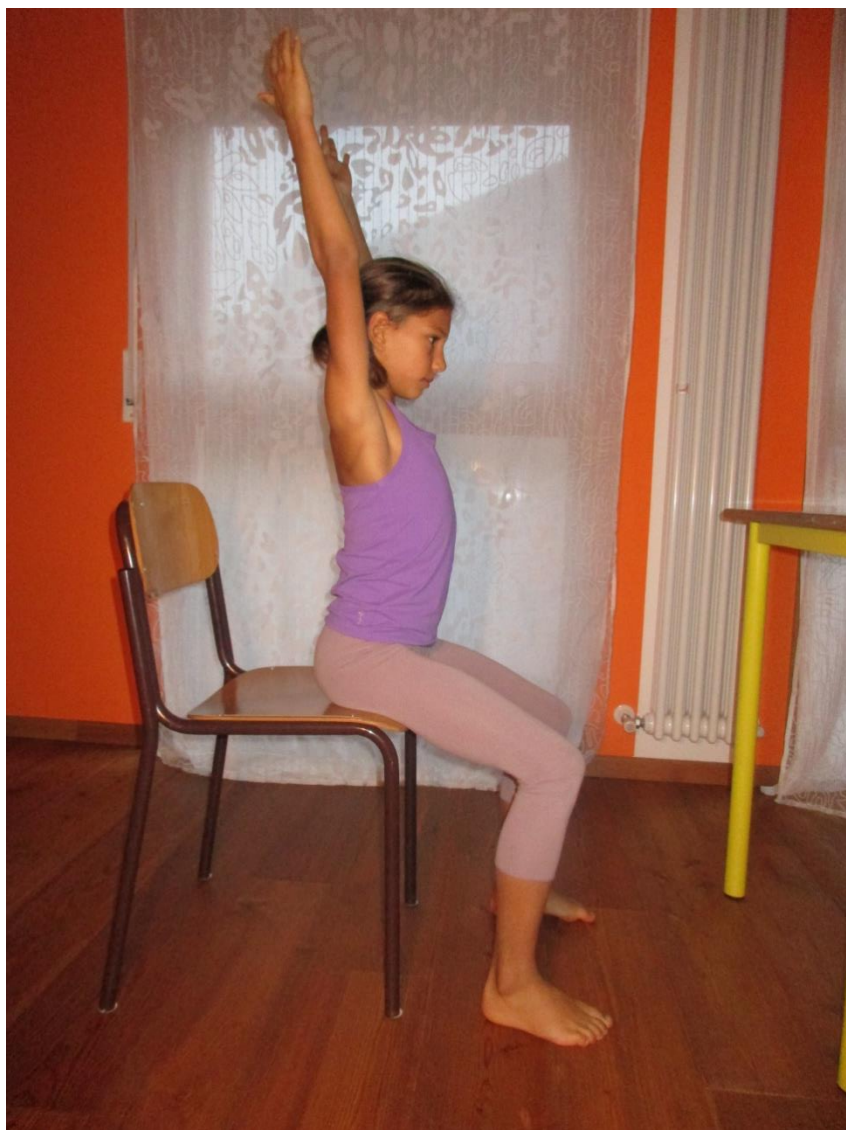


Giulio Vianello

Istituto Comprensivo
Alta Vallagarina

Relazione per anno di prova:

REALIZZAZIONE DI UN PROGETTO PER
LA PROMOZIONE DELLA BUONA
POSTURA A SCUOLA



**SU
CON
LA
SCHIENA**

Tre semplici considerazioni a sostegno del progetto...

*IL MOVIMENTO E' NECESSARIO PER UN
EQUILIBRATO SVILUPPO FISICO PSICHICO E
COGNITIVO.*

*IL BISOGNO DI MUOVERSI E' INNATO E
PARTICOLARMENTE PRESENTE DURANTE L'ETA'
EVOLUTIVA.*

*SODDISFARE QUESTO BISOGNO E' UN DOVERE
FONDAMENTALE DELLA SCUOLA AL PARI DELLA
PROMOZIONE DEL SAPERE*

Come nasce il progetto

Un progetto per la postura a scuola e il tentativo di risolvere il problema dell'eccessivo peso degli zaini, era già stato attivato lo scorso anno scolastico ad opera delle maestre delle classi IV della scuola primaria di Volano.

Le maestre e gli alunni, con la collaborazione di un giovane rapper e un esperto di video montaggio hanno realizzato un simpaticissimo [cortometraggio](#) che, attraverso immagini e musica, stimolava gli alunni a:

- 1. RIDURRE IL PESO DELLO ZAINO**
- 2. POSIZIONARE CORRETTAMENTE LO ZAINO SULLE SPALLE**
- 3. FARE DELLE BREVI PAUSE DEDICATE AL MOVIMENTO IN CLASSE**

il video è stato premiato come miglior lavoro nel primo concorso “su con la schiena” indetto dall’A.p.s.s. di Rovereto.

Tre buoni motivi per continuare

1. L'esperienza positiva dello scorso anno;
2. l'aspettativa delle famiglie per la soluzione del problema del peso degli zaini;
3. la crescente consapevolezza della necessità di svolgere del movimento molto più frequentemente nell'arco della settimana...

... sono stati lo stimolo per l'avvio di questa nuova progettazione.

Obiettivi del progetto 2015/2016

Sensibilizzare alunni e famiglie sulla necessità di lavorare già dall'età infantile per la **prevenzione** di vizi posturali che nel corso della vita potrebbero creare danni permanenti alle strutture osteo/articolari della colonna vertebrale.

Migliorare le **capacità attentive** che scadono naturalmente dopo alcune decine di minuti di lavoro sui libri.

Migliorare il clima di classe e l'umore di alunni e insegnanti **coinvolgendo** anche insegnanti di altre materie oltre a quelli di scienze motorie.

Aumentare il piacere per l'attività fisica e l'autostima attraverso l'esecuzione di esercizi **alla portata di tutti** e svolti collettivamente (l'unione fa la forza!).

Fare in modo che un po' di movimento quotidiano diventi una **sana abitudine** alla quale non si deve e non si vuole rinunciare.

Stimolare gli alunni a svolgere gli esercizi per la schiena anche **al di fuori del contesto scolastico**. Ad esempio in famiglia con genitori e nonni.

Soggetti coinvolti nella realizzazione
del progetto



Istituto Comprensivo Alta Vallagarina

Dirigente scolastica, dott.ssa Daniela Depentori: promotrice e coordinatrice del progetto all'interno dell'I.C.

Ha coinvolto i Dirigenti scolastici degli altri Istituti Comprensivi per esportare il modello di lavoro.

Insegnante di scienze motorie e sportive, prof. Giulio Vianello: si è occupato della realizzazione tecnica del progetto.

Insegnante di scienze motorie e sportive, prof. Pierluigi Oradini: si è occupato dell'insegnamento delle sequenze motorie all'interno delle proprie classi prime.

Insegnanti della scuola secondaria di I° "Alta Vallagarina" che si sono resi disponibili a mettere in pratica il progetto nel corso delle proprie ore di lezione.

Insegnanti delle classi quinte della scuola primaria "G.Tovazzi" di Volano che si sono rese disponibili a mettere in pratica il progetto nel corso delle proprie ore di lezione.



*Azienda Provinciale
per i Servizi Sanitari
Provincia Autonoma di Trento*

Dipartimento di prevenzione / promozione ed educazione alla salute.

Distretto centro sud

Servizio di terapia fisica e riabilitazione dell'ospedale "S.Maria del Carmine" di Rovereto.

Dott.ssa Cinzia Vivori:

responsabile del distretto centro-sud del Dipartimento di prevenzione e promozione ed educazione alla salute dell'A.p.s.s.

Si occupa della promozione di progetti inerenti i corretti stili di vita in ambito territoriale. Promotrice da molti anni di interventi educativi all'interno delle scuole per l'educazione posturale e la pratica del nordic walking.

Dott. Dario Candioli:

Coordinatore fisioterapista presso il reparto di medicina fisica e riabilitazione dell'ospedale "Santa Maria del Carmine" di Rovereto.

Si occupa da molti anni di interventi educativi per insegnanti ed alunni delle scuole territoriali per la promozione della buona postura.

Ideatore del concorso "su con la schiena"

È stato determinante nel fornire stimoli e materiali indispensabili alla realizzazione di questo progetto.



L'Agenzia per la Promozione dello Sport della Vallagarina è un'associazione di Comuni, nata nel 2003 dall'esigenza dell'allora Comprensorio del C.10 di condividere un progetto legato allo sport. Da qui la nascita del Progetto Scuola e Sport.

Comune di Ala, Avio, Besenello, Brentonico, Calliano, Cimone, Folgaria, Isera, Lavarone, Luserna, Mori, Nogaredo, Nomi, Pomarolo, Ronzo-Chienis, Rovereto, Terragnolo, Vallarsa, Villa Lagarina, Volano, Comunità della Vallagarina e Comunità degli Altipiani Cimbri.

L'intervento dell'Agenzia Sport Vallagarina è stato fondamentale per riuscire ad espandere il progetto "SU CON LA SCHIENA" a tutte le scuole della Comunità di Valle della Vallagarina.

Grazie all'intervento del Prof. Ruggero Pozzer (insegnante di educazione fisica presso l'I.C. Isera Rovereto e attuale Presidente dell'ASV), il progetto è stato esportato a tutte le scuole primarie e secondarie di I° della Vallagarina attraverso la realizzazione e la stampa di un grande cartellone da appendere nelle classi terze, quarte e quinte della scuola primaria e nelle classi prime della scuola secondaria di I°.

IL POSTER PER LE CLASSI



ISTITUTO
COMPRESIVO
ALTA VALLAGARINA



Azienda Provinciale
per i Servizi Sanitari
Provincia Autonoma di Trento

SU CON LA SCHIENA

PAUSE IN MOVIMENTO A SCUOLA

LUNEDÌ

LETTERA I & C



10
VOLTE

ALBERI AL VENTO



10
PER LATO

INCHINO AL RE



10
VOLTE

SVITA e AVVITA



10
VOLTE

CIAO CIAO



10
VOLTE

MARTEDÌ

HULA HOP



5
ORARIO

5
ANTI
ORARIO

ABBRACCIA LA SCHIENA



10
VOLTE

LA GIRANDOLA



10
PER
BRACCIO

ABBRACCIA LA GAMBA



5
PER
GAMBA

SLANCI DIETRO-FUORI



10
PER
LATO

MERCOLEDÌ

L'ASCENSORE delle SPALLE



10
VOLTE

METTI LA PRIMA e RETRO



10
VOLTE

LO STIRACCHIAMENTO



5
VOLTE

PER 5
SECONDI

IL TERGICRISTALLO



10
VOLTE

IL GRANDE NO



10
VOLTE

TESTA CHE CIONDOLA



5
PER
LATO

GIOVEDÌ

SONO PIÙ ALTO IO



20
VOLTE

IL GANCIO



5
PER
LATO

PER 5
SECONDI

LA PRESSA



5
VOLTE

PER 5
SECONDI

UN LIBRO PESANTISSIMO



10
VOLTE

SPINGI GIÙ IL BANCO



6
VOLTE

PER 5
SECONDI

TIRA LA LEVA



20
SECONDI
PER MANO

VENERDÌ

CAVIGLIE IN FORMA



10
VOLTE
OGNI GIORNO

"TIP TAP"



20
VOLTE

UN GRANDE EQUILIBRIO



10
VOLTE

PIEDI FORTI



3
PER
LATO

PER 10
SECONDI



SAPORI
DAL TRENTO

Le Specialità Dolomitiche dell'Arcobaleno Factory. Le puoi trovare dal nostro
rivenditore autorizzato **DROGHERIA MICHELI** in Via Mercerie a Rovereto TN

Realizzato dal Prof. Giulio Vianello.
A cura e diffusione di **Agenzia Sport Vallagarina**
www.agenzia sportvallagarina.com - 0464 030 800



La presentazione, guida per gli insegnanti



ISTITUTO
COMPRESIVO
ALTA VALLAGARINA



*Azienda Provinciale
per i Servizi Sanitari*
Provincia Autonoma di Trento

SU CON LA SCHIENA

PAUSE IN MOVIMENTO A SCUOLA

Realizzato dal Prof. Giulio Vianello.



A cura e diffusione di **Agenzia Sport Vallagarina**
www.agenziasportvallagarina.com - 0464 030 800



Rassegna stampa

L'INIZIATIVA

Pausa in classe per prevenire il mal di schiena

Pochi minuti di interruzione durante le ore di lezione per compiere alcuni semplici esercizi

In biblioteca l'archivio Bossi Fedrigotti

ROVERETO. L'archivio Bossi Fedrigotti come esempio di ricerca storica e di valorizzazione delle biblioteche private. Oggi alle 18 nella sala multimediale della biblioteca si parla dell'archivio di Filippo Bossi Fedrigotti (1838-1907) e della cultura agraria di due secoli fa, con Sergio Zaninelli e Gabriele Galli. L'incontro si propone di presentare in tutta la sua peculiarità di fonte per vari aspetti della storia trentina tra XVI e XIX secolo, l'Archivio Bossi Fedrigotti conservato presso la Biblioteca civica. In particolare si parlerà di quello appartenuto a Filippo, ideatore della società agraria di Rovereto e presidente dell'Accademia degli Agiati. Questa raccolta è un laboratorio per studiare le metodologie di approfondimento dei processi all'interno dell'agricoltura e della viticoltura. Cristina Segà, archivistica della biblioteca, illustrerà l'archivio attraverso alcuni documenti la vita quotidiana di una famiglia di proprietari terrieri: non solo registri contabili e agricoli ma anche alcune curiosità.

► ROVERETO

Una "pausa in movimento" durante le ore di lezione in classe, per prevenire il mal di schiena tra i bambini: l'esempio dell'Alta Vallagarina sia seguito anche dalle altre scuole della valle. Questo il messaggio lanciato dall'Agenzia dello sport alla presentazione del progetto intrapreso dall'istituto diretto da Daniela Depentori. È stato l'insegnante di educazione motoria della scuola altolagarina a presentare degli esercizi, da lui elaborati, da proporre agli scolari durante le ore di lezione. Il progetto è stato sostenuto anche dall'azienda sanitaria. Assieme a Vianello, l'agenzia dello sport

ha raccolto gli esercizi in un poster, che verrà consegnato a tutte le scuole. L'idea di per sé è semplice: durante le ore curricolari in classe (non quindi quando si fa ginnastica) si fa una "pausa in movimento". Pochi minuti, un breve lasso di tempo, ma quanto basta per staccare, per non stare un'ora intera seduti su una seggiola accanto al banco. Si sa che da seduti i bambini assumono posizioni strane, e spesso sbagliate. Alla lunga queste abitudini possono avere conseguenze sulla schiena. Il progetto sperimentale dell'Alta Vallagarina (che ha previsto anche la realizzazione di una canzone rap a tema) è stato seguito anche dall'agenzia per



La presentazione del progetto "Su con la schiena" (F. Festi)

lo sport della Vallagarina, dall'unità operativa sanità pubblica della Vallagarina e dall'unità di medicina fisica e riabilitazione dell'ospedale di Rovereto. Si è visto che queste "pause in movimento" combattono la sedentarietà e aiutano a prevenire l'aumento di peso; ma favoriscono

anche la concentrazione e l'apprendimento. In pratica, un ottimo esempio pratico di cosa può essere "mens sana in corpore sano". I bambini, hanno testimoniato gli insegnanti, in classe si divertivano di più e imparavano meglio, con maggiore motivazione. (m.s.)

Il progetto «Su con la schiena» sta portando i primi risultati nelle scuole che hanno aderito ma non bisogna abbassare la guardia

SALUTE

Ragazzi entusiasti dell'esperienza: «Pochi minuti di esercizi aiutano a staccare la mente e rilassarsi» Inoltre migliora l'apprendimento

Bimbi troppo sedentari Più pause in movimento

Solamente uno su quattro fa almeno un'ora di attività

LUISA PIZZINI

Soltanto un bambino su quattro si muove almeno un'ora al giorno, il tempo minimo secondo le linee guida in materia di salute per stare bene. Uno su cinque invece presenta un eccesso di peso. E se negli ultimi tre anni quest'ultimo dato è leggermente migliorato, purtroppo non si può dire lo stesso sul fronte della sedentarietà: i bambini che si muovono troppo poco in italiano sono in aumento.

In Vallagarina però chi si prende quotidianamente cura di loro non resta certo a guardare: l'Azienda sanitaria attraverso l'Unità operativa di igiene pubblica del distretto centro sud della Vallagarina, in collaborazione con le scuole (in particolare con gli istituti Rovereto nord e Alta Vallagarina) e con l'Agenzia per lo sport hanno messo in campo risorse e strumenti per contrastare questo fenomeno. È il progetto «Su con la schiena» che portano avanti dal 2012 nelle scuole. ar-

ricchito ogni anno di nuove iniziative, dimostra che anche con poco - in termini di risorse - si può fare un bel lavoro e si possono ottenere grossi risultati. A cominciare dalle «pause in movimento» che stanno entrando a far parte della routine in classe: semplici esercizi che si possono eseguire in un tempo che va dai tre ai cinque minuti.

«Per me è il corollario di un sogno» commentava ieri Dario Candioli, coordinatore del reparto di fisioterapia dell'ospedale Santa Maria del Carmine di Rovereto (nella foto con la dottoressa Cinzia Vivori). «Mi sono battuto molto in questi anni perché il concetto di movimento entrasse anche nelle scuole e vedere che ci siamo riusciti è una grande soddisfazione». Dal punto di vista sanitario è anche un'ottima prospettiva per i bambini ed i ragazzi che stanno mettendo in pratica questi consigli: «Molte malattie hanno come migliore terapia il movimento - ha ricordato ieri Candioli davanti ad insegnanti ed assessori delle di-



verse realtà che hanno aderito all'iniziativa - Questo concetto va inculcato fin da piccoli ed è un investimento che porta ad un risparmio per la spesa sanitaria. Siamo arrivati dove nemmeno avrei pensato, ora dobbiamo difendere quanto conquistato e potenziarlo». A testimoniare la buona riuscita del progetto nella sala della Comunità della Vallagarina (che sostiene l'iniziativa assieme all'Agenzia per lo sport) c'erano due ragazzi di seconda media che in questi mesi lo hanno testato: «È un ottimo modo per distrarre la mente e rilassarla, magari dopo due ore consecutive con lo stesso pro-

fessore. E poi ci permette di sgranchirci un po' e riattivarci per le ore seguenti».

A chi ancora crede che quest'iniziativa sia una perdita di tempo, c'è chi risponde che alzarsi dal banco e sgranchirsi un po', magari con qualche esercizio mirato anche a migliorare la postura, migliora l'attenzione dei ragazzi ed anche la loro capacità di apprendimento. Dopo venti minuti infatti un alunno tende a perdere l'attenzione, mentre con una piccola pausa può ripartire. Un poster realizzato dall'Agenzia dello sport ed appeso nelle classi ricorderà i principali esercizi per scandire le pause.



L'OSSERVATORIO NAZIONALE

Esercizio fisico e nutrizione

«Okkio alla salute» è un sistema di sorveglianza sul sovrappeso e l'obesità nei bambini delle scuole primarie (6-10 anni) e i fattori di rischio correlati. A questo si riferiscono i dati del 2014 illustrati ieri durante la presentazione del progetto «Su con la schiena» (vedi pezzo a fianco). Obiettivo principale è descrivere la variabilità geografica e l'evoluzione nel tempo dello stato ponderale, delle abitudini alimentari, dei livelli di attività fisica svolta dai bambini e delle attività scolastiche favorevoli alla sana nutrizione e l'esercizio fisico, al fine di orientare la realizzazione di iniziative utili ed efficaci per il miglioramento delle condizioni di vita e di salute dei bambini delle scuole primarie.

Il video della classe che ha
sperimentato il progetto



ISTITUTO
COMPENSIVO
ALTA VALLAGARINA



*Azienda Provinciale
per i Servizi Sanitari
Provincia Autonoma di Trento*

Come si può rendere operativo il
progetto
“su con la schiena”
in differenti Istituti Comprensivi

Per rendere operativo il progetto “SU CON LA SCHIENA” è necessario:

Che in ogni Istituto Comprensivo ci sia un referente del progetto (di solito un insegnante di scienze motorie o il referente della salute e benessere dell'I.C.) che si occupi della presentazione del progetto nel proprio Collegio Docenti.

Che in seno ad ogni Collegio Docenti si voti per l'attuazione in tutte le classi per il quale è proposto.

Che il docente di scienze motorie si adoperi per insegnare agli alunni delle classi coinvolte la corretta esecuzione degli esercizi.

Che in ogni classe coinvolta ci sia la collaborazione delle maestre e degli insegnanti delle varie discipline affinché ogni giorno vengano dedicati 5/10 minuti di tempo all'esecuzione delle sequenze di esercizi programmati.

Che gli alunni delle classi coinvolte vengano responsabilizzati dando loro, a turno, il compito di dirigere gli esercizi uscendo dal proprio banco e posizionandosi di fianco alla cattedra.

Che l'insegnante presente in classe durante la pausa in movimento dia per primo il buon esempio partecipando attivamente all'attività.

Punti di forza e aspetti critici del progetto

Punti di forza del progetto

1. Le pause in movimento occupano poco tempo: in 6-8 minuti effettivi si esegue la sequenza giornaliera.
2. L'esecuzione degli esercizi non necessita di attrezzi particolari: tutto viene svolto al proprio posto nel banco (seduti o in stazione eretta) utilizzando il proprio corpo e in alcuni casi un libro di testo.
3. Agli esercizi è stato dato un nome di fantasia con lo scopo di facilitarne la memorizzazione attraverso un richiamo simbolico.
4. Gli esercizi sono piuttosto semplici: una volta appresi, tuttavia, è necessario lavorare sulla miglior esecuzione possibile.
5. È un'attività che non costa nulla alle scuole: alle scuole è stato consegnato gratuitamente il materiale utile alla messa in atto del progetto (cartellone e presentazione per lavagna multimediale).
6. è un'attività che può avere alcuni agganci di tipo interdisciplinare : sicuramente l'esecuzione di movimenti e la sperimentazione di situazioni di disequilibrio possono essere un pretesto per lo studio teorico del corpo umano e dei vari apparati e sistemi di controllo motorio...

Aspetti critici del progetto

1. la fase iniziale di “rodaggio” necessita di maggiori “energie”: prima che i tempi di lavoro delle pause in movimento si riducano ai 6-8 minuti standard, è necessaria una fase di apprendimento che occupa tempi più dilatati.
2. È necessaria la collaborazione di tutti : il progetto funziona solo se tutti i docenti delle classi coinvolte si rendono disponibili a dare un senso di serietà e continuità alle pause in movimento per evitare che l’attività non venga presa con la giusta determinazione da parte degli alunni.

Una speranza...

L'utilizzo delle pause in movimento come strumento utile al miglioramento del benessere di alunni e insegnanti è una strategia già in uso in molte realtà europee e italiane.

Riuscire a fare in modo che questa buona pratica si possa radicare anche nel nostro territorio, apporterebbe un piccolo contributo alla cultura della salute e della prevenzione.

La speranza, quindi, è che questo progetto accolga il favore della scuola (dirigenti, insegnanti e alunni) e delle famiglie, affinché possa essere un punto di partenza per ulteriori sviluppi.