

# A SCUOLA DI SPORT - LOMBARDIA IN GIOCO

## Anno scolastico 2017/2018

**A scuola di sport** è un'iniziativa nata dalla collaborazione tra Regione Lombardia, Ufficio Scolastico, CONI Lombardia e l'Università, con lo scopo di **accompagnare e potenziare - attraverso la cultura del movimento - lo sviluppo dei bambini.**

Il progetto prevede la presenza di un esperto laureato in Scienze Motorie che affianchi l'insegnante nelle ore dedicate all'educazione motoria. Uno stile di vita attivo è essenziale per un corretto sviluppo dei bambini. Per promuovere **stili di vita sani** e diffondere la cultura del "movimento" nelle comunità scolastiche **è importante la collaborazione tra l'ambiente formativo e le famiglie.**



## I PARTECIPANTI

**I bambini coinvolti nel progetto sono stati 111.638 per un totale di 5.334 classi.** Il progetto è rivolto a tutte le classi primarie statali e paritarie della regione Lombardia.

Sono state raccolte delle informazioni antropometriche nonché indicatori di **funzionalità motoria** quali efficienza fisica, destrezza e forza esplosiva. Queste capacità servono a valutare lo **stato di forma** dei bambini e a dare indicazione ad esperti e insegnanti circa il lavoro da svolgere in maniera preferenziale.

Essere rapidi, forti e agili **aiuta** i bambini a destreggiarsi nei compiti motori e nelle situazioni di **imprevisto** e li predispone in maniera ideale alla **pratica sportiva.**



# I RISULTATI 2018

## Un po' di numeri...




Circa **3.000 bambini** (52% maschi) sono stati seguiti per due anni. Il 68% dei bambini era normopeso, l'8% sottopeso, il 17% sovrappeso e il 7% obeso. Questi dati sono in linea con quelli nazionali.

### I risultati ottenuti hanno mostrato che dopo due anni i bambini erano più veloci e più potenti:

- Il valore medio ottenuto nel test del cammino (6-minute walking test) è aumentato. Più precisamente, all'inizio, i bambini hanno percorso in media 60 metri in più (+ 10%) rispetto alle distanze registrate due anni prima. Questo aumento è **sinonimo di una migliore efficienza fisica**.
- Il tempo medio utilizzato per svolgere il test a navetta dopo due anni è diminuito (- 12%): **i bambini sono più veloci**.
- La lunghezza del salto è aumentata, ad indicare un aumento della potenza degli arti inferiori: + 14% di distanza dopo due anni. **I bambini sono più forti**.

## ALCUNI SUGGERIMENTI

Il movimento in ogni sua forma fa bene! **È importante:**

-  privilegiare uno **stile di vita attivo** scegliendo ad esempio di **camminare** o **andare in bici** anziché utilizzare i mezzi a motore (anche l'**ambiente** ne gioverà!);
-  fare le scale invece di prendere gli ascensori o le rampe mobili;
-  **ridurre** la sedentarietà passando meno tempo seduti o a guardare la televisione.

Il **buon esempio** trasmette ai bambini **valori** ed **abitudini** che porteranno avanti nel resto della loro **vita**, per questo è importante che siate voi genitori a supportare queste attività.

Si può iniziare semplicemente giocando all'**aria aperta** in famiglia!

