

PROGETTO

SPORTS AND FOOD

Friends for life

Il modello alimentare italiano negli ultimi decenni sta vivendo un lento recupero verso un consumo alimentare più consapevole che si è orientato maggiormente verso una produzione “qualitativa”, espressione di una maggiore sensibilità e selettività nelle scelte individuali. La crescente attenzione del sistema produttivo e di consumo ha favorito di conseguenza questa evoluzione che privilegia cibi sani, eticamente connotati, ricchi di tradizione culturale e fortemente legati al territorio e al suo rispetto. Espressioni come certificazione di qualità, tracciabilità e rintracciabilità di filiera, sicurezza e tipicità alimentare, sostenibilità ambientale, economica e legale, trovano sempre più spazio nella sfera socio culturale del moderno e attento consumatore italiano.

Tuttavia, nonostante questi segnali positivi, le nuove generazioni devono confrontarsi ogni giorno con fattori di trasformazione sociale che condizionano fortemente e spesso negativamente i comportamenti alimentari e le scelte fatte a tavola.

Tra questi fenomeni ricordiamo, per esempio:

- Il sempre maggiore consumo di cibi pronti al consumo, sugli scaffali dei supermercati o degli snack, ammazza appetito, sempre disponibili in ogni luogo. In quest’ottica, la scelta alimentare privilegia quei prodotti che dispongono di un alto contenuto di servizio perché adatti a essere consumati istantaneamente rispetto agli alimenti freschi che però necessitano di una preparazione.
- La destrutturazione della giornata alimentare, che si manifesta frantumando il ritmo tradizionale della Dieta Mediterranea, colazione, spuntino, pranzo, merenda, cena; moltiplicando così le occasioni di consumo istantaneo e sregolato di alimenti reperibili in ogni ora del giorno, in ogni stagione e in ogni situazione, spesso si caratterizza per un’inadeguata qualità nutrizionale e per un forte impatto ambientale.
- La diffusione dei pasti fuori casa, con la ristorazione sociale e commerciale, che delega alle aziende di gestione pubbliche e private il compito di scegliere e proporre qualità, abbinamenti e porzionature dei cibi di tutti i giorni, accentuando nei fruitori una inevitabile passività rispetto allo sviluppo di propri modelli di consumo e di stili alimentari.

Tutto questo abbinato ad una ancora immatura conoscenza dei meccanismi che regolano un valido equilibrio alimentare, espongono i nostri giovani ad abitudini scorrette e spesso difficilmente reversibili.

E’ proprio da queste evidenti necessità che nasce il nostro profondo convincimento che far vivere e toccare con mano in un contesto nuovo e stimolante, una parentesi di quell’opera di educazione al movimento e sana alimentazione, possa comunque determinare un importante contributo, per i ragazzi a tornare sul tema in maniera incisiva.

Ovviamente la nostra proposta rimane uno dei tasselli di questo percorso educativo che di certo viene svolto già egregiamente nell’ambito delle proprie istituzioni scolastiche, cosicché i molteplici interventi possano sommarsi per sortire risultati certamente apprezzabili .

ARTICOLAZIONE DEL PROGETTO :

Periodo :

Le attività previste dal progetto verranno proposte per i due gradi di scuola ,Primaria e Secondaria di I grado.

I contenuti specifici delle giornate che andremo ad organizzare, vista l’età variabile dei giovani fruitori, verranno ovviamente opportunamente calibrati nel rispetto dell’età nonché di specifiche richieste dei docenti sulla base di eventuali progetti sviluppati nelle proprie scuole di appartenenza. Così facendo si cercherà di rendere le proposte operative parte di un più articolato percorso ed al contempo assolutamente motivanti e coinvolgenti per i giovani allievi.

Inoltre in base alle specifiche richieste della scuola si potrà prevedere di svolgere una o più giornate all'anno con le stesse classi e per anni consecutivi in maniera tale da costruire in collaborazione tra la scuola e la nostra associazione sportiva, uno specifico percorso didattico.

Il nostro calendario delle attività vedrà una scansione temporale come descritta di seguito :

- dal mese di Ottobre 2022 a Dicembre 2022

Attività rivolta alle seconde e terze classi della scuola Media

- dal mese di Aprile 2023 al mese di Giugno 2023

Attività rivolta alle prime e seconde classi della scuola Media e alle terze, quarte e quinte della scuola Primaria.

Potranno essere prese in considerazione opportune richieste per le altre classi.

Scansione della giornata :

- Ore 8,00 partenza dalla scuola di appartenenza con servizio transfert
- Ore 8,30/8,45 arrivo alla sede di svolgimento Ludopark "Antico Tronco"
- Ore 9,00 **Laboratorio teorico/pratico "Alimentarsi per muoversi"**
- Ore 10,15 Consumiamo una sana merenda
Durante la merenda il nostro amico Domenico, addestratore cinofilo ci intratterrà con un simpatico ed istruttivo incontro in compagnia dei nostri amici a quattro zampe
- Ore 10,45 **Percorsi Motori tematici**
Ore 12:30 fine giornata se organizzato su mezza giornata

Oppure opzione giornata completa

- Ore 12,30 Pranzo
- Relax
- Ore 14,00 attività pomeridiane
- Ore 15,00 circa Transfert scuola di appartenenza
-

Contenuti :

Laboratorio teorico/pratico "Alimentarsi per muoversi"

Appena accolti gli allievi della scuola verranno riuniti in uno spazio preferibilmente all'aperto per favorire un primo momento di accoglienza e conoscenza. Se fosse ancora necessario, nel rispetto delle indicazioni del momento, ovviamente saremo nelle condizioni di prevedere un adeguato distanziamento.

Il primo momento sarà utile a creare delle squadre per dare avvio alle attività .

Questo laboratorio prevede l'opportunità di far comprendere delle importanti tematiche in maniera quanto più pratica e ludica possibile.

I concetti trattati saranno:

- I principi nutritivi e le necessità energetiche;
- Il concetto di metabolismo totale, basale ed il surplus utile alle svolgimento dell'attività fisica ;
- La spesa energetica di un esercizio/movimento .
- lo stile di vita dei bambini di un tempo, a confronto con quello attuale (cibo e giochi)

L'obiettivo generale di questo momento didattico è quello di far capire lo stretto legame tra i concetti di alimentazione e movimento e come l'uno dovrebbe sempre essere messo in relazione all'altro.

Il nostro motto

Enjoy your food , enjoy your movement !!

Pausa Merenda

Durante la distribuzione ed il consumo della merenda, il nostro amico Domenico addestratore cinofilo , renderà questo momento ancora più piacevole dispensando qualche nozione sul rapporto uomo/cane, favorendo inoltre un momento di relazione tra i bambini che lo desiderano ed i nostri amici a quattro zampe.

Percorsi Motori tematici

Si darà adesso spazio al movimento vero e proprio che consentirà ai ragazzi di attivarsi attraverso le diverse e divertenti proposte motorie con la consapevolezza che la merenda da poco consumata contribuirà almeno in parte a garantire l'energia richiesta dagli esercizi.

I percorsi conterranno elementi di varie discipline sportive,(atletica leggera, arrampicata sportiva , calcio , baseball, ecc..) volutamente per far comprendere come in questa fase di età e bene fare il maggior numero di esperienze motorie utili ad un ampliamento del proprio bagaglio motorio, fondamentale per essere un ottimo atleta in futuro o semplicemente per capire quanto è bello saper svolgere attività di vario tipo per stare in salute,

.....***Enjoy your movement !!***

Se la giornata prevede il prolungamento pomeridiano :

Alle 12:30 faremo una pausa pranzo

alla quale cercheremo sempre in maniera leggera e divertente di dare una valenza educativa .

.....***Enjoy your food !!***

Dopo un necessario momento di relax e convivialità, ripartiremo verso le 14,00 con una ultima proposta di attività sportiva a completamento dell'intensa giornata che ci auguriamo possa risultare di grande apprezzamento con la speranza, di aver lasciato nelle menti di questi uomini del futuro un piccolo ma grande insegnamento:

Siamo quello che mangiamo, cibo sano e movimento, lunga vita.

A tutti voi

Enjoy your food , enjoy your movement !!



- C.da Villa Italia - Palmi (RC)

Referente del progetto Prof. Loprevite Stefano - 3470818803