



COMUNE DI ACI CASTELLO
CITTA' METROPOLITANA DI CATANIA

Comune di Aci Castello
PROT. 0047147 (E)
DEL 14/12/2017



Modulo di adesione al Bilancio partecipativo

Dati anagrafici persona fisica:

Cognome LO CASTRO Nome TIZIANA,
nato a _____, provincia _____, il _____,
residente a _____, provincia _____, via _____
n° _____, telefono n° _____, cellulare
n° _____ indirizzo e-mail _____,
codice fiscale n° _____;

Dati anagrafici associazione, società, gruppo, comitato:

Denominazione sociale _____,
indirizzo sede sociale _____,
telefono n° _____, fax n° _____, indirizzo sito internet
_____, indirizzo e-mail _____,
codice fiscale n° _____, legale rappresentante _____
_____, nato a _____, provincia
_____, il _____, residente a _____, provincia
_____, via _____ n° _____,
telefono n° _____, cellulare n° _____, indirizzo e-mail _____
_____, codice fiscale n° _____;

Ogni soggetto interessato al "Bilancio partecipativo" potrà presentare proposte o progetti nell'ambito di uno tra i seguenti settori:

- ambiente ed ecologia;
- decoro urbano e viabilità (comprende cura aree a verde e recupero edilizio);
- politiche scolastiche e sport;
- politiche sociali e giovanili;
- sviluppo economico ed attività produttive;
- attività culturali e turismo;
- sicurezza e protezione civile;
- innovazione e comunicazione.

Proposta progettuale da inserire nel bilancio partecipato:

Settore di interesse (inserire un segnale di spunta nel settore prescelto):

- ambiente ed ecologia;
- decoro urbano e viabilità (comprende cura aree a verde e recupero edilizio);
- politiche scolastiche e sport;
- politiche sociali e giovanili;
- sviluppo economico ed attività produttive;
- attività culturali e turismo;
- sicurezza e protezione civile;
- innovazione e comunicazione.

Titolo della proposta/progetto: _____

Le proposte e i progetti dovranno essere conformi rispetto a quanto previsto dall'articolo n° 4 del Regolamento comunale del Bilancio partecipativo.

Descrizione della proposta/progetto: IL PROGETTO "TI FOSI DEL

BENESSERE" SI INSERISCE NELL'AMBITO DEL SETTORE

POLITICHE SCOLASTICHE E SPORT ED HA COME

OBIETTIVO PRINCIPALE QUELLO DI PROMUOVERE

L'ACQUISIZIONE E L'INTERIORIZZAZIONE DI UNO

STILE DI VITA SANO. UN'EQUIPE DI PROFESSIONISTI

(MEDICI, NUTRIZIONISTI, ISTRUTTORI SPORTIVI E

PSICOTERAPEUTI) LAVORERANNO INSIEME CON LO

SCOPO DI TRASMETTERE I PRINCIPI FONDAMENTALI

NECESSARI AFFINCHE' SI POSSA SENSIBILIZZARE I DESTINATARI
SULLA QUESTIONE DELLA SALUTE COSI' COME VIENE DEFINITA DALL'OMS

N. B.: al fine di esplicitare al meglio la proposta/progetto presentata è possibile inviare a corredo della presente eventuali documenti allegati. In questo caso, specificare il numero di allegati inseriti, n° 1 ;

Il/La sottoscritto/a ai sensi e per gli effetti degli articoli n° 13 e n° 23 del Decreto Legislativo n° 196 del 30 Giugno 2003 autorizza, con la sottoscrizione del presente modulo, il proprio consenso al trattamento dei dati personali forniti ai soli fini della partecipazione alla procedura del Bilancio partecipativo.

Firma per esteso

(della persona fisica o del rappresentante
dell'associazione, società, gruppo o comitato)



TIFOSI DEL BENESSERE: sport, alimentazione e benessere psico-fisico

PREMESSA

Studi ISTAT hanno evidenziato che negli ultimi anni le persone che praticano sport sono aumentate circa del 3%, tuttavia, seppur i dati siano incoraggianti, restano ancora tante le persone che, soprattutto nel meridione, non svolgono alcuna attività.

Le cause di tale scelta (fenomeni di tipo culturale o difficoltà economiche, le più manifeste) evidenziano, la non consapevolezza rispetto al fatto che, in un'ottica preventiva, la pratica costante di attività motoria garantirebbe "un risparmio di spesa individuale e collettivo" (fonte ISTAT 2015) poiché in grado di determinare un migliore stato di salute ed una qualità di vita superiore.

Lo sport, dunque, non appare più riducibile al concetto di fitness essendo stato introdotto il termine wellness, il quale racchiude in sé l'ampio concetto di equilibrio psico-fisico che, di fatto, l'attività motoria garantirebbe.

A conferma di quanto scritto, l'Organizzazione Mondiale della Sanità ha definito la salute "uno stato di completo benessere psichico, fisico e sociale" condizione garantita da una pratica sportiva condotta con modalità corrette ed adeguate al tipo di persona, accompagnato da una corretta alimentazione e da un rapporto non "patologico" con il cibo e con l'immagine di sé.

Il Ministero della Salute ha così stilato i benefici che una pratica regolare dell'attività sportiva garantirebbe:

- dal punto di vista psichico, lo sport agisce positivamente sull'umore, attivando delle aree site nella zona prefrontale e limbica dell'encefalo responsabili della regolazione emotiva, determinando dunque una riduzione dell'ansia e della depressione. Favorisce, altresì, una maggiore tolleranza allo stress, incrementa l'autostima ed incide positivamente sull'immagine corporea che una persona ha di sé;
- a livello organico, previene e riduce il rischio di sviluppare il diabete di tipo 2, ipertensione, malattie cardiocircolatorie e, sostenendo ed incrementando l'apparato muscolo-scheletrico incidere positivamente e preventivamente su patologie quali l'osteoporosi. Inoltre, favorirebbe la riduzione del rischio di obesità e l'abuso di alcol e tabacco.
- infine, influenzerebbe anche l'aspetto sociale, promuovendo le relazioni interpersonali, la sensazione di far parte di un gruppo di soggetti che condividono la medesima passione e riducendo la comparsa di comportamenti violenti.

Essere "Tifosi del benessere" significa, dunque, adottare degli stili di vita che si rivelino vincenti nell'immediato e, soprattutto, nel tempo, favorendo il concetto di salute, non in quanto assenza di malattia, ma come stato di benessere fisico, psichico e sociale.

OBIETTIVI GENERALI

Promuovere l'importanza dell'acquisizione di uno stile di vita sano, accompagnando i bambini a scoprire ed interiorizzare i benefici che apporta la pratica dell'attività fisica; informare e formare i bambini ad alimentarsi in modo corretto; offrire ai bambini uno spazio nel quale potranno imparare a conoscere il loro corpo, discutere su tematiche importanti come i disturbi alimentari, analizzando, inoltre, il rapporto che lega essere umano e cibo, infine, riflettere su ciò che hanno acquisito a fine progetto.

DESTINATARI

Destinatari primari saranno gli alunni delle **scuole primarie (IV e V classe)** che vorranno aderire all'iniziativa "Tifosi del benessere", destinatari secondari le **famiglie** degli studenti coinvolti.

DURATA ARTICOLAZIONE DELLA PROPOSTA PROGETTUALE

11 incontri da due ore ciascuno. Gli incontri e gli orari saranno da concordare con i dirigenti scolastici - in base alle esigenze didattiche - da poter svolgere in orario curricolare o extra-curricolare.

ATTREZZATURE E SPAZI

Le attività sportive verranno svolte presso i locali della scuola (palestra e/o spazi esterni di pertinenza della stessa) con possibile utilizzo delle attrezzature presenti.

Per lo svolgimento delle attività di informazione e formazione potranno essere utilizzati spazi come aule magne o aule didattiche con possibile fruizione di strumenti di supporto multimediali.

ARTICOLAZIONE DELLA PROPOSTA PROGETTUALE

- **Attività sportiva. Responsabile delle attività: dott. Ventura.** Spazio nel quale si praticherà attività motoria sottolineando l'importanza dello sviluppo e del potenziamento della crescita psicofisica del bambino, sostenendone il processo evolutivo in una dimensione ludica di gioco, azione ed interazione.

Attraverso la pratica di giochi motori, percorsi e giochi tradizionali, di giochi di squadra propedeutici alla pratica dei Mini-sport, rivolgendo particolare attenzione ai concetti di correttezza e "Fair Play", le lezioni sensibilizzeranno lo sviluppo degli schemi motori di base degli alunni (correre, saltare, lanciare, afferrare, rotolare, ecc...) e ne stimoleranno la fantasia, creatività, gioia di muoversi e di condividere insieme le emozioni della pratica sportiva.

- **Attività di "Informazione", "Promozione" e "Prevenzione" nutrizionale. Responsabile dell'attività: dott.ssa Provenza.** Spazio nel quale promuovere una "Cultura e una consapevolezza alimentare" di studenti e famiglie verso i principali errori alimentari compiuti, puntando non solo a riequilibrare le quantità, ma anche a migliorare la qualità e il bilanciamento dell'alimentazione e guidando i ragazzi in età evolutiva verso un'alimentazione ottimale sulla base dei personali fabbisogni e in relazione allo stile di vita.

- **Attività di "Informazione", "Formazione" e "Prevenzione" sfera psico-sociale. Responsabile delle attività: dott.ssa Lo Castro.** Spazio nel quale si lavorerà con i bambini con lo scopo di affinare il concetto di consapevolezza del proprio corpo e di conseguenza comprendere come il linguaggio del corpo spesso diventi una modalità comunicativo-espressiva; verranno trattate inoltre tematiche inerenti i disturbi della nutrizione e dell'alimentazione in relazione alla sfera psicologica; cercheremo di capire quale sia il rapporto che si instaura con il cibo e come spesso sia intriso di componenti emotive. Infine rifletteremo insieme sul valore che ha avuto questa esperienza in termini educativi (rispetto di sé, degli altri e di collaborazione).

- **Attività di "Informazione" e "Formazione" per i genitori. Responsabili dell'attività con le famiglie: prof. Lo Castro ed il dott. Mazzarino.** Il progetto prevede degli incontri rivolti ai genitori, momento nel quale i destinatari potranno esprimere dubbi in merito agli obiettivi sopra indicati; occasione preziosa in cui sostenere le famiglie su problematiche emergenti ed attuali.

METODOLOGIE

Attività sportiva

Percorsi

Giochi di squadra semplificati

Criterio dell'obliquità, consegna uguale differenziata ed adeguata alle diverse capacità degli allievi

Motivazione al successo e valorizzazione delle competenze individuali

Autovalutazione e percezione delle proprie possibilità

Consapevolezza e stimolazione degli aspetti percettivi, degli spazi e del tempo, e controllo motorio

Attività di "Informazione", "Promozione" e "Prevenzione" nutrizionale

Incontro conoscitivo: come mangi e quanto ti muovi, per comprendere le abitudini alimentari e lo stile di vita dei bambini;

I 3 regni della natura; per far conoscere l'origine animale e vegetale del cibo

Il piatto 10 e lode, costruire insieme ai bambini il piatto ideale

Il mondo a tavola, per conoscere la cucina del proprio territorio e del mondo. Riscoprire i sapori, le tradizioni, le ricette tipiche. Stimolare la curiosità ed allargare gli orizzonti del personale gusto.

Attività di "Informazione", "Formazione" e "Prevenzione" sfera psico-sociale

Attività in modalità frontale nel quale poter trasmettere agli alunni le informazioni fondamentali;

Dibattito di gruppo e coinvolgimento degli studenti, momento dedicato alla formulazione di domande;

Role-playing (gioco di ruolo);

Circle time.

EQUIPE:

Prof. Giovanni Lo Castro, professore presso U.d.S. di Catania, psicoterapeuta, psicoanalista

Dott. Mazzarino, endocrinologo presso Tremestieri Medicina, Catania e Roma

Dott.ssa Tiziana Lo Castro, psicologa, psicoterapeuta, docente a contratto presso U.d.S. di Catania

Dott.ssa Federica Provenza, biologa nutrizionista

Dott. Diego Ventura, specializzato in Scienze e Tecniche delle Attività Sportive, docente di motoria per la scuola primaria, istruttore dell' A.S.D. "Thunder SportClub"

BUDGET

Il budget stimato è di 1.400,00 euro