

“NO PAIN KNOW GAIN”

FONDAZIONE LEONARDO EDUCATION e **SMUOVITI** intendono sostenere e qualificare la cultura del movimento e del benessere nella popolazione giovanile offrendo un supporto professionale integrato e facilitando la pratica dell'attività motoria e delle varie discipline sportive. Sono interessate a realizzare azioni informative e formative per avvicinare il più possibile l'ambito sportivo e quello educativo e permettere al sistema scolastico e al territorio di riferimento di cogliere al meglio i benefici derivanti dalla sinergia e la complementarità tra i due sistemi. Il partenariato intende promuovere un metodo - denominabile per comodità N.P.K.G. (“NO PAIN KNOW GAIN”), un approccio nuovo ed innovativo praticabile nello spazio fisico della SCUOLA e della sua PALESTRA – per un supporto qualificato all'attività dei ragazzi in età scolare, in particolare durante i percorsi di istruzione secondaria di primo grado e secondo grado.

Obiettivi

Il progetto mira a fondere sinergicamente la dimensione sportiva con quella educativa mettendo in atto delle dinamiche di contaminazione e sostegno professionale alla pratica dello sport e all'adozione di stili di vita salutari. Gli obiettivi specifici sono:

1. Sostenere l'educazione alla salute attraverso il movimento in età giovanile ovvero qualificare e massimizzare i benefici psico-fisici legati alla pratica dello sport;
2. Contribuire a contenere il fenomeno del drop-out sportivo nella bergamasca ovvero correggere e monitorare i risultati ottenibili con la preparazione atletica, prevenire incidenti e traumi, orientare gli studenti alla pratica delle discipline più idonee e salutari rispetto alla situazione muscoloscheletrica individuale iniziale e finale;
3. Realizzare azioni di education sul territorio rispetto a stili di vita sani e di successo da adottare, al tema della salute e dell'alimentazione corretta;
4. Replicare il progetto in altre scuole.

Strategia

Agli insegnanti e agli studenti delle scuole coinvolte viene offerto per 9 mesi il supporto di un team di professionisti. La pratica delle discipline sportive e della semplice attività sportiva risulta più agevole. Alcune patologie legate alla postura possono essere tempestivamente e professionalmente affrontate. Programmazioni di trattamento/allenamento specifico potranno essere portate a termine durante il ciclo scolastico, all'interno dello stesso ambiente, a stretto contatto con i compagni di classe/scuola. Con l'apertura pomeridiana della palestra, la scuola diventa ancor più un luogo di incontro, aggregazione, inclusione e condivisione dello spazio di allenamento e divertimento. Ecco che la scuola diventa a tutti gli effetti anche il luogo dove può essere praticato lo sport, dove si può fare attività e dove ci si può prendere cura anche del proprio corpo e dell'equilibrio psico-fisico (e non solo prettamente dello sviluppo e dell'arricchimento culturale della persona).

Risultati attesi

Il progetto agisce su 3 livelli:

1. Prevenzione di inabilità nel movimento
2. Miglioramento e mantenimento delle capacità motorie
3. Riabilitazione e sostegno psicologico.

L'offerta di uno spazio pomeridiano dove “esercitarsi” assieme ai compagni rappresenta inoltre il desiderio del partenariato di favorire dinamiche inclusive, motivazionali e di percezione della scuola come luogo informale dove acquisire valori e vivere. Il partenariato è profondamente convinto che gli elementi citati, proposti in combinazione e attuati seguendo metodi scientifici efficaci, stiano alla base di una corretta strategia attiva di prevenzione del drop-out sportivo. Le azioni formative ed informative del progetto si rivolgono anche agli insegnanti delle scuole, agli adulti e ai genitori del territorio e sono finalizzate a completare il contributo rispetto allo sviluppo della cultura della salute, dell'alimentazione e degli stili di vita corretti.