

GIOCHI SCOLASTICI

Municipio VII

Lo sport è una potente medicina non solo per il corpo, ma soprattutto per la mente, ed è quindi fondamentale, per formazione fisica, culturale e sociale dei nostri figli.

Lo sport è inoltre un valido strumento per il contrasto a fenomeni negativi come: bullismo, abbandono scolastico, disagio giovanile...

È per questo motivo che abbiamo ritenuto importante pensare ad una attività che promuovesse la pratica sportiva nelle nostre scuole e che potesse svolgere anche la funzione di legante per le bambine e i bambini del nostro Municipio. Un'attività inclusiva nella quale il piacere di praticare lo Sport sia l'obiettivo principale.

Quindi abbiamo deciso di promuovere il progetto GIOCHI SCOLASTICI 2023 del Municipio VII, che si propone, per quest'anno, di coinvolgere solo alcune realtà del Municipio, nell'ottica però, per l'anno prossimo, di estendere la partecipazione a tutti gli Istituti Scolastici.

Lo sport è gioco e lo scopo principale del gioco è quello di divertirsi.

Auguro allora buon divertimento a tutte le bambine e i bambini che saranno impegnati nei GIOCHI SCOLASTICI di Municipio, tenendo ben presente, che nello sport vince sempre chi partecipa divertendosi.

Mettiamocela tutta.



Assessore Marcello Morlacchi
Politiche della Scuola, Edilizia Scolastica,
Cultura, Sport e Politiche Giovanili

ROMA



Municipio VII

GIOCHI SCOLASTICI

Municipio VII

Da sempre siamo convinti che le Istituzioni dovrebbero credere nel benessere psico-fisico che lo Sport crea nella persona e assumersi la responsabilità di un intervento mirato ad investire risorse umane ed economiche, per la creazione di percorsi finalizzati al miglioramento dello stato di salute dei cittadini. Studiosi e ricercatori impegnati nel campo della scuola primaria sostengono che l'educazione fisica scolastica è, o deve comunque divenire, il nuovo filo conduttore da adottare per conseguire risultati positivi nell'ambito della prevenzione al rischio di patologie cardiovascolari e metaboliche, e nell'attivazione dei processi cognitivi fondamentali per qualsiasi tipo di apprendimento. Maggiori investimenti nello Sport equivalgono a minore spesa nella Sanità.

Ringraziamo l'Assessore Marcello Morlacchi per la sensibilità verso il mondo della Scuola

Il Presidente a.s.d. GTM Gianni Disperati

LINEE GUIDA PER UNA SANA E CORRETTA ALIMENTAZIONE

Se fossimo in grado di fornire a ciascuno la giusta dose di nutrimento ed esercizio fisico, nè in difetto nè in eccesso, avremmo trovato la strada per la salute.

Ippocrate

Il nostro organismo funziona come una macchina: ha bisogno della “giusta benzina” per lavorare correttamente. Gli alimenti rappresentano la nostra benzina e per questo l'alimentazione gioca un ruolo essenziale, fornendo l'energia e tutti i nutrienti necessari al corpo per svolgere in modo efficace ed efficiente tutte le sue funzioni. Il cibo però ci aiuta anche a fare amicizia, a divertirci ed a socializzare e per questi motivi è importantissimo imparare sin da giovani a mangiare in maniera sana e corretta. Mangiare bene e sano non significa rinunciare al gusto ma seguire delle semplici indicazioni che ci possono aiutare a crescere, a difenderci dalle malattie, a mantenere la nostra salute fisica-mentale fino alla vecchiaia e a proteggere l'ambiente. Mangiare correttamente significa seguire uno stile di vita sano, non inteso come una dieta per dimagrire ma come l'insieme di alimenti e buone abitudini da assumere nell'arco della giornata. Ciò significa che è necessario introdurre nella nostra alimentazione tutte le tipologie di alimenti, nelle giuste quantità, rispettando la loro stagionalità e la loro produzione nel territorio. Un'alimentazione varia ed equilibrata garantisce all'organismo l'apporto di tutti i nutrienti di cui ha bisogno: carboidrati, proteine, grassi, vitamine e sali minerali. Molto importante è anche l'assunzione di acqua e fibre al fine di garantire la corretta funzionalità del nostro corpo. Carboidrati, proteine e grassi forniscono l'energia necessaria per vivere, invece le fibre alimentari e i sali minerali, pur non avendo un ruolo energetico, svolgono comunque importanti funzioni nel nostro organismo e per il nostro benessere e sono per questo motivo essenziali da assumere. Frutta e verdura sono particolarmente ricchi di fibra alimentare, sali minerali e vitamine, per questo motivo secondo le linee guida per una sana alimentazione bisognerebbe consumarli in abbondanza più volte al giorno. A tal proposito, l'INRAN (Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione) ha stilato le 10 regole contenenti le informazioni basilari per favorire la prevenzione di fattori di rischio per la salute legati alla nutrizione e quindi promuovere un'alimentazione sana ed equilibrata. Esse sono:

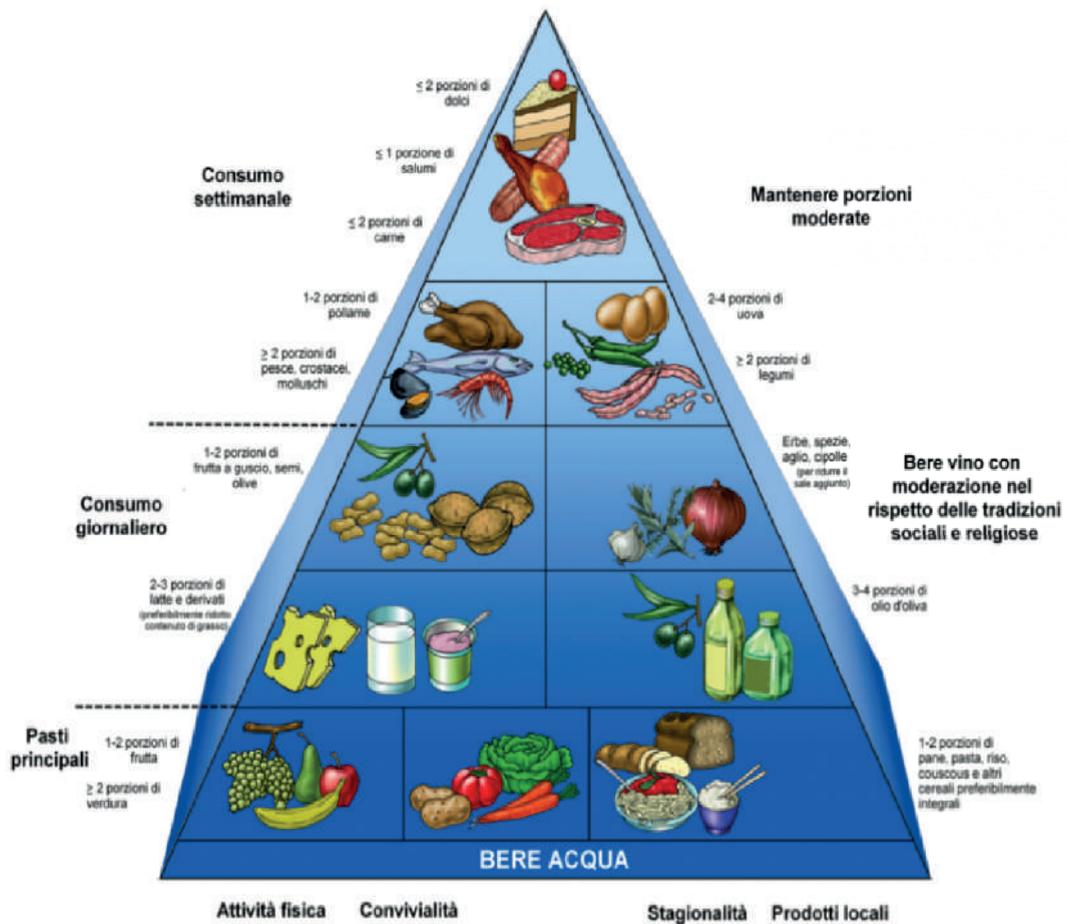
- 1-mangiare più frutta, verdura e cereali,
- 2-controllare il peso e mantenersi sempre fisicamente attivi,
- 3-limitare la quantità di grassi,
- 4-limitare zuccheri, dolci e bevande zuccherate,
- 5-bere ogni giorno acqua in abbondanza,
- 6-ridurre il sale,
- 7- evitare l'alcol,
- 8-variare spesso gli alimenti,
- 9- consigli speciali per persone speciali,
- 10-la sicurezza del cibo dipende anche da noi.

Per mantenere un peso ottimale e per avere quindi un sano stile di vita è molto importante evitare diete drastiche e repentine, che ci porteranno a perdere peso in poco tempo ma anche a riprendere i chili persi con gli interessi. Un corretto stile alimentare, invece, deve essere tale da poter essere mantenuto nel tempo, sia per ottenere risultati graduali e duraturi, sia per garantire al nostro organismo tutte le sostanze e i principi nutritivi di cui abbiamo bisogno. Per questo motivo possiamo riconoscere la dieta mediterranea come la dieta per eccellenza da seguire. Questo tipo di dieta prevede un'impostazione alimentare varia ed equilibrata, completa, con cinque pasti al giorno e l'introduzione di cinque porzioni di vegetali al giorno tra frutta e verdura.

Oltre a un'alimentazione sana è buona norma praticare attività fisica con regolarità per mantenere corpo e mente sempre in forma, infatti lo sport è importantissimo per stimolare il consumo energetico, per lo sviluppo muscolo-scheletrico, ma anche per ottenere il benessere psicologico grazie al rilascio di diversi ormoni.

Un altro strumento fondamentale nella scelta quotidiana di una alimentazione sana, revisionato nel 2009 dall'INRAN, è la piramide alimentare. La piramide alimentare è rivolta a tutta la popolazione e illustra la frequenza di consumo settimanale degli alimenti da introdurre nella nostra dieta, partendo dalla base con i cibi da assumere quotidianamente fino ad arrivare, con gradualità, agli alimenti indicati per un consumo settimanale e meno frequente, a mano a mano che saliamo verso il vertice. Alla base della nostra alimentazione (o piramide) c'è l'acqua: elemento che non deve mai mancare nell'arco della giornata. Poi ritroviamo i vegetali (frutta e verdura) da consumare in una quantità di 5 porzioni giornaliere, e i cereali, possibilmente integrali, da consumare in due porzioni al giorno per i pasti principali e per la prima colazione. Settimanalmente dobbiamo invece consumare: la carne circa 2-3 volte a settimana di cui una volta rossa; il pesce 2-3 porzioni a settimana e i legumi almeno 2 volte a settimana. Al vertice della piramide troviamo infine i dolci, le bevande alcoliche e quelle zuccherate che andrebbero limitate al minimo se si vuole mantenere un corretto regime alimentare.

Servizio dietetico aziendale
Vivenda S.p.a.



PROGETTO “GIOCHI SCOLASTICI 2023 Municipio VII”

Questo opuscolo informativo vuole essere uno strumento di facile consultazione per i genitori, con consigli e semplici indicazioni perché possano scegliere al meglio lo sport per il proprio figlio.

Una bella storia che i nostri figli dovrebbero conoscere:
Nella lingua xhosa, in Sud Africa, UBUNTU significa: “IO SONO, PERCHE’ NOI SIAMO”.

Un giorno un antropologo propone un gioco ai bambini di una tribù, lascia un cestino di frutta vicino a un albero e dice: “chi arriverà per primo all’albero potrà mangiare tutti i frutti del cestino”. Quando dà il via, i bambini si guardano negli occhi, si prendono per mano e corrono assieme verso il traguardo. Raggiunto l’albero si siedono e si dividono i frutti del cesto. L’antropologo chiede perché abbiano deciso di correre insieme, visto che uno solo poteva prendersi tutto. I bambini rispondono: UBUNTU! “Come è possibile che solo uno di noi sia felice se tutti gli altri sono tristi?”.

Fare Sport Fa Bene Al Cuore

Un cuore sano, giovane e ben allenato è in grado di sopportare qualsiasi sforzo senza alcun problema. Purtroppo, anche nei soggetti giovani, esso può soffrire di vari disturbi ed alcune malattie possono danneggiare seriamente il funzionamento. Proprio l'esercizio fisico costituisce una prova sensibile per valutare lo stato di salute e l'efficienza del nostro cuore: uno dei modi più semplici per farlo è quello di misurare la frequenza cardiaca contando le pulsazioni delle arterie (l'arteria carotide al collo, la radiale al polso). Prima di iniziare una qualsiasi pratica sportiva è bene sottoporsi ad una visita approfondita da un medico dello sport o cardiologo esperto. Fare sport, si sa, non è un bene solo per il benessere del corpo ma porta anche molti benefici alla salute e al cuore. La regolare attività fisica, infatti, migliora l'efficienza del cuore ed è associata a una significativa riduzione dello sviluppo di malattie cardiache.



7

Praticare esercizio fisico in modo regolare e moderato:

- aiuta a perdere il sovrappeso
- migliora la pressione arteriosa
- brucia i grassi e migliora il tasso di colesterolo nel sangue
- aiuta a prevenire e controllare il diabete
- è un ottimo antistress
- è un buon modo per socializzare
- è il miglior cosmetico.

Molti bambini definiti “pigri” non nascono tali ma lo diventano perché, fin dai primi anni, la loro attitudine al movimento ha avuto poche occasioni di esercizio.

Perchè lo sport fa bene? A che età cominciare?

Per il bambino fare sport è un'esperienza importante i cui insegnamenti e benefici si protrarranno negli anni a venire, non solo nelle sue attività di tipo fisico ma anche in molte altre circostanze in cui sarà coinvolto nel corso della vita.

• Lo sport: un alleato per crescere sani e forti

“Lo sport fa bene al corpo e alla mente”: lo si dice da sempre ed è proprio così. Se fare sport è salutare per gli adulti, a maggior ragione lo è per i bambini nel periodo centrale della loro crescita. Non a caso in questi anni, come mai prima d'ora, genitori ed insegnanti sono sensibilizzati sull'importanza di far svolgere ai bambini attività motoria, a prescindere dal fatto che un domani possano diventare o meno dei campioni, perché muoversi, comunque, fa bene a tutti! E siccome ai bambini, anche ai più piccoli, fare sport normalmente piace molto, occorre che gli adulti siano informati sui benefici dell'attività motoria e sui motivi per i quali è così importante fare sport per lo sviluppo complessivo dei bambini, soprattutto nel periodo dai 5 agli 11 anni.

• Lo sport fa bene alla crescita armonica del corpo

Fare sport regolarmente favorisce lo sviluppo dell'organismo. E' dunque compito dell'adulto indirizzare il bambino verso lo sport: in tal modo lo si aiuta a crescere bene, ma anche a prevenire numerose malattie che potrebbero insorgere con il trascorrere degli anni. Uno stile di vita sedentario, non favorisce lo sviluppo di un adeguato tono muscolare e può portare, da adulti, a problemi cardiaci e respiratori. Se poi si combina con cattive abitudini alimentari, la scarsa attitudine a muoversi può causare aumenti di peso con problemi relativi alla colonna vertebrale, all'assunzione di posture scorrette e all'indebolimento della muscolatura, in particolare di quella addominale.

• Lo sport fa bene per la crescita complessiva del bambino

Se il gioco svolge una partita decisiva per sviluppare l'intelligenza e la personalità del bambino, lo sport costituisce la miglior occasione perché questa crescita si esprima al meglio. Ciascuna attività sportiva, quando è praticata nello spirito del gioco, è come una battaglia senza nemico: richiede lealtà

verso l'avversario e insegna ad affrontare le difficoltà e le situazioni imprevedibili. Si gioca per qualcosa, non contro qualcuno. E allo stesso tempo si stimola l'esercizio in quelle abilità, che possiamo definire "intellettuali" (analizzare una situazione ed individuare le soluzioni, comprendere i rapporti di causa-effetto e i meccanismi di svolgimento delle azioni, etc.), il cui sviluppo è indispensabile per la salute del bambino. In altre parole, fare sport è un'esperienza che acuisce l'ingegno e dalla quale i bambini possono trarre grandi vantaggi, crescendo nel modo migliore e, allo stesso tempo divertendosi.

• Il piacere di fare sport

La voglia di divertirsi tramite il gioco e il movimento è uno dei motivi principali che spingono i bambini a fare sport. Se infatti, da una parte, qualsiasi attività di tipo sportivo insegna uno stile di vita con regole precise e disciplina, sia fisica che mentale, dall'altra parte è sempre vero che il divertimento costituisce il filo conduttore che lega tra loro tutti gli sport.

• Vivere in gruppo

I giochi di squadra, il sentire di far parte di un gruppo impe-

gnato ad ottenere un certo risultato è, per i bambini, un'esperienza educativa rilevante. Indossando la maglia della sua società, il bambino prova l'entusiasmo di fare "squadra" con altri bambini. In famiglie con soli figli unici, non è facilissimo per il bambino imparare a rispettare le regole del gruppo, o a privilegiare gli obiettivi della squadra a quelli personali. Lo sport gli consente di fare questa importante esperienza soprattutto a partire dall'età di 8 anni, quando il suo interesse e la sua curiosità nei confronti degli altri bambini crescono ulteriormente.

• Sport e sviluppo intellettuale

Lo sport richiede ai bambini un notevole impegno intellettuale. Il solo fatto di capire le regole di un gioco è meno scontato di quanto un adulto possa pensare. Anche distinguere compiti e ruoli all'interno della squadra è una conquista che i bambini fanno con il tempo. E' importante quindi aspettare che i bambini, con la pratica, l'esercizio ed il divertimento, si abituino alla disciplina e alle regole, senza aspettarsi niente di più di quanto possano realmente dare alla loro età.

Lo sport è essenziale per crescere sani e forti.

È, infatti, un percorso educativo indispensabile e, in assoluto, una "scuola di vita" che trasmette valori importanti quali la lealtà, lo spirito di squadra, il rispetto delle regole e dei ruoli, l'indipendenza e la concentrazione.

Lo sport ha il potere di cambiare il mondo. Ha il potere di unire le persone e parlare ai giovani con un linguaggio a loro comprensibile. Lo sport può far rinascere la speranza dove prima c'era solo disperazione. Abbatte le barriere razziali e si beffa di ogni tipo di discriminazione.

Nelson Mandela

• **Liberi di pensare**

Come si dice, “occorre pensare mentre si gioca”. Formare bambini indipendenti nel pensare e nel decidere è (o dovrebbe essere) il primo obiettivo degli adulti. Per questo è importante coinvolgere i bambini in attività che richiedono un certo spirito di iniziativa ed il rischio nel prendere delle decisioni. Infatti, se è bene che i bambini imparino ad agire seguendo le istruzioni degli adulti, questo non vuole dire che debbano farlo senza pensare e senza assumersi delle responsabilità. Per esempio, nel calcio i tecnici dicono che i giovani tirano in porta troppo raramente, oppure che non sanno fare i dribbling. Ma perché accade? Perché tirare in porta è rischioso! Gli altri compagni possono credere che si voglia giocare da soli e se poi si sbaglia si può essere oggetto di critiche. Per questo il bambino si assume questo rischio soltanto se è sicuro che la squadra e soprattutto l'allenatore sanno apprezzare questo modo di agire. Pensare, decidere e rischiare mentre si gioca permette, dunque, di sviluppare quelle abilità che risultano importanti non solo nello sport ma anche nella scuola, con gli amici e in tutte le altre infinite avven-

ture in cui giornalmente si imbattono i bambini.

• **Cause e risultati delle azioni**

Perché una squadra vince e l'altra no? Agli adulti sembra ovvio pensare che il successo e l'insuccesso delle loro iniziative dipendano da cause ben precise: l'impegno, la fortuna, l'abilità, la bravura degli avversari e così via. Il bambino, però, fino all'età di 10/12 anni non comprende del tutto questi fattori. Sebbene spesso mettano a confronto le loro abilità con quelle degli amici, è solo all'età di 8 anni che i bambini iniziano a scegliere i compagni per via della loro bravura, quando devono formare una squadra. I bambini non sono “piccoli adulti”, e quindi è importante tenere sempre conto della loro età sia durante gli esercizi sia nel modo di insegnare, non smettendo mai di incoraggiarli e di educarli al “piacere di fare sport”.

• **Quando cominciare a fare sport ?**

Dal momento della nascita fino ai 4/5 anni, il bambino cresce essenzialmente in peso ed in altezza, sviluppando in modo quasi completo il suo sistema nervoso e acquisendo i cosiddetti “automatismi primari”,

quelli cioè che gli permettono di camminare, correre, saltare, arrampicarsi, lanciare.

Questo è dunque il momento opportuno per l'avviamento allo sport: il bambino è pronto ad affrontare a pieno titolo la cosiddetta "motricità sportiva", avendo già raggiunto il grado di sviluppo e coordinazione necessari per apprendere le tecniche sportive, vale a dire per imparare a pattinare, a sciare, ad andare in bicicletta, a giocare a calcio e così via.

Durante il periodo dai 5 agli 11 anni le varie capacità di coordinazione motoria (l'equilibrio, il ritmo, l'orientamento, spaziotemporale, etc..) presentano il massimo potenziale di sviluppo. In seguito queste capacità diventano un patrimonio ormai acquisito e normalmente poco migliorabile.

• Un piccolo atleta

Se il bambino a 5 anni è pronto ad iniziare uno sport, questo non vuol dire che possa fare le Olimpiadi !!!

Il suo organismo è ancora lontanissimo da quello di un adulto: è meno forte, per via della sua ancora piccola struttura muscolare, ed è meno potente, in quanto i suoi muscoli, essendo più piccoli, dispongono di mi-

nore energia "pronta all'uso". Ciò nonostante, il piccolo individuo in fase di sviluppo può essere considerato come un autentico atleta. Può, infatti, affrontare lunghi periodi di attività; l'importante è che faccia pause di recupero molto frequenti e che alterni movimenti di vario tipo.



Fare sport all'età di 5 anni

- Migliora l'azione cardiaca, la respirazione e riduce la pressione arteriosa
- Migliora il controllo nervoso della fame, contribuisce al controllo del peso e previene la precoce formazione di depositi di grasso
- Favorisce la tonicità delle masse muscolari
- Migliora la postura e l'elasticità del corpo

L'allenatore intelligente non metterà in contrasto le attività scolastiche e quelle sportive: non incoraggerà l'atleta a preferire l'allenamento e le partite allo studio. Per un fatto molto semplice: chi va bene a scuola ha la mente libera per giocare al meglio delle sue capacità.

Cosa chiedersi quando il bambino comincia a fare sport?

Se scegliere la pratica sportiva più adatta a ciascun bambino è fondamentale per garantire il suo sviluppo fisico e psicologico, per il genitore è altrettanto importante capire se il bambino stia facendo lo sport in modo corretto ed adatto alla sua età.

È bene allora sottolineare alcuni semplici elementi che i genitori dovrebbero tenere a mente.

Fattori importanti

Tre sono i fattori che possono contribuire efficacemente allo sviluppo del bambino, evitando che si demotivi o che magari abbandoni precocemente l'attività sportiva iniziata: i genitori, la figura dell'istruttore e l'ambiente sportivo in cui il bambino si va ad inserire.

I genitori hanno il compito di capire e ascoltare il bambino per scegliere assieme lo sport, senza imporre desideri o ideali personali ma, piuttosto, stimolando un dialogo costruttivo in famiglia sulla base delle sue caratteristiche fisiche e caratteriali.

Gli istruttori, possono favorire la creatività, il senso di responsabilità e la collaborazione, facendo leva più sull'aspetto del miglioramento che su quello del risultato.

L'ambiente nel suo complesso, deve essere sempre "a misura di bambino": deve non solo rispondere agli standard di sicurezza previsti dalle attuali normative, ma anche offrire ai bambini un contesto sereno, in cui abbiano sempre voglia di stare, dove si creino amicizie e dove si possano trovare sempre nuovi e positivi stimoli per la crescita.

Un altro elemento importante è la "qualità" della formazione sportiva dei bambini che dipende anzi tutto dalla varietà delle loro esperienze motorie.

Dato che gli sport, sono molto diversi l'uno dall'altro, è chiaro che l'ideale sarebbe far fare ai bambini più attività per permettere loro di fare più esperienze di movimento e di acquisire più abilità motorie possibili.

L'esigenza di integrare è importante soprattutto nel caso di quelle attività individuali (nuoto, canottaggio, etc...) caratterizzate dal continuo ripetersi di un unico gesto.

Per altro anche gli sport di squadra e molti di quelli individuali (tennis, scherma, tuffi, etc...) pur consentendo al bambino di acquisire un'ampia gamma di abilità motorie molto importanti, esigono di essere arricchiti ed integrati, se possi-

bile, dalla pratica perlomeno di un'altra attività.

L'integrazione di esperienze sportive diverse è quindi il primo criterio essenziale cui il genitore deve guardare.

Va sottolineato, che la pratica di attività motorie diversificate deve avvenire sempre con criterio, compatibilmente con i gusti del bambino e le esigenze della famiglia, senza diventare un impegno eccessivo e stressante, lasciando sempre il giusto spazio al tempo libero e allo studio. Non si tratta, di fare il maggior numero possibile di sport, ma di non "fossilizzarsi" nella pratica di una sola attività.

• Quali domande porsi

Soprattutto nel caso dei bambini più piccoli, il genitore assume nell'ambito sportivo un ruolo importante di verifica e "collegamento".

Allo stesso modo in cui collabora con altri educatori (pediatrici e insegnanti) per le scelte principali del bambino, occorre che ciò avvenga anche per lo sport.

È quindi necessario che il genitore abbia le informazioni che gli permettano di valutare se il bambino stia facendo una corretta esperienza in ambito sportivo, special modo dal punto di

vista emozionale.

Diamo qui di seguito alcuni brevi e semplici suggerimenti da tenere a mente come riferimento per i bambini rispetto alla pratica sportiva.

• Dai 5 agli 11 anni

Da quando decide d'iscrivere il figlio a un corso di sport, o il figlio stesso gli chiede di farlo, il genitore avvia un "legame" essenziale con la società sportiva che ha individuato: accompagna il bambino, osserva l'ambiente con attenzione e quindi percepisce i segnali che lo portano a capire sempre meglio il nuovo ambiente in cui il bambino si viene a trovare.

Anzitutto il genitore deve prestare attenzione al tipo di approccio allo sport e porsi alcune domande:

- Il bambino è interessato e divertito, o sembra piuttosto annoiato e svogliato?
- I bambini svolgono la loro attività in un clima sereno e giocoso, oppure l'istruttore ha un approccio autoritario e tende a sgridare i bambini piuttosto che ad incoraggiarli?
- Gli esercizi proposti vanno bene per l'età e per la struttura fisica dei bambini o, viceversa, molti di loro non sono in grado di svolgerli?

L'associazione sportiva deve ritenersi una agenzia educativa al pari della famiglia e della scuola.

Lo sport deve essere solo un mezzo per formare il bambino di oggi nella persona di domani

**Quando un bambino
gioca e si diverte...
VINCE SEMPRE !**

**Vincere con modestia
e perdere con
leggerezza è il
marchio del grande
sportivo**

- La lezione è organizzata o dispersiva?
- Le lezioni sono armoniche?
- I bambini restano fermi troppo a lungo, aspettando il loro turno?
- L'attività si svolge in un ambiente adatto ed attrezzato, rispetto all'età dei bambini?

• L'ambiente sportivo, per stimolare i bambini ed essere una vera "scuola di vita", dovrà sempre:

- Premiare l'impegno, l'entusiasmo e l'apprendimento e non solo i risultati agonistici.
- Offrire un clima psicologicamente sereno e positivo e non creare tensioni competitive.
- Insegnare a rispettare le regole di gioco.
- Insegnare a rispettare gli avversari ed essere corretti nei loro confronti.
- Premiare la collaborazione oltre ai miglioramenti tecnici.

• Il genitore dovrebbe:

- Fare in modo che i motivi principali per cui il proprio figlio pratica sport siano il divertimento e il piacere di farlo.
- Non aver timore di fare domande e di chiedere chiarimenti all'istruttore e ai responsabili della società sportiva, rispetto alle varie at-

tività in cui il proprio figlio è coinvolto.

- Informarsi sulle iniziative e sui percorsi formativi che la società sportiva offre ai propri iscritti.
- Resistere, nell'interesse del proprio figlio, alle facili lusinghe di brillanti successi sportivi che siano a danno dello studio e del tempo libero del bambino.



Giochi di strada

“Un tempo, i giochi di strada, favorendo l’aggregazione e il dialogo tra le persone, attenuavano e talvolta annullavano la conflittualità; in questo modo sono state formate intere generazioni di bambini. Il gioco di strada non fa alcuna distinzione di razza o religione bensì si presta ad essere uno strumento di aggregazione fra i popoli, momento di scambio e di integrazione, basato sul confronto e il dialogo tra culture, cosa fondamentale in una società sempre più multietnica..”



L'allenatore - educatore non si limita ad insegnare la pratica di uno sport, ma nell'insegnare a crescere, quindi a vivere

PROGETTO

“GIOCHI SCOLASTICI 2023 Municipio VII”

CARTA DEI DIRITTI DEL RAGAZZO ALLO SPORT (Ginevra 1992, Commissione Tempo Libero O.N.U.)

- I. Il diritto di divertirsi e giocare;
- II. Il diritto di fare sport;
- III. Il diritto di beneficiare di un ambiente sano;
- IV. Il diritto di essere circondato e allenato da persone competenti;
- V. Il diritto di seguire allenamenti adeguati ai suoi ritmi;
- VI. Il diritto di misurarsi con giovani che abbiano le stesse possibilità di successo;
- VII. Il diritto di partecipare a competizioni adeguate alla sua età;
- VIII. Il diritto di praticare sport in assoluta sicurezza;
- IX. Il diritto di avere i giusti tempi di riposo;
- X. Il diritto di non essere un campione.

Ci sembra opportuno aggiungere un ultimo diritto:

XI. IL DIRITTO DI SBAGLIARE.

**Il Municipio VII e la a.s.d. GTM ringraziano
per la fiducia e la disponibilità
dimostrata nel partecipare attivamente
al Progetto “ GIOCHI SCOLASTICI 2023 ”
i Dirigenti Scolastici, i Docenti e gli alunni
dei seguenti Istituti Comprensivi:**

I.C. Via Stabilini

I.C. P.M. Corradini

I.C. Gigi Proietti

I.C. Raffaello

I.C. Via Del Calice

I.C. Via F. Gentile

I.C. Gianni Rodari



CHI SIAMO

L' Associazione Sportiva Dilettantistica GTM è stata fondata nel 1986 con lo scopo di diffondere una cultura sportiva nel territorio, attraverso numerose iniziative a carattere sportivo e sociale ed attraverso la stretta collaborazione con tutte le realtà associative, quali la Scuola, le Parrocchia, i Centri Sociali Anziani e le Associazioni di Volontariato.

La peculiarità della GTM è stata e sarà sempre quella di avvalersi di istruttori qualificati ed esclusivamente laureati in Scienze Motorie, garanzia questa di un lavoro professionale svolto ponendo l'accento sulle questioni pedagogiche oltre che sportive.

COSA FACCIAMO E DOVE

SCUOLA DI CALCIO per bambine e bambini dai 5 ai 12 anni, presso il campo sportivo "San Ferdinando", in Via Zagarise 26 (traversa di Via Gasperina).

CORSI DI GINNASTICA ARTISTICA per bambine e bambini dai 4 anni

CORSI DI KARATE per bambine, bambini e adulti, presso la Palestra Municipale "Matisse", in Via G. Gregoraci 70 (zona Romanina).

CORSI DI GYM MUSIC, GINNASTICA DOLCE, GINNASTICA POSTURALE, BALLI DI GRUPPO E YOGA presso i seguenti Centri Sociali Anziani: Romanina in Via G. Gregoraci 140, Cinecittà Est a Largo S. Zappalà 2, Villa Lazzaroni in Via Appia Nuova 522, San Giovanni in Via La Spezia 30, Via Iberia in Via Iberia 71, Parrocchia Sant'Antonio e Annibale Maria in Piazza Asti 10, Centro Bocciofilo a Cava dei Selci.

Organizza la **MARATONINA CROSS** al Parco della Romanina, il 14 maggio 2023 si svolgerà la XXI EDIZIONE

Organizza la manifestazione sportiva "**SPORTIVAMENTE ABILI**" dedicata ad atleti con abilità diverse e non.

Promuove **PROGETTI DI ATTIVITA' MOTORIA** Asili Nido, nelle Scuole dell'Infanzia e nelle Primarie, in convenzione con gli Istituti Scolastici. Organizziamo Feste dello Sport, all'interno di numerosi plessi scolastici, coinvolgendo gli alunni e le loro famiglie.

Organizziamo **SOGGIORNI ESTIVI** residenziali e **VISITE GUIDATE**

La nostra sede è in Via Zagarise 26 (traversa di Via Gasperina), ci siamo dal Lunedì al Venerdì dalle ore 17,00 alle ore 19,30.
Per info 351 59.37.053 mail segreteria@asdgtm.it - sito www.asdgtm.it

Il Progetto **“GIOCHI SCOLASTICI 2023 MUNICIPIO VII”**, in via sperimentale ha coinvolto 7 Istituti Comprensivi, 14 plessi scolastici, 125 classi, 250 Docenti e circa 2500 alunni delle scuole primarie del Municipio VII, nello specifico per le classi terze, quarte e quinte. Per l'anno scolastico 2023/24 il Municipio VII si prefigge d'invitare tutte le scuole del territorio a partecipare.

Il Progetto coinvolgerà tutti gli alunni, normodotati e con abilità diverse, che saranno impegnati in prove di abilità motorie e in ambito didattico, con elaborati audiovisivi, disegni, slogan con vari temi: **“L'importanza dello Sport nella vita di ogni bambino”**, **“L'importanza dell'immagine del Campione sportivo”**, **“Gli aspetti positivi dello Sport, cosa trasmette lo Sport ai bambini”**.

Particolare importanza sarà data ai laboratori didattici:

- Giornalismo sportivo;
- Arti grafiche;
- Arti creative.

Gli alunni con abilità diverse saranno coinvolti in relazione al loro livello di diversità.

Verrà realizzato il **“Corriere Sportivo”**, un giornale online, con i relativi **“cronisti in erba”** che riporteranno i dati delle gare a livello di plesso con le interviste ai protagonisti. Tutti gli elaborati dagli alunni saranno pubblicati sul sito della GTM www.asdgtm.it e sui siti degli Istituti Comprensivi.

Le attività motorie saranno svolte per ogni gruppo classe e le verifiche saranno divise tra maschi e femmine. Qualora un alunno/a risultasse vincitore di più prove dovrà scegliere solamente una disciplina per la quale vorrà continuare a gareggiare. Da ogni plesso scolastico accederanno alla fase finale 16 alunni di terza, 16 di quarta e 16 di quinta, di cui 24 bambini e 24 bambine.

Le discipline previste saranno previste saranno:

- percorso motorio
- corsa di velocità
- salto in lungo da fermo
- lancio della palla da kg 1
- staffetta
- maratonina

Verrà svolto un corso di formazione per i Docenti dell'ambito motorio, per ogni plesso scolastico, nel quale verrà illustrato il Progetto nel dettaglio e verrà consegnata una dispensa didattica, che servirà da guida e stimolo per le esercitazioni motorie che verranno svolte in palestra.

Saranno svolti incontri con un tutor sportivo della GTM per ogni gruppo classe.



ROMA



Municipio VII

I ♥ GTM
ASDGTMIT