



L'Amministrazione Comunale di Fauglia organizza, in collaborazione con ASD Club Sport Collesalvetti e l'Istituto Comprensivo Statale Giovanni Mariti

SPORT E SALUTE A FAUGLIA

- **INCONTRO CON I GENITORI sabato 27/05/2017 ore 09:30
TEATRO COMUNALE DI FAUGLIA**

Educazione e crescita del bambino/ragazzo: quali ruoli e responsabilità dei genitori, scuola e attività motorie extrascolastiche?

La formazione psico-fisica di un bambino è fondamentale determinata da tre soggetti principali: 1) i genitori e la famiglia; 2) la scuola; 3) le attività extrascolastiche (palestra, sport ecc.)

E' fondamentale che queste tre componenti abbiano un approccio coordinato e coerente verso i bambini; altrimenti si rischia di creare confusione o, peggio, di dare informazioni negative.

Questi tre soggetti, con modalità e procedure diverse, sono responsabili di un corretto sviluppo psicologico, sociale, affettivo, motorio e alimentare del bambino.

SPORT = SALUTE = ATLETA = CAMPIONE?

La parola sport va intesa a 360°, dove al primo posto troviamo la nostra "tavola", ovvero cosa mangiamo, estremamente importante per la nostra salute e la nostra efficienza.

Il cibo contribuisce a costruire, rigenerare e mantenere il corpo; mangiare troppo e in maniera non corretta può causare sovrappeso, fa aumentare il rischio di malattie cardiovascolari, diabete e tumori. Per essere equilibrata l'alimentazione deve anche essere varia.

Già da bambino deve essere presente una alimentazione sana; purtroppo, in questi ultimi anni la società moderna induce abitudini sbagliate nel cibo e nelle bevande.

Un corretto approccio al cibo, accompagnato da sana attività fisica, con un movimento motorio mirato, sia fisico che mentale, contribuisce a creare il giusto ambiente per la crescita psicofisica del bambino.

Purtroppo in questi anni, ci troviamo di fronte a situazioni di "analfabetismo motorio", ovvero una realtà in cui bambini, adolescenti e ragazzi sprovvisti dell'ABC del movimento, che deve essere attivo-adattivo-partecipato.

La crescita mentale va di pari passo quella fisica, camminare-pensare-scrivere. La mancanza di movimento, o movimento non adatto, crea disordini posturali e aumenta il rischio infortunio; nella nostra pratica troviamo adolescenti con danni alle articolazioni e alla colonna vertebrale, che fino a pochi anni fa, si trovavano nei quarantenni.

Lo sport influisce anche sulla formazione della personalità: contribuisce a sviluppare il senso di responsabilità, lo spirito di cooperazione e di autocontrollo, il rispetto delle regole, migliora i rapporti interpersonali, favorisce la socializzazione e la capacità di inserirsi nei gruppi.

Quindi tutto questo è indispensabile per la crescita di tutti i bambini, dove gli allenatori devono essere educatori: educare ad un corretto stile di vita.

DIBATTITO TRA GENITORI ED EDUCATORI

Sabato 27/05/2017 ore 09:30 c/o TEATRO COMUNALE DI FAUGLIA

Interverranno:

Tema alimentazione: Dott.ssa Silvia Martina Ferrari *nutrizionista biologa*

Tema movimento motorio: Dott.ssa Tiziana Pezzetti *posturologa, chinesioLOGA, terapistA miofasciale, docente scienze motorie*

Tema psicologico: Dott.ssa Serena Campana *psicologa specializzanda in neuropsicologia e psicoterapia*

Tema allenatore/educatore: Bottoni Laura, *Insegnate Educazione Fisica*; Veronica e Gianfranco Mungai *proprietari e istruttori del Club Sport Collesalvetti*

I GENITORI SONO INVITATI A PARTECIPARE E INTERVENIRE