Oggetto: Proposta progettuale del Programma federale giovanile Anno 2014-15: Squash ed alfabetizzazione motoria.

Premessa:

Lo sport in Italia viene praticato sempre meno nonostante, negli anni, siano aumentati il numero degli impianti e delle società sportive. Le ragioni di questa tendenza negativa, a nostro parere, andrebbero ricercate alle origini, ovvero quando i bambini iniziano a praticare i giochi utili alla loro crescita fisica e sportiva. Solo qualche decennio fa le nostre città e la nostra società erano strutturate in modo da favorire la pratica sportiva tra i giovani, che crescevano all'aperto o nei cortili situati nei pressi delle proprie abitazioni.

Azioni come saltare, arrampicarsi, scivolare, correre, rotolare venivano svolte naturalmente tramite i giochi più elementari; oggi i bambini dai 6 ai 10 anni, escono poco dalle proprie abitazioni per giocare con altri coetanei ai classici giochi di un tempo: guardia e ladri, nascondino, la settimana, uno monta la luna ecc., che costituivano l'abc degli schemi motori essenziali.

Oggi i giovani escono da casa in tarda ora, finendo per socializzare, passivamente e staticamente, in piazza. Alcuni di loro, anche quelli più brillanti a scuola, presentano lacune posturali e fisiche difficili da correggere o da recuperare se si interviene in ritardo.

Le capacità coordinative, alla base di ogni movimento di un essere umano, si sviluppano, prevalentemente, dai 6 ai 10 anni; in questo periodo tali capacità si affinano e vengono conservate nel bagaglio delle proprie capacità fisiche per riutilizzarle alla prima occasione utile. Diversamente, se non vengono acquisite in questa fase dello sviluppo, al momento della necessità si manifesteranno i deficit con il conseguente adattamento a discapito di articolazioni e tendini.

L’ASD Squash Scorpion da ormai circa 15 anni lavora con i giovani nella Provincia di Cosenza, collaborando con le scuole medie di 1º e 2º grado e, in moltissimi casi, ha avuto modo di constatare che i ragazzi/e in ingresso, di età comprese fra 11 e 13 anni, presentano già conclamate problematiche motorie legate alla scarsa attività fisica ed aggravate da comportamenti alimentari sbagliati, con un elevato rischio di sfociare in casi di obesità infantile (l'obesità inizia con il sovrappeso ed è una vera e propria "malattia").

Molti giovani hanno difficoltà anche nella normale deambulazione; alcuni appaiono in equilibrio precario. Questa semplice constatazione deve fare riflettere sulla considerazione che la deambulazione corretta è alla base non solo dell'attività sportiva (sia essa a squadre o individuale), ma costituisce una premessa, primaria e funzionale, capace di evitare problematiche posturali successive ed essere concausa anche dell'abbandono precoce dell'attività sportiva (specie in presenza di quel sentimento d'inadeguatezza che un'approssimativa capacità fisica potrebbe procurare).

Fatte le dovute premesse, il progetto ideato in collaborazione con la Federazione Italiana Giuoco Squash, che prende il nome di Squash e alfabetizzazione motoria, nel quale l'ASD Squash Scorpion si prefigge di organizzare per i ragazzi della scuola Primaria della Provincia di Cosenza, alcune giornate dimostrative nelle classi degli istituti scolastici interessati. L’attività è prevista nelle ore dedicate all’educazione motoria, durante le quali, in accordo con il docente, due tecnici FIGS, esperti in attività motoria giovanile, muniti di attrezzi specifici (palle, materassi, cinesini, corde, vortex, racchettine e palline in gomma piuma da mini squash ecc.) coinvolgeranno a turno tutte le classi, con una serie di giochi di gruppo, studiati per stimolare l'apprendimento psico-motorio con il divertimento, senza alcun costo per la scuola o le famiglie.

Per ogni classe saranno effettuate lezioni compatibilmente con l’orario scolastico. Sarà un addestramento educativo-formativo basato sul divertimento e solo marginalmente sulla competizione, nel pieno rispetto delle caratteristiche biologiche della crescita che, grazie all'aspetto ludico, si prefigge l'obiettivo di stimolare i bimbi ad iniziare una pratica sportiva come momento di divertimento “salutare”. Questo programma di lezioni gratuite presso gli istituti aderenti, potranno essere concordati con lo scrivente.

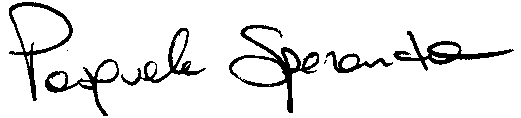
Al termine del programma effettuato in classe, ad ogni alunno sarà distribuito un volantino illustrativo in cui si proporrà alle famiglie, un corso di avviamento allo sport, propedeutico allo squash, da effettuarsi in due sedute a settimana dalla durata di un'ora ciascuna, in orario extra curricolare presso il centro sportivo Scorpion Health Club sito alla via Repaci, 40 a Rende (CS).

**Conclusioni**

Si invitano, pertanto, le SS.LL. a voler valutare la proposta progettuale esposta, e qualora ritenuta valida di inserirla, come ulteriore offerta formativa, nel POF.

Al fine di poter calendarizzare le attività del progetto, inviare conferma a: e-mail [educazionefisica.cs@istruzione.it](mailto:educazionefisica.cs@istruzione.it)

Per conoscenza a e-mail [speranzasalvatore@hotmail.it](mailto:speranzasalvatore@hotmail.it) , referente Tecnico Federale Squash e Presidente dell'ASD Squash Scorpion e Consigliere Nazionale FIGS.

Cosenza, 10/09/2014