



PER AVVICINARE I GIOVANI AI VANTAGGI DELLO SPORT

Praticare lo sport e conoscere il cervello sono gli strumenti per la promozione di uno stile di vita sano e per il benessere psico-fisico dei ragazzi



SISSA

Scuola Internazionale Superiore
di Studi Avanzati



Sport EMOZIONI e CERVELLO

Il progetto "Sport Emozioni Cervello" vuole aumentare la **consapevolezza dei benefici dell'attività fisica** per il corretto funzionamento dell'organismo, e in particolare del cervello. Le attività del progetto si basano principalmente sull'affermazione della **pratica sportiva come stile di vita** e sulla diffusione della **conoscenza dei meccanismi** con cui l'attività fisica produce i suoi benefici.

Grazie alla **didattica innovativa** realizzata dalla SISSA, verranno illustrati:

- come l'esercizio fisico costruisce, regola e potenzia le **funzioni cerebrali**
- perché lo sport ha un **impatto profondo sulle abilità cognitive** e sulla salute mentale.

Si tratta di lezioni attive, in cui l'erogazione dei contenuti sulle funzioni cerebrali e di come queste sono migliorate dalla pratica sportiva, avviene contestualmente all'esercizio fisico.

Si cercherà di dimostrare che l'attività fisica serve anche per orientare e organizzare il modo in cui pensiamo e sentiamo.

In generale, gli argomenti trattati riguarderanno:

- come l'esercizio fisico interviene nella costruzione dell'**apprendimento**
- come la pratica sportiva può **equilibrare** le funzioni emotive e migliorare lo stato dell'umore
- come potenzia le **capacità attentive**
- perché l'esercizio fisico può **contrastare comportamenti a rischio**.

La partecipazione ad attività sportive può avere un ruolo importante per la salute e lo sviluppo di bambini e adolescenti. Alcuni studi mostrano che, praticando lo sport, si possono avere effetti benefici non solo dal punto di vista fisico e della prevenzione della sedentarietà, ma ci sono anche dei benefici psicologici e sociali, grazie al miglioramento dell'autostima e dell'interazione sociale. È stato inoltre evidenziato che gli effetti dell'attività sportiva possono essere mediati da fattori socio-ambientali, quali l'atteggiamento e il coinvolgimento di genitori e insegnanti.





Le azioni del progetto

- 1 FORMAZIONE E INFORMAZIONE:**
Incontri formativi sul funzionamento del cervello e sulle relazioni tra cervello e attività fisica, con particolare attenzione all'età dell'adolescenza.
A chi si rivolge: genitori, educatori dei ricreatori comunali di Trieste, istruttori e allenatori delle società sportive affiliate al CONI.
Quando: maggio 2015.
- 2 DUE ANNI DI ATTIVITÀ SPORTIVA, CON FREQUENZA 2 VOLTE A SETTIMANA**
A chi si rivolge: verranno selezionati 250 ragazzi tra i 9 e i 14 anni, provenienti da scuole e ricreatori comunali di alcune zone della città (San Giacomo-Barriera Nuova, Valmaura, Roiano, Barcola, Gretta, Via Commerciale).
Quando: anni scolastici 2015-2016 e 2016-2017 (settembre-maggio).
- 3 RICERCA SCIENTIFICA**
I risultati di questo approccio didattico, particolarmente innovativo, verranno validati da una ricerca condotta dal Dipartimento di Scienze della Vita dell'Università di Trieste in collaborazione con il Laboratorio Interdisciplinare della Sissa. La ricerca, oltre a valutare gli effetti delle attività svolte sul benessere personale e sullo sviluppo delle abilità cognitive e comportamentali dei ragazzi, si propone di individuare i fattori socio-cognitivi e affettivo-relazionali che potrebbero aumentare o ridurre l'efficacia della pratica sportiva.

La partecipazione è gratuita, con obbligo di iscrizione.



comune di trieste

Azienda per l'Assistenza Sanitaria N°1 – Triestina

HEALTH PROMOTING HOSPITALS & HEALTH SERVICES

Ospedali e Servizi Sanitari per la Promozione della Salute



HPH Una Rete dell'OMS

Regione Autonoma Friuli Venezia Giulia



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI DI TRIESTE



DIPARTIMENTO DI
SCIENZE DELLA VITA



CONI
COMITATO
REGIONALE
FRIULI VENEZIA GIULIA

Per informazioni e iscrizioni:

LE BUONE PRATICHE Onlus

Telefono +39 040 3498975

info@lebuonepratiche.org

www.lebuonepratiche.org