

RENDICONTO PROGETTO POSTURALE 2018

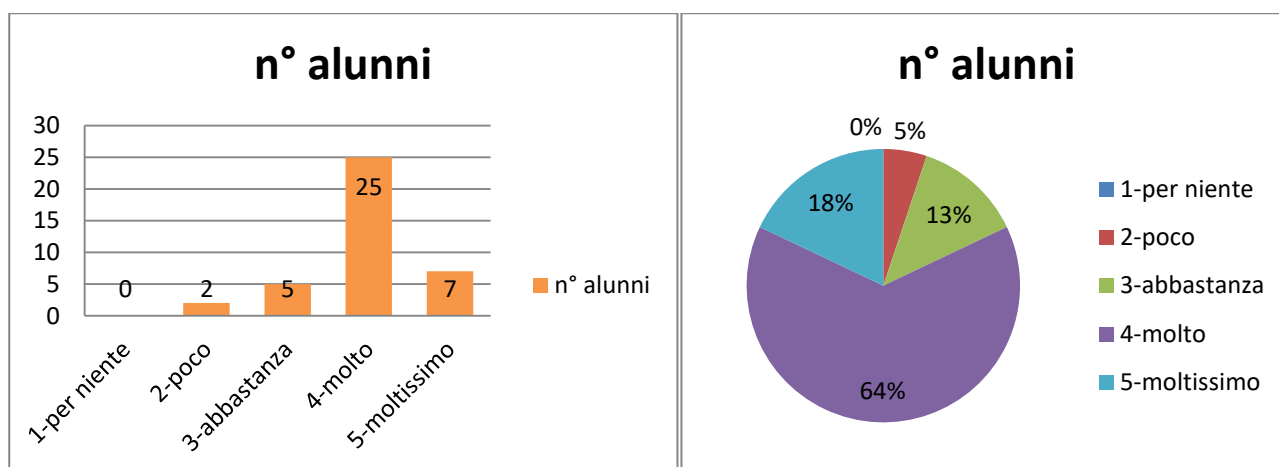
Il **Progetto Posturale** fa parte delle attività proposte per l'a .s. 2017-18 dal dipartimento di educazione fisica dal titolo SCUOLA IN MOVIMENTO. Le attività sono state pensate per tutti gli alunni con problematiche posturali, dell'IC di San Polo di Piave e sono state svolte presso la palestra comunale di **Cimadolmo** con inizio il giorno 19 febbraio e termine il giorno 16 aprile, per un totale di **otto** incontri della durata di un' ora ciascuno. A queste si sono aggiunte altre **sette** lezioni tenutesi nella palestra comunale di **Ormelle**, dal giorno 8 marzo al 26 aprile, queste ultime si sono rese necessarie a causa del grande numero di studenti che hanno aderito al corso.

Hanno partecipato al progetto un totale di 46 alunni appartenenti al plesso di Cimadolmo (26 studenti) ed al plesso di Ormelle (20 studenti).

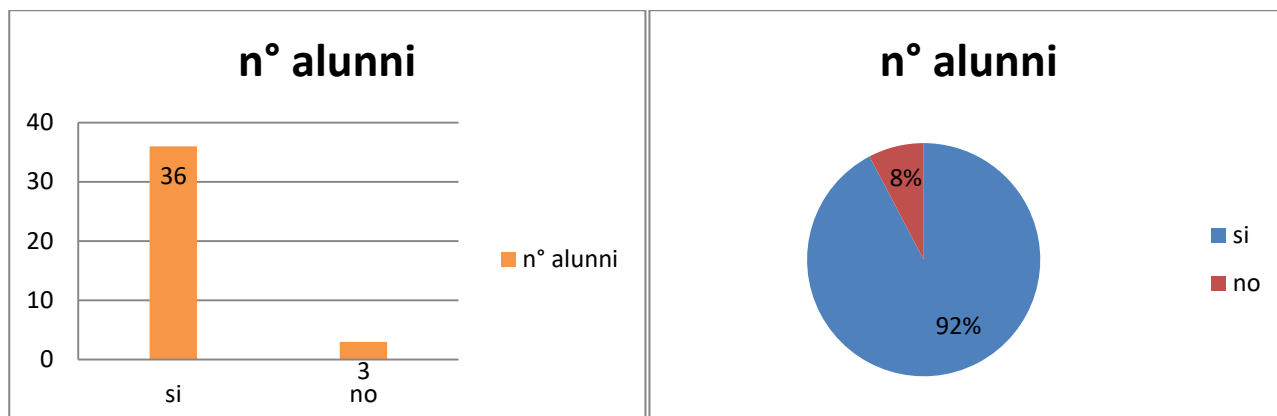
Durante le attività gli alunni hanno dimostrato curiosità per l' argomento trattato e non è mancata la voglia di apprendere e sperimentare, attraverso esercizi noti e nuovi, metodologie per il riequilibrio ed il miglioramento della postura. Sono stati utilizzati giochi, stimolazioni propriocettive ed esercitazioni pratiche per correggere e sensibilizzare i ragazzi al posizionamento ed all' utilizzo corretto del proprio corpo, sia in situazioni statiche che dinamiche.

Al termine del progetto è stato chiesto agli alunni di compilare un breve questionario sul gradimento e l'utilità dei temi trattati; questi sono i risultati:

Il **64%** degli alunni ha risposto che il corso è stato **molto** utile, il 18% moltissimo, 13% abbastanza utile e il 5% poco.



Alla domanda se avrebbero ripartecipato a questo corso, il **92%** ha risposto **si**, mentre il **8%** no.



Alla domanda se consiglierebbero il corso posturale hanno risposto tutti di si.

Mentre alla domanda a cosa mi è servito e cosa penso di aver imparato, le risposte più interessanti sono state:

- Ho imparato che senza fare gli esercizi giusti non si migliora.
- Ho imparato la tecnica giusta per alzarmi da terra e sdraiarmi.
- Ho imparato gli esercizi per farmi passare il mal di schiena ed al collo.
- Ho imparato a stare più dritta mentre cammino.
- Ho imparato a stare più dritta e più composta.
- Ho imparato gli esercizi giusti per il mio problema dei piedi piatti.
- Ho imparato a fare gli addominali senza aver il mal di schiena.
- Ho imparato esercizi posturali da fare a casa.
- Ho imparato a sedermi bene e tenere la schiena dritta.
- ...

RIFLESSIONI

Il corso ha avuto il pregio di far conoscere l'importanza della prevenzione in ambito posturale a ragazzi che per la maggior parte ne avevano bisogno. Ha inoltre sensibilizzato le famiglie sulla necessità di intervenire in maniera attiva sui dismorfismi della colonna, soprattutto in una fascia di età dove è ancora possibile avere dei buoni risultati. Alcuni dei genitori hanno riferito che dopo il corso i loro figli sono stati sottoposti a visite mediche di controllo, che hanno rilevato delle modificazioni positive dell'assetto posturale ed un miglioramento del tono dei muscoli stabilizzatori del tronco. Più genitori hanno espresso un parere positivo sul corso ed auspicano che hai loro figli possa essere riproposta l'esperienza e si sono inoltre offerti di contribuire economicamente alla ri-attuazione del corso.

Vorrei porre l'attenzione sull'interesse e l'entusiasmo suscitato da questo nuovo progetto, manifestato sia dai ragazzi che dai genitori. Per un futuro corso consiglierei una maggiore suddivisione degli alunni in gruppi meno numerosi, con problematiche simili, cosicchè si possa lavorare in maniera ancor più efficace al fine di aumentare il benessere psico-fisico dell'alunno.

Prof.ssa Maria Erika Poles