

#IO RESTO A CASA#

A CAPIRE IL VALORE
DELLO SPORT



**#IO RESTO A CASA# È UN KIT CON 12 PROPOSTE
PER FRONTEGGIARE DA CASA L'EMERGENZA
PSICO-SOCIALE DA CORONAVIRUS.**

Con il sostegno di

FONDAZIONE
Cariverona

 **reti di
comunità**

[f Seguici su Facebook!](#)

xxiii | **COMUNITÀ PAPA
GIOVANNI XXIII**
Cooperativa Sociale

PRESENTAZIONE

Il **nuovo scenario imposto** a tutti dalle norme per contenere la diffusione del Coronavirus ha costretto a sospendere le attività in tutte le scuole, in tutti i servizi educativi e a interrompere le attività sportive e i pomeriggi al parco. Le **famiglie** si sono ritrovate a dover **stravolgere** le proprie abitudini, stando in casa per il bene di tutti e di ognuno.

E così da un giorno all'altro anche bambini e ragazzi trascorrono **interi giornate lontano da amici**, insegnanti, compagni di scuola e divertimenti all'aperto.

È normale sentirsi disorientati e sospesi in questo tempo che ancora è indefinito. Ma diventa fondamentale spendere questo "presente" al meglio, mantenendo vive le abituali routine, cogliendo l'opportunità di coltivare passioni e interessi comuni e rimanere in contatto con gli altri attraverso i social e i mezzi di comunicazione. Diventa **indispensabile attivare le proprie risorse** e aiutarci reciprocamente ad affrontare le criticità di questo momento.

Il **progetto Reti di comunità**, in collaborazione con altri operatori e tecnici di vari settori (sport, ludoteche, biblioteche, media educator, professori universitari ecc.) mette in campo diversi materiali per supportare le famiglie in questa sfida, per scoprire e per cogliere insieme le opportunità che questo periodo può offrire.



**L'EQUIPE OPERATORI DEL
PROGETTO RETI DI COMUNITÀ**

L'Equipe è formata da Educatori, Counsellor e Pedagogisti, Psicologi e Psicoterapeuti:
Monica Campagnolo, Ugo Ceron, Paola De Seta,
Marco Maggi, Anna Martini, Eleonora Rebesan,
Lucia Riceputi e Dario Soso si mettono al vostro servizio!



SPORT A CASA

Lo sport occupa sicuramente un ruolo molto importante nella vita delle persone: grazie ad esso si fanno nuove amicizie, si sfogano le tensioni e la rabbia, "si cresce", si provano nuove sensazioni ed emozioni. Le misure adottate dall'emergenza del coronavirus hanno purtroppo interrotto tutte le attività sportive nei vari impianti e palestre ma anche le attività che si svolgevano nei contesti aperti come parchi, piste ciclabili ecc. Questa limitazione ha portato a ripensare il modo di svolgere le pratiche sportive all'interno dell'ambiente domestico. Inoltre si può scoprire e valorizzare lo sport attraverso i film, che racchiudono storie interessanti e intrise di profondi valori atletici, etici e solidali. Per far questo, attraverso anche il contributo di persone del settore, il kit offrirà materiale da visionare per far riflettere, emozionare e conoscere la grandezza dello sport e attività fisiche da svolgere a casa.



ESERCIZI E MOVIMENTO IN CASA

INTRODUZIONE

In questi giorni le attività di movimento e sportive sono limitate se non escluse. Sia atleti di alto livello alle prese con periodi di allenamento ben scanditi, ma anche persone che prima svolgevano una moderata ma costante attività fisica settimanale, oggi sentono la necessità di continuare a mantenere il corpo ben attivo e quanto più possibile in forma.

D'altra parte è importante alternare, per chi lo prevede per necessità, momenti di smartworking al pc per ore con momenti di movimento e riattivazione fisica. L'esercizio fisico può essere un buon alleato e, soprattutto in questi giorni impegnativi da un punto di vista psicologico perché si fa fronte a stress ed a iperattivazioni emotive, può aiutare ad allentare la tensione. Il "mettersi in moto" aiuterebbe a "scollegarsi" da pensieri ed emozioni negative, favorendo perciò un'esperienza di tregua psicologica (Prati & Pietrantoni, 2012).

In termini di benessere mentale, sono diversi i fattori implicati fisiologici che contribuirebbero al senso di benessere provato durante e dopo l'attività fisica o sportiva.

Diverse sono le ipotesi e molteplici sono gli studi che hanno approfondito e tentato di spiegare come i fattori fisiologici incidono nel benessere psicologico dell'AF (attività fisica). "L'ipotesi delle endorfine sostiene che i benefici dell'attività fisica siano associati al rilascio di oppioidi endogeni, come le beta-endorfine, in seguito all'esercizio aerobico protratto o anaerobico intenso." (Prati & Pietrantoni, 2012). Ciò spiegherebbe la sensazione di rilassamento e l'effetto sedativo provato dopo l'attività motoria e si leghebbe alla capacità di reazione al fattore stress a cui è esposta la persona.

E ancora "vi sono altre prove che un movimento fisico regolare si associ a una maggiore concentrazione di noradrenalina in specifiche regioni cerebrali" (Prati & Pietrantoni, 2012). Questi dati si allinerebbero a quanto viene studiato nell'ambito del fenomeno della depressione. Sembra che all'aumentare dell'esercizio fisico si riduca il rischio di depressione: Larun e colleghi (2006) dopo aver considerato fattori quali età, genere, status socioeconomico, livello di scolarità, uso di alcol e altre variabili psicosociali registra che il rischio per le persone fisicamente attive di ammalarsi di depressione si aggira attorno il 15-25% in meno rispetto alle sedentarie. Un'altra rassegna (Mead et al., 2009) ha messo a confronto diversi trattamenti in pazienti con diagnosi di depressione: l'esercizio fisico avrebbe un effetto sostanziale dal punto di vista clinico comparabile ai trattamenti raccomandati per la depressione quali la terapia cognitivo-comportamentale e gli antidepressivi.

Sulla base di queste considerazioni ecco allora che in questa sezione si vogliono presentare alcuni semplici esercizi fisici, tratti per lo più da esperienze di preparazione atletica in contesti agonistici giovanili, adattati all'età e al livello di forma fisica. È importante sottolineare che la misura dello sforzo fisico è prima di tutto una dimensione che ciascuno dovrebbe ascoltare per calibrare e personalizzare gli esercizi fisici qui di seguito proposti. Per misurare lo sforzo personale bisognerebbe ascoltare i battiti del cuore al minuto e la flessibilità muscolare nelle diverse parti del corpo.

A CHI SONO RIVOLTE?	TEMPI DI UNA SEDUTA?	MATERIALI OCCORRENTI?
Adolescenti e giovani adulti	Circa 45'/60' di bassa/media intensità	Pavimento libero, musica preferita, un divano o una sedia, un muro

PRIMA SEDUTA

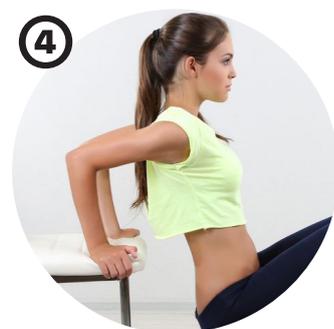
1 FASE DI RISCALDAMENTO

- ① Almeno 5' di **CORSA LEGGERA** sul posto (anche accompagnati dalla musica) o in alternativa.... **BALLATE** con energia per 10'.
- ② 20 **SKIP** sul posto.
- ③ 20 **SALTELLI** a gambe divaricate con entrambi i piedi.
- ④ **STRETCHING**
(vedi video) <https://www.youtube.com/watch?v=ZlptBUMtRUI>



2 CIRCUITO ADDOMINALI/DORSALI (DA RIPETERE 3V.)

- ① **STEP JUMP** (10 per gamba) utilizzando una poltrona o una sedia ben fissa come nell'esempio (<https://www.youtube.com/watch?v=xmaXTDMFK2M>)
- ② 15 X 2 **ADDOMINALI** laterali a corpo libero a terra.
- ③ 20 **DORSALI** frontali a corpo libero a terra.
- ④ 20 **PIEGAMENTI** braccia usando una sedia/divano per appoggio.



3 FASE DI RILASSAMENTO

- ① Posturale al muro: appoggiare bene il sedere al muro, corpo a 90 gradi, braccia aperte, respiri profondi per 10 minuti.



SECONDA SEDUTA

1 FASE DI RISCALDAMENTO

- ① Almeno per 5' consecutivi **SALIRE E SCENDERE** da un gradino di 10 cm circa o in alternativa.... **BALLATE** con energia per 10'.
- ② 20 **SKIP** sul posto.
- ③ 20 **SALTELLI** a gambe divaricate con entrambi i piedi.
- ④ **STRETCHING**
(vedi video) <https://www.youtube.com/watch?v=oFoXKDEvtvk>



2 CIRCUITO GAMBE/GLUTEI (DA RIPETERE 3V.)

- ① **SQUAT A 90 GRADI**: 15 piegamenti a corpo libero come nell'esempio. La sensazione è come quella di sedersi in una sedia immaginaria e poi alzarsi. Mani sui fianchi.
- ② 15 X 2 **OSCILLAZIONI** in posizione quadrupede.
- ③ 10 X 2 **AFFONDI TENENDO IN MANO DUE BOTTIGLIETTE** d'acqua da 0,5lt (facoltativo).
- ④ **IL PONTE**: alzare 20 volte il sedere da terra come per fare un ponte tenendo schiena dritta.



3 FASE DI RILASSAMENTO

- ① Posturale al muro: appoggiare bene il sedere al muro, corpo a 90 gradi, braccia aperte, respiri profondi per 10 minuti.



TERZA SEDUTA

1 FASE DI RISCALDAMENTO

- ① Almeno per 5' consecutivi **SALIRE E SCENDERE** da un gradino di 10 cm circa o in alternativa.... **BALLATE** con energia per 10'.
- ② 20 **SKIP** sul posto.
- ③ 20 **SALTELLI** a gambe divaricate con entrambi i piedi.
- ④ **STRETCHING**
(vedi video) <https://www.youtube.com/watch?v=HE3dynK223o>



2 CIRCUITO BRACCIA/TRONCO (DA RIPETERE 3V.)

- ① 20 **FLESSIONI CON GINOCCHIE A TERRA**: mantenere il busto quanto più dritto possibile.
- ② 20 **ADDOMINALI FRONTALI** a terra.
- ③ 20 **DORSALI ALTERNATI A TERRA "SUPERMAN"**.
- ④ 20 **OSCILLAZIONI** con bottiglie che preferite.



3 FASE DI RILASSAMENTO

- ① Posturale al muro: appoggiare bene il sedere al muro, corpo a 90 gradi, braccia aperte, respiri profondi per 10 minuti.



#IO RESTO A CASA#



#IO RESTO A CASA
A GIOCARE IN FAMIGLIA#

#IO RESTO A CASA
A RAFFORZARE LA RESILIENZA#

#IO RESTO A CASA
A MIGLIORARE I RAPPORTI FAMILIARI#

#IO RESTO A CASA
A IMPARARE A GESTIRE I LITIGI#

#IO RESTO A CASA
A IMPARARE A GESTIRE STRESS E PAURE#

#IO RESTO A CASA
A CONTINUARE IL CATECHISMO#

#IO RESTO A CASA
A CAPIRE IL VALORE DELLO SPORT#

#IO RESTO A CASA
A UTILIZZARE IL TEMPO IN MODO COSTRUTTIVO#

#IO RESTO A CASA
A INFORMARMI IN MODO CORRETTO#

#IO RESTO A CASA
A COMUNICARE IN MODO POSITIVO SUI SOCIAL#

#IO RESTO A CASA
A ELABORARE LE PERDITE E IL LUTTO#

#IO RESTO A CASA A DARE E RICEVERE AIUTO
CON IL SUPPORTO TECNOLOGICO#

SCARICA DA: kit.retidicomunita.net



CHI SIAMO



Promosso dalla COMUNITÀ PAPA GIOVANNI XXIII soc coop arl,
il progetto **RETI DI COMUNITÀ** è realizzato da un'equipe
di professionisti che lavorano in un'ottica di **prevenzione al disagio
giovanile** in 13 comuni dell'ovest vicentino finanziato dalla
Fondazione Cariverona e Comuni aderenti, in partner con Ulss8Berica.

Con il sostegno di



Per maggiori informazioni sulle nostre iniziative iscrizioncorsi.progettoreti@apg23.org e [f](#) pagina RETI di comunità