



Città di Mondovì

Provincia di Cuneo

RELAZIONE DESCRITTIVA PROGETTO “MoviMenti”

Negli ultimi anni numerose ricerche nazionali e internazionali hanno evidenziato una progressiva riduzione dei livelli di attività fisica tra bambini e ragazzi, con ricadute significative sul benessere fisico, psicologico e relazionale. Le linee guida dell'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomandano almeno 60 minuti quotidiani di attività motoria per bambini e adolescenti, quale condizione fondamentale per una crescita sana e per la prevenzione di comportamenti sedentari.

La letteratura scientifica evidenzia come l'attività motoria in età evolutiva rappresenti uno strumento educativo di grande valore, in grado di favorire lo sviluppo di competenze trasversali quali autostima, collaborazione, capacità di gestione delle emozioni e rispetto delle regole. Il movimento, soprattutto quando proposto in forma ludica e in contesti non competitivi, contribuisce inoltre a promuovere inclusione e socializzazione tra pari.

Parallelamente, le esperienze progettuali realizzate negli ultimi anni sul territorio monregalese hanno evidenziato la necessità di ampliare e diversificare le opportunità di accesso all'attività sportiva, in particolare per quei bambini che non partecipano ad attività organizzate a causa di barriere economiche, logistiche o culturali. Offrire attività gratuite, diffuse sul territorio e facilmente accessibili rappresenta quindi un'importante strategia per ridurre tali disuguaglianze.

Il progetto “MoviMenti” nasce quindi con l'obiettivo di promuovere il benessere psicofisico dei bambini di età compresa tra 0 e 12 anni attraverso la pratica dell'attività motoria e sportiva come esperienza di crescita, socializzazione e sviluppo personale. L'iniziativa si inserisce in continuità con le esperienze già maturate dal Comune di Mondovì nell'ambito delle progettualità “CU.BE.”, “Bimbingamba”, “Comune amico della famiglia” e “Feel Good”, rafforzando l'impegno dell'Amministrazione nella promozione di stili di vita sani e nella costruzione di opportunità educative inclusive per l'infanzia.

Il progetto si articola in due principali linee di intervento: la prima azione, *Benessere in gioco*, prevede momenti di informazione, formazione e confronto rivolti a famiglie e operatori sportivi, con il coinvolgimento di professionisti quali psicologi dello sport, nutrizionisti, psicomotricisti ed esperti del benessere. Gli incontri saranno finalizzati a promuovere una maggiore consapevolezza del valore educativo dell'attività motoria, approfondendo i benefici del movimento non solo sul piano fisico ma anche su quello emotivo e relazionale, con particolare attenzione allo sviluppo dell'autostima, alla gestione delle emozioni e alla prevenzione dell'ansia da prestazione.

Le pregresse iniziative progettuali hanno infatti dimostrato quanto sia fondamentale il coinvolgimento diretto di famiglie e operatori sportivi nella promozione di stili di vita sani per rafforzare la consapevolezza del valore del movimento come componente essenziale del benessere e della crescita dei bambini fin dalla prima infanzia.

La seconda azione, *Movimenti in gioco*, consiste nella realizzazione di attività motorie e sportive, gratuite e accessibili, rivolte ai bambini della fascia di età 0-12 anni del territorio, con particolare attenzione a coloro che non praticano attività sportiva in modo continuativo. Le proposte saranno differenziate per fascia d'età e potranno includere percorsi di avvicinamento allo sport, attività ludico-motorie e appuntamenti multisport, con l'obiettivo di favorire la scoperta del movimento in un contesto accogliente e non competitivo.

Il progetto verrà avviato nel mese di settembre, in occasione dell'evento annuale "Sport in piazza", un appuntamento consolidato a Mondovì che coinvolge l'intera comunità e che dà la possibilità a bambini e ragazzi di sperimentare le attività sportive proposte dalle associazioni del territorio. L'evento rappresenterà una vetrina ideale per il progetto: in aggiunta alle attività tradizionalmente in programma, verranno organizzati talk e seminari informativi gratuiti sui benefici dell'attività fisica, sull'alimentazione sana e sulla gestione del benessere psicologico, creando un'opportunità unica di apprendimento e confronto per tutti i partecipanti.

Relativamente alla messa a terra dell'azione *Movimenti in gioco*, la scelta delle attività da proporre sarà strettamente legata alla fascia di età e alle esigenze psicofisiche dei bambini.

Per i bambini da 0 a 3 anni, l'attenzione sarà rivolta all'esplorazione e al movimento libero, fondamentali in questa fase della crescita: in questa fascia di età, il movimento spontaneo è cruciale, poiché consente ai bambini di esplorare senza vincoli, scoprire il proprio corpo e lo spazio che li circonda, rafforzando la coordinazione e sollecitando la curiosità. Si proporranno quindi attività che stimolino la percezione corporea in modo mirato, che aiutino i bambini a sviluppare coordinazione, equilibrio e consapevolezza del proprio corpo, come la psicomotricità o lo yoga bimbi, in modo da favorire lo sviluppo muscolare, la motricità globale e la gestione delle emozioni in un ambiente stimolante e rilassante, essenziale per il benessere psicofisico dei più piccoli.

Per i bambini tra i 3 e i 6 anni, l'attività motoria si orienterà verso giochi e attività che richiedono una maggiore interazione con l'ambiente e con i coetanei. In questa fase, i bambini continuano a sperimentare e a scoprire le proprie capacità motorie, ampliando la consapevolezza del proprio corpo e dei suoi limiti: è un periodo in cui si perfezionano movimenti come il correre, il saltare e il coordinare i gesti, ma anche in cui i bambini cominciano a esplorare nuove forme di movimento e attività e sviluppando una buona cooperazione con i loro compagni.

A partire dai 6 anni, i bambini sono pronti per affrontare attività più strutturate che richiedono una maggiore concentrazione, resistenza e coordinazione: è proprio in questa fase che lo sport può diventare un vero e proprio strumento educativo, non solo per migliorare le capacità fisiche, ma anche per sviluppare abilità sociali, relazionali ed emotive. Dai 6 anni, gli sport di squadra rappresentano un'opportunità unica per insegnare ai bambini la collaborazione, il rispetto delle regole, la gestione delle emozioni e la capacità di lavorare in gruppo, favorendo lo sviluppo di competenze essenziali per la vita quotidiana. L'attività sportiva, soprattutto nella pratica non agonistica, aiuta i bambini a costruire legami con i loro compagni, a imparare l'importanza del sostegno reciproco e della solidarietà, senza la pressione della competizione.

Per la scelta delle attività motorie e sportive da proporre ai bambini della fascia di età 3-12 anni, il Comune di Mondovì intende sviluppare un approccio partecipativo e di coprogettazione con le realtà sportive locali. Per raggiungere questo obiettivo, sarà pubblicato un bando rivolto alle associazioni sportive del territorio, invitandole a proporre attività strutturate in modalità non agonistica, capaci di promuovere il benessere fisico, emotivo e relazionale dei bambini. Le associazioni saranno chiamate a presentare proposte progettuali concrete e coerenti con gli obiettivi di progetto, in particolare la promozione dell'attività fisica, lo sviluppo delle competenze sociali e relazionali dei bambini e la creazione di contesti di gioco sicuri e inclusivi. Particolare attenzione sarà rivolta alle proposte che prevedono attività nei parchi e negli spazi pubblici all'aperto, riconosciuti come contesti privilegiati per favorire la partecipazione, stimolare la socialità tra i bambini e le famiglie e valorizzare il territorio come luogo educativo diffuso.

Le medesime associazioni dovranno rendersi disponibili a partecipare all'azione formativa di *Benessere in gioco*, al fine di aumentare la consapevolezza degli operatori sportivi sull'importanza degli aspetti emotivi e relazionali legati all'attività motoria.

Attraverso questo processo di coprogettazione, il Comune di Mondovì intende rafforzare il legame con il tessuto associativo locale, promuovendo una rete di collaborazione stabile e sinergica, capace di generare benefici duraturi per i bambini, le famiglie e l'intera comunità.

La progettualità è inoltre sostenuta da una rete istituzionale di partner educativi del territorio, composta da nidi privati, Istituti Comprensivi Mondovì 1 e 2, scuole dell'infanzia paritarie e Istituto Arché. Un obiettivo strategico, al fine di coinvolgere le famiglie dei bambini target di progetto, è

infatti quello di creare una profonda sinergia tra scuole e rete extra-scolastica: attraverso comunicazioni formali e non, le scuole si faranno portavoce del progetto e delle relative azioni, facilitando la diffusione delle iniziative e il coinvolgimento delle famiglie. Non meno importante sarà il ruolo delle varie associazioni sportive coinvolte che attiveranno i loro canali per coinvolgere gli operatori nella formazione e i bambini nelle varie attività. Fondamentale sarà anche il ruolo del Comune capofila al fine di “dare una voce” al progetto attraverso i canali istituzionali (sito web e social network) nonché comunicati stampa su giornali locali.

Per quanto riguarda il monitoraggio e la valutazione dello svolgimento del progetto e del raggiungimento degli obiettivi specifici, si prevede di sottoporre alle famiglie e agli operatori sportivi coinvolti due questionari in occasione dei momenti formativi. Il primo questionario sarà somministrato prima dell’inizio del ciclo di incontri formativi al fine di conoscere lo stile di vita e le abitudini sportive dei partecipanti; il secondo verrà somministrato all’esito del progetto per verificare l’applicazione delle competenze acquisite, monitorando eventuali cambiamenti nello stile di vita. Sempre alle associazioni sportive coinvolte sarà richiesto, a fine progetto, di comunicare eventuali iscrizioni da parte dei bambini in target. Relativamente al monitoraggio quantitativo verranno utilizzati dei fogli presenza sia per l’azione *Benessere in gioco* sia per l’azione *Movimenti in gioco*.

In conclusione, il progetto “MoviMenti” si configura come un’importante opportunità per promuovere il benessere psicofisico dei bambini del territorio monregalese, rispondendo alle crescenti necessità di contrastare la sedentarietà e favorire uno sviluppo equilibrato e sano. Attraverso un approccio inclusivo e partecipativo, che coinvolge direttamente le famiglie, gli operatori sportivi e le realtà associative locali, il progetto mira a offrire attività motorie e sportive accessibili, gratuite e diversificate, in grado di stimolare non solo lo sviluppo fisico, ma anche quello sociale ed emotivo dei bambini. La realizzazione di una parte delle attività in parchi e aree verdi contribuirà a valorizzare il territorio come contesto educativo diffuso, favorendo la socializzazione e l’interazione tra bambini e famiglie. In continuità con le iniziative già realizzate negli anni passati, con questo progetto il Comune di Mondovì intende continuare ad impegnarsi nella costruzione di una comunità più consapevole, dove ogni bambino possa avere la possibilità di crescere in un ambiente che promuove attivamente il movimento, l’inclusione e il benessere.