



# CITTA' DI MASSAFRA

Provincia Di Taranto

II Ripartizione Servizi Economici e Finanziari, Risorse Umane  
Municipio Via Rosario Livatino - 74016 Massafra

## ***LA MASSAFRA CHE VUOI TU! METTICI LE IDEE - II EDIZIONE***

### **PROPOSTA – AREA TEMATICA “SPORT”**

**Titolo della proposta:** *JUMP FOR LIFE (LA SCUOLA IN PIAZZA)*

**Luogo di intervento:** ISTITUTO COMPRENSIVO PASCOLI (PLESSO ANDRIA)

**Problematica da affrontare:** Dalla scuola al “Civic Centre”. Il progetto nasce da un’idea semplice: la scuola non può e non deve lasciare soli i ragazzi oltre le ore curricolari di lezione; la sua attività non è solo insegnare, ma essere punto di riferimento della comunità. ‘In piazza’ significa aperta, capace di rispondere alle esigenze della comunità, del quartiere, del paese. Vogliamo dare ai ragazzi e alle loro famiglie l’opportunità di sentire la scuola per quello che è, la propria casa. La struttura scolastica non può aprire le sue porte solo per poche ore al giorno, ignorando che la vita e la società attuali la chiamano a un compito di maggiore complessità, quello di diventare terreno fertile di sviluppo di iniziative plurime legate al territorio, nonché incubatrice di formazione/cultura per i ragazzi e gli adulti dello scenario di cui è elemento forte di presenza costante e sistematica. Già da qualche anno nell’ Istituto Pascoli l’idea della scuola aperta ha iniziato a prendere forma, mediante l’attivazione di corsi extracurricolari di lingua, sport, musica, arte, teatro, informatica, di laboratori pomeridiani, di incontri con la comunità di diverso genere, di eventi, di mostre, di cineteatro, di campi estivi. Poi ci sono ancora i corsi di sport tenuti da associazioni del territorio, i corsi per adulti del CPIA (con moltissimi discenti extracomunitari), di cui il nostro istituto è sede distaccata.

Nello specifico vogliamo offrire alla comunità gli spazi che il plesso Andria dell’I.C. Pascoli ha a disposizione e che già condivide con il CPIA e con la comunità del quartiere “Madre Teresa di Calcutta” nel quale la scuola insiste. Vogliamo rendere fruibile in modo costante, innovativo e funzionale lo spazio esterno della nostra scuola a tutti gli abitanti del quartiere e a tutta la cittadinanza.

**Proposta di intervento:** si intende realizzare un percorso ginnico con attrezzi atto a garantire un "training" allenante a misura delle possibilità di ciascuno.  
Dalle seguenti immagini con *rendering 3D* si evince graficamente la proposta progettuale:



The text in this section is extremely faint and illegible, appearing to be a continuation of the project description or a list of details. It is located below the 3D rendering.

L'inserimento dei cartelli facilita le comunicazioni di carattere tecnico a tutti i livelli sociali e culturali in modo che gli esercizi possano essere eseguiti in modo appropriato.

All'inizio del percorso c'è un cartello di *start* di grandi dimensioni con la presentazione delle attività in cui sono contemplate chiaramente tutte le premesse sanitarie, giuridiche e tecniche di base della pratica del percorso. Ogni postazione prevede la presenza di un cartello, con tre livelli di intensità, con serie e ripetizioni, in maniera che la gradualità e l'articolazione delle esercitazioni siano chiare a tutti.

Il percorso ginnico si conclude con una postazione di *stretching*-decongestionante finalizzato a ridurre la rigidità muscolo-scheletrica e a predisporre il recupero.

**Costo Stimato:** 24.500,00 Euro iva compresa

### **Risultato atteso:**

Obiettivi:

Il percorso ginnico rispetta un'esigenza istituzionale e consente di:

- contribuire al diritto alla salute di ognuno, anche di quei soggetti con minori opportunità (ostacoli culturali, sociali, economici e linguistici e diversabili)
- stimolare l'abitudine sportiva all'aperto
- qualificare il tempo libero, vivendo in equilibrio con se stessi e con gli altri
- proporre percorsi sportivi di tipo non specialistico e non agonistico per giovanissimi
- migliorare gli schemi motori di base: correre, saltare, arrampicarsi, strisciare, rotolare, preparando, attraverso le esercitazioni, le premesse per un futuro inserimento in uno sport specifico, che sia proficuo e gratificante.

I risultati attesi dell'attività motoria all'aperto sono tanti:

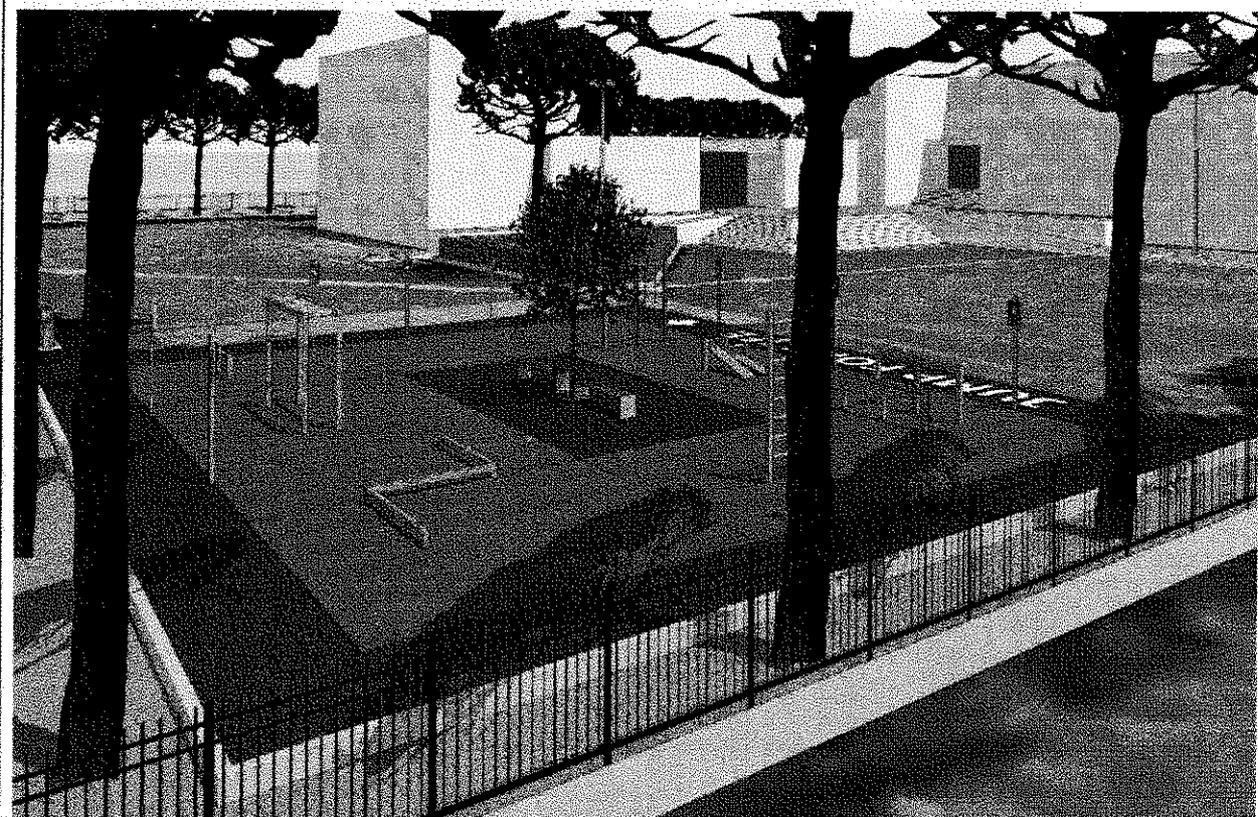
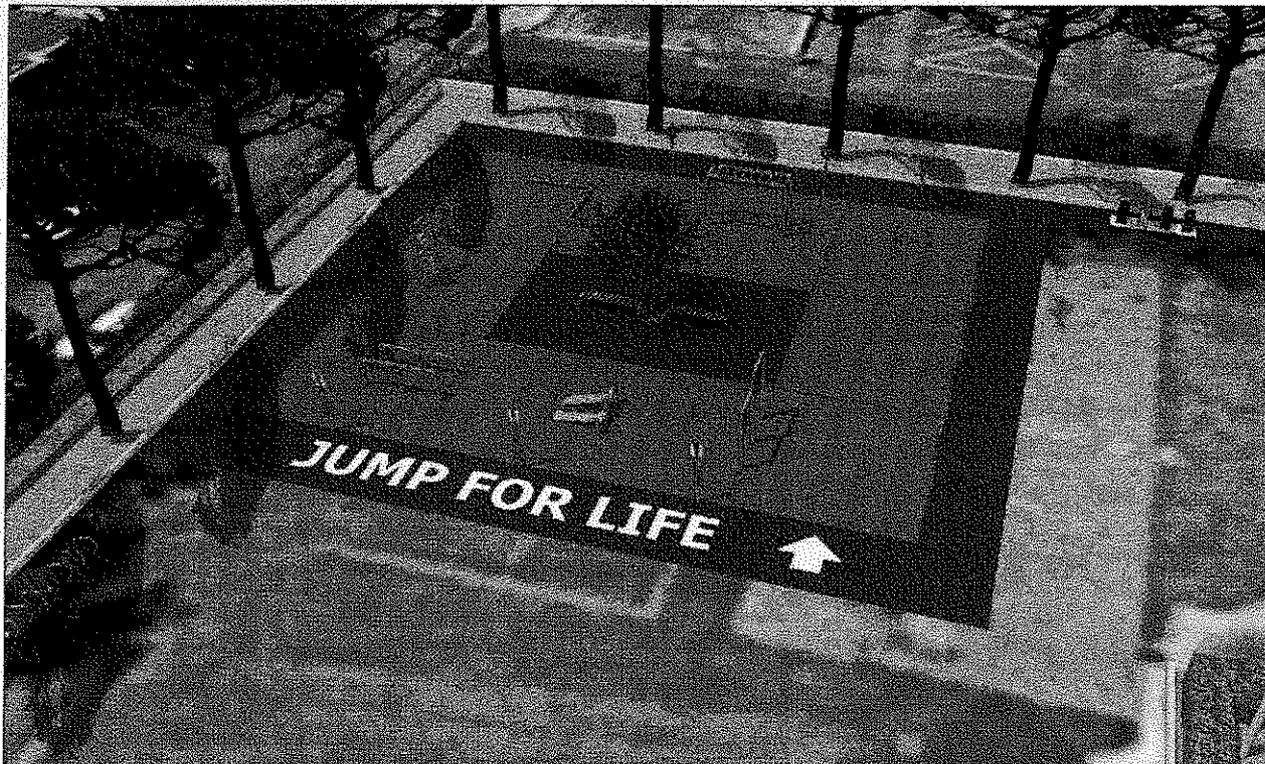
- il tasso di umidità, la ventilazione condizionano positivamente la sudorazione e la dispersione del calore prodotto dall'attività fisica
- l'aria ricca di ossigeno, facilita l'apparato respiratorio e cardiocircolatorio nel reperimento di ossigeno e nella liberazione di anidride carbonica prodotta dai metabolismi cellulari, accelerati dall'attività fisica.

Inoltre i fruitori del percorso ginnico impareranno a:

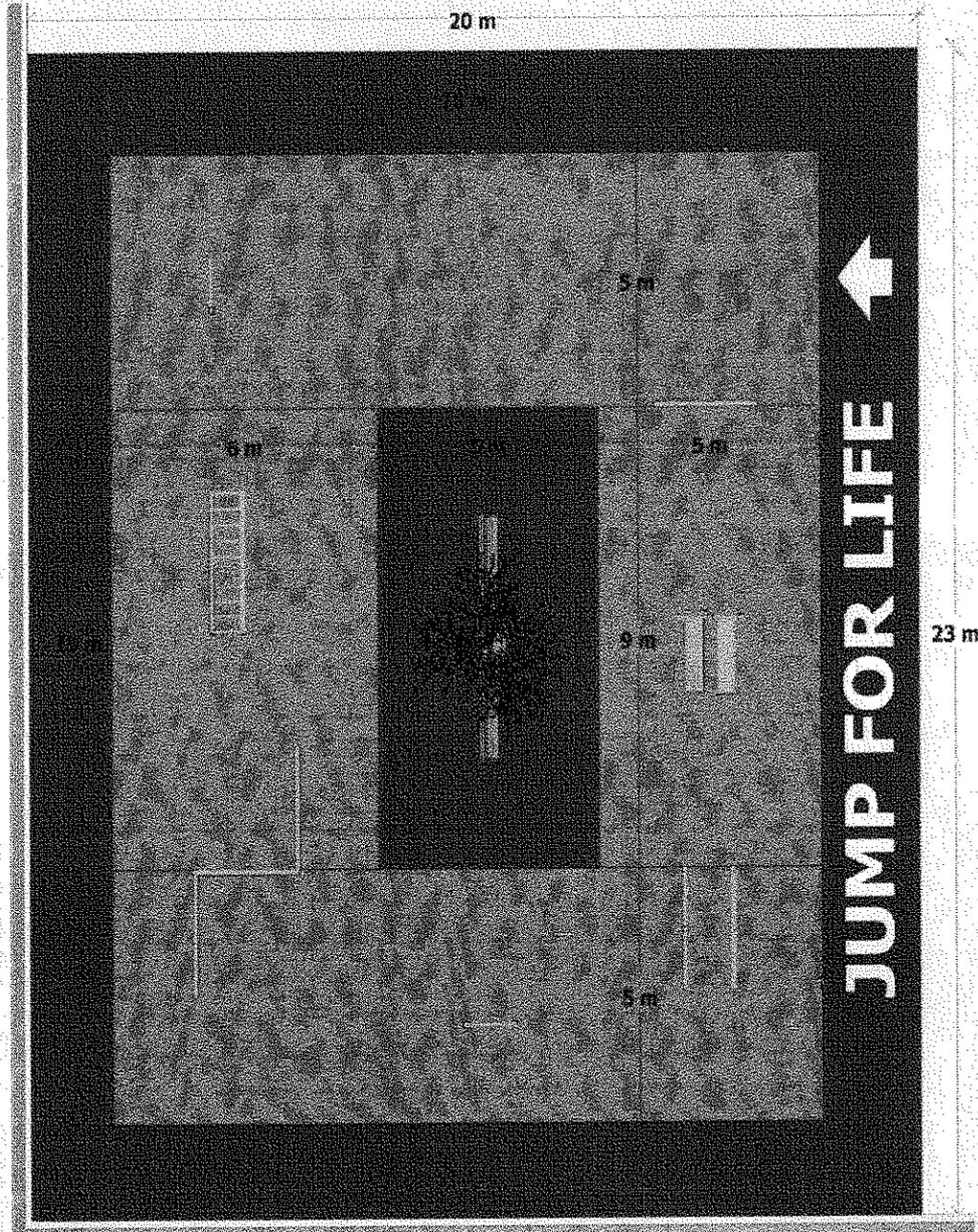
- gestire la '*res publica*' sviluppando un corretto uso degli spazi e dei tempi messi a disposizione in un perfetto connubio di educazione civica e fisica
- sentirsi parte integrante della vita del paese.

Il percorso ginnico sarà attivato in sinergia con altri attori pubblici e privati (oltre alla scuola e all'amministrazione Comunale di Massafra). Tutti (Amministrazione, Scuola, Associazioni) devono collaborare nella progettazione motoria con complicità, facendo riferimento alla fondatezza scientifica, ai bisogni di salute e sicurezza, alla relazione tra le attività proposte e i bisogni dei destinatari a cui si riferiscono.

**L'utilizzo del percorso nelle ore extra-scolastiche da parte di fruitori esterni alla scuola sarà regolamentato e gestito dall' Amministrazione Comunale di Massafra.**



Il *Percorso Vita* è calibrato rispettando i ritmi di riscaldamento muscolare e le fasi di potenziamento:  
*fase 1* Riscaldamento muscolare (4 esercizi);  
*fase 2* Potenziamento degli arti (2 esercizi);  
*fase 3* Sviluppo del senso di equilibrio e di coordinazione motoria (3 esercizi);  
*fase 4* Potenziamento muscolatura addominale lombare e pettorale (2 esercizi).

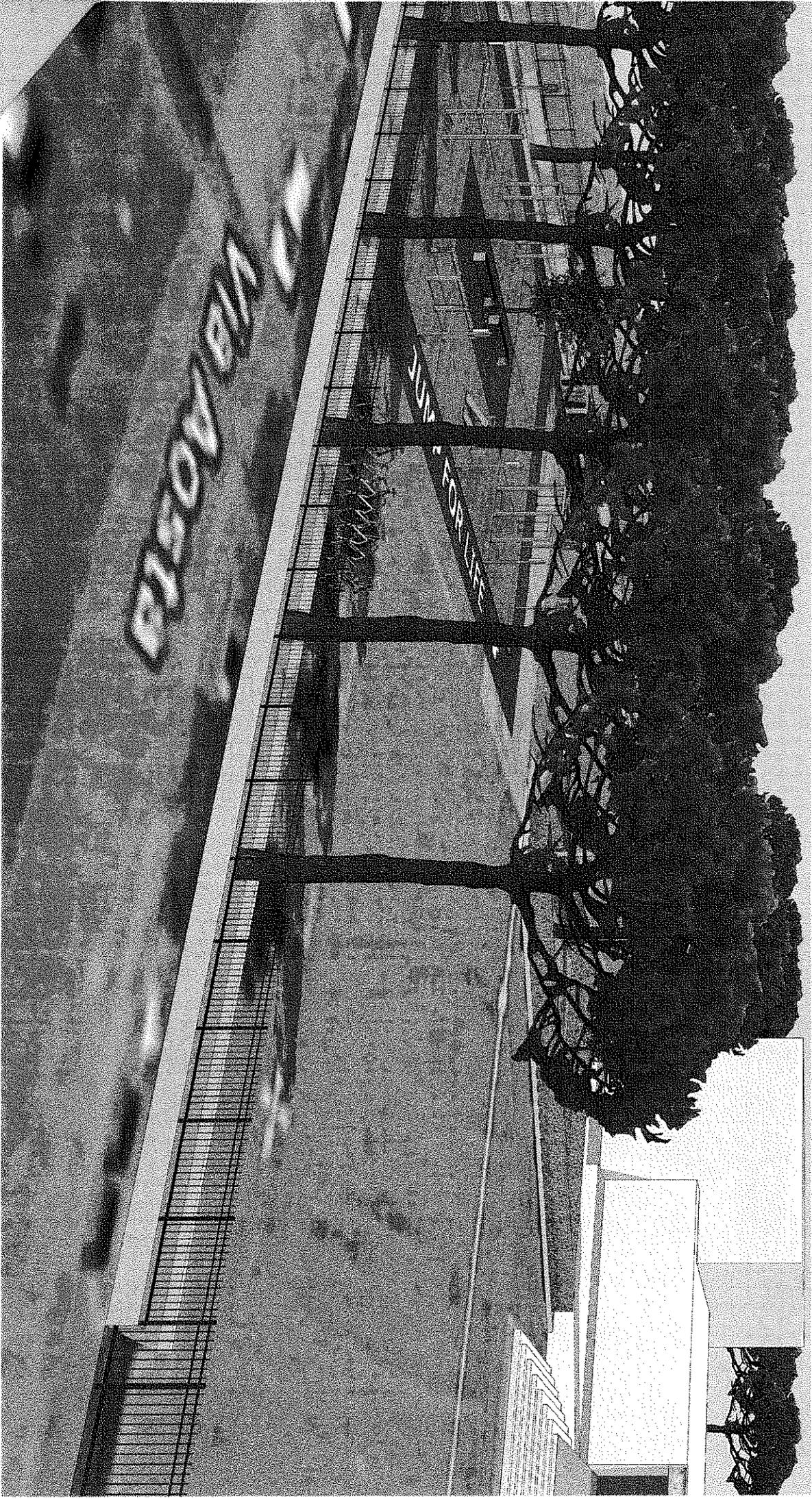


**LEGENDA:**

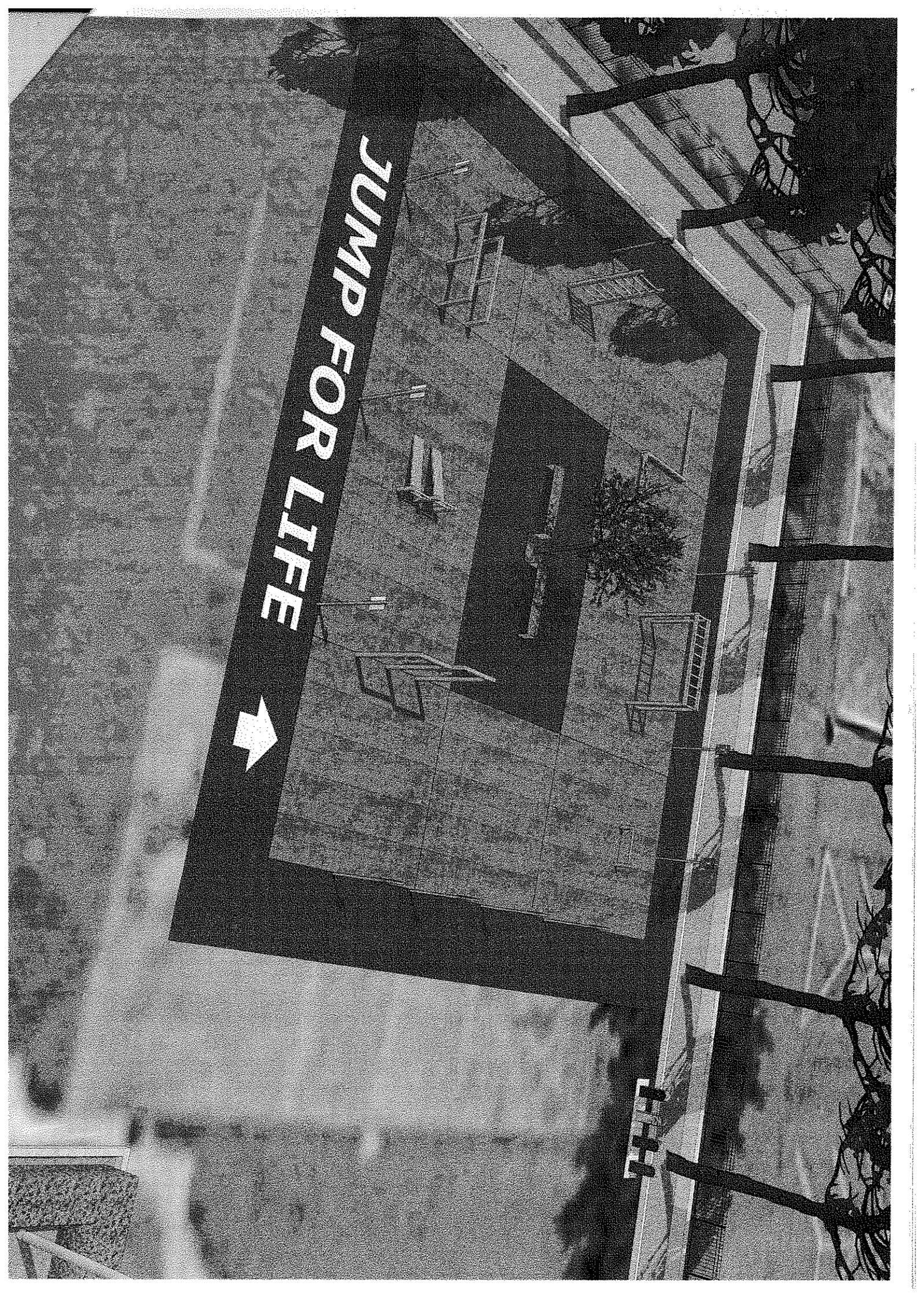
-  > pavimentazione antitrauma colato in opera in SBR  
norma UNI EN 1177/2008: valore HIC mm40(mm30+10) mm1430
-  > pittura su asfalto esistente con vernice acrilica
-  > pianta di carrubo

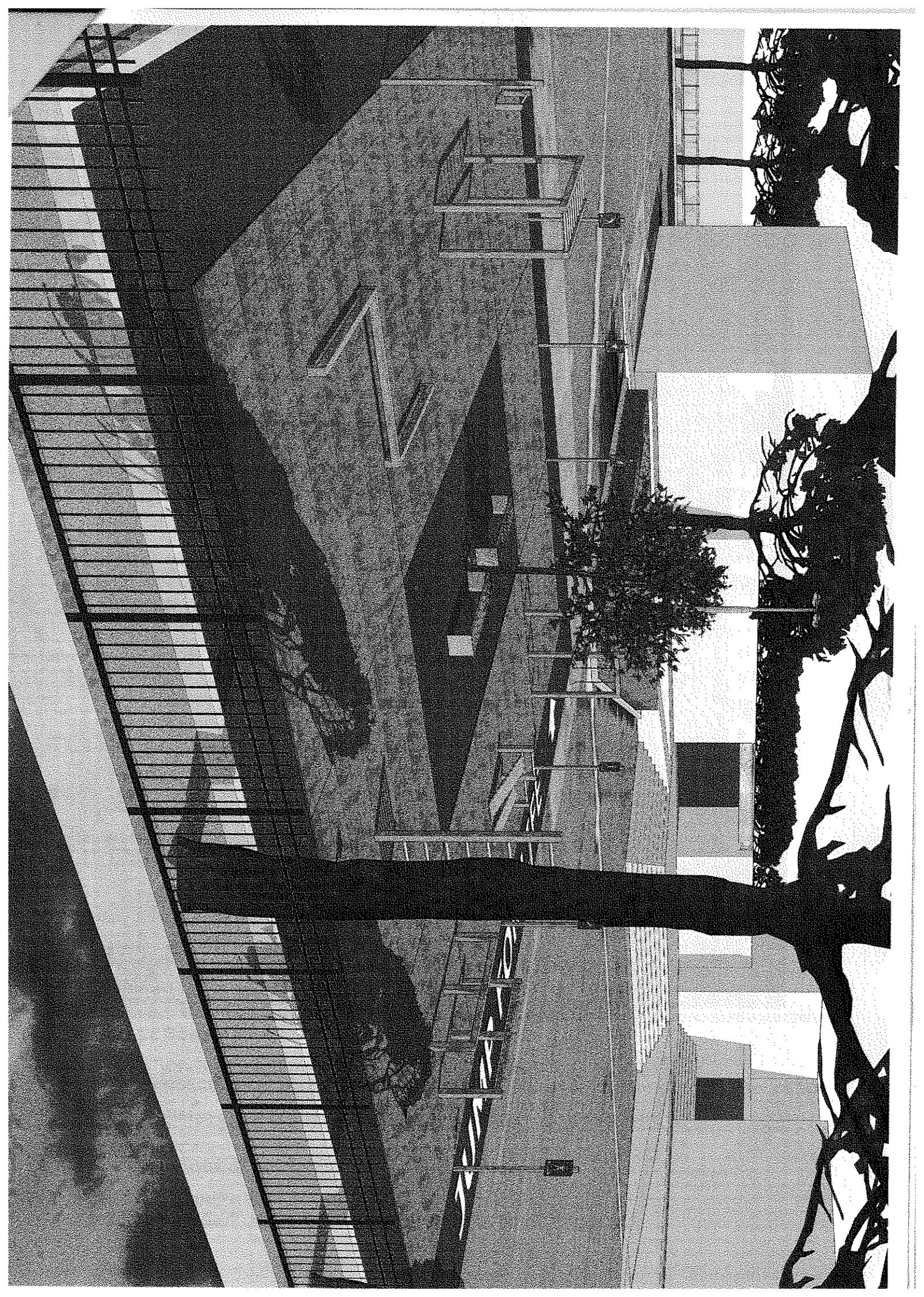
**costo totale dell'intervento, iva compresa, € 24.500,00**

designer: Fabrizio Tritto

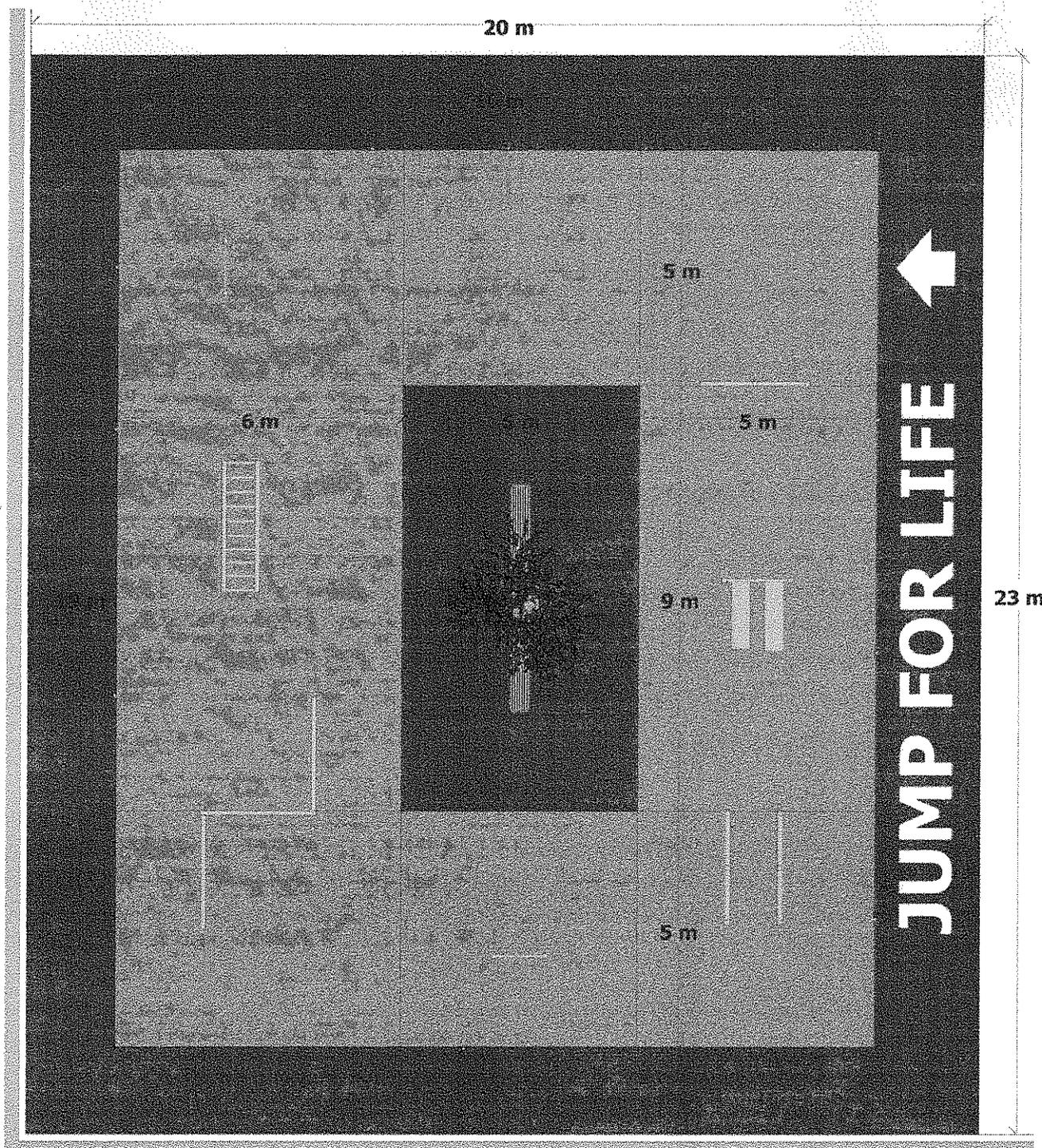


**JUMP FOR LIFE**





Il *Percorso Vita* è calibrato rispettando i ritmi di riscaldamento muscolare e le fasi di potenziamento:  
*fase 1* Riscaldamento muscolare (4 esercizi);  
*fase 2* Potenziamento degli arti (2 esercizi);  
*fase 3* Sviluppo del senso di equilibrio e di coordinazione motoria (3 esercizi);  
*fase 4* Potenziamento muscolatura addominale lombare e pettorale (2 esercizi).



**LEGENDA:**

-  > **pavimentazione antitrauma colato in opera in SBR**  
norma UNI EN 1177/2008: valore HIC mm40(mm30+10) mm1430
-  > **pittura su asfalto esistente con vernice acrilica**
-  > **pianta di carrubo**

**costo totale dell'intervento, iva compresa, € 24.500,00**