



23 - 30 settembre



Commissione europea



Ministero della Sanità
Dipartimento per lo sport



ITALIA SPORT

Trecchina, Sport, Parco delle Stelle

In occasione della settimana Europea dello Sport promossa dalla European Week of Sport, in programma ogni anno dal 23 al 30 settembre, lanciata dalla commissione europea nel 2015 per promuovere lo sport, gli stili di vita sani e attivi e conseguentemente il benessere fisico e mentale dei cittadini della comunità europea, a Trecchina (PZ) è stato presentato il progetto sullo sport, salute e turismo sul territorio.

La proposta sostiene ed è ispirata alle indicazioni Ministeriali emanate attraverso le «*Linee di indirizzo sull'attività fisica per le differenti fasce d'età e con riferimento a situazioni fisiologiche e fisiopatologiche e a sottogruppi specifici di popolazione*» del programma Guadagnare Salute: rendere facili le scelte salutari (DPCM 4 MAGGIO 2007).

La bellezza del territorio si riscopre attraverso i paesaggi naturali in grado di accogliere in modo completo i progetti per sviluppare attività sportive e ricreative per tutti e per tutte le fasce d'età.

La promozione della salute, del benessere fisico e psichico inizia dal movimento e conoscere le varie definizioni per quanto riguarda i concetti di attività fisica o motoria, esercizio fisico e sport rende pratica l'offerta che è possibile proporre e pone le basi per poterla realizzare in tempi concreti e metodi organizzati.

Definizioni:

Attività fisica: qualunque sforzo esercitato dal sistema muscolo-scheletrico che si traduce in un dispendio energetico superiore a quello in condizioni di riposo. In questa definizione rientrano quindi non solo le attività sportive, ma anche semplici movimenti quotidiani come camminare, andare in bicicletta, ballare, giocare, fare giardinaggio e lavori domestici che fanno parte della "attività motoria spontanea"

attività motoria: è sostanzialmente sinonimo di attività fisica e come tale viene di fatto utilizzata;

Esercizio fisico: si intende l'attività fisica in forma strutturata, pianificata ed eseguita regolarmente;

Sport: "qualsiasi forma di attività fisica che, attraverso una partecipazione organizzata o non organizzata, abbia per obiettivo l'espressione o il miglioramento della condizione fisica e psichica, lo sviluppo delle relazioni sociali o l'ottenimento di risultati in competizioni di tutti i livelli";

“Stelle e Sport”



Il Parco delle Stelle, situato sul monte Serra Pollino nel Comune di Trecchina, si rende promotore delle attività sportive combinate alle attrazioni del parco e propone un progetto unico nel suo genere in grado di valorizzare la pratica di uno stile di vita corretto attraverso l'attività fisica e gli sport che si possono svolgere in montagna nonché favorire il divertimento a stretto contatto con la natura.



PROPOSTA:

- Progetti sullo Sport e turismo;
- Progetti sportivi durante l'anno per i giovani e le scuole;
- Progetti per la promozione dell'attività fisica per la salute per tutte le età;
- Coinvolgimento delle associazioni sportive locali per organizzare eventi e gare;
- Visibilità nazionale e internazionale attraverso i social e collegamenti extraregionali;

dott. Alessia Manfredelli