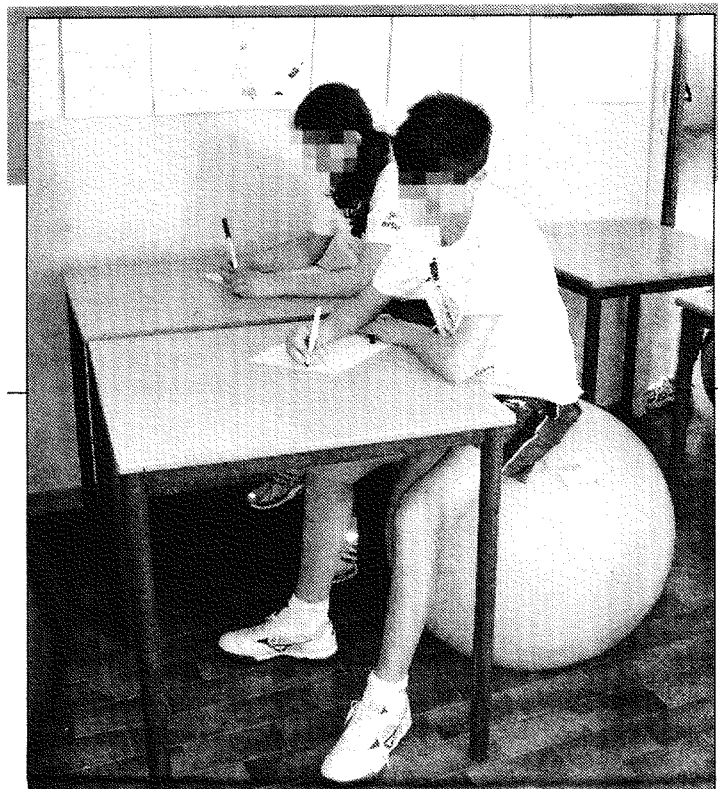


**TAVARNACCO**  
**A scuola**  
**niente sedie**  
**Si fa lezione**  
**con i palloni**

Viotto a pagina XIII



**L'ESEMPIO**  
All'intervallo tra le lezioni proposti anche esercizi di stretching ripetibili a casa



**TAVAGNACCO** La novità introdotta sperimentalmente sotto la guida dell'ateneo

# Studenti seduti sui palloni.

*Costringono a un esercizio che è un toccasana per la muscolatura e la schiena*

Elena Viotto

TAVAGNACCO

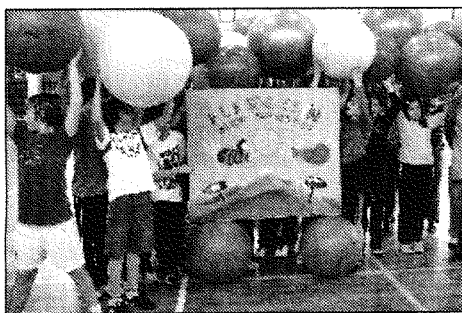
Via le sedie da scuola. A Tavagnacco arrivano le fitball, le sedie-pallone ergonomiche utili a favorire una corretta postura contro l'incremento dei danni del portamento.

La novità entrerà in via sperimentale, per gli ultimi due mesi dell'anno scolastico, in 4 classi dell'Istituto comprensivo di Tavagnacco, la prima e la seconda media dello sport e le due classi delle elementari aderenti al progetto "crescere sportivamente insieme". Con l'obiettivo, poi, di estenderlo a tutte le classi di tutte le sedi scolastiche del comprensivo.

«Inizialmente le fitball, che già adoperiamo per le attività in palestra, andranno a sostituire gradualmente le sedie -

spiega il professor Claudio Bardini, referente del progetto - I banchi e le sedie tradizionali hanno altezze standard e non vanno quindi bene per tutta la popolazione scolastica, mentre i palloni hanno dimensioni diverse a seconda dell'altezza dell'allievo. Inoltre obbligano chi sta seduto a continui movimenti di rilassamento e tensione delle muscolature addominali e dorsali, che favoriscono una postura corretta e l'ossigenazione al rachide e al midollo spinale. La palla - continua Bardini - favorisce in un gioco inconscio e continuamente stimolante una continua presa di posizione e migliora portamento e forma fisica, aumentando la forza e la resistenza della muscolatura di sostegno».

Gli effetti benefici delle fit-



Un altro progetto: "Palle senza confini"

ball, prodotte dall'azienda friulana Ledraplastic di Osoppo leader nel settore, sono già stati studiati in diverse tesi di laurea degli allievi del corso di scienze motorie. Ed ora verranno monitorate anche le effettive ricadute pratiche sugli alunni del comprensivo che saranno seguiti nella sperimentazione proprio dall'Università di Udine, sempre con il coordinamento del professor Bardini, nella sua veste di docente universitario.

Avviata con un convegno dal titolo "la posizione seduta

corretta in età evolutiva", organizzato nei giorni scorsi in auditorium, durante il quale i dottori Francesco Rosso, Giacomo Braida ed Enrico Ceron hanno suggerito ai 250 presenti alcuni semplici accorgimenti per tenere una corretta postura contro l'insorgenza del mal di schiena, la sperimentazione si arricchirà anche di un'altra iniziativa. Si chiamerà "ore 10-time out" e consisterà in 3 minuti di ginnastica tra i banchi, al cambio dell'ora, con esercizi di stretching, allungamenti e respirazione guidati dagli insegnanti su una base musicale.

«I bambini stanno troppe ore seduti - conclude Bardini -. Con questi 180 secondi potranno recuperare energie per uno studio più proficuo nelle ore successive. È un modello che, una volta imparato, potranno poi ripetere anche a casa: ogni ora bisognerebbe fare almeno 5 minuti di pausa e poi si studia sicuramente meglio».