



CITTA' di AVIGLIANA

Provincia di TORINO

ESTRATTO

VERBALE DI DELIBERAZIONE

DELLA GIUNTA COMUNALE

N. 319

OGGETTO: APPROVAZIONE PROGETTO ATTIVITA' MOTORIA ADATTATA

L'anno **2011**, addì **28** del mese di **Dicembre** alle ore **15.30** nella solita sala delle adunanze, regolarmente convocata, si è riunita la Giunta Comunale nelle persone dei Signori:

Sindaco	-	MATTIOLI Carla	SI
Assessore	-	REVIGLIO Arnaldo	SI
Assessore	-	ARCHINA' Giuseppe	SI
Assessore	-	BRACCO Angela	SI
Assessore	-	BRUNATTI Luca	NO
Assessore	-	MARCECA Baldassare	NO
Assessore	-	TAVAN Enrico	SI

Partecipa alla seduta il Segretario Generale Dott. GUGLIELMO Giorgio.

Il Sindaco, riconosciuta legale l'adunanza, dichiara aperta la seduta.

LA GIUNTA COMUNALE

Vista la proposta di deliberazione predisposta dall'Area Amministrativa – Settore Cultura, Turismo, Servizi alla Persona n. 924 in data 23.12.2011 allegata alla presente deliberazione per farne parte integrante e sostanziale, avente per oggetto: “APPROVAZIONE PROGETTO ATTIVITA' MOTORIA ADATTATA.”;

Ritenuta la proposta meritevole di accoglimento per le motivazioni tutte in essa contenute;

Acquisiti i pareri in ordine alla regolarità tecnica e contabile ai sensi dell'art.49 del D. Lgs 18.8.2000 n. 267, Testo unico delle leggi sull'ordinamento degli enti locali, che allegati alla presente deliberazione ne fanno parte integrante e sostanziale;

Visti gli artt. 42 e 48 del Testo Unico approvato con D. Lgs. n. 267 del 18/8/2000 in ordine alla competenza degli organi comunali;

Vista la deliberazione consiliare n. 38 del 30.03.2011, dichiarata immediatamente eseguibile, con cui è stato approvato il bilancio di previsione dell'esercizio 2011 e pluriennale 2011/2013;

Vista la deliberazione della Giunta Comunale n. 74 del 11.04.2011, dichiarata immediatamente eseguibile, con la quale è stato approvato il piano degli obiettivi assegnati ai Responsabili di Area unitamente alle risorse necessarie per l'esecuzione dei programmi e progetti di bilancio;

Richiamato il Decreto Legislativo 18.8.2000 n. 267 “Testo Unico delle Leggi sull'Ordinamento degli Enti Locali”;

Visto lo Statuto Comunale;

Visto il vigente Regolamento di Contabilità;

Con votazione unanime espressa in forma palese;

DELIBERA

Di accogliere integralmente la proposta dell'Area Amministrativa – Settore Cultura, Turismo, Servizi alla Persona allegata alla presente quale parte integrale e sostanziale.

SUCCESSIVAMENTE

Con votazione unanime espressa in forma palese;

DELIBERA

Di dichiarare la presente immediatamente eseguibile ai sensi dell'art. 134, 4° comma, del T.U. approvato con D. Lgs 18/8/2000, n. 267.

~~~~~

/ep

## **AREA AMMINISTRATIVA**

Alla Giunta Comunale  
proposta di deliberazione n. 924  
redatta dal Settore Cultura, Turismo, Servizi alla Persona

**OGGETTO: APPROVAZIONE PROGETTO ATTIVITA' MOTORIA ADATTATA**

### **PREMESSO CHE:**

- l'Associazione Sportiva Dilettantistica KARMA 111 di Villardora ha proposto alla Direzione Didattica di Avigliana un programma di promozione dell'attività motoria adattata di prevenzione alle deformità vertebrali;
- che la prevenzione è il più importante strumento di lotta alle problematiche alle patologie che, particolarmente in età giovanile, oltre alla criticità sanitaria, rivestono anche un aspetto fortemente limitativo alla sfera sociale;
- che l'Amministrazione Comunale, sensibile alle tematiche succitate, ritiene di intervenire per promuovere sperimentalmente questo progetto fra la popolazione scolastica aviglianese;

### ***SI PROPONE CHE LA GIUNTA COMUNALE DELIBERI***

- 1° - Di incaricare l'Associazione Sportiva Dilettantistica Karma 111, Via Cuminie 16 , Villardora, C.F. 95607600012 della realizzazione del progetto di attività motoria adattata riservato ad un numero massimo di 20 bambini delle Scuole Primarie di Avigliana al costo complessivo di € 2.099,00 al lordo degli oneri di legge.
- 2° - Di dare atto che a fronte di un minor numero di iscrizioni verrà proporzionalmente ridotta la quota a carico dell'Amministrazione Comunale.
- 3° - Di fare fronte all'onere derivante dall'assunzione della presente deliberazione mediante determina del Direttore Area Amministrativa ed imputazione all'Intervento 1.10.04.03 – PEG 8968 "Iniziative in campo sociale" del Bilancio 2011
- 4° - Di dichiarare, attesa l'urgenza, con voto palese e unanime, il presente provvedimento immediatamente eseguibile ai sensi dell'art. 134, 4° comma del T.U., approvato con D.Lgs. 18 agosto 2000, n. 267.

Avigliana, 23/12/2012

Il Direttore Area Amministrativa  
F.to (Dr. Giovanni TROMBADORE)



L'Assessore alle Politiche Sociali  
F.to (Enrico TAVAN)



## Pareri

Comune di Avigliana

### Estremi della Proposta

Proposta Nr. **2011 / 924**

Ufficio Proponente: **Cultura, Turismo, Servizi alla Persona**

Oggetto: **APPROVAZIONE PROGETTO ATTIVITA' MOTORIA ADATTATA**

### Parere tecnico

Ufficio Proponente (Cultura, Turismo, Servizi alla Persona)

In ordine alla regolarità tecnica della presente proposta, ai sensi dell'art. 49, comma 1, TUEL - D.Lgs. n. 267 del 18.08.2000, si esprime parere **FAVOREVOLE**.

Sintesi parere: **Parere Favorevole**

Data 23/12/2011



Il Responsabile di Settore

F.to Giovanni Trombadore

### Parere contabile

Contabilità e Bilancio

In ordine alla regolarità contabile della presente proposta, ai sensi dell'art. 49, comma 1, TUEL - D.Lgs. n. 267 del 18.08.2000, si esprime parere **FAVOREVOLE**.

Sintesi parere: **Parere Favorevole**

Data 27/12/2011



Responsabile del Servizio Finanziario

F.to Rag. Vanna ROSSATO

*Abb*  
*Brunatti*  
*Tavan*  
*we*  
*no*



Alla cortese attenzione di  
Sig. Brunatti Luca, Assessore alle Politiche Sportive, Educative e Scolastiche,  
Sig. Tavan Enrico, Assessore alle Politiche Sociali e Politiche Giovanili,  
Sig. Castelli Aldo, Funzionario e Responsabile Area Amministrativa,  
Sig.ra Barella Carla, Dirigente scolastico Circolo Didattico di Avigliana

**Oggetto: PROGRAMMA DI PROMOZIONE PER L' ATTIVITÀ MOTORIA ADATTATA NEL BAMBINO IN SOVRAPPESO; ATTIVITÀ CORRETTIVA, RIEDUCATIVA E RIABILITATIVA PER PREVENIRE LE DEFORMITA' VERTEBRALI (scoliosi, cifosi e lordosi)**

L'Associazione sportiva dilettantistica Karma 111 propone per l'anno scolastico 2011/2012 un programma specifico di tutela della salute del bambino per mezzo dell'attività motoria adattata.

L'attività è rivolta agli studenti della Scuola primaria del Comune di Avigliana frequentanti le classi 3ª, 4ª e 5ª elementare con i seguenti requisiti:

- Residenza nel Comune di Avigliana
- Attestazione medica comprovante deficit muscolo-scheletrici del rachide o tendenza al sovrappeso

In caso le adesioni superino la disponibilità di posti sarà stilata una graduatoria in base all'età anagrafica dando precedenza agli studenti della classe 5ª.

L'attività si articolerà in 2 incontri settimanali da 60 minuti, il lunedì e giovedì, a partire dal 17 ottobre. In base alle adesioni sarà possibile organizzare due gruppi di lavoro in orario compreso tra le 16.00 e le 18.00.

L'Associazione propone una tessera nominativa da 20 ingressi al costo promozionale di € 100 (inclusa quota associativa di € 20 comprensiva di assicurazione per infortuni) valida entro e non oltre il 31 marzo 2012, con possibilità di rinnovo.

L'Associazione resta a disposizione per eventuali chiarimenti o proposte di modifica al progetto.

In allegato la relazione illustrativa del programma di attività.

Distinti saluti

**A.S.D. KARMA 111**

Via Cuminie 16  
KARMA 111  
10040 VILLAR DORA (TO)  
Cod. Fisc. 95607600012

# Tutela della salute attraverso l'attività fisica

**PROGRAMMA DI PROMOZIONE PER L' ATTIVITÀ MOTORIA ADATTATA NEL BAMBINO IN SOVRAPPESO; ATTIVITÀ CORRETTIVA, RIEDUCATIVA E RIABILITATIVA PER PREVENIRE LE DEFORMITA' VERTEBRALI (scoliosi, cifosi e lordosi)**

## INTRODUZIONE

*Chi opera nell'ambito sportivo sa che una delle preoccupazioni più sentite dai genitori è quella di trovare lo sport più adatto per i propri figli. Normalmente si cerca uno sport "completo" e la domanda che più spesso viene fatta è quale sia lo sport "più completo" in assoluto. Come è ovvio, la risposta che si dà in questi casi è che non esiste uno sport veramente "completo" in assoluto, in quanto ogni attività fisica, quando viene indirizzata verso una specializzazione, promuove nel praticante certe caratteristiche a discapito di altre.*

La cultura popolare vede nel nuoto la disciplina che maggiormente soddisfa l'esigenza di sport "omnicomprensivo", ma, ad un esame più attento, risulta evidente che neppure il nuoto può fregiarsi di questo titolo, perché, ad esempio, non interviene su importanti qualità quali l'abilità di coordinare il corpo rispetto allo spazio circostante, la propriocettività, la capacità di saltare, correre o lanciare oggetti e la capacità di socializzare e di lavorare insieme agli altri per un obiettivo comune.

### **Benefici dell'attività fisica nei bambini**

Muoversi nella vita quotidiana fa bene a tutti e ancora di più ai bambini. Il movimento infatti è fondamentale sia per lo sviluppo fisico che psicologico: favorisce l'agilità, migliora la coordinazione e riduce il rischio di obesità. Educa anche ad un buon controllo emotivo, aumenta le capacità di socializzazione e di autonomia, fa divertire: favorisce cioè un benessere completo e la conoscenza del proprio corpo. Per motivare i bambini al movimento è necessario però un contesto sociale capace di dare significati positivi e il sostegno di persone quali genitori, adulti significativi.

In realtà il movimento, indipendentemente dallo stato di salute, è una necessità fisiologica per qualsiasi bambino, è parte integrante del suo processo di sviluppo, inteso nel senso più ampio del termine.

Il movimento favorisce una crescita corporea armonica, fisica e psicologica, aumenta l'agilità e la forza e di conseguenza migliora l'autostima e il senso di benessere, favorisce l'apprendimento e riduce l'ansia per la prestazione scolastica, favorisce la socializzazione, abitua al rispetto delle regole e previene molte malattie dell'età adulta (ipertensione, ipercolesterolemia, malattie cardiache, obesità, diabete, alcuni tumori), oltre a permettere di sperimentare appieno i vari stimoli sensoriali e di acquisire autonomia, orientamento e identificazione con l'ambiente in cui il bambino vive. Un bambino attivo diventerà quasi sicuramente un adulto attivo e sano.

### **Sedentarietà e sviluppo infantile**

Fornire ai bambini questa opportunità significa favorire scelte individuali alternative ai comportamenti sedentari; questo presuppone e, viceversa, promuove una comunità attiva che supporta il movimento e la mobilità attiva. Uno stile di vita sedentario non comporta solamente implicazioni negative sulla salute fisica ma anche sullo sviluppo cognitivo e psico-sociale, soprattutto in età evolutiva.

Esplorare lo spazio attraverso il movimento e il gioco è un aspetto molto importante per lo sviluppo infantile. I bambini che non sono capaci di esplorare in modo sicuro il proprio ambiente di vita, anche attraverso la conoscenza del proprio corpo, potrebbero in seguito



trovare delle difficoltà nell'affrontare piccole situazioni che richiedono abilità cognitive, esplorative e di scelta.

Anche tra i ragazzi, soprattutto tra gli 11 e i 15 anni, si osserva un declino significativo dei livelli di attività fisica, in linea con l'aumento di comportamenti sedentari legati al trasporto ma anche alle attività ricreative quali passare molto tempo a guardare la televisione o giocare al computer. I fattori più frequentemente considerati ostacoli alla pratica individuale dell'attività fisica sono: mancanza di tempo, scarsa motivazione, un inadeguato supporto educativo, mancanza di possibilità, accessi limitati a strutture adeguate, sensazione di insicurezza.

La scuola potrebbe avere un ruolo educativo molto importante nel supportare e stimolare comportamenti non sedentari ma attualmente la scarsità di ore di attività fisica nelle scuole e la poca importanza data all'educazione fisica come materia curricolare non facilita il raggiungimento di questo risultato.

## PROGETTO N°1

### PROGRAMMA DI PROMOZIONE PER L' ATTIVITA' MOTORIA ADATTATA NEL BAMBINO IN SOVRAPPESO e NON

*Conoscenze attuali e studi a proposito*

#### ***Il costante aumento dei bambini in sovrappeso***

La sedentarietà ai giorni nostri rappresenta uno dei principali determinanti di malattie molto diffuse come l'obesità, il diabete, le patologie cardiovascolari, i tumori.

Particolarmente preoccupante appare il fenomeno nei bambini, nei quali ad esempio il sovrappeso e l'obesità sono in continuo aumento: si calcola che attualmente circa un quarto dei bambini italiani siano in sovrappeso o obesi. Inoltre, insufficienti livelli di attività nel bambino lo predispongono, una volta diventato adulto, a sviluppare le malattie croniche sopra ricordate.

Il numero dei bambini in sovrappeso è in costante aumento in Italia come in tutti i Paesi industrializzati. L'obesità infantile comporta conseguenze importanti: innanzitutto l'aumentato rischio di diabete, ma anche l'incremento della pressione arteriosa (che, contrariamente a quanto comunemente si crede, non risparmia affatto questa fascia d'età) e della patologia ossea ed articolare, oltre che, non ultime, conseguenze psicologiche deleterie, in quanto obesità e sedentarietà influenzano negativamente l'autostima, l'autonomia e la socialità del bambino.

Nonostante ciò, in Italia il 30-40% della popolazione non pratica attività fisica, e tra i bambini la sedentarietà si aggira tra il 15 e il 20% già nella fascia compresa tra i 3 e i 5 anni. Secondo i dati dello studio HBSC, in Veneto il 5% dei ragazzi di 11 anni sono obesi e il 21% in sovrappeso, quindi circa 1 bambino su 4 ha un peso superiore alla norma.

E' ormai comprovato che l'esercizio fisico può risolvere buona parte di questi problemi. Purtroppo, non sempre il movimento che viene proposto durante l'età pediatrica rispetta i canoni di maturazione psico-fisiologici. Per molto tempo, infatti, i bambini sono stati considerati come degli adulti in formato ristretto.

Le loro caratteristiche fisiche, invece, sono diverse da quelle dei loro genitori ed è bene, quindi, analizzare i requisiti fisiologici prima di avvicinarli ad una particolare disciplina sportiva o ad un programma di esercizio fisico.

Gli organi e i sistemi metabolici dei più piccoli presentano alcune sostanziali differenze rispetto a quelli degli adulti. Seppur ancor oggi incomplete, le ricerche in merito al metabolismo anaerobico ed aerobico hanno dimostrato come questi due sistemi non siano due entità separate ma, piuttosto, due sistemi metabolici che spesso interagiscono l'uno con l'altro, non solo in età adulta ma anche durante gli anni che precedono la pubertà. La realtà scientifica sembra inoltre suggerire, come l'attività fisica di tipo **aerobico** sia quella maggiormente idonea all'attività fisica dei bambini pre-pubere.

Non esistono esercitazioni specifiche da segnalare, piuttosto è fondamentale proporre esercizi e giochi che stimolino, oltre all'apprendimento, i giusti substrati energetici, tenendo sempre presente le peculiarità anatomo-fisiologiche dei bambini.



## OBIETTIVI GENERALI DEL PROGETTO

Il CONI, in Italia, nel redigere i programmi per i centri di avviamento allo sport per i bambini di ambo i sessi tra i 5 e i 7 anni, prevede che in questa fascia l'attività sportiva sia orientata a fini "fisico-formativi", soffermando l'attenzione su quattro punti fondamentali, che descrivono le caratteristiche ed i bisogni dei bambini nelle varie fasce d'età:

1. Il fattore auxologico
2. Il fattore psicologico-sociale
3. La strutturazione delle attività basilari di moto
4. Le modalità di apprendimento.

Vediamo le caratteristiche di ciascuno di questi:

1. **Il fattore auxologico** Tra i 5 e i 6 anni nel bambino c'è il primo allungamento, che consiste in una spinta in lunghezza che interessa soprattutto l'apparato osseo, più che quello muscolare e che si incentra soprattutto nelle gambe. Accade quindi che lo scheletro aumenti di peso, le leve ossee si allunghino senza che vi sia, però, un adeguamento della forza muscolare. La colonna vertebrale può tendere ad incurvarsi, dando origine ad attitudini quali la cifosi e la scoliosi, soprattutto quando lo sviluppo non è perfettamente simmetrico sul lato sinistro e su quello destro del corpo. Dai 7 anni incrementa la capacità respiratoria, quindi la colonna vertebrale e la gabbia toracica soffrono particolarmente se manca un'adeguata attività fisica. Dagli 8 anni, invece, c'è un certo aumento della massa e della forza muscolare che, se oculatamente guidata, porta a supplire alle carenze dei periodi precedenti.
2. **Il fattore psicologico - sociale** Non è possibile riassumere in modo preciso le caratteristiche psicologiche degli allievi di questa fascia di età, perché vi sono sensibili differenze fra ciascuna delle tre età e tuttora la ricerca scientifica non dà risposte che possano intendersi come definitive. A cinque anni il bambino risente ancora del processo di identificazione con il genitore dello stesso sesso, pur essendo consapevole della propria diversità e del proprio corpo. Vi è comunque una dipendenza morale ed affettiva dagli adulti. Il gioco tra bambini di questa età, che è il modo principale in cui si manifesta il comportamento sociale, è caratterizzato da continui litigi ed aggressioni fisiche, magari violente, ma di breve durata. Il processo in corso, però, porta ad atteggiamenti di tipo sempre più associativo, all'interno dei quali i bambini giocano ed agiscono per realizzare un identico scopo. Dai 6 anni, invece, cominciano ad esserci notevoli progressi nell'acquisizione della consapevolezza del proprio corpo e della propria psiche. Inizia anche a comprendere come gli altri lo vedono e lo giudicano, quindi richiede agli altri di essere rispettato e di essere tenuto in giusta considerazione. Reagisce ai rimproveri e alle gratificazioni. Il settenne manifesta un notevole interesse per il proprio corpo e si diverte ad esplorarne le caratteristiche e le capacità. La sua capacità di socializzazione aumenta e, lentamente, tendono a diminuire le tendenze egocentriche. Verso gli otto anni, infine, aumenta e si rende del tutto evidente il bisogno, da parte del bambino, di autorealizzarsi, anche in funzione dei modelli che l'adulto gli dà.
3. **La strutturazione delle attività basilari di moto** Il bambino attraversa, lentamente e durante tutto l'arco dell'età scolare, un processo di evoluzione neurofisiologica, definito "dominanza", che fa sì che, di solito, il lato sinistro del suo corpo abbia funzioni di sostegno, appoggio e difesa, mentre il destro abbia funzioni di attacco, slancio ed offesa. Questo processo ha origine dalla mano e si evolve poi in tutto il lato del corpo, fino ad arrivare alla cosiddetta "lateralizzazione", cioè la divisione del lato del controllo nervoso delle due metà del corpo. Senza la lateralizzazione non si è in grado di compiere efficacemente dei gesti sportivi. Il bambino non nasce lateralizzato, ma lo diventa sulla base della maturazione delle strutture nervose e finché non la raggiunge il suo schema corporeo e l'efficacia dei suoi movimenti saranno imprecisi. Ne sono sintomi la difficoltà di riconoscere il sopra e il sotto, la destra dalla sinistra, in generale la

disorganizzazione psicomotoria. A questi aspetti va aggiunto lo sviluppo dello schema corporeo, cioè l'immagine di sé che il bambino ha. Si tratta delle immagini mentali, corrispondenti alle varie posizioni del corpo o di parti del corpo, sia nelle posizioni statiche, che in movimento. Occorre che il bambino sperimenti tutte le possibilità strumentali del proprio corpo: in piedi, sdraiato, seduto, a testa in giù, in tutti i tipi di movimento, in rotolamento, in caduta, e così via. Avviene per fasi: distinzione tra il sé e il non sé, riconoscimento della propria immagine allo specchio, eccetera. Anche la completa acquisizione dello schema corporeo si ottiene alla fine dell'età scolare. Lateralizzazione, schema corporeo, organizzazione spazio-temporale, sono i presupposti ed il risultato della maturazione del bambino. La lateralizzazione, come processo neuro-fisiologico, ha importanti implicazioni sugli altri due, che sono più tipicamente psicologici. Insegnanti, animatori, educatori sportivi devono favorire questo aspetto dello sviluppo cognitivo. Occorre però che esistano i necessari presupposti neuro-psicologici ed affettivi, che dipendono dal rispetto dei tempi e delle scadenze evolutive che non possono essere anticipate, ma solo agevolate, preparate. Proporre ad un bambino un'attività, cioè un tipo di esperienza cognitiva, per la quale non sia ancora maturo può essere non solo improduttivo, ma addirittura controproducente. Il bambino, infatti, sceglie tempi e modi dei suoi interessi. Questo ci porta direttamente al quarto punto.

4. **Le modalità di apprendimento** Occorre considerare che non sempre l'apprendimento motorio per imitazione è proficuo e redditizio per il bambino. L'allievo, infatti, può eseguire i gesti motori solo se precedentemente è stato posto in grado di avere imparato esperienze motorie più semplici ed elementari. L'apprendimento di ogni gesto può essere impossibile se prima il bambino non ha appreso gesti più semplici che fungono da "mattoni" per costruire quello più complesso. Quindi il processo tradizionale di insegnamento dei gesti motori: "*dimostrare*"- "*fare eseguire*"- "*correggere*" potrebbe non essere il più corretto, anche perché potrebbe dare origine a situazioni cariche di ansia o di frustrazione. L'obiettivo, quindi, è quello di instradare l'allievo sulla via di una buona esecuzione motoria, affinché il bimbo acquisisca padronanza dei gesti. A partire dai cinque anni, quindi, l'apprendimento motorio deve avvenire sempre per gradi e favorendo l'espressione spontanea ed individuale, in forma gioiosa e ludica. I bambini imparano dai propri errori. Una caratteristica importante dell'insegnante, quindi, deve essere quella di non sottolineare l'errore o correggerlo, ma di stimolare le capacità autocorrettive dell'allievo, inserendovi elementi motivanti l'attenzione e la ripetizione, anche per evitare che il bambino, sopraffatto dall'insuccesso o dalla frustrazione e dal rimprovero, si ritragga dal ripetere l'esperienza.

*L'attività sportiva ideale è quella che:*

- È gestita da un insegnante che conosca questi quattro elementi;
- Viene organizzata nel rispetto di questi quattro fattori;
- Stimola lo sviluppo, nel bambino, delle capacità ad essi collegate e sopra descritte;
- Crea una base motoria ricca e di qualità, che favorisca apprendimenti tecnici complessi e il più variegati possibile (sottoforma di multidisciplinarietà) per stimolare un'ottimale strutturazione degli schemi motori;
- Educa il bambino a muoversi fin da piccolo: diventerà per lui uno stile di vita quotidiano che a sua volta trasmetterà ad altri;
- Stimola le sue curiosità, fargli conoscere modi diversi di muoversi: un bambino ha sempre energie per imparare. Rinforzate ed elogie i comportamenti "giusti": così tenderà a ripeterli nel tempo;
- Non spinge troppo verso l'agonismo: il movimento deve essere uno stile di vita quotidiano, sotto forma di gioco libero, camminare, andare in bicicletta...ecc.. Allo stesso tempo lo sport agonistico è importante perché insegna a mettersi alla prova e anche ad ammettere la sconfitta, però è altrettanto importante non forzare troppo i bambini verso l'agonismo e non riversare su di loro le proprie ambizioni personali;
- Insegna a fare attenzione alle degenerazioni dell'attività sportiva agonistica e non, come ad esempio l'uso sempre più diffuso del doping.

## PROPOSTE DI AVVIAMENTO ALL'ATTIVITA' MOTORIA

### GINNASTICA CORPO LIBERO (FUNCTIONAL TRAINING) E ATTREZZATURA CARDIO

Si impara a fare quasi tutto quello che il corpo umano può fare. La ricchezza di stimoli che viene fornita è enorme, inoltre non si può praticare la ginnastica senza incrementare notevolmente le proprie qualità fisiche, quindi di sicuro si intraprende un percorso di crescita che può servire per il futuro a chi voglia poi cimentarsi con successo in altre discipline.

Per ginnastica a corpo libero si intendono tutti quegli esercizi che portano allo sviluppo delle capacità condizionali come forza, velocità e resistenza e al miglioramento delle capacità coordinative integrando con esercizi propriocettivi su tavolette basculanti e palloni per allenare l'equilibrio al fine di prevenire traumi articolari.

### ATTIVITA' AEROBICA

Il tipo di attività fisica dove sono implicati maggiormente il cuore e il suo apparato è quella di tipo **"aerobico"**. L'**attività aerobica** è quella definita di resistenza o *endurance*, dove l'ossigeno diventa il necessario carburante energetico.

Dal punto di vista ginnastico, gli obiettivi su cui basare un sistema di allenamento aerobico sicuro ed efficace, per il raggiungimento di un ottimale benessere fisico, deve basarsi su dei parametri ben precisi:

Continuità

Intensità

Durata

Frequenza

#### Continuità dell'attività aerobica

Nell'allenamento durante l'attività aerobica occorre far sì che i grandi gruppi muscolari del nostro corpo quali: muscoli degli arti inferiori come estensori e flessori della coscia, tricipite della Sura (polpaccio), gran dorsale e pettorali, bicipite e tricipite brachiale, etc...siano coinvolti con esercizi ritmici e continui in modo tale da permettere al cuore di fornire un eguale afflusso di sangue su tutti i distretti muscolari.

Questa condizione permetterà ai globuli rossi di fornire il giusto quantitativo di ossigeno e di sostanze nutritive per eseguire correttamente e senza affaticamento gli esercizi preposti nel programma di allenamento in un'attività aerobica.

#### Intensità dell'attività aerobica

Nell'attività aerobica per intensità dell'esercizio, si intende la percentuale di lavoro cardiaco utile per mantenere il consumo energetico in un regime aerobico.

Affinché si ottengano i famosi benefici dell'attività aerobica, il cuore deve lavorare da un minimo del 55-60 % ad un massimo dell'85% della sua Frequenza Cardiaca.

Tale intensità è possibile monitorarla attraverso il controllo del battito cardiaco sia manualmente che attraverso un cardio frequenzimetro.

#### Durata dell'attività aerobica

La durata dell'allenamento aerobico deve partire da un minimo di venti minuti circa in poi; l'ottimale è dai 20 ai 45 minuti.

La necessità dei 20 minuti dipende dal tempo in cui il regime aerobico raggiunge la sua piena funzionalità; infatti all'inizio i sistemi energetici che mettono in moto l'organismo sono di tipo anaerobico, dovuti al lento attivarsi degli acidi grassi che raggiungono la piena efficacia dopo il periodo sopraindicato.

La durata dell'esercizio nell'attività aerobica è strettamente legata all'intensità con cui viene eseguito l'allenamento.

Infatti l'esercizio sarà tanto più lungo quanto più bassa l'intensità di lavoro e viceversa, Resistenza Aerobica.

Per esempio se si dovrà lavorare per un tempo superiore ai 45 minuti l'intensità della frequenza cardiaca dovrà essere intorno al 60-65 % del suo valore massimo, mentre per tempi



contenuti tra 20 e 45 minuti, la frequenza cardiaca potrà essere innalzata anche al 75-80 % del suo max. valore.

E' chiaro che i parametri espressi dipendono principalmente dal grado di allenamento del soggetto; ma per un individuo principiante e intermedio, possiamo prendere per buone le indicazioni sopraindicate.

### **Frequenza dell'attività aerobica**

Per frequenza si intende il numero di sedute settimanali in cui fare attività aerobica.

A tale riguardo, l'American College of Sport Medicine (ACSM) ci consiglia un minimo di tre fino ad un massimo di cinque sedute settimanali in modo tale da avere sia una ottimale sollecitazione ed adattamento dell'organismo; sia da avere un minimo di recupero fisiologico per non sovraccaricare le strutture muscolo-scheletriche sollecitate durante l'allenamento aerobico.

### **Benefici dell'attività aerobica**

- Riduzione della pressione sanguigna con abbassamento del battito cardiaco a riposo
- Aumento del volume del cuore e della gittata cardiaca
- Maggior afflusso del sangue ai capillari ed ai tessuti muscolari con aumento del volume totale del sangue
- Aumento della capacità vitale e del consumo d'ossigeno
- Diminuzione del deposito di grassi
- Diminuzione del colesterolo totale ed aumento dell' HDL ("colesterolo buono")
- Diminuzione dell'ansia, degli stress e delle tensioni
- Riduzione delle cardiopatie (infarto, tachicardia, etc.)

Per essere efficace, l'attività aerobica deve far sì che tutte e quattro le condizioni indicate siano soddisfatte contemporaneamente, in quanto *continuità, intensità, durata e frequenza* sono proporzionali tra loro e ogni singola percentuale ci darà l'esatta misura del tipo di allenamento che andremo ad eseguire.

La scelta dell'attività aerobica da parte del praticante, come lavoro di tipo cardio-vascolare, dipende da due motivi principali:

non richiede di raggiungere impianti all'aria aperta come stadi di atletica leggera, piste di sci, piscine o percorsi ciclabili in qualsiasi mese dell'anno

l'esecuzione del gesto motorio non deve essere di tipo ciclico e ripetitivo (es. il passo nella corsa, la pedalata nel ciclismo etc.) che mette il praticante in condizioni di annoiarsi, distrarsi e rinunciare così a praticarli.

### **KRAV MAGA metodo di autodifesa israeliana (dai 13 anni in su)**

Attività spesso malvista dai genitori che temono per l'incolumità dei figli. In realtà, se ben gestite, sono discipline utilissime allo sviluppo dei bambini, che lavorano sulla coordinazione, la mobilità articolare, entrano in contatto con la propria aggressività ed imparano a conoscerla.

Il Krav Maga (o lotta di strada) è un sistema di tecniche di combattimento e sopravvivenza nato in Israele nella prima metà del XX secolo grazie al comandante dell'esercito, esperto in tecniche di lotta occidentali, Imi Lichtenfeld. La parola krav maga, significa letteralmente "combattimento con contatto".

Questo sistema venne creato da Imi Lichtenfeld su richiesta del governo Israeliano. Infatti gli venne richiesto di sviluppare un sistema di combattimento efficace ma rapido da apprendere, al fine di addestrare le neonate forze speciali israeliane impegnate subito in una durissima lotta. L'esperienza di Lichtenfeld influenzò pesantemente lo stile e la filosofia del krav maga. Grande ginnasta, pugile e campione di lotta libera, alla base teorica aggiunse una grande esperienza di lotta di strada, maturata in una gioventù in parte passata a lottare per la vita nei vicoli del suo paese natale, allora occupato dai nazisti.

Il risultato della sua opera fu un sistema di combattimento semplice ed efficace, nato appunto per essere appreso in breve tempo. Il krav maga si rivolge a tutti: uomini, donne e ragazzi.

## **BREAKDANCE e DANZA ORIENTALE**

Entrambe le discipline sono eccezionali per strutturare le attività basilari di moto. L'apprendimento degli schemi motori ne trae un'enorme vantaggio. Ci si coordina nello spazio e con le altre persone, il tutto imparando a tenere il tempo musicale. Da non sottovalutare anche il fatto che si ingentiliscono i movimenti, contrastando la perdita di coordinazione che si ha nei periodi di veloce crescita fisica. Si imparano cose che, in età più avanzate diventano difficili da sviluppare.

Esistono numerosi benefici per il corpo e per la mente che vengono abitualmente associati all'esercizio di quest'antica arte, definita anche Danza Orientale, Raks Sharki in lingua originale e Belly Dance in inglese. A livello fisico si verifica un miglioramento della circolazione sanguigna, del transito intestinale, dei dolori mestruali e di quelli della colonna vertebrale, sia a livello lombare che cervicale, mentre a livello psicologico i vantaggi ottenibili sono stati spesso indicati in termini di rilascio delle tensioni, di acquisizione di una maggiore consapevolezza corporea, di un senso di rinascita e di riscoperta della femminilità. Tra gli effetti benefici riconducibili alla danza del ventre ci sono quelli legati alla riattivazione corretta dei muscoli della schiena, specialmente quelli del perineo, che formano il pavimento della cavità pelvica e sono importanti per sostenere gli organi interni. La danza orientale è particolarmente adatta al corpo femminile, perché aumenta la flessibilità e la tonicità del seno, delle spalle, delle braccia, del bacino, ma soprattutto della pancia: gli addominali sono coinvolti profondamente nei movimenti, modellando la linea e giovando agli organi interni. Tonifica le cosce, migliora l'agilità delle articolazioni e sembra ritardare l'osteoporosi.

(vedi allegato Breakdance e Danza Orientale)

## **PARKOUR**

Il parkour è la via dello spostamento.

E' l'arte di usare lo spostamento non solo per migliorare le abilità nel movimento, ma anche in molti altri campi, fino a migliorare la vita stessa.

Come attività è molto varia, quindi non c'è mai il rischio che l'allenamento diventi troppo noioso, ci saranno sempre movimenti nuovi da sperimentare o nuove sfide da affrontare, questo grazie alle innumerevoli opportunità offerte dall'ambiente che ci circonda.

Il parkour ci ricorda che esistiamo separatamente da tutti gli altri e che le nostre azioni sono sotto la nostra stessa responsabilità.

(vedi allegato Parkour)

## **LINEE GUIDA**

- identificazione del percorso di attività motoria che il bambino vuole intraprendere;
- adattare l'attività alla risposta del gruppo o del singolo;
- rispettare i limiti individuali;
- controllo della FC (frequenza cardiaca) nel percorso di attività cardiaca;
- gradualità degli esercizi;
- educare alla corretta tecnica degli esercizi e alla corretta postura.

Ogni incontro sarà caratterizzato da:

- colloquio per ricevere feedback sullo stato fisico di ogni singolo utente;
- warm-up per prepararsi all'attività e diminuire il rischio di possibili infortuni;
- work-out (ogni seduta avrà un obiettivo differente come ad esempio attività cardiovascolare, mobilità articolare, stretching e postura, ecc...);
- cool-down e fine delle attività.

Il progetto si articolerà in 1 o 2 incontri settimanali da 60 minuti, in orario da concordare a partire da Settembre.

## PROGETTO N°2

### ATTIVITA' MOTORIA CORRETTIVA, RIEDUCATIVA E RIABILITATIVA PER PREVENIRE LE DEFORMITA' VERTEBRALI (scoliosi, cifosi e lordosi) NEL BAMBINO

Il ruolo della terapia fisica, la famosa ginnastica correttiva, nella cura della scoliosi evolutiva deve essere definito accuratamente.

Si può senz'altro affermare che la ginnastica non può prevenire la formazione della scoliosi e che se si tenta di curare un bambino con una scoliosi evolutiva solamente con la ginnastica, si avrà senz'altro un insuccesso.

La ginnastica, tuttavia gioca un ruolo importante nel trattamento incruento della scoliosi, della cifosi e dell'iperlordosi ed è una parte essenziale ed indispensabile del trattamento della scoliosi con i corsetti con la finalità di evitare l'atrofia muscolare e l'osteoporosi provocate dall'immobilizzazione nei corsetti.

La ginnastica, da sola, può essere usata unicamente per curare alcune deviazioni della colonna vertebrale di origine posturale e quindi non evolutiva.

Il trattamento della scoliosi evolutiva con il corsetto richiede un grande impegno al paziente e alla sua famiglia. Normalmente il corsetto deve essere indossato per un periodo che può andare da uno a parecchi anni.

Un risultato soddisfacente si può avere solamente quando un paziente ed i suoi genitori seguono con scrupolo una terapia con un corsetto ben collaudato ed un programma giornaliero di ginnastica.

*(dott. Lucio Palmiero Medico Chirurgo specialista in Ortopedia)*

Il corretto utilizzo del corsetto ortopedico, dopo il collaudo degli stessi presso la clinica ortopedica o l'officina ortopedica, garantisce agli utenti di poter beneficiare delle spinte correttive del corsetto stesso per un miglior freno dell'evoluitività scoliotica.

Il nostro compito è quello di insegnare ai ragazzi ad uscire dalle "spinte" tramite un lavoro mirato di presa di coscienza, di attività isometrica, di esercizi infine condotti su pedane e tavole basculanti per un'attività di tipo corticale e sottocorticale.

*"La scoliosi è una deformazione antero-posteriore in lordosi, generata da un movimento di torsione. Questa deformazione si esprime lateralmente. È una curva tridimensionale"*

René Pedriolle, biomeccanico francese studioso della tridimensionalità della scoliosi.

Offriamo programmi personalizzati che tengono conto della tridimensionalità della scoliosi, con l'obiettivo di frenarne l'evoluzione con un lavoro mirato, recupero posturale e tonificazione dei piani muscolari profondi.

## PROPOSTE TERAPEUTICHE

### GINNASTICA POSTURALE E STRETCHING

Il vocabolo "postura" identifica una condizione di equilibrio strutturale e funzionale dell'organismo. Si tratta di un metodo che valuta e analizza la persona nel suo insieme, osservando attentamente la postura ed ogni segnale che il corpo evidenzia (oppure nasconde in modo "intelligente" o subdolo).

Si ricercano i traumi fisici passati, le cicatrici, gli interventi chirurgici, i modi scorretti di usare il corpo, le situazioni emotive che hanno lasciato un segno profondo, le componenti genetiche, le interazioni di carattere biochimico-alimentare, l'aspetto culturale, ecc, ecc.

Questa metodica, tenendo conto di ogni elemento sopra citato, va ad agire sulla parte fisica della persona grazie all'utilizzo di esercizi che permette l'allungamento muscolare globale decompensato, agendo sulle catene muscolari, fasciali e connettivali; allo stesso tempo si interviene anche in direzione dello sblocco del diaframma attraverso tecniche respiratorie, arrivando in questo modo ad agire anche sulla componente emozionale.

E' proprio questa metodica di rieducazione posturale globale che consente alle articolazioni bloccate e doloranti (a causa di muscoli tesi e retratti), di venir sbloccate e rese quindi mobili e



funzionali.

*La ginnastica posturale:* ha lo scopo di correggere l'atteggiamento anomalo che incoscientemente è ritenuto normale dal ragazzo. Si basa sul riconoscimento e sulla presa di coscienza dei difetti della postura;

*La ginnastica di mobilizzazione:* ha lo scopo di vincere le rigidità in particolare delle anche e del bacino;

*Esercizi di rinforzo muscolare:* mirano a rinforzare i gruppi muscolari di sostegno come quelli della gabbia addominale;

*Esercizi di stretching:* aumentano la flessibilità dei muscoli posteriori della coscia e dell'ileoipoas, utile a compensare la rigidità a livello lombare;

*Attività sportiva:* moderata e costante che interessi globalmente la muscolatura.

## **PILATES**

Il Metodo Pilates (detto anche semplicemente Pilates) è un sistema di allenamento sviluppato all'inizio del '900 da Joseph Pilates. Traendo ispirazione da antiche discipline orientali quali Yoga, e Do-In. Pilates ha chiamato il suo metodo Contrology, con riferimento al modo in cui il metodo incoraggia l'uso della mente per controllare i muscoli. È un programma di esercizi che si concentra sui muscoli posturali, cioè quei muscoli che aiutano a tenere il corpo bilanciato e sono essenziali a fornire supporto alla colonna vertebrale. Il metodo è indicato anche nel campo della rieducazione posturale. In particolare, gli esercizi di Pilates fanno acquisire consapevolezza del respiro e dell'allineamento della colonna vertebrale rinforzando i muscoli del piano profondo del tronco, molto importanti per aiutare ad alleviare e prevenire mal di schiena. Con questo metodo di allenamento non si rinforzano solo gli addominali ma si rinforzano anche le fasce muscolari più profonde vicino alla colonna e intorno alle pelvi. Il punto cardine del metodo è la tonificazione e il rinforzo del Power House, cioè tutti i muscoli connessi al tronco: l'addome, i glutei, gli adduttori e la zona lombare. Gli esercizi che si eseguono sul tappetino (Pilates Mat Work) devono essere fluidi e perfettamente eseguiti, devono inoltre essere abbinati ad una corretta respirazione. L'originalità e la varietà degli esercizi è tale da non annoiare mai la persona che si avvicina al metodo Pilates. Le ripetizioni non sono mai lunghe e noiose. Molti degli esercizi non superano le tre ripetizioni. Una seduta dura in media un'ora e comprende il coinvolgimento di tutti i gruppi muscolari in tutte le loro funzioni.

Ogni esercizio può però essere personalizzato.

L'originalità e la varietà degli esercizi è tale da non annoiare mai la persona che si avvicina al metodo Pilates. Le ripetizioni non sono mai lunghe e noiose e coinvolgono tutti i gruppi muscolari in tutte le loro funzioni.

## **PANCAFIT**

Il Metodo Raggi® è una metodica ad approccio "Globale".

Si tratta di un metodo che prende in esame la persona nel suo insieme, osservando attentamente la postura ed ogni segnale che il corpo evidenzia oppure che ha nascosto in modo "intelligente" o subdolo.

Si ricercano i traumi fisici passati, le cicatrici, gli interventi chirurgici, le malocclusioni, i modi scorretti di usare il corpo, le situazioni emotive che hanno lasciato un segno profondo, le componenti genetiche, le interazioni di carattere biochimico-alimentare, l'aspetto culturale, etc, per poter poi intervenire in modo mirato.

Questa metodica (utilizzata in modo completo solo ed esclusivamente dai professionisti diplomati da Posturalmed)), tenendo conto di ogni elemento sopra citato, va ad agire sulla parte fisica della persona grazie all'utilizzo di Pancafit®, un attrezzo che agendo sulle catene muscolari, fasciali e

connettivali permette l'ALLUNGAMENTO MUSCOLARE GLOBALE DECOMPENSATO; nel contempo si agisce anche in direzione dello sblocco del diaframma attraverso tecniche respiratorie particolari, arrivando in questo modo ad agire indirettamente anche sulla componente emozionale.

E' proprio tale azione che consente alle articolazioni bloccate e doloranti (a causa di muscoli

tesi e retratti), di venir sbloccate e rese quindi mobili e funzionali.

In questo modo moltissimi dolori e patologie osteomuscolari ottengono grandi benefici o addirittura scompaiono come per incanto: cervicalgie, dorsalgie, lombalgie, lombosciatalgie, tendiniti, borsiti, pubalgie, radicoliti, epicondiliti, tunnel carpale, periartriti, fibromialgie, protrusioni discali, ernie discali, ernie jatali, processi artrosici alla colonna, coxartrosi, gonartrosi; grande efficacia si ottiene agendo sulle ipercifosi, iperlordosi, scoliosi.

## **ASHTANGA YOGA**

Alcune posture sono eccellenti per alleviare i dolori alla schiena nella zona sacrale e sono combinate in serie variando in difficoltà ed effetto. La prima serie è terapeutica e corregge l'equilibrio del corpo e della mente. La serie intermedia continua il lavoro della prima ma va più in profondità, aprendo i canali nervosi che sono simili in concezione ai meridiani dell'agopuntura. Le serie avanzate lavorano ancora più in profondità, aumentando stabilità, forza, equilibrio ed apertura del corpo.

Ashtanga significa otto livelli e si riferisce agli otto aspetti dello Yoga praticato e spiegato nello Yoga-Sutra di Patanjali (300-250 A.C.). Questi livelli sono:

Yama: regole etiche

Niyama: osservanze, discipline corporali e psichiche

Asana: posture

Pranayama: estensione del respiro interno

Pratyahara: controllo dei sensi

Dharana: concentrazione

Dhyana: meditazione

Samadhi: realizzazione-beatitudine

## **GINNASTICA DOLCE**

Con l'espressione "ginnastica dolce" si indica un tipo di attività fisica caratterizzata dalla bassa intensità. Si tratta di una ginnastica eseguita con movimenti lenti, gradualmente, a basso impatto. E' un esercizio ginnico soft studiato per avvicinare al movimento persone sedentarie, anziani o coloro che hanno problemi di tipo ortopedico e non possono eseguire gli sport tradizionali. La ginnastica dolce consiste in movimenti semplici: piegamenti, allungamenti e stretching, eseguiti in modo da non richiedere a muscoli e articolazioni eccessivi sforzi. Praticare sport in generale migliora non solo il fisico, ma anche l'umore, allevia lo stress e le tensioni quotidiane. Inoltre migliora l'efficienza fisica e l'aspetto estetico, due fattori che fanno sentire meglio: si hanno più energie a disposizione per affrontare gli impegni di ogni giorno e aumenta anche la fiducia in se stessi.

Lo sport, infatti, migliora sicurezza di sé e autostima, permette di piacersi di più e di piacere anche agli altri. Inoltre, se si pratica sport in gruppo, l'umore migliora anche per il contatto con gli altri. L'attività fisica, infatti, favorisce la socializzazione e il contatto tra le persone.

## LINEE GUIDA

- identificazione del percorso di attività motoria che il bambino vuole intraprendere;
- adattare l'attività alla risposta del gruppo o del singolo;
- rispettare i limiti individuali;
- controllo della FC (frequenza cardiaca) nel percorso di attività cardiaca;
- gradualità degli esercizi;
- educare alla corretta tecnica degli esercizi e alla corretta postura.

## OBIETTIVI GENERALI DEL PROGETTO

Ogni incontro sarà caratterizzato da:

- colloquio per ricevere feedback sullo stato fisico di ogni singolo utente;
- warm-up per prepararsi all'attività e diminuire il rischio di possibili infortuni;
- work-out (Attività aerobica a bassa intensità cardiaca non superiore al 65% della FCmax mediante attrezzature cardio e metodologie di allenamento specifiche, prolungata progressivamente nel tempo al fine di migliorare il VO2max e la FC a riposo);
- cool-down e fine delle attività.

Il progetto si articolerà in 2 incontri settimanali da almeno 60 minuti, in orario da concordare con ogni singolo utente.

Lo staff Karma 111 indirizzerà l'utente verso la disciplina più adatta seguendolo in ogni suo passo.

### **LUOGO DI REALIZZAZIONE**

L'Associazione Sportiva Dilettantistica Karma 111 mette a disposizione per la realizzazione dei progetti i suoi locali, siti in via Cuminie 16 in Villar Dora, e le attrezzature cardio ed isotoniche.

I progetti saranno svolti con la presenza costante del team di istruttori dell'a.s.d. Karma 111, tutti qualificati in Scienze Motorie.

### **DATI ASSOCIAZIONE**

Associazione Sportiva Dilettantistica KARMA 111

Via Cuminie 16

10040 Villar Dora (TO)

C.F.95607600012

Cell. 3404747741

E-mail: asdkarma111@gmail.com

### **DATI RAPPRESENTANTE LEGALE**

D'Alessandro Gianpaolo, nato a Torino il 10 luglio 1984, residente in Via Avigliana 59/2, 10040 Almese (TO) C.F. DLSGPL84L10L219N

### **DATI RESPONSABILE TECNICO PROGETTO**

Dott.ssa Pacchiardo Erika, nata a Torino il 14 settembre 1983, residente in Via Almese 55 10051 Avigliana (TO) C.F. PCCRKE83P54L219G

COPIA ALBO:    ☐ ATTI    ☐ \_\_\_\_\_

- ☐ SEGRETERIA
- ☐ CULTURA
- ☐ COMMERCIO
- ☐ LL.PP.
- ☐ U.T.C.
- ☐ VIGILI
- ☒ RAGIONERIA
- ☐ TRIBUTI
- ☐ AMBIENTRE ED ENERGIA
- ☐ SERVIZI CIVICI E DI SUPPORTO
- ☒ ASSOC. KARMA III
- ☐ \_\_\_\_\_

Del che si è redatto il presente verbale.

IL SINDACO  
f.to Dr.ssa MATTIOLI Carla

IL SEGRETARIO GENERALE  
f.to Dott. GUGLIELMO Giorgio

---

### CERTIFICATO DI PUBBLICAZIONE

Copia conforme all'originale, un estratto del quale è in pubblicazione all'Albo Pretorio virtuale on line del Comune per quindici giorni consecutivi dal 3 GEN. 2012.

La deliberazione è stata contestualmente comunicata ai Capigruppo consiliari.

Avigliana, lì 3 GEN. 2012



IL SEGRETARIO GENERALE  
Dott. GUGLIELMO Giorgio

---

### ATTESTAZIONE DELLA PUBBLICAZIONE E DELL'ESECUTIVITA'

**La presente deliberazione:**

☐ **è stata**

☒ **viene**

**pubblicata all'Albo Pretorio virtuale on line del Comune per 15 giorni consecutivi a decorrere dal** 3 GEN. 2012.

ai sensi dell'art. 124 - comma 1 – T.U.E.L. D.lgs. n. 267/2000.

☐ **viene**

**ripubblicata all'Albo Pretorio virtuale on line del Comune per 15 giorni consecutivi a decorrere dal** \_\_\_\_\_.

ai sensi dell'art. 83 - comma 3 dello Statuto Comunale.

☒ **è stata contestualmente comunicata ai Capigruppo consiliari;**

☐ **è divenuta esecutiva in data** \_\_\_\_\_

☒ **è stata dichiarata immediatamente eseguibile e quindi è diventata esecutiva a decorrere dalla data del presente verbale.**

Avigliana, lì 3 GEN. 2012



IL SEGRETARIO GENERALE  
Dott. GUGLIELMO Giorgio