PROGETTO UN MIGLIO AL GIORNO

A.S. 2019 /2020

AESSEDI A.s.d. - Nordic Walking Passion .

Alessandria

SCHEDA RACCOLTA DATI 1

- Presentazione dell' elenco dei nominativi degli alunni con al fianco il numero dei giorni di assenza nell'a.s. 2018/2019 e a fine anno 2019/2020.(compilazione a fine anno)

  Classe ……. Plesso ……. Docente …….

ALUNNO	2018/2019	2019/2020

SCHEDA RACCOLTA DATI 2

Controlli medici- suggerimenti

1. Equilibrio e mobilità
2. Massa muscolare e massa grassa in rapporto al peso corporeo
3. Livello di mineralizzazione ossea

(A cura del medico pediatra che seguirà il progetto)

- **SCHEDA RACCOLTA DATI 3**

Numeri di infortuni ossei o muscolari (fratture, distorsioni) di ogni allievo

Classe ………………… Plesso ……………………………………… Docente ……………………….

ALUNNO	2018/2019	2019/2020

•

SCHEDA RACCOLTA DATI 4

Il movimento dei bambini non è fine a se stesso o un semplice svago. Attraverso gli schemi motori e la relazione fisica con la realtà il bambino forma la logica mentale, apprende i concetti di prima a dopo, di spazio, di concatenazione causa-effetto, in poche parole il pensiero. Al fine di raccoglie dati relativi alla progressione e miglioramento si predisporranno verifiche in itinere e finali, a scelta e discrezione dell'insegnante, in base e coerentemente alla sua programmazione e ambito disciplinare che prevedano i seguenti obiettivi di apprendimento, anche soltanto in rapporto alla gestione degli spazi scolastici e grafici:

OB. A -Indicatori temporali(prima e dopo).Rapporti di causalità tra fatti e situazioni. Concatenazione di Causa- effetto

OB. B Apprendimenti di concetti spaziali, di movimento consapevole nello spazio circostante

Valutazione da 1 a 5. Raccolta di dati a inizio anno scolastico, al termine del primo quadrimestre e al secondo quadrimestre.

ALUNNO	OB.A			OB.B		
***	SETT	IQ.	II Q.	SETT	IQ.	II Q.

- **SCHEDA DI RACCOLTA DATI 5**

  Ogni qualvolta si presenta una difficoltà nell'apprendimento è bene coinvolgere gli studenti in un'attività di movimento che tiene il cervello sveglio e attento e aiuta ad aumentare la durata dell'attenzione. Il movimento favorisce l'apprendimento, a questa conclusione sono giunti i ricercatori che hanno presentato il loro studio presso la Pediatric Academic Societies. Eci sono stati miglioramenti rilevanti.

Tabella di raccolta dati relativi all'attenzione (A), memorizzazione (M). lettura (L)

Valutazione da 1 a 5. Raccolta di dati a inizio anno scolastico, al termine del primo quadrimestre e al secondo quadrimestre.

ALUNNO	A			M			L		
***	SETT	IQ	IIQ	SETT	IQ	IIQ	SETT	IQ	IIQ

Accanto all'introduzione di un sano stile alimentare, l'attività fisica è importante per sviluppare e mantenere un buon equilibrio emozionale, oltre che fisico. È fondamentale, infatti, per la salute psicofisica del bambino, imparare a metabolizzare le sue emozioni senza danneggiare se stesso e gli altri.

Gli studi dimostrano che anche **dopo soli cinque minuti** di attività fisica i soggetti mostrano risultati migliori nei test che misurano abilità intellettuali.

I soggetti di una sperimentazione dopo un training fisico hanno evidenziato un aumento del volume dell'ippocampo, la zona del cervello associata a memoria e apprendimento.

L'attività fisica contrasta direttamente anche lo stress perché riduce il livello di cortisolo nel sangue, l'ormone coinvolto nello stress e nella depressione e stimola la produzione di endorfine, gli ormoni della felicità.

"L'attività fisica è parte essenziale della salute, rafforza il sistema muscolo-scheletrico e riduce i rischi di malattie croniche. Aiuta anche a sviluppare l'autostima e la fiducia in sé stessi, e a ridurre lo stress e l'ansia. Se a queste qualità si aggiungono gli effetti benefici che l'attività fisica può avere sui risultati accademici e sui fattori che possono influenzare il successo degli alunni – competenze e atteggiamenti cognitivi (concentrazione, memoria, capacità di esprimersi verbalmente), comportamento accademico (partecipazione, tempo impiegato a svolgere un compito, attività intraprese fuori dalla scuola, comportamento nella società), successo accademico (voti, valutazioni, test) – diventa chiaro quanta responsabilità abbiano i protagonisti! È però anche chiaro di cosa vengono privati i bambini e gli adolescenti che non hanno accesso ad attività sportive di qualità."

(Rose-Marie Repond è consulente scientifico allo Swiss Federal Institute of Sport dal 2014.)

La raccolta dei dati sarà mirata quindi anche ai livelli di irrequietezza, nervosismo, al clima di classe, al rapporto di scontro/incontro con i pari e agli atteggiamenti di prepotenza e irritabilità attraverso osservazioni sistematiche .

In cammino si è portati a chiacchierare e a confidarsi, si creano rapporti più stretti e di fiducia, verso l'inclusione di chi di solito se ne sta in disparte o è emarginato, e anche il rapporto con l 'insegnante, non più al di là della cattedra, ci guadagna .Strategie vengono adottate dall'Istruttore/Insegnante per favorire la coesione del gruppo classe; ogni giorno si cambio il compagno in coppia nella fila, talvolta si sta fila maschio/femmina, coppie con livelli di capacità motoria o cognitiva differenti, ecc.ecc. (a discrezione dell'insegnante che conosce a fondo le criticità del suo gruppo)

- ## SCHEDA DI RACCOLTA DATI 6

Valutazione da 1 a 5 attraverso osservazioni sistematiche in situazioni di disagio, difficoltà e conflitto. Raccolta di dati a inizio anno scolastico, al termine del primo quadrimestre e al secondo quadrimestre.

ALUNNO	Disagio /difficoltà			Conflitto/vita in classe		
***	SETT	IQ.	II Q.	SETT	IQ.	II Q.

- **SCHEDA DI RACCOLTA DATI 7**

Nei casi con disagio (DSA, BES,AHDH e H) e di alunni stranieri con difficoltà di inserimento e di alfabetizzazione la seguente raccolta di dati potrà essere utile strumento.

GRIGLIA OSSERVATIVA per ALLIEVI CON BES "III FASCIA" (Area dello svantaggio socioeconomico, linguistico e culturale) e H	**Osservazione degli INSEGNANTI** SETTEMBRE	**Osservazione degli INSEGNANTI** MAGGIO
ALUNNO/A……..		
Manifesta difficoltà di **lettura/scrittura**	2 1 0 9	2 1 0 9
Manifesta difficoltà di **espressione orale**	2 1 0 9	2 1 0 9
Manifesta difficoltà **logico/matematiche**	2 1 0 9	2 1 0 9
Manifesta difficoltà nel **rispetto delle regole**	2 1 0 9	2 1 0 9
Manifesta difficoltà nel **mantenere l'attenzione** durante le **spiegazioni**	2 1 0 9	2 1 0 9
Non svolge i **compiti con applicazione e impegno**	2 1 0 9	2 1 0 9
Non esegue le **consegne** che gli vengono proposte **in classe**	2 1 0 9	2 1 0 9
Manifesta **difficoltà** nella **comprensione** delle **consegne** proposte	2 1 0 9	2 1 0 9
Fa **domande non pertinenti** all'insegnante/educatore	2 1 0 9	2 1 0 9
Disturba lo svolgimento delle **lezioni** (distrae i compagni, ecc.)	2 1 0 9	2 1 0 9
Non presta attenzione ai **richiami dell'insegnante/educatore**	2 1 0 9	2 1 0 9
Manifesta **difficoltà** a **stare fermo nel proprio banco**	2 1 0 9	2 1 0 9
Si fa distrarre dai compagni	2 1 0 9	2 1 0 9
Manifesta **timidezza**	2 1 0 9	2 1 0 9
Viene **escluso** dai compagni dalle **attività scolastiche**	2 1 0 9	2 1 0 9
Viene **escluso** dai compagni dalle **attività di gioco**	2 1 0 9	2 1 0 9
Tende ad **autoescludersi** dalle **attività scolastiche**	2 1 0 9	2 1 0 9
Tende ad **autoescludersi** dalle **attività di gioco/ricreative**	2 1 0 9	2 1 0 9
Trova scuse per chiedere di uscire o muoversi	2 1 0 9	2 1 0 9
Mantiene una **postura** scorretta (piedi sulla sedia. semiseduto, dondola, ecc.) / non sta seduto	2 1 0 9	2 1 0 9
Dimostra **scarsa fiducia nelle proprie capacità**	2 1 0 9	2 1 0 9

LEGENDA

0 L'elemento descritto dal criterio non mette in evidenza particolari problematicità

1 L'elemento descritto dal criterio mette in evidenza problematicità lievi o occasionali

2 L'elemento descritto dal criterio mette in evidenza problematicità rilevanti o reiterate

9 L'elemento "negativo" descritto non si rileva, ma, al contrario, si evidenzia nell'allievo come comportamento positivo quale indicatore di un "punto di forza", su cui fare leva nell'intervento (es: ultimo item - dimostra piena fiducia nelle proprie capacità).

- Inserimento di un nuovo alunno nel corso dell'anno. Rilevazioni di come la camminata giornaliera "Un miglio al giorno" ha favorito il suo inserimento e se straniero che apprendimenti alfabetizzanti in cammino sono stati facilitato:

  ……
  ……
  ……
  ……
  ……

- Note e commenti dell'Insegnante sull'esperienza:
  ……
  ……
  ……
  ……
  ……

- Punti di forza del progetto:

……
……
……
……

- Punti di debolezza del progetto:
  ……
  ……
  ……
  ……

- Il progetto ha soddisfatto le sue aspettative 0 SI 0 NO
- Suggerimenti: quale altro progetto di movimento e/o benessere/prevenzione vorrebbe vedere attuato per i prossimi anni ?
  ……
  ……
  ……
  ……