

Scuola primaria Giovanni Paolo II

Progetto "Un miglio al giorno" "Muovinsieme"

Anno scolastico 2023/24

Periodo settembre/novembre

TUTTE LE CLASSI DELLA GIOVANNI PAOLO II HANNO PARTECIPATO

Classi coinvolte nell'iniziativa: 11

numero bambini: 220

Numero uscite:

	Date	Km percorsi (circa)	eventuali osservazioni
Classi prime	20 settembre passeggiata per raggiungere la sede del convegno dell'aeronautica militare. 26 settembre passeggiata durante le ore di educazione motoria (confluenza dei fiumi ad Ovada) 29 settembre impianto sportivo "Geirino" 5 ottobre passeggiata durante le ore di educazione motoria 12 ottobre passeggiata nei boschi in gita presso Monogolf di Molare 19 ottobre passeggiata durante	9 uscite 24 km	

	<p>le ore di educazione motoria</p> <p>31 ottobre passeggiata per le vie di Ovada per la festa di Halloween</p> <p>9 novembre passeggiata ed esercizi al parco di Villa Gabrieli durante le ore di educazione motoria</p> <p>21 dicembre passeggiata per raggiungere la chiesa Nostra Signora Assunta per i canti di Natale</p>		
Classi seconde	<p>19 Settembre passeggiata per raggiungere la sede del convegno dell'aeronautica militare.</p> <p>26 Settembre passeggiata durante le ore di educazione motoria (confluenza dei fiumi ad Ovada).</p> <p>29 Settembre impianto sportivo "Geirino".</p> <p>3 Ottobre (Sez. A/C) passeggiata dopo mensa.</p> <p>17 ottobre (Sez.C) passeggiata al parco dopo mensa</p> <p>31 Ottobre passeggiata per le vie di Ovada per la festa di Halloween.</p> <p>16 Novembre passeggiata dopo mensa.</p> <p>21 Dicembre passeggiata per raggiungere la chiesa Nostra</p>	<p>11 uscite</p> <p>20 km</p>	

	<p>Signora Assunta per i canti di Natale.</p> <p>22 Dicembre (Sez. C) passeggiata prima delle vacanze natalizie.</p> <p>23 gennaio (Sez.C) passeggiata per la città</p> <p>24 Gennaio (Sez. A/B) passeggiata per raggiungere la Biblioteca Civica.</p> <p>26 Gennaio (Sez. C) passeggiata per raggiungere la Biblioteca Civica.</p>		
Classi terze	<p>19 Settembre passeggiata per raggiungere la sede del convegno dell'aeronautica militare.</p> <p>20 settembre Parco Villa Gabrieli</p> <p>28 Settembre impianto sportivo "Geirino".</p> <p>29 settembre passeggiata tra i vigneti di San Giacomo</p> <p>12 ottobre passeggiata "Conta Passi"</p> <p>31 Ottobre passeggiata per le vie di Ovada per la festa di Halloween.</p> <p>21 Dicembre passeggiata per raggiungere la chiesa Nostra Signora Assunta per i canti di Natale.</p>	<p>7 uscite</p> <p>15 km</p>	

<p>Classi quarte</p>	<p>12 settembre anello Ovada-Costa-Ovada 19 settembre passeggiata per raggiungere Salone S.Paolo per convegno aeronautica 22 settembre attività motoria presso il Parco Villa Gabrieli 26 settembre passeggiata per le vie di Ovada 28 settembre passeggiata per le vie di Ovada 29 settembre passeggiata per raggiungere impianto sportivo Geirino 3 ottobre passeggiata per le vie di Ovada 5 ottobre passeggiata per le vie di Ovada 26 ottobre gita a Genova: porto antico - magazzini del cotone - via S. Lorenzo - porto antico 31 ottobre passeggiata per le vie di Ovada (Halloween) 7 novembre passeggiata per le vie di Ovada 23 novembre passeggiata per le vie di Ovada 21 dicembre passeggiata per raggiungere piazza Assunta (canti di Natale)</p>	<p>13 uscite 30 km</p>	
<p>Classi quinte</p>	<p>19 settembre 22 settembre passeggiata</p>	<p>17 uscite 45 km</p>	<p>Le passeggiate hanno offerto diversi spunti per effettuare</p>

	<p>durante l'ora di attività motoria 26 settembre 28 settembre 29 settembre impianto sportivo Geirino 3 ottobre 5 ottobre 6 ottobre passeggiata durante l'ora di attività motoria 12 ottobre Treasure hunt in town 13 ottobre passeggiata durante l'ora di attività motoria 27 ottobre durante l'ora di attività motoria 31 ottobre passeggiata per le vie di Ovada per la festa di Halloween 2 novembre (Gita a Genova) 6.5 km 3 novembre passeggiata durante l'ora di attività motoria 9 novembre passeggiata durante l'ora di attività motoria 24 novembre passeggiata durante l'ora di attività motoria 21 dicembre passeggiata per raggiungere la chiesa Nostra Signora Assunta per i canti di Natale</p>		<p>osservazioni ambientali, storiche, topologiche e geografiche, nonché lezioni all'aperto.</p>
--	---	--	---

Il gradimento da parte dei bambini è stato altissimo. Nel nostro contesto scolastico l'implementazione di un programma come "un miglio al giorno" ha avuto un certo impatto sulle vite degli studenti. Questa iniziativa non solo ha promosso uno stile di vita attivo, ma ha portato con sé una serie di benefici che vanno oltre la semplice attività fisica.

Innanzitutto, l'esercizio regolare è stato associato a miglioramenti nelle funzioni cognitive e nell'attenzione. L'abitudine di un miglio al giorno nella routine scolastica ha contribuito a creare un ambiente più propizio all'apprendimento. Inoltre l'attività fisica svolta in gruppo ha favorito lo sviluppo di relazioni positive tra gli studenti. L'esperienza condivisa di correre o camminare insieme ha creato un senso di comunità e solidarietà, contribuendo a costruire un clima scolastico più inclusivo e positivo.

Il "miglio al giorno" ha trasmesso l'importanza di avere abitudini salutari. Incoraggiare gli studenti a dedicare del tempo ogni giorno all'attività fisica instilla il concetto che prendersi cura del proprio corpo è una priorità. Questa consapevolezza può trasformarsi in abitudini di vita a lungo termine, contribuendo a contrastare il sempre crescente problema dell'inattività fisica e dell'obesità in giovane età.

Infine, promuovere l'attività fisica a scuola invia un potente messaggio circa l'importanza di uno stile di vita sano. I giovani sono suscettibili all'influenza dell'ambiente che li circonda, e quando le istituzioni educative promuovono attivamente la salute e il benessere, si crea un impatto positivo sulla cultura generale della scuola e della comunità.

In conclusione, il programma "un miglio al giorno" ha contribuito non solo alla loro salute fisica, ma anche al loro sviluppo cognitivo, relazionale e alla formazione di abitudini di vita sane. Implementare queste iniziative a livello scolastico può essere un passo significativo verso la creazione di una generazione più consapevole e orientata al benessere.