



LA TAVOLA ROTONDA



COMUNE DI OVADA

MUOVINSIEME UN MIGLIO AL GIORNO

Il territorio ovadese, per l'anno scolastico 2023/2024, aderisce al progetto "Un miglio al giorno"

Contrastare la sedentarietà e promuovere il benessere degli studenti a scuola sono gli obiettivi di questo progetto, il quale è articolato in sette punti principali.

In linea con soluzioni ritenute efficaci, coniuga lo svolgimento di attività fisica (il camminare) con la possibilità di imparare in un luogo esterno all'istituto scolastico, come può essere un parco, favorendo inoltre gli aspetti di socializzazione.

Questo progetto si sviluppa in territorio locale, comprendendo la città di Ovada ed i paesi consorziati con istituti scolastici, quali:

- Cassinelle
- Castelletto d'Orba
- Cremolino
- Molare
- Mornese
- Rocca Grimalda
- Silvano d'Orba
- Tagliolo Monferrato

Il progetto viene proposto dall'ASL AL agli Istituti Comprensivi S. Pertini, composto dalle scuole dell'infanzia, le scuole primarie A. Damilano e Giovanni Paolo II, la secondaria di I grado S. Pertini, gli istituti superiori C. Barletti e Santa Caterina, l'istituto professionale Casa di Carità e Mestieri, le scuole dell'infanzia Santa Caterina e Ferrando e tutte le scuole dell'infanzia, primaria e secondaria di I grado dei paesi consorziati.



IL PROGETTO

"Un miglio al giorno" propone ai docenti, senza ridurre qualità e quantità della didattica, una soluzione per ridurre la sedentarietà degli alunni durante le ore di lezione: camminare per circa un miglio (1.600 metri) in prossimità della scuola, svolgendo attività didattiche.

Quest'azione permette di allenare il fisico e rilassare la mente. Inoltre, interrompere la routine quotidiana a scuola in maniera attiva, permette a insegnanti e ragazzi di vivere e sfruttare uno spazio nuovo, la realtà intorno alla scuola, in cui inserire elementi didattici con riscontri incredibilmente positivi.

Tutto questo, inoltre, dai dati giunti all'ASL AL da altre scuole ha evidenziato come queste pratiche siano benefiche anche rispetto al rendimento scolastico.

📍 ATTIVITA' DIDATTICHE

Nel corso dell'anno, in abbinamento ai vari percorsi si potrebbero anche svolgere delle attività didattiche con esperti



📍 GLI OBIETTIVI INIZIALI

Questo progetto si pone obiettivi ben precisi e con effetti a lungo termine:

- ~ *Benessere psico-fisico* dei ragazzi e degli insegnanti, il quale contribuirà al raggiungimento degli obiettivi individuali, non solo a scuola ma anche nella quotidianità
- ~ *Coinvolgimento* del numero massimo di persone, sia bambini sia ragazzi
- ~ *Coinvolgimento* non solo degli studenti, ma anche delle *famiglie* dei partecipanti, cercando così di favorire non solo l'armonia in casa, ma in tutta la comunità
- ~ *Valorizzazione del territorio*, cercando di sfruttare al massimo tutte le risorse che vengono offerte, che purtroppo molte volte non sono prese in considerazione
- ~ *Stimolazione* di un sempre maggiore *spirito di comunità*

📍 GLI OBIETTIVI FINALI

- ~ Partecipazione delle famiglie in una *manifestazione conclusiva*
- ~ Raggiungimento di una buona *pratica di comunità*

PERCORSI PROPOSTI

	Percorso 1: PERCORSO CENTRO STORICO	
	Percorso 2: PERCORSO VILLA GABRIELI	
	Percorso 3: PERCORSO STORY PARK	
	Percorso 4: PERCORSO GEIRINO	
	Via del fiume 1: VIA VERSO IL MARE	
	Via del fiume 2: VIA DELLO SPORT	
	Via del fiume 3: VIA PONTE DELLA VENETA	

- * Percorso 1: PERCORSO CENTRO STORICO → ITINERARIO:
Via Cairoli, Piazza Assunta, Via Roma, Via Lungo Stura
Via San Paolo, Via Bisagno, arrivo a parchetto della "Buona Terra" sito in Via Bisagno
- * Percorso 2: PERCORSO VILLA GABRIELI → ITINERARIO:
Via Buffa, Via XXV Aprile, Via Monsignor Cavanna,
Via Marconi, Via Dania, arrivo al parco di Villa Gabrieli
- * Percorso 3: PERCORSO STORY PARK → ITINERARIO:
Centro storico (Via Roma), Piazza Castello,
Via Novi, arrivo allo Story Park
- * Percorso 4: PERCORSO GEIRINO → ITINERARIO:
Via Carducci, Via Carlovini, ponte San Paolo, impianto
Geirino, anello dello sport (circuito esterno alla pista di atletica)

Per quanto riguarda invece le "Vie del fiume", i percorsi sono a discrezione delle singole scuole con il solo vincolo del raggiungimento di:

- ~ Via Voltri
- ~ Impianto polisportivo Geirino
- ~ Ponte della Veneta

Le finalità sia iniziali che finali restano invariate rispetto alla parte di progetto dedicata alla zona di Ovada, come *le risorse umane e la durata di un anno del progetto stesso*.

Nei paesi invece che fanno corona ciascuno a pochi km di distanza da Ovada, occorre considerare una realtà diversa.

Ogni paese presenta caratteristiche peculiari, percorsi particolari più o meno concretizzabili dai seguenti plessi:

- *Cassinelle*: Infanzia e Primaria
- *Castelletto d'Orba*: Infanzia, Primaria e Secondaria di primo grado
- *Cremolino*: Infanzia e Primaria
- *Molare*: Infanzia, Primaria e Secondaria di primo grado
- *Mornese*: Infanzia, Primaria e Secondaria di primo grado
- *Rocca Grimalda*: Infanzia e Primaria
- *Silvano d'Orba*: Infanzia, Primaria e Secondaria di primo grado
- *Tagliolo*: Infanzia e Primaria

Si pensa quindi di lasciare agli insegnanti di questo Istituto la libertà nella scelta del percorso/i da effettuare con l'individuazione o meno di una zona, un'aiuola poco curata del paese che, precedentemente bonificata in accordo con l'Ente Locale, potrebbe diventare la meta per rendere più bello il paese con la piantumazione di fiori a rotazione in relazione alla stagione.

Per la realizzazione di quest'ultima attività sarebbe auspicabile individuare persone possibilmente di una certa età disponibili a dare consigli, aiuti, informazioni, racconti di aneddoti, proverbi sulle piante anche aromatiche.

Si evidenzia quindi un ulteriore obiettivo ovvero il rafforzamento del ponte generazionale.

Sia che il tragitto porti ad una meta che colleghi ad usanze, tradizioni, avvenimenti significativi per il paese considerato, sia che la scuola contribuisca alla bellezza del verde cittadino, l'azione prevista contiene, oltre agli obiettivi principali del progetto, una valenza educativa che va dall'ambito riguardante la formazione di cittadini responsabili attivi, ai valori sulla sostenibilità da radicare con forza, al nutrimento dei valori fondamentali dell'animo umano.

Tuttavia, per sottolineare la fattibilità di queste azioni che hanno come scopo principale la salute fisica e l'abitudine a salvaguardarla, si intende suggerire qualche percorso considerando paese per paese, nel massimo rispetto di idee e mete diverse scelte da insegnanti, bambini e ragazzi.

Cassinelle: Il Percorso delle Pietre Verdi, località Chiappini con monumento dedicato al Milite Ignoto, giardino della scuola.



Castelletto d'Orba: S. Limbania, parco giochi, il Boschetto, giardino della scuola, centro storico, castello.



Cremolino: passeggiata lungo il perimetro del campo sportivo prospiciente la scuola con posizionamento di cassette fiorite nei pressi dell'entrata della scuola o del giardino.



Molare: giardino della scuola, abbellimento del parchetto di via Pieve, strada del cimitero, campo sportivo, la via del fiume.



Rocca Grimalda: giardino della scuola, tragitto della rotonda del Belvedere a fianco della scuola, castello del paese.



Silvano d'Orba: la via del fiume, parco pubblico, passeggiata di S. Pancrazio.



Tagliolo: anello nella zona storica del castello, giardino della scuola.



Occorrerebbe anche tenere il report compilando il monitoraggio previsto dal progetto regionale reperibile al seguente link:

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfLJhyEHUitaavImcP4b4Mx4l4CXuOSOjRy5uldN75HhiUsfg/viewform>

CONCLUSIONI

Ci auguriamo che il nostro "Progetto-percorso" abbia riscontro positivo presso gli istituti scolastici, gli insegnanti e le famiglie e che possa essere solo l'inizio di una buona pratica per la cura del sé e del territorio. Verso la 2° metà del mese di aprile gli organizzanti proporranno un evento conclusivo per scuole e famiglie.

