



## MUOVINSIEME

### Promozione del movimento e del benessere psicofisico nel contesto scolastico

#### ASL CN1 E ASL CN2 - a.s. 2023-24

Nell'ambito del programma "Scuole che promuovono salute" del Piano Regionale della Prevenzione, l'ASL CN1 e l'ASL CN2, in collaborazione con l'Ufficio Scolastico Territoriale di Cuneo e la scuola Polo della Rete SPS (Scuole che Promuovono Salute) "ITC Bonelli" di Cuneo, propongono il progetto Muovinsieme, pratica raccomandata Regionale.

Muovinsieme è un progetto promosso dal Ministero della Salute – CCM (Centro Nazionale per la Prevenzione e il controllo delle Malattie), che si pone l'obiettivo di realizzare interventi supportati da valutazioni di efficacia (evidence-based) per il contrasto alla sedentarietà e il miglioramento del benessere psicofisico. Il progetto trae ispirazione da due progetti internazionali di comprovata efficacia: l'Active School Flag Irlandese e il Daily Mile scozzese – "Un Miglio al giorno".

"Il miglio al giorno" è una pratica, ideata nelle scuole del nord Europa e ormai diffusa in molte scuole del nostro Paese, che include fra le attività didattiche una passeggiata quotidiana di 1609 m intorno alla scuola; tale pratica è stata adattata al contesto italiano e locale, traducendosi in un progetto di Comunità.

Le scuole che aderiscono al progetto **Muovinsieme** attuano la buona pratica piemontese **Un miglio al giorno intorno alla scuola** ([www.dors.it/documentazione/testo/202105/SintesiBuonaPratica\\_UnMiglio\\_0521.pdf](http://www.dors.it/documentazione/testo/202105/SintesiBuonaPratica_UnMiglio_0521.pdf)).

Questo progetto, che si basa sul lavoro di rete tra Scuola, Sanità e Comunità, combina l'attività fisica con la didattica all'aperto: camminare in prossimità della scuola, dalle 3 alle 5 volte a settimana, per circa un miglio (1.609 metri) o 20 minuti, svolgendo anche attività educative e didattiche, è l'azione concreta che si realizza per contrastare la sedentarietà degli alunni, durante le ore di lezione, e per contribuire a migliorare il benessere psicofisico generale dei bambini, ragazzi e degli insegnanti.

Evidenze anglosassoni ci dicono, infatti, che camminare o correre un miglio al giorno migliora l'apprendimento scolastico, allontanando l'ansia, la noia e la demotivazione e favorisce un maggior benessere e una maggiore concentrazione negli studenti.

Muovinsieme è stato sperimentato e valutato come Progetto CCM in Piemonte (nei territori ASL CN2 e TO4), Friuli Venezia Giulia, Lazio e Puglia a partire dall'A.S. 2020-21 e viene ora proposto a tutte le ASL piemontesi come

occasione per l'adozione di stili di vita salutari già a partire dall'ambiente scolastico e di promozione del benessere in classe.

### Obiettivo generale

- Implementare interventi efficaci di promozione dell'attività fisica, allo scopo di intervenire sul contrasto alla sedentarietà e sul miglioramento del benessere psicofisico, migliorando il clima e le relazioni nel gruppo classe.

### Obiettivi specifici:

- **Aumentare le opportunità di svolgere movimento all'aria aperta** come parte integrante della giornata a scuola e di acquisire l'importanza di uno stile di vita attivo e salutare.
- **Apprendere in un luogo diverso dalla classe (didattica outdoor)** potenziando le abilità senso-motorie, la cooperazione e la collaborazione tra pari favorendo l'inclusione e le relazioni inter-generazionali.

### Partners di progetto:

ASL CN1 e ASL CN2, Ufficio Scolastico Territoriale, ITC Bonelli Cuneo Scuola Polo Rete SPS

### Destinatari

Il progetto è rivolto a Docenti e studenti del primo ciclo di Istruzione (Scuole dell'infanzia, primarie e secondarie di primo grado).

### Attività previste

Muovinsieme propone agli insegnanti un intervento per ridurre la sedentarietà degli alunni e promuovere il benessere durante le ore di lezione, senza rinunciare alla qualità della didattica svolta in classe.

L'attività consiste in una passeggiata, per circa un miglio (1.600 metri) o 20 minuti, in prossimità della scuola, da realizzarsi dalle 3 alle 5 volte a settimana.

Quest'azione permette di allenare il fisico e ossigenare la mente. Inoltre, modificare la routine della quotidianità a scuola in maniera attiva, permette a insegnanti e alunni di vivere uno spazio completamente nuovo, la realtà intorno alla scuola, in cui inserire elementi della didattica con riscontri sorprendentemente positivi sull'apprendimento e il benessere in classe.

All'attività di cammino sarà associato il programma delle Pause attive che potrà essere svolto in aggiunta o in sostituzione della camminata, quando non ci fossero le condizioni per consentire le uscite.

Per le scuole intenzionate ad attuare il programma, il progetto prevede un percorso di formazione e accompagnamento laboratoriale a cura del personale ASL e una fase di lavoro con le classi a cura dei docenti, con il supporto della Comunità locale.

**Formazione:** La formazione avverrà con modalità mista:

- **Muovinsieme: A scuola mi muovo, imparo e sto bene!**

**Webinar (3 ore) Venerdì 6 ottobre 2023 dalle 14,30 alle 17,30) su Cisco Webex**

Momento di formazione/informazione per gli insegnanti, tenuto da operatori delle ASL CN1 e CN2 e da insegnanti che hanno già sperimentato il progetto, aperto a tutti i docenti interessati a conoscere il programma. Il webinar si terrà nella prima parte dell'anno scolastico per consentire agli Istituti interessati di avviare il programma di uscite prima della stagione invernale.

Argomenti affrontati: Presentazione del Progetto e dei materiali, racconto di docenti che hanno già sperimentato il progetto.

- **Ogni lungo viaggio inizia con un primo passo.**

**Laboratorio in presenza (3,5 ore) (ottobre 2023 – sede e data saranno calendarizzati sulla base delle adesioni)**

Il Laboratorio è finalizzato alla definizione dei percorsi e ad accompagnare le scuole nell'organizzazione delle attività proprie del progetto e a possibili integrazioni di iniziative di promozione di sani stili di vita.

Sarà vincolante, in fase di iscrizione al laboratorio, la possibilità di realizzare le attività proposte in almeno una classe. Il laboratorio sarà programmato, in ogni ASL, in accordo con le scuole interessate, nelle settimane successive al webinar sulla base del numero di Scuole e classi aderenti e della loro dislocazione sul territorio. Nel laboratorio saranno messi a disposizione strumenti e materiali utili all'attuazione del progetto (kit multimediale).

- **Incontro di confronto e verifica on-line (1,5 ore) (maggio/giugno – da concordare)**

Incontro di chiusura, finalizzato alla condivisione delle esperienze, al confronto su punti forti e criticità nell'ottica del miglioramento del progetto. Rivolto ai docenti che hanno realizzato l'attività a scuola.

Il webinar di presentazione sarà accreditato sulla piattaforma SOFIA. La presenza ai laboratori sarà certificata dalla scuola accreditante.

La partecipazione al webinar è garantita a tutti gli Istituti scolastici. Sarà possibile realizzare i laboratori pratici di supporto alle scuole nell'implementazione del programma per un numero limitato di Scuole.

**Attività a scuola:**

Gli insegnanti realizzeranno il programma con le classi, utilizzando i materiali messi a disposizione. Verrà fornito supporto agli Istituti nei contatti con famiglie, amministrazioni locali e altri enti coinvolgibili.

**Valutazione:**

Alle Scuole che parteciperanno al webinar verrà proposto un questionario preliminare per conoscere le esperienze pregresse nell'ambito della promozione dell'attività fisica, e per coloro che attiveranno Muovinsieme è previsto un percorso di monitoraggio e valutazione specifico: classi aderenti, calendario delle uscite, valutazione clima di classe e benessere, reportistica di eventuali materiali prodotti.



Ministero dell'istruzione e del merito  
Ufficio Scolastico Regionale per il Piemonte  
Ufficio VI Ambito territoriale di Cuneo



### Collegamenti didattici

La proposta formativa si situa in modo trasversale a tutte le materie; fa riferimento alle competenze sociali, di problem solving, emotive e relazionali nell'ambito di una cittadinanza attiva e responsabile (imparare a collaborare e partecipare; inclusione, rispetto dell'ambiente naturale e del bene comune; conoscenza del contesto di vita e delle regole di convivenza; ecc ... ).

### Costi

Il progetto è gratuito per quanto riguarda tutte le attività formative e di accompagnamento ai docenti. Sono a carico delle Scuole (ed eventualmente delle amministrazioni o dei partners locali) la realizzazione di eventuali materiali documentali o strumentali (es. Cartellonistiche, tracciati dei percorsi, ecc...)

### Tempi e Modalità di adesione:

L'adesione deve essere effettuata entro il **30 settembre 2023** al seguente link

<https://forms.gle/b3Hdh3Saekh1BiwJ6>

### CONTATTI e INFO

Silvia Cardetti 0172.240680- 0171.450608 - [silvia.cardetti@aslcn1.it](mailto:silvia.cardetti@aslcn1.it)

Rosa Badagliacca 0173.594539 - [rbadagliacca@aslcn2.it](mailto:rbadagliacca@aslcn2.it)

Più Info su:

Muovinsieme nazionale: [www.muovinsieme.dors.it/](http://www.muovinsieme.dors.it/)



Buona Pratica Un miglio al giorno intorno alla scuola:

[www.dors.it/documentazione/testo/202105/SintesiBuonaPratica\\_UnMiglio\\_0521.pdf](http://www.dors.it/documentazione/testo/202105/SintesiBuonaPratica_UnMiglio_0521.pdf)

