



iniziativa in collaborazione con
Progetto Alcotra 127 STAR BENE



ASL CN1 – SIAN
Servizio Igiene Alimenti e
Nutrizione



I.C. Papa Giovanni XXIII
Savigliano



Città di Savigliano

UN BIKE PARK A SCUOLA

PROGETTAZIONE FINALIZZATA ALLA PROMOZIONE DELL'ATTIVITÀ FISICA ATTRAVERSO LO SVILUPPO DI ALLEANZE E COLLABORAZIONI CHE COINVOLGONO I DIVERSI SETTORI DELLA COMUNITÀ (secondo le indicazioni della carta di Toronto)

UN PROGETTO DI COMUNITÀ integrato in una combinazione di azioni e strategie utili al raggiungimento degli obiettivi di incremento dell'attività fisica a scuola attraverso supporti educativi e il coinvolgimento attivo delle famiglie



ABSTRACT

L'Istituto Comprensivo Papa Giovanni XXIII di Savigliano da anni è particolarmente attivo in attività volte al miglioramento dell'ambiente scolastico attraverso modifiche del cortile con una progettazione che vede direttamente partecipi i bambini, l'Amministrazione, la scuola tutta, le famiglie e l'ASL.

Tutti sono coinvolti nell'ideazione e realizzazione di cambiamenti strutturali, manufatti ecc. volti al miglioramento sia dal punto di vista estetico (come dicono i bambini "...se stiamo in un posto brutto diventiamo brutti pure noi!...") sia dal punto di vista di incremento delle possibilità di fare attività fisica. Il Comune di Savigliano, dal canto suo, nell'adempimento delle linee di indirizzo della **Carta di Ottawa**, della **Carta di Toronto per l'attività fisica** e secondo le indicazioni nazionali e regionali su mobilità sostenibile, in collaborazione con scuole e ASL, promuove da anni interventi di modifica del contesto scolastico e urbano con il coinvolgimento attivo della comunità soprattutto nella fase propositiva e della realizzazione. Le attività erano legate già dall'a.s. 20011 -12 ad un'azione più ampia col progetto "Vado piano e son +sano" e consistevano nella realizzazione di un *bike park*.

I ragazzi delle classi quarte, l'anno precedente avevano vinto i campionati nazionali di *Bike Trial*, la scuola non possedeva le attrezzature idonee agli allenamenti che venivano prestate da un privato, avevano quindi contribuito alla progettazione con attività didattiche, ma diversi problemi non previsti, come l'improvvisa indisponibilità del falegname volontario, avevano impedito la realizzazione delle strutture.

Nell'a.s. in corso 2012-13, inserendo le attività nel progetto Alcotra e sfruttando la disponibilità dell'Amministrazione e delle famiglie a collaborare durante la giornata del 6 aprile 2013, dove si sono uniti due eventi: "Nontiscordardimé, operazione scuole pulite" promosso da Legambiente e "La giornata mondiale per l'attività fisica", con l'ASL CN1, si è potuto finalmente realizzare il bike park.

L'amministrazione ha finanziato il materiale e il taglio del falegname, i genitori hanno provveduto al montaggio e l'ASL ha fornito un collaboratore per l'assistenza organizzativa e la sana merenda di metà mattina a base di mele locali.

Responsabili di progetto:

Assessorato all'ambiente e lavori pubblici Comune di Savigliano
Direttore SIAN ASL CN1
Dirigente Istituto Comprensivo Papa Giovanni XXIII – Savigliano

Gruppo di lavoro/partners

SIAN ASL CN1
Scuola
Assessorato all'ambiente e lavori pubblici Comune di Savigliano
Genitori – Comunità tutta

Destinatari

Tutti i bambini delle elementari Istituto Comprensivo Papa Giovanni XXIII – Savigliano (circa 350)

Genitori volontari (circa 120)

Insegnanti elementari Istituto Comprensivo Papa Giovanni XXIII – Savigliano

ANALISI DI BISOGNO E DI CONTESTO

Se confrontati con i coetanei nazionali, i bambini e i ragazzi del Piemonte fanno attività fisica quasi ogni giorno. Rispetto al 2010, i dati regionali raccolti nel 2012 con l'indagine *Okkio alla salute* segnalano per fascia di età un miglioramento nei livelli di attività fisica quotidiana e nella riduzione dei comportamenti sedentari.

Si stima tuttavia che meno di 1 bambino piemontese su 7 pratichi la quantità di attività fisica raccomandata per la sua età. Le cause sono soprattutto il recarsi a scuola in auto, giocare poco all'aperto, non fare sufficienti attività sportive, trascorrere molto tempo guardando la televisione e giocando con i videogiochi. L'Organizzazione mondiale della sanità (OMS) raccomanda, dai 5 ai 17 anni di età, di svolgere almeno un'ora al giorno di attività fisica aerobica, di intensità sia moderata che vigorosa. La letteratura scientifica ha, infatti, ampiamente dimostrato che 60 minuti al giorno di camminata a ritmo sostenuto, di corsa, di pedalata o di nuotata, ... anche suddivisi in periodi di 10 minuti ciascuno, siano sufficienti per ottenere benefici per il benessere fisico e psicologico di bambini, ragazzi, adolescenti e giovani. Gli effetti positivi aumentano ulteriormente se si aggiungono, per almeno tre giorni a settimana, ulteriori minuti trascorsi svolgendo attività di intensità vigorosa che allenano la forza muscolare e rafforzano le ossa. Andrebbe inoltre limitato il più possibile il tempo quotidiano trascorso da seduti privilegiando modalità attive di spostamento e di svago. I livelli di attività fisica raccomandati per la fascia di età 5 - 17 anni sono associati, secondo una relazione dose - risposta, a molteplici benefici di salute e di benessere psicologico da raggiungere sia nel breve che nel lungo termine.

Sul piano della salute, l'attività fisica raccomandata:

- migliora lo stato generale di salute e la forma fisica,
- sviluppa la resistenza cardiovascolare e la forza muscolare,
- incide positivamente sulla salute ossea,
- migliora il profilo di rischio per le malattie croniche e metaboliche in età adulta,
- riduce l'aumento della massa grassa corporea,
- contrasta i sintomi degli stati di ansia e depressivi.

Tra gli effetti sul benessere psicologico, recenti studi rigorosi rilevano la correlazione tra attività fisica moderata vigorosa e buon rendimento scolastico nei bambini e negli adolescenti. La forma fisica degli studenti sembra, infatti, essere un eccellente fattore di previsione delle prestazioni scolastiche.

Altri effetti sul benessere psicologico sono:

- sviluppo dell'autostima, dell'autonomia e del concetto di sé,
- aumento della motivazione,
- miglioramento delle capacità di concentrazione e di apprendimento,
- sostegno alla gestione dell'ansia e delle situazioni stressanti,
- rispetto delle regole della vita di classe,
- prevenzione di comportamenti a rischio (uso di tabacco, di droghe, ...) e antisociali (bullismo, coinvolgimento in azioni delinquenziali, ...).

La Carta di Toronto per la promozione dell'attività fisica dichiara che, per dare la possibilità concreta ai bambini, ai ragazzi, agli adolescenti e alle loro famiglie di svolgere l'attività fisica raccomandata e goderne dei benefici, occorre:

- introdurre, a livello nazionale e locale, politiche a sostegno della promozione dell'attività fisica quotidiana,
- riconoscere l'attività fisica come una priorità riorientando i servizi e i finanziamenti,
- sviluppare alleanze e collaborazioni che coinvolgano i diversi settori della comunità.

La promozione dell'attività fisica è una sfida così importante e così ampia da chiamare in causa non solo la sanità, ma anche i settori dell'istruzione, della pianificazione urbanistica e del territorio, del mondo del lavoro, dello sport e del tempo libero.

(<http://www.dors.it/alleg/newcms/201211/capitolo1.pdf>)

OBIETTIVI

Obiettivi Di Salute:

- Favorire e facilitare l'attività fisica attraverso un approccio ludico e sostenibile Facilitare la sperimentazione di opportunità di movimento che possano coinvolgere l'intera comunità scolastica
- Stimolare i genitori nel sentirsi partecipi volontari del cambiamento e autori di politiche "dal basso", invitandoli a partecipare attivamente alla vita scolastica per il miglioramento della cosa pubblica
- Aumentare la capacità critica verso le problematiche ambientali legate al contesto scuola
- Sensibilizzare la comunità incentivando enti, giornali e associazioni ad ascoltare e dare eco alle proposte dei ragazzi, rendendo pubbliche le attività volte a migliorare gli stili di vita

Obiettivi Didattici:

Acquisire una maggiore autonomia nella mobilità personale, legata al mezzo bicicletta

- saper affrontare e superare i punti difficoltosi in condizioni di sicurezza
- arricchire la rete delle relazioni sociali;
- incrementare l'autonomia di movimento.

Impegnarsi in attività relative all'area logico-matematica, quali

- misurare, ridurre in scala, riprodurre graficamente oggetti
- considerare criticamente la fattibilità dei manufatti

Impegnarsi in attività relative all'area linguistica e comunicativa, quali:

- descrivere le proposte sulla base delle proprie conoscenze
- proporre variazioni strutturali mettendosi nei panni dei compagni più piccoli

Impegnarsi in attività relative all'area antropologica, quali:

- osservazioni approfondite dell'ambiente scolastico
- riflessioni sulla mobilità e sull'uso dello spazio pubblico

Migliorare le competenze scolastiche attraverso attività di promozione della salute

- Fare partecipare i bambini in modo propositivo al lavoro, inteso come un altro modo di fare scuola (cittadinanza attiva)
- produrre materiali coadiuvati dalle insegnanti e genitori

METODOLOGIA – STRUMENTI - FASI ATTUATIVE

periodo	azioni	strumenti
2012-13		
Febbraio	Riconsiderazione degli ultimi obiettivi di "Vado piano e son + sano" espressi nell'a.s. 2011-12: <i>"Ogni tanto ci si deve fermare per verificare se tutto ciò su cui si è lavorato negli anni passati è stato fatto. Quest'anno il lavoro sulla mobilità vede la riconsiderazione di attività che erano state rimandate per causa indipendenti dalla scuola e dall'Amministrazione. Si tratta di proporre ai genitori di costruire, con materiale fornito dal Comune alcuni attrezzi per le gimcane ciclistiche, visto che la precedente edizione di campionati italiani è stata vinta da una classe di questa scuola. L'insegnante per allenare i ragazzi vincitori aveva utilizzato attrezzi in prestito. In questo modo, grazie alla collaborazione attiva dei genitori si possono costruire attrezzature che rimangono nella scuola ad uso di tutti i ragazzi".</i> Che non si sono potuti raggiungere causa indisponibilità del falegname volontario	Novembre - aprile
Febbraio	Riunione con insegnanti, dirigente, Amministrazione per creare una sinergia di progettazione tra le attività relative la partecipazione della scuola il 6 aprile a "Nontiscordardimé, operazione scuole pulite" promosso da Legambiente e "La giornata mondiale per l'attività fisica", anche per realizzare il bike park. Costituzione gruppo di lavoro, definizione attività.	riunione
Marzo	Ricerca volontari e suddivisione in gruppi di lavoro per preferenza espressa	
Marzo	Accordi con Amministrazione per finanziamento materiale	incontro
Marzo	Accordi con Asl per fornitura "sana merenda"	
Marzo	Accordi con giornali per conferenza stampa e articoli sull'evento	
Aprile	Realizzazione attività	

PIANO di VALUTAZIONE

La valutazione del progetto sarà effettuata sulla base dei seguenti indici:

- n. di famigliari volontari che aderiranno alla realizzazione del progetto
- rispetto dei tempi
- gradimento/coinvolgimento dei ragazzi
- risposta degli amministratori alle proposte dei ragazzi con finanziamento dei materiali
- realizzazione dei manufatti progettati
-

Piano di Comunicazione

- Articoli su stampa locale
- Pubblicazione progetto su sito dell'ASLCN1 <http://www.aslcn1.it/>
- Pubblicazione progetto sul sito: <http://www.retepromozionesalute.it/>
- Pubblicazione progetto su sito: <http://www.dors.it/supportoformazione/course/view.php?id=21>

TEMPI DI ATTUAZIONE:

marzo – maggio 2013

Referenti del progetto

Dottoressa Paola Maniotti → dirigente scolastico I.C. Papa Giovanni XXIII di Savigliano - paola.maniotti@alice.it

Dottoressa Raffaella Lanfranchi → educatrice ASLCN1 – raffaella.lanfranchi@aslcn1.it

Signor Claudio Cussa → Assessore ambiente-lavori pubblici Comune di Savigliano - ccussa@alice.it

Geometra Andrea Parlanti → Ufficio Tecnico Comune di Savigliano - a.parlanti@comune.savigliano.cn.it

Insegnanti delle classi coinvolte