

# ***UN BIKE-PARK A SCUOLA!***

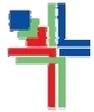
**ESEMPI PRATICI DI PROGETTAZIONE FINALIZZATA  
ALLA PROMOZIONE DELL'ATTIVITÀ FISICA  
ATTRAVERSO LO SVILUPPO DI ALLEANZE E  
COLLABORAZIONI CHE COINVOLGONO I DIVERSI  
SETTORI DELLA COMUNITÀ**  
(secondo le indicazioni della carta di Toronto)



**Se confrontati con i coetanei nazionali, i bambini e i ragazzi del Piemonte fanno attività fisica quasi ogni giorno.** Rispetto al 2008, i dati regionali raccolti nel 2010 con l'indagine OKkio alla salute segnalano per questa 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 abbia un livello di attività fisica raccomandato per la sua età.** Le cause sono il recarsi a scuola con mezzi motorizzati, giocare poco all'aperto, non fare sufficienti attività sportive, trascorrere molto tempo guardando la televisione e giocando con i videogiochi.

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



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 - oppure di corsa, di pedalata o di nuotata,...anche suddivisi in periodi di 10 minuti ciascuno, sono già 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.

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

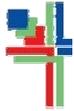
## Quali benefici l'attività fisica porta a bambini, ragazzi e adolescenti?

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.

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



**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<sup>4</sup>. 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,...).**

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

## **La Carta di Toronto per la promozione dell'attività fisica**

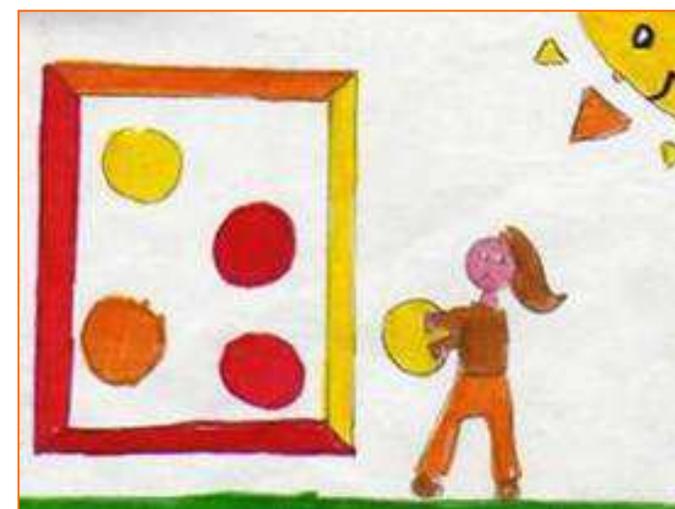
dichiara che, per dare la possibilità concreta ai bambini, ai ragazzi, agli adolescenti e alle loro famiglie di svolgere l'attività fisica raccomandata e goderne dei benefici, occorre:

- 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> )

**Noi, nel nostro piccolo cerchiamo di fare il possibile!**  
**Tutto il nostro cortile è stato progettato da noi per promuovere il movimento giocoso e saltellato!**

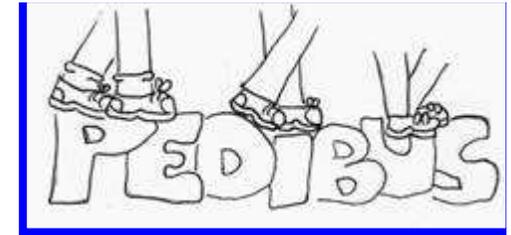


## Giochi a muro, giochi a terra...

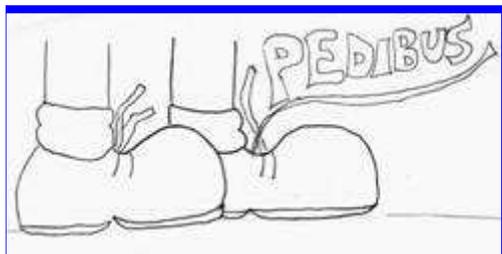




Campetto  
da basket e  
da bocce...



Facciamo il  
pedibus e usiamo  
molto la bici



Servizio Ig

***E...***  
***A PROPOSITO***  
***DI BICI...***

Nell'a.s. 2009-2010, i nostri predecessori delle classi  
4 A e 4 B, visto che “qui ci si muove!”, con Mauro  
hanno partecipato al concorso di *bike-trial*  
“*Pinocchio in bicicletta*”  
e indovinate un pò...  
**sono stati prima finalisti provinciali!**



# Poi regionali !!



## Sono poi partiti per i NAZIONALI A MONTECATINI



**Hanno  
gareggiato!!**

Servizio Igiene A



**Mangiato le  
mele...**

Noi promuoviamo  
"ALIMENTAZIONE  
E ATTIVITÀ  
FISICA!!"



**E SONO TORNATI**

**CAMPIONI  
D'ITALIA!!**



Servizio Igien

# È però sorto un piccolo problema...



Ogni volta che dovevano fare la  
gimcana, il maestro **Mauro** doveva  
farsi prestare l'attrezzatura da un  
amico e poi portarla a scuola in  
macchina...  
e lui c'ha pure una macchina  
**piccola!!**





**E visto che quando c'è un problema, noi cerchiamo di risolverlo in fretta, hanno pensato...**





**...perché non li  
costruiamo noi?  
così ogni volta che  
servono sono già qui!!**



**Ma prima li  
hanno misurati  
e disegnati!**

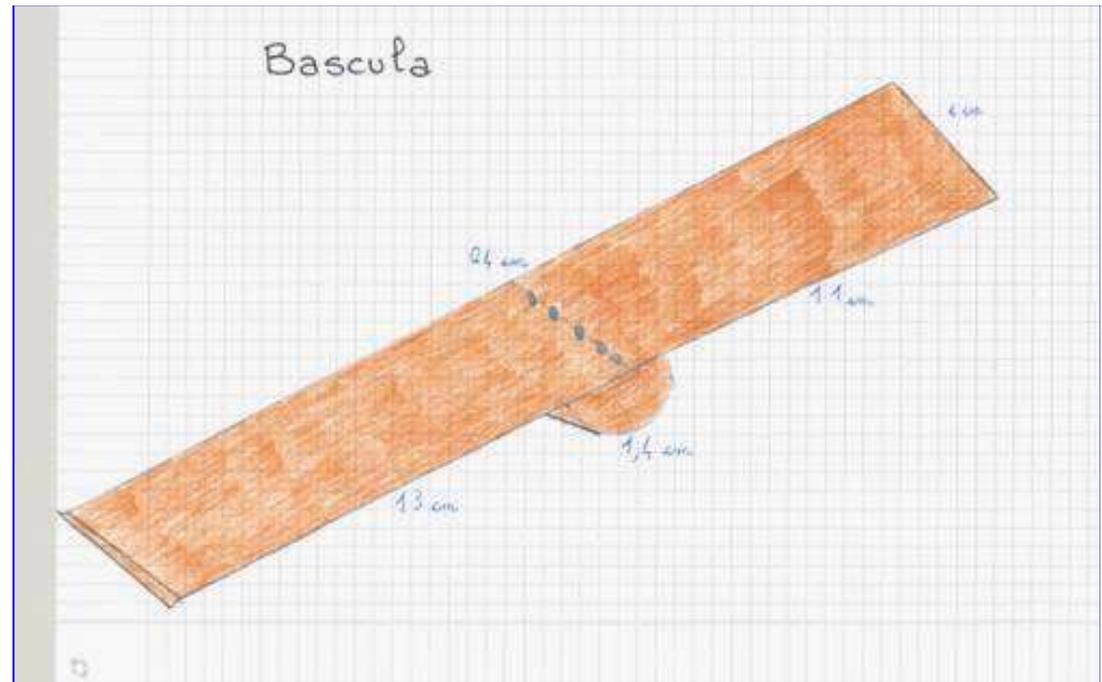


Hanno fatto un progetto!!

**PROGETTO  
CORTILI  
2009 - 2010**

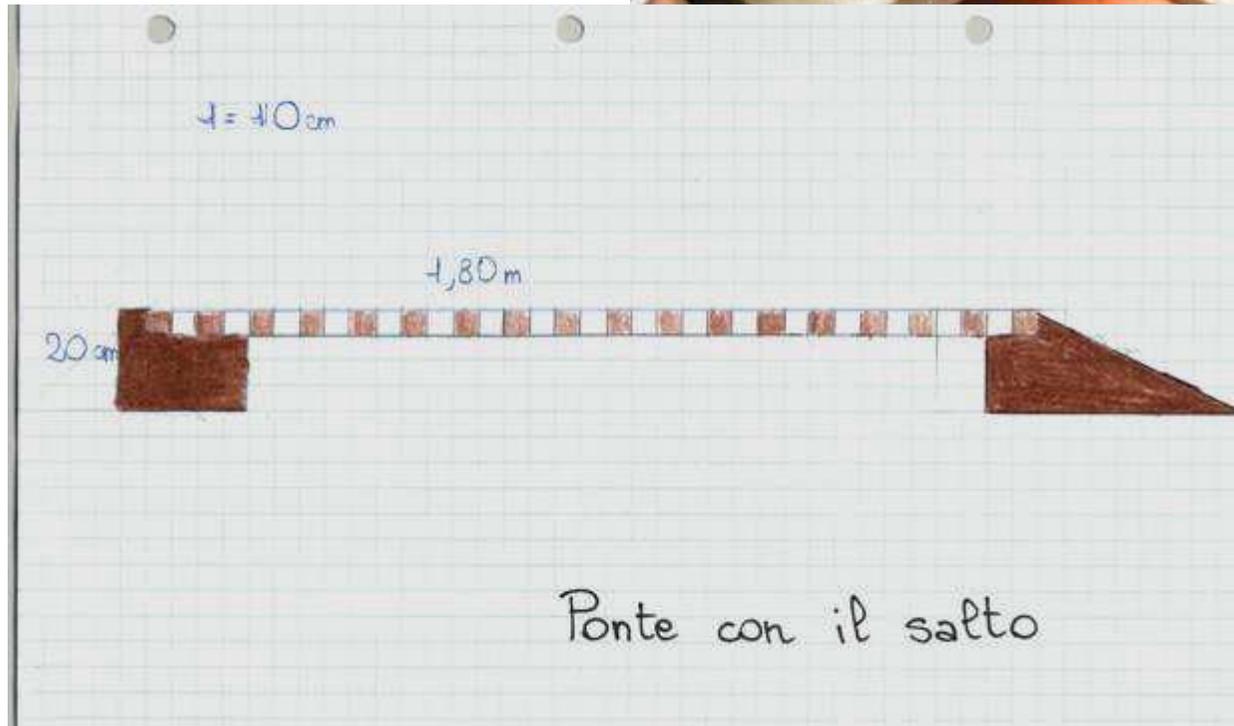
BIKE PARK -  
EDUCAZIONE  
STRADALE

CLASSE 5<sup>a</sup> B



Ricordiamoci che il ceppo  
deve essere decentrato  
così saliamo, scendiamo e  
l'asse ritorna da solo!

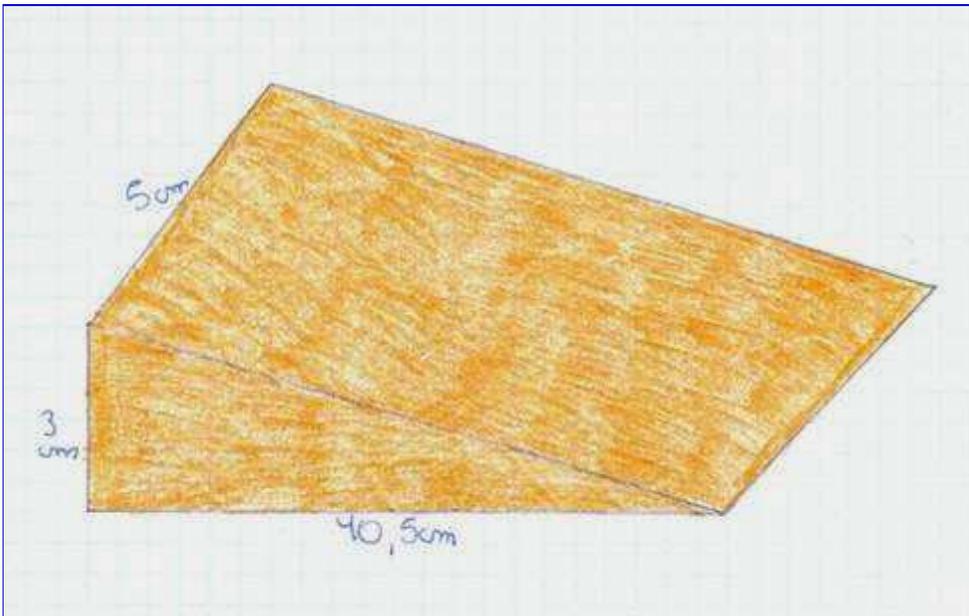
giene



**Sul ponte ci  
vibra tutto!!**

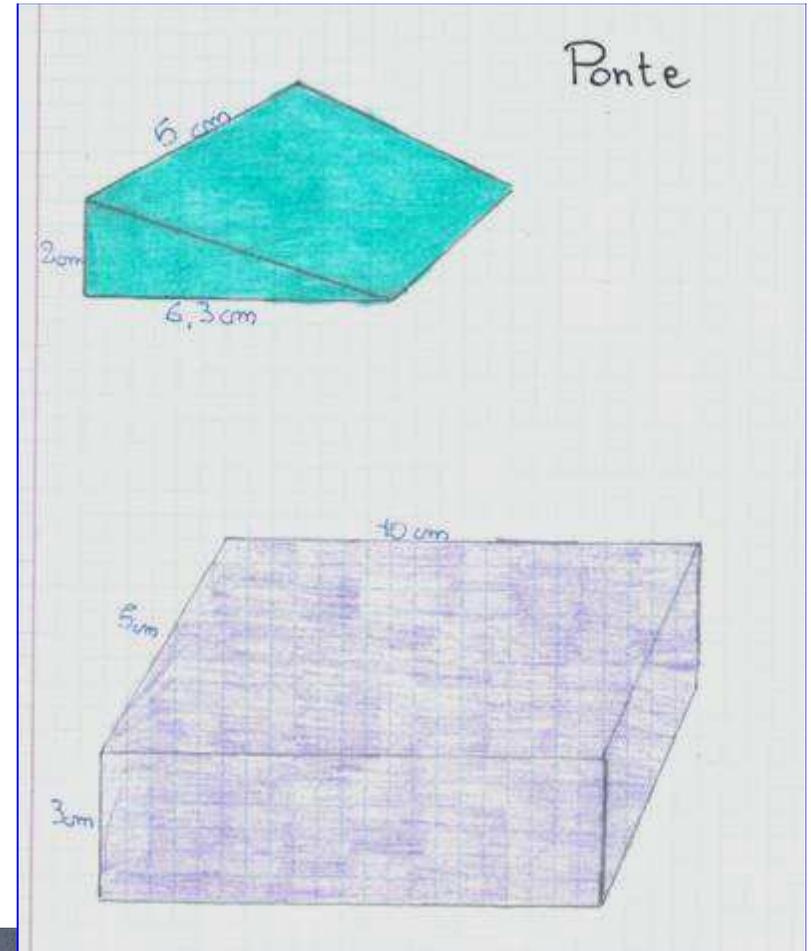


**Altezze, larghezze, profondità e riduzione in scala**





**Col ponte i piccoli possono usare lo scivolo... i grandi saltano direttamente lo scalino!!**



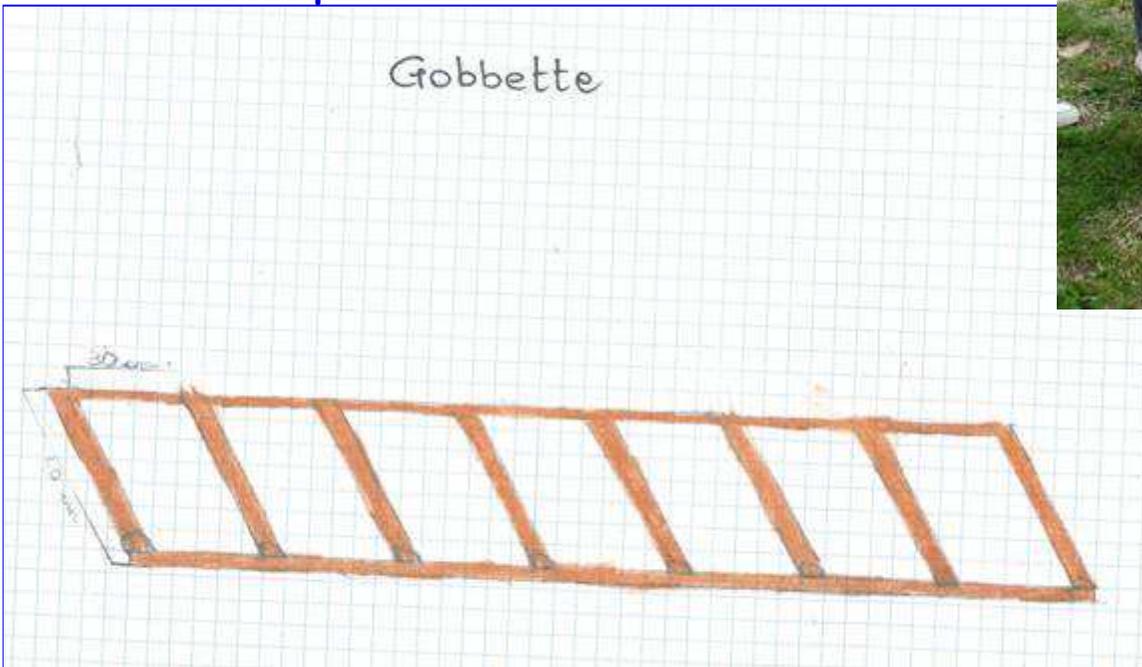
**...mmm, forse sarebbe meglio costruirne anche uno più basso per i piccoli!**



Per le gobbette si potrebbero usare dei paletti stoncati come quelli dello steccato dell'orto. Misuriamoli e proviamo a che distanza potrebbero andare bene!



Gobbette





**Riportate le misure!**



**Si simula un percorso!**





**Si Fotografano i particolari**





**Si Fotografano i particolari**



ne

**A questo punto noi, che ormai siamo dei  
veterani della**

**“progettazione partecipata”**

**ed abbiamo già fatto la nostra parte,  
cerchiamo al solito**

***COLLABORAZIONE***

- **Al Comune chiediamo che ci finanzi il materiale per costruire gli attrezzi**
- **A qualche volenteroso falegname che ce li tagli**
- **...e**



**ai genitori che li  
assemblino!  
Come da tradizione!!**



Uffizio Igiene A

**NON VORRETE MICA  
LASCIARE LA SCUOLA  
SENZA LA POSSIBILITÀ  
DI PRODURRE ALTRI  
CAMPIONI, MAGARI NOI!!**

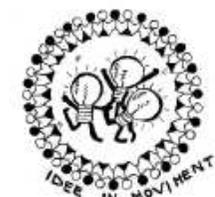


**Purtroppo per alcuni motivi che non dipendono da noi, il nostro progetto è rimasto qualche anno nel cassetto, ma quest'anno scolastico, finalmente ha avuto l'occasione per spuntare fuori...**

Sabato **6 aprile 2013**, oltre ad essere la **giornata mondiale per l'attività fisica**, noi abbiamo celebrato **"Nontiscordardimè, operazione scuole pulite"**!  
In collaborazione con scuola, Legambiente, Comune, Asl.



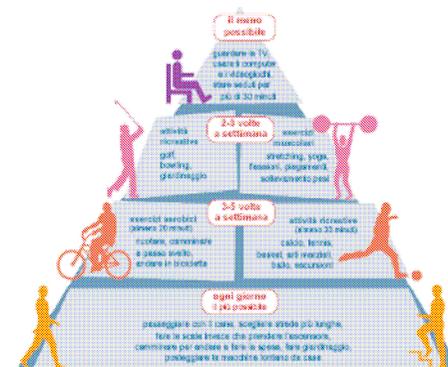
Città di Savigliano



I.C. Papa Giovanni XXIII



il progetto cuore





Per l'occasione abbiamo anche rispolverato il nostro progetto. Il comune ci ha fornito il materiale, il falegname l'ha tagliato...





...e i genitori  
lo hanno  
montato!!



Se

**DISCUSO...**



Servizio Ig



Servizio Igiene Ali



Servizio Igier



**ABBIAMO  
DI NUOVO**



**MANGIATO  
LE MELE!!**



## **INOLTRE con parte del danaro ricavato dalla vendita dei “puciu” del nostro orto, abbiamo acquistato lo SLACK-LINE**



*Lo **Slacklining** è un esercizio di equilibrio e di bilanciamento dinamico. Il nome di quest'attività deriva dalla Slackline, una fettuccia di nylon tesa tra due punti sulla quale si cammina.*

*Nasce negli Stati Uniti nei primi anni 80 dove si sviluppa specialmente nell'ambiente dell'arrampicata. Lo Slacklining si pratica oggi anche in Europa*

*Da Wikipedia, l'enciclopedia libera.*



Ser



**Il prossimo anno  
finalmente, possiamo  
aspirare a diventare  
di nuovo  
*CAMPIONI!!***

RINGRAZIAMENTI: bambini, insegnanti, genitori volontari per la progettazione e realizzazione dei manufatti – il Comune di Savigliano per i finanziamenti – Irene Saglione per il disegno di copertina