



Un anno di Muovinsieme

Udine, 17 novembre 2022

Un progetto



Centro nazionale per la prevenzione
e il Controllo delle Malattie





Camminare è la prima azione che un bambino vuole compiere, e l'ultima a cui un anziano vuole rinunciare.

“Carta Internazionale del camminare”



Chi siamo

II GRUPPO DI LAVORO

ASL CN2

Laura Marinaro. Responsabile della SSD Epidemiologia, Promozione Salute e Coordinamento attività di Prevenzione.

Giorgia Micene. Psicologa, facilitatrice ASL Cn2

SCUOLA

Paola Bona, I.C. Alba Centro Storico. Classe V

Daniela Roggero, I.C. Diano d'Alba, Plesso Diano. Classe IV

Carla Morra, I.C. La Morra, Plesso Barolo. Classe III

SUISM-Università di Torino

Anna Mulasso e Elena Turiano, Corso di laurea in Scienze Motorie

UISP

Mariella Marengo



IL TERRITORIO

Numero comuni totali: 75
Istituti Comprensivi: 20



Alba



INCLUSIONE

MOVIMENTO



AMBIENTE

COMPETENZA

A.A. 4 classi V e 2 classi III.

Questo nuovo modo di iniziare la giornata scolastica è stato arricchente.

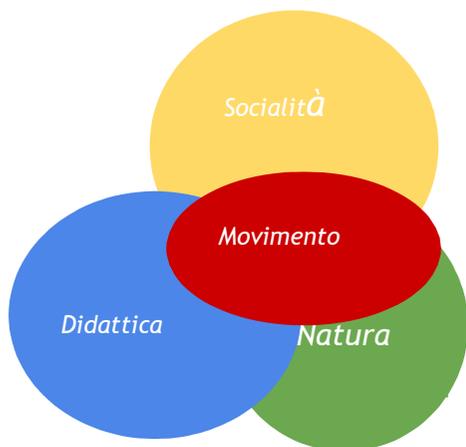
Le camminate hanno permesso ai bambini di creare “gruppo” e di scoprire cose nuove attraverso la “sperimentazione sul campo”.

I bambini della 5 C, classe campione, attendevano con impazienza le giornate in cui era prevista questa attività (3 volte a settimana)

Neppure le condizioni meteorologiche ci hanno fermato, anzi il giorno in cui la pioggia ci ha colti di sorpresa è vivo nei loro ricordi.

L'ultimo giorno di scuola ho ricevuto questo messaggio:
 “MUOVINSIEME è stato super. Grazie maestra per questa bellissima opportunità che ci hai offerto. Non la dimenticheremo!”

Barolo. Una scuola in movimento



Tutte le classi di scuola primaria del Plesso (7 classi)

La camminata è diventata per i bambini una routine quotidiana, importante per rilassarsi o recuperare la concentrazione e funzionale anche allo svolgimento delle attività nell'orto didattico e nell'aula all'aperto, inaugurata durante questo anno scolastico.

Le attività didattiche collegate hanno pertanto riguardato le scienze ed in particolare la vita dei vegetali e la loro struttura e l'educazione all'ambiente ed hanno coinvolto in parte anche gli alunni della scuola dell'infanzia e della secondaria di primo grado.

La classe 3[^], classe campione, ha lavorato molto anche sulla misura con strumenti convenzionali e non e con il contapassi fornito dal progetto.



Diano D'Alba



movim^ento

amicⁱzia

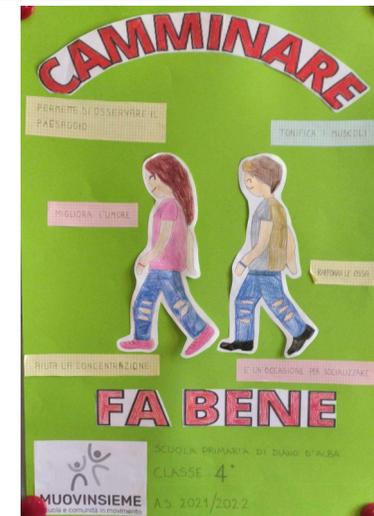
benessere

coⁿcentrazione

Al progetto hanno aderito con entusiasmo tutte le cinque classi della nostra scuola primaria.

La classe 4°, classe campione, ha ideato i percorsi, ha coinvolto i compagni a iniziare la giornata con una piacevole passeggiata e ha dato loro indicazioni sulla corretta camminata e sui vantaggi dati dal movimento.

I bambini hanno anche realizzato volantini e cartelloni invitando tutta la comunità del piccolo paese ad una corretta e sana camminata giornaliera.



La parola ai bambini



Quest'anno prima di entrare a scuola siamo andati spesso a camminare.

SECONDO VOI QUALI BENEFICI SI OTTENGONO?

- imparare a camminare senza farsi male
- inizi la giornata chiacchierando con gli amici
- fa bene alle gambe
- ti dà più energia per lavorare
- fa dimagrire
- ti tiene in allenamento
- ti rende più forte e muscoloso
- ti rasserena
- ti rilassa
- aumenta la concentrazione in classe
- ti fa capire meglio la lezione



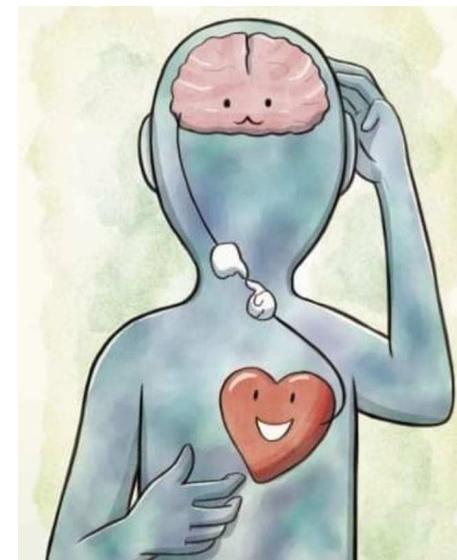
Muovinsieme in 3 parole



INCLUDERE



IMPARARE



ASCOLTARSI

OGGI?



Città di Bra



**Consorzio
Socio-Assistenziale
Alba Langhe Roero**



**UNIVERSITÀ
DI TORINO**





Risultati: da 3 classi a 22 scuole

Partenza Sperimentazione
 as 2021/2022
 Alba-Barolo-Diano d'Alba

as 2022/2023

IC La Morra
 La Morra
 Monforte
 Novello

IC Diano d'Alba
 Diano
 Ricca
 Roddi
 Grinzane

IC Alba Centro Storico
 Alba

IC Piave- San Cassiano
 Rodari, Alba

IC Bra 1
 Mosca
 Montalcini

ICBra2
 Bandito
 Gioetti

I.C. S. Vittoria d'Alba
 Riva
 Gioetti

IC Saliceto-Cortemilia
 Cortemilia
 Camerana
 Castelletto
 Monesiglio
 Prunetto
 Saliceto

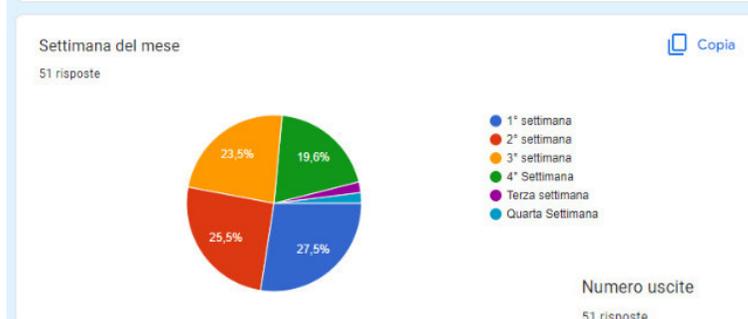
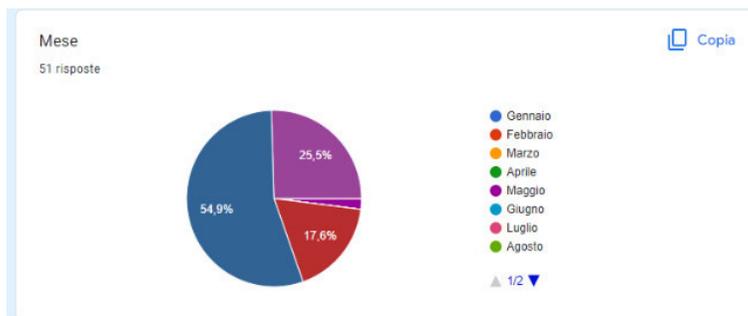
... il miglio continua...

Numero IC: 8
 Numero Plessi: 22
 Numero Insegnanti: 38
 Numero Classi: 43
 Numero Bambini: 1151

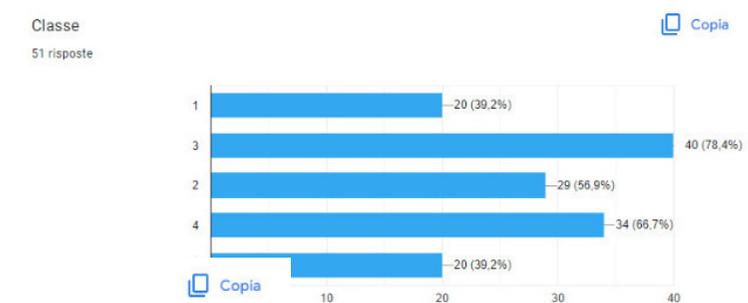
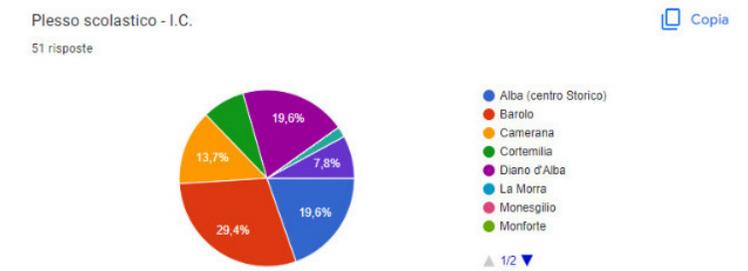
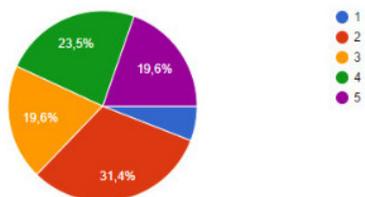
MODULO USCITE

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeQGjCrL_zFKcelvSGDEIo66Rsu8YRI4G50ivBeDoA2KMz3-A/viewform?vc=0&c=0&w=1&flr=0

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScEUos3xAtYVUxhgTWnS--9iYuSkBj10xjLXE-li8gXZmk54Q/viewform?vc=0&c=0&w=1&flr=0>



Numero uscite
51 risposte



Osservazioni particolari

3 risposte

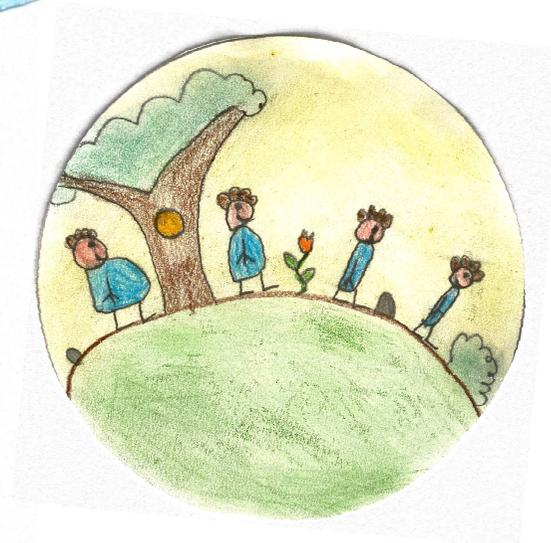
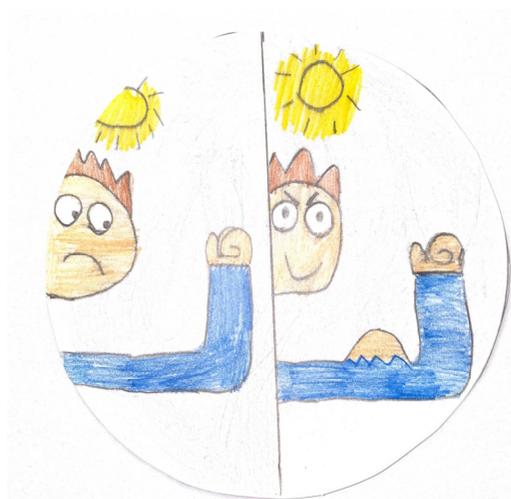
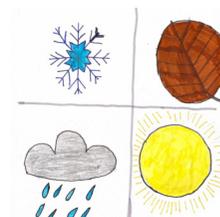
Riduzione dei comportamenti problema di alcuni bambini

Assenza di un docente di classe e di diversi alunni

Il 20 ottobre trekking fino a Monforte



Bambini e Scuole che promuovono salute



CARTELLONISTICA

L' Istituto Comprensivo Alba Centro Storico partecipa a



MUOVINSIEME
Scuola e comunità in movimento




MUOVINSIEME
Scuola e comunità in movimento

*Il miglio intorno alla scuola
passa da qui*




MUOVINSIEME
Scuola e comunità in movimento

Un miglio intorno alla scuola

Camminare



riduce il PESO



rilassa la MENTE



migliora la forza MUSCOLARE



aumenta la densità OSSEA



abbassa la PRESSIONE



migliora il SISTEMA CARDIOVASCOLARE

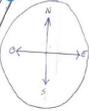


aumenta la capacità POLMONARE



rinforza il SISTEMA IMMUNITARIO

Plesso di Barolo - I.C. La Morra

Ricorda



non rinunciare se piove



usa lo zainetto



abbigliamento idoneo



ricordati di bere



tutte le stagioni con il giusto abbigliamento



proteggiti dal sole



percorso adatto a tutti consigliato almeno 3 volte a settimana



meglio in compagnia






Grazie!