



#### TEMA DI SALUTE:

#### BENESSERE E MOVIMENTO.

Contrasto all'obesità e alla Sedentarietà

#### METODOLOGIA:

#### FORMAZIONE DOCENTI

#### DESTINATARI INTERMEDI:



#### DOCENTI

#### DESTINATARI FINALI:



Scuola dell'Infanzia

Scuola Primaria

Scuola Secondaria I grado

#### CONTATTI:

##### ASLCN2:

Dott.ssa Giorgia MICENE psicologa  
SSD Epidemiologia, promozione salute e  
coordinamento attività di prevenzione  
e-mail: gmicene@aslc2.it  
telefono: 0173 316627

#### Banca dati PRO.SA.

Codice progetto n. 6495

[https://www.retepromozionesalute.it/scuola\\_scheda.php?idpr2=6465](https://www.retepromozionesalute.it/scuola_scheda.php?idpr2=6465)



# MUOVINSIEME:



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

#### ABSTRACT:

Muovinsieme è un progetto riconosciuto come Buona Pratica dal Ministero della Salute – CCM (Centro Nazionale per la Prevenzione e il controllo delle Malattie), che mira a contrastare la sedentarietà e migliorare il benessere psicofisico degli studenti. Ispirato al modello “ Un miglio al giorno ”, si fonda sull'attività di cammino quotidiano, di circa 1600 metri, intorno alla scuola, integrate con attività educative all'aperto.

Questo approccio - che si basa sul lavoro di rete tra Scuola, Sanità e Comunità – è dimostrato che favorisca il benessere psicofisico, il miglioramento delle relazioni e l'apprendimento in un ambiente naturale. I risultati, evidence based, dimostrano che il miglio al giorno migliora l'apprendimento e favorisce la concentrazione, con effetti positivi anche sulla riduzione di ansia, noia e demotivazione.

#### Esperienze e sperimentazioni:

A partire dall'A.S. 2020-21 Muovinsieme è stato sperimentato e valutato come Progetto CCM in Piemonte (ASL CN2 e TO4), Friuli Venezia Giulia, Lazio e Puglia e viene ora proposto a tutte le ASL piemontesi come occasione per l'adozione di stili di vita salutari e di promozione del benessere in classe.

#### OBIETTIVI:

- Contrastare la sedentarietà e promuovere uno stile di vita attivo.
- Migliorare il benessere psicofisico di studenti e insegnanti.
- Favorire il clima positivo e le relazioni nel gruppo classe.
- Promuovere l'apprendimento *outdoor* e lo sviluppo delle abilità senso-motorie.
- Favorire l'inclusione e la collaborazione tra pari e per relazioni inter-generazionali.

#### METODOLOGIA:

- Semplice da attuare e accessibile a tutti, senza bisogno di attrezzature particolari, solo abbigliamento comodo.
- Individuazione di un percorso, accessibile e sicuro, intorno alla scuola di circa un miglio (1600 m), da percorrere 3-5 volte a settimana, per la durata di 30 minuti circa.
- Integrazione con attività educative e didattiche durante le passeggiate.
- Programma di Pause Attive in aggiunta - e in alternativa in caso di maltempo - alla camminata.

#### RISULTATI ATTESI:

- Riduzione della sedentarietà tra gli studenti
- Miglioramento della concentrazione e dell'umore
- Rafforzamento delle relazioni tra studenti e insegnanti
- Promozione di uno stile di vita salutare fin dalla giovane età

#### SETTING:

Scuola dell'Infanzia  
Scuola Primaria  
Scuola Secondaria I grado

#### MODALITA' E TEMPI di ISCRIZIONE:

Compilare la scheda di adesione secondo le modalità previste dal catalogo Scuole che Promuovono Salute.

È previsto un webinar di apertura, a partecipazione facoltativa anche ad insegnanti che non aderiscono al progetto o che hanno già partecipato alle precedenti edizioni.

- **Webinar 14 ottobre 2025 dalle 16,00 alle 18,30 su Cisco Webex**

Il tema di approfondimento sarà sulla relazione tra movimento, sviluppo psicomotorio e competenze cognitive.

L'adesione entro il **8 ottobre 2025** al seguente link: <https://forms.gle/QVJD3THBv3L8bgAj9>

- **Laboratorio in presenza** (da ottobre 2025 – sede e data saranno concordati con i docenti iscritti) finalizzato ad accompagnare le scuole nell'organizzazione delle attività proprie del progetto, presentare le Pause Attive e altre possibili integrazioni di iniziative di promozione di sani stili di vita.

Il Progetto *Muovinsieme* viene attivato nell'ambito dell'Azione 1.8 “Promozione di stili di vita salutari, con particolare riferimento all'alimentazione e all'attività fisica, per il contrasto di sovrappeso e obesità nei bambini (azione equity-oriented)” del Programma PP1 “Scuole che promuovono salute” - Piano Locale della Prevenzione 2025.

Ulteriori informazioni sul progetto **Muovinsieme**: [www.muovinsieme.dors.it](http://www.muovinsieme.dors.it)