

## **PROGETTO “UN MIGLIO AL GIORNO INTORNO ALLA SCUOLA”**

**Obiettivo generale:** costruire percorsi esperienziali per la promozione del benessere a scuola con strumenti e modalità innovative;

### **Obiettivi specifici:**

- promuovere il movimento e l'attività all'aria aperta come parte integrante della giornata a scuola, contrastare obesità e sedentarietà .
- diffondere nella comunità scolastica informazioni, conoscenze ed esperienze di stili di vita sani
- promuovere l'esercizio della cittadinanza attiva
- educare alla conoscenza ed al rispetto dell'ambiente

**Destinatari finali (fase applicativa):** studenti e insegnanti della scuola dell'infanzia, primaria e secondaria di primo grado; genitori.

**Destinatari intermedi (fase della formazione):** dirigenti ed insegnanti delle scuole dell'infanzia, primaria e secondaria di primo grado

### **Premessa**

“Un miglio al giorno” è una pratica che, nata da un'iniziativa di una scuola scozzese, si sta rapidamente diffondendo oltre al Regno Unito, anche in molti paesi europei (Olanda, Belgio, Francia, Spagna ecc.. - v. sitografia 2) e negli USA (v. bibliografia 1).

Anche in Italia sono attive alcune esperienze.

“Un miglio al giorno” ha avuto inizio come sperimentazione in una scuola primaria, ma può essere adottato, con le opportune declinazioni, nelle scuole di ogni ordine e grado; nelle scuole che lo stanno sperimentando, tutti i giorni, durante l'orario scolastico, le classi a rotazione, accompagnate dagli insegnanti, escono dall'edificio scolastico per coprire la distanza di un miglio (circa 1600 metri) a passo svelto. In caso di maltempo tale da impedire l'uscita, un'attività di movimento viene comunque svolta in palestra, o dove possibile, in luogo riparato. Il tempo per svolgere questo compito quotidiano, vista l'andatura da tenere (circa 5 – 5.5 km/ora) è calcolato intorno ai 15-20 minuti, sicuramente non incidente sull'intera giornata passata a scuola dagli studenti e dedicata alla didattica, ma favorente un maggior benessere e concentrazione.

Le esperienze anglosassoni (già sviluppate su un intero ciclo di studi) hanno dimostrato che i benefici sugli studenti sono innegabili: camminare/correre un miglio al giorno migliora l'apprendimento scolastico, allontanando l'ansia, la noia, la demotivazione. E' necessario sottolineare l'evidenza che assume la continuità dell'attività (ad es.nell'arco del ciclo della scuola primaria).

L'attività non necessita di attrezzature, solo di un abbigliamento comodo per passeggiare; permette però di allenare il fisico e ossigenare la mente, contrastando il rischio di sovrappeso e la sedentarietà, e offrendo ad insegnanti e ragazzi uno spazio completamente nuovo in cui inserire elementi della didattica con riscontri sorprendentemente positivi.

### **Articolazione del progetto**

La Rete SHE delle scuole del territorio dell'ASL TO 4 e la Struttura di Promozione della Salute dell'ASL TO 4 stessa propongono alle scuole (infanzia, primarie, secondarie di 1° grado) la sperimentazione della replicabilità locale del progetto “Un miglio al giorno”. Le scuole che aderiscono all'iniziativa saranno accompagnate su un percorso di ricerca/azione avente per obiettivo la realizzazione del progetto sostenute da una specifica attività formativa

(accreditata sulla piattaforma S.O.F.I.A. del MIUR) e con il tutoraggio dell'ASL TO 4. Tale attività formativa si articola con le seguenti modalità:

- una giornata residenziale di 7 ore
- un laboratorio di monitoraggio di 2 h e 30'
- un laboratorio valutazione di 2 h e 30'
- attività di ricerca, monitoraggio, valutazione e documentazione 13 h

Per un totale di 25 h complessive di attività formative

La **giornata di formazione** rivolta agli insegnanti delle scuole aderenti (a cura dei Servizi ASL TO4 Medicina dello Sport, Promozione della Salute, Sorveglianza e Prevenzione Nutrizionale) si terrà il giorno **7 settembre 2017 a San Giusto**. I due successivi incontri destinati alle attività di supporto, monitoraggio e valutazione si realizzeranno nei mesi di gennaio e maggio 2018 in date e sedi non ancora definite

**La formazione avrà l'obiettivo di abilitare gli insegnanti (almeno due/tre per istituto coinvolto) a realizzare il progetto nei propri contesti.**

Nel corso del progetto si prevede che gli insegnanti partecipanti misurino peso e statura dei ragazzi ad inizio e fine anno scolastico; pertanto la scuola deve dotarsi di bilancia e statimetro. Alle insegnanti si richiede la registrazione solo delle uscite non effettuate (per verifiche percentuali numero uscite/numero giorni anno scolastico), con l'invio dei dati alla Medicina dello Sport per l'elaborazione.

Parallelamente verranno offerti agli insegnanti strumenti per lavorare sul miglioramento dello stile di vita in tema di alimentazione, perché ad un'auspicabile attività di movimento quotidiana occorre abbinare fin dall'infanzia una corretta alimentazione.

Agli insegnanti della scuola dell'Infanzia sarà richiesto di avviare la fattibilità del progetto e la sua realizzazione compatibilmente con le risorse/insegnanti disponibili (senza indicazione di uscite quotidiane) e dedicandolo ai bimbi dell'ultimo anno.

**Le adesioni delle scuole andranno formalizzate dal Dirigente Scolastico utilizzando il modulo presente nel catalogo delle azioni di promozione della salute dell'ASL TO 4 e qui allegato**

#### **Bibliografia/sitografia/link:**

1) [Prev Chronic Dis](#). 2016 Dec 1;13:E163. doi: 10.5888/pcd13.150495.

A Physical Activity Intervention and Changes in Body Mass Index at a Middle School With a Large American Indian Population, Oklahoma, 2004-2009.

[Eichner JE](#)<sup>1</sup>, [Folorunso OA](#)<sup>2</sup>, [Moore WE](#)<sup>2</sup>.

2) <http://thedailymile.co.uk/about/>

3) [http://www.repubblica.it/scuola/2015/09/29/news/daily\\_mile\\_correre\\_corsa\\_scuola-123924368/](http://www.repubblica.it/scuola/2015/09/29/news/daily_mile_correre_corsa_scuola-123924368/)

4) [http://www.corriere.it/scuola/primaria/15\\_settembre\\_30/daily-mile-miglio-giorno-scuola-elementare-scozzese-obesita-bambini-b3edbd4-6776-11e5-aef7-c1d9713ef7b3.shtml](http://www.corriere.it/scuola/primaria/15_settembre_30/daily-mile-miglio-giorno-scuola-elementare-scozzese-obesita-bambini-b3edbd4-6776-11e5-aef7-c1d9713ef7b3.shtml)

