

### **Destinatari:**

Insegnanti degli istituti aderenti al progetto "Un miglio al giorno 2018/19"; scuole secondarie di 1° grado, primarie e dell'infanzia, del territorio dell'ASL TO 4. Allo scopo di favorire la pratica realizzazione del progetto e l'integrazione delle attività gli Istituti che intendono partecipare sono invitati ad iscrivere almeno 2/3 insegnanti.

**N. massimo di partecipanti: 300**

### **MODALITA' DI ISCRIZIONE**

Iscrizioni sulla piattaforma S.O.F.I.A. e invio del modulo di adesione alla Segreteria organizzativa:  
[smazzetto@aslto4.piemonte.it](mailto:smazzetto@aslto4.piemonte.it)

Vedere allegato

**L'iscrizione deve avvenire entro il 5 settembre 2018**



### **Valutazione**

La valutazione sarà sviluppata attraverso laboratori di monitoraggio in itinere e finali, supportati dal personale dell'Asl TO 4 per sviluppare e condividere processi, prodotti, risultati, approcci innovativi multidisciplinari e sistemici, e documentare le attività del progetto.

Il percorso prevede un complessivo impegno di 26 ore di formazione di cui 13 in presenza e 13 di attività di ricerca, monitoraggio, valutazione e documentazione.

### **Direttore Responsabile**

Prof.ssa Antonietta GUADAGNO

### **Responsabile Scientifico**

Dott. Giorgio Bellan

### **Referente per la rete SHE**

Renata Casaletto

Mara Papurello

tel. 011/9254261

[toic828007@istruzione.it](mailto:toic828007@istruzione.it)

### **Segreteria Organizzativa**

dott.ssa Sonia Mazzetto

tel. 011/8212311

[smazzetto@aslto4.piemonte.it](mailto:smazzetto@aslto4.piemonte.it)



**A.S.L. TO4**

Azienda Sanitaria Locale  
di Ciriè, Chivasso e Ivrea



Istituto Comprensivo  
di Fiano

**Progetto Formativo  
(cod S.O.F.I.A.  
18333)**

**PROGETTO "UN MIGLIO  
AL GIORNO INTORNO  
ALLA SCUOLA-2018/19"**

**Miglio.riamoci**



**Sessione di presentazione e avvio della  
formazione**

Giovedì 6 settembre 2018

Salone Polifunzionale Alladium  
Strada per Bairo,2  
Aglie (TO)

*"costruire percorsi esperienziali per la  
promozione del benessere a scuola"*

“Daily mile” è una pratica che, nata da un’iniziativa di una scuola scozzese, si sta rapidamente diffondendo oltre che nel Regno Unito, anche già in molti paesi europei.

Anche in Italia sono attive alcune esperienze.

Il nostro progetto, partito come sperimentazione in una scuola primaria, è stato adottato, con le opportune declinazioni, in numerose scuole del territorio dell’ASL TO 4 nell’a.s. 2017/18 e viene riproposto allo stesso territorio per l’a.s. 2018/19.

La declinazione pratica prevede che tutti i giorni, durante l’orario scolastico, le classi escano dall’edificio scolastico per coprire la distanza di un miglio (circa 1600 metri) a passo svelto. Le esperienze 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.

L’I.C. di Fiano - capofila Rete SHE – e l’ASL TO 4 propongono alle scuole, dopo un anno di esperienza, la prosecuzione e il miglioramento del progetto “Un miglio al giorno”. Gli Istituti che aderiscono all’iniziativa saranno accompagnati su un percorso di ricerca/azione, sostenuti da una specifica attività formativa e con il tutoraggio dell’ASL TO 4. Tale attività formativa si articola con le seguenti modalità:

- ✓ una sessione residenziale di 7 ore;
- ✓ un laboratorio di monitoraggio di 3 h;
- ✓ un laboratorio valutazione di 3 h;
- ✓ attività di ricerca, monitoraggio, valutazione e documentazione 13 h;

per un totale di **26 h** complessive di attività formative.

## OBIETTIVI

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.

## PROGRAMMA

### 1° GIORNATA

Sessione di presentazione e avvio del progetto

9.00	Presentazione del progetto e del percorso formativo a.s. 2018/19
10.00	Il movimento e le capacità motorie di base nell’età evolutiva.
10.30	Spunti didattici sull’alimentazione nell’età evolutiva
11.00	Il punto di vista del pediatra sull’attività motoria a scuola
11.30	La ricerca universitaria sul Daily Mile: come fare a partecipare
12.30-13.30	Pausa pranzo
13.30	Attività pratiche intorno al Miglio
15.30	Confronto sulla programmazione delle attività a.s. 2018/19
17.00	chiusura

Si invitano i partecipanti ad indossare abiti e calzature comode.

Seguiranno due sessioni in forma di laboratorio che verranno realizzate nei mesi di gennaio e maggio 2019 in date e sedi che verranno comunicate

## DOCENTI

### Giuseppe Barone

Responsabile ss Prevenzione Nutrizionale ASL TO 4

### Giorgio Bellan

Responsabile ssd Promozione della Salute ASL TO4

### Gennaro Boccia

Ricercatore SUIISM

### Silvia Gambotto

Pediatra

### Alberto Massasso

Dirigente Medico ss Medicina dello Sport ASL TO4

### Sonia Mazzetto

Educatore Professionale ssd Promozione della Salute ASL TO4

### Alberto Rainoldi

Professore ordinario SUIISM



**PROGETTO**  
**PROGETTO “UN MIGLIO AL GIORNO INTORNO ALLA SCUOLA-2018/19”**  
**Miglio.riamoci**

**MODULO DI ADESIONE**  
**FORMAZIONE 6 SETTEMBRE 2018**

IL DIRIGENTE SCOLASTICO

DELL' ISTITUTO

SEDE/ INDIRIZZO

richiede l'adesione per i seguenti docenti:

<b>Scuola</b> (ordine, grado)	<b>Plesso</b>	<b>Classe</b>	<b>Insegnante</b> (Nome, indirizzo, telefono, e-mail)

Data:

Firma e timbro del Dirigente Scolastico

Da inoltrare a Segreteria Organizzativa dott.ssa Sonia Mazzetto tel. 011/8212311  
smazzetto@aslto4.piemonte.it entro il 5 settembre 2018