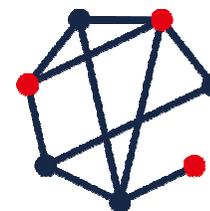




A.S.L. TO4
Azienda Sanitaria Locale
di Cuneo, Chivasso e Ivrea



Istituto Comprensivo
di Fiano



**PREVENZIONE
PIEMONTE**

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

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



Laboratorio di valutazione
giovedì 6 giugno 2019
Ore 15.00-18.00

Sala Polivalente
via Trieste 1
Volpiano (TO)

*“costruire percorsi esperienziali per
la promozione del benessere a
scuola”*

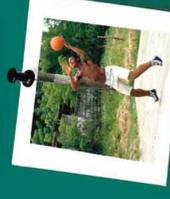
Laboratorio di valutazione

Alberto Massasso
Specialista in Medicina dello Sport
S.S. Medicina Sportiva ASLTO4
Sede di Caselle Torinese

Un miglio al giorno....

Obiettivi

- **Migliorare la predisposizione dei bambini a svolgere attività motoria quotidiana**
- **Incidere in modo positivo sulle capacità motorie di base**
- **Utilizzare l'attività motoria come strumento didattico**
- **Aumentare il consumo calorico quotidiano per un miglior controllo metabolico**



GLOBAL RECOMMENDATIONS ON PHYSICAL ACTIVITY FOR HEALTH



1. Children and youth aged 5–17 should accumulate at least 60 minutes of moderate- to vigorous-intensity physical activity daily.
2. Amounts of physical activity greater than 60 minutes provide additional health benefits.
3. Most of the daily physical activity should be aerobic. Vigorous-intensity activities should be incorporated, including those that strengthen muscle and bone, at least 3 times per week.

Ultime raccomandazioni dell'OMS e del CDC per i giovani (5-17 anni):
almeno 60 minuti al giorno di attività fisica moderata–vigorosa, includendo almeno 3 volte alla settimana esercizi per la forza, che possono consistere in giochi di movimento o attività sportive

L'Oms raccomanda come attività di base gli **esercizi di tipo aerobico**, cioè quelli protratti nel tempo e di intensità non eccessiva, come camminare a ritmo sostenuto, correre, pedalare o nuotare. Questi vanno integrati 2–3 volte alla settimana con **esercizi di potenza**, cioè più limitati nel tempo ma più energici, per allenare la forza muscolare e rafforzare le ossa: non servono necessariamente attrezzature complicate, infatti si può stimolare la forza anche a carico naturale, quando è lo stesso peso del corpo ad agire come “attrezzo”.



Un miglio al giorno....

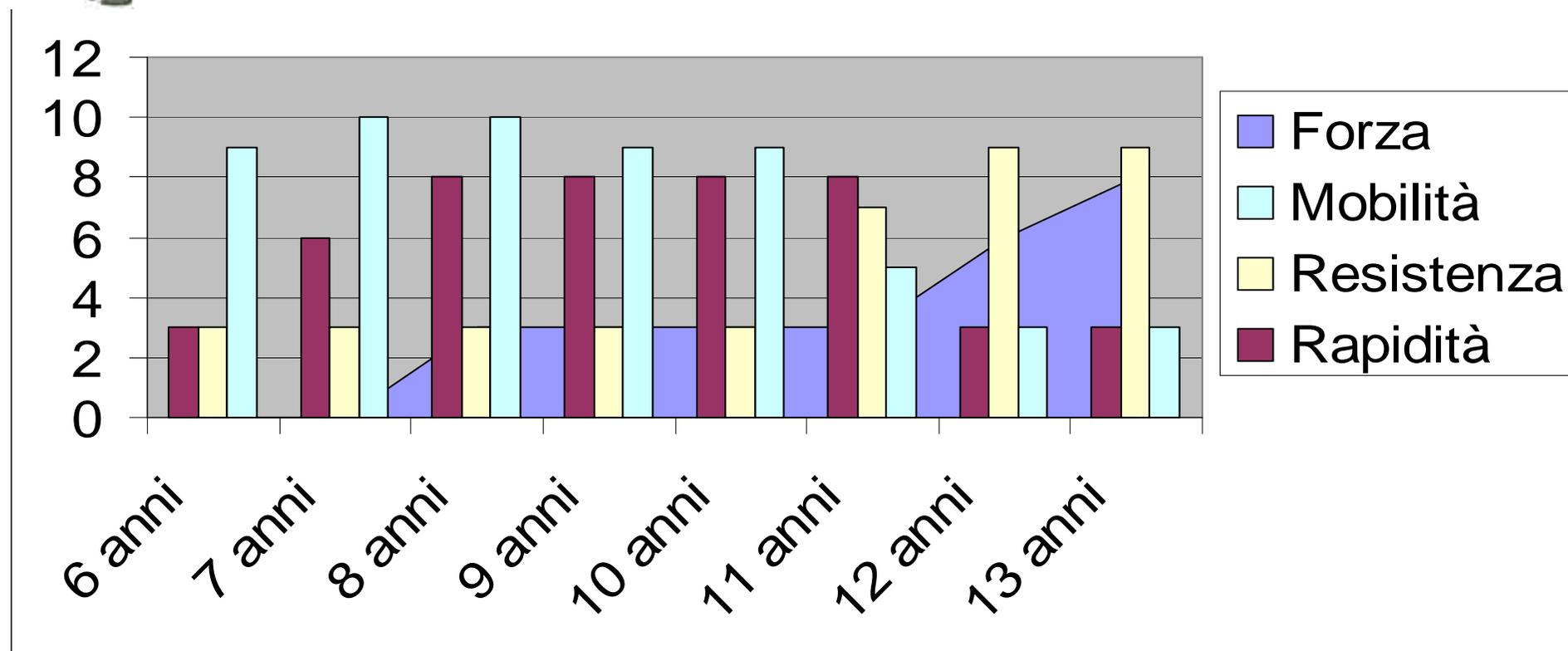
Obiettivi

- **Migliorare la predisposizione dei bambini a svolgere attività motoria quotidiana**
- **Incidere in modo positivo sulle capacità motorie di base**
- **Utilizzare l'attività motoria come strumento didattico**
- **Aumentare il consumo calorico quotidiano per un miglior controllo metabolico**

FASI SENSIBILI DELLE CAPACITA' MOTORIE NEL PERIODO EVOLUTIVO



Schema delle fasi sensibili



Un miglio al giorno....

Obiettivi

- **Migliorare la predisposizione dei bambini a svolgere attività motoria quotidiana**
- **Incidere in modo positivo sulle capacità motorie di base**
- **Utilizzare l'attività motoria come strumento didattico**
- **Aumentare il consumo calorico quotidiano per un miglior controllo metabolico**

PASSEGGIATE NEL TERRITORIO



**IL PONTE DELLA VANA
VISTO DA CERES**



PONTE DELLA VANA

PERCHÈ?!

- Promuove STILI DI VITA POSITIVI
- Favorisce la SOCIALIZZAZIONE, L'ASCOI TO DEI RISOGNI dell'AI TRO
- Promuove una DIDATTICA INTERDISCIPLINARE:
 - ESPLOAZIONE dell'AMBIENTE nella varie stagioni
 - EDUCAZIONE AI MENTARF → Progettò "Spuntini e altri spuntini"
 - EDUCAZIONE STRADALE

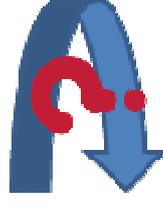


Osserviamo i cartelli stradali

Dai campi di granturco... a scuola costruiamo...



**Dopo la camminata
Il nostro abbaso spuntino
Salutare (frutta fresca e usame)**



PERCHÈ?!

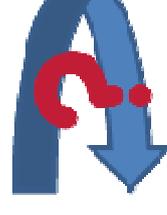
- Promuove STILI DI VITA SANI
- Favorisce la SOCIALIZZAZIONE, l'ASCOLTO DEI BISOGNI dell'Altro, IL RISPETTO DELLE REGOLE imposte dall'insegnante
- Promuove una DIDATTICA INTERDISCIPLINARE:
 - OSSERVAZIONE dell'AMBIENTE STORICO E NATURALE
 - EDUCAZIONE ALIMENTARE → Progetto "Spuntini e altri Spuntini"
 - EDUCAZIONE STRADALE



Iniziamo a osservare i cartelli stradali



**Dopo la camminata
il nostro atteso spuntino**



Obiettivo: conoscere il territorio tra le case del paese.

- L'uscita giornaliera dei bambini sul territorio genera curiosità e legami con gli abitanti, scoperta e orientamento.



Obiettivo: studiare il movimento.

- Come ci muoviamo quando camminiamo?
- Come si muove il corpo umano?



Dalla staticità dei disegni...

...alla scoperta e rappresentazione e del

M
O
V
I
M
E
N
T
O



Un miglio al giorno....

Obiettivi

- **Migliorare la predisposizione dei bambini a svolgere attività motoria quotidiana**
- **Incidere in modo positivo sulle capacità motorie di base**
- **Utilizzare l'attività motoria come strumento didattico**
- **Aumentare il consumo calorico quotidiano per un miglior controllo metabolico**

“Equivalenti” calorici per miglio in funzione del **tempo**



- Percorrere un miglio (= 1609 m.)
- a 5 km/ora : 19 minuti = 76.8 Kcal
- a 6 km/ora : 16 minuti = 76.8 Kcal
- A 6.5 km/ora : 15 minuti = 82 Kcal
- A 7 km/ora : 13.5 minuti = 94.5 Kcal

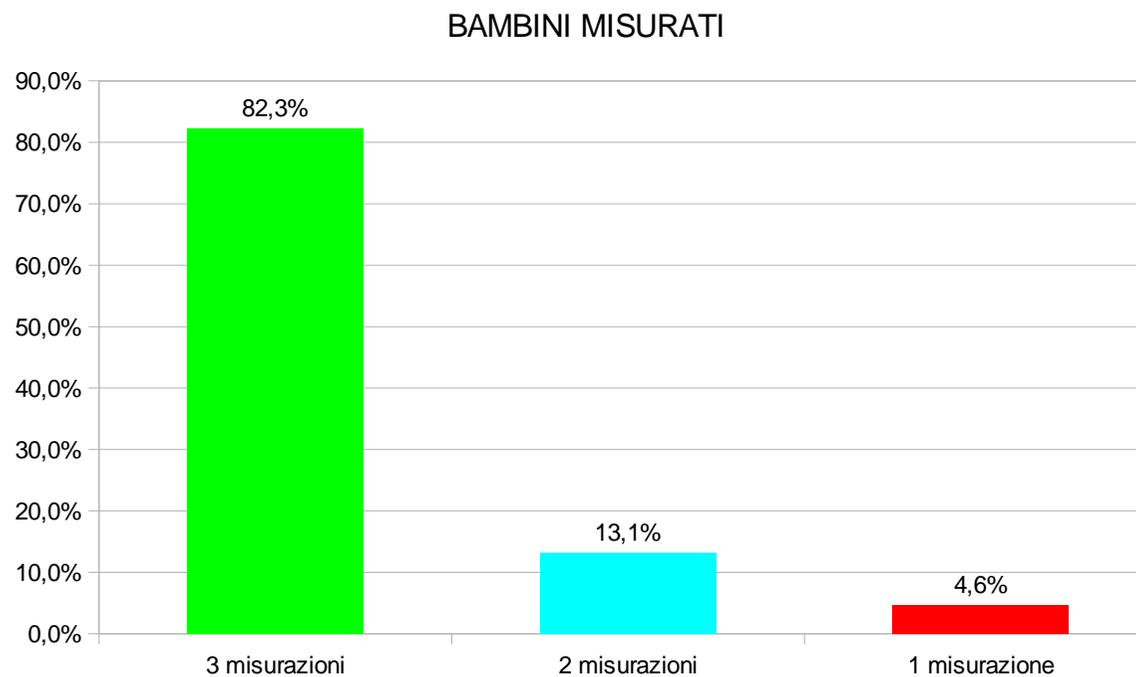
LE MISURAZIONI

Bambini aderenti al progetto 2018-2019 misurati **633**

3 misurazioni **521**

2 misurazioni **83**

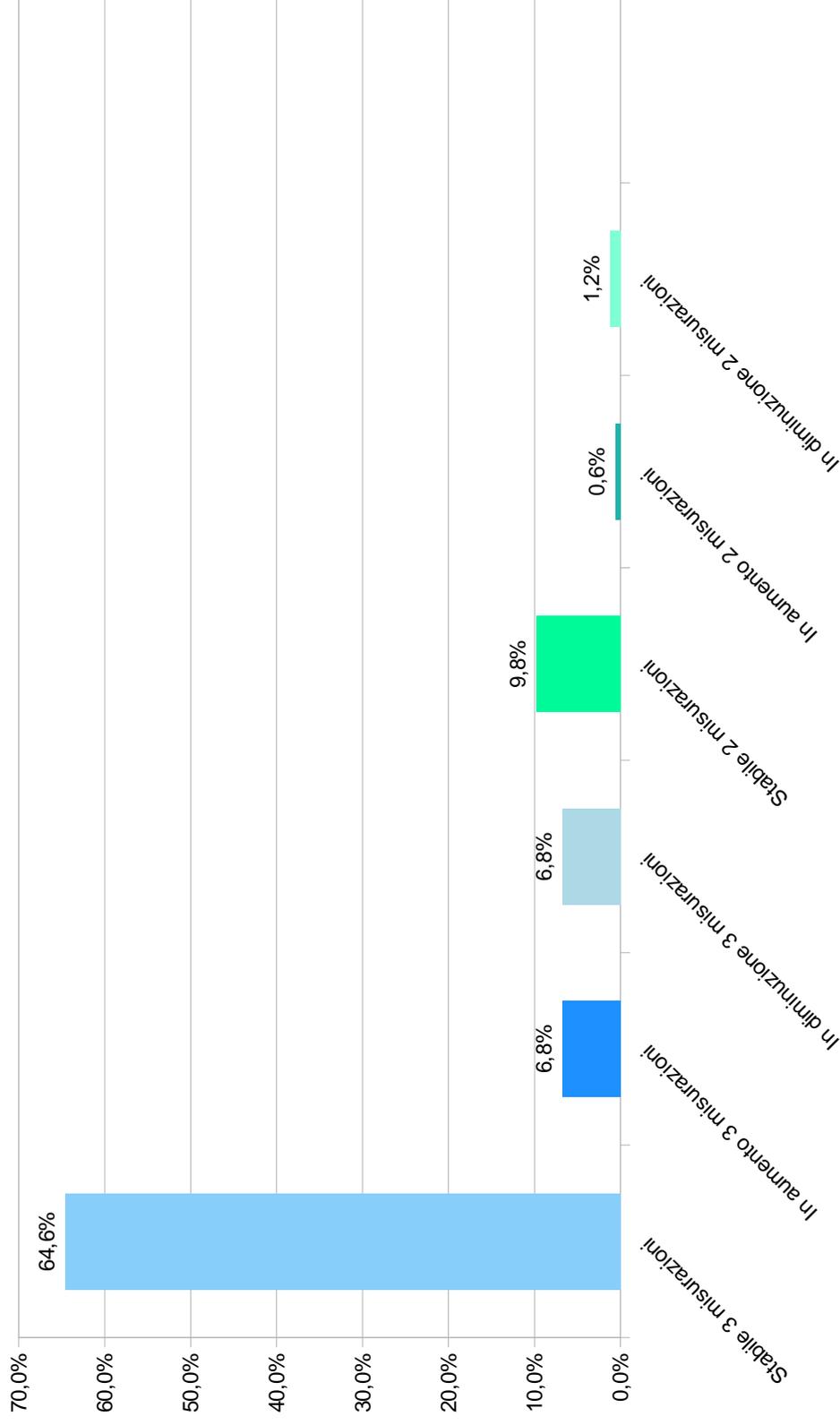
1 misurazione **29**



Luisa Signorile

Andamento stato nutrizionale

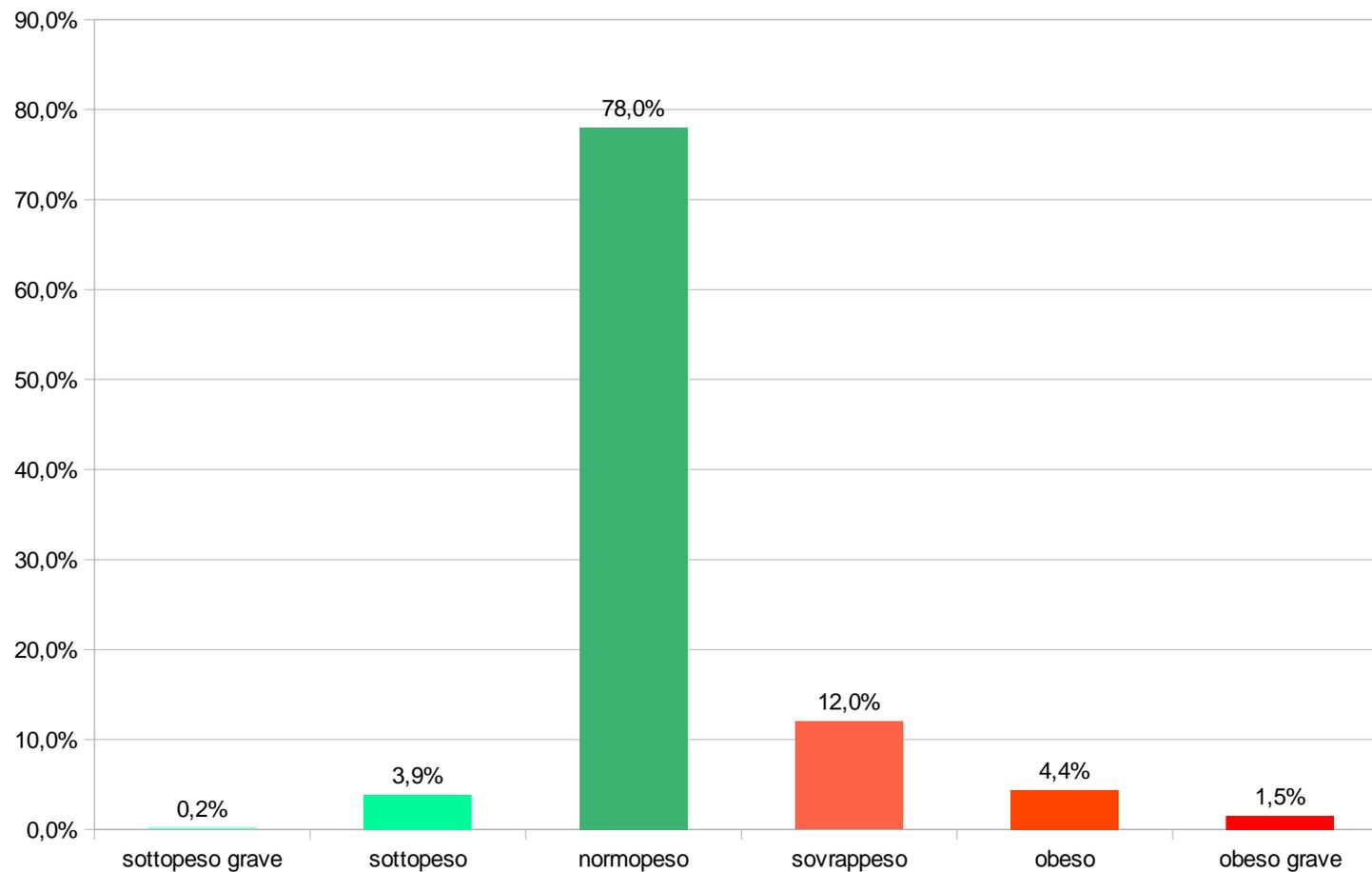
STATO NUTRIZIONALE



Luisa Signorile

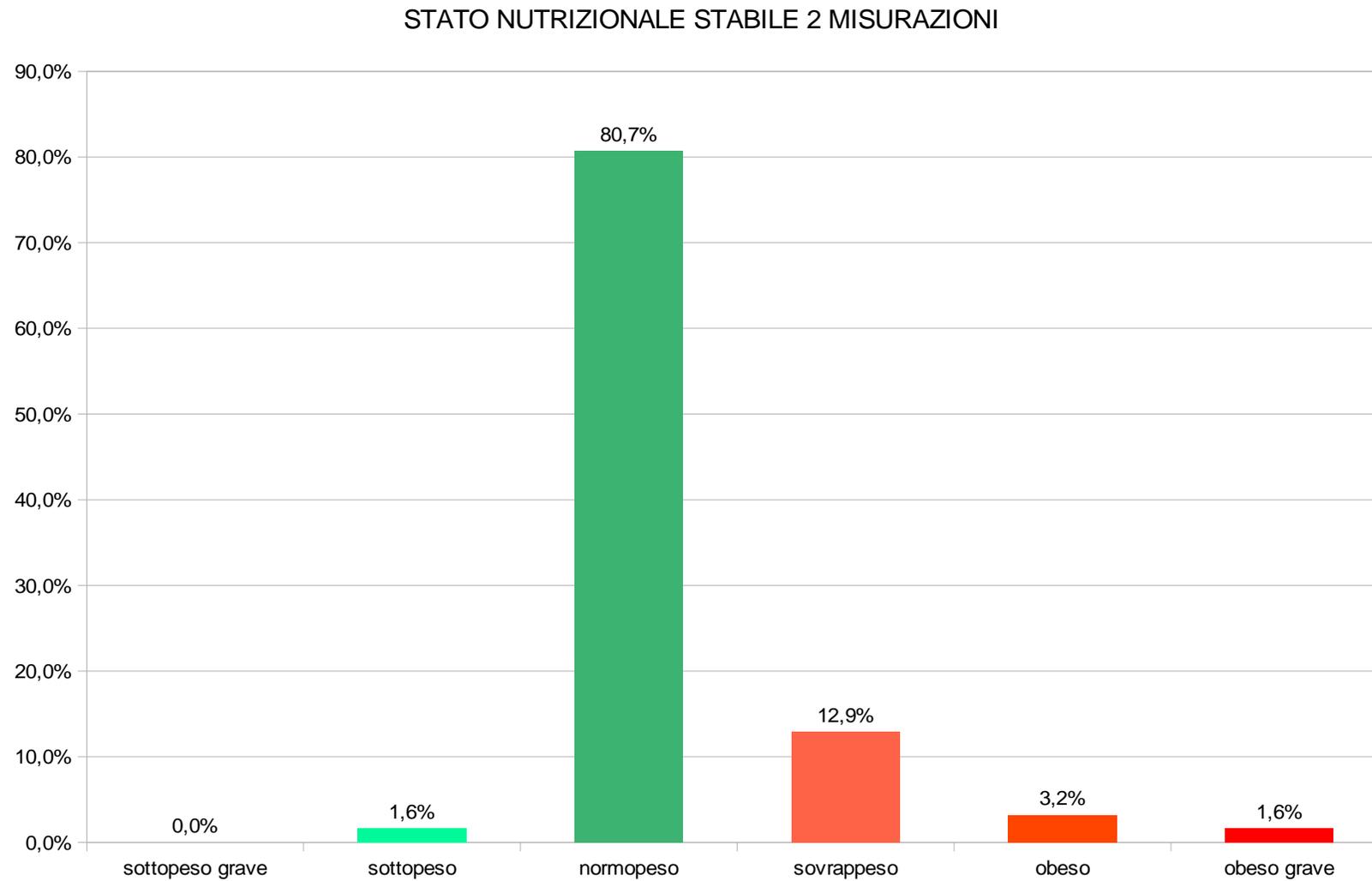
Bambini misurati 3 volte con stato nutrizionale stabile **409**

STATO NUTRIZIONALE STABILE 3 MISURAZIONI



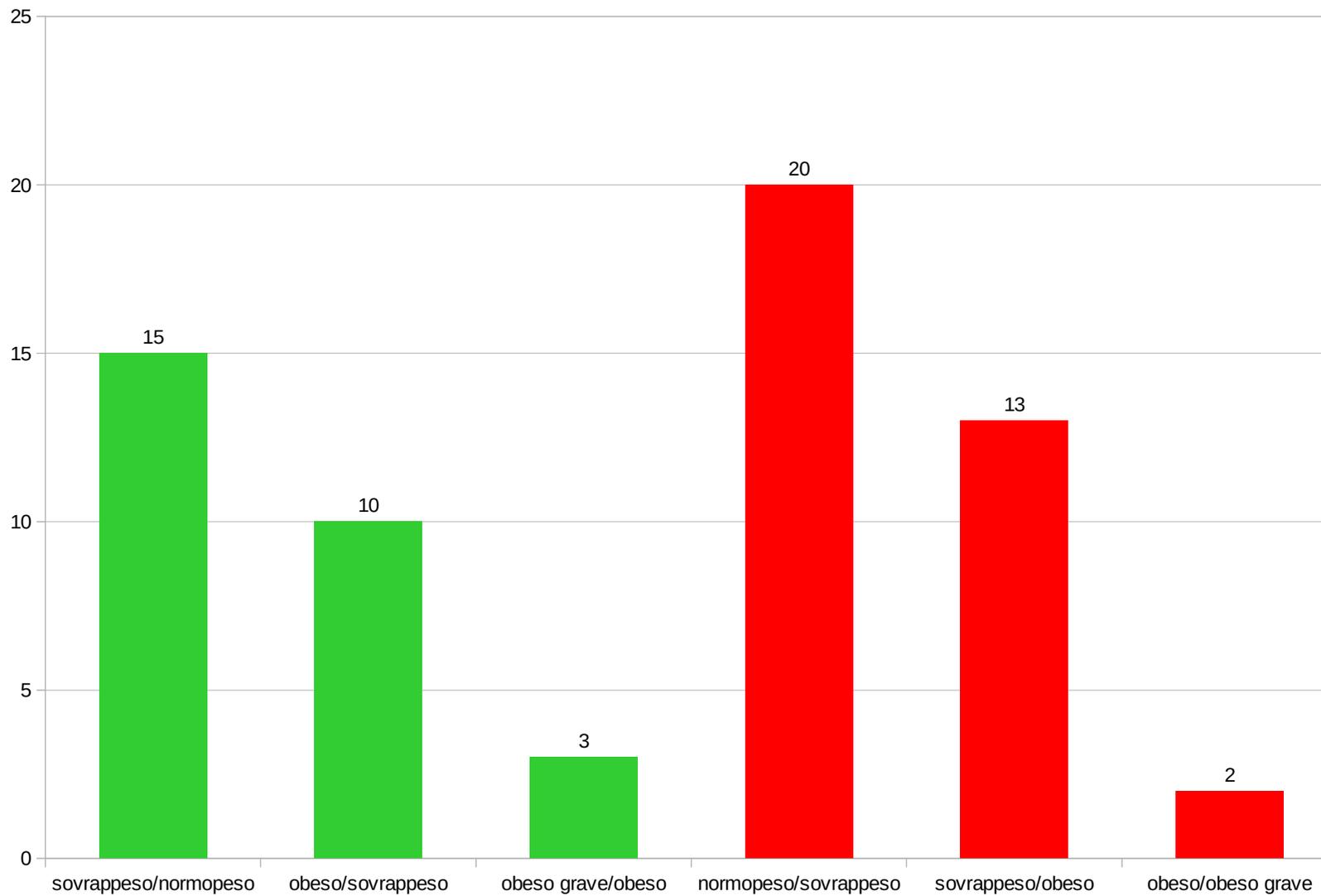
Luisa Signorile

Bambini misurati 2 volte con stato nutrizionale stabile **62**



Luisa Signorile

VARIAZIONI STATO NUTRIZIONALE 3 MISURAZIONI



Luisa Signorile

Conclusioni

L'attività motoria, la salute e la qualità della vita risultano strettamente correlate tra loro

La riduzione dell'attività motoria nelle prime età della vita riduce le opportunità di crescita psicomotoria del bambino

La riduzione della prestazione motoria è associata all'aumento di prevalenza dell'obesità, come ulteriore fattore di rischio per la salute

La letteratura scientifica internazionale evidenzia la relazione tra l'incremento dell'attività fisica in età adolescenziale ed una migliore salute in età adulta

Come suggeriscono molti studi (Janssen, 2009; WHO, 2011), l'acquisizione di modelli comportamentali attivi durante l'infanzia e l'adolescenza tende a rendere tali comportamenti abitudinari anche in età adulta.



Ministero della Salute

Direzione Generale della Prevenzione Sanitaria
Ufficio 8

MAGGIO 2019

Linee di indirizzo sull'attività fisica per le differenti fasce d'età e con riferimento a situazioni fisiologiche e fisiopatologiche e a sottogruppi specifici di popolazione

Promuovere e facilitare l'attività fisica nei bambini richiede una pluralità di azioni che devono coinvolgere diversi attori, ciascuno con uno specifico ruolo

Per la famiglia

- adottare uno stile di vita attivo durante la gravidanza*
- favorire l'apprendimento di uno stile di vita sano e attivo fin dalla più tenera età*
- favorire l'attività fisica e sportiva*

Per la scuola

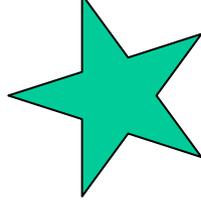
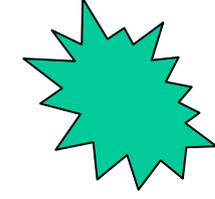
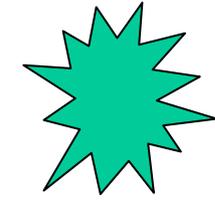
- sviluppare interventi educativi di promozione dell'attività fisica e sportiva progettati in raccordo tra settore scolastico e sanitario*
- assecondare la tendenza di bambini e ragazzi a muoversi attraverso giochi di movimento e "pause attive"*
- facilitare l'inclusione degli alunni disabili*

Setting Scuola

Nel promuovere l'attività fisica per i ragazzi è fondamentale il ruolo della scuola. La Scuola secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, è quel "luogo o contesto sociale in cui le persone si impegnano in attività quotidiane in cui i fattori ambientali, organizzativi e personali interagiscono tra loro per influenzare la salute e il benessere", assumendo così il ruolo di Scuola che promuove Salute,

Le cosiddette "pause attive", o di attività fisica, rappresentano quindi preziose opportunità per aumentare i livelli di attività fisica sia all'interno che all'esterno della classe scolastica. Un possibile approccio prevede l'utilizzo di pause dall'attività scolastica curricolare, per ricavare del tempo per il gioco libero, con vantaggi sul piano fisico, sociale, emotivo e cognitivo. Tale modalità di intervento non è solitamente connessa al contenuto degli insegnamenti ed è facilmente applicabile anche in contesti caratterizzati da modeste possibilità economiche, classi sovraffollate e scarsa disponibilità di insegnanti con specifiche competenze.

➔ Altre esperienze pilota permettono, in orario scolastico, l'uscita delle classi, accompagnate dagli insegnanti, con l'obiettivo di percorrere un miglio (circa 1600 metri) a passo svelto. L'attività, che necessita solo di un abbigliamento comodo, permette di allenare il fisico e stimolare la mente, contrastando la sedentarietà e offrendo a insegnanti e ragazzi uno spazio nuovo in cui inserire anche elementi di didattica.



Go !!!

