



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI TORINO

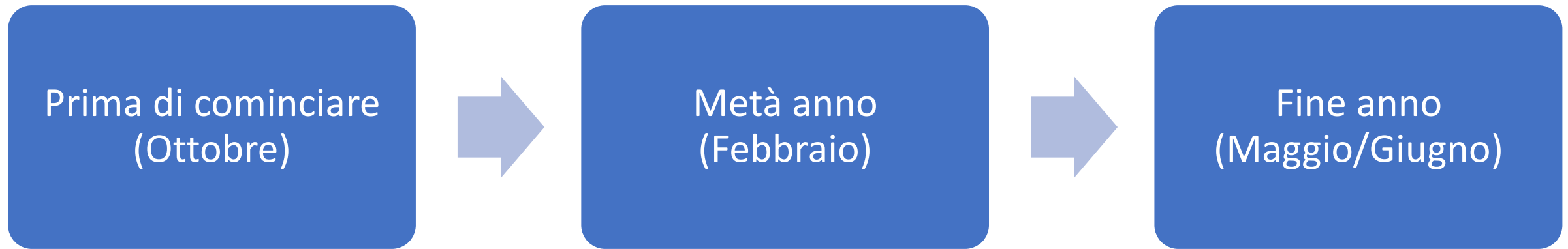
Report finale sul Daily Mile

Gennaro Boccia



La ricerca scientifica

Test fisici e motori (max 1 ora)



1. Altezza, peso, circonferenza vita
2. Test di corsa di 6 minuti

1200

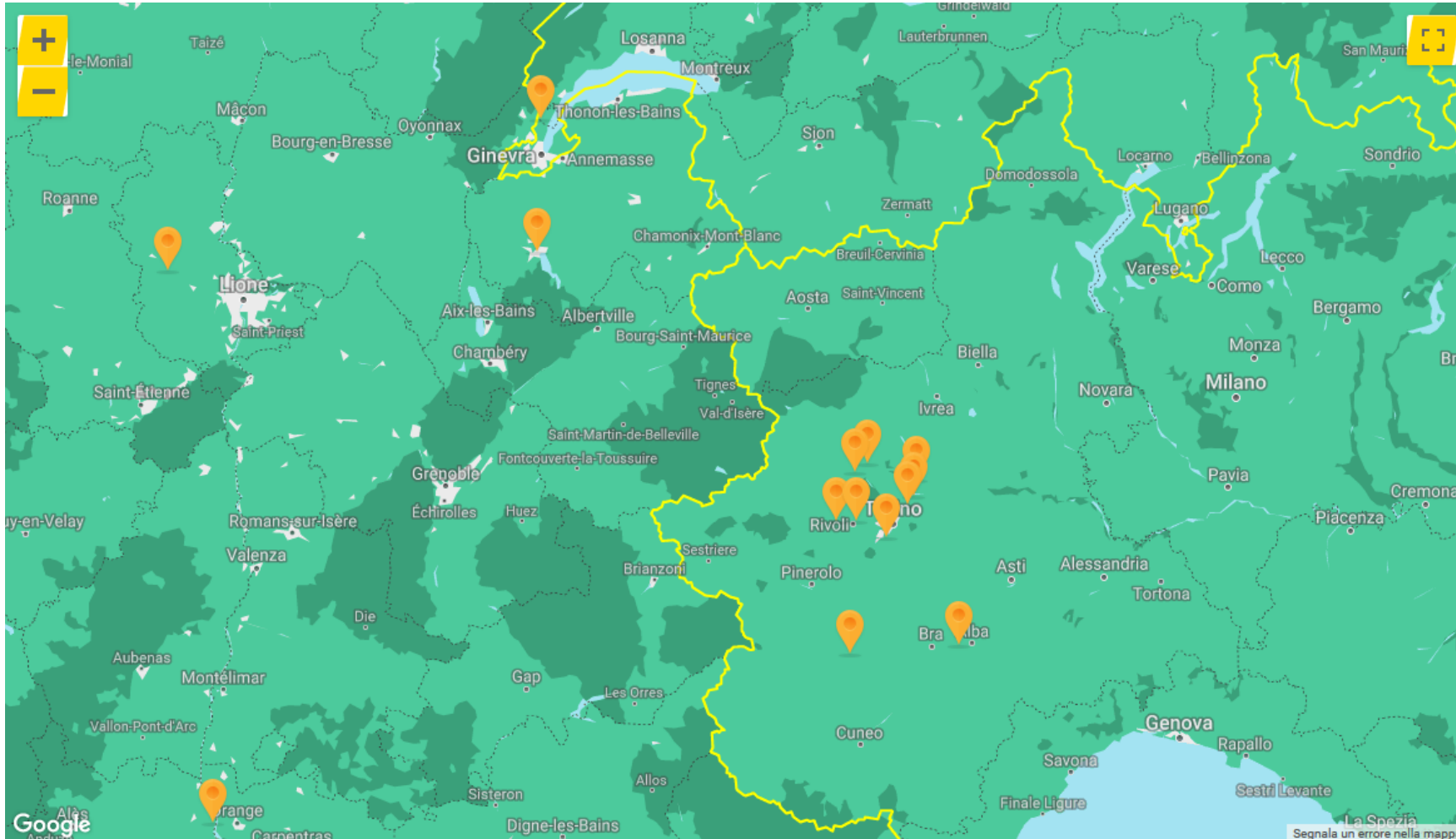
bambini

sono stati misurati per un
intero anno scolastico



Abbiamo fatto il giro del mondo (40000 km)!!!

Inserite la vostra scuola sul sito
thedailymile.co.uk/participation-map/



Continuano le collaborazioni internazionali



[Home](#) [Sign Up](#) [More Info](#) [News & Media](#) [Contact](#)

RESEARCH

We all know 'exercise is good for you', and The Daily Mile is no exception. There are a wide variety of health and wellbeing benefits associated with daily physical activity. To further understand the impact of The Daily Mile on children, see below published research surrounding the initiative.

[Read on below](#) 



In generale

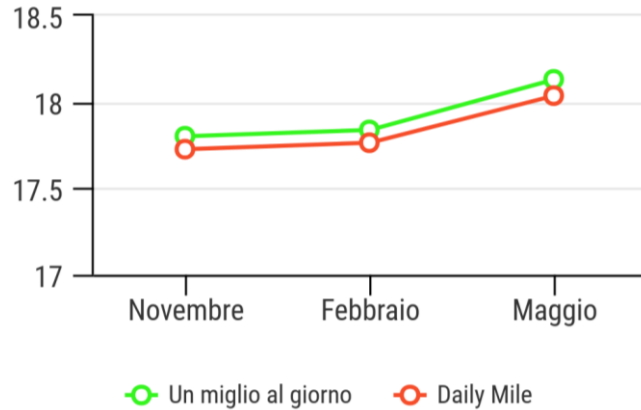


A word cloud of Italian adjectives on a dark blue background. The words are arranged in a roughly circular pattern, with 'stimolante' and 'divertente' being the largest and most central. Other prominent words include 'rilassante', 'salutare', 'utile', and 'semplice'. The colors of the words range from light blue to bright yellow.

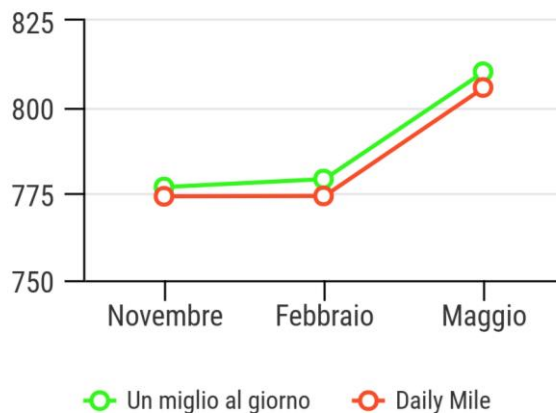
coivolgente
rinfrancante
interessante
stimolante
entusiasmante
ossigenante
inclusivo
liberatorio
utile
semplice
bello
libero
facile
divertente
sfiancante
rilassante
energico
gradevole
aggregante
originale
sano
salutare
impegnativo
socializzante

Dati (molto) preliminari

indice di massa corporea (BMI)



test di cooper (corsa)



Dal punto di vista della composizione corporea e della prestazione fisica **non ci sono differenze** tra i due interventi
Un miglio al giorno e **Daily Mile**

Possibili interpretazioni (molto) preliminari

- Sono state fatte entrambe le attività, quindi è difficile distinguere un vero gruppo sperimentale ed uno di controllo
- Troppo poche uscite per avere un effetto
- Influenza di altre attività fisiche stagionali

commento generale del *Daily Mile*

- piacevole, non sempre facile
- valida e agevole opportunità
- riposante e positivo
- Educativo e formativo
- Positivo
- Stimolante
- Positiva/Stimolante
- Nuova/Semplice e di grande impatto

Quali sono stati gli aspetti positivi del *Daily Mile*?

- aggregazione, prestazione, impegno bambini
- facilità, continuità e monitoraggio
- immediatezza e di rapida esecuzione
- Stimolo att. Fisica e Relazionale
- Stimola all'attività fisica
- Gestione libera dell'attività, movimento in autonomia
- Superare i propri obiettivi, stimolo attività fisica e Relazionale
- Gestibile nell'orario scolastico, autonomia, maggiore concentrazione
- Entusiasmo bambini

Quali sono stati gli aspetti negativi del *Daily Mile*?

- Meteo sfavorevole/Fango
- sorveglianza di 2 insegnanti insieme
- Nessuno
- Non riuscire a fare le uscite tutti i giorni

Quali sono state le barriere allo svolgimento del *Daily Mile*?

- Cortile con pietrisco
- sovrapposizione scolastica
- Meteo sfavorevole
- Alunno con bisogni speciali ha bloccato le uscite
- Meteo sfavorevole/Tempo a disposizione

Che cosa ha agevolato lo svolgimento del *Daily Mile*?

- colleghi e alunni disponibili
- facilità organizzativa
- disponibilità genitori e insegnanti
- Entusiasmo dei bambini
- Disponibilità del cortile scolastico
- Impegno insegnanti/sicurezza del posto
- Semplicità dell'attività
- Vedere i bambini svolgere attività
- Facile organizzazione/Si svolge in autonomia
- Più concentrazione

Quali sono i commenti più comuni che ricevuto da parte dei genitori a riguardo del *Daily Mile*?

- accettazione positiva
- bella iniziativa
- Attività Positiva per la classe



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI TORINO

Grazie per l'attenzione!