

UN MIGLIO AL GIORNO INTORNO ALLA SCUOLA



**III° Edizione del progetto
Giornata di formazione per nuovi insegnanti aderenti
6 settembre 2019**

Obiettivi

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

Il progetto

“Un miglio al giorno” è una pratica nata da un’iniziativa di una scuola scozzese, diffusasi rapidamente nel Regno Unito e poi in molti paesi europei. Anche in Italia sono attive alcune esperienze.

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 in orario scolastico, le classi a rotazione, accompagnate dagli insegnanti, escono dall’edificio per coprire la distanza di un miglio (circa 1600 metri) a passo svelto

Il tempo di svolgimento dell’attività 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, sviluppate su un intero ciclo di studi, hanno dimostrato i benefici sugli studenti: 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.

...il progetto: gli "attrezzi da lavoro"

- 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
- Si richiede la **registrazione delle uscite** su apposito modulo fornito
- Si consiglia di prevedere almeno **due-tre insegnanti** su ciascuna classe partecipante
- Verranno offerti agli insegnanti **strumenti per lavorare sul miglioramento dello stile di vita in tema di alimentazione**: ad un'auspicabile attività di movimento quotidiana occorre abbinare fin dall'infanzia una corretta alimentazione.

Le classi **dell'infanzia** e della **secondaria di 1° grado** potranno declinare l'attuazione del progetto in base alle risorse disponibili e alle differenti esigenze.

La formazione

Le scuole che aderiscono all'iniziativa saranno accompagnate su un percorso di ricerca/azione avente per obiettivo la realizzazione del progetto.

La formazione è così articolata:

- **una giornata residenziale di 7 ore** a settembre 2019
- **un laboratorio di monitoraggio e valutazione di 4 ore** a maggio 2020
- attività di ricerca, monitoraggio, valutazione e documentazione di **13 ore**

Per un totale di 24 ore complessive di attività formative

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

I numeri fino ad ora...

Classi partecipanti: 283

Infanzia: **82**

Primaria: **181**

Secondaria: **20**

Alunni partecipanti: 4798

Insegnanti partecipanti: 508

L'APPLICAZIONE DEL PROGETTO: *organizzazione e gestione all'interno della scuola*

Il mandato

Avviare il progetto all'interno dei propri plessi scolastici entro ottobre 2019

Collaborazioni da attivare subito

Altri colleghi insegnanti

Su ciascuna classe dovranno essere impegnati almeno 2-3 insegnanti per garantire le uscite quotidiane; il coinvolgimento del maggior numero di colleghi permetterà un lavoro interdisciplinare, offrendo alla didattica uno spazio completamente nuovo

Comune

Dovrà essere coinvolto per la scelta del percorso e la relativa messa in sicurezza

Associazioni di volontariato

Possono essere coinvolte negli accompagnamenti per le uscite, nell'organizzazione di eventi...

...l'applicazione del progetto

Individuazione dei percorsi

Dovranno essere stabiliti almeno un paio di itinerari nei pressi della scuola della lunghezza definita, con caratteristiche di sicurezza e percorribilità in tutte le stagioni.

Coinvolgimento delle famiglie

Ad inizio anno scolastico l'iniziativa deve essere presentata ai genitori, come parte integrante della giornata scolastica; si auspica un coinvolgimento delle famiglie nel corso dell'anno (es: nella scelta delle merende da dare ai figli, con eventi aperti volti a informare circa l'andamento del progetto...), chiedendo la loro collaborazione.

...l'applicazione del progetto

Elementi di valutazione in itinere

- ✓ **Registrazione delle uscite**
- ✓ **Miglioramento dello stile di vita in tema di alimentazione:** solo per chi ha scelto di lavorare sul tema
- ✓ **Miglioramento del benessere relazionale:** clima di classe, rapporto insegnanti/studenti/genitori
- ✓ **Grado di integrazione con la didattica**
- ✓ **Potenzialità del gruppo di sperimentare uno spazio nuovo per l'apprendimento**

Maggio 2020: laboratorio di monitoraggio e valutazione (sede e data da definirsi); documentazione delle attività svolte.

Qualche indicazione utile

Quali **COLLABORAZIONI** attivare?

- Comuni, Vigili, Associazioni del territorio, Conduttori GdC, genitori
- Realtà del territorio: biblioteca, le poste, musei
- Tra classi e ordini di scuola
- Nonni vigili e accompagnatori, anche in qualità di narratori di tradizioni e storia
- Assessorati per organizzazioni di eventi
- Stagisti, studenti in alternanza scuola-lavoro, personale ATA

Quali DIFFICOLTA'?

- No compresenza insegnanti
- Mancanza di collaborazione tra insegnanti
- Non rispetto delle regole comportamentali da parte degli studenti (secondaria)
- Poca collaborazione da parte dei genitori
- Scarsa abitudine al movimento
- Mantenimento di un ritmo di camminata adeguato (secondaria)
- Fatica a riprendere l'attività in classe (secondaria)
- Tempo tolto alla didattica (per alcuni)

....ma....

"In ogni attività la passione toglie gran parte della difficoltà"

(Erasmus da Rotterdam)

Il POSITIVO del Miglio

- Abituarsi a camminare
- Aumento della collaborazione e dell'attenzione all'altro
- I grandi fanno da tutor ai piccoli durante le camminate
- Integrazione, confronto libero anche tra alunni di classi diverse
- Tempo "diverso" vissuto con gli studenti
- Si interiorizza la didattica vivendola nelle uscite quotidiane
- Si rafforza il legame con il territorio e i suoi abitanti
- Si integra con altri progetti
- I bambini iperattivi dopo l'uscita sono più coinvolgibili in classe
- La camminata amalgama le diversità (maschi/femmine, maggiore inclusione di chi presenta problematiche...
- I genitori diventano testimoni per i nuovi

Tanti modi di fare "Miglio"



Ambiente



Vita sana

Movimento

Conoscenza

