

UN MIGLIO AL GIORNO INTORNO ALLA SCUOLA




MUOVINSIEME

A.S.L. TO4
Un Miglio al Giorno

Formazione Insegnanti A.S. 2021/22

Obiettivi

Contrastare la sedentarietà e promuovere il benessere a scuola / l'attività didattica outdoor

Obiettivi specifici

- Acquisire, per gli insegnanti, conoscenze e competenze per realizzare il progetto e sugli stili di vita salutari
- Incrementare le opportunità per gli studenti di svolgere movimento all'aria aperta come parte integrante della giornata a scuola
- Svolgere attività didattica outdoor
- Migliorare le relazioni interpersonali in base alle proprie capacità e risorse

Il progetto

“Un miglio al giorno” è una pratica nata da un’iniziativa di una scuola scozzese. Nel nostro territorio 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 sviluppate a partire dal 2016 nella nostra ASL e proseguite fino ad oggi, hanno dimostrato i benefici sugli studenti: camminare con uscite regolari nell’arco della settimana permette di acquisire un’abitudine al movimento, migliora il clima di classe, permette di sperimentare la didattica out-door e favorisce l’inclusione.

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 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 anche **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.

Ciascun ordine di scuola potrà 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 (prima dell'inizio dell'a.s.)
- **un laboratorio di monitoraggio e valutazione di 7 ore** a fine maggio
- attività di ricerca, monitoraggio, valutazione e documentazione di **13 ore**

Per un totale di 27 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.

organizzazione e gestione all'interno della scuola

Il mandato

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

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 dei percorsi 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. Richiedere attenzione nel dotare i bambini di un abbigliamento adeguato alle camminate.

La valutazione

Valutazione di processo

- n° corsi di formazione/laboratori effettuati per gli insegnanti (ASL)
- n° Istituti comprensivi e scuole partecipanti al progetto (ASL)
- n° alunni e insegnanti partecipanti al progetto (ASL)
- **registrazione delle uscite per ogni classe** (per verifiche percentuali numero uscite/ numero giorni anno scolastico)
- **realizzazione di attività educative e/o didattiche outdoor**
- **collaborazioni attivate con gli attori del territorio.**

...la valutazione

Valutazione di risultato e impatto

- n° di uscite effettuate dalle classi, standard almeno 3 uscite settimanali
- materiali prodotti (didattici, fotografie, video, lavori con la classe, ...) per le attività educative e/o didattiche outdoor
- miglioramento del benessere relazionale, clima di classe
- miglioramento dell'inclusione degli alunni con problematiche (disabilità, disturbi del comportamento, ...)
- n° accordi di partnership con i soggetti del territorio favorenti lo sviluppo del progetto (tra enti scolastici e istituzioni/associazioni locali)
- miglioramento dello stile di vita in tema di alimentazione (facoltativo)



...la valutazione

Strumenti

- registro rilevazioni uscite
- scheda di monitoraggio
- questionario insegnanti di autovalutazione finale
- documentazione prodotta nel corso dell'anno dalle classi (foto/video, disegni, cartelloni, altro materiale didattico, ...)

Qualche indicazione utile

Quali COLLABORAZIONI attivare?

- Amministrazione locale (Sindaco, Assessori, Polizia Municipale), Associazioni del territorio, Conduttori GdC, genitori
- Realtà del territorio: biblioteca, le poste, musei, la stazione, i commercianti...
- Tra classi e ordini di scuola
- Nonni vigili e accompagnatori, anche in qualità di narratori di tradizioni e storia
- Stagisti, studenti in alternanza scuola-lavoro, personale ATA
- Ufficio Scolastico Territoriale: può essere un elemento rinforzante della proposta al Dirigente Scolastico

II POSITIVO del Miglio

- Abitudine al 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



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)
- Il Miglio si perde nel passaggio tra la scuola primaria e la secondaria: è prevista una sperimentazione mirata per l'a.s. 2021/22

Tanti modi di fare "Miglio"



Ambiente



Vita sana



Movimento



Conoscenza



I numeri fino ad ora...

A.S. 2019-20

Classi partecipanti: 408

Alunni partecipanti: 7168

Insegnanti partecipanti: 646

A.S. 2020-21

Classi nuove: 126 (alcune di IC nuovi, altre di IC già aderenti); insegnanti nuovi: minimo 126.