

## Destinatari

Insegnanti interessati ad aderire al progetto "Muovinsieme +", delle scuole primarie, dell'infanzia e secondarie di 1° grado del territorio dell'ASL TO4

Il corso si realizzerà in presenza con un massimo di 180 partecipanti

## Modalità di iscrizione

Iscrizioni on-line al [link](#)

L'iscrizione deve avvenire entro il  
31 agosto 2025



Con il patrocinio del Comune di Lanzo

### Comitato Scientifico

dr.ssa Giuditta Cognati  
dr.ssa Sonia Mazzetto  
dr. Vincenzo Rubino

Segreteria Organizzativa  
[promozionesalute@aslto4.piemonte.it](mailto:promozionesalute@aslto4.piemonte.it)



ANNO SCOLASTICO 2025/26

**MUOVINSIEME +**  
*Attività motoria, alimentazione e competenze emotive*



**MUOVINSIEME**

Sessione di presentazione e avvio della formazione  
**Mercoledì 3 settembre 2025**

Salone LanzoNcontra,  
Piazza Generale Ottavio Rolle  
Lanzo Torinese

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

La proposta punta ad una promozione della salute a scuola a 360°, mettendo insieme gli aspetti del movimento, dell'alimentazione e dello sviluppo delle competenze emotive.

E' prevista una giornata di apertura il 3 settembre così articolata:

- il progetto MUOVINSIEME: movimento all'aria aperta e didattica out door. Gli elementi costitutivi e gli aggiornamenti; la presentazione del sito Muovinsieme; la Peer Education entra in Muovinsieme; un nuovo approccio per la valutazione
- Il progetto SPUNTINI ED ALTRI SPUNTI: elementi per una corretta alimentazione.

Tale attività formativa si articola con le seguenti modalità:

- ✓ una sessione iniziale: 7 ore
- ✓ un laboratorio di conclusione: 4 h
- ✓ attività di ricerca, monitoraggio, valutazione e documentazione: 16 h

per un totale di 27 h complessive di attività formative

#### OBIETTIVI

- promuovere il movimento, l'attività all'aria aperta e la didattica out-door per contrastare la sedentarietà e come parte integrante della giornata a scuola;
- migliorare le conoscenze sulla corretta alimentazione, con particolare riguardo agli spuntini, all'incremento del consumo di frutta e verdura, al controllo e alla riduzione del consumo di sale, zuccheri e grassi;
- aumentare la consapevolezza di sé nella dimensione fisica, emotiva ed affettiva
- fornire agli insegnanti degli strumenti operativi per lavorare con le classi

## PROGRAMMA GIORNATA

### *Sessione di presentazione e avvio del progetto*

- 9.00-9.30: registrazione dei partecipanti  
9.30-10.15: "Muovinsieme" - Presentazione del progetto e del sito, presentazione FAQ e regolamento outdoor education  
10.15-11.00: la Valutazione del progetto  
11.00- 11.15: pausa  
11.15-12.00: "Spuntini ed altri spunti": elementi per una corretta alimentazione  
12.00-12.30: Domande sugli interventi  
12.30-13.30: Pausa  
13.30-15.00: Percorso esperienziale sul territorio di Lanzo: "I TESORI DEL MIGLIO"  
15.00-15.30: feedback uscita e domande  
15.30-16.15: il Miglio condiviso dell'IC di Corio:la peer education in Muovinsieme  
16.15-16.30: questionario di gradimento

***Si invitano i partecipanti ad indossare ABITI e CALZATURE COMODE.***

***Il pranzo deve essere gestito in autonomia: pranzo al sacco o in alternativa sono presenti bar/ristoranti nel paese.***

Seguirà nell'a.s. 2025/26 la proposta di Laboratori di approfondimento sui temi dell'alimentazione e delle competenze emotive; tra maggio e giugno 2026 si terrà il laboratorio finale di valutazione.

## RELATORI

### **Vincenzo Rubino**

Educatore Professionale SSD Promozione della Salute ASL TO4

### **Sonia Mazzetto**

Educatrice Professionale SSD Promozione della Salute ASL TO4

### **Sara Richeda**

Dietista Servizio Sorveglianza e Prevenzione Nutrizionale ASL TO4

### **Manuela Sciancalepore**

Dietista, Servizio Sorveglianza e Prevenzione Nutrizionale ASL TO4

### **Insegnanti dell'IC di Corio C,se:**

**Bianco Monica**, scuola infanzia;

**Maria Rosa Clara**, scuola infanzia

**Stefania Rolando**, scuola infanzia

**Elena Ricaldone**, scuola secondaria di I°grado

**Mirko Bevilacqua**, scuola secondaria di I°grado

**Sara Grosso**, scuola secondaria. di I°grado