

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

ANNO SCOLASTICO 2025/26

MUOVINSIEME +
Attività motoria, alimentazione e competenze emotive



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