



**ATTIVI  
DAI 5 AI 17  
ANNI**



# PROMOZIONE DELL'ATTIVITÀ FISICA

**P**er facilitare la realizzazione di progetti di promozione dell'attività fisica nella scuola, la Regione Piemonte, con la "Rete Attività fisica Piemonte" e DoRS, ha prodotto il manuale: **"Esperienze e strumenti per la promozione dell'attività fisica nella scuola"**.

Questo manuale è stato scritto per gli insegnanti, i decisori e gli operatori di diverse professionalità e si caratterizza per il taglio pratico con cui sono trattati i temi.

Gli interventi che si possono attuare, selezionati sulla base delle prove di efficacia e delle buone pratiche disponibili, sono descritti per ordine e

grado di scuola, contesto nel quale si realizzano e tipo di attività.

Il manuale, inoltre, mette a disposizione esperienze, metodi e strumenti. **"Esperienze e strumenti per la promozione dell'attività fisica nella scuola"** è disponibile e scaricabile dal sito DoRS ([www.dors.it](http://www.dors.it) Pubblicazioni/Quaderni).

I dati nazionali dicono che, nonostante la maggior diffusione delle attività sportive, almeno in certe fasce di età, bambini e ragazzi sono ancora molto sedentari. Anche lo stile di vita dei più giovani è poco attivo. Inoltre studi recenti hanno descritto la positiva relazione tra la pratica di attività fisica raccomandata e il buon ren-



dimento scolastico nei bambini e negli adolescenti.

Per saperne di più:

[www.epicentro.iss.it/okkioallasalute/](http://www.epicentro.iss.it/okkioallasalute/)  
e [www.hbsc.unito.it/it/](http://www.hbsc.unito.it/it/).

L'intera comunità scolastica, in alleanza con la famiglia e gli amministratori locali, può giocare un ruolo decisivo nella tutela e nella promozione di comportamenti sani. L'organizzazione per gradi di scuola, la scansione temporale in anni, la struttura della stessa giornata scolastica sono alcuni degli elementi favorevoli alla realizzazione di percorsi strutturati di educazione alla salute che raggiungono numeri elevati di bambini, ragazzi e adolescenti.

Questi percorsi, replicati di anno in anno, dovrebbero far parte del patrimonio didattico degli istituti scolastici e diventare un "canale" di benessere per la comunità.





# UN PROGETTO DI PROMOZIONE DELL'ATTIVITÀ

## L'attività fisica fa bene alla salute perché:

- \* migliora lo stato generale di salute e la forma fisica
- \* sviluppa la resistenza cardiovascolare e la forza muscolare
- \* rafforza le ossa e mantiene mobili le articolazioni
- \* riduce lo sviluppo di sovrappeso e obesità
- \* contrasta i sintomi degli stati di ansia e depressivi
- \* riduce il rischio di malattie croniche e metaboliche in età adulta

## E sul piano del benessere psicologico e sociale:

- \* favorisce lo sviluppo dell'autostima, dell'autonomia e del concetto di sé
- \* aumenta la motivazione
- \* migliora le capacità di concentrazione e di apprendimento
- \* sostiene la gestione dell'ansia e delle situazioni stressanti
- \* predispose al rispetto delle regole della vita di classe
- \* aiuta a prevenire comportamenti a rischio (uso di tabacco, di droghe ecc.) e antisociali (bullismo, coinvolgimento in azioni delinquenziali)

**R**agionare “per progetto” ci aiuta a definire obiettivi, risorse e modalità d'intervento efficaci per affrontare i problemi individuati.

Un progetto si sviluppa in più fasi, che vanno dalla sua ideazione alla sua realizzazione e analisi.

In un progetto dovremo descrivere:

- \* la sua **motivazione** = il **problema che abbiamo rilevato** (ad esempio i bambini della nostra classe svolgono prevalentemente attività sedentarie)
- \* la sua **finalità** = **promuovere l'attività fisica** (favorire il cambiamento dei comportamenti e l'adozione di uno stile di vita attivo nei bambini)
- \* **destinatari** = **a chi ci rivolgiamo** (alunni ma anche insegnanti, dirigenti)

# FISICA IN PILLOLE

scolastici, genitori, amministratori locali ecc)

- \* gli **obiettivi specifici** = **che cosa ci aspettiamo di ottenere** (aumentare l'attività fisica quotidiana praticata, realizzare modifiche strutturali e organizzative nell'ambiente scolastico, ecc.)
- \* le **attività** = **cosa vogliamo fare** (pedibus, incontri info/formativi sui benefici dell'attività fisica, giochi di movimento durante le pause ricreative, tornei sportivi, risistemazione del cortile scolastico, ecc.)
- \* chi lo realizza = **gruppo di progetto** e tutti i **soggetti che collaborano** alla sua realizzazione
- \* gli **elementi integrativi** che lo sostengono = prove di efficacia, esempi di buona pratica, modelli teorici di riferimento

\* la sua **valutazione** = **cosa osserviamo e come "misuriamo"** quello che osserviamo per verificare il raggiungimento degli obiettivi e degli effetti del progetto (ad esempio modifiche di comportamento, dell'ambiente, miglioramento dello stato di salute, ecc.)

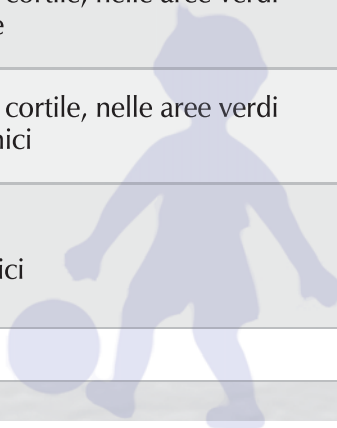
\* la sua **valorizzazione** = **come documentiamo e diffondiamo il progetto e i suoi risultati** (inserire il progetto in banche dati di promozione della salute, come [www.retepromozionesalute.it/](http://www.retepromozionesalute.it/), realizzare/partecipare a eventi, pubblicare articoli sulla stampa locale o su siti web istituzionali, ecc.).

## L'ATTIVITÀ FISICA RACCOMANDATA

**60** minuti al giorno di camminata a ritmo sostenuto - oppure di corsa, di pedalata o di nuotata - anche suddivisi in periodi di 10 minuti ciascuno, sono necessari a bambini, ragazzi, adolescenti e giovani per mantenersi in buona forma fisica e in salute. Inoltre, almeno tre volte alla settimana vanno aggiunti esercizi che rinforzano i muscoli e le ossa, come praticare giochi sportivi, arrampicarsi, lanciare, eseguire gesti ginnici. (*Organizzazione mondiale della sanità* - 2010)

## I PROGETTI PIEMONTESI REALIZZATI NELLA SCUOLA PRIMARIA

| TITOLO DEL PROGETTO                                                   | CONTESTO IN CUI SI REALIZZA                                                                                                                                                         | SI SEGNALE PER                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i><b>Muovi il tuo peso</b></i>                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• In classe, in palestra, in cortile, nelle aree verdi</li> <li>• a scuola e nel quartiere</li> </ul>                                        | Il gruppo di progetto ha elaborato dei protocolli per la prescrizione dell'attività motoria all'alunno o a tutta la famiglia                                              |
| <i><b>InCANminiamoci</b></i>                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• In classe, in palestra, in cortile, nelle aree verdi</li> <li>• a scuola e nel quartiere</li> <li>• in famiglia o con gli amici</li> </ul> | La promozione dell'attività fisica è stata perseguita con un approccio di sensibilizzazione e di consapevolezza al mondo animale e all'ambiente                           |
| <i><b>Vado piano e son più sano</b></i>                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Andando a scuola</li> <li>• in classe</li> <li>• a scuola e nel quartiere</li> </ul>                                                       | Il comune ha messo in sicurezza il quartiere dell'Istituto scolastico attraverso la realizzazione delle "zone 30"                                                         |
| <i><b>Diamoci una mossa - Laboratorio salute</b></i>                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• in classe, in palestra, in cortile, nelle aree verdi</li> </ul>                                                                            | Gli alunni hanno sperimentato giochi sportivi attraverso l'organizzazione di mini tornei                                                                                  |
| <i><b>Promozione dell'attività fisica nella scuola elementare</b></i> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• In classe, in palestra, in cortile, nelle aree verdi</li> <li>• a scuola e nel quartiere</li> <li>• in famiglia o con gli amici</li> </ul> | La circoscrizione comunale ha realizzato un'area verde attrezzata come richiesto dagli alunni                                                                             |
| <i><b>Laboratorio Pedibus</b></i>                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Andando a scuola</li> <li>• in classe, in palestra, in cortile, nelle aree verdi</li> <li>• a scuola e nel quartiere</li> </ul>            | Alunni, genitori e nonni sono stati coinvolti attivamente nell'organizzazione e nella gestione del pedibus                                                                |
| <i><b>Bambini in movimento 2</b></i>                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• In classe, in palestra, in cortile, nelle aree verdi</li> <li>• a scuola e nel quartiere</li> </ul>                                        | Gli alunni sono stati sottoposti a test motori e valutazioni cliniche per fornire loro specifiche indicazioni motorie personalizzate                                      |
| <i><b>Magia</b></i>                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• In classe, in palestra, in cortile, nelle aree verdi</li> <li>• in famiglia o con gli amici</li> </ul>                                     | È stato realizzato un videogioco educativo su attività fisica e alimentazione. Magia è accessibile su <a href="http://www.salutiamoci.it">www.salutiamoci.it</a>          |
| <i><b>Proteggiamo la salute</b></i>                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• A scuola e nel quartiere</li> <li>• in famiglia o con gli amici</li> </ul>                                                                 | Gli alunni di 7, 9 e 11 anni hanno effettuato, negli anni scolastici, visite medico-sportive e hanno ricevuto indicazioni personalizzate per migliorare le loro abitudini |



## NELLA SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO

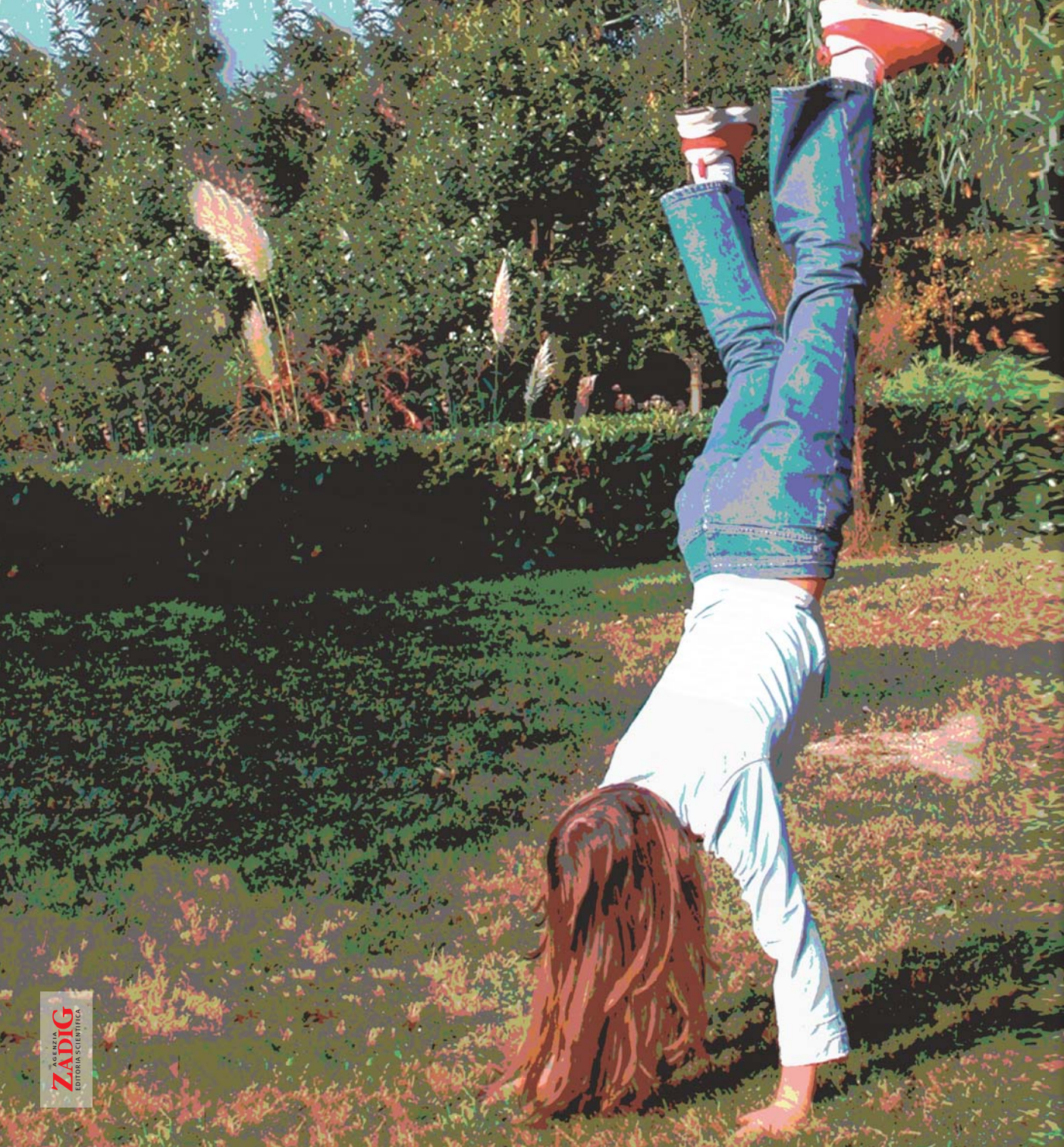
| TITOLO DEL PROGETTO           | CONTESTO IN CUI SI REALIZZA                                                                                                                  | SI SEGNALE PER                                                                                                            |
|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Bambini in movimento 2</i> | <ul style="list-style-type: none"><li>• In classe, in palestra, in cortile, nelle aree verdi</li><li>• a scuola e nel quartiere</li></ul>    | Gli studenti sono stati sottoposti a test motori e valutazioni cliniche per proporre attività motorie personalizzate      |
| <i>Magia</i>                  | <ul style="list-style-type: none"><li>• In classe, in palestra, in cortile, nelle aree verdi</li><li>• in famiglia o con gli amici</li></ul> | Sono stati presentati 10 minisport praticabili a scuola sul sito <a href="http://www.smartsport.it">www.smartsport.it</a> |

## NELLA SCUOLA SECONDARIA DI SECONDO GRADO

| TITOLO DEL PROGETTO       | CONTESTO IN CUI SI REALIZZA                                                                                                                                               | SI SEGNALE PER                                                                                                                                                |
|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Cammino... leggero</i> | <ul style="list-style-type: none"><li>• In classe, in palestra, in cortile, nelle aree verdi</li><li>• a scuola e nel quartiere</li></ul>                                 | Tra le attività extracurricolari è stata proposta la disciplina della marcia, coinvolgendo gli studenti che praticavano poca attività fisica nel tempo libero |
| <i>SASA'</i>              | <ul style="list-style-type: none"><li>• In classe, in palestra, in cortile, nelle aree verdi</li></ul>                                                                    | Gli insegnanti avevano a disposizione una Guida didattica già sperimentata e testata per condurre gli interventi in classe                                    |
| <i>Dacci un'idea</i>      | <ul style="list-style-type: none"><li>• In classe, in palestra, in cortile, nelle aree verdi (trekking sull'isola di Capraia e nel parco della Maremma toscana)</li></ul> | Insegnanti e studenti hanno scelto insieme di sperimentare il trekking nell'ambiente naturale e hanno organizzato due gite scolastiche                        |

Tutti i progetti sono disponibili nella banca dati Pro.Sa: [www.retepromozionesalute.it/](http://www.retepromozionesalute.it/).





A cura di:

- **Maurizio Gottin** - SSD  
Medicina Sportiva, Asl To4
- **Luisa Dettoni** - Dors
- **Alessandra Suglia** - Dors



Rete Attività Fisica Piemonte

**dors**



*Ministero della Salute*

**ccm**

 **Regione Emilia-Romagna**