

### **Destinatari:**

Insegnanti degli istituti aderenti al progetto "Un miglio al giorno"; scuole primarie e dell'infanzia, scuole secondarie di 1° grado **del territorio dell'ASL TO 4**

Allo scopo di favorire la pratica realizzazione del progetto e l'integrazione delle attività gli Istituti che intendono partecipare sono invitati ad iscrivere almeno 2/3 insegnanti.

**N. massimo di partecipanti: 300**

### **MODALITA' DI ISCRIZIONE**

Iscrizioni on-line  
sul sito:

e invio del modulo di adesione al  
progetto a:

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

Vedere allegato 1

**L'iscrizione deve avvenire entro  
il 6 settembre 2017**



### **valutazione**

la valutazione sarà sviluppata attraverso laboratori di monitoraggio in itinere e finali, supportati dal personale dell'Asl TO 4 per sviluppare e condividere processi, prodotti, risultati, approcci innovativi multidisciplinari e sistemici, e documentare le attività del progetto.

Il percorso prevede un complessivo impegno di 25 ore di formazione.

### **Direttore Responsabile**

Prof.ssa Alessandra VEGLIO

### **Responsabile Scientifico**

Dott. Giorgio Bellan

### **Referente per la rete SHE**

Renata Casaletto

Mara Papurello

tel. 011/9254261

toic828007@istruzione.it

### **Segreteria Organizzativa**

dott.ssa Sonia Mazzetto

tel. 011/8212311

promozionesalute@aslto4.piemonte.it



**A.S.L. TO4**

Azienda Sanitaria Locale  
di Ciriè, Chivasso e Ivrea



Istituto Comprensivo  
di Fiano

### **Progetto Formativo**

**(cod S.O.F.I.A.**

**ID 3150**

**ID 3629 )**

**“UN MIGLIO AL GIORNO  
INTORNO ALLA SCUOLA”**



### **Sessione di presentazione e avvio della formazione**

Giovedì 7 settembre 2017

Salone Gioannini

piazza Municipio 1

San Giusto Canavese (TO)

*“costruire percorsi esperienziali per  
la promozione del benessere a  
scuola”*

**“Un miglio al giorno”** è una pratica che, nata dall’iniziativa di una scuola scozzese, è in rapida diffusione anche in Italia. Tutti i giorni, durante l’orario scolastico, le classi a rotazione, escono per percorrere un miglio (circa 1600 metri) a passo svelto. Si è dimostrato come il mantenimento e la continuità di questa pratica abbiano migliorato l’apprendimento scolastico, contrastando soprappeso e sedentarietà e offrendo inoltre a insegnanti e ragazzi uno spazio didatticamente nuovo.

La Rete SHE delle scuole del territorio dell’ASL TO 4 e la Struttura di Promozione della Salute dell’ASL TO 4 stessa propongono alle scuole (infanzia, primarie, secondarie di 1° grado) la sperimentazione della replicabilità locale del progetto “Un miglio al giorno”. Gli Istituti che aderiscono all’iniziativa saranno accompagnati su un percorso di ricerca/azione per la realizzazione del progetto, sostenuti da una specifica attività formativa e con il tutoraggio dell’ASL TO 4. Tale attività formativa si articola con le seguenti modalità:

- ✓ una sessione residenziale di 7 ore
- ✓ un laboratorio di monitoraggio di 2 h e 30’
- ✓ un laboratorio valutazione di 2 h e 30’
- ✓ attività di ricerca, monitoraggio, valutazione e documentazione 13 h

Per un totale di 25 h complessive di attività formative

### **OBIETTIVI**

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.

## **PROGRAMMA**

### 1° GIORNATA

Sessione di presentazione e avvio del progetto

9,00 Presentazione del progetto e del percorso formativo

10,00 I benefici dell’attività motoria, le sorveglianze, fisiologia dell’età evolutiva, curve di crescita.

11,00 Lezione pratica su misurazioni

11,40 L’alimentazione nell’età evolutiva

12,30-13,30 pausa pranzo

13.30 un’esperienza pratica di “miglio”

14,00 i contenuti didattici

15.30 .L’ applicazione del progetto, motivazioni e aspetti organizzativi e di gestione all’interno e all’esterno della scuola

17,00 chiusura

Seguiranno due sessioni in forma di laboratorio che verranno realizzate nei mesi di gennaio e maggio 2107 in date e sedi che verranno comunicate

## **DOCENTI**

### **Giorgio Bellan**

Responsabile ssd Promozione della Salute ASL TO4

### **Maria Franca Dupont**

Responsabile ss Prevenzione Nutrizionale ASL TO 4

### **Carla Francone**

Dirigente Medico ssd Promozione della Salute ASL TO4

### **Alberto Massasso**

Dirigente Medico ss Medicina dello Sport ASL TO4

### **Sonia Mazzetto**

Educatore Professionale ssd Promozione della Salute ASL TO4

### **Mara Papurello**

Insegnante I.C. Fiano

