

# ***UN MIGLIO AL GIORNO INTORNO ALLA SCUOLA***



# ***Obiettivi***

***costruire percorsi esperienziali per la promozione del benessere a scuola con strumenti e modalità innovative***

## **Obiettivi specifici:**

- 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

# *Il progetto*

**“Un miglio al giorno”** è una pratica nata da un’iniziativa di una scuola scozzese, diffusasi rapidamente nel Regno Unito e poi in molti paesi europei. Anche in Italia sono attive alcune esperienze.

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 anglosassoni, sviluppate su un intero ciclo di studi, hanno dimostrato che i benefici sugli studenti: camminare/correre un miglio al giorno migliora l'apprendimento scolastico, allontanando l'ansia, la noia, la demotivazione. 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 il rischio di sovrappeso e la sedentarietà
- Si effettueranno **misurazioni di peso e statura** dei ragazzi ad inizio e fine anno scolastico (in classi selezionate)
- Si richiede la **registrazione delle uscite** (per verifiche percentuali numero uscite/numero giorni anno scolastico), con l'invio dei dati alla Medicina dello Sport per l'elaborazione.
- Verranno offerti agli insegnanti **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.

Agli insegnanti della **scuola dell'Infanzia** sarà richiesto di avviare il progetto solo con i bimbi dell'ultimo anno e compatibilmente con le risorse disponibili.

# 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**
- 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

I successivi incontri destinati alle attività di supporto, monitoraggio e valutazione si realizzeranno nei mesi di gennaio e maggio 2018 in date e sedi non ancora definite

- **La formazione avrà l'obiettivo di abilitare gli insegnanti (almeno due/tre per istituto coinvolto) a realizzare il progetto nei propri contesti.**