



A.S.L. TO4

Azienda Sanitaria Locale
di Cirié, Chivasso e Ivrea



Istituto Comprensivo
di Fiano

Progetto Formativo
(cod S.O.F.I.A.
ID 10283)

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



Laboratorio di valutazione

giovedì 7 giugno 2018
Ore 14.00-17.00

Salone Gioannini
piazza Municipio 1
San Giusto Canavese (TO)

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

Obiettivi e risultati

Alberto Massasso
Specialista in Medicina dello Sport
S.S. Medicina Sportiva ASLTO4
Sede di Caselle Torinese

Un miglio al giorno....

Obiettivi

- **Migliorare la predisposizione dei bambini a svolgere attività motoria quotidiana**
- **Incidere in modo positivo sulle capacità motorie di base**
- **Utilizzare l'attività motoria come strumento didattico**
- **Aumentare il consumo calorico quotidiano per un miglior controllo metabolico**



1. Children and youth aged 5–17 should accumulate at least 60 minutes of moderate- to vigorous-intensity physical activity daily.
2. Amounts of physical activity greater than 60 minutes provide additional health benefits.
3. Most of the daily physical activity should be aerobic. Vigorous-intensity activities should be incorporated, including those that strengthen muscle and bone, at least 3 times per week.

Ultime raccomandazioni dell'OMS e del CDC per i giovani (5-17 anni):
 almeno **60 minuti al giorno di attività fisica moderata–vigorosa**, includendo almeno 3 volte alla settimana esercizi per la forza, che possono consistere in giochi di movimento o attività sportive

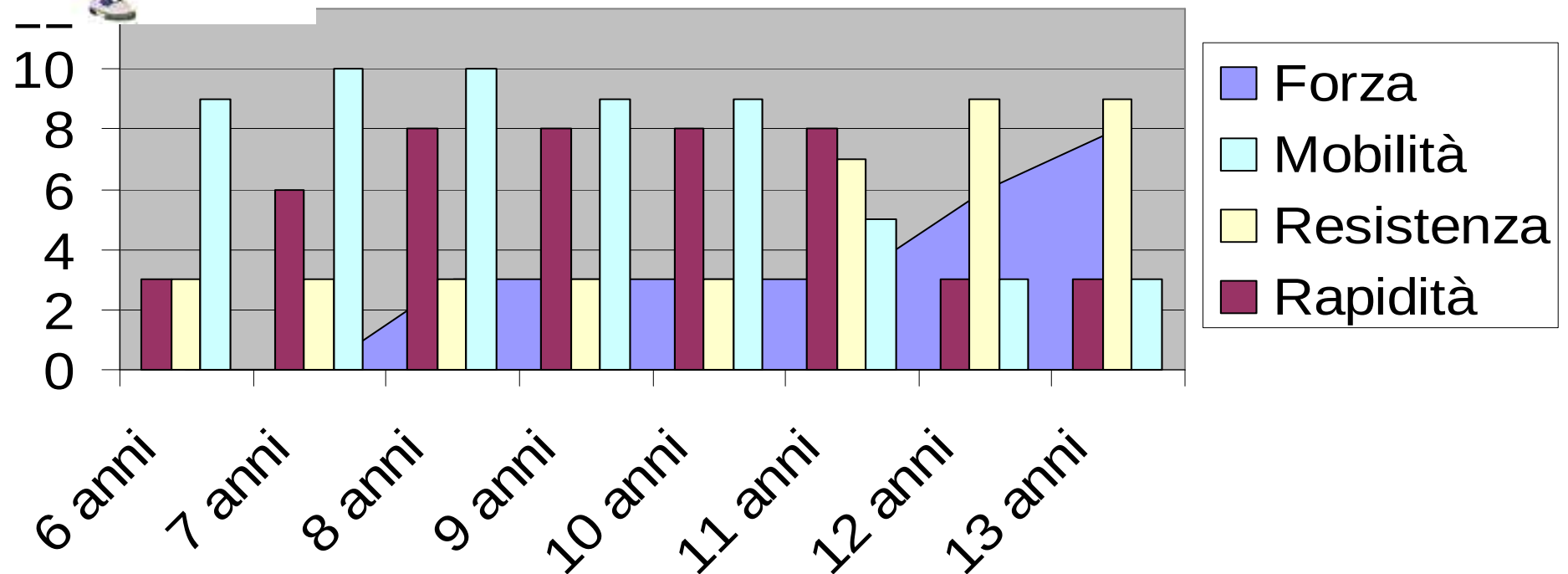
L'Oms raccomanda come attività di base gli **esercizi di tipo aerobico**, cioè quelli protratti nel tempo e di intensità non eccessiva, come camminare a ritmo sostenuto, correre, pedalare o nuotare. Questi vanno integrati 2–3 volte alla settimana con **esercizi di potenza**, cioè più limitati nel tempo ma più energici, per allenare la forza muscolare e rafforzare le ossa: non servono necessariamente attrezzature complicate, infatti si può stimolare la forza anche a carico naturale, quando è lo stesso peso del corpo ad agire come “attrezzo”.



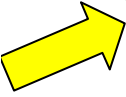
FASI SENSIBILI DELLE CAPACITA' MOTORIE NEL PERIODO EVOLUTIVO



Schema delle fasi sensibili



“Equivalenti” calorici per 15 minuti in funzione della velocità

- Camminare per 15 minuti a 5 km/ora (4 Kcal/min) = 60 Kcal (percorsi 1250 m.)
- Camminare per 15 minuti a 6 km/ora (4.8 Kcal/min) = 72 Kcal (percorsi 1500 m.)
-  Camminare per 15 minuti a 6.5 km/ora (5.5 Kcal/min) = 82 Kcal (percorsi circa 1600 m.)
= un miglio !!)
- Correre per 15 minuti a 7 Km/ora (6 Kcal/min) = 105 Kcal (percorsi 1750 m.)

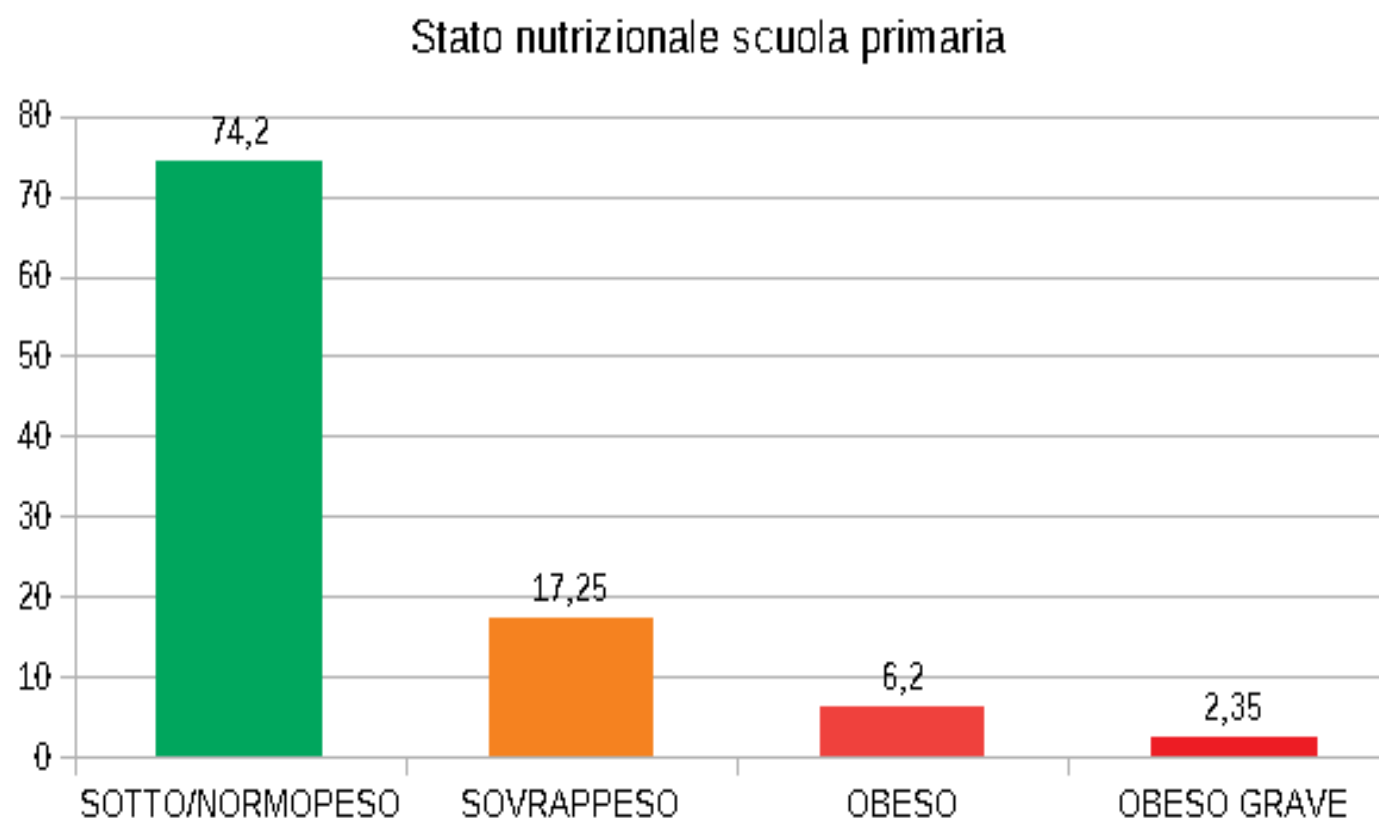
Non basta un miglio per perdere peso ma la somma delle attività svolte può incidere in modo significativo sul bilancio nutrizionale

Il Bilancio energetico



DATI DI OTTOBRE 2017

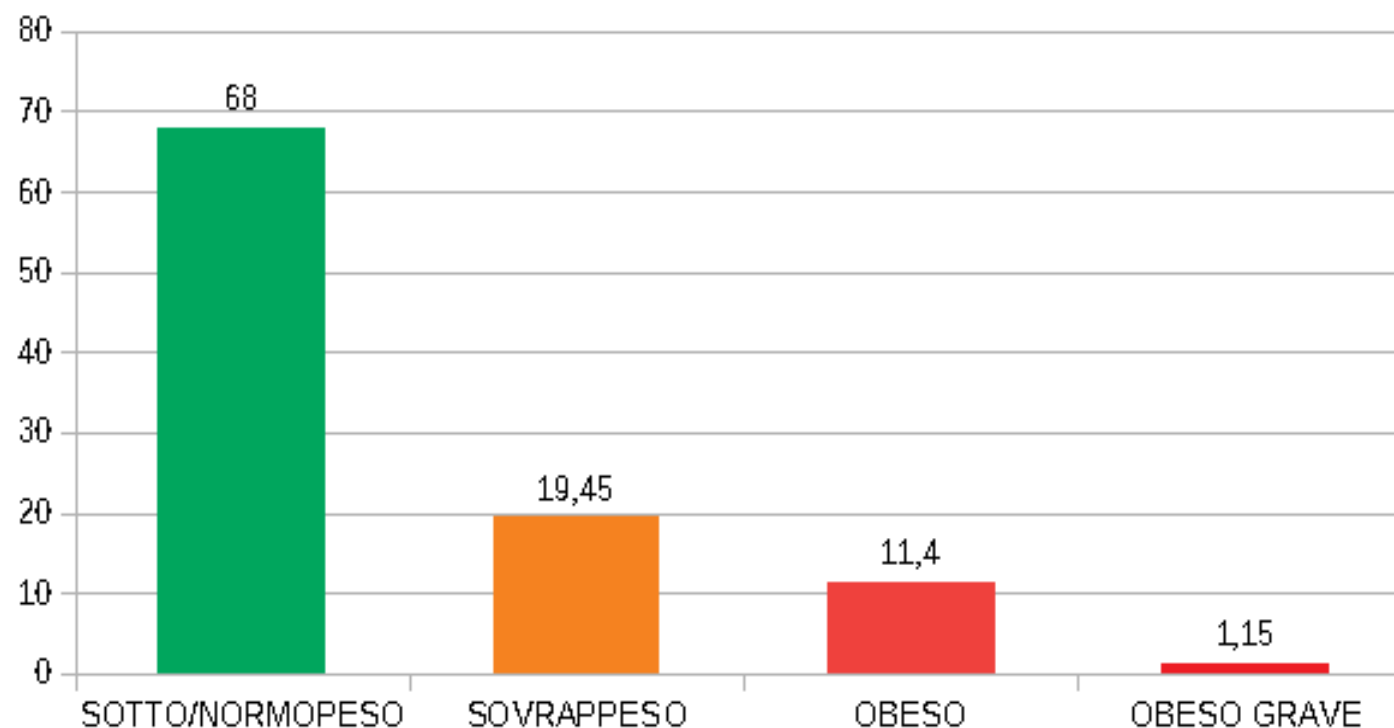
Bambini della scuola primaria misurati 933



DATI DI OTTOBRE 2017

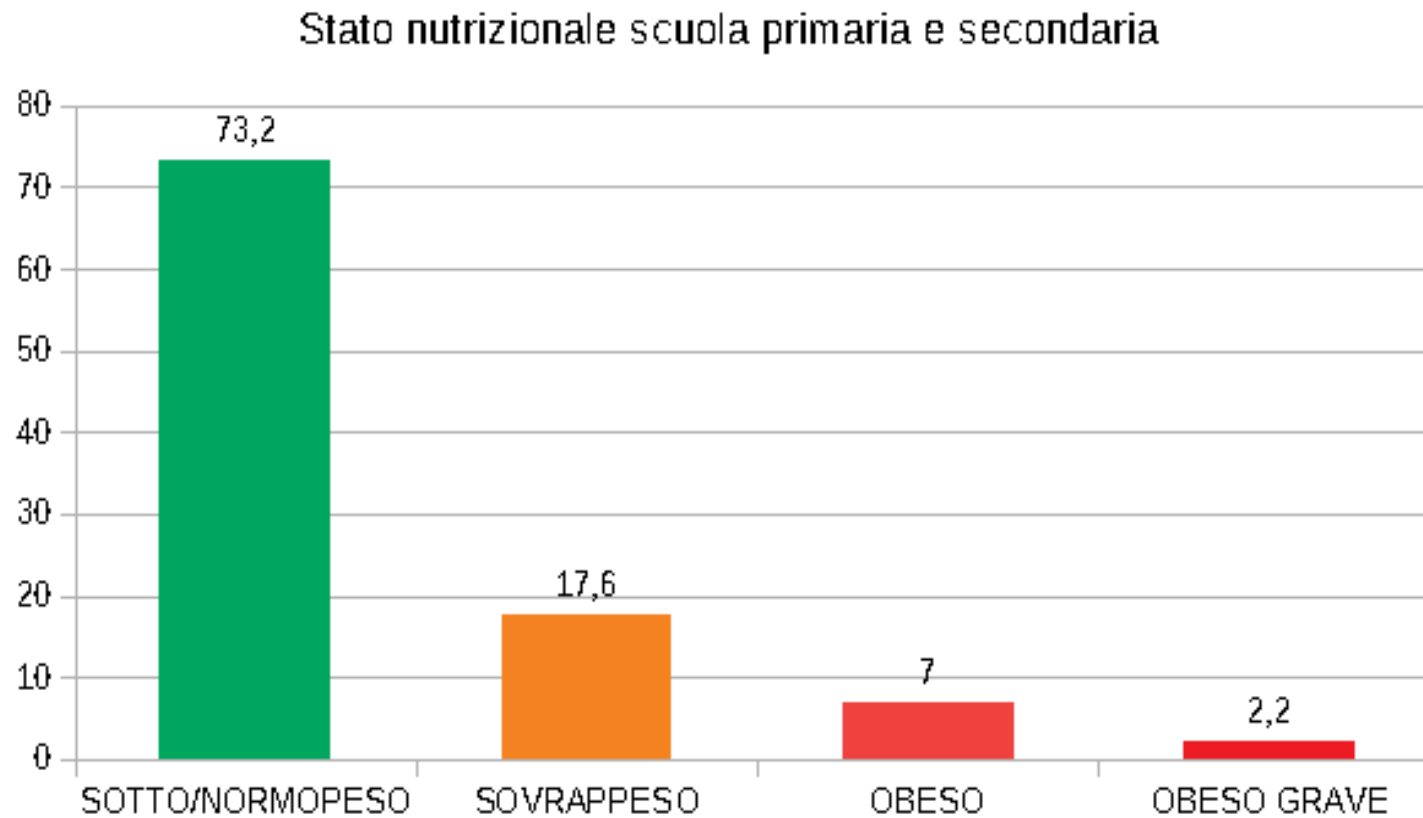
Ragazzi della scuola secondaria misurati 175

Stato nutrizionale scuola secondaria di primo grado



DATI DI OTTOBRE 2017

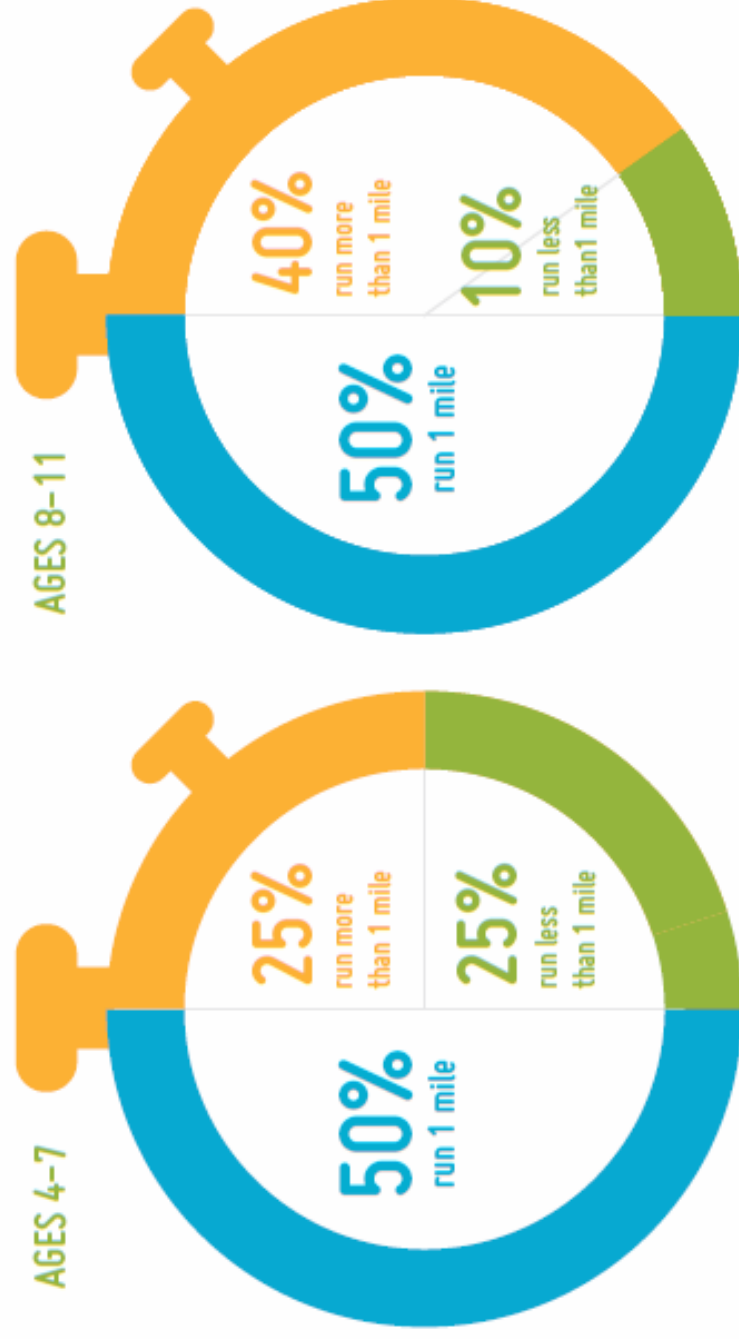
Totale bambini e ragazzi misurati 1108



Cosa misurare in futuro ?

- Adattabilità dei bambini a percorrere il miglio
- Miglioramento delle capacità motorie di base
- Incremento dell'attività fisica e sportiva
- Modificazioni del rendimento scolastico
- Modificazioni del rapporto peso/satura (BMI)

HOW FAR DO THE CHILDREN RUN IN 15 MINUTES?



"Teachers are finding the children calmer
and more focused in class directly after
their run." - Karen Trafford, Deputy
Headteacher, St. Polycarps School, Farnham





The
**Daily
Mile**
children 6 & for life

Arrivederci a settembre !!

