

**A.S.L. TO5**

*Azienda Sanitaria Locale  
di Carmagnola, Chieri, Moncalieri e Nichelino*

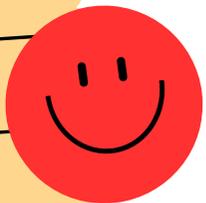


# MUOVINSIEME.

## UN MIGLIO AL GIORNO INTORNO ALLA SCUOLA.

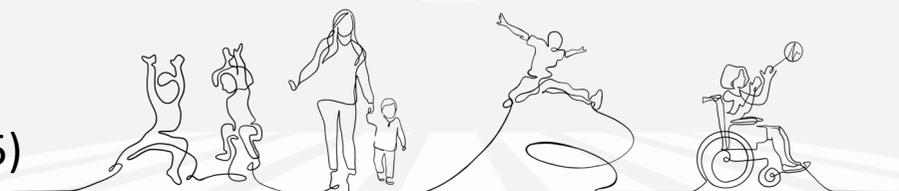
**Dr. Giada Conti**  
**Psicologo psicoterapeuta**

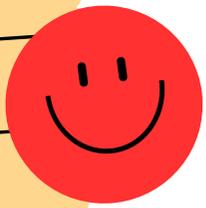
**SC Psicologia ASLTO5 - Chieri**



**Le scuole sono considerati  
ambienti ideali per  
promuovere l'attività fisica  
Poichè i bambini trascorrono  
gran parte delle ore della  
loro giornata a scuola**

(Webster, Russ & co., 2015)

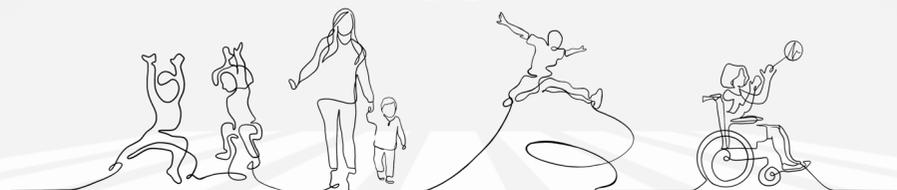
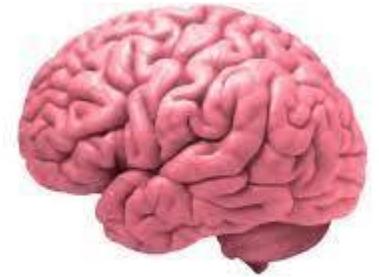


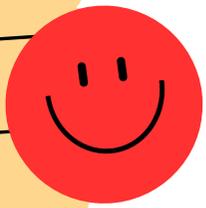


# Perché noi ed altri animali abbiamo un cervello?

Abbiamo un cervello per una ragione ed una sola, ed è per produrre movimenti complessi ed adattabili. Il movimento è l'unico modo che abbiamo di influenzare il mondo che abbiamo intorno a noi.

Pensate alla comunicazione - linguaggio, gesti, scrittura, linguaggio dei segni - passano tutti dalla contrazione dei muscoli. È quindi molto importante ricordare che i processi sensoriali, mnemonici e cognitivi sono tutti importanti, ma sono importanti solo per guidare o sopprimere futuri movimenti.



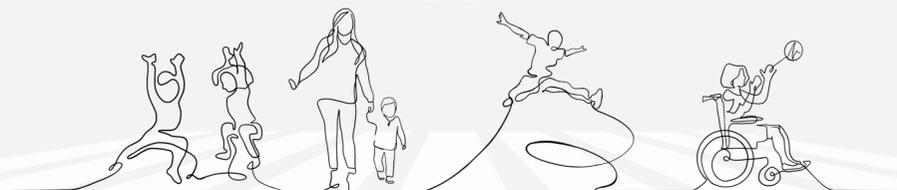


# Ossigeno memoria e navigazione spaziale

Il cervello, nonostante costituisca solo 1/15 del peso corporeo, richiede molto più ossigeno di qualsiasi altro organo del corpo (Blaydes, 2000).

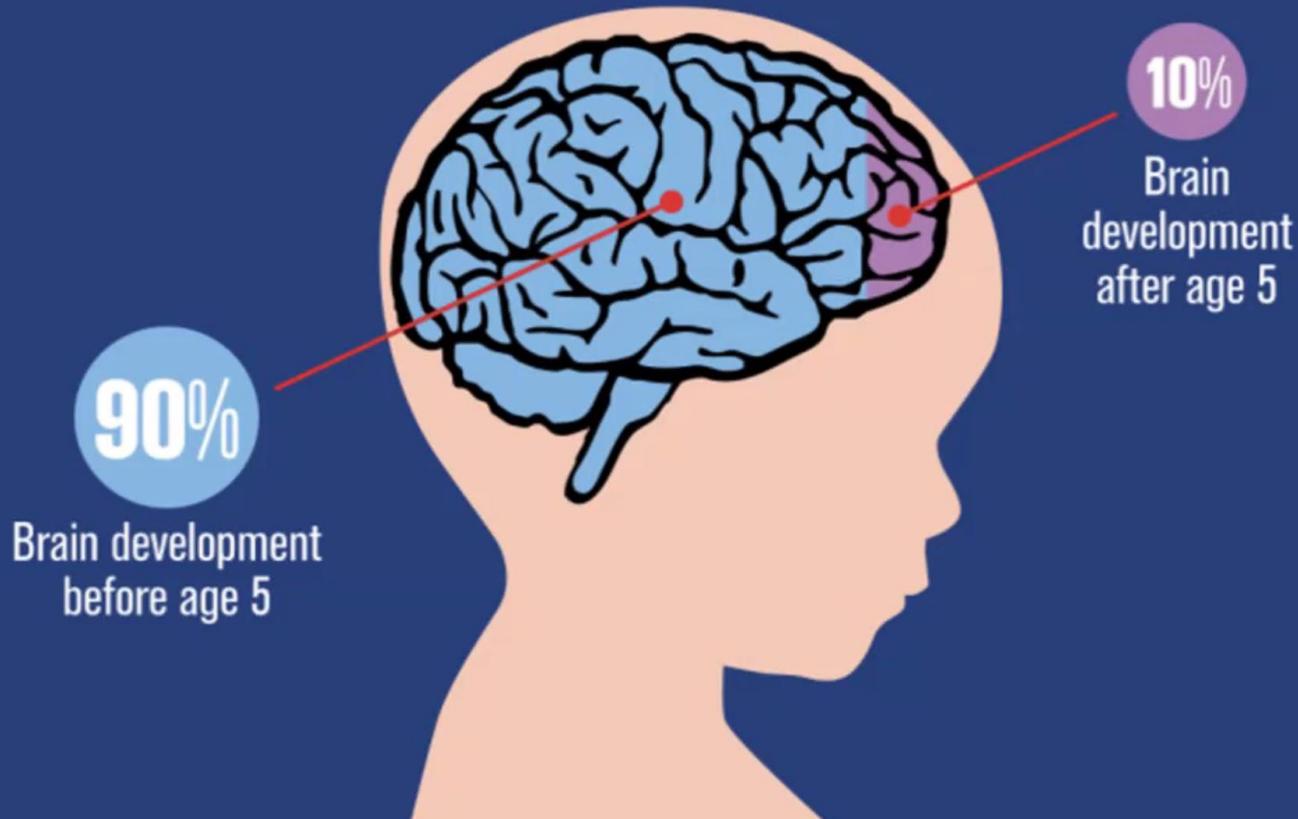
Il movimento consente di aumentare l'afflusso di sangue agli organi e di conseguenza anche al nostro cervello.

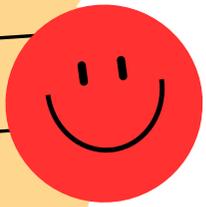
La regione del cervello chiamata **ippocampo**, esaminata prima dell'attività fisica, mostra un aumento del flusso sanguigno dopo l'attività fisica.



# Before age 5

90% of a child's brain development happens





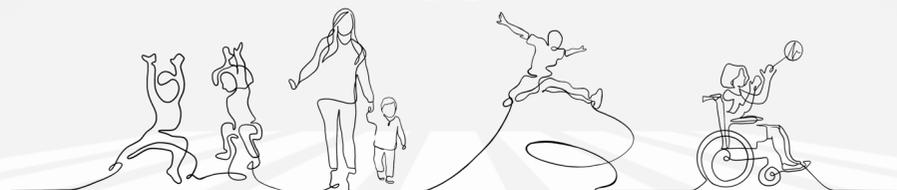
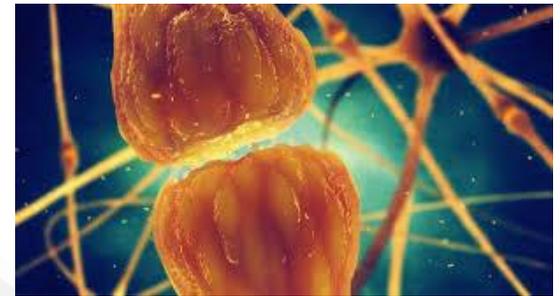
# 0-5 anni

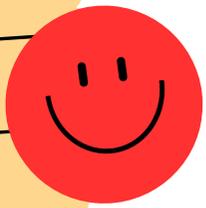
La prima infanzia, identificata nel periodo che va dalla nascita a 5 anni, è considerata uno dei **periodi più critici e intensi per lo sviluppo del cervello**: la sovrapproduzione e la successiva potatura delle sinapsi si verificano infatti in questo periodo, in un primo momento nelle regioni del cervello che elaborano le informazioni sensoriali, per passare poi alle aree coinvolte nei processi superiori come la pianificazione, l'attenzione e la memoria di lavoro

(Huttenlocher & Dabholkar, 1997; citati da Carson et al., 2015).

Al fine di favorire e promuovere i fattori che determinano lo sviluppo di un cervello sano, numerosi studi hanno identificato, **l'attività fisica**, una determinante fondamentale per il funzionamento cognitivo e neurale durante l'infanzia

(Carson et al., 2015; Sibley & Etnier, 2003),





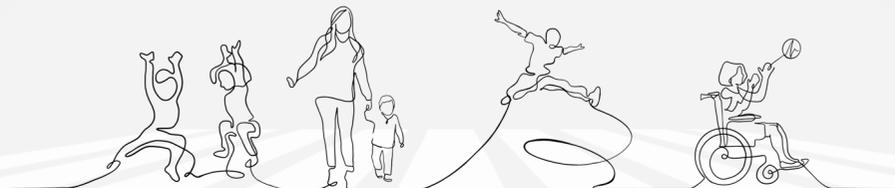
# La 3 ora di lezione

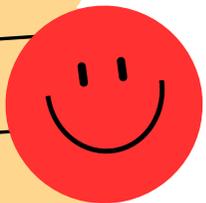


Numerosi studi riportano l'influenza positiva dello sport e dell'attività fisica in particolare sulle funzioni esecutive che si sviluppano proprio nella prima infanzia. (Cox et al., 2016)

Tra le funzioni prese maggiormente in considerazione si ritrova ad esempio l'attenzione; la capacità di focalizzare l'attenzione è stata valutata migliore nei bambini che partecipano con costanza ad attività fisiche e in particolare, uno studio ha riscontrato come gli studenti che praticavano regolarmente sport ed attività fisica erano più concentrati anche dopo la terza ora di lezione, momento in cui solitamente la concentrazione su un compito tende a deteriorarsi.

(Frischenschlager e Gosch, 2012)





# 15 minuti seduti

Ciò che si contrappone all'esercizio fisico, ossia **starsene seduti su una sedia**, tende ad inibire l'apprendimento.

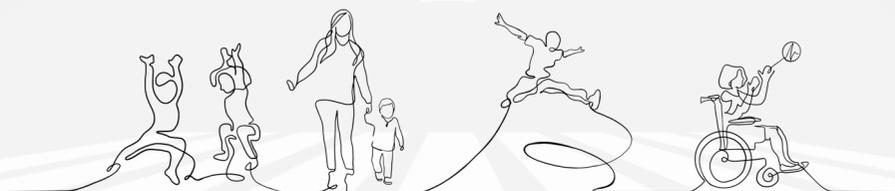
Quando un individuo **siede per più di 15 minuti**, il sangue inizia ad ammassarsi nei tendini e nei muscoli dei polpacci, sottraendo dal cervello l'ossigeno e il glucosio necessari.

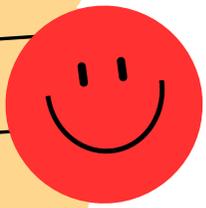
A questo punto **viene rilasciata melatonina**, poiché il cervello "pensa" di trovarsi in una condizione di riposo, dal momento che da tempo non è stato rilevato alcun comportamento di "navigazione" nell'ambiente.

**Il bambino diviene letargico e assennato e inizia a lottare per mantenere la concentrazione.**

**A questo punto la capacità d'apprendimento risulta gravemente compromessa.**

(Olivieri, 2016)





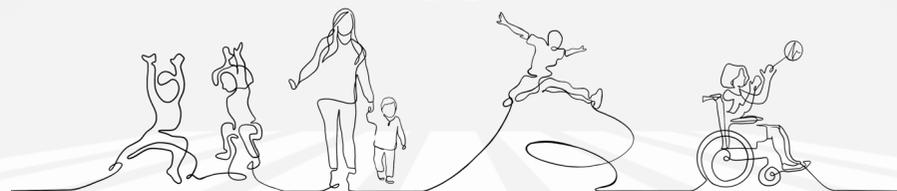
# 15 minuti di camminata

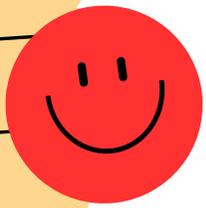
in un ambiente naturale sono sufficienti

- a promuovere un maggior senso di connessione con la natura,
- una maggiore attenzione,
- un benessere emotivo positivo
- una miglior capacità di riflessione sui problemi



(Mayer, Frantz, Bruehlman-Senecal & Dolliver, 2009)





# Ambiente

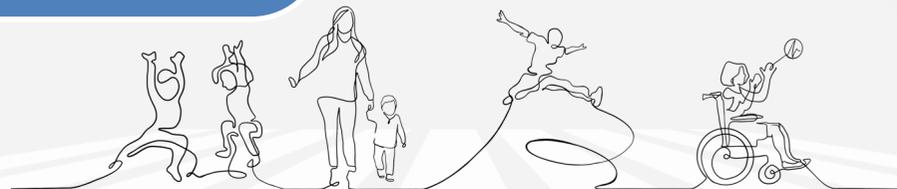
## Indoor - outdoor

**Indoor**

- **sicurezza**
- **protezione**

**Outdoor**

- **vigore**
- **interesse per le attività**



# Benefici

Area personale

Area  
interpersonale

Salute fisica

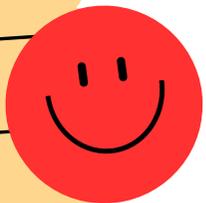
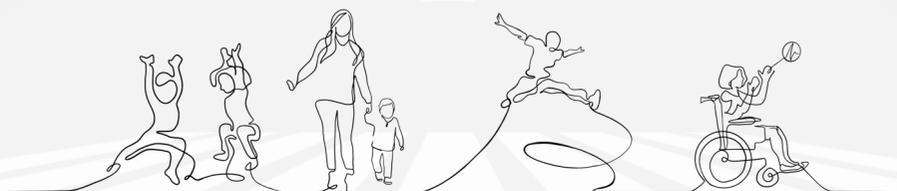
Relazioni sociali

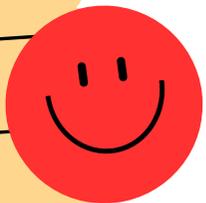
Salute mentale

Apprendimento

Benessere

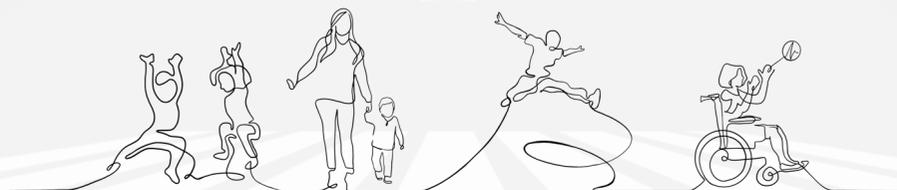
Ruolo nella  
comunità

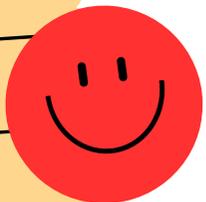




# Perché promuovere l'attività fisica fin dalla prima infanzia?

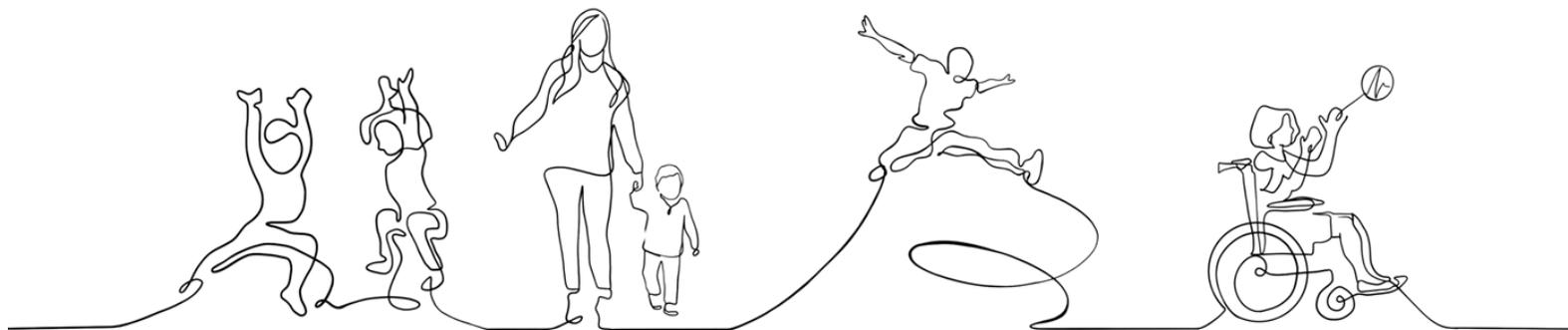
- L'essere attivi fin da piccoli ha più probabilità di diventare un'abitudine e uno stile di vita.
- Le attività all'aperto grazie alla loro natura stimolante, piacevole ed intrigante hanno il vantaggio di coinvolgere attivamente i bambini, stimolandone la curiosità e promuovendo il benessere.

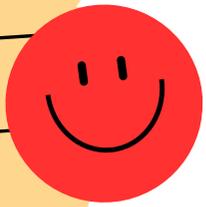




“Il corpo è più di un semplice sostegno per la testa,  
e a scuola abbiamo a che fare non con la sola testa,  
ma con un essere umano nel suo complesso.”  
(Phüse, 2004)

**GRAZIE !**





# Bibliografia

- Olivieri, D. (2016). Mente-corpo, cervello, educazione: L'educazione fisica nell'ottica delle neuroscienze. Università degli Studi Niccolò Cusano – Telematica Roma.
- Pento, G. (2020). Fondamenti e didattica delle attività motorie per l'età evolutiva. Padova: CLEUP.
- Pento, G. (2010). Una scuola che si muove». Fare una regolare attività fisica a scuola tutti i giorni. Il progetto della scuola primaria «Salvo D'Acquisto» di Bosco di Rubano. Padova: CLEUP.
- Carraro, A. & Bertollo, M. (2005). Le scienze motorie e sportive nella scuola primaria. Padova: CLEUP.
- Carraro, A. & Gobbi, E. (2016). Muoversi per star bene. Roma: Carocci.
- Dennison, P. & Dennison, G. (2008). Brain gym. Il movimento è la chiave per imparare. Milano: KALit
- Mulato, R. & Riegger, S. (2014). Maestra facciamo una pausa? Bari: La Meridiana.

