

## PROGETTO

### MI MUOVO STO BENE 2018

Regione Lombardia ATS Bergamo

Progetto avviato nell'anno 2018 - Ultimo anno di attività : 2018

#### Abstract

##### Obiettivo generale

Proseguire con l'offerta del programma curriculare " Mi muovo sto bene" a tutte le scuole a tutte le scuole di Bergamo e provincia

##### Analisi di contesto

Nella ATS di Bergamo si stima che solo una persona adulta su tre (34,5%) pratichi l'attività fisica raccomandata, mentre il 25% può essere considerato completamente sedentario.

È presente una percezione distorta dell'attività fisica praticata: circa un sedentario su quattro ritiene di praticare sufficiente movimento.

La percentuale di sedentari è più alta in sottogruppi di popolazione che potrebbero beneficiarne di più (in particolare persone con sintomi di depressione, ipertesi, obesi o in sovrappeso).

In ambito sanitario gli operatori non promuovono ancora sufficientemente uno stile di vita attivo tra i loro assistiti.

Gli effetti positivi di una diffusa attività fisica nella popolazione sono evidenti sia a livello sociale, sia economico. Lo sviluppo di strategie per accrescere la diffusione dell'attività fisica (attraverso l'attivazione di interventi di dimostrata efficacia) è un importante obiettivo che può essere raggiunto solo con l'applicazione di strategie intersetoriali, intervenendo sugli aspetti ambientali, sociali ed economici che influenzano l'adozione di uno stile di vita attivo (ad es. politica di trasporti, ambiente favorente il movimento, ecc.).

##### Metodi e strumenti

Il progetto "Mi muovo sto bene" viene consigliato come buona pratica di curriculum sulla promozione dell'attività fisica nella scuola (Promossi alla salute, regione Lombardia 2006).

Il metodo utilizzato per il raggiungimento degli obiettivi è quello basato sull' "imparare facendo" : la strategia metodologica consiste nel predisporre situazioni problematiche da risolvere, senza dare soluzioni preconfezionate a cui segue l'immediata sperimentazione da parte degli allievi.

L'insegnante attraverso l'alternanza tra momenti di sperimentazione e di verbalizzazione conduce i propri allievi alla soluzione. Nel corso di tali esperienze i ragazzi vengono sollecitati come costruttori attivi e consapevoli dei loro apprendimenti, ad essere propositivi, creativi e intraprendenti.

Il curriculum si snoda su 4 aree differenziate per Grado scolastico :

- 1 - Posture
- 2 - L'abitudine al movimento
- 3 - Il disagio e la relazione
- 4 - La disabilità e potenzialità

##### Valutazione prevista/effettuata

Il programma è stato presentato in due edizioni mediante incontro rivolto ai Dirigenti scolastici e ai referenti per la salute.

Studenti raggiunti (2016: 2384/ 2500 )- 2017: 3314/2500 - 2018: 1619/2500

**Tema di salute prevalente :** ATTIVITA' FISICA

**Temi secondari :** AMBIENTI DI VITA

LIFESKILLS  
inattività e sedentarietà

**Setting :** Ambiente scolastico

**Destinatari finali :**  
Scuola  
Minori  
Scuola dell'infanzia  
Scuola primaria  
Scuola secondaria di primo grado  
Scuola secondaria di secondo grado

**Mandati :** Piani locali / Aziendali di prevenzione e promozione della salute

**Finanziamenti :**

### **Responsabili e gruppo di lavoro**

ROCCA GIULIANA (responsabile)

ATS Bergamo

e-mail : giuliana.rocca@ats-bg.it

### **Enti promotori e/o partner**

### **Documentazione del progetto**

1. Documento non definito

### OBIETTIVI

**Aumentare il numero di studenti che praticano attività fisica secondo il metodo proposto dal curriculum**

**Presentazione dei programmi di promozione dell'attività fisica per le scuole  
geolocalizzazione**

## INTERVENTO AZIONE #1 - 01/01/2017

### implementare il curriculum nelle scuole

Numero edizioni : 1

Setting : Ambiente scolastico

#### Scuole coinvolte nell'intervento :

Albino

Plesso : ALBINO BONDO PETELLO - Istituto : ALBINO G SOLARI

Scuola primaria

Albino

Plesso : ALBINO DESENZANO - Istituto : ALBINO G SOLARI

Scuola primaria

Alzano Lombardo

Plesso : ALZANO LOMBARDO

Scuola primaria

Nembro

Plesso : S M S ENEA TALPINO NEMBRO - Istituto : NEMBRO E TALPINO

Scuola Secondaria di primo grado

Ranica

Plesso : RANICA - Istituto : RANICA MARIA PIAZZOLI

Scuola infanzia

Romano di Lombardia

Plesso : ROMANO DI LOMBARDIA B MUNARI - Istituto : ROMANO DI LOMBARDIA E FERMI

Scuola infanzia

Villa di Serio

Plesso : VILLA DI SERIO - Istituto : VILLA DI SERIO F NULLO

Scuola primaria

Zogno

Plesso : ZOGNO POSCANTE - Istituto : ZOGNO

Scuola primaria

Metodi non specificati

## INTERVENTO AZIONE #2 - 01/01/2017

### Incontro di presentazione dei programmi con i Dirigenti scolastici

Numero edizioni : 2

Setting : Ambiente scolastico

#### **Scuole coinvolte nell'intervento :**

Bergamo

Plesso : GIULIO NATTA

Scuola Secondaria di secondo grado

Metodi non specificati

#### **Descrizione dell'intervento :**

La seconda edizione si è svolta presso la sede ADASM di Bergamo

## INTERVENTO AZIONE #3 - 01/01/2017

### geolocalizzazione 2017

Numero edizioni : 1

Setting : Ambiente scolastico

### Comuni coinvolti nell'intervento :

Metodi non specificati

## INTERVENTO AZIONE #4 - 01/01/2018

### geolocalizzazione 2018

Numero edizioni : 1

Setting : Ambiente scolastico

#### Scuole coinvolte nell'intervento :

Albino

Plesso : S M S G SOLARI ALBINO - Istituto : ALBINO G SOLARI

Scuola Secondaria di primo grado

Classi 1e : 2; Classi 2e : 2; Classi 3e : 2;

Bracca

Plesso : BRACCA - Istituto : SERINA

Scuola primaria

Classi 1e : 2;

Dossena

Plesso : DOSSENA - Istituto : S PELLEGRINO TERME

Scuola primaria

Classi 1e : 2;

Piazza Brembana

Plesso : PIAZZA BREMBANA - Istituto : VALNEGRA F GERVASONI

Scuola primaria

Classi 1e : 1;

San Pellegrino Terme

Plesso : S PELLEGRINO TERME S CROCE - Istituto : S PELLEGRINO TERME

Scuola primaria

Classi 1e : 1; Classi 2e : 1; Classi 3e : 1; Classi 4e : 1; Classi 5e : 1;

San Pellegrino Terme

Plesso : S PELLEGRINO TERME

Scuola primaria

Classi 1e : 2; Classi 2e : 2; Classi 3e : 2; Classi 4e : 2; Classi 5e : 2;

San Pellegrino Terme

Plesso : S M S CAFFI S PELLEGRINO - Istituto : S PELLEGRINO TERME

Scuola Secondaria di primo grado

Classi 1e : 3; Classi 2e : 3; Classi 3e : 3;

Sedrina

Plesso : SEDRINA CAP - Istituto : VAL BREMBILLA GIOVANNI XXIII

Scuola primaria

Classi 1e : 1; Classi 2e : 1; Classi 3e : 1;

Sedrina

Plesso : S M S SEDRINA - Istituto : VAL BREMBILLA GIOVANNI XXIII

Scuola Secondaria di primo grado

Classi 1e : 1; Classi 2e : 1;

Zogno

Plesso : ZOGNO VIA CAVAGNIS - Istituto : ZOGNO

Scuola infanzia

Classi 1e : 1;

Zogno

Plesso : ZOGNO VIA LOCATELLI - Istituto : ZOGNO

Scuola infanzia

Classi 1e : 1; Classi 2e : 1;

Zogno

Plesso : ZOGNO ENDENNA - Istituto : ZOGNO

Scuola infanzia

Classi 1e : 1; Classi 2e : 1;

Zogno

Plesso : ZOGNO AMBRIA - Istituto : ZOGNO

Scuola primaria

Zogno

Plesso : ZOGNO ENDENNA - Istituto : ZOGNO

Scuola primaria

Zogno

Plesso : ZOGNO POSCANTE - Istituto : ZOGNO

Scuola primaria

Classi 1e : 1; Classi 2e : 1;

Zogno

Plesso : S M S GIOVANNI XXIII ZOGNO - Istituto : ZOGNO

Scuola Secondaria di primo grado

Classi 1e : 3; Classi 2e : 3; Classi 3e : 3;

Metodi non specificati

---

Descrizione dell'intervento :

Centro di formazione S. Giovanni Bianco (non inserito)