PROGETTO

MUOVINSIEME (UN MIGLIO AL GIORNO)

Regione Piemonte ASL Alessandria

Progetto avviato nell'anno 2019 - Ultimo anno di attività : 2024

Abstract

Obiettivo generale

promuovere il movimento e l'attività all'aria aperta come parte integrante della giornata a scuola; diffondere nella comunità scolastica informazioni e conoscenze sui benefici dell'attività motoria.

Analisi di contesto

"Dailymile" è una pratica che, nata da un'iniziativa di una scuola scozzese, si sta rapidamente diffondendo oltre che nel Regno Unito, anche già in molti paesi europei (Olanda, Belgio, Francia, Spagna ecc.) e negli USA.
Secondo le indicazioni dell'Organizzazione Mondiale della Salute (OMS), l'attività fisica è uno dei fattori più importanti per il raggiungimento del benessere della persona (1), e dovrebbe essere praticata, in giovane età, per almeno 60 minuti al giorno.
Purtroppo, tali raccomandazioni non coincidono con la situazione mondiale, dove si assiste ad una diffusa sedentarietà (2) e meno del 40% dei giovani pratica attività motoria ai livelli indicati (3). Questo problema assume importanza alla luce del fatto che il livello di attività motoria in età giovanile è predittivo dei livelli di attività motoria praticata da adulti (4).
Lo stile di vita a cui siamo abituati non agevola la pratica costante di attività motoria e si assiste ad un evidente calo di motivazione con l'aumentare dell'età (5). L'obiettivo degli enti deputati alla gestione dell'educazione e della salute dovrebbe essere quello di promuovere il raggiungimento dei livelli di attività motoria consigliati e aumentare le occasioni per poter svolgere attività motoria (1), creando un'abitudine al movimento che possa consolidarsi e strutturarsi in uno stile di vita attivo in età adulta.-

Metodi e strumenti

Percorso di formazione rivolto agli insegnanti delle scuole aderenti: una giornata formativa per i docenti ad inizio anno scolastico (settimana dal 12 settembre 2019) ed incontri mensili di supporto, cammino e monitoraggio nell'anno scolastico da concordarsi compatibilmente con le attività curricolari. La formazione avrà l'obiettivo di supportare gli insegnanti (almeno due per plesso coinvolto) accompagnandoli e coinvolgendoli a realizzare il progetto nei propri contesti.
Dalle passate esperienze si è registrato che dopo questo progetto la convivenza in classe è migliorata, così come si sono create nuove positive dinamiche di collaborazione e di accettazione nei gruppi classe, anche in riferimento all'inclusione di soggetti con problematiche emotive comportamentali come Asperger, AHDH e altri disagi relazionali dovuti alle diverse etnie e culture.
Una delle modalità più efficaci con le quali raggiungere tale obiettivo è agire durante l'età infantile, con l'inserimento di pause attive all'interno della routine scolastica. Queste pause attive (definite in letteratura activity breaks) hanno generalmente una cadenza giornaliera e una durata variabile compresa tra i 5 e i 15 minuti. Queste attività di tipo aerobico (come ad esempio attività di camminata veloce o di corsa) possono essere considerate un valido mezzo per contrastare lo stile di vita sedentario

Valutazione prevista/effettuata

Si prevede un monitoraggio a cura degli insegnanti, supportati con incontri mensili dagli esperti dell'Associazione Nordic Walking Passion.
Parallelamente si stimoleranno gli insegnanti a lavorare sul miglioramento dello stile di vita in tema di

alimentazione, perché ad un'auspicabile attività di movimento quotidiana occorre abbinare fin dall'infanzia una corretta alimentazione.

Note

Nello specifico, riassumendo i risultati dei vari studi che si sono occupati di verificarne l'efficacia, è emerso che il progetto The Daily Mile:

è facilmente inseribile nel contesto scolastico
ha riscontrato i pareri positivi di tutti gli attori del sistema educativo: studenti, insegnanti e genitori
è apprezzato dagli studenti per l'aspetto sociale e per la possibilità di stare all'aria aperta
secondo gli insegnanti è in grado di migliorare l'attenzione e il clima in classe nell'immediato
contribuisce ad aumentare la quantità di attività motoria giornaliera
riduce il tempo speso in attività sedentarie
migliora la composizione corporea
migliora i livelli di fitness
contribuisce a strutturare una motivazione duratura all'attività motoria.

Tema di salute prevalente :	ATTIVITA' FISICA
Temi secondari :	inattività e sedentarietà
Setting :	Ambiente scolastico
Destinatari finali :	Scuola Minori Comune
Mandati :	Livelli Essenziali di Assistenza (LEA) Piano Regionale di Prevenzione (PRP) Pratica Regionale raccomandata Piani locali / Aziendali di prevenzione e promozione della salute Alternanza scuola lavoro
Finanziamenti :	Attività corrente istituzionale

Responsabili e gruppo di lavoro

DANIELA NOVELLI (responsabile)
ASL AL - DIPARTIMENTO PREVENZIONE - SISP ALESSANDRIA
e-mail : dnovelli@aslal.it

Dr. BRUSA MAURO
Medico REPES
ASL AL - Medico- Responsabile SS Promozione della Salute e Medicina di Iniziativa
e-mail : mbrusa@aslal.it
Tel. : 0142 434507

SILVIA BAIARDI
coordinamento PLP
e-mail : sbaiardi@aslal.it

Enti promotori e/o partner

Categoria ente : Associazione
Nordic walking Passion

Categoria ente : Azienda Sanitaria
ASL AL
Igiene Pubblica
Coordinamento REPES
Come promotore; In fase progettuale; In fase di realizzazione;

Categoria ente : Scuola
I.C. PERTINI OVADA
I.C. MOLARE
In fase di realizzazione;

Categoria ente : Fondazione
Fondazione Cigno Ovada
Come promotore;

OBIETTIVI

Consolidare, attivare e valorizzare le alleanze a livello centrale e territoriale utili alla programmazione congiunta e alla coprogettazione
costituzione gruppo di lavoro tra ASL, ETS, Enti Locali

promuovere il movimento e l'attività all'aria aperta come parte integrante della giornata a scuola;
costituzione gruppo di lavoro tra ASL, ETS, Enti Locali

Favorire la comunicazione interistituzionale e la partecipazione sociale a supporto degli obiettivi di Piano.
costituzione gruppo di lavoro tra ASL, ETS, Enti Locali

Favorire la comunicazione interistituzionale e la partecipazione sociale a supporto degli obiettivi di Piano.
costituzione gruppo di lavoro tra ASL, ETS, Enti Locali

ridurre la sedentarietà nei bambini
costituzione gruppo di lavoro tra ASL, ETS, Enti Locali

INTERVENTO AZIONE #1 - 01/09/2019 - 20/12/2019

promuovere il movimento e l'attività all'aria aperta come parte integrante della giornata a scuola;

Totale persone raggiunte : 450
Setting : Ambiente scolastico

Scuole coinvolte nell'intervento :

Alessandria
Plesso : INFANZIA NOVELLI CASTELCERIOLO - Istituto : ALESSANDRIA SPINETTA M GO
Scuola infanzia
Classi 2e : 1; Classi 3e : 1;

Alessandria
Plesso : PRIMARIA CARETTA SPINETTA - Istituto : ALESSANDRIA SPINETTA M GO
Scuola primaria
Classi 1e : 2; Classi 2e : 2; Classi 3e : 2; Classi 4e : 2; Classi 5e : 2;

Alessandria
Plesso : PRIMARIA BRAVETTA LITTA PARODI - Istituto : ALESSANDRIA SPINETTA M GO
Scuola primaria
Classi 1e : 1; Classi 2e : 1; Classi 3e : 1; Classi 4e : 1; Classi 5e : 1;

Alessandria
Plesso : PRIMARIA MALDINI MANDROGNE - Istituto : ALESSANDRIA SPINETTA M GO
Scuola primaria
Classi 1e : 1; Classi 2e : 1; Classi 3e : 1; Classi 4e : 1; Classi 5e : 1;

Alessandria
Plesso : PRIMARIA MONTANARI CASTELCERIOL - Istituto : ALESSANDRIA SPINETTA M GO
Scuola primaria
Classi 4e : 1; Classi 5e : 1;

Metodi non specificati

Carichi di lavoro :
- Num. 1 Insegnante scuola infanzia - ore 0
- Num. 0 Insegnante scuola primaria - ore 0

Documentazione dell'intervento :
Strumenti di analisi e valutazione

INTERVENTO AZIONE #2 - 01/09/2019 - 30/09/2019

formazione docenti

Numero edizioni : 1
Ore singola edizione : 32
Setting : Ambiente scolastico

Scuole coinvolte nell'intervento :

Alessandria
Plesso : ALESSANDRIA P MORANDO - Istituto : ALESSANDRIA BOVIO/CAVOUR
Scuola primaria
Classi 4e : 1; Classi 5e : 1;

Alessandria
Plesso : ALESSANDRIA E DE AMICIS - Istituto : ALESSANDRIA DE AMICIS/MANZONI
Scuola primaria
Classi 4e : 1; Classi 5e : 1;

Alessandria
Plesso : PRIMARIA MONTANARI CASTELCERIOL - Istituto : ALESSANDRIA SPINETTA M GO
Scuola primaria
Classi 4e : 1; Classi 5e : 1;

Alessandria
Plesso : ALESSANDRIA SPINETTA M GO
Istituto comprensivo
Classi 4e : 1; Classi 5e : 1;

Alessandria
Plesso : ALESSANDRIA A MANZONI - Istituto : ALESSANDRIA DE AMICIS/MANZONI
Scuola Secondaria di primo grado
Classi 4e : 1; Classi 5e : 1;

Metodi non specificati

Carichi di lavoro :
- Num. 0 Volontario - ore 20
- Num. 0 Insegnante scuola infanzia - ore 0
- Num. 0 Insegnante scuola primaria - ore 0

Documentazione dell'intervento :
Strumenti di analisi e valutazione

INTERVENTO AZIONE #3 - 10/10/2019 - 10/10/2019

Favorire la comunicazione interistituzionale e la partecipazione sociale a supporto degli obiettivi di Piano.

Setting : Comunità

Comuni coinvolti nell'intervento :
Alessandria;

Metodi non specificati

Documentazione dell'intervento :
Materiale di comunicazione e informazione

INTERVENTO AZIONE #4 - 01/08/2019 - 30/08/2019

Consolidare, attivare e valorizzare le alleanze a livello centrale e territoriale utili alla programmazione congiunta e alla coprogettazione

Numero edizioni : 1
Ore singola edizione : 3
Setting : Servizi Sanitari

Comuni coinvolti nell'intervento :
Alessandria;

Metodi non specificati

Carichi di lavoro :
- Num. 0 Altra figura o professione - ore 3
- Num. 2 Medico - ore 3
- Num. 1 Insegnante scuola secondaria di primo grado - ore 3

Documentazione dell'intervento :
Documentazione progettuale

INTERVENTO AZIONE #5 - 01/01/2019 - 31/12/2019

costituzione gruppo di lavoro patrocinato ASL AL e incontri periodici

Numero edizioni : 1
Ore singola edizione : 2
Setting : Comunità

Comuni coinvolti nell'intervento :
Alessandria;

Metodi non specificati

Carichi di lavoro :
- Num. 1 Medico - ore 2
- Num. 1 Assistente sanitario - ore 2

INTERVENTO AZIONE #6 - 01/01/2020 - 31/12/2020

costituzione gruppo di lavoro patrocinato ASL AL e incontri periodici [Duplicato 2020]

Numero edizioni : 1
Ore singola edizione : 2
Setting : Comunità

Comuni coinvolti nell'intervento :
Alessandria;

Metodi non specificati

Carichi di lavoro :
- Num. 1 Medico - ore 2
- Num. 1 Assistente sanitario - ore 2

Documentazione dell'intervento :
Materiale di comunicazione e informazione

INTERVENTO AZIONE #7 - 01/10/2022 - 30/10/2022

presentazione progetto ai Dirigenti Scolastici e Fondazione Cigno

Numero edizioni : 1
Ore singola edizione : 1
Setting : Comunità

Comuni coinvolti nell'intervento :
Ovada; Molare;

Metodi non specificati

Carichi di lavoro :
- Num. 1 Assistente sanitario - ore 1
- Num. 1 Medico - ore 1
- Num. 3 Volontario - ore 1

Documentazione dell'intervento :
Materiale di comunicazione e informazione

INTERVENTO AZIONE #8 - 01/01/2022 - 31/12/2022

attivazione gruppo

Numero edizioni : 30
Ore singola edizione : 1
Setting : Ambiente scolastico

Scuole coinvolte nell'intervento :

Alessandria
Plesso : PRIMARIA MONTANARI CASTELCERIOL - Istituto : ALESSANDRIA SPINETTA M GO
Scuola primaria
Scuola Polo
Classi 4e : 2;

Metodi non specificati

Carichi di lavoro :
- Num. 2 Insegnante scuola primaria - ore 1

INTERVENTO AZIONE #9 - 01/08/2023 - 30/08/2023

PRESENTAZIONE PROGETTO SCUOLE DISTRETTO DI OVADA

Numero edizioni : 4
Ore singola edizione : 1
Setting : Ambiente scolastico

Scuole coinvolte nell'intervento :

Cassinelle
Plesso : CASSINELLE F SERPERO - Istituto : MOLARE SCUOLA MEDIA STATALE
Scuola primaria

Cremolino
Plesso : DA VINCI CREMOLINO TRISOBBIO - Istituto : MOLARE SCUOLA MEDIA STATALE
Scuola primaria

Molare
Plesso : MOLARE G MARCONI - Istituto : MOLARE SCUOLA MEDIA STATALE
Scuola primaria

Molare
Plesso : MOLARE SCUOLA MEDIA STATALE
Scuola Secondaria di primo grado

Mornese
Plesso : MORNESE SAN G BOSCO - Istituto : MOLARE SCUOLA MEDIA STATALE
Scuola primaria

Mornese
Plesso : OHANA MORNESE - Istituto : MOLARE SCUOLA MEDIA STATALE
Scuola infanzia

Ovada
Plesso : OVADA VIA DUCHESSA DI GALLIERA - Istituto : OVADA S PERTINI
Scuola infanzia

Ovada
Plesso : OVADA GIOVANNI PAOLO II - Istituto : OVADA S PERTINI
Scuola infanzia

Ovada
Plesso : OVADA PADRE ANDREA DAMILANO - Istituto : OVADA S PERTINI
Scuola primaria

Ovada
Plesso : GIOVANNI PAOLO II OVADA - Istituto : OVADA S PERTINI
Scuola primaria

Ovada
Plesso : Istituto Madri Pie
Scuola infanzia
Classi 2e : 2;

Rocca Grimalda
Plesso : S G BOSCO ROCCA GRIMALDA - Istituto : MOLARE SCUOLA MEDIA STATALE
Scuola primaria

Tagliolo Monferrato

Plesso : TAGLIOLO MONFERRATO - Istituto : MOLARE SCUOLA MEDIA STATALE
Scuola infanzia

Metodi non specificati

Carichi di lavoro :
- Num. 2 Insegnante scuola infanzia - ore 2

Documentazione dell'intervento :
Materiale di comunicazione e informazione
Relazione finale
Documentazione progettuale
Relazione intermedia
Relazione finale
Strumenti di analisi e valutazione

INTERVENTO AZIONE #10 - 01/11/2023 - 30/11/2023

formazione

Numero edizioni : 1
Ore singola edizione : 2
Setting : Ambiente scolastico

Scuole coinvolte nell'intervento :

Acqui Terme
Plesso : SCUOLA DELLINFANZIA MOISO
Scuola infanzia

Alessandria
Plesso : PRIMARIA MONTANARI CASTELCERIOL - Istituto : ALESSANDRIA SPINETTA M GO
Scuola primaria
Classi 4e : 2; Classi 5e : 2;

Casale Monferrato
Plesso : FRAZ S MARIA DEL TEMPIO - Istituto : CASALE M TO1 I C A DALENCON
Scuola primaria

Castelletto d'Orba
Plesso : CASTELLETTO DORBA - Istituto : MOLARE SCUOLA MEDIA STATALE
Scuola infanzia
Classi 1e : 1;

Molare
Plesso : MOLARE - Istituto : MOLARE SCUOLA MEDIA STATALE
Scuola infanzia
Classi 1e : 1;

Molare
Plesso : MOLARE G MARCONI - Istituto : MOLARE SCUOLA MEDIA STATALE
Scuola primaria
Classi 4e : 1; Classi 5e : 1;

Occimiano
Plesso : MARIA AUSILIATRICE OCCIMIANO - Istituto : TICINETO DON MILANI
Scuola infanzia
Classi 1e : 2;

Ovada
Plesso : OVADA PADRE ANDREA DAMILANO - Istituto : OVADA S PERTINI
Scuola primaria
Classi 1e : 1; Classi 2e : 1; Classi 3e : 1; Classi 4e : 1; Classi 5e : 1;

Ovada
Plesso : GIOVANNI PAOLO II OVADA - Istituto : OVADA S PERTINI
Scuola primaria
Classi 4e : 2; Classi 5e : 2;

Ovada
Plesso : Istituto Madri Pie
Scuola infanzia

Ovada

Plesso : Coniugi Andrea e Angela Ferrando
Scuola infanzia
Classi 1e : 1; Classi 2e : 1; Classi 3e : 1;

Ovada
Plesso : S CATERINA MADRI PIE
Scuola Secondaria di secondo grado
Classi 1e : 1; Classi 2e : 1;

Metodi non specificati

Carichi di lavoro :
- Num. 1 Assistente sanitario - ore 2
- Num. 1 Medico - ore 2
- Num. 5 Volontario - ore 2
- Num. 5 Insegnante scuola infanzia - ore 2
- Num. 10 Insegnante scuola primaria - ore 2

Descrizione dell'intervento :
Il ruolo delle volontarie (docenti in pensione e volontari del servizio civile) della Fondazione Cigno sarà fondamentale per supportare le insegnante delle classi nelle uscite e per finalizzare queste uscite in percorsi educativi condivisi (la cura dell?orto, percorsi culturali a Villa Gabrieli, favorire l?interazione con l?ambiente circostante).
Gli obiettivi prefissati sono il contrasto alla sedentarietà accompagnato da interventi mirati al cambiamento delle abitudini alimentari, in particolare il consumo della merenda di metà mattina in quanto evidenziato come criticità dalla sorveglianza e facilmente rilevabile dalle docenti il cambiamento di abitudine.

Documentazione dell'intervento :
Strumenti di analisi e valutazione
Strumenti di analisi e valutazione
Strumenti di analisi e valutazione
Strumenti di analisi e valutazione
Strumenti di analisi e valutazione

INTERVENTO AZIONE #11 - 01/01/2023 - 31/12/2023

muovinsieme

Setting : Comunità

Comuni coinvolti nell'intervento :
Rocca Grimalda; Ovada; Mornese; Molare; Cremolino; Castelletto d'Orba; Cassinelle; Acqui Terme; Ozzano Monferrato; Casale Monferrato; San Salvatore Monferrato; Alessandria; Tagliolo Monferrato;

Metodi non specificati

INTERVENTO AZIONE #12 - 01/01/2024 - 30/01/2024

PRESENTAZIONE PROGETTO CASALE MONFERRATO

Numero edizioni : 1
Ore singola edizione : 1
Setting : Ambiente scolastico

Scuole coinvolte nell'intervento :

Acqui Terme
Plesso : SCUOLA DELLINFANZIA MOISO
Scuola infanzia

Casale Monferrato
Plesso : MARTIRI CASALE MONFERRATO - Istituto : CASALE M TO1 I C A DALENCON
Scuola infanzia

Casale Monferrato
Plesso : MARTIRI CASALE MONFERRATO - Istituto : CASALE M TO1 I C A DALENCON
Scuola primaria

Metodi non specificati

Carichi di lavoro :
- Num. 1 Assistente sanitario - ore 1

INTERVENTO AZIONE #13 - 01/01/2024 - 31/12/2024

muovinsieme [Duplicato 2024]

Setting : Comunità

Comuni coinvolti nell'intervento :
Tagliolo Monferrato; Rocca Grimalda; Ovada; Mornese; Molare; Cremolino; Castelletto d'Orba; Cassinelle; Acqui Terme; Casale Monferrato; Alessandria;

Metodi non specificati

INTERVENTO AZIONE #14 - 01/01/2024 - 31/12/2024

rendicontazione 2024

Numero edizioni : 50
Ore singola edizione : 100
Setting : Ambiente scolastico

Scuole coinvolte nell'intervento :

Alessandria
Plesso : ALESSANDRIA VIA GALILEI - Istituto : ALESSANDRIA G GALILEI
Scuola infanzia
Classi 2e : 2;

Alessandria
Plesso : ALESSANDRIA VIA MARSALA - Istituto : ALESSANDRIA DE AMICIS/MANZONI
Scuola infanzia
Classi 2e : 2;

Alessandria
Plesso : INFANZIA NOVELLI CASTELCERIOLO - Istituto : ALESSANDRIA SPINETTA M GO
Scuola infanzia
Classi 2e : 2;

Alessandria
Plesso : ALESSANDRIA G GALILEI
Scuola primaria
Classi 4e : 1;

Alessandria
Plesso : PRIMARIA CASALEGGIO BETTALE - Istituto : ALESSANDRIA SPINETTA M GO
Scuola primaria
Classi 4e : 1;

Alessandria
Plesso : ALESSANDRIA A MORBELLI - Istituto : ALESSANDRIA SIBILLA ALERAMO
Scuola primaria
Classi 4e : 1;

Borgoratto Alessandrino
Plesso : BORGORATTO ALESSANDRINO - Istituto : ALESSANDRIA SIBILLA ALERAMO
Scuola primaria
Classi 4e : 2;

Ovada
Plesso : OVADA VIA DUCHESSA DI GALLIERA - Istituto : OVADA S PERTINI
Scuola infanzia
Classi 2e : 2;

Ovada
Plesso : OVADA GIOVANNI PAOLO II - Istituto : OVADA S PERTINI
Scuola infanzia
Classi 2e : 3;

Ovada
Plesso : OVADA PADRE ANDREA DAMILANO - Istituto : OVADA S PERTINI

Scuola primaria
Classi 3e : 1; Classi 4e : 1;

Ovada
Plesso : GIOVANNI PAOLO II OVADA - Istituto : OVADA S PERTINI
Scuola primaria
Classi 3e : 1; Classi 4e : 1;

Ovada
Plesso : Istituto Madri Pie
Scuola infanzia
Classi 2e : 1;

Ovada
Plesso : Coniugi Andrea e Angela Ferrando
Scuola infanzia
Classi 2e : 1;

Metodi non specificati

Carichi di lavoro :
- Num. 8 Insegnante scuola infanzia - ore 100
- Num. 4 Insegnante scuola primaria - ore 100

Documentazione dell'intervento :
Relazione finale
Altro
Altro
Altro
Relazione finale
Strumenti di analisi e valutazione
Documentazione progettuale
Altro
Altro
Altro
Strumenti di analisi e valutazione
Strumenti di analisi e valutazione
Strumenti di analisi e valutazione