PROGETTO

MUOVINSIEME. UN MIGLIO AL GIORNO INTORNO ALLA SCUOLA.

Regione Piemonte ASL Torino 5

Progetto avviato nell'anno 2023 - Ultimo anno di attività : 2025

Abstract

Obiettivo generale

L'obiettivo generale del progetto è quello di contrastare la sedentarietà e promuovere il movimento a scuola.
Coniuga la pratica dell?attività fisica (il camminare) con la possibilità di apprendere in un luogo diverso rispetto alla classe (didattica all?aperto), aumentando le opportunità di svolgere movimento all?aria aperta come parte integrante della giornata a scuola, e di acquisire l?importanza di uno stile di vita attivo e salutare, favorendo e valorizzando anche gli aspetti di socializzazione e relazionali.

Favorisce la nascita di preziose alleanze e collaborazioni tra Azienda sanitaria, Scuola, Amministrazioni locali, Associazioni del territorio e famiglie, che aiutano a valorizzare le opportunità offerte dall?ambiente circostante la scuola (ad esempio i percorsi dei Gruppi di cammino) e, se necessario, a creare interventi di miglioramento dell?ambiente costruito di cui può beneficiare tutta la Comunità (come percorsi pedonali, aree verdi che possono essere sfruttati nel tempo libero dai bambini/ragazzi e dalle loro famiglie e da tutta la popolazione).

Analisi di contesto

Dall?ultimo report dell?ASLTO5 sulla sorveglianza sanitaria ?OKkio alla salute? riferita ai dati rilevati nel 2019 è emerso che i valori dell?inattività fisica e dei comportamenti sedentari nei più piccoli permangono elevati: il 20,3% dei bambini e delle bambine non ha fatto attività fisica il giorno precedente l?indagine, il 43,5% ha la TV in camera, il 44,5% guarda la TV e/o gioca con i videogiochi/tablet/cellulare per più di 2 ore al giorno e solo un bambino su 4 si reca a scuola a piedi o in bicicletta. Dati simili a quelli osservati nelle precedenti rilevazioni confermano l?errata percezione dei genitori dello stato ponderale e dell?attività motoria dei propri figli: tra le madri di bambini in sovrappeso o obesi, il 40,3% ritiene che il proprio figlio sia sotto-normopeso.

L?obesità è una patologia multifattoriale con una preoccupante crescita nell?età infantile, che può provocare una precoce insorgenza di patologie croniche non trasmissibili. Inoltre, i bambini in sovrappeso o obesi hanno maggiori probabilità di diventare adulti obesi, rispetto a quelli di peso normale. Anche rispetto a questo fattore di rischio, la sorveglianza ?OKkio alla salute? 2019, rileva un lieve incremento della prevalenza dei bambini in sovrappeso ed obesi rispetto alle precedenti rilevazioni. Complessivamente: il 26,4% dei bambini, ovvero 1 bambino su 4, presenta un eccesso ponderale che comprende sia sovrappeso che obesità.

Evidenze anglosassoni ci dicono che camminare/correre un miglio al giorno (circa 1.600 metri, con un?andatura media di 5,5 km/h) migliora l?apprendimento scolastico, allontanando l?ansia, la noia e la demotivazione e favorisce un maggior benessere e una maggiore concentrazione negli studenti.
È ampiamente dimostrato che l?attività fisica è uno dei fattori più importanti per il raggiungimento del benessere psicofisico della persona. Il livello di attività motoria in età giovanile è predittivo dei livelli di attività motoria praticata da adulti.

Metodi e strumenti

Camminare in prossimità della scuola, dalle 3 alle 5 volte a settimana, per circa un miglio (1.609 metri) o 20 minuti, svolgendo anche attività educative e didattiche, è l?azione concreta che si realizza per contrastare la sedentarietà degli alunni, durante le ore di lezione, e per contribuire a migliorare il benessere psicofisico generale dei bambini/ragazzi e degli insegnanti.

Il progetto prevederà una formazione per gli insegnanti e le insegnanti che saranno guidati in un percorso di ricerca/azione per la realizzazione del progetto, sostenuti da una specifica attività formativa e con il tutoraggio.

Valutazione prevista/effettuata

È un progetto trasferibile e sostenibile: la fattiva co-progettazione e collaborazione tra tutti gli attori coinvolti permette la realizzazione e il mantenimento delle attività rafforzando il legame tra il territorio e i suoi abitanti.

Il progetto è replicabile e adattabile nelle diverse realtà territoriali.

Tema di salute prevalente : ATTIVITA' FISICA

Temi secondari :

Setting : Ambiente scolastico

Destinatari finali :
Scuola
Altri professionisti del settore pubblico
Scuola dell'infanzia
Scuola primaria
Comune

Mandati :
Livelli Essenziali di Assistenza (LEA)
Piano Nazionale di Prevenzione (PNP)
Altri Obiettivi nazionali / ministeriali
Piano Regionale di Prevenzione (PRP)
Pratica Regionale raccomandata
Piani locali / Aziendali di prevenzione e promozione della salute
Piano per la formazione dei docenti

Finanziamenti :

Responsabili e gruppo di lavoro

DI TURI CLAUDIA (responsabile)
Direzione Dipartimento di Prevenzione ASLTO5
e-mail : dituri.claudia@aslto5.piemonte.it

ALESCIO DARIO
ASL TO5 Dietista S.C.I.A.N.
e-mail : alescio.dario@aslto5.piemonte.it

CONTI GIADA
Aslto5 SC Psicologia
e-mail : conti.giada@aslto5.piemonte.it

MERLO ALESSIA
Dipartimento di Prevenzione - ASLTO5

e-mail : merlo.alessia@aslto5.piemonte.it

Enti promotori e/o partner

Categoria ente : Scuola

Rete SHE

Come promotore; In fase progettuale; In fase di realizzazione; In fase di valutazione;

OBIETTIVI

PROMOZIONE DELL'ATTIVITA' FISICA ALL'APERTO

Il progetto è una pratica raccomandata, che la nostra ASL desidera diffondere nel proprio contesto territoriale.

Inserire nel catalogo dell'offerta educativa e formativa almeno un progetto sul tema di: sana alimentazione, attività fisica/capacità motorie, fumo, alcol, benessere delle relazioni, media education

Il progetto è una pratica raccomandata, che la nostra ASL desidera diffondere nel proprio contesto territoriale. Il progetto risponde alla tematica relativa alla promozione dell'attività fisica.

INTERVENTO AZIONE #1 - 01/01/2023 - 31/12/2023

Inserimento progetto MUOVINSIEME nel catalogo ASL delle proposte formative "Scuole che promuovono salute"

Setting : Ambiente scolastico

Scuole coinvolte nell'intervento :

Moncalieri
Plesso : IC MONCAL C STORICO IL CASTELLO - Istituto : I C MONCALIERI CENTRO STORICO
Scuola infanzia
Scuola Polo

Moncalieri
Plesso : I C MONCAL C ST CANONICA COSTA - Istituto : I C MONCALIERI CENTRO STORICO
Scuola Secondaria di primo grado

Metodi non specificati

INTERVENTO AZIONE #2 - 01/09/2023 - 30/09/2023

Partecipazione operatori ASL TO5 alla formazione insegnanti dell'ASL AT

Setting : Ambiente scolastico

Comuni coinvolti nell'intervento :
Chieri;

Metodi non specificati

INTERVENTO AZIONE #3 - 01/11/2023 - 30/11/2023

Muovinsieme incontra il progetto Pz Bengasi

Numero edizioni : 1
Ore singola edizione : 7
Setting : Ambiente scolastico

Scuole coinvolte nell'intervento :

Moncalieri
Plesso : IC MONCAL S PIETRO GIROTONDO - Istituto : I C MONCALIERI BORGO S PIETRO
Scuola infanzia

Moncalieri
Plesso : IC MONCAL S PIETRO COLIBRI - Istituto : I C MONCALIERI BORGO S PIETRO
Scuola infanzia

Metodi non specificati

Carichi di lavoro :
- Num. 2 Infermiere - ore 7
- Num. 1 Dietista - ore 7

INTERVENTO AZIONE #4 - 01/11/2023 - 30/11/2023

Partecipazione degli operatori ASL e docenti IC Borgo San Pietro Moncalieri alla formazione di Città di Torino

Numero edizioni : 1
Ore singola edizione : 8
Totale persone raggiunte : 4
Setting : Ambiente scolastico

Scuole coinvolte nell'intervento :

Moncalieri
Plesso : IC MONCAL S PIETRO GIROTONDO - Istituto : I C MONCALIERI BORGO S PIETRO
Scuola infanzia
Classi 1e : 3;

Moncalieri
Plesso : IC MONCAL S PIETRO COLIBRI - Istituto : I C MONCALIERI BORGO S PIETRO
Scuola infanzia
Classi 1e : 4;

Metodi non specificati

Carichi di lavoro :
- Num. 1 Dietista - ore 8
- Num. 1 Infermiere - ore 8
- Num. 2 Insegnante scuola infanzia - ore 8

INTERVENTO AZIONE #5 - 01/03/2024 - 30/04/2024

Formazione agli insegnanti A.S. 2023-2024

Numero edizioni : 1
Ore singola edizione : 120
Totale persone raggiunte : 42
Setting : Ambiente scolastico

Scuole coinvolte nell'intervento :

Andezeno
Plesso : I C ANDEZENO ANDEZENO - Istituto : I C ANDEZENO
Scuola infanzia

Cambiano
Plesso : I C CAMBIANO CAP - Istituto : I C CAMBIANO
Scuola primaria

Candiolo
Plesso : I C CANDIOLO VIA VERDI - Istituto : I C CANDIOLO
Scuola infanzia

Carmagnola
Plesso : I C CARMAGNOLA I F CASANOVA - Istituto : I C CARMAGNOLA I
Scuola infanzia

Carmagnola
Plesso : I C CARMAGNOLA I S ANNA - Istituto : I C CARMAGNOLA I
Scuola infanzia

Castelnuovo Don Bosco
Plesso : INFANZIA DI CASTELNUOVO D B - Istituto : IC CASTELNUOVO COCCONATO MON
Scuola infanzia

Moncalieri
Plesso : IC MONCAL S PIETRO GIROTONDO - Istituto : I C MONCALIERI BORGO S PIETRO
Scuola infanzia

Moncalieri
Plesso : IC MONCAL C STORICO B DORO - Istituto : I C MONCALIERI CENTRO STORICO
Scuola infanzia

Moncalieri
Plesso : IC MONCAL S PIETRO MONTESSORI - Istituto : I C MONCALIERI BORGO S PIETRO
Scuola primaria

Moncalieri
Plesso : IC MONCAL B S PIETRO PIRANDELLO - Istituto : I C MONCALIERI BORGO S PIETRO
Scuola Secondaria di primo grado

Moncalieri
Plesso : IC MONCAL S PIETRO COLIBRI - Istituto : I C MONCALIERI BORGO S PIETRO
Scuola infanzia
Scuola Polo

Moncalieri
Plesso : IC MONCAL C STORICO DAZEGL - Istituto : I C MONCALIERI CENTRO STORICO
Scuola primaria

Scuola Polo

Nichelino
Plesso : I C NICHELINO IV COLLODI - Istituto : I C NICHELINO IV
Scuola infanzia

Nichelino
Plesso : I C NICHELINO II DISNEY - Istituto : I C NICHELINO II
Scuola primaria

Nichelino
Plesso : I C NICHELINO I MANZONI A - Istituto : I C NICHELINO I
Scuola Secondaria di primo grado

Trofarello
Plesso : I C TROFARELLO RODARI - Istituto : I C TROFARELLO
Scuola primaria

Metodi non specificati

Carichi di lavoro :
- Num. 1 Amministrativo - ore 15
- Num. 1 Dietista - ore 10
- Num. 1 Infermiere - ore 30
- Num. 1 Insegnante scuola infanzia - ore 5
- Num. 2 Insegnante scuola primaria - ore 15
- Num. 1 Medico - ore 15
- Num. 1 Psicologo - ore 10
- Num. 1 Tecnico della prevenzione nell'ambiente e nei luoghi di lavoro - ore 20

Descrizione dell'intervento :
L'evento formativo ha visto coinvolti:
- 11 Istituti Comprensivi
- 17 plessi scolastici (di cui 9 della scuola dell'infanzia, 5 della scuola primaria e 2 della scuola secondaria)
- 42 insegnanti

Documentazione dell'intervento :
Materiale di comunicazione e informazione - Locandina evento formativo
Materiale di comunicazione e informazione - Modulo di iscrizione per gli insegnanti
Materiale didattico - Introduzione corso
Materiale didattico - Attività fisica
Materiale didattico - Alimentazione
Materiale didattico - Aspetti psicologici
Materiale didattico - Aspetti pedagogici
Materiale di comunicazione e informazione - Rete SHE
Materiale didattico - Conclusioni corso (incontro 2)
Materiale didattico - Conclusioni corso (incontro 1)
Materiale formativo/educativo - Mandato del progettino
Strumenti di analisi e valutazione - Dossier strumenti utili
Strumenti di analisi e valutazione - Registro uscite
Materiale di comunicazione e informazione - Locandina del progetto
Altro - Locandina evento conclusivo

INTERVENTO AZIONE #6 - 01/05/2024 - 30/06/2024

Monitoraggio attività nelle scuole

Numero edizioni : 7
Ore singola edizione : 366
Totale persone raggiunte : 440
Setting : Ambiente scolastico

Scuole coinvolte nell'intervento :

Cambiano
Plesso : I C CAMBIANO CAP - Istituto : I C CAMBIANO
Scuola primaria
Classi 1e : 2; Classi 2e : 1; Classi 3e : 1;

Carmagnola
Plesso : I C CARMAGNOLA I F CASANOVA - Istituto : I C CARMAGNOLA I
Scuola infanzia
Classi 1e : 1;

Carmagnola
Plesso : I C CARMAGNOLA I S ANNA - Istituto : I C CARMAGNOLA I
Scuola infanzia
Classi 1e : 7;

Moncalieri
Plesso : IC MONCAL S PIETRO GIROTONDO - Istituto : I C MONCALIERI BORGO S PIETRO
Scuola infanzia
Classi 1e : 3;

Moncalieri
Plesso : IC MONCAL C STORICO DAZEGL - Istituto : I C MONCALIERI CENTRO STORICO
Scuola primaria
Classi 4e : 1; Classi 5e : 1;

Nichelino
Plesso : I C NICHELINO IV COLLODI - Istituto : I C NICHELINO IV
Scuola infanzia
Classi 1e : 1;

Nichelino
Plesso : I C NICHELINO I MANZONI A - Istituto : I C NICHELINO I
Scuola Secondaria di primo grado
Classi 1e : 1; Classi 2e : 3;

Metodi non specificati

Carichi di lavoro :
- Num. 38 Insegnante scuola infanzia - ore 2093
- Num. 9 Insegnante scuola secondaria di primo grado - ore 66
- Num. 16 Insegnante scuola primaria - ore 108
- Num. 2 Infermiere - ore 17

Descrizione dell'intervento :
L'attività ha permesso:

1. Inclusione: ha favorito la serenità del gruppo e, in particolare, di quei bambini che fanno fatica a tollerare il rumore, a stare in ambienti chiusi e con molti stimoli e/o con il costante bisogno di muoversi. Ha permesso di attivare pratiche di peer education tra classi diverse. Il percorso, fattibile per tutti, ha favorito l'affinamento di capacità autoregolative, di controllo, di cooperazione e di condivisione. La pratica ha avuto, inoltre, una forte funzione socializzante, evidenziando meno competitività e più voglia di divertirsi insieme.

2. Integrazione didattica: L?interesse e l?entusiasmo manifestato dai bambini ha spinto alcune sezione a riformulare l?attività sul territorio. Questa esperienza è stata una bella occasione per sperimentare una didattica multidisciplinare.

3. Competenze raggiunte: maggiore attenzione e concentrazione da parte dei bambini nel momento delle attività didattiche in sezione. Gli allievi hanno raggiunto una buona autonomia nel muoversi sul territorio (primo approccio alle regole stradali) e maggiore consapevolezza sul proprio corpo, hanno sviluppato e rafforzato il concetto di lateralità, il rispetto delle regole stradali e la conservazione dell?ambiente in cui vivono e attenzione e controllo reciproco.
Il progetto ha permesso il miglioramento delle competenze relazionali.

4. Difficoltà: Tempo di progettazione delle attività, garantire i rapporti docente/alunno di sicurezza per le uscite, disponibilità degli insegnanti, parcellizzazione dell'orario degli insegnanti, condizioni metereologiche, luoghi in scarse condizioni e poco curati in cui svolgere l'attività.

5. Possibili risorse: Sono allo studio soluzioni per andare incontro alle esigenze organizzative della scuola, coinvolgendo risorse interne o associazioni del territorio.

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
Strumenti di analisi e valutazione

INTERVENTO AZIONE #7 - 01/04/2024 - 30/06/2024

Attività Muovinsieme

Setting : Comunità

Comuni coinvolti nell'intervento :
Nichelino; Moncalieri; Cambiano; Carmagnola;

Metodi non specificati

INTERVENTO AZIONE #8 - 20/03/2025 - 14/04/2025

Formazione agli insegnanti A.S. 2024-2025 - Corso Base

Numero edizioni : 2
Ore singola edizione : 8
Totale persone raggiunte : 44
Setting : Ambiente scolastico

Scuole coinvolte nell'intervento :

Cambiano
Plesso : I C CAMBIANO RODARI - Istituto : I C CAMBIANO
Scuola infanzia

Cambiano
Plesso : I C CAMBIANO CAP - Istituto : I C CAMBIANO
Scuola primaria

Carmagnola
Plesso : I C CARMAGNOLA III V GARIB - Istituto : I C CARMAGNOLA III
Scuola infanzia

Moncalieri
Plesso : IC MONCAL S PIETRO GIROTONDO - Istituto : I C MONCALIERI BORGO S PIETRO
Scuola infanzia

Moncalieri
Plesso : IC MONCAL S PIETRO P PAN - Istituto : I C MONCALIERI BORGO S PIETRO
Scuola infanzia

Moncalieri
Plesso : IC MONCAL S PIETRO MONTESSORI - Istituto : I C MONCALIERI BORGO S PIETRO
Scuola primaria

Moncalieri
Plesso : IC MONCALIERI NASI CALVINO - Istituto : I C MONCALIERI NASI
Scuola primaria

Moncalieri
Plesso : IC MONCAL S PIETRO COLIBRI - Istituto : I C MONCALIERI BORGO S PIETRO
Scuola infanzia

Moncalieri
Plesso : IC MONCAL C STORICO DAZEGL - Istituto : I C MONCALIERI CENTRO STORICO
Scuola primaria

Nichelino
Plesso : I C NICHELINO I MANZONI A - Istituto : I C NICHELINO I
Scuola Secondaria di primo grado

Santena
Plesso : I C SANTENA CAVOUR - Istituto : I C SANTENA
Scuola primaria

Trofarello
Plesso : I C TROFARELLO LA PACE INFANZ - Istituto : I C TROFARELLO
Scuola infanzia

Metodi non specificati

Carichi di lavoro :
- Num. 1 Tecnico della prevenzione nell'ambiente e nei luoghi di lavoro - ore 16
- Num. 1 Psicologo - ore 16
- Num. 1 Insegnante scuola primaria - ore 20
- Num. 1 Infermiere - ore 20
- Num. 1 Dietista - ore 20

Documentazione dell'intervento :
Materiale di comunicazione e informazione - locandina corso 1 edizione
Materiale di comunicazione e informazione - locandina corso 2 edizione

INTERVENTO AZIONE #9 - 01/04/2025 - 30/04/2025

Formazione agli insegnanti A.S. 2024-2025 - Corso Avanzato

Numero edizioni : 1
Ore singola edizione : 4
Totale persone raggiunte : 42
Setting : Ambiente scolastico

Scuole coinvolte nell'intervento :

Cambiano
Plesso : I C CAMBIANO CAP - Istituto : I C CAMBIANO
Scuola primaria

Carmagnola
Plesso : I C CARMAGNOLA I S ANNA - Istituto : I C CARMAGNOLA I
Scuola infanzia

Moncalieri
Plesso : IC MONCAL S PIETRO GIROTONDO - Istituto : I C MONCALIERI BORGO S PIETRO
Scuola infanzia

Moncalieri
Plesso : IC MONCAL S PIETRO P PAN - Istituto : I C MONCALIERI BORGO S PIETRO
Scuola infanzia

Moncalieri
Plesso : IC MONCAL S PIETRO COLIBRI - Istituto : I C MONCALIERI BORGO S PIETRO
Scuola infanzia

Nichelino
Plesso : I C NICHELINO I MANZONI A - Istituto : I C NICHELINO I
Scuola Secondaria di primo grado

Metodi non specificati

Carichi di lavoro :
- Num. 1 Dietista - ore 6
- Num. 1 Infermiere - ore 10
- Num. 1 Psicologo - ore 6
- Num. 1 Insegnante scuola primaria - ore 10

Documentazione dell'intervento :
Materiale di comunicazione e informazione - locandina corso