MUOVINSIEME

Indicazioni pratiche…

Il progetto: **MUOV*INSIEME***

Il progetto promuove uno stile di vita sano ed equilibrato, che considera l'attività fisica come uno strumento importante per sostenere e rafforzare il benessere psico-fisico, migliorare la qualità della vita a tutte le età e che considera la scuola, come setting privilegiato nel quale avvengono interventi utili anche per la salute dell'adulto.

È di dimostrata efficacia che la promozione dell'attività fisica a scuola ed il contrasto alla sedentarietà agiscono positivamente sugli esiti formativi degli studenti, favorendo un clima emotivo-relazionale positivo in classe ed il miglioramento del benessere psicofisico generale dell'intera comunità scolastica.

BUONA PRATICA

Il percorso *Muovinsieme* parte dalla sperimentazione fatta in una scuola di FIANO a Torino chiamato:

"Un Miglio al giorno intorno alla scuola".

OBIETTIVO GENERALE

costruire percorsi esperienziali per la promozione del benessere a scuola con strumenti e modalità innovative

OBIETTIVI SPECIFICI

•promuovere il movimento e l'attività all'aria aperta come parte integrante della giornata a scuola, contrastare obesità e sedentarietà,diffondere nella comunità scolastica informazioni, conoscenze ed esperienze di stili di vita sani

•promuovere l'esercizio della cittadinanza attiva ed educare alla conoscenza ed al rispetto dell'ambiente

•migliorare le relazioni all'interno del gruppo classe coinvolgendo tutti gli studenti in base alle proprie capacità e risorse.

•Incoraggiare i bambini ad essere consapevoli della loro salute.

•Aiutare a migliorare la forma fisica e raggiungere un peso sano

IL MIGLIO GIORNALIERO…DOVE,COME,QUANDO E PERCHE'

- **Si svolge in 15 minuti, con la maggior parte dei bambini che fanno una media di un miglio, o più, ogni giorno.**
- **I bambini corrono fuori all'aria aperta e il tempo è un vantaggio, non una barriera.**
- **Non c'è bisogno di installazione, riordino o attrezzatura.**
- **Non è necessaria alcuna formazione del personale e non vi è alcun carico di lavoro aggiuntivo per gli insegnanti.**
- **Solo abbigliamento e scarpe comode per passeggiare**
- **I bambini tornano in classe pronti per imparare. al termine delle attività sono previsti dei momenti di discussione, al fine di condividere le esperienze vissute dai bambini**
- **È sociale, non competitivo e divertente.**
- **È completamente inclusivo; ogni bambino, indipendentemente dalle circostanze, dall'età o dalle capacità, ha successo al Daily Mile (miglio al giorno).**
- **Favorire lo sviluppo di attività educative e didattiche outdoor**
- **. E in caso di maltempo… ci si diverte ancora di più!**

Il progetto permette di far conoscere ai bambini:

✓Il paese

✓portarli a familiarizzare con gli elementi strutturali che caratterizzano il posto in cui vivono

✓a vivere in modo rispettoso l'ambiente circostante, conoscendone le principali regole

✓esplorare il paese nel suo aspetto naturalistico e sociale

✓SI POTRÀ COSÌ AVERE CONSAPEVOLEZZA DELLE RICORRENZE FESTEGGIATE NEL PAESE,CONOSCERE TRADIZIONI, USI, COSTUMI, PRODOTTI LOCALI, PARTECIPARE AD EVENTI, FARE UN PO' DI "VOLONTARIATO AMBIENTALE"!

DIARIO USCITE

Si chiede agli insegnanti di compilare un semplice diario delle uscite (vedi scheda fornita) per una rendicontazione dei Km percorsi mensilmente e annualmente.

Nome Istituto/Plesso

Classe_____ Mese

	data	n. partecipanti	attività prevalente cammino/gioco	durata in minuti
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				

Tali dati serviranno in parte per verificare l'utilità del progetto. Lo stesso schema di rilevazione può essere trasformato in cartellone da tenere in aula, da fare compilare ai bambini.

Benefici generali per la salute e il benessere

I bambini e i giovani sia nei primi anni che nelle scuole primarie che prendono parte a The Daily Mile possono sperimentare vari benefici per la salute, il benessere e i risultati migliori si ritrovano:

- **riduzione dell'ansia e dello stress**
- **cognizione migliorata**
- **miglioramento della forma fisica e dei livelli di energia**
- **maggiori livelli di concentrazione in classe**
- **migliori risultati di salute più ampi**
- **esperienza di stare all'aria aperta in tutte le stagioni/condizioni atmosferiche**
- **livelli più bassi di obesità/riduzione del peso**
- **maggiore fiducia e livelli di felicità**
- **relazioni migliorate e isolamento ridotto**
- **senso di realizzazione nel migliorare la propria forma fisica/resistenza e senso di orgoglio nel partecipare**
- **maggiore resilienza e determinazione**
- **maggiore consapevolezza spaziale**
- **capacità motorie più sviluppate**

IMPATTO PERCEPITO SULL'APPRENDIMENTO,SULLA SALUTE E SULLO SVILUPPO DEI BAMBINI

l'educazione outdoor migliora il comportamento soprattutto di chi ha difficoltà comportamentali e disturbi dell'apprendimento

Nonostante il rischio di distrazione l'ambiente esterno è rigenerante e favorisce la concentra-zione

Competenze personali e sociali: comunicazio-ne, lavoro di squadra, problem solving, capacità di discussione, indipendenza (life skill)

Benefici rispetto all'attività fisica ed al contrasto alla sedentarietà, salute mentale e benessere dei bambini, benessere e soddisfazione lavorativa degli insegnanti

Il bit di scienza (adattato dal Daily Mile Foundation Booklet)

È ampiamente accettato che l'inattività fisica e uno stile di vita sedentario siano dannosi per la nostra salute. L'evidenza suggerisce che i benefici di questo progetto,vanno ben oltre la salute fisica. Un'attività fisica regolare, come The Daily Mile, è essenziale per lo sviluppo del cervello, può aiutare ad aumentare i risultati e portare a miglioramenti anche nella salute sociale, mentale ed emotiva dei bambini/ragazzi:

- ***Si sentiranno parte del gruppo, costruiranno nuove relazioni e svilupperanno amicizie esistenti***
- ***Miglioreranno il proprio umore e avranno un maggiore senso di autostima***
- ***Si sentiranno meno ansiosi e saranno in grado di controllare meglio le proprie emozioni***
- ***Tutti gli allievi saranno sollecitati ad imparare nel modo più naturale, tramite i cinque sensi, le loro emozioni, l'estetica e in questo modo sarà stimolata la loro creatività***

Una ricerca su larga scala condotta dall'Università di Stirling e dall'Università di Edimburgo, indica che l'attenzione *e la memoria dei bambini migliorano dopo l'esercizio.*

LE FAMIGLIE

Ad inizio anno scolastico si dovrà prevedere una presentazione dell'iniziativa ai genitori, come parte integrante della giornata scolastica; il coinvolgimento delle famiglie deve essere attivato nel corso di tutto l'anno scolastico (es: nella scelta delle merende sane da dare ai figli, con eventi aperti volti a informare circa l'andamento del progetto…), chiedendo la loro collaborazione.

- ✓**I GENITORI SANNO CHE UN ESERCIZIO FISICO REGOLARE, COME 15 MINUTI DI CORSA GIORNALIERI, È UNA BUONA ABITUDINE PER I LORO FIGLI**

- ✓**CON IL TEMPO VEDONO I MIGLIORAMENTI NEI LORO FIGLI**

- ✓**I BAMBINI SONO IN FORMA E DIVENTANO D'INCORAGGIAMENTO PER I LORO GENITORI A SVOLGERE PIÙ ATTIVITÀ FISICA**

COLLABORIAMO CON…

COMUNITA'

ASL ROMA 5

AMMINISTRAZIONE LOCALE

(Il Comune deve essere coinvolto nella scelta dei percorsi e, se necessario, nella loro messa in sicurezza consentendo la sostenibilità e la continuità delle attività)

ASSOCIAZIONI DEL TERRITORIO