



Formazione Nazionale Muovinsieme

Webinar tematici

16 giugno 2021

Un progetto



Centro nazionale per la prevenzione
e il Controllo delle Malattie





L'outdoor learning

16 giugno 2021

Luisa Dettoni, Paola Capra | Dors



La potenzialità dell'attività fisica e del lavoro di rete

16/06/2021

Luisa Dettoni

La salute e il benessere degli studenti, secondo il modello teorico delle **'Scuole che promuovono salute'**, si tutelano e alimentano creando connessioni coerenti tra la didattica, l'organizzazione degli spazi, le scelte politiche e organizzative della scuola e la costruzione di alleanze con le famiglie e la comunità locale **(sviluppo di processi intersettoriali)**



Gli studi di letteratura e gli esempi di buona pratica confermano come l'intera comunità scolastica interagendo attivamente con il territorio e le famiglie giochi un ruolo decisivo nella tutela e nella promozione di comportamenti salutarì nei bambini e negli adolescenti

(whole-of-school approach)



La promozione dell'attività fisica e di uno stile di vita attivo e sostenibile può essere un 'catalizzatore' per la promozione della salute, del benessere psico-fisico di bambini, ragazzi e adolescenti e, anche, di tutta la Comunità



Scuola e Comunità in movimento

Quali azioni

- aumentare e valorizzare le ore di educazione motoria e scienze motorie
- creare nuove occasioni per fare movimento durante l'orario scolastico (pause attive, **coniugare attività fisica e apprendimento**: percorsi di calcolo o di alfabetizzazione tracciati sul pavimento, **didattica outdoor**, ...)
- predisporre e utilizzare percorsi sicuri casa-scuola che favoriscano modalità di trasporto attivo (pedibus)
- realizzare attività didattiche teorico/pratiche sui benefici dell'attività fisica e incontri/dibattiti info/formativi
- inserire, maggiormente, tra le attività extracurricolari la promozione dell'attività fisica (attivare corsi specifici su attività facilmente praticabili)
- favorire l'avvicinamento alla pratica sportiva attraverso la sperimentazione attiva e partecipata di giochi sportivi o di parte di essi



Quali azioni

- favorire l'attività fisica anche in orario extrascolastico (suggerire attività che si possano svolgere al di fuori del contesto scolastico, offrire opportunità per fare attività fisica/sportiva sfruttando gli spazi della scuola - palestre, cortili - e/o attraverso il coinvolgimento - spazi, strutture - della comunità, delle associazioni sportive e degli enti locali)
- organizzare iniziative, eventi per fornire informazioni e rendere consapevoli dell'importanza e dei benefici dell'attività fisica studenti, personale scolastico ma anche famiglie e comunità
- realizzare percorsi formativi e di accompagnamento rivolti agli insegnanti su dati, benefici, metodi e strumenti per favorire la promozione dell'attività fisica e la realizzazione di progetti



Promuovere uno stile di vita salutare e attivo nella scuola implica, per i diversi attori coinvolti (scuola, amministrazioni locali, aziende sanitarie, società civile, ...):

- riconoscere una **consonanza di interessi e obiettivi** (stili di vita salutari, benessere, nuovi spazi per la didattica alternativi all'aula, mobilità attiva, ...)
- valorizzare le diverse **competenze, risorse ed esperienze**
- sviluppare una fattiva **co-progettazione e collaborazione** che permette la realizzazione e il mantenimento degli interventi
- condividere **vantaggi e risultati**



Facciamo un esempio ...

Il progetto 'Un miglio al giorno intorno alla scuola' (Azienda Sanitaria Locale Torino 4)

- coniuga la pratica dell'attività fisica (il camminare) con la didattica all'aperto
- è rivolto alla scuola primaria e secondaria di primo grado
- coinvolge dirigenti, insegnanti, personale scolastico, bambini, ragazzi, l'Azienda sanitaria locale, l'Ente locale, le famiglie, le Associazioni del territorio
- è una buona pratica



Il progetto 'Un miglio al giorno intorno alla scuola'

(Azienda Sanitaria Locale Torino 4)

- coinvolge insegnanti e bambini/ragazzi nella definizione dei percorsi (analisi del territorio, individuazione dei percorsi, ...)
- coinvolge l'Ente locale nell'individuazione dei percorsi, la creazione o risistemazione e messa in sicurezza di percorsi pedonali, aree verdi, sentieri
- coinvolge l'Azienda sanitaria locale nella definizione del progetto con le scuole, nel suo coordinamento e monitoraggio
- coinvolge genitori, nonni, walking leader conduttori dei Gruppi di cammino come accompagnatori delle uscite



Il progetto 'Un miglio al giorno intorno alla scuola'

(Azienda Sanitaria Locale Torino 4)

- **aumenta** le occasioni per svolgere attività motoria e ridurre i comportamenti sedentari durante l'orario scolastico
- **permette** di apprendere in un luogo diverso dalla classe (didattica outdoor) potenziando le abilità senso-motorie, la cooperazione e la collaborazione tra pari favorendo l'inclusione, le relazioni inter-generazionali, aumenta l'autostima negli alunni e migliora la self efficacy degli insegnanti
- **comporta** la valorizzazione delle opportunità offerte dall'ambiente circostante la scuola (ad esempio i percorsi dei Gruppi di cammino) e, se necessario, migliorie dell'ambiente costruito di cui può beneficiare tutta la comunità (come percorsi pedonali, aree verdi, sentieri che possono essere sfruttati nel tempo libero dai bambini/ragazzi e dalle loro famiglie, da tutta la popolazione)



Il progetto 'Un miglio al giorno intorno alla scuola'

(Azienda Sanitaria Locale Torino 4)

- **favorisce** una mobilità attiva
- **rafforza** il legame con il territorio
- può fare da volano ad **altri interventi** o **integrarsi con altre iniziative/attività** già messe in atto

L'alleanza scuola-famiglia-territorio consente la realizzazione e la sostenibilità del progetto



Documenti di indirizzo orientati all'advocacy

- La Carta di Toronto per l'Attività Fisica: una chiamata globale all'azione, 2010
- Investimenti che funzionano per promuovere l'attività fisica, 2011
- La Dichiarazione di Bangkok sull'attività fisica per la salute globale e lo sviluppo sostenibile, 2016
- Otto investimenti che funzionano per promuovere l'attività fisica, 2020

International Society for Physical Activity and Health (ISPAH)



Il **valore aggiunto** di questi documenti è attribuire a più settori - Istruzione, Pianificazione urbanistica, Trasporti, Ambiente, Lavoro, Sanità - i rispettivi ruoli da giocare e le azioni da realizzare insieme per promuovere l'attività fisica, e la salute, nei diversi contesti offrendo, attraverso programmi e progetti, opportunità sostenibili da tutti per compiere scelte salutari



Otto investimenti che funzionano per promuovere l'attività fisica (Ispah, 2020)

- si rivolge ai decisori, ai portatori di interesse dei diversi settori (salute, istruzione, lavoro, comunità, ...), alla società civile, per favorire e orientare, attraverso strategie e interventi efficaci, politiche e azioni intersettoriali per la promozione dell'attività fisica e di uno stile di vita attivo secondo un modello di sviluppo sostenibile e di comunità
- è costituito da una premessa teorico-metodologica e dalla descrizione degli otto investimenti suddivisi per setting (sanitario, **scuola**, luoghi di lavoro, comunità) e per temi (mobilità attiva, progettazione urbanistica, sport e tempo libero, comunicazione e mass media). **Gli otto investimenti si richiamano e sono tra di loro complementari**

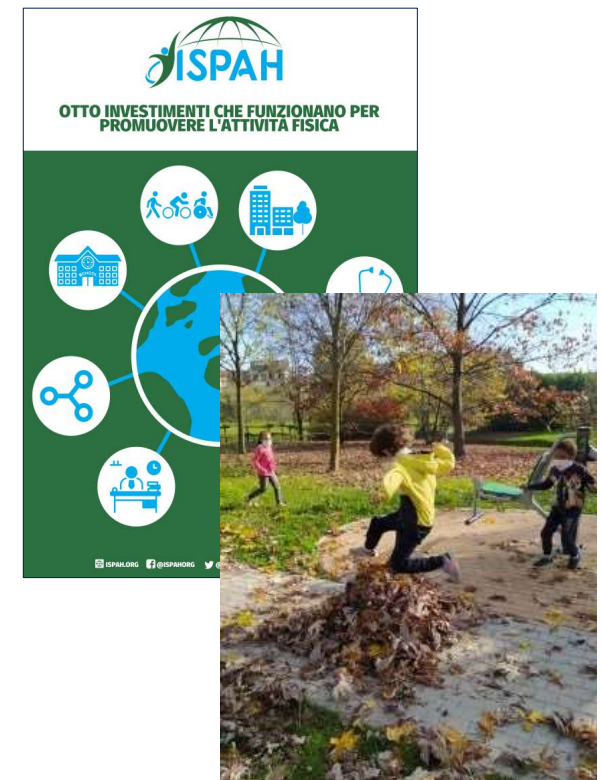


Otto investimenti che funzionano per promuovere l'attività fisica (Ispah, 2020)

1. Programmi rivolti all'intera comunità scolastica

Promuovere l'attività fisica a scuola, in modo globale e sistemico, offrendo a bambini e ragazzi diverse opportunità per praticare attività fisica e fare movimento (educazione fisica, classi e pause attive, mobilità scolastica attiva, ...).

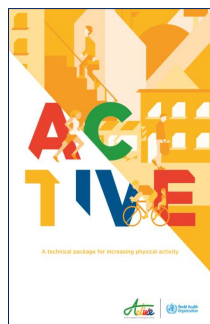
I programmi scolastici multicomponente sono quelli che risultano più promettenti nell'aumentare l'attività fisica degli studenti



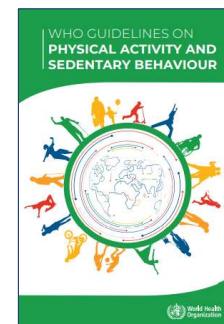
Ulteriori documenti ...



Agenda 2030 per lo sviluppo sostenibile. Nazioni Unite, 2015



Piano d'azione globale per l'attività fisica 2018-2030. WHO, 2018



Linee guida su attività fisica e comportamento sedentario. WHO, 2020



Linee di indirizzo sull'attività fisica per le differenti fasce d'età. Ministero della salute, 2019



Piano nazionale della prevenzione 2020-2025

- Programma Predefinito 1 «Scuole che promuovono salute»
- Programma predefinito 2 «Comunità attive»

Per approfondimenti

- **Un miglio al giorno intorno alla scuola** (Azienda sanitaria locale Torino 4)
https://www.retepromozionesalute.it/bd2_scheda.php?idpr2=4946
https://www.dors.it/documentazione/testo/202105/SintesiBuonaPratica_UnMiglio_0521.pdf
- **Otto investimenti che funzionano per promuovere l'attività fisica.** International Society for Physical Activity and Health (Ispah), 2020. Traduzione italiana autorizzata a cura di DoRS, aprile 2021
https://www.dors.it/documentazione/testo/202104/Italian-Eight-Investments-That-Work_FINAL.pdf
- **Linee guida su attività fisica e comportamento sedentario.** WHO, 2020
<https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
- **Piano Nazionale della Prevenzione 2020-2025.** Ministero della Salute, 2020
https://www.salute.gov.it/portale/news/p3_2_1_1_1.jsp?menu=notizie&id=5029
- **Piano d'azione globale per l'attività fisica 2018-2030: persone più attive per un mondo più sano.** WHO, 2018. Traduzione italiana a cura della Uisp, 2019
<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/272722/9789241514187-ita.pdf?sequence=18&isAllowed=y>
- **Linee di indirizzo sull'attività fisica per le differenti fasce d'età e con riferimento a situazioni fisiologiche e fisiopatologiche e a sottogruppi specifici di popolazione.** Ministero della Salute, 2019
https://www.salute.gov.it/imgs/C_17_pubblicazioni_2828_allegato.pdf

Per approfondimenti

- **Quando i Comuni promuovono l'attività fisica.** DoRS, RAP, Regione Piemonte, 2018
https://www.dors.it/documentazione/testo/201809/2018_LineeGuida_CToronto.pdf
https://www.dors.it/documentazione/testo/201809/2018_Opuscolo_LG_CToronto.pdf
- **Interventi sul patrimonio del verde urbano. Una guida per la progettazione partecipata.**
Traduzione dall'originale del WHO Regional Office for Europe "Urban Green Spaces: a brief for action". DoRS, 2018
https://www.dors.it/documentazione/testo/201810/102018_UrbanGreenSpaces_ITA.pdf
- **La Dichiarazione di Bangkok sull'attività fisica per la salute globale e lo sviluppo sostenibile.**
International Society for Physical Activity and Health (Ispah), 2016. Traduzione italiana autorizzata a cura di Università di Cagliari e DoRS, novembre 2016
https://www.dors.it/documentazione/testo/201704/Bkk_italian_DEF.pdf
- **Agenda 2030 per lo sviluppo sostenibile.** Nazioni Unite, 2015
<https://unric.org/it/agenda-2030>
- **Esperienze e strumenti per la promozione dell'attività fisica nella scuola.** DoRS, RAP, Regione Piemonte, 2012
https://www.dors.it/alleg/newcms/201211/Manuale_scuola_att_fisica.pdf
- **La Carta di Toronto per l'Attività Fisica: una chiamata globale all'Azione & Investimenti che funzionano per promuovere l'attività fisica.** International Society for Physical Activity and Health. (Ispah), 2010-2011. Traduzione italiana autorizzata a cura di DoRS
https://www.dors.it/documentazione/testo/201202/CartaToronto_Investimenti_completa_web.pdf



MUOVINSIEME

Manteniamoci attivi

Grazie

www.dors.it/supportoformazione

I materiali presentati sono disponibili e utilizzabili liberamente a condizione di una corretta attribuzione della fonte.



Attribuzione - Non commerciale 2.5
Italia (CC BY-NC 2.5 IT)