



Un anno di Muovinsieme

Udine, 17 novembre 2022

Un progetto



Centro nazionale per la prevenzione
e il Controllo delle Malattie





Camminare è la prima azione che un bambino vuole compiere, e l'ultima a cui un anziano vuole rinunciare.

“Carta Internazionale del camminare”



Chi siamo



II GRUPPO DI LAVORO

ASL CN2

Laura Marinaro. Responsabile della SSD Epidemiologia, Promozione Salute e Coordinamento attività di Prevenzione.

Giorgia Micene. Psicologa, facilitatrice ASL Cn2

SCUOLA

Paola Bona, I.C. Alba Centro Storico. Classe V

Daniela Roggero, I.C. Diano d'Alba, Plesso Diano. Classe IV

Carla Morra, I.C. La Morra, Plesso Barolo. Classe III

SUISM-Università di Torino

Anna Mulasso e Elena Turiano, Corso di laurea in Scienze Motorie

UISP

Mariella Marengo



IL TERRITORIO

Numero comuni totali: 75
Istituti Comprensivi: 20





Alba

INCLUSIONE

MOVIMENTO



AMBIENTE

COMPETENZA

A.A. 4 classi V e 2 classi III.

Questo nuovo modo di iniziare la giornata scolastica è stato arricchente.

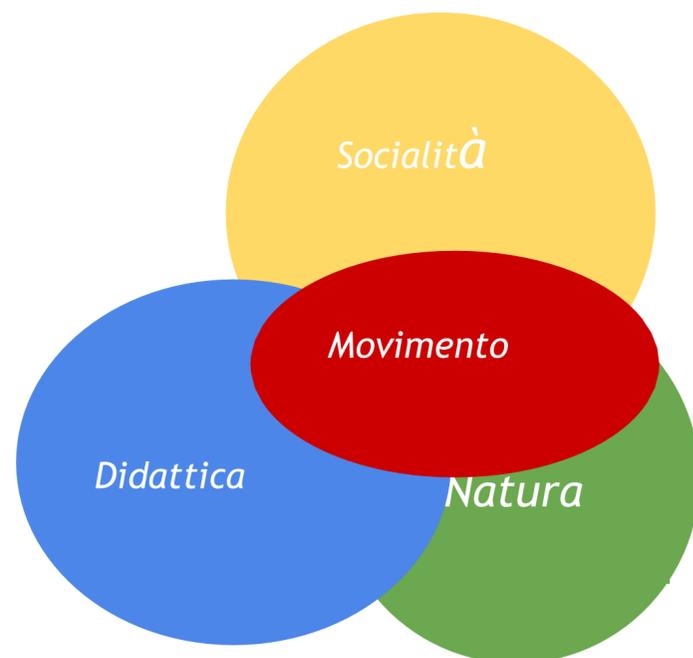
Le camminate hanno permesso ai bambini di creare “gruppo” e di scoprire cose nuove attraverso la “sperimentazione sul campo”.

I bambini della 5 C, classe campione, attendevano con impazienza le giornate in cui era prevista questa attività (3 volte a settimana)

Neppure le condizioni meteorologiche ci hanno fermato, anzi il giorno in cui la pioggia ci ha colti di sorpresa è vivo nei loro ricordi.

L'ultimo giorno di scuola ho ricevuto questo messaggio:
 “MUOVINSIEME è stato super. Grazie maestra per questa bellissima opportunità che ci hai offerto. Non la dimenticheremo!”

Barolo. Una scuola in movimento



Tutte le classi di scuola primaria del Plesso (7 classi)

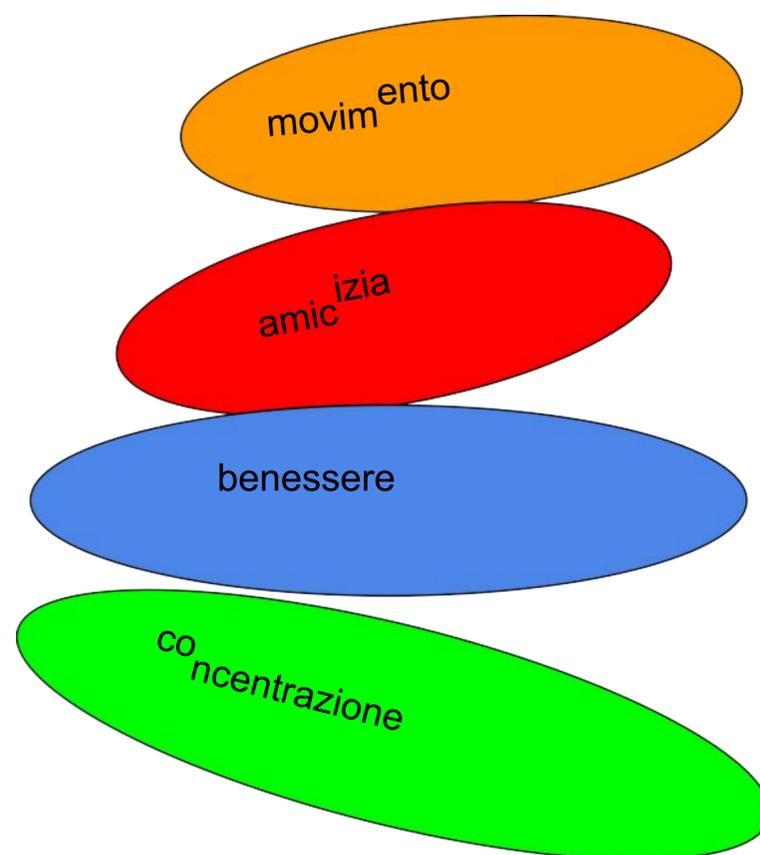
La camminata è diventata per i bambini una routine quotidiana, importante per rilassarsi o recuperare la concentrazione e funzionale anche allo svolgimento delle attività nell'orto didattico e nell'aula all'aperto, inaugurata durante questo anno scolastico.

Le attività didattiche collegate hanno pertanto riguardato le scienze ed in particolare la vita dei vegetali e la loro struttura e l'educazione all'ambiente ed hanno coinvolto in parte anche gli alunni della scuola dell'infanzia e delle secondaria di primo grado.

La classe 3[^], classe campione, ha lavorato molto anche sulla misura con strumenti convenzionali e non e con il contapassi fornito dal progetto.



Diano D'Alba



Al progetto hanno aderito con entusiasmo tutte le cinque classi della nostra scuola primaria.

La classe 4°, classe campione, ha ideato i percorsi, ha coinvolto i compagni a iniziare la giornata con una piacevole passeggiata e ha dato loro indicazioni sulla corretta camminata e sui vantaggi dati dal movimento.

I bambini hanno anche realizzato volantini e cartelloni invitando tutta la comunità del piccolo paese ad una corretta e sana camminata giornaliera.



La parola ai bambini



Quest'anno prima di entrare a scuola siamo andati spesso a camminare.

SECONDO VOI QUALI BENEFICI SI OTTEGGONO?

- imparare a camminare senza farsi male
- inizi la giornata chiacchierando con gli amici
- fa bene alle gambe
- ti dà più energia per lavorare
- fa dimagrire
- ti tiene in allenamento
- ti rende più forte e muscoloso
- ti rasserena
- ti rilassa
- aumenta la concentrazione in classe
- ti fa capire meglio la lezione





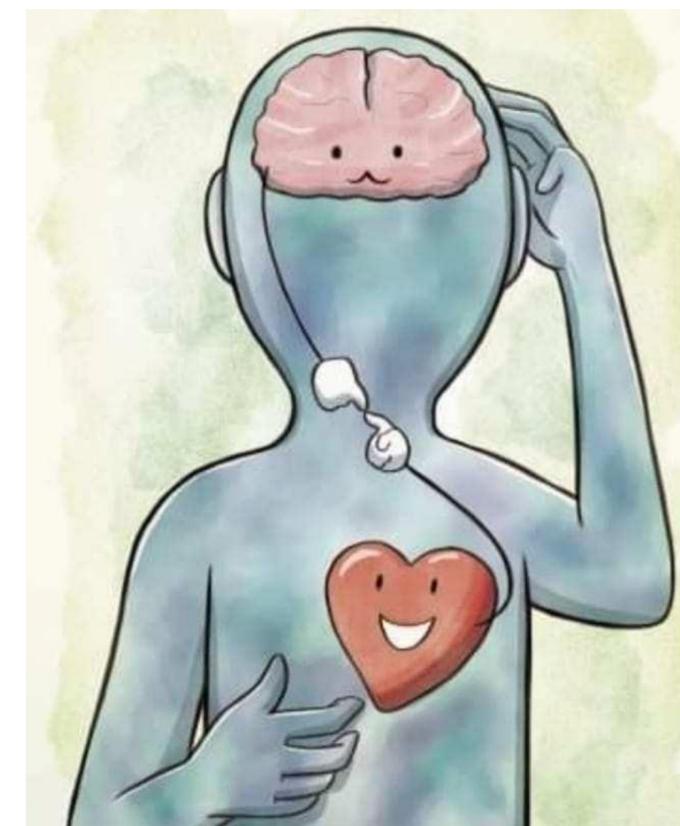
Muovinsieme in 3 parole



INCLUDERE



IMPARARE



ASCOLTARSI

OGGI?



Città di Bra



**Consorzio
Socio-Assistenziale
Alba Langhe Roero**



**UNIVERSITÀ
DI TORINO**



Risultati: da 3 classi a 22 scuole



UN ANNO DI MUOVINSIEME

Partenza Sperimentazione
Anno scolastico 2021/2022
Alba-Barolo-Diano d'Alba

Anno scolastico 2022/2023

IC La Morra

La Morra

Monforte

Novello

IC Diano d'Alba

Diano

Ricca

Roddi

Grinzane

IC Alba Centro Storico

Alba

IC Piave- San Cassiano

Rodari, Alba

IC Bra 1

Mosca

Montalcini

IC Bra 2

Bandito

Gioetti

I.C. S. Vittoria d'Alba

Riva

Gioetti

IC Saliceto-Cortemilia

Cortemilia

Camerana

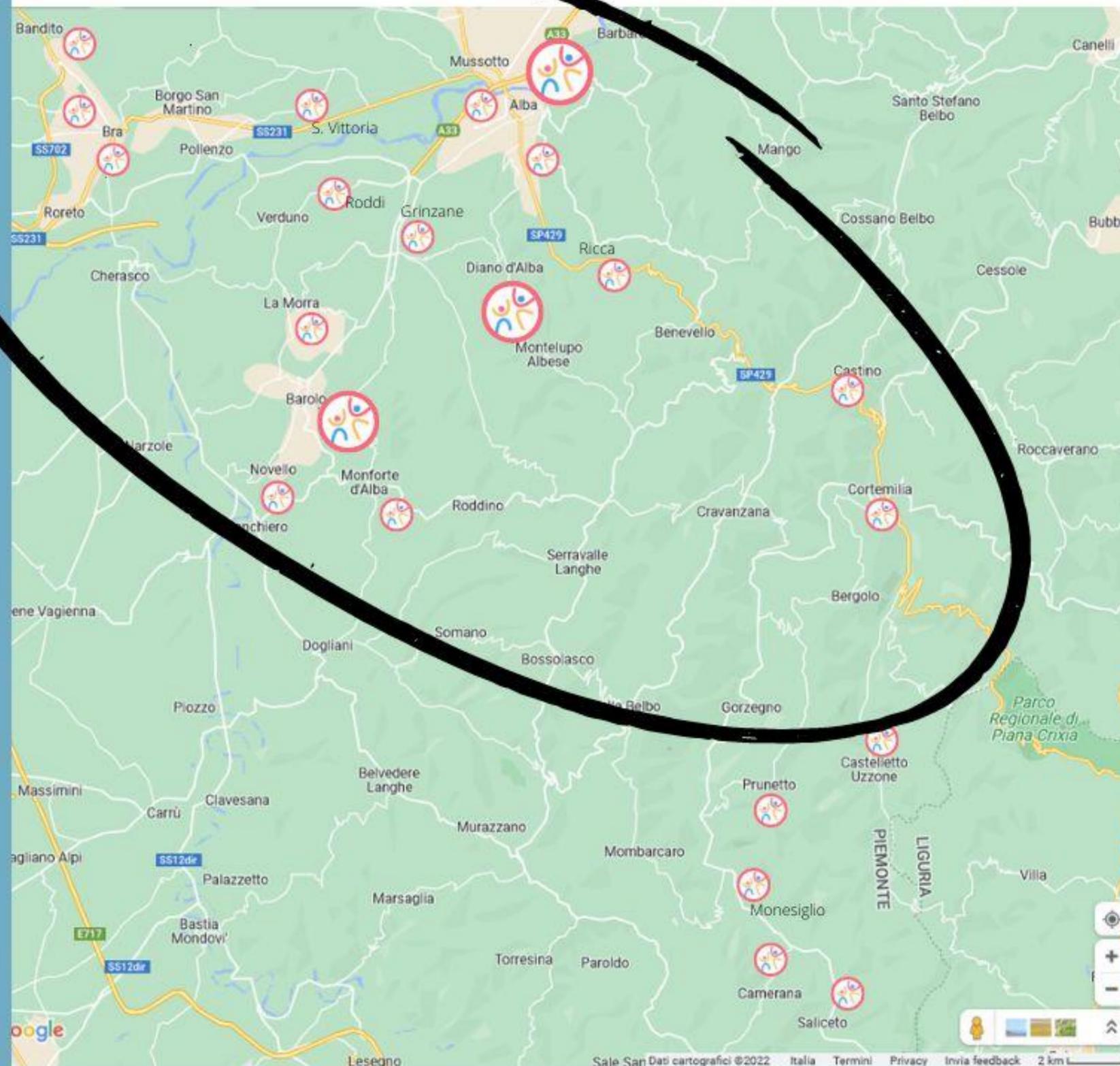
Castelletto

Monesiglio

Prunetto

Saliceto

... il miglio continua...



Numero IC: 8

Numero Plessi: 22

Numero Insegnanti: 38

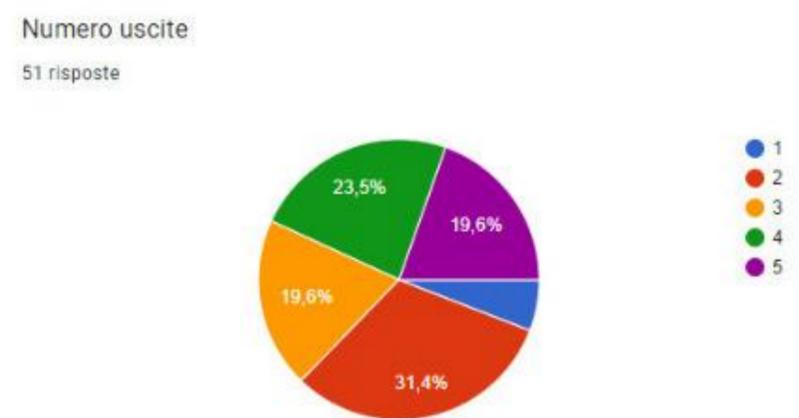
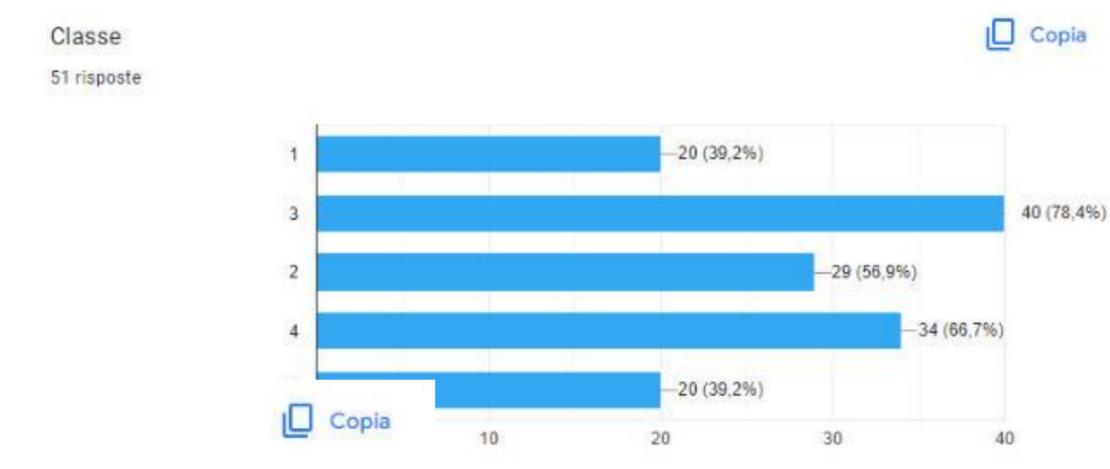
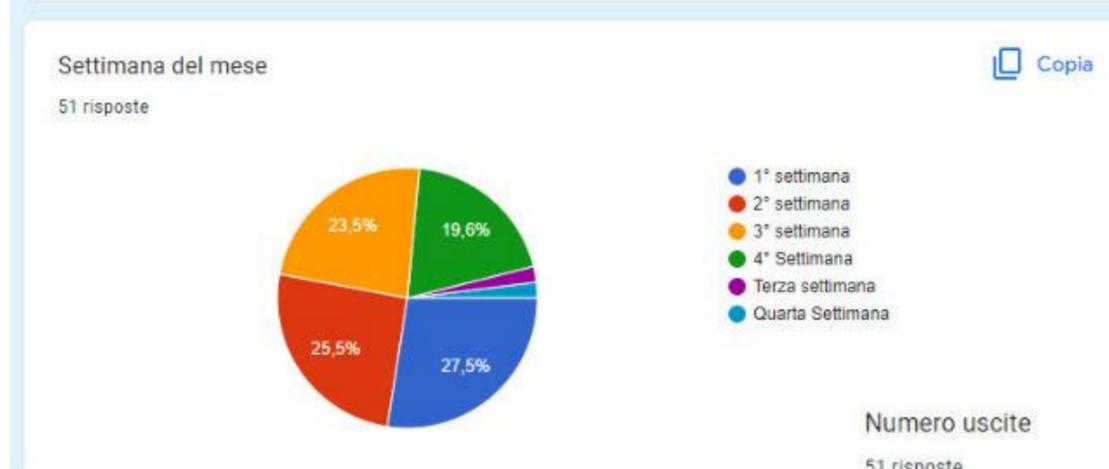
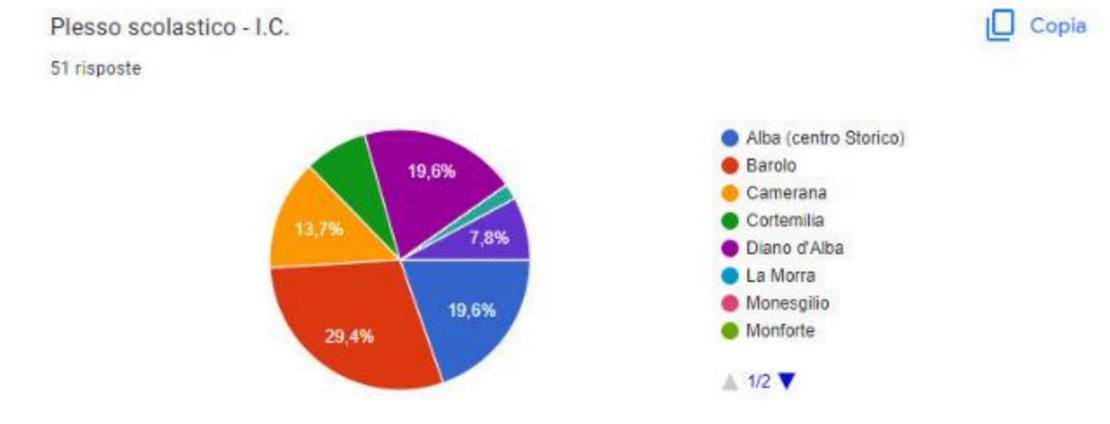
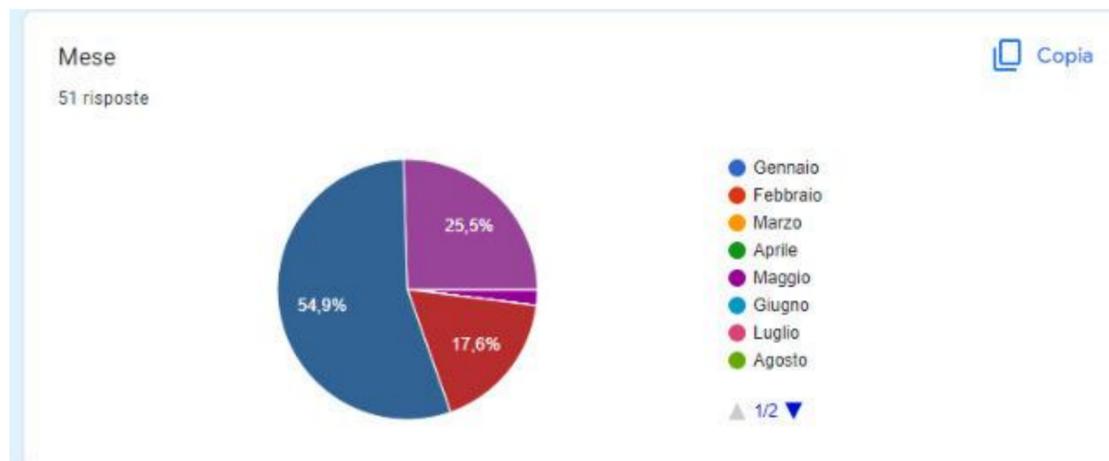
Numero Classi: 43

Numero Bambini: 1151

MODULO USCITE

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeQGjCrL_zFKcelvSGDElo66Rsu8YRI4G50ivBeDoA2KMz3-A/viewform?vc=0&c=0&w=1&flr=0

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScEUos3xAtYVUxhqTWnS--9iYuSkBj10xjLXE-li8gXZmk54Q/viewform?vc=0&c=0&w=1&flr=0>

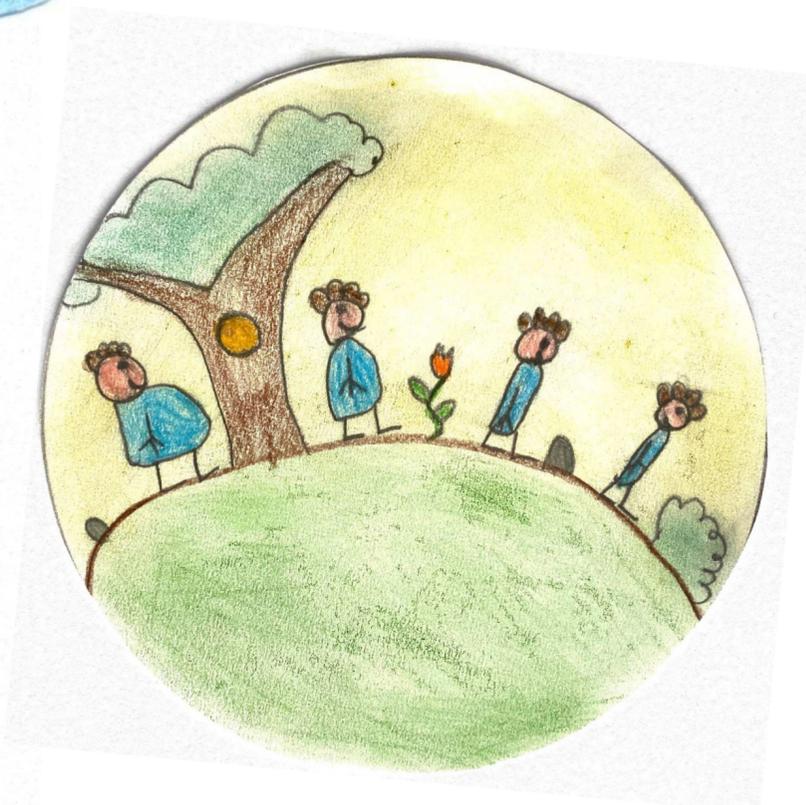
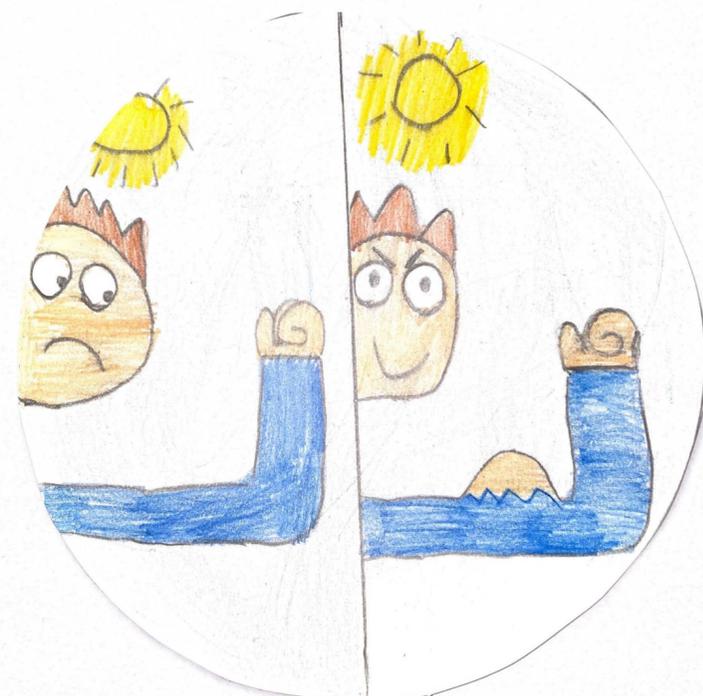
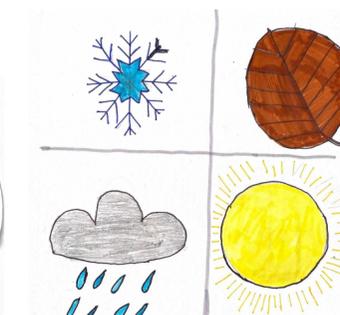
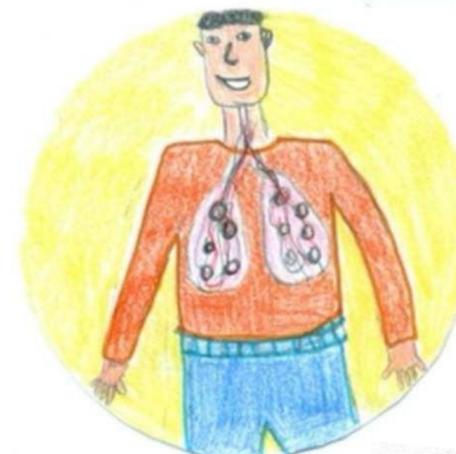


Osservazioni particolari

3 risposte

- Riduzione dei comportamenti problema di alcuni bambini
- Assenza di un docente di classe e di diversi alunni
- Il 20 ottobre trekking fino a Monforte

Bambini e Scuole che promuovono salute



CARTELLONISTICA

L' Istituto Comprensivo Alba Centro Storico partecipa a



MUOVINSIEME
Scuola e comunità in movimento




MUOVINSIEME
 Scuola e comunità in movimento

*Il miglio intorno alla scuola
passa da qui*








Un miglio intorno alla scuola

Camminare

 riduce il PESO	 rilassa la MENTE
 migliora la forza MUSCOLARE	 aumenta la densità OSSEA
 abbassa la PRESSIONE	 migliora il SISTEMA CARDIOVASCOLARE
 aumenta la capacità POLMONARE	 rinforza il SISTEMA IMMUNITARIO

Plesso di Barolo - I.C. La Morra



Ricorda

 non rinunciare se piove	 usa lo zainetto	 abbigliamento idoneo	 ricordati di bere
 tutte le stagioni con il giusto abbigliamento	 proteggiti dal sole	 percorso adatto a tutti consigliato almeno 3 volte a settimana	 meglio in compagnia





Grazie!