



Ministero dell' Istruzione, dell'Università e della Ricerca
Ufficio Scolastico Regionale per la Lombardia
Ufficio III – Ambito Territoriale di Bergamo
Area D – Coordinamento Educazione Fisica e Sportiva
Via Pradello, 12 – 24121 Bergamo - Codice Ipa: m_pi

L'Ufficio Scolastico Territoriale e l'Agenzia di Tutela della Salute della Provincia di Bergamo

Promuovono

I seguenti progetti condivisi che prevedono lo svolgimento di azioni coerenti con le indicazioni contenute nella L. 107/2015 *“il potenziamento delle discipline motorie e sviluppo di comportamenti ispirati a uno stile di vita sano con particolare attenzione all'alimentazione, all'educazione fisica e allo sport”* e le raccomandazioni dell'OMS *“fornire orientamento e coordinamento in materia di promozione dell'attività fisica”*.

SCUOLE PRIMARIE

Progetto “camminando.....si impara” : giunto alla terza edizione è ispirato al raggiungimento di obiettivi di natura sociale, preventiva e di promozione della salute attraverso l'attività fisica. L'attività prevista è rivolta ai bambini delle classi quarte e quinte delle scuole primarie e si concretizza con una camminata, con partenza e arrivo dalla scuola, su un percorso pianeggiante dai 3 ai 5 km, lungo il quale saranno predisposte alcune postazioni didattiche dove guide, insegnanti, walking leader o gli stessi alunni, daranno informazioni e spiegazioni storiche/artistiche/naturalistiche. La promozione della salute attraverso il movimento rappresenta un obiettivo di primaria importanza per il benessere dei bambini, degli adulti e dell'ambiente. Partecipare a questa camminata è uno stimolo per tutti, favorisce la condivisione sociale fra generazioni diverse, promuove la conoscenza del proprio territorio e la scoperta del patrimonio naturalistico e storico dei luoghi della nostra vita anche attraverso i racconti e le tradizioni tramandate da generazioni. “Camminando si impara!” è un progetto che ogni scuola può realizzare, in collaborazione con ATS, gruppi di cammino e Amministrazioni Comunali a costo zero.

Un miglio al giorno intorno alla scuola : The Daily Mile Il progetto consiste nel promuovere il movimento e l'attività all'aria aperta come parte integrante della giornata a scuola, e si fonda sulla consapevolezza che l'obesità ed il sovrappeso, uniti alla sedentarietà, rappresentano un problema di salute pubblica per la popolazione infantile. Le scuole che vorranno aderire all'iniziativa saranno accompagnate in un percorso di ricerca /azione avente per obiettivo la realizzazione del progetto . Il progetto prevede che tutti i giorni, durante l'orario scolastico, le classi a rotazione e accompagnate dagli insegnanti, escano dall'edificio scolastico per coprire la distanza di un miglio (circa 1600 metri) a passo svelto. Il tempo per svolgere questo compito quotidiano, vista l'andatura da tenere (5-5,5 km/ora), è calcolato intorno ai 15-20 minuti, con un impatto favorevole sul benessere e sulla concentrazione. In caso di maltempo tale da impedire l'uscita, un'attività di movimento viene comunque svolta in palestra, o dove possibile, in luogo riparato. Le esperienze anglosassoni hanno dimostrato che i benefici sui ragazzi sono notevoli: camminare a passo svelto un miglio al giorno migliora l'apprendimento scolastico, combatte la noia, contiene l'ansia e la demotivazione. Naturalmente la continuità del progetto è garanzia dei suoi benefici nel tempo. L'attività proposta non richiede attrezzature particolari, solo abbigliamento e scarpe comode per passeggiare. Questa attività può offrire a docenti e studenti uno spazio nuovo in cui inserire elementi della didattica, con riscontri (dai dati di letteratura) sorprendentemente positivi.
<https://thedailymile.co.uk/about/>

SC/gr

Referente del procedimento:

Simonetta Cavallone – Area D Supporto alla scuola e alla didattica – Ufficio di Educazione fisica e sportiva
Tel. 035-284-114/217 - Mail: coord.ef.bq@libero.it sito: www.educazionefisicabergamo.it

Pec: uspbq@postacert.istruzione.it - e-mail: usp.bq@istruzione.it -
Codice Univoco per la Fatturazione Elettronica: HKPE39
Tel. 035 284 111 – C.F.:80031070164
Sito internet : www.bergamo.istruzione.lombardia.gov.it/

