Promuovere l'attività fisica nella scuola

dalle raccomandazioni alla pratica

a cura di Alessandra Suglia, alessandra.suglia@dors.it

Centro Regionale di Documentazione per la Promozione della Salute (DoRS), Regione Piemonte, Asl Torino 3

D'ANNA, Capdi, Università degli Studi di Verona
Convegno *Il benessere dello studente: dalle scienze all'educazione fisica. Dialogo fra le scienze applicate e la didattica del movimento*.
Verona, 28 marzo 2014.

La scuola in movimento.

Progetto di pedagogia sperimentale realizzato in una scuola primaria di Macolin (Berna) dove l'insegnamento e l'apprendimento avvengono attraverso il movimento.

fonte: *Presa Diretta Rai 3, puntata 13 marzo 2011*.

https://www.youtube.com/watch?v=9_Ah_VyUeNM

5-17 anni, di quanta attività fisica hanno bisogno?

almeno 60 minuti al giorno
(o 2 periodi da 30 minuti al giorno)
esercizi di tipo aerobico - camminare a ritmo sostenuto, correre, pedalare o nuotare,… -, da eseguire con intensità moderata e vigorosa (almeno 3 volte a settimana) per rinforzare i muscoli e le ossa, (fonte: *Oms, 2010; www.azioniperunavitainsalute.it/Raccomandaz_Oms*)

benefici sulla salute

✓migliora lo stato generale di salute e la forma fisica

✓ sviluppa la resistenza cardiovascolare e la forza muscolare

✓ incide positivamente sulla salute ossea

✓ riduce lo sviluppo di sovrappeso e obesità

✓ contrasta i sintomi degli stati di ansia e depressivi

✓ riduce il rischio di malattie croniche e metaboliche in età adulta

benefici sul benessere

✓ favorisce lo sviluppo dell'autostima, dell'autonomia e del concetto di sè

✓ aumenta la motivazione

✓ migliora le capacità di concentrazione e apprendimento

✓ sostiene la gestione dell'ansia e dello stress

✓ predispone al rispetto delle regole della vita di classe

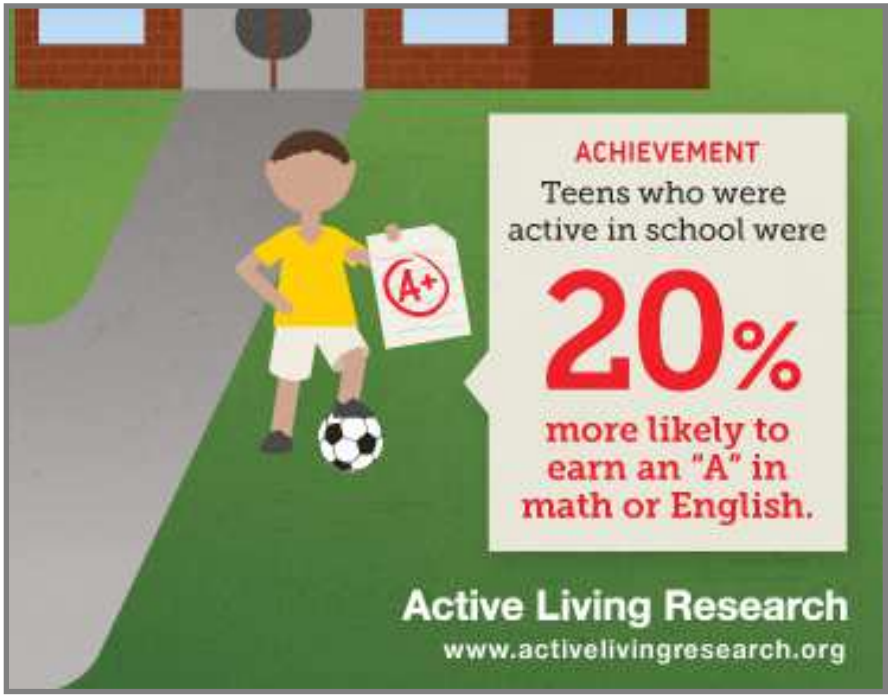
✓ aiuta a prevenire comportamenti a rischio e antisociali

nei test standardizzati, bambini e adolescenti, che hanno svolto più attività fisica in orario scolastico, **ottengono gli stessi punteggi – o più elevati** - in matematica, scienze, studi sociali, lingua, letteratura. Migliorano anche **la concentrazione e il comportamento in classe**.

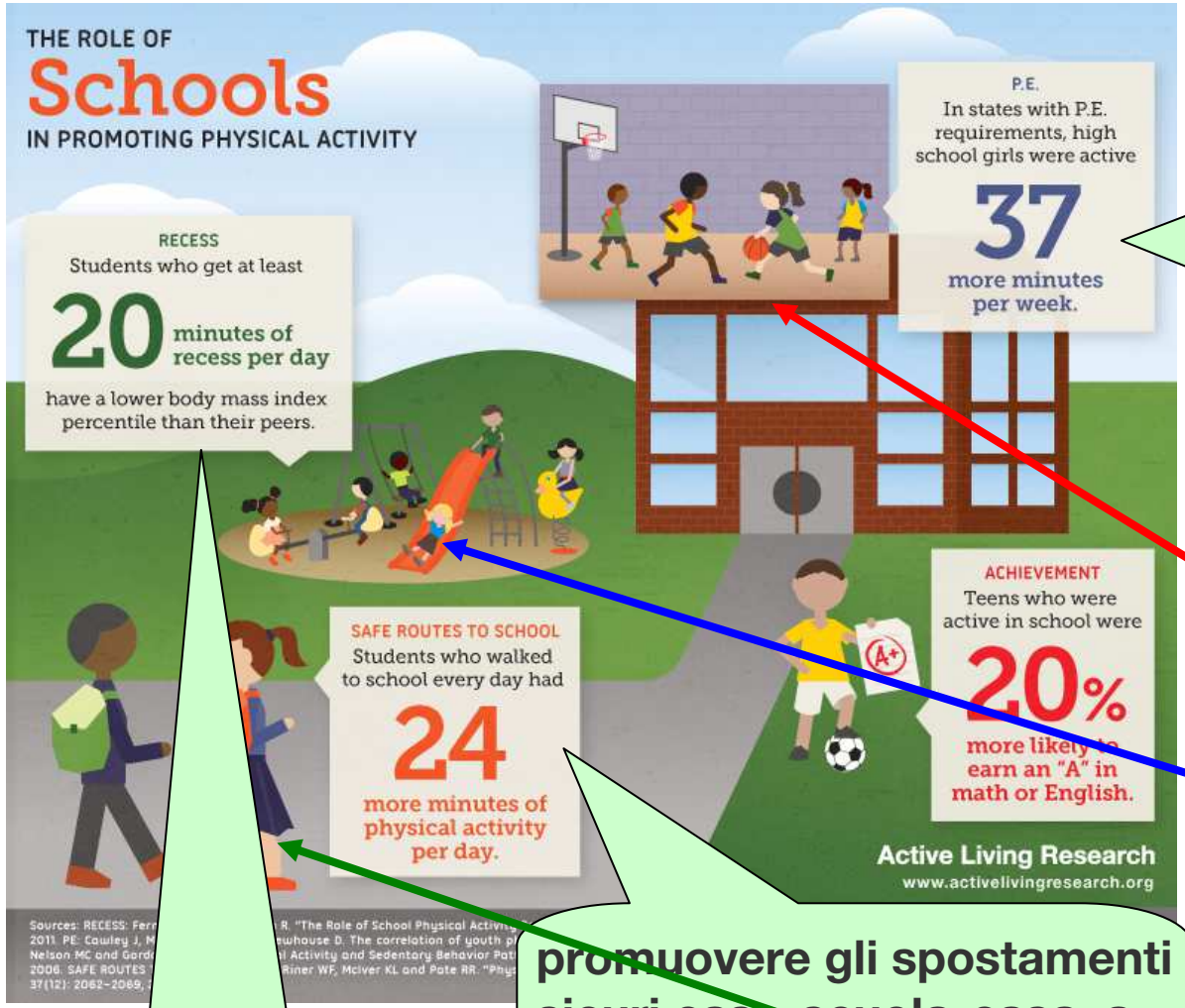
attività fisica moderata e vigorosa

- **programmi intensivi** di educazione fisica (ore raddoppiate o triplicate)
- ore di educazione fisica + **pause di 10 minuti** in cui hanno svolto attività motorie in movimento
- attività sportive

Investire nell'educazione fisica e nell'attività fisica da' buoni risultati anche nell'apprendimento



fonti: *www.activelivingresearch.org*, 2009; *American heart association conference* 2010, West Virginia University; *Arch pediatr adolesc med,* Vol 166 (n. 1) Jan 2012: 49 – 55.



salvaguardare – aumentare – valorizzare (credito formativo) le ore di Educazione motoria e di Scienze motorie

curriculum
insegnamento
apprendimento

ambiente e
organizzazione
scolastica

relazioni con la
comunità

promuovere gli spostamenti sicuri casa-scuola-casa, a piedi o in bici

20 minuti di intervallo "attivo", con la supervisione dei docenti, in spazi sicuri e accoglienti

d:rs

fonti: *www.activelivingresearch.org*, ottobre 2011; *Linee guida edilizia scolastica*, 2013

la comunità scolastica - nel suo insieme – promuove salute (e attività fisica,…)
whole – of – school approach

spazi polifunzionali e flessibili (cortili, palestre) aperti alla popolazione; percorsi **a piedi e/o in bici**

convenzioni con le associazioni del territorio per offrire sport e attività fisica **in orario extrascolastico**

intervalli "attivi": un'opportunità per contrastare la sedentarietà, **cura degli spazi**

pause "attive" tra le attività svolte in classe: **stretching in classe**

politica scolastica coerente e attenta alle relazioni, ai **bisogni formativi dei docenti (Ed. motoria e Scienze motorie)**; **collaborazioni con professionisti** delle attività motorie e sportive (buoni risultati nella scuola primaria); favorisce la partecipazione degli studenti

politiche del MIUR e della Salute (centrali e locali) a sostegno della promozione della salute e del benessere; **linee guida** sulla **tutela/riorganizzazione delle attività di educazione fisica e sportiva**. Con azioni di **monitoraggio e "verifica"**.

Raccomandazioni per la pratica, gli adolescenti

Le ragazze e i ragazzi non rispondono con le stesse modalità agli interventi proposti in un programma multi-componente.

Per le ragazze sono da preferire modalità orientate al rinforzo dell'autoefficacia e prevedere azioni di offerta di attività fisica nel quartiere/territorio.

Per i ragazzi risultano più adatti interventi centrati sul rinforzo/sperimentare le competenze motorie/prestazioni individuali e accolgono bene gli interventi ambientali (cura e disposizione degli spazi scolastici).

Coinvolgimento attivo e partecipazione.

Sostenibilità e trasferibilità, la parola ai docenti

dal corso di formazione progetto CCM Scuola e salute, Torino, febbraio-marzo 2010

- ✓stesura di protocolli tra scuola-sanità (esempi di buona protocolli di intesa)
- ✓individuare i punti fermi dei contesti e dare un senso ai percorsi
- ✓condividere le risorse, le competenze dei diversi Attori
- ✓spendibilità delle iniziative nell'attività curriculare, far emergere ciò che è sommerso, disporre di documentazione rispetto ai progetti - "testimone"
- ✓prendere spunto da esperienze di buona pratica
- ✓marketing - organizzazione e realizzazione di eventi-vetrina per far conoscere cosa fa la scuola
- ✓genitori – dimostriamo che la salute è una tematica trasversale fortemente collegata ai programmi scolastici
- ✓operare in sinergia con gli Enti Locali in quanto organi preposti alla pianificazione del territorio e con i diversi attori delle politiche settoriali e con le realtà associative

www.dors.it/alleg/newcms/201211/Manuale_scuola_att_fisica.pdf

Regione Piemonte, Rete Attività fisica Piemonte (RAP), DoRS

Piano della prevenzione 2010-2012

manuale on line, dal taglio pratico, scritto per insegnanti e operatori socio/sanitari, per costruire, realizzare e valutare progetti di promozione dell'attività fisica nella scuola di ogni ordine e grado.

INDICE

PREMESSA 6

1. Promuovere l'attività fisica nella scuola: dalle raccomandazioni alla pratica 8

2. Scuola in movimento: cosa funziona 13

2.1 Quali obiettivi 13

2.2 Quali azioni 14

3. Buone pratiche "crescono": risorse e strumenti 19

3.1 Le esperienze delle Aziende sanitarie locali piemontesi 19

3.2 Altre esperienze regionali, nazionali e internazionali 48

4. Come costruire un progetto: dalla progettazione alla valutazione 53

4.1 Perché è necessario progettare un cambiamento di salute 53

4.2 Perché valutare un progetto 63

BIBLIOGRAFIA 74

Il manuale contiene **12** progetti piemontesi di promozione dell'attività fisica e sportiva realizzati:

- **9** scuola primaria
- **2** secondaria di I grado
- **3** secondaria di II grado

CAMMINO... LEGGERO

ENTE PROMOTORE	ASL ASTI - Struttura Organizzativa Semplice Educazione e promozione alla salute
RESPONSABILE DEL PROGETTO	TIZIANA MIROGLIO e-mail: miroglio@asl.at.it
DESTINATARI FINALI	studenti scuola secondaria di secondo grado
ALLEANZE/ COLLABORAZIONI	Ufficio Educazione Motoria Fisica e Sportiva (E.M.F.S) Direzione Regionale sede di ASTI, Ufficio Scolastico Provinciale, Istituti scolastici
OBIETTIVI	- incrementare l'attività fisica durante le ore curriculari e la partecipazione alle attività extracurriculari per almeno un'ora la settimana, soprattutto da parte dei soggetti inattivi - inserire tra le attività extracurriculari, già presenti nella scuola, la disciplina della marcia - organizzare eventi inerenti l'attività fisica e partecipare ad almeno una delle manifestazioni proposte dalle amministrazioni locali o dalla scuola - introdurre distributori automatici di alimenti salutari promuovendoli attraverso messaggi di marketing sociale[28]
METODI E AZIONI	- individuazione, durante le attività curriculari, degli studenti inattivi; tutoraggio da parte degli studenti attivi nei confronti di quelli inattivi - consulenza e supporto dello Sportello nutrizionale a cura del Servizio di Igiene degli Alimenti e Nutrizione (SIAN) dell'ASL - organizzazione di gruppi omogenei di cammino per capacità e attivazione di camminate di un'ora finalizzate a incrementare le capacità di resistenza attraverso il graduale aumento delle distanze da percorrere - realizzazione di Giochi di strada

PRINCIPALI RISULTATI	obiettivi educativi, in particolare nei soggetti inattivi - il 97% degli studenti inattivi ha partecipato alle ore di attività fisica curricolari (valore standard = 95%) - il 32% degli studenti inattivi ha partecipato alle attività extracurriculari per almeno 1 ora la settimana (valore standard ≥ 30%) - partecipazione a due manifestazioni proposte dalle amministrazioni locali o dalla scuola (StraAsti, marcia LILT) obiettivi organizzativi - è stato realizzato l'inserimento della disciplina della marcia tra le attività extracurriculari già presenti nella scuola - è stata realizzata per la prima volta la partecipazione ai Giochi Sportivi Studenteschi in tale specialità - è iniziato il processo di introduzione di distributori automatici di alimenti salutari (attività già realizzata in una scuola, avviata nelle altre)
PUNTI DI FORZA	- progettazione condivisa, in tutte le varie fasi, tra le istituzioni coinvolte - diffusione del progetto presso gli insegnanti all'inizio non aderenti
CRITICITA'	abbandono da parte di una scuola aderente al progetto
MATERIALI PRODOTTI	materiale didattico, presentazioni
PROGETTO REALIZZABILE SE	- c'è una stabile collaborazione con gli insegnanti delle diverse discipline e il fondamentale sostegno del Dirigente scolastico - si costruisce un rapporto di fiducia e confronto con gli studenti
PROGETTO RILETTO CON	i criteri fondamentali per l'individuazione di buone pratiche[29]
VALORIZZAZIONE PROGETTO	In attesa del completamento del Progetto (anno scolastico 2012 - 2013), il materiale relativo è stato diffuso ai media locali e alla Direzione Regionale E.M.F.S

Materiali disponibili in Pro.Sa.

www.retepromozionesalute.it/bd2_scheda.php?idpr2=2951

banca dati Pro.Sa. **www.retepromozionesalute.it**

dors

Il manuale descrive anche programmi e progetti:

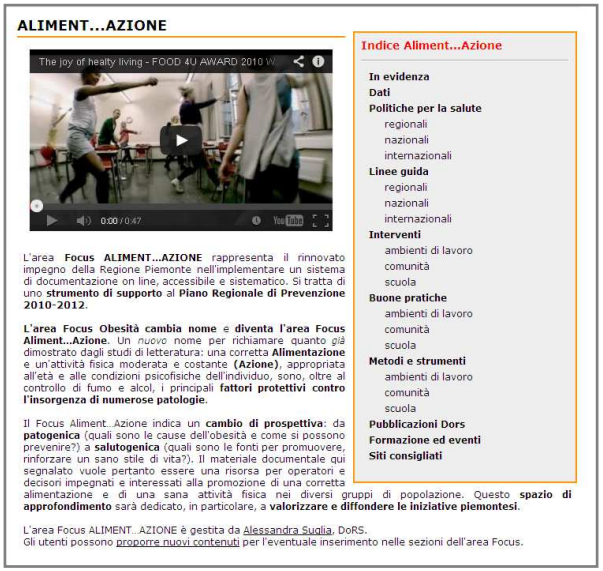
- internazionali. Programma dell'ufficio federale dello sport sostiene un progetto pedagogico per cui gli alunni imparano tutte le materie attraverso i movimenti **www.scuolainmovimento.ch**

- di altre realtà regionali. Progetto Ccm Veneto promozione attività motoria. Materiale didattico **http://prevenzione.ulss20.verona.it**

- associazioni (Treviso). Sperimenta e propone strumenti innovativi e partecipati per promuovere il movimento **www.movingschool21.it**

www.dors.it

✓ DoRS ha tradotto in lingua italiana **documenti internazionali - di cornice** sulla promozione della salute nella scuola
www.dors.it/pag.php?idcm=4725

✓ la fact sheet **Attivi dai 5 ai 17 anni** – strumento rivolto ai decisori a tutti i livelli
www.azioniperunavitainsalute.it/files/Piemonte_Azioni_Brochure_237X200BASSA.pdf

buone pratiche, sintesi di evidenze, metodi e strumenti per la progettazione e la valutazione
www.dors.it/alimentazione