

Esperienze e strumenti per la promozione dell'attività fisica nella scuola



REGIONE PIEMONTE

(Assessorato alla Tutela della Salute e Sanità, Edilizia Sanitaria e A.r.e.s.s, Politiche sociali e Politiche per la famiglia, Direzione Sanità - Settore Prevenzione e Veterinaria)

RAP

(Rete Attività fisica Piemonte)

DoRS

(Centro Regionale di Documentazione per la Promozione della Salute, ASLTO3)

Esperienze e strumenti per la promozione dell'attività fisica nella scuola

Il manuale è stato realizzato nell'ambito del Piano Regionale della Prevenzione 2010-2012, Linea progettuale 2.9.8. "Promozione dell'attività motoria nel setting scuola"

da:

Lucia ALBANO (ASL TO5), Alberto ALBERTETTI (ASL TO3), Sebastiano BLANCATO (ASL CN1), Maria Elena COFFANO (DoRS), Rosa D'AMBROSIO (ASL TO1), Luisa DETTONI (DoRS), Gabriella GARRA (ASL TO1), Maurizio GOTTIN (ASL TO4), Giuseppe GRAZIOLA (ASL BI), Mauro GUERRIERO (ASL NO), Tiziana MIROGLIO (ASL AT), Giuseppe PARODI (ASL TO1), Patrizia PERRONE (ASL VCO), Maria Teresa REVELLO (REGIONE PIEMONTE Direzione Sanità Settore Prevenzione e Veterinaria), Raffaella SCACCIONI (ASL VC), Alessandra SUGLIA (DoRS)

con il sostegno di:

Alessandra D'ALFONSO (ASL TO2), Carla GEUNA (ASL CN2), Marco TABANO (ASL AL)

si ringraziano inoltre tutti gli operatori che, a vario titolo, hanno contribuito alla stesura del manuale

A cura di Luisa Dettoni e Alessandra Suglia (DoRS)

Revisione critica del manuale a cura dei membri della Rete Attività fisica Piemonte

Revisione grafica e impaginazione a cura di Elisa Ferro, Silvano Santoro ed Eleonora Tosco (DoRS)

Realizzazione foto di copertina: Maurizio Gottin, Christopher Shannon

Copia del documento è reperibile:

- sul sito www.regione.piemonte.it (Aree tematiche/Sanità/Prevenzione e promozione della salute/Stili di vita e promozione della salute)
- sul sito www.usrpiemonte.it (Scuola e Salute/Rete Educazione alla salute)
- sul sito www.dors.it (area Pubblicazioni/Pubblicazioni DoRS/Quaderni)

La data dell'ultimo accesso ai riferimenti sitografici, segnalati nella bibliografia e nel testo, è: Ottobre 2012.

SI AUTORIZZA LA RIPRODUZIONE PARZIALE O TOTALE DEL CONTENUTO DEL PRESENTE MANUALE CON LA CITAZIONE DELLA FONTE

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 completo è disponibile al seguente indirizzo:
www.dors.it/alleg/newcms/201211/Manuale_scuola_att_fisica.pdf

3. Buone pratiche “crescono”: risorse e strumenti

In questo capitolo si descrivono, evidenziandone le peculiarità, alcuni programmi e progetti di promozione dell'attività fisica realizzati in ambito scolastico a livello regionale, nazionale e internazionale.

I programmi e i progetti selezionati rispondono alle raccomandazioni della letteratura e mettono a disposizione metodi e strumenti di lavoro.

Le prime esperienze illustrate (paragrafo 3.1) sono progetti di promozione dell'attività fisica messi in atto dalle Aziende Sanitarie Locali (ASL) piemontesi¹² (in quanto promotori o partner), già realizzati o in corso di attuazione, e considerati buone pratiche o interventi promettenti. Nel paragrafo 3.2 si presenta invece una rassegna di programmi e di progetti tratti dalla letteratura sul tema e attuati, in ambito regionale, nazionale e internazionale, da vari enti e strutture.

Questa ricognizione di programmi e progetti non è, ovviamente, esaustiva ma vuole essere una prima raccolta implementabile di interventi di promozione dell'attività fisica nella scuola.

3.1 Le esperienze delle Aziende sanitarie locali piemontesi

Attraverso un'analisi dettagliata è stato possibile individuare e sintetizzare (**Tabella 1**) gli **obiettivi principali**, le **attività prevalenti** e i **materiali prodotti** dai progetti.

Tabella 1 - I progetti e le loro caratteristiche

| Obiettivi principali | Attività prevalenti | Materiali prodotti |
|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">realizzare iniziative a sostegno delle attività didattiche, curriculari ed extracurricolari, volte a: aumentare le conoscenze sui benefici dell'attività fisica e sportiva, favorire l'incremento delle stesse e modificare comportamenti e stili di vita | <ul style="list-style-type: none">visite medico/sportive e di valutazione funzionale: intervento di tipo preventivo associato ad un'azione educativa nei confronti dei bambini, dei genitori e dei referenti scolasticiunità didattiche teorico/pratiche | <ul style="list-style-type: none">mappe (ricognizione dell'esistente - aspetti strutturali e sociali - in termini di vincoli/opportunità per praticare l'attività fisica)questionari per la rilevazione delle abitudini e degli stili di vita |

¹² I progetti illustrati nel paragrafo 3.1 sono stati selezionati, nei rispettivi territori di riferimento, dai referenti aziendali della Rete Attività fisica Piemonte (RAP) con l'obiettivo, condiviso da tutto il gruppo di lavoro, di presentare esperienze rispondenti alle raccomandazioni della letteratura e riconosciute come buone pratiche o promettenti.

| | | |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ■ predisporre/adequare aree/percorsi sicuri per l'attività fisica/sportiva all'aria aperta | <ul style="list-style-type: none"> ■ incontri info/formativi con esperti ■ pedibus ■ introduzione tra le attività extracurricolari di attività motorie/sportive (ad esempio la marcia) ■ interventi strutturali (ad esempio ristrutturazione/riqualificazione di spazi urbani) ■ organizzazione di giornate/eventi per la promozione dell'attività fisica/sportiva ■ formazione insegnanti | <ul style="list-style-type: none"> ■ schede didattiche ■ griglie di osservazione, check list, schede di valutazione ■ opuscoli, poster ■ videogioco (Magia www.salutiamoci.it) ■ giochi ■ sito web (www.smartsport.it - rubrica scuola, i minisport) |
|--|--|--|

Ciascun progetto ha focalizzato l'attenzione su uno o più aspetti (promozione dell'attività fisica andando a scuola, all'interno della scuola, con il coinvolgimento delle famiglie e dei gruppi amicali,...) e li ha sviluppati secondo modalità e metodi adeguati alle proprie esigenze e ai destinatari degli interventi.

I progetti hanno previsto **azioni rivolte agli individui e al contesto organizzativo/ambientale** e hanno combinato tra di loro aspetti **di tipo: informativo/comunicativo, formativo/educativo, organizzativo/strutturale.**

Buona parte degli interventi progettuali ha voluto **accrescere** sia le **abilità individuali**, sia le **risorse ambientali.**

Tutti i **progetti** sono di seguito **illustrati**, schematicamente, **attraverso una scheda**, compilata dai responsabili e dai membri del gruppo di lavoro, che entra nel merito dell'intervento (realizzato o in corso) e focalizza l'attenzione su:

- **destinatari,**
- **alleanze/collaborazioni** attivate,
- **obiettivi,**
- **metodi e azioni** adottati,
- principali **risultati** raggiunti,
- **punti di forza e criticità,**
- **materiali** prodotti,
- **riproducibilità**¹³ e **sostenibilità**¹⁴. Quali condizioni e quali risorse si sono rivelate indispensabili: caratteristiche specifiche del contesto, coinvolgimento e

¹³ La possibilità offerta dal progetto/modello di essere riprodotto in presenza di problemi analoghi o simili a quelli che lo hanno originato (In: www.dors.it/alleg/bp/201205/GlossarioBP_%20def.pdf).

¹⁴ Le azioni sostenibili di promozione della salute sono quelle in grado di mantenere i propri vantaggi per le comunità e le popolazioni oltre alla loro fase iniziale di implementazione. Azioni sostenibili possono

disponibilità degli attori coinvolti, specifiche risorse economiche, strumentali e professionali,...

- **criteri di buona pratica.** Elaborazione e/o rilettura del progetto attraverso strumenti specifici (Good Practice Appraisal Tool for obesity prevention programmes, projects, initiatives and interventions^{xxii}, European Evaluator of Best Health Practice^{xxiii}, Criteri di selezione di buone pratiche intersettoriali - Progetto CCM Formez¹⁵ -, Programma interministeriale Guadagnare Salute¹⁶, Laboratorio di Valutazione in promozione della salute - DoRS¹⁷, Griglia per la valutazione di progetti di educazione e promozione della salute^{xxiv} - Bando di finanziamento di progetti locali di Promozione della salute, Regione Piemonte edizioni 2004/2005 e 2005/2006 -, Griglia per l'individuazione delle buone pratiche di prevenzione e promozione della salute¹⁸ - PInC¹⁹, DoRS -),
- **valorizzazione.** Cosa è stato fatto per pubblicizzare e diffondere il progetto: realizzazione di eventi, pubblicazione di articoli su stampa locale e/o su siti web istituzionali, partecipazione a convegni di settore,...

La descrizione dei progetti è completata da una **tabella sinottica** che **presenta** tutti gli **interventi progettuali** rispetto a: **ordine e grado di scuola** (primaria, secondaria di primo e di secondo grado) e **contesto** dove si realizzano (tragitto casa-scuola, in classe, in palestra,...).

I progetti e i relativi materiali sono reperibili nella banca dati di progetti e interventi di Prevenzione e Promozione della Salute Pro.Sa. (www.retepromozionesalute.it/).

continuare ad essere realizzate, tenendo conto dei limiti dati dai finanziamenti, dalle competenze, dalle infrastrutture, dalle risorse naturali e dalla partecipazione da parte dei portatori di interesse - WHO, 2005 - (In: www.dors.it/alleg/bp/201205/GlossarioBP_%20def.pdf).

¹⁵ Progetto "Esperienze intersettoriali delle comunità locali per Guadagnare Salute". In: www.ccm-network.it/prg_area2_Pnp_esperienze_locali_Formez.

¹⁶ In: www.inadolescenza.it/; http://prevenzione.ulss20.verona.it/ragazzingamba_primarie.html.

¹⁷ In: www.dors.it/el2_ini.php?codtipo=04.

¹⁸ In: www.dors.it/alleg/bp/201206/griglia_naz.pdf.

¹⁹ PInC, Programma nazionale di informazione e comunicazione a sostegno degli obiettivi di Guadagnare salute. In: www.guadagnaresalute.it/promozione/promozioneProgettoPinC.asp.



CAMMINO... LEGGERO

| | |
|----------------------------------|---|
| ENTE PROMOTORE | ASL ASTI - Struttura Organizzativa Semplice Educazione e promozione alla salute |
| RESPONSABILE DEL PROGETTO | TIZIANA MIROGLIO e-mail: miroglia@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 | <ul style="list-style-type: none"> - incrementare l'attività fisica durante le ore curricolari e la partecipazione alle attività extracurricolari per almeno un'ora la settimana, soprattutto da parte dei soggetti inattivi - inserire tra le attività extracurricolari, 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 salutarî promuovendoli attraverso messaggi di marketing sociale²⁰ |
| METODI E AZIONI | <ul style="list-style-type: none"> - individuazione, durante le attività curricolari, 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 |

²⁰ Per approfondimenti: www.dors.it Focus Marketing Sociale.

| | |
|-------------------------------------|--|
| PRINCIPALI RISULTATI | <p><u>obiettivi educativi, in particolare nei soggetti inattivi</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 extracurricolari per almeno 1 ora la settimana (valore standard \geq 30%) - partecipazione a due manifestazioni proposte dalle amministrazioni locali o dalla scuola (StraAsti, marcia LILT) <p><u>obiettivi organizzativi</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - è stato realizzato l'inserimento della disciplina della marcia tra le attività extracurricolari 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 salutarì (attività già realizzata in una scuola, avviata nelle altre) |
| PUNTI DI FORZA | <ul style="list-style-type: none"> - 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 | <ul style="list-style-type: none"> - 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 ²¹ |
| 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=2851

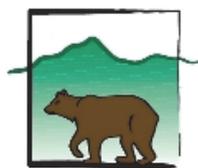
²¹ Criteri tratti dalla *Griglia per l'individuazione delle buone pratiche di prevenzione e promozione della salute - PlnC, DoRS*. In: www.dors.it/el_bp_i.php?codice=01.



MUOVI IL TUO PESO

| | |
|--|--|
| <p>ENTI PROMOTORI</p> <p>RESPONSABILE DEL PROGETTO</p> | <ul style="list-style-type: none"> - ASL BIELLA - Medicina dello Sport, Pediatria, Servizio Igiene Alimenti (SIAN) - Rotary Club VALLE MOSSO <p>GIUSEPPE GRAZIOLA Telefono: 015.9899808 e-mail: medicina.sportiva@aslbi.piemonte.it</p> |
| <p>DESTINATARI FINALI</p> | <p>alunni scuola primaria</p> |
| <p>DESTINATARI INTERMEDI</p> | <p>insegnanti, genitori, medici del Servizio Sanitario Nazionale</p> |
| <p>ALLEANZE/COLLABORAZIONI</p> | <p>dipartimenti dell'ASL, Pediatri e Medici di Base, scuole locali, Club di servizio del Rotary</p> |
| <p>OBIETTIVI</p> | <ul style="list-style-type: none"> - ridurre l'obesità nei bambini e insegnare, a loro e ai loro familiari, ad avere uno stile di vita sano e corretto attraverso tre fasi d'intervento - costruire un protocollo interdisciplinare per la corretta gestione clinica del sovrappeso e dell'obesità infantile |
| <p>METODI E AZIONI</p> | <ul style="list-style-type: none"> - 1° fase: è stata valutata l'incidenza dell'obesità in 7 mila bambini della scuola elementare della provincia di Biella e i bambini giudicati in sovrappeso o obesi dalle dietiste del SIAN sono stati presi in carico dalla struttura di Pediatria dell'Ospedale degli Infermi di Biella allo scopo di escludere malattie legate al sovrappeso - 2° fase: i bambini, previa adesione volontaria, loro e dei genitori, sono stati presi in carico dalla Medicina dello Sport che ha svolto i test necessari per escludere eventuali controindicazioni alla pratica sportiva ed eseguito alcuni semplici test di abilità motoria. Durante la visita del medico dello sport è stato anche somministrato, separatamente a genitori e bambini, un questionario per rilevare il grado di attività motoria dei bambini e della famiglia. Alle famiglie, dopo un intervento di counselling sui benefici dell'attività motoria, sono state consegnate le schede esplicative sui livelli minimi di attività fisica e sulle metodiche con cui ottenerli. |

| | |
|---------------------------------|--|
| | <p>Infine è stata proposta la frequenza gratuita di un'ora settimanale presso due palestre convenzionate dal Club di Servizio del Rotary</p> <p>- 3° fase (tuttora in corso): si sta procedendo alle valutazioni strumentali dei livelli di attività fisica quotidiana sui soggetti volontari per un periodo minimo di un mese tramite le quali saranno elaborati dei protocolli individuali di prescrizione di attività motoria ai singoli soggetti o a tutta la famiglia. E' in fase di costruzione il protocollo clinico interdisciplinare di gestione del sovrappeso infantile</p> |
| PRINCIPALI RISULTATI | 50 tra alunni e alunne hanno seguito per un anno il programma d'incremento settimanale di attività fisica presso le palestre ed ora si stanno sottoponendo al programma mensile di rilevazione del livello e del grado di intensità dell'attività fisica quotidiana |
| PUNTI DI FORZA | interdisciplinarietà tra i vari servizi ASL |
| CRITICITA' | scarsa disponibilità di molti gruppi familiari nel seguire il percorso |
| MATERIALI PRODOTTI | questionari, schede di valutazione individuali reperibili contattando il referente di progetto |
| PROGETTO REALIZZABILE SE | <ul style="list-style-type: none"> - esiste una collaborazione con enti terzi disponibili a finanziare le spese del progetto - esiste la volontà di collaborare e coordinarsi tra i vari servizi dell'ASL |
| PROGETTO RILETTO CON | i criteri fondamentali per l'individuazione di buone pratiche ²² |
| VALORIZZAZIONE PROGETTO | articoli su media locali, comunicazioni interaziendali, pagina WEB |



A.S.L. BI
Azienda Sanitaria Locale
di Biella

Materiali disponibili in Pro.Sa.

www.retepromozionesalute.it/prosapinc/ra_schpro.php?idpr2=2942

²² Criteri tratti dalla *Griglia per l'individuazione delle buone pratiche di prevenzione e promozione della salute - PInC, DoRS*. In: www.dors.it/el_bp_i.php?codice=01.

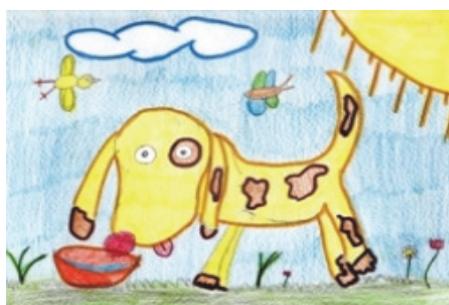


INCANMINIAMOCI²³

| | |
|----------------------------------|---|
| ENTE PROMOTORE | ASL CUNEO1 - Servizio Igiene e Alimenti (SIAN) |
| RESPONSABILE DEL PROGETTO | SEBASTIANO BLANCATO |
| DESTINATARI FINALI | alunni scuola primaria (dalla terza alla quinta classe), comunità locale (bambini, anziani in particolare) |
| DESTINATARI INTERMEDI | insegnanti, genitori e comunità locale, tecnici e amministratori, canile (collaboratori e cani) |
| ALLEANZE/ COLLABORAZIONI | ASL CUNEO1 Servizio Veterinario, Direzione Didattica 2° Circolo di Savigliano, Comune di Savigliano, canile Pinco Pallino di Cussanio (Fossano) |
| OBIETTIVI | <ul style="list-style-type: none"> - promuovere l'attività fisica, corretti stili di vita e comportamenti ecosostenibili attraverso un approccio consapevole al mondo animale e all'ambiente naturale; incoraggiare l'acquisizione di abilità di movimento negli spazi urbani e non con il coinvolgimento delle famiglie - sensibilizzare la comunità ad adottare corretti comportamenti nell'interazione uomo-animale dal punto di vista socio affettivo e igienico sanitario |
| METODI E AZIONI | <ul style="list-style-type: none"> - a una fase formativa, in classe e al canile, sul rapporto uomo animale è seguita, da parte dei ragazzi, la progettazione e la sperimentazione di un percorso urbano attrezzato anche per il passeggio con un cane e percorribile in sicurezza - i ragazzi hanno progettato e sperimentato proposte per la messa in sicurezza e l'adeguamento dei percorsi e le hanno presentate a tecnici e amministratori per la loro realizzazione - alle famiglie è stata chiesta la collaborazione per la valorizzazione del progetto con la realizzazione di cuccie progettate dai ragazzi e destinate alla vendita per poter adottare a distanza il cane di classe - il Comune ha realizzato una serie di incontri per la popolazione sulla gestione del cane e un corso per conseguire il patentino per i proprietari di cani |
| PRINCIPALI RISULTATI | - presentazione di uno studio per la realizzazione di un percorso urbano attrezzato e realizzazione del percorso e delle migliorie necessarie da parte |

²³ Il progetto ha lo scopo di facilitare la sperimentazione di possibili modalità di movimento che possano coinvolgere l'intera famiglia attraverso un approccio consapevole al mondo animale e all'ambiente naturale e urbano.

| | |
|---------------------------------|---|
| | <p>dell'amministrazione locale</p> <ul style="list-style-type: none"> - visibilità data al progetto dai media presso la comunità (giornale locale) - acquisizione di maggiori competenze da parte dei proprietari di cani - coinvolgimento di tutte le discipline didattiche nella realizzazione del progetto - partecipazione attiva della comunità - aumento del 5% delle visite al canile da parte delle famiglie come opportunità di passeggio - partecipazione attiva del 10% delle famiglie nelle fasi di presentazione e realizzazione del percorso - riduzione del 5% del randagismo e degli abbandoni - miglioramento delle condizioni igienico - ambientali delle zone interessate dal percorso - adozione a distanza di 2 cani di classe per 1 anno |
| PUNTI DI FORZA | <ul style="list-style-type: none"> - l'interazione con gli animali ha facilitato il coinvolgimento della comunità - la sinergia con gli obiettivi comunali di riduzione del randagismo e delle spese di mantenimento dei canili e il miglioramento delle condizioni di pulizia delle strade ha permesso al Comune di accedere a finanziamenti specifici - InCANminiamoci è stato riproposto, con adattamenti alle realtà locali, in altri 3 comuni (Saluzzo, Cavallermaggiore, Salmour) |
| CRITICITA' | <p>precisare e sottolineare con le famiglie l'obiettivo di salute del progetto perché non fosse letto esclusivamente dalla comunità come una campagna per l'adozione dei cani abbandonati</p> |
| MATERIALI PRODOTTI | <p>mappa dei percorsi, poster, manufatti (cucce), schede progettuali, presentazioni per convegni</p> |
| PROGETTO REALIZZABILE SE | <p>c'è sinergia progettuale tra tutti gli attori coinvolti (Servizio Veterinario, Comune,...), il contesto è urbano e c'è la necessità di percorsi attrezzati per il passeggio con il cane</p> |
| PROGETTO RILETTO CON | <p><i>il Good Practice Appraisal Tool for obesity prevention programmes, projects, initiatives and interventions</i>²⁴</p> |
| VALORIZZAZIONE PROGETTO | <p>attraverso la stampa locale, l'esposizione dei manufatti prodotti nella vetrina della banca cittadina, le presentazioni alle famiglie e alla popolazione in incontri pubblici, la partecipazione a convegni e a percorsi formativi come caso studio²⁵</p> |



Materiali disponibili in Pro.Sa.

www.retepromozionesalute.it/bd2_scheda.php?idpr2=2554

²⁴ In: www.euro.who.int/data/assets/pdf_file/0007/149740/e95686.pdf. Cfr. riferimento bibliografico XXII.

²⁵ 5° Laboratorio di Marketing Sociale, DoRS, 30 maggio 2012.
In: www.dors.it/el2_ini.php?codtipo=04000100.



VADO PIANO E SON PIÙ SANO

| | |
|----------------------------------|--|
| ENTE PROMOTORE | Comune di Savigliano |
| RESPONSABILE DEL PROGETTO | Assessorato all'Ambiente e alla viabilità |
| DESTINATARI FINALI | alunni scuola primaria (classi quarte) |
| DESTINATARI INTERMEDI | comunità |
| ALLEANZE/COLLABORAZIONI | Servizio Igiene e Alimenti (SIAN) ASL CUNEO1, Direzione Didattica 2° Circolo di Savigliano |
| OBIETTIVI | <ul style="list-style-type: none"> - facilitare e favorire la realizzazione dei pedibus e la mobilità sostenibile - ridurre l'inquinamento atmosferico delle zone limitrofe alla scuola attraverso la diminuzione del numero e della velocità delle auto in transito nelle zone individuate |
| METODI E AZIONI | <ul style="list-style-type: none"> - l'Assessorato all'Ambiente ha sollevato il problema dell'eccessivo inquinamento soprattutto nei momenti di entrata e uscita dalle scuole - i ragazzi sono partiti dall'osservazione del problema (incontro con l'Assessore, misurazione delle velocità nei tratti di strada adiacenti il punto di raccolta pedibus, rilevazioni delle barriere architettoniche per i portatori di handicap) per presentare all'amministrazione, attraverso la progettazione grafica, delle proposte migliorative della viabilità - l'amministrazione ha recepito le proposte dei ragazzi e ha realizzato a sua volta una proposta progettuale di "zone 30". Tutte le proposte sono state poi presentate agli abitanti del quartiere - nella seconda annualità sono state realizzate le "zone 30" cogliendo l'opportunità di finanziamenti regionali ad hoc e in seguito gli studenti hanno valutato l'efficacia dell'intervento con una seconda rilevazione della velocità delle auto in transito nel quartiere |

| | |
|---------------------------------|--|
| PRINCIPALI RISULTATI | <ul style="list-style-type: none"> - messa in sicurezza del quartiere della scuola attraverso la realizzazione delle “zone 30” - diminuzione della velocità delle auto: quelle che superavano i 30 km/h sono passate dal 90% al 30% del totale. La valutazione, oltre che dagli alunni, è stata effettuata, in modo indipendente, anche da una ditta incaricata dall’amministrazione comunale che ha ottenuto gli stessi risultati |
| PUNTI DI FORZA | <ul style="list-style-type: none"> - la collaborazione attiva dell’amministrazione - la possibilità di utilizzare un finanziamento ad hoc - la motivazione degli insegnanti coinvolti - il coinvolgimento della comunità nell’approvazione del progetto - il progetto è il frutto di un lavoro pluriennale che di anno in anno si focalizza su problematiche specifiche inerenti la viabilità e la mobilità sostenibile |
| CRITICITA’ | le proposte dei ragazzi prevedevano anche interventi di eliminazione/riduzione delle barriere architettoniche che però non hanno avuto seguito |
| MATERIALI PRODOTTI | rilevazioni, progetti grafici, presentazioni |
| PROGETTO REALIZZABILE SE | <ul style="list-style-type: none"> - c’è la disponibilità di finanziamenti regionali specifici - c’è la disponibilità della scuola - l’amministrazione comunale attiva politiche di mobilità sostenibile |
| PROGETTO RILETTO CON | i criteri fondamentali per l’individuazione di buone pratiche ²⁶ |
| VALORIZZAZIONE PROGETTO | il progetto è stato presentato alla comunità in serate pubbliche e divulgato tramite stampa locale |

Materiali disponibili in Pro.Sa.

http://www.retepromozionesalute.it/prosapinc/ra_schpro.php?idpr2=2996

²⁶ Criteri tratti dalla *Griglia per l’individuazione delle buone pratiche di prevenzione e promozione della salute - PlnC, DoRS*. In: www.dors.it/el_bp_i.php?codice=01.



DIAMOCI UNA MOSSA LABORATORIO SALUTE

| | |
|----------------------------------|--|
| ENTE PROMOTORE | ASL NOVARA - Medicina dello sport |
| RESPONSABILE DEL PROGETTO | MAURO GUERRIERO Telefono: 0321.374340 e-mail: medsportiva.nov@asl.novara.it |
| DESTINATARI FINALI | alunni del secondo ciclo della scuola primaria |
| DESTINATARI INTERMEDI | insegnanti, genitori |
| ALLEANZE/COLLABORAZIONI | amministrazioni locali, società sportive, enti di volontariato |
| OBIETTIVI | gli alunni saranno in grado di: <ul style="list-style-type: none"> - aumentare le conoscenze sui benefici dell'attività fisica - descrivere le loro abitudini motorie - costruire la piramide dell'attività fisica - incrementare l'attività fisica di un'ora alla settimana |
| METODI E AZIONI | <ul style="list-style-type: none"> - compilazione questionari sulle abitudini motorie - uso di schede didattiche per conoscere i benefici dell'attività fisica - compilazione di diari settimanali per costruire la piramide dell'attività fisica - organizzazione di giochi di movimento nei cortili delle scuole |
| PRINCIPALI RISULTATI | tutti gli alunni (63 del terzo anno e 60 del quarto) hanno: <ul style="list-style-type: none"> - compilato il questionario sulle abitudini motorie - tenuto il diario settimanale - costruito la piramide dell'attività fisica <p>due scuole su quattro hanno anche organizzato mini tornei sportivi nei cortili scolastici</p> |
| PUNTI DI FORZA | la collaborazione degli insegnanti |

| | |
|---------------------------------|---|
| CRITICITA' | <ul style="list-style-type: none"> - frequente turn over dell'insegnante di educazione motoria - ridotta disponibilità del personale sanitario per incremento dell'attività istituzionale |
| MATERIALI PRODOTTI | <p>reperibili contattando il referente di progetto:</p> <ul style="list-style-type: none"> - questionari - schede didattiche - cd Miniolimpiadi 2008 |
| PROGETTO REALIZZABILE SE | <ul style="list-style-type: none"> - il dirigente scolastico attiva gli insegnanti per favorire una completa partecipazione di tutte le classi - le palestre e i cortili sono disponibili per l'uso - c'è interdisciplinarietà tra gli insegnanti - l'azienda sanitaria di riferimento mette a disposizione delle ore ad hoc per la promozione dell'attività fisica - c'è la disponibilità di semplici strumenti per praticare attività fisica |
| PROGETTO RILETTO CON | i criteri fondamentali per l'individuazione di buone pratiche ²⁷ |
| VALORIZZAZIONE PROGETTO | mostre e pubblicazioni su siti web del Comune |

Materiali disponibili in Pro.Sa.

www.retepromozionesalute.it/bd2_scheda.php?idpr2=2965

²⁷ Criteri tratti dalla *Griglia per l'individuazione delle buone pratiche di prevenzione e promozione della salute - PlnC, DoRS*. In: www.dors.it/el_bp_i.php?codice=01.



PROMOZIONE DELL'ATTIVITÀ FISICA NELLA SCUOLA ELEMENTARE²⁸

| | |
|----------------------------------|--|
| ENTE PROMOTORE | ASL TORINO1- Struttura Semplice Medicina dello Sport |
| RESPONSABILE DEL PROGETTO | GIUSEPPE PARODI e-mail: parodi@aslto1.it tel. 011.566.4099 - fax. 011.566.4004 |
| DESTINATARI FINALI | alunni scuola primaria (9-10 anni) |
| DESTINATARI INTERMEDI | insegnanti, genitori, circoscrizioni comunali |
| ALLEANZE/ COLLABORAZIONI | scuole, circoscrizioni comunali |
| OBIETTIVI | <ul style="list-style-type: none"> - i bambini approfondiranno le conoscenze sui benefici e sui modi di fare attività fisica e saranno capaci di descrivere i propri comportamenti relativi all'attività fisica e sportiva utilizzando un diario e la piramide dell'attività fisica - i bambini saranno in grado di identificare, tramite la costruzione di una mappa, i luoghi dove è (o non è) possibile, nel proprio territorio, praticare l'attività fisica e sportiva - il Comune (circoscrizioni) sarà capace di promuovere una soluzione per rendere praticabile un luogo poco accessibile all'attività fisica individuato attraverso la mappatura dei bambini - gli insegnanti saranno in grado di condurre l'unità didattica - educativa nei suoi contenuti propedeutici - gli adulti "significativi" nei vari ambiti (scolastico, familiare,...) verranno coinvolti nella presa di coscienza dell'importanza dell'adozione di uno stile di vita attivo - l'Azienda Sanitaria Locale sarà in grado di promuovere i benefici dell'attività fisica per la salute nei confronti degli operatori e decisori sanitari e scolastici, dei bambini e della popolazione generale |
| METODI E AZIONI | <ul style="list-style-type: none"> - somministrazione di questionari ai bambini, genitori e insegnanti per "fotografare" conoscenze, abitudini e stile di vita - attività didattiche teorico-pratiche e incontri con esperto (medico dello sport) per sviluppare e approfondire i temi inerenti la pratica e i benefici dell'attività fisica e dello sport - costruzione di mappe per individuare i fattori che favoriscono o |

²⁸ Il progetto è un'evoluzione del progetto "Promozione salute e divulgazione di una corretta attività motoria e sportiva" (D.G.R. n. 71-6129 del 23 maggio 2002 - D.D. 31 luglio 2002, n. 272) condotto da 15 servizi pubblici di Medicina dello Sport in 55 comuni e 110 scuole della Regione Piemonte negli anni 2003-2004.

| | |
|---------------------------------|---|
| | ostacolano la pratica dell'attività fisica nel territorio circostante la scuola <ul style="list-style-type: none"> - segnalazione dei problemi rilevati con la mappatura, attraverso una proposta d'intervento, alle circoscrizioni comunali per una loro risoluzione |
| PRINCIPALI RISULTATI | <ul style="list-style-type: none"> - nascita di alleanze operative sul territorio tra scuola, sanità e comune - hanno aderito al progetto l'83% delle scuole interpellate - 433 bambini e 866 genitori coinvolti - il 92% dei genitori e il 96% dei bambini hanno compilato i questionari (valore standard $\geq 70\%$) - l'82% dei bambini ha compilato il diario settimanale dell'attività fisica (valore standard $\geq 80\%$) - una delle circoscrizioni comunali coinvolte ha attivato un'area verde attrezzata in uno dei luoghi indicati dalle mappe dei bambini |
| PUNTI DI FORZA | <ul style="list-style-type: none"> - partecipazione attiva di tutti i soggetti a vario titolo coinvolti - intersectorialità e interdisciplinarietà dell'intervento - attivazione di un luogo dove praticare l'attività fisica |
| CRITICITA' | <ul style="list-style-type: none"> - necessità di risorse, soprattutto di personale, non sempre disponibile, nella componente sanitaria - difficoltà della misurazione dell'effettivo livello di attività fisica non strutturata praticata (oggi esistono possibilità di misurazione con strumenti non disponibili fino a pochi anni fa) |
| MATERIALI PRODOTTI | scheda progetto, relazioni, materiali di comunicazione amministrativa/organizzativa (lettere, moduli,...), questionari su conoscenze/stili di vita, unità didattica sull'attività fisica, diario attività fisica, disegni, poster contenenti messaggi educativi, mappe del territorio prodotte con e dai bambini |
| PROGETTO REALIZZABILE SE | disponibilità di personale sanitario, disponibilità economica < €.500,00/1.000,00 a seconda delle scuole/classi coinvolte, per acquisti di materiale (mappe del comune, cancelleria, colori,...) |
| PROGETTO RILETTO CON | <ul style="list-style-type: none"> - la <i>Griglia per la valutazione di progetti di educazione e promozione della salute - Bando di finanziamento di progetti locali di Promozione della salute Regione Piemonte, edizioni 2004/2005; 2005/2006</i>²⁹ - la <i>Griglia per l'individuazione delle buone pratiche di prevenzione e promozione della salute - PinC, DoRS</i>³⁰ e validato come buona pratica (Ragazzoni P, 2011)³¹ |
| VALORIZZAZIONE PROGETTO | manifestazione conclusiva, comprensiva di mostra e conferenza, aperta al pubblico, servizi televisivi (RAI3, Telesubalpina, Rete7), articoli su stampa locale (ad esempio "Promozione Salute" - Notiziario CIPES Piemonte -), presentazione del progetto con poster o relazioni a convegni di settore |

Materiali disponibili in Pro.Sa.

www.retepromozionesalute.it/bd2_scheda.php?idpr2=184

²⁹ In: www.dors.it/dl.php?idall=1813. Cfr. riferimento bibliografico XXIV.

³⁰ In: www.dors.it/el_bp_i.php?codice=01.

³¹ Cfr. riferimento bibliografico II.



SASA'³²
*(scuola alimentazione
 sport aria aperta)*

| | |
|----------------------------------|--|
| ENTE PROMOTORE | ASL TORINO1 - Struttura Semplice Dipartimentale Epidemiologia ed Educazione Sanitaria |
| RESPONSABILE DEL PROGETTO | GIORGIANA MODOLO Telefono: 011.566.3171 e-mail: episan@aslto1.it |
| DESTINATARI FINALI | studenti scuola secondaria di secondo grado |
| DESTINATARI INTERMEDI | insegnanti, genitori |
| ALLEANZE/ COLLABORAZIONI | ASL TORINO2, Ufficio Scolastico Territoriale della provincia di Torino, Ufficio Scolastico Regionale |
| OBIETTIVI | rispetto ai temi alimentazione e attività fisica: - di salute - di acquisizione di conoscenze e competenze - di modifica di atteggiamenti e comportamenti |
| METODI E AZIONI | - sensibilizzazione degli insegnanti e distribuzione della Guida ³³ per gli insegnanti contenente il materiale relativo al “progetto SASA’ - Educare alla salute” con informazioni scientifiche, materiali didattici e programmazioni educative da inserire nelle attività curriculari - realizzazione da parte degli insegnanti dei percorsi educativi proposti nella guida con il supporto di sussidi didattici specifici e della consulenza degli organizzatori - intervento di esperti nelle classi partecipanti su richiesta delle classi aderenti |
| PRINCIPALI RISULTATI | - 27 insegnanti di 5 istituti hanno partecipato al percorso di sensibilizzazione (12 ore suddivise in tre giornate di lavoro) - 33 classi e circa 600 studenti hanno aderito al progetto |

³² Questo progetto rientra in quelli nazionali di *Guadagnare Salute in adolescenza - Area tematica Alimentazione e Attività fisica* ed è la trasposizione locale dei progetti *Quadrifoglio* e *Ragazzi in gamba*.

³³ Tre sono gli itinerari didattici proposti: *Alimentazione, attività fisica e salute, Alimentazione e mass media, Alimentazione, ambiente e paesi poveri*.

| | |
|---------------------------------|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> - in ogni classe è stato offerto un intervento di promozione della sana alimentazione di due ore da parte di personale dietista operante presso la ASL TORINO1 - un intervento di promozione dell'attività fisica è stato richiesto ed effettuato in una classe |
| PUNTI DI FORZA | <ul style="list-style-type: none"> - esistenza di un programma nazionale - esistenza di materiale didattico già sperimentato e testato - disponibilità (per l'anno scolastico 2011/2012) di un piccolo finanziamento economico di <i>Guadagnare salute</i> - la coprogettazione |
| CRITICITA' | <ul style="list-style-type: none"> - difficoltà a inserire le attività del progetto nelle materie curriculari - tendenza della scuola a demandare buona parte della realizzazione degli interventi agli esperti - la non scontata disponibilità del personale dietista e del medico dello sport non essendo interni al servizio proponente |
| MATERIALI PRODOTTI | <p><i>Guida per gli insegnanti</i> (All. 1), <i>Opuscoli per il coinvolgimento dei genitori</i> (All. 2), <i>Quaderni per gli allievi</i> (All. 3), <i>Questionari conoscitivi sull'attività fisica IPAQ</i> (All. 4), <i>Opportunità e barriere al movimento</i> (questionario per valutare il contesto ambientale in cui è inserita la scuola) (All. 5), <i>Questionario per gli insegnanti per ricostruire le opportunità di movimento offerte agli studenti della scuola</i> (All. 6), <i>Questionario conoscitivo sull'offerta di alimentazione all'interno della scuola</i> (All. 7)</p> |
| PROGETTO REALIZZABILE SE | <ul style="list-style-type: none"> - inserito nel curriculum scolastico e prevede, da parte degli insegnanti, la realizzazione di attività di approfondimento. Se questo non avviene il solo intervento degli esperti non è efficace - vi è la disponibilità di personale (dietista e medico dello sport) per gli interventi sia di sensibilizzazione degli insegnanti sia per quelli in classe con gli studenti |
| PROGETTO ELABORATO CON | <p>il progetto SASA', estratto dal <i>progetto Quadrifoglio</i>, è un'iniziativa di educazione alla salute dell'ASL Napoli 1 Centro, riconosciuta come buona pratica dal Ministero della Salute e dal Centro Nazionale per il Controllo e la Prevenzione delle Malattie (CCM), che l'ha proposta a tutte le Regioni italiane nell'ambito del progetto <i>Guadagnare Salute in adolescenza</i>³⁴</p> |
| VALORIZZAZIONE PROGETTO | <p>il progetto è stato descritto e proposto a tutte le classi prime delle scuole secondarie di secondo grado della città di Torino attraverso i canali istituzionali (Ufficio scolastico territoriale e regionale) e illustrato in occasione dell'incontro organizzato dall'Ufficio scolastico territoriale di Torino e dal gruppo di coordinamento "La scuola che promuove salute" per la presentazione della pubblicazione "Educazione Alimentare e mensa scolastica: stato dell'arte nella nostra provincia"</p> |

Materiali disponibili in Pro.Sa.

www.retepromozionesalute.it/prosapinc/ra_schpro.php?idpr2=2931

³⁴ In: www.inadolescenza.it/blog_alimentazione/wp-content/themes/inadolescenza/pdf/RUSSOKRAUSS_quadrifoglio.pdf; www.inadolescenza.it.



LABORATORIO PEDIBUS

| | |
|----------------------------------|---|
| ENTE PROMOTORE | ASL TORINO1 Dipartimento di Prevenzione Struttura Semplice Dipartimentale Epidemiologia ed Educazione sanitaria |
| RESPONSABILE DEL PROGETTO | ROSA D'AMBROSIO Telefono: 011.566.3025 - Fax 011.566.3175 e-mail: episan@aslto1.it |
| DESTINATARI FINALI | alunni scuola primaria |
| DESTINATARI INTERMEDI | insegnanti, genitori e nonni |
| ALLEANZE/ COLLABORAZIONI | <ul style="list-style-type: none"> - <u>nella fase di progettazione</u>: Ufficio scolastico regionale, Ufficio scolastico territoriale, <i>Crescere in città</i> (Città di Torino e ITER - istituzione torinese per una educazione responsabile -), Ufficio divisione infrastrutture e mobilità del Comune di Torino - <u>nella fase di realizzazione</u>: UISP (Unione Italiana sport per Tutti) sezione di Torino |
| OBIETTIVI | <ul style="list-style-type: none"> - i bambini saranno in grado di individuare i rischi presenti nel territorio in cui sorge la scuola, in particolare nel percorso casa-scuola - i bambini collaboreranno con genitori e nonni per individuare somiglianze e differenze negli stili di vita tra generazioni - gli insegnanti avranno il compito di facilitare il percorso info/formativo su attività fisica e alimentazione - gli adulti di riferimento saranno informati su corretti stili di vita in merito ad alimentazione e attività fisica |
| METODI E AZIONI | <ul style="list-style-type: none"> - attività guidata di esplorazione, svolta con la classe nel quartiere dove ha sede la scuola sotto la supervisione delle maestre e degli operatori dell'ASL, per individuare le situazioni di rischio presenti nel percorso casa scuola e compilazione di un questionario di auto osservazione da parte dei bambini sulle sensazioni provate e su quanto osservato nel percorso - mappatura, con i bambini, del territorio circostante la scuola individuando le loro abitazioni e definendo le linee del pedibus - sperimentazione di esercizi corporei e di giochi - interviste a genitori e nonni sulle loro abitudini alimentari da piccoli e su come andavano a scuola - incontri con esperti rivolti a genitori e nonni su sana alimentazione e stile di vita attivo. Ai nonni inoltre saranno consegnate le Carte della |

| | |
|---------------------------------|---|
| | <p>Salute (carte da gioco con messaggi di promozione della salute) e verrà offerta la possibilità di partecipare a un gruppo di cammino</p> <ul style="list-style-type: none"> - coinvolgimento attivo nel progetto di genitori e nonni nell'organizzazione/gestione del pedibus in qualità di accompagnatori - distribuzione di materiale didattico agli insegnanti per le attività d'aula con i bambini (materiale tratto dal progetto Quadrifoglio <i>Guadagnare Salute in Adolescenza</i> ASL Napoli1) |
| PRINCIPALI RISULTATI | <p>l'attività è stata sperimentata in una scuola:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 4 classi di V hanno aderito al progetto - coinvolti 84 bambini e 9 insegnanti - coinvolti tutti i genitori tramite informative scritte - 27 genitori hanno partecipato all'incontro sul tema alimentazione - 84 nonni coinvolti attraverso il questionario - 5 nonni partecipanti, su 9 prenotati, all'incontro sul tema attività fisica |
| PUNTI DI FORZA | <ul style="list-style-type: none"> - fase di co-progettazione con gli insegnanti successiva alla proposta laboratorio - elevato gradimento dei bambini - validità dei materiali didattici consegnati agli insegnanti |
| CRITICITA' | <p>difficoltà di coinvolgimento dei genitori e dei nonni alle riunioni</p> |
| MATERIALI PRODOTTI | <p><i>"Mi osservo"</i> (All. 1), <i>"Racconta qualcosa su di te"</i> (All. 2), <i>"Intervista genitori/nonni quando avevi la mia età"</i> (All. 3), <i>"I benefici dell'attività motoria io quali conosco"</i> (All. 4), <i>"I benefici dell'attività motoria psicologici e sociali - io cosa ne penso"</i> (All. 5), <i>"I benefici dell'attività motoria sul corpo: apparato circolatorio,..."</i> (All. 6), <i>"I modi di fare attività motoria: io quali conosco"</i> (All. 7), <i>"Locandina incontro genitori"</i> (All. 8), <i>"Locandina incontro nonni"</i> (All. 9)</p> |
| PROGETTO REALIZZABILE SE | <ul style="list-style-type: none"> - c'è la disponibilità degli insegnanti nella co-progettazione per adattare le fasi del progetto alle realtà delle classi - c'è la disponibilità di personale competente presente nel servizio proponente |
| PROGETTO ELABORATO CON | <p>il progetto è nato a seguito del <i>Progetto Nazionale Promozione dell'Attività Motoria, Ragazzi in Gamba</i>³⁵. Gli spunti per la parte riguardante gli strumenti didattici sull'alimentazione sono stati tratti dal progetto <i>Guadagnare Salute in adolescenza, alimentazione attività fisica progetto Quadrifoglio</i>³⁶</p> |
| VALORIZZAZIONE PROGETTO | <p>riunione con gli insegnanti delle scuole che hanno risposto alla proposta <i>Crescere in Città</i> (Iter)</p> |

Materiali disponibili in Pro.Sa.

www.retepromozionesalute.it/bd2_scheda.php?idpr2=2915

³⁵ In: http://prevenzione.ulss20.verona.it/ragazzingamba_primarie.html.

³⁶ In: www.inadolescenza.it/blog_alimentazione/wp-content/themes/inadolescenza/pdf/RUSSOKRAUSS_quadrifoglio.pdf.



BAMBINI IN MOVIMENTO 2³⁷

| | |
|----------------------------------|---|
| ENTE PROMOTORE | ASL TORINO3 - Struttura Semplice Tutela attività sportive e Promozione attività motorie (ex Struttura Semplice Medicina dello Sport) |
| RESPONSABILE DEL PROGETTO | ALBERTO ALBERTETTI Tel. 011.4017097 - 3385726048 - 3386856815 e-mail: alberto.albertetti@asl5.piemonte.it |
| DESTINATARI FINALI | alunni scuola primaria (classi IV) |
| DESTINATARI INTERMEDI | genitori, insegnanti |
| ALLEANZE/COLLABORAZIONI | scuole primarie di Collegno e Grugliasco, Referente per la Promozione della Salute (REPES) del Distretto 1 |
| OBIETTIVI | <ul style="list-style-type: none"> - promuovere e incrementare l'attività fisica in ambito scolastico - effettuare una valutazione motoria di base, antropometrica, posturale e podoscopica individuale offrendo un report contenente le indicazioni sull'attività fisica specifica che si deve svolgere |
| METODI E AZIONI | <ul style="list-style-type: none"> - presentazione del progetto e selezione delle scuole interessate tramite il supporto del REPES - somministrazione agli alunni del questionario attività fisica e alimentazione - incontro con gli insegnanti - promozione dell'attività fisica generica e invito allo sviluppo dei temi relativi - in classi selezionate prescrizione di attività fisica specifica supplementare in orario scolastico - programmazione e realizzazione degli incontri con gli |

³⁷ Il titolo rappresenta la conseguente evoluzione del Progetto Regionale del 2002, esteso nell'ex ASL 5 (attuale TORINO3) a tutti i Distretti e per il quale è stato realizzato, da DoRS, nel novembre 2006, un Laboratorio di progettazione. Il progetto è stato volutamente differenziato da quello Regionale, in quanto indirizzato su un piano maggiormente clinico/preventivo con l'obiettivo di fornire più specifiche indicazioni motorie individuali.

| | |
|---------------------------------|---|
| PRINCIPALI RISULTATI | alunni (test motori e valutazioni cliniche) - ripetizione test motori dopo 6-7 mesi per gli alunni che hanno effettuato l'attività fisica supplementare - valutazione dei dati e realizzazione report individuale |
| | dal 2007 al 2011 sono stati valutati oltre 700 alunni, individuati deficit motori e anomalie posturali e fornite indicazioni specifiche sull'attività fisica utile per il loro benessere |
| PUNTI DI FORZA | - progetto realizzato in orario di servizio con le risorse della struttura Tutela attività sportive e Promozione attività motorie, con la collaborazione del REPES del Distretto 1 e degli insegnanti (basso costo, facile gestione delle risorse) - lo screening degli alunni |
| CRITICITA' | collaborazione degli insegnanti |
| MATERIALI PRODOTTI | presentazione progetto, questionario, dichiarazione consenso, report individuale finale |
| PROGETTO REALIZZABILE SE | c'è la disponibilità delle risorse e delle collaborazioni indicate (medico dello sport e collaboratori) |
| PROGETTO RILETTO CON | format del Laboratorio di Valutazione in promozione della salute - DoRS ³⁸ |
| VALORIZZAZIONE PROGETTO | attraverso la banca dati Pro.Sa. |



Materiali disponibili in Pro.Sa.

www.retepromozionesalute.it/bd2_scheda.php?idpr2=2044

www.retepromozionesalute.it/prosapinc/ra_schpro.php?idpr2=2043

³⁸ In: www.dors.it/el2_ini.php?codtipo=04000102.



MAGIA

*(Movimento, Alimentazione,
Gioco, Iniziativa, Amicizia)*

| | |
|----------------------------------|---|
| ENTE PROMOTORE | ASL TORINO4 - Struttura Semplice Dipartimentale di Medicina Sportiva |
| RESPONSABILE DEL PROGETTO | MAURIZIO GOTTIN Tel. 011.9817221/6 e-mail: medicinasport@aslto4.piemonte.it |
| DESTINATARI FINALI | alunni scuola primaria (classi IV e V) e secondaria di primo grado |
| DESTINATARI INTERMEDI | insegnanti |
| ALLEANZE/COLLABORAZIONI | <u>Regione Piemonte</u> : Promozione Salute, Settore Sport <u>Enti locali</u> : 12 Comuni del territorio dell'ASL TORINO4 <u>ASL TORINO4</u> : Promozione Salute, Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione |
| OBIETTIVI | <ul style="list-style-type: none"> - gli alunni (almeno il 70%) saranno in grado di raggiungere il punteggio minimo previsto dal videogioco educativo (almeno 5 unità completate) - le classi (almeno il 70%) sperimenteranno dei minisport (almeno 3) in orario scolastico |
| METODI E AZIONI | <ul style="list-style-type: none"> - è stato realizzato un videogioco educativo interattivo sui temi dell'attività fisica e dell'alimentazione composto da 10 unità una per ciascun punto del decalogo alimentare (Istituto Nazionale Alimentazione e Nutrizione). Il gioco è accessibile sul portale www.salutiamoci.it - sono inoltre stati descritti con testo e immagini sul sito www.smartsport.it 10 minisport praticabili a scuola con la guida dell'insegnante |
| PRINCIPALI RISULTATI | nell'ASL TORINO4 il progetto è tra quelli proposti nel Laboratorio per insegnanti "Insieme per la salute" ed è inoltre utilizzato da un servizio di logopedia per attività educative con i bambini |
| PUNTI DI FORZA | <ul style="list-style-type: none"> - il coinvolgimento del Settore Sport (co-finanziatore) - la collaborazione dei comuni (mappe di aree verdi e impianti sportivi) - il feed back degli insegnanti - l'opportunità di attività interdisciplinari (lingua, aritmetica, disegno,...) |

| | |
|---------------------------------|--|
| CRITICITA' | <ul style="list-style-type: none"> - tempi lunghi per mettere a punto il software - possibilità di effettuare solo la valutazione di processo - necessità di un computer e della supervisione di adulti (insegnanti e/o genitori) per l'uso del videogioco |
| MATERIALI PRODOTTI | <ul style="list-style-type: none"> - videogioco educativo su attività fisica e alimentazione - descrizione di 10 minisport - pubblicazione di materiali su siti internet tematici che offrono la possibilità di consultare e scaricare molti altri strumenti e documenti per le scuole |
| PROGETTO REALIZZABILE SE | <ul style="list-style-type: none"> - c'è la collaborazione degli insegnanti - c'è la disponibilità dell'aula informatica e/o la disponibilità dei genitori ad assistere i bambini nell'uso del videogioco - c'è la disponibilità di una palestra o altro locale scolastico idoneo e delle attrezzature per la pratica dei minisport |
| PROGETTO RILETTO CON | <ul style="list-style-type: none"> - <i>Criteria di selezione di buone pratiche intersettoriali - Progetto CCM Formez "Esperienze intersettoriali delle comunità locali per Guadagnare Salute"</i>³⁹ - European Evaluator of Best Health Practice⁴⁰ |
| VALORIZZAZIONE PROGETTO | <p>conferenza stampa dell'ASL TORINO4 e conferenza presso una società sportiva, comunicati alle scuole e ai comuni del territorio, comunicati sul sito internet dell'ASL TORINO4, articoli sul sito di promozione dell'attività motoria e sportiva www.smartsport.it, valutazione e pubblicazione sulla banca dati Formez e sulla guida European Guide of Healthy Physical Activity and Sports Programmes ⁴¹</p> |



Materiali disponibili in Pro.Sa.

www.retepromozionesalute.it/bd2_scheda.php?idpr2=185

³⁹ www.ccm-network.it/prg_area2_Pnp_esperienze_locali_Formez.

⁴⁰ In: www.eurosporthealth.eu/girafulls/europeanguide/#/0. Cfr. riferimento bibliografico XXIII.

⁴¹ www.aslto4.piemonte.it/file/356.pdf.



PROTEGGIAMO LA SALUTE

| | |
|---------------------------------------|---|
| ENTE PROMOTORE | ASL TORINO4 - Struttura Semplice Dipartimentale di Medicina Sportiva |
| RESPONSABILE DEL PROGETTO | ALBERTO MASSASSO Tel. 011.9976736 e-mail: caselle.medsport@aslto4.piemonte.it |
| DESTINATARI FINALI E INTERMEDI | alunni scuola primaria e secondaria di primo grado (età compresa tra i 7 e gli 11 anni) |
| ALLEANZE/COLLABORAZIONI | dirigenti scolastici, insegnanti, Referenti per l'Educazione alla Salute, ASL TORINO4 Promozione della Salute |
| OBIETTIVI | <ul style="list-style-type: none"> - realizzare visite medico sportive con una valenza preventiva ed educativa - sviluppare coscienza della propria salute ed efficienza fisica - verificare indicazioni e prescrizioni fornite attraverso controlli medico sportivi biennali (prima visita a 7 anni, successive a 9 e 11 anni) |
| METODI E AZIONI | <ul style="list-style-type: none"> - programma di visite medico sportive con controlli biennali (circa 300 visite/anno) organizzato in collaborazione con gli istituti comprensivi di Nole e Balangero per alunni di età: 7, 9 e 11 anni - compilazione, da parte dei genitori, di un questionario che fornisce informazioni su salute, abitudini motorie e alimentari dei bambini - predisposizione di un apposito libretto individuale, consegnato ai bambini, in cui sono annotati dati clinici e indicazioni mediche |
| PRINCIPALI RISULTATI | <ul style="list-style-type: none"> - il progetto, attivo da circa 12 anni, ha consentito di sottoporre a controlli periodici quasi 2.000 bambini - i dati possono essere incrociati dal servizio di epidemiologia con quelli delle attività di sorveglianza in atto |

| | |
|---------------------------------|---|
| PUNTI DI FORZA | <ul style="list-style-type: none"> - la consolidata collaborazione con le scuole - il coinvolgimento dei genitori - l'opportunità di rivalutare alcuni bambini in visite successive al progetto per l'idoneità alla pratica sportiva agonistica |
| CRITICITA' | <ul style="list-style-type: none"> - l'organizzazione e la calendarizzazione delle visite - le risorse umane e tecniche necessarie per espletare le visite - la comunicazione alle famiglie degli scopi del progetto che non si esauriscono nella sola visita medica |
| MATERIALI PRODOTTI | libretto medico sportivo che segue l'alunno nel percorso scolastico, relazioni periodiche e statistiche sui dati raccolti |
| PROGETTO REALIZZABILE SE | <ul style="list-style-type: none"> - c'è la disponibilità di risorse del servizio di Medicina dello sport dell'ASL - c'è la disponibilità delle scuole a organizzare le uscite e il trasporto per le visite - i genitori aderenti al progetto possono sostenere il contributo economico (circa € 25 a bambino) |
| PROGETTO RILETTO CON | <i>Criteria di selezione di buone pratiche intersettoriali - Progetto CCM Formez "Esperienze intersettoriali delle comunità locali per Guadagnare Salute"⁴²</i> |
| VALORIZZAZIONE PROGETTO | conferenze e relazioni periodiche, comunicati sul sito internet dell'ASL, inserimento in banche dati progetti (ad esempio valutazione e pubblicazione nella Banca dati Formez) |

Materiali disponibili in Pro.Sa.

http://www.retepromozionesalute.it/prosapinc/ra_schpro.php?idpr2=2995

⁴² www.ccm-network.it/prg_area2_Pnp_esperienze_locali_Formez.



DACCI UN'IDEA

| | |
|----------------------------------|---|
| ENTE PROMOTORE | ASL TORINO5 (ex ASL 8) - Igiene degli alimenti e della nutrizione (SIAN) |
| RESPONSABILE DEL PROGETTO | MARGHERITA MENEGHIN e-mail: nutrizione@aslto5.piemonte.it |
| DESTINATARI FINALI | studenti scuola secondaria di secondo grado |
| DESTINATARI INTERMEDI | insegnanti di scienze motorie |
| ALLEANZE/COLLABORAZIONI | scuola, associazione amici del trekking e della natura Trekking Italia |
| OBIETTIVI | promuovere l'attività fisica in una popolazione di adolescenti sperimentando occasioni di movimento coinvolgenti e divertenti |
| METODI E AZIONI | <ul style="list-style-type: none"> - co-progettazione con i ragazzi e gli insegnanti e sperimentazione dell'attività fisica scelta di comune accordo - tre incontri di progettazione con la classe che ha aderito al progetto - sperimentazione dell'attività scelta (camminare all'aria aperta) con due gite di un giorno, una al Gran Bosco di Salbertrand e l'altra al parco della Mandria e due trekking di 3 giorni, uno all'Isola di Capraia e l'altro al Parco della Maremma Toscana - produzione di un CD per la divulgazione dell'esperienza ai coetanei |
| PRINCIPALI RISULTATI | <ul style="list-style-type: none"> - alta partecipazione al progetto - l'intera classe e l'insegnante di educazione fisica hanno aderito all'attività scelta rispettando il calendario delle uscite e partecipando attivamente alle gite - i ragazzi hanno sperimentato con soddisfazione il contatto con la natura camminando all'aria aperta. Il gruppo classe ha imparato a condividere momenti di divertimento in contesti diversi da quello scolastico |

| | |
|---------------------------------|--|
| | - il cd prodotto è stato sia il racconto di un'esperienza sia uno strumento di stimolo rivolto ai coetanei per provare quest'attività |
| PUNTI DI FORZA | <ul style="list-style-type: none"> - il coinvolgimento dei ragazzi nella progettazione e il rispetto delle loro scelte sull'attività fisica da sperimentare con l'insegnante di educazione fisica - aver lavorato con una classe poco numerosa e molto unita - avere avuto il supporto di un'insegnante motivata a progettare interventi innovativi - aver gravato in misura minima sui costi individuali per le attrezzature che si sono limitate alle scarpe da passeggiata comprate dai ragazzi stessi - avere avuto accesso a un finanziamento ad hoc |
| CRITICITA' | si tratta di attività che sono, seppur non molto, costose. Occorre prevedere dei finanziamenti specifici per non gravare sui ragazzi e raggiungere tutti i componenti di un gruppo classe |
| MATERIALI PRODOTTI | CD "Dacci un'idea" IIIA ERICA (Anno Scolastico 2005-06). Possibilità di ricevere/visionare il CD richiedendolo alla responsabile del progetto all'indirizzo mail segnalato in questa scheda |
| PROGETTO REALIZZABILE SE | <ul style="list-style-type: none"> - la scuola comprende il ruolo educativo che essa svolge rispetto alla pratica sportiva e a un generale modello di vita attiva - si avvia una fruttuosa collaborazione tra gli insegnanti (ad esempio in questo progetto tra l'insegnante di educazione fisica e di lettere) - l'insegnante di educazione fisica condivide con i ragazzi la "passione", l'interesse per l'attività sportiva scelta - c'è la disponibilità di risorse economiche specifiche. <p>In mancanza di fondi si possono, però, programmare anche brevi escursioni (ad esempio di un giorno o frazioni di esso)</p> |
| PROGETTO RILETTO CON | <i>la Griglia per la valutazione di progetti di educazione e promozione della salute - Bando di finanziamento di progetti locali di Promozione della salute Regione Piemonte, edizioni 2004/2005; 2005/2006⁴³</i> |
| VALORIZZAZIONE PROGETTO | attraverso la banca dati Pro.Sa. |



Materiali disponibili in Pro.Sa.

www.retepromozionesalute.it/bd2_scheda.php?idpr2=110

⁴³ In: www.dors.it/dl.php?idall=1813. Cfr. riferimento bibliografico XXIV.

TABELLA SINOTTICA⁴⁴ DEI PROGETTI

| | SCUOLA PRIMARIA | SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO | SCUOLA SECONDARIA DI SECONDO GRADO | ANDANDO A SCUOLA | IN CLASSE | IN PALESTRA E IN CORTILE, NELLE AREE VERDI (giardini, parchi,...) | A SCUOLA E NEL QUARTIERE | IN FAMIGLIA E/O CON GLI AMICI |
|---|-----------------|----------------------------------|------------------------------------|------------------|-----------|---|--------------------------|-------------------------------|
| Cammino... leggero | | | ● | | ● | ● | ● | |
| Muovi il tuo peso | ● | | | | ● | ● | ● | |
| InCANminiamoci | ● | | | | ● | ● | ● | ● |
| Vado piano e son più sano | ● | | | ● | ● | | ● | |
| Diamoci una mossa - Laboratorio salute | ● | | | | ● | ● | | |

SEGUE →

⁴⁴ La presente tabella sinottica presenta i progetti, descritti precedentemente, rispetto all'ordine e al grado di scuola (primaria, secondaria di primo e di secondo grado) e al contesto dove si realizzano (tragitto casa-scuola, in classe, in palestra,...). Per approfondimenti cfr. Capitolo 2 paragrafo 2.2 Schemi pag. 16-18.

| | SCUOLA PRIMARIA | SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO | SCUOLA SECONDARIA DI SECONDO GRADO | ANDANDO A SCUOLA | IN CLASSE | IN PALESTRA E IN CORTILE, NELLE AREE VERDI (giardini, parchi,...) | A SCUOLA E NEL QUARTIERE | IN FAMIGLIA E/O CON GLI AMICI |
|---|-----------------|----------------------------------|------------------------------------|------------------|-----------|---|--------------------------|-------------------------------|
| Promozione dell'attività fisica nella scuola elementare | ● | | | | ● | ● | ● | ● |
| SASA' | | | ● | | ● | ● | | |
| Laboratorio Pedibus | ● | | | ● | ● | ● | ● | |
| Bambini in movimento 2 | ● | | | | ● | ● | ● | ● |
| Magia | ● | | | | ● | ● | | ● |
| Proteggiamo la salute | ● | | | | | | ● | ● |
| Dacci un'idea | | | ● | | ● | ● | | |

3.2 Altre esperienze regionali, nazionali e internazionali

Si presentano ora alcuni **programmi/progetti** realizzati a livello regionale, nazionale e internazionale sui temi della mobilità attiva, del movimento (gioco attivo) e dello sport in età scolare e si indicano delle **banche dati**, contenitori di progetti di promozione della salute, in cui è possibile reperire documenti e materiali relativi a interventi sulla promozione dell'attività fisica a scuola.

Nelle pagine successive si tratteggia sinteticamente ogni esperienza e si segnalano, attraverso link ai documenti, **materiali** e **risorse** disponibili.

PROGRAMMI/PROGETTI NAZIONALI E REGIONALI

■ Alfabetizzazione motoria nella scuola primaria

L'Alfabetizzazione Motoria è un progetto rivolto a tutti gli alunni e agli insegnanti della scuola primaria, attuato congiuntamente dal Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca (MIUR) e dal Comitato Olimpico Nazionale Italiano (CONI), con l'obiettivo di promuovere e trasmettere il valore della pratica sportiva nel tessuto sociale, quale fattore di benessere individuale, coesione e sviluppo culturale.

In: www.alfabetizzazionemotoria.it/; [//www.coni.it/index.php?6995](http://www.coni.it/index.php?6995)

■ Canguro Saltacorda

Kit didattico elaborato dal Ministero della Salute in collaborazione con l'Istituto Superiore di Sanità (ISS) e le Regioni, insieme ai pediatri della Società Italiana di Pediatria (SIP) e della Federazione Italiana Medici Pediatri (FIMP). Il kit propone alcuni strumenti per aiutare insegnanti e genitori a favorire nei bambini l'adozione e il mantenimento di uno stile di vita sano.

In: www.salute.gov.it/stiliVita/paginaInternaMenuStiliVita.jsp?id=1715&menu=progetti

■ Forchetta e Scarpetta

Kit didattico multimediale progettato dal Ministero della Salute in collaborazione con il Ministero dell'Istruzione, l'Istituto Superiore di Sanità (ISS), l'Istituto Nazionale per la Nutrizione (INRAN) e le Regioni. Il kit è articolato in cinque unità didattiche per gli alunni della scuola primaria.

In: www.salute.gov.it/stiliVita/documenti/forchettaescarpetta.zip

■ Progetto nazionale promozione attività motoria

Il progetto è stato finanziato dal Centro Nazionale per il Controllo e la Prevenzione delle Malattie (CCM) e si è posto l'obiettivo generale di incrementare la pratica dell'attività motoria delle popolazioni delle regioni aderenti.

In: http://prevenzione.ulss20.verona.it/attmotoria_nazionale.html

Si segnalano di seguito le linee progettuali che, nell'ambito del progetto nazionale, sono state rivolte al mondo della scuola.

Ragazzi in gamba

Tipologie di attività per raggiungere i livelli raccomandati di attività fisica nelle varie età: bambini, adolescenti, ragazzi della scuola secondaria di secondo grado.

In: http://prevenzione.ulss20.verona.it/ragazzingamba_nazionale.html

Scuola primaria

Questa pagina contiene i materiali realizzati per le scuole primarie nell'ambito della campagna "Vado a scuola con gli amici... camminando!" (pieghevole, poster, scheda attività, schede di rilevazione per individuare ad esempio opportunità e barriere al movimento,...).

In: http://prevenzione.ulss20.verona.it/ragazzingamba_primarie.html

Scuola secondaria di primo grado

Questa pagina contiene i materiali realizzati per le scuole secondarie di primo grado nell'ambito della campagna "+ movimento - TV = OK" (pieghevole, schede di rilevazione ad esempio il diario che rileva l'attività fisica praticata dagli studenti,...).

In: http://prevenzione.ulss20.verona.it/ragazzingamba_medie.html

Scuola secondaria di secondo grado

Questa pagina contiene i materiali realizzati per la scuola secondaria di secondo grado nell'ambito della campagna: "Mi muovo di più, guardo meno la TV! ... e TU?" (pieghevole, schede di rilevazione ad esempio il diario che rileva l'attività fisica praticata dagli studenti,...).

In: http://prevenzione.ulss20.verona.it/ragazzingamba_superiori.html

Concorso "Ragazzi in gamba" 2011

In questa pagina materiali, vincitori e menzionati del concorso "Ragazzi in gamba" - anno 2011 rivolto agli istituti scolastici superiori. L'iniziativa consisteva nella creazione di un prodotto (racconto, video, poster) atto a sensibilizzare e rendere partecipi gli studenti al tema della promozione di stili di vita sani.

In: http://prevenzione.ulss20.verona.it/ragazzingamba_concorso11.html

Patapunfete! Il libro dei bambini con 40 idee per guadagnare salute giocando

Nel libro sono descritti 40 giochi di movimento specificando per ciascuno: materiali occorrenti, quantità di movimento effettuata, ambiente necessario e schema di gioco.

<http://prevenzione.ulss20.verona.it/patapunfete.html>

■ Progetto nazionale "Promuovere l'attività fisica - Azioni per una vita in salute"

Il progetto è stato finanziato dal Centro Nazionale per il Controllo e la Prevenzione delle Malattie (CCM) e ha avuto l'obiettivo di raccogliere, catalogare e sostenere la metodologia di progetti per rendere più facile la pratica dell'attività fisica quotidiana in tutti i contesti: camminare, pedalare, salire e scendere le scale. Alcune delle esperienze sperimentate e dei materiali prodotti sono relativi al setting scuola. È stato aperto ed è tuttora attivo un sito web ricco di articoli e documenti.

In: [//www.azioniperunavitainalute.it](http://www.azioniperunavitainalute.it)

■ Le sfide della promozione della salute. Dalla sorveglianza agli interventi sul territorio. Venezia, 21-22 giugno 2012. Riassunti

L'Istituto Superiore di Sanità (ISS) ha curato il volume che riporta i riassunti dei lavori presentati in occasione della II Manifestazione nazionale Guadagnare Salute, svoltasi a Venezia il 21 e il 22 giugno 2012. Il volume dedica un ricco capitolo alle esperienze nazionali e regionali presentate durante le due giornate attinenti la promozione dell'attività fisica.

In: www.iss.it/binary/publ/cont/12_C4.pdf

■ Educazione alla sicurezza stradale - Ti MuOvi?

Il progetto "Mobilità Urbana autonoma per giovani e bambini" nasce dal protocollo di intesa tra l'Ufficio Scolastico Regionale, la Regione Piemonte, le Province, l'ANCI, la Motorizzazione, la Prefettura di Torino. Il progetto sviluppa i temi dell'Educazione alla Sicurezza Stradale e rappresenta uno strumento di collegamento tra le scuole e di divulgazione delle pratiche messe in atto. In: <http://web20.managed196.serverclienti.com/>

Si segnalano di seguito i materiali didattici che, nell'ambito del progetto regionale, sono resi disponibili.

Materiali didattici:

Muoversi in bicicletta - sotto progetto "Pedalare è meglio che guidare"

www.scuolainmovimento.piemonte.it/taxonomy/term/115/all

Materiali prodotti dalle scuole:

La strada e le sue regole

www.scuolainmovimento.piemonte.it/taxonomy/term/186%2C189/all

Muoversi a piedi

www.scuolainmovimento.piemonte.it/taxonomy/term/186%2C188/all

Muoversi con la bicicletta

www.scuolainmovimento.piemonte.it/taxonomy/term/186,187/all

■ La schiena va a scuola

Iniziativa ideata e promossa dall'Associazione Italiana Fisioterapisti (A.I.F.I.) che si prefigge di prevenire e correggere le posture inadeguate dei preadolescenti e di promuovere l'attività fisica. Il progetto in Piemonte è rivolto agli alunni delle classi prime delle scuole secondarie di primo grado.

In: www.aifipiemontevalledaosta.it/index.php?option=com_content&view=category&id=26&Itemid=25

■ A scuola camminando

Il progetto è stato promosso dalla Provincia di Torino, settore Ambiente, a partire dall'anno scolastico 2005-2006 ed è nato per diffondere e incentivare i percorsi casa-scuola sicuri dei ragazzi a piedi o in bici. Il progetto è giunto alla sua settima edizione e rende disponibili materiali e strumenti prodotti dalle scuole.

In: www.provincia.torino.gov.it/ambiente/educazione/ascuola_camminando/

■ Insieme per vincere nella vita e nello sport

Il progetto, promosso dall'associazione Fondo Edo Tempia per la lotta contro i tumori in collaborazione con Panathlon Club Biella, si propone, dal 1997, di diffondere, sul territorio biellese, la cultura della salute nel mondo dello sport, attraverso il coinvolgimento delle Società sportive e dei loro tesserati. Questa proposta si concretizza in conferenze divulgative sul territorio e nelle scuole condotte da personale qualificato.

In: www.panathlon.net/club_pagina_leggi.asp?lingua=italiano&id=2984&categoria=Attivita&id_club=69

■ La salute? Un GIOCO...da ragazzi!

Progetto per la promozione dello sport e dell'attività sportiva per studenti della scuola primaria, realizzato da un'idea della Consulta Femminile delle LILT Biella. I bambini, in orario scolastico, possono sperimentare discipline sportive quali ginnastica ritmica, danza moderna, hip hop, seguiti da istruttori qualificati. È indetto inoltre un concorso grafico, rivolto agli studenti, per realizzare un logo/slogan sull'importanza del movimento e dello sport per la salute. Il progetto, a costo zero per le scuole, prevede, infine, per gli insegnanti incontri con il Medico Sportivo e la distribuzione di materiale didattico/informativo per gli studenti (scaricabile dal collegamento web). In: www.liltbiella.it/lilt-biella/amici/attivita/prevenzione/prevenzione-a-scuola

■ 150 giochi di ieri per domani

Il progetto, realizzato sul territorio piemontese dall'Istituto comprensivo di Volvera (TO), Scuola Secondaria di 1° grado "Campana", Scuola Primaria "Primo Levi", è finalizzato alla riscoperta e alla diffusione della tradizione ludica italiana sia come pratica motoria che sociale. Dei giochi si descrivono regole e materiali occorrenti.

In: www.icvolvera.it/

■ Un'isola in movimento

Progetto della Regione Sardegna che prevede la messa in opera di interventi per l'incremento dell'attività fisica nella popolazione prediabetica, in sovrappeso e in quella scolastica. Si avvale della collaborazione del CONI, di Enti di promozione sportiva, di Società e Federazioni sportive, degli Enti locali. Per quanto concerne la popolazione scolastica mira ad aumentare, di almeno 3 ore settimanali oltre le 2 curricolari già previste, il livello di attività fisica degli studenti della scuola secondaria di primo grado.

In: www.ccm-network.it/node/1591/

■ CAMINA

Camina è l'associazione nazionale di comuni, province, regioni ed opera per rendere le città più amiche dell'infanzia e dell'adolescenza. Tra le sue attività editoriali e di ricerca sono contemplati i percorsi sicuri casa - scuola a piedi e in bicicletta.

In: www.camina.it/

■ FIAB Progetto Scuola

La Federazione Italiana Amici della Bicicletta organizza iniziative sull'uso della bicicletta, l'educazione stradale e la mobilità sostenibile a livello locale e nazionale (attività didattiche, manifestazioni,...). Sul sito web (sezione Pubblicazioni) è disponibile il percorso didattico di educazione alla mobilità sostenibile.

In: www.fiab-scuola.org/

■ Moving School 21

Moving School 21, Associazione Onlus, propone iniziative cre-attive e promuove azioni in rete orientate alla promozione della salute e alla cittadinanza attiva. Sperimenta, tra l'altro, strumenti innovativi per promuovere nella pratica quotidiana il movimento.

In: www.movingschool21.it/home/strumenti.html

■ Piedibus

Associazione nata con lo scopo di diventare un punto di incontro per tutti coloro che sono coinvolti, nella propria scuola, nel proprio quartiere o nella propria città, nell'organizzazione di un Piedibus.

In: www.piedibus.it/

PROGRAMMI/PROGETTI INTERNAZIONALI

■ Scuola in movimento

Programma dell'Ufficio Federale dello Sport (UFSP) per le scuole svizzere per sostenere il movimento a scuola, a casa e nel tempo libero curato dal team di Macolin. A Macolin scienziati e insegnanti stanno portando avanti un particolare progetto pedagogico: una scuola dove gli alunni imparano tutte le materie attraverso i movimenti.

In: www.scuolainmovimento.ch; www.youtube.com/watch?v=9AhVyUeNM

■ Action Schools!

Il progetto canadese (British Columbia) ha implementato nella scuola primaria un modello di progettazione di azioni educativo-ambientali orientate a una corretta alimentazione e a una sana attività fisica. Il piano delle attività è multi-componente e riguarda l'ambiente scolastico, l'educazione fisica, le attività in classe, il coinvolgimento della famiglia e della comunità locale, le attività extracurricolari e le scelte della comunità scolastica per la promozione della salute. Sono disponibili risultati, strumenti e materiali utili per replicarlo nelle proprie realtà.

In: www.actionschoolsbc.ca/Content/Home.asp

BANCHE DATI PROGETTI

■ Pro.Sa.

Progetti, interventi e buone pratiche di prevenzione e promozione della salute.

In: www.retepromozionesalute.it

■ Salutiamoci

Il portale della scuola per le scuole.

In: www.salutiamoci.it

■ Guadagnare salute in adolescenza

Progetti - sezione Alimentazione Attività fisica.

In: www.inadolescenza.it

■ Children on the move – A project inventory (COMPI)

Piattaforma dei progetti svizzeri di promozione dell'attività fisica.

In: www.children-on-the-move.ch/index.php?lang=fr

BIBLIOGRAFIA

^I International Union for Health Promotion and Education, *Verso una scuola che promuove salute. Linee Guida per la promozione della salute nelle scuole*, 2011, traduzione italiana (a cura di, AA.VV.). In:

www.iuhpe.org/uploaded/Activities/Scientific_Affairs/CDC/School%20Health/HPS_Guidelines_Italian_WEBversion.pdf

^{II} Ragazzoni P, Tortone C, Coffano E (a cura di, 2011), *Buone pratiche cercasi. La griglia di valutazione Dors per individuare le buone pratiche in prevenzione e promozione della salute*, 2011, DoRS Regione Piemonte. In:

www.dors.it/alleg/newcms/231111/best%20practice_webversion_def.pdf

^{III} WHO, *Global Recommendations on Physical activity for Health*, 2010, in:

http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599979_eng.pdf versione inglese

http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789242599978_fre.pdf versione francese

^{IV} Physical Activity Guidelines Advisory Committee. *Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report, 2008. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services*, 2008. In: www.health.gov/paguidelines/Report/pdf/CommitteeReport.pdf

^V Wittberg R, Cottrell L, Northrup K, "Children's aerobic fitness and academic achievement: a longitudinal examination of students during their 5th and 7th grade years". In *American Heart Association Conference 2010*, West Virginia University

^{VI} Singh A et al., "Physical activity and performance at school. A systematic review of the literature including a methodological quality assessment". In *Arch Pediatr Adolesc Med*, Vol 166 (1), Jan 2012: 49-55

^{VII} OKkio alla SALUTE, Sistema di sorveglianza sulle abitudini alimentari e sull'attività fisica dei bambini delle scuole primarie (6-10 anni). In: www.epicentro.iss.it/okkioallasalute/

^{VIII} Orsini S (a cura di, 2010), *La vita quotidiana nel 2009. Indagine multiscopo annuale sulle famiglie "Aspetti della vita quotidiana" anno 2009*, 2010, Roma, ISTAT. In:

www3.istat.it/dati/catalogo/20110121_00/inf_10_05_la_vita_quotidiana_nel_2009.pdf

^{IX} Health Behaviour in School Children, *Stili di vita e salute dei giovani italiani tra 11-15 anni. Il rapporto sui dati italiani dello studio internazionale HBSC (report, 2006)*. In:

www.hbsc.unito.it/hbsc/files/stilidivita1_file%20stampa.pdf

^X Società Italiana di Pediatria, *Abitudini e stili di vita degli adolescenti*, XV edizione 2011 – 2012. In: www.dors.it/alleg/newfocus/201205/ComunicatoSIP_indagine_adolescenti_def.pdf

^{XI} Caputo M, Ferrari P (a cura di, 2010), *OKkio alla salute. Risultati dell'indagine 2010. Regione Piemonte*, 2010, Regione Piemonte. In: www.okkioallasalute.it/ (risultati regionali 2010)

^{XII} Università degli studi di Torino, Regione Piemonte, *Tra infanzia e adolescenza in Piemonte: sane e malsane abitudini, HBSC 2° Indagine regionale sui comportamenti di salute tra gli 11 e i 15 anni (2008)*, 2009, CLEUP. In: www.hbsc.unito.it/it/images/pdf/hbsc/report_08.pdf

^{XIII} Chief Medical Officers of England, Scotland, Wales, and Northern Ireland, *Start active, stay active. A report on physical activity for health from the four home countries' Chief Medical Officers*, 2011. In:

www.dh.gov.uk/prod_consum_dh/groups/dh_digitalassets/documents/digitalasset/dh_128210.pdf

-
- ^{xiv} Global Advocacy for Physical Activity, *Carta di Toronto per la promozione dell'attività fisica: una chiamata globale all'azione*, 2010. In: www.globalpa.org.uk/pdf/torontocharter-italian-20may2010.pdf
- ^{xv} Global Advocacy for Physical Activity, *Prevenzione delle malattie non trasmissibili. Investimenti che funzionano per la promozione dell'attività fisica*, 2011. In: www.globalpa.org.uk/pdf/investments-work-italian.pdf
- ^{xvi} Dobbins M, De Corby K, Robeson P, Husson H, Tirilis D (a cura di), *School-based physical activity programs for promoting physical activity and fitness in children and adolescents aged 6-18*, Cochrane Database Syst Rev. 2009 Jan 21;(1): CD007651
- ^{xvii} Khambalia A Z et al., "A synthesis of existing systematic reviews and meta-analyses of school-based behavioural interventions for controlling and preventing obesity", *Obesity reviews* 2012; 13, 214-233
- ^{xviii} Barr-Anderson D J et al., "Integration of short bouts of physical activity into organizational routine. A systematic review of the literature", *Am J Prev Med* 2011; 40 (1): 76-93, scheda di sintesi a cura di DoRS. In: www.dors.it/alleg/newcms/201102/SchedaDors_feb2011.pdf
- ^{xix} Beets M W, Beighle A, Erwin H E, Huberty J L, "After-school program impact on physical activity and fitness: a meta-analysis", *Am J Prev Med* 2009; 36(6): 527-37
- ^{xx} Sistema nazionale per le Linee Guida, *Lotta alla sedentarietà e promozione dell'attività fisica*, 2011. In: www.snlg-iss.it/lgp_sedentarieta_2011
- ^{xxi} Istituto Superiore di Sanità, *La promozione della salute nelle scuole. Prevenzione dell'obesità e promozione di uno stile di vita fisicamente attivo*, 2009. In: www.iss.it/binary/publ/cont/096web.pdf
- ^{xxii} WHO, *Good Practice Appraisal Tool for obesity prevention programmes, projects, initiatives and interventions*, 2011. In: www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0007/149740/e95686.pdf
- ^{xxiii} Euro Sport Health, *European Guide of Healthy Physical Activity and Sports Programmes. Methodology and compilation of best practice*, 2011. In: www.eurosporthealth.eu/girafulls/europeanguide/#/0
- ^{xxiv} Regione Piemonte, DoRS, *I progetti di educazione e promozione della salute finanziati con il Bando regionale HP 2004-05*, 2005. In: www.dors.it/dl.php?idall=1813
- ^{xxv} WHO, *Milestones in health promotion. Statements for global conference*. WHO, 2009. In: www.who.int/healthpromotion/Milestones_Health_Promotion_05022010.pdf
- ^{xxvi} Suglia A, *Un modello di progettazione in Scuola e sicurezza: dall'esperienza di un lavoro in rete raccomandazioni pratiche a supporto della progettazione*, (a cura di, Dettoni L, 2011), DoRS Regione Piemonte. In: www.dors.it/alleg/newcms/201109/ScuolaeSicurezza_2011.pdf
- ^{xxvii} Rostan F, Simon C, Ulmer Z (a cura di, 2011), *Promouvoir l'activité physique des jeunes. Élaborer et développer un projet de type Icaps*, Institut national de prévention et d'éducation pour la santé. In: www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1347.pdf
- ^{xxviii} AA.VV. (a cura di, 2009), *Modelli socio cognitivi per il cambiamento dei comportamenti: rassegna e analisi critica*, DoRS Regione Piemonte. In: www.dors.it/alleg/0202/Modelli%20teorici%20di%20cambiamento2.pdf

^{xxx} I testi presi in esame sono i seguenti:

- Berti P, Antonelli S, *La valutazione partecipata*, Società Editrice “Il Ponte Vecchio”, 2006
- Comité régional d’éducation pour la santé Provence-Alpes-Côte d’Azur, *Méthodologie et évaluation d’actions ou de programmes de santé publique*, 2010. In: www.cres-paca.org/methodologie/index.php
- Leone L, Prezza M, *Costruire e valutare i progetti nel sociale. Manuale operativo per chi lavora in campo sanitario, sociale, educativo e culturale*, Franco Angeli, 1999
- Santinello M et al., *Valutare gli interventi psicosociali*, Le Bussole Carocci, 2004

^{xxx} Edwards P, Tsouros A D (a cura di, 2008), *A healthy city is an active city: a physical activity planning guide*, WHO Europe, 2008. Traduzione in lingua italiana a cura di DoRS Regione Piemonte. In: www.dors.it/alleg/newcms/201112/attivita_fisica_healthycity.pdf

^{xxx} Dettoni L, Penasso M, Suglia A (a cura di, 2009), *Una comunità in movimento. Repertorio di strumenti per analisi e interventi sul territorio*, DoRS Regione Piemonte. In: www.dors.it/alleg/0202/repertorio_def.pdf

