



## Un miglio al giorno intorno alla scuola

**Azienda Sanitaria Locale Torino 4**  
**Promozione della Salute**  
**Medicina dello Sport**  
**Sorveglianza e Prevenzione Nutrizionale**

*Ente promotore*

**Bellan Giorgio, Mazzetto Sonia**

*Responsabili del progetto*

**Attività fisica**

*Tema di salute prevalente*

**Provincia di Torino, Piemonte, Italia**

*Località*

*“Il nostro obiettivo fondamentale era incrementare le opportunità di movimento dei bambini e dei ragazzi durante l’orario scolastico.*

*Tutte le attività introdotte nel processo dagli insegnanti sono state, per noi, una grande opportunità di apprendimento: le potenzialità emerse sull’inclusione e sul clima di classe, il coinvolgimento delle famiglie e del territorio.*

*Gli insegnanti partecipanti hanno espresso la propria creatività e capacità professionale, dando conferma del fatto che, in una cornice organizzativa accogliente, possono esprimere il loro protagonismo”.*

**Giorgio Bellan**, RePES  
 gbellan@aslto4.piemonte.it

**Sonia Mazzetto**, Educatrice professionale  
 smazzetto@aslto4.piemonte.it  
 011 8212311

Contrastare la sedentarietà e promuovere il benessere a scuola sono gli obiettivi principali di questo progetto che sostiene bambini e ragazzi nel fare movimento durante l’orario scolastico.

In linea con gli interventi considerati efficaci, e raccomandati, coniuga la pratica dell’attività fisica (il camminare) con la possibilità di apprendere in un luogo altro dalla classe (didattica all’aperto), favorendo e valorizzando anche gli aspetti di socializzazione e relazionali.

La convergenza degli obiettivi (salute ed educazione) tra Asl e Scuole, la condivisione dei processi e la nascita di preziose alleanze con i diversi portatori di interesse (Amministrazioni locali, Associazioni, famiglie, ...), sono i suoi principali punti di forza.



## /// I principali risultati del 2019

26 Istituti Comprensivi  
e 2 Scuole Paritarie partecipanti

283 Classi  
508 Insegnanti coinvolti  
4.798 Alunni partecipanti

- > **partecipanti soddisfatti.** Gli alunni sono interessati ed entusiasti e acquisiscono l'abitudine a camminare. Gli insegnanti osservano che si interiorizza la didattica vissuta nelle uscite quotidiane e una maggiore, e più efficace, interazione tra i bambini/ragazzi. I genitori apprezzano l'iniziativa e sono dei testimonial del progetto. Si rafforza il legame con il territorio e i suoi abitanti
- > **progetto diffuso sul territorio e sostenibile nel tempo.** Il progetto coinvolge circa l'80% degli Istituti comprensivi del territorio dell'Asl TO4. La fattiva co-progettazione e collaborazione tra tutti gli attori coinvolti (Asl, Scuole, Amministrazioni locali, Associazioni, famiglie, ...) permette la realizzazione e il mantenimento delle attività
- > **progetto trasferibile in altri contesti.** La documentazione a disposizione (documenti progettuali, strumenti, testimonianze, ...) lo rende replicabile e adattabile in altre realtà. 'Un miglio al giorno intorno alla scuola' sarà sperimentato, in quanto esempio di buona pratica, dalle scuole delle Regioni che partecipano al Progetto CCM ['MUOVINSIEME: Scuola ed enti territoriali per la promozione di uno stile di vita sano e attivo'](#).

## /// Il progetto in breve

**Un miglio al giorno intorno alla scuola** propone agli insegnanti, senza rinunciare alla qualità della didattica svolta in classe, un **intervento per ridurre la sedentarietà degli alunni durante le ore di lezione**: camminare, dalle 3 alle 5 volte a settimana, per circa un miglio (1.600 metri) o 20', in prossimità della scuola, svolgendo anche attività educative e didattiche.

Quest'azione permette di allenare il fisico e ossigenare la mente. Inoltre, modificare la routine della quotidianità a scuola in maniera attiva, permette a insegnanti e bambini/ragazzi di vivere uno spazio completamente nuovo, la realtà intorno alla scuola, in cui inserire elementi della didattica con riscontri sorprendentemente positivi.

Il progetto è nato all'interno del **Laboratorio Scuole che Promuovono Salute, uno spazio di confronto e co-progettazione** che l'Asl TO4 conduce da diversi anni, sia con lo scopo di mantenere una relazione attiva con le scuole del territorio, sia con una funzione strategica di condivisione e programmazione. Questo laboratorio, che coinvolge le scuole di 5 distretti sanitari (Ciriè-Lanzo, Chivasso-S.Mauro, Settimo T.se, Ivrea e Cuornè), è stato scelto dalla scuola primaria di Fiano (scuola polo della [rete SHE](#) locale) per condividere la sua esperienza, sviluppata nell'anno scolastico 2016/17, di adattamento e reinterpretazione del progetto scozzese evidence based [Daily Mile](#).

L'esperienza di Fiano ha suscitato, da subito, l'interesse di altre scuole, soprattutto per le possibili implicazioni e interpretazioni del percorso, orientabili al curricolo e alla didattica, e ha guidato il gruppo di lavoro dell'Asl (SSD Promozione della Salute, SS Medicina dello Sport e SS Sorveglianze e Prevenzione Nutrizionale) nel definire e proporre, alle scuole che volevano sperimentarla, una **cornice progettuale comune**.

È nato così 'Un miglio al giorno intorno alla scuola' che è stato inserito nel [Catalogo dei progetti di promozione della salute](#) che l'Asl TO4 offre, annualmente, al suo territorio (Scuole e Comunità).



## /// Le evidenze, le raccomandazioni e le policy

È ampiamente dimostrato che l'attività fisica è uno dei fattori più importanti per il raggiungimento del benessere psicofisico della persona. Il livello di attività motoria in età giovanile è predittivo dei livelli di attività motoria praticata da adulti.

Aumentare le occasioni per svolgere attività motoria e ridurre i comportamenti sedentari durante l'orario scolastico, favorisce un'abitudine al movimento che può consolidarsi e strutturarsi in uno stile di vita attivo in età adulta. Inoltre apprendere in un luogo diverso dalla classe (didattica outdoor) potenzia maggiormente le abilità senso-motorie, la cooperazione e la collaborazione tra pari, le relazioni intra-generazionali, aumenta l'autostima negli alunni e migliora la self efficacy degli insegnanti.

Evidenze anglosassoni ci dicono, inoltre, che camminare/correre un miglio al giorno (circa 1.600 metri, con un'andatura media di 5,5 km/h) migliora l'apprendimento scolastico, allontanando l'ansia, la noia e la demotivazione e favorisce un maggior benessere e una maggiore concentrazione negli studenti.



### Linee di indirizzo sull'attività fisica per le differenti fasce d'età e con riferimento a situazioni fisiologiche e fisiopatologiche e a sottogruppi specifici di popolazione

[Link](#)



### Piano di Prevenzione della Regione Piemonte 2014-2020



*"Guadagnare Salute Piemonte. Scuole che promuovono salute"*

[Link](#)



### Rete regionale piemontese delle scuole che promuovono salute.

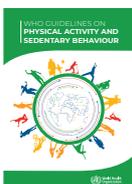
Raccolta di Documenti ufficiali per una Scuola che Promuove Salute

[Link](#)



### Piano Mondiale dell'Attività Fisica, 2018-2030

[Link](#)



### Linee guida su attività fisica e comportamento sedentario

[Link](#)





## 8 investimenti che funzionano per promuovere l'attività fisica

[Link](#)



## School for Health in Europe (Rete S.H.E)

[Link](#)



## Health literacy nelle scuole. Lo stato dell'arte

[Link](#)



## Agenda 2030 per lo sviluppo sostenibile

[Link](#)



## /// Gli obiettivi specifici

### Per insegnanti e bambini/ragazzi

- aumentare le opportunità di svolgere movimento all'aria aperta come parte integrante della giornata a scuola acquisendo l'importanza di uno stile di vita attivo e salutare
- migliorare le relazioni interpersonali (clima di classe, dinamiche di inclusione)
- favorire lo sviluppo di attività educative e didattiche outdoor.

### Per il progetto complessivo

- acquisire conoscenze e competenze per realizzare il progetto e per uno stile di vita attivo e salutare
- attivare/consolidare collaborazioni/alleanze con la Comunità.



## **Le azioni**

Questa proposta progettuale è nata, con la collaborazione dell'Istituto comprensivo di Fiano, da un 'patto di progetto' che ha definito il ruolo dei principali protagonisti: quello della struttura di Promozione della Salute dell'Asl TO4 e quello delle scuole del territorio.

Sono state individuate e formalizzate tre azioni principali, che costituiscono il fondamento del progetto:

### **1) 'Un miglio' di didattica outdoor**

Implementare, nelle scuole (infanzia, primaria e secondaria di primo grado), 'Un miglio al giorno intorno alla scuola' significa, concretamente, interrompere la lezione in aula con la classe e praticare, da 3 a 5 volte a settimana, una camminata di almeno 1.600 metri o 20', su un percorso esterno all'edificio scolastico, riducendo così la sedentarietà e proseguendo con la didattica all'aperto. In caso di maltempo, tale da impedire l'uscita, un'attività di movimento è comunque svolta in palestra, o dove possibile, in un luogo riparato. L'attività non necessita di attrezzature, ma solo di un abbigliamento comodo e adeguato per passeggiare. Gli insegnanti seguono un cronoprogramma che riporta tempi e fasi del progetto e registrano, su di un apposito modulo, le uscite effettuate e i contenuti delle attività.

### **2) La formazione degli insegnanti**

Le scuole che aderiscono all'iniziativa, a partire dall'anno scolastico 2017/2018, sono accompagnate, nella realizzazione del progetto, dall'Asl TO4 attraverso un percorso di ricerca/azione sostenuto da una formazione specifica, dalla messa a disposizione di materiali e strumenti e da attività di tutoraggio. Sono inoltre previsti, con tutti gli insegnanti, incontri di monitoraggio/valutazione.

### **3) L'attivazione di collaborazioni**

Il progetto ha visto nascere, fin dalla prima esperienza, interazioni tra la Scuola e la Comunità, essenziali per la sua buona riuscita generale.

Il protagonismo degli insegnanti e dei dirigenti scolastici è l'elemento portante, e motivante, l'implementazione nella sua fase di avvio e in alcune azioni specifiche.

Le più significative, tra queste, sono:

- >** coinvolgere i colleghi insegnanti. Per ogni classe, per garantire le uscite, devono essere impegnati almeno due insegnanti. Il coinvolgimento del maggior numero di colleghi possibile permette un lavoro interdisciplinare, offrendo alla didattica uno spazio completamente nuovo
- >** coinvolgere l'Amministrazione locale. Il Comune deve essere coinvolto nella scelta dei percorsi e, se necessario, nella loro messa in sicurezza consentendo la sostenibilità e la continuità delle attività
- >** coinvolgere le famiglie e le Associazioni del territorio. Possono essere coinvolte, come accompagnatori, per le uscite (per esempio: genitori, nonni o walking leader conduttori dei Gruppi di cammino).



## /// Le risorse necessarie

Il progetto è offerto a tutti gli Istituti scolastici target a titolo gratuito. Le risorse sono rappresentate dalle ore lavoro degli operatori dell'Asl TO4 addetti al progetto (strutture di Promozione della Salute, Medicina dello Sport, Prevenzione Nutrizionale), dei dirigenti e dei docenti degli Istituti partecipanti e dalle varie opportunità di collaborazione costruitesi nelle realtà locali come quelle con le Amministrazioni comunali, le Associazioni di volontariato, la rete dei conduttori volontari dei Gruppi di cammino organizzata e sostenuta dall'Asl.

## /// Le criticità incontrate e le soluzioni

La principale criticità riscontrata è la prosecuzione del progetto con il passaggio dalla scuola primaria alla scuola secondaria di primo grado. Questa discontinuità è segnalata sia dagli insegnanti che dai ragazzi.

Infatti, nonostante l'interesse manifestato dai docenti, la diffusione e l'attuazione del progetto, in prima media, non è così capillare come nella scuola materna e in quella primaria. La causa va ricercata nelle oggettive difficoltà incontrate nell'ottenere la disponibilità alla partecipazione degli insegnanti delle varie materie e nel definire un programma coordinato e integrato con l'orario scolastico.

L'Asl TO4, per provare a risolvere questa criticità, per il prossimo anno scolastico, proporrà, in via sperimentale ad alcuni dirigenti e insegnanti interessati, di inserire 'Un miglio al giorno intorno alla scuola' nel POF (Piano dell'Offerta Formativa) come progetto trasversale, finalizzando le uscite in relazione alle singole materie di studio.

'Un miglio', infatti, può rientrare, a pieno titolo, in più voci del POF come ad esempio: discipline ed attività aggiuntive nella quota facoltativa del curriculum, progetti di ricerca e sperimentazione. Questa proposta sarà rivolta alle scuole secondarie di primo grado degli Istituti comprensivi dove, 'Un miglio al giorno intorno alla scuola', è già stabilmente avviato e diffuso nelle scuole materne e primarie.



## /// I risultati

‘Un miglio al giorno intorno alla scuola’ è uno **strumento concreto** per contrastare la sedentarietà introducendo, e mantenendo, un piccolo ma significativo cambiamento nella routine scolastica, contribuendo a migliorare il movimento, la salute sociale, emotiva e mentale e il benessere generale dei bambini/ragazzi e degli insegnanti.

Hanno determinato, e tuttora determinano, il buon esito dell’iniziativa:

- la **consonanza** degli **obiettivi** (stili di vita salutari, benessere, nuovi spazi per la didattica alternativi all’aula, migliori relazioni interpersonali, mobilità attiva, ...) tra i diversi attori
- la **valorizzazione** delle diverse **competenze** e **risorse**
- la **fattiva partecipazione** di Asl e Scuole nella definizione del progetto e dei suoi contenuti
- le numerose, e produttive, **alleanze** che si creano con gli altri portatori di interesse per la realizzazione delle attività e la gestione dei percorsi (Amministrazioni comunali, Associazioni, conduttori dei Gruppi di cammino, genitori, nonni, ...)
- il **ruolo** di coordinamento e monitoraggio svolto dalla struttura **Promozione della Salute** dell’Asl.

Quest’esperienza rende tutti gli attori protagonisti attivi, permettendo la **condivisione** di **vantaggi** e **risultati**.

La partecipazione al progetto CCM ‘Muovinsieme’ permetterà di revisionare e integrare indicatori e strumenti attualmente in uso, di misurare più specificamente alcuni risultati/impatti in merito allo sviluppo motorio, cognitivo e relazionale dei bambini e di ‘sistematizzare’ gli elementi di trasferibilità (coinvolgimento portatori d’interesse, ruoli, costruzione alleanze, elementi facilitanti o vincolanti l’implementazione, risorse e azioni necessarie, ...).

Si potrà così realizzare, e rendere disponibile, una ‘cassetta degli attrezzi’ (strumenti, raccomandazioni, ...) per tutti coloro che saranno interessati ad attuare il progetto.



## Un miglio al giorno intorno alla scuola ha ottenuto il riconoscimento di Buona Pratica Dors

Il progetto è stato valutato con la [Griglia per l'individuazione delle Buone Pratiche di prevenzione e promozione della salute](#). Di seguito la sintesi del punteggio.

Sintesi del punteggio	Totale
1. Gruppo di lavoro	6/6
2. Equità	1/4
3. Empowerment	5/5
4. Partecipazione	6/7
5. Setting	5/5
6. Modelli teorici	7/7
7. Prove di efficacia	6/6
8. Analisi di contesto	5/5
9. Analisi dei determinanti	6/6
10. Risorse, tempi e vincoli	6/6
11. Collaborazioni e alleanze	6/6
12. Obiettivi	6/7
13. Descrizione attività/intento	4/4
14. Valutazione di processo	5/5
15. Valutazione di impatto/risultato	6/8
16. Sostenibilità	5/5
17. Comunicazione	5/5
18. Documentazione	7/8
<b>Punteggio ottenuto</b>	<b>97/105</b>
<b>Punteggio totale</b>	<b>0,92</b>
<b>Questo progetto è una</b>	<b>Buona Pratica</b>

### Legenda

**Punteggio totale:** Punteggio ottenuto / Massimo punteggio ottenibile (105).

Il risultato sarà un numero compreso tra 0 e 1.

Sulla base del punteggio totale ottenuto, un progetto è considerato:

**Buona Pratica:** punteggio compreso tra 0,8 e 1

**Pratica discreta:** punteggio compreso tra 0,6 e 0,8

**Pratica sufficiente:** punteggio compreso tra 0,4 e 0,6

**Pratica insufficiente:** punteggio è < 0,4

Il progetto **Un miglio al giorno intorno alla scuola** è inserito in Pro.Sa., banca dati gratuita di progetti e interventi di prevenzione e promozione della salute. La banca dati ha anche un'interfaccia dedicata al mondo della scuola [retpromozionesalute.it/scuola\\_index.php](http://retpromozionesalute.it/scuola_index.php).

Da Pro.Sa. si accede ad un sistema per la progettazione, valutazione e valorizzazione di progetti come Buone Pratiche trasferibili.

**Pro.Sa.**

[retpromozionesalute.it](http://retpromozionesalute.it)

**Buone Pratiche**

[retpromozionesalute.it/buonepratiche](http://retpromozionesalute.it/buonepratiche)

dors.it



Un miglio al giorno intorno alla scuola

## /// Approfondimenti

- Un miglio al giorno intorno alla scuola  
[https://www.retepromozionesalute.it/bd2\\_scheda.php?idpr2=4946](https://www.retepromozionesalute.it/bd2_scheda.php?idpr2=4946)
- Piano di Prevenzione della Regione Piemonte  
<https://www.regione.piemonte.it/web/temi/sanita/prevenzione/piano-regionale-prevenzione>
- Progetto CCM 'MUOVINSIEME: Scuola ed enti territoriali per la promozione di uno stile di vita sano e attivo' | [Ccm-network.it](http://Ccm-network.it)
- Ministero della Salute. Linee di indirizzo sull'attività fisica per le differenti fasce d'età e con riferimento a situazioni fisiologiche e fisiopatologiche e a sottogruppi specifici di popolazione, 2019.  
[https://www.salute.gov.it/imgs/C\\_17\\_pubblicazioni\\_2828\\_allegato.pdf](https://www.salute.gov.it/imgs/C_17_pubblicazioni_2828_allegato.pdf)
- Rete regionale piemontese delle scuole che promuovono salute. Raccolta di Documenti ufficiali per una Scuola che Promuove Salute, 2014.  
[https://www.dors.it/documentazione/testo/201411/DocumentiScuolaSalute\\_completo.pdf](https://www.dors.it/documentazione/testo/201411/DocumentiScuolaSalute_completo.pdf)
- WHO. Global action plan on physical activity 2018 - 2030: more active people for a healthier world, 2018.  
<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/272722/9789241514187-ita.pdf?sequence=18&isAllowed=y>  
<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/275415/9789241514804-eng.pdf?ua=1>
- WHO. Guidelines on physical activity and sedentary behavior, 2020.  
<https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
- Global Advocacy Council for Physical Activity, International Society for Physical Activity and Health. The Toronto Charter for Physical Activity: A Global Call to Action, 20 Maggio 2010. Traduzione italiana autorizzata - dicembre 2010.  
[https://www.dors.it/documentazione/testo/201202/CartaToronto\\_Investimenti\\_completa\\_web.pdf](https://www.dors.it/documentazione/testo/201202/CartaToronto_Investimenti_completa_web.pdf)
- International Society for Physical Activity and Health, ISPAH's Eight Investments That Work for Physical Activity, novembre 2020. Traduzione italiana autorizzata - aprile 2021.  
[https://www.dors.it/documentazione/testo/202104/Italian-Eight-Investments-That-Work\\_FINAL.pdf](https://www.dors.it/documentazione/testo/202104/Italian-Eight-Investments-That-Work_FINAL.pdf)
- School for Health in Europe (S.H.E).  
<https://www.schoolsforhealth.org/>
- Health literacy nelle scuole. Lo stato dell'arte. School for Health in Europe (S.H.E), settembre 2020. Traduzione italiana autorizzata - novembre 2020.  
<https://www.schoolsforhealth.org/sites/default/files/editor/fact-sheets/factsheet-6-2020-italian.pdf>
- Nazioni Unite. Agenda 2030 per lo sviluppo sostenibile.  
<https://unric.org/it/wp-content/uploads/sites/3/2019/11/Agenda-2030-Onu-italia.pdf>



- Barfod K, Bølling M, Mygind L, Elsborg P, Eybe\_Ernst N, Bentsen P. Reaping fruits of labour: Revisiting Education Outside the Classroom provision in Denmark upon policy and research interventions. *Urban Forestry & Urban Greening* 60 (2021) 127044
- Brustio PR, Mulasso A, Moisè P, Marasso D, Miglio F, Rainoldi A, Boccia G, Ru C, Balaltore A, Boccia G. The Daily Mile: 15 Minutes Running Improves the Physical Fitness of Italian Primary School Children, *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2019, 16, 3921; doi:10.3390/ijerph16203921
- Brustio PR, Moisè P, Marasso D, Miglio F, Rainoldi A, Boccia G. Feasibility of implementing an outdoor walking break in Italian middle schools. *PLoS ONE* 13(8), 2018: e0202091. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0202091>
- Chesham RA, Booth JN, Sweeney EL, Ryde GC, Gorely T, Brooks NE, et al. The Daily Mile makes primary school children more active, less sedentary and improves their fitness and body composition: a quasi-experimental pilot study. *BMC Med* 2018; 16(1):64. <https://doi.org/10.1186/s12916-018-1049-z>
- Becker C, Lauterbach G, Spengler S, et al. Effects of regular classes in outdoor education settings: A systematic review on students' learning, social and health dimensions. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 2017
- Nielsen G, Mygind E, Bolling M, et al. A quasi-experimental cross-disciplinary evaluation of the impacts of education outside the classroom on pupils' physical activity, well-being and learning: the TEACHOUT study protocol. *BMC Public Health*. 2016;16(1):1117. doi:10.1186/s12889-016-3780-8
- Telama R, Yang X, Viikari J, Valimaki I, Wanne O, Raitakari O. Physical activity from childhood to adulthood: a 21-year tracking study. *Am J Prev Med*. 2005; 28(3):267-73
- Booth T, Ainscow M. L'Index per l'inclusione. Promuovere l'apprendimento e la partecipazione nella scuola. Erickson, 2002



A cura di

**Luisa Dettoni e Vincenzo Rubino**

Progettazione grafica

**Alessandro Rizzo**

Documentazione fotografica a cura dell'Asl TO4 e dell'I.C. Fiano

Dors. Centro Regionale di Documentazione per la Promozione della Salute  
Regione Piemonte - Asl TO3

www.dors.it, maggio 2021



Quest'opera è distribuita con Licenza Creative Commons Attribuzione.  
Non commerciale - Non opere derivate 4.0 Internazionale