

# UN MIGLIO AL GIORNO INTORNO ALLA SCUOLA



**A.S.L. T04**  
**Un Miglio al Giorno**

**Seminario «Scuole che promuovono salute – Partecipare alla rete piemontese»  
20 settembre 2023**

# ***Il progetto***

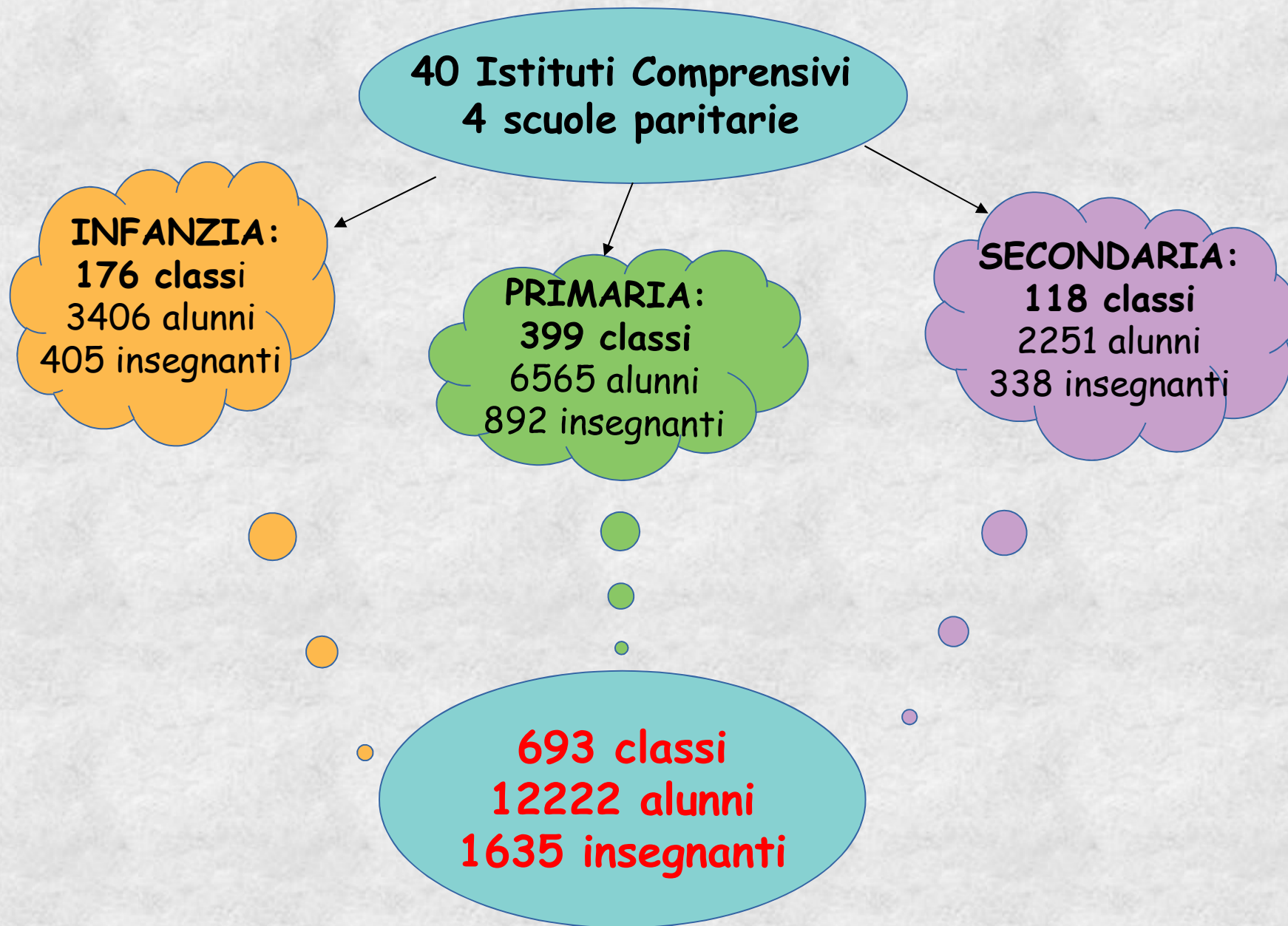
**“Un miglio al giorno”** è una pratica nata da un’iniziativa di una scuola scozzese (Daily Mile) diffusasi rapidamente nel Regno Unito e poi in molti paesi europei. Nell’ASLTO4 ha avuto inizio come sperimentazione in una scuola primaria nel 2016; può essere adottato, con le opportune declinazioni, nelle scuole di ogni ordine e grado. **Nelle scuole che lo stanno sperimentando, tutti i giorni in orario scolastico, le classi a rotazione, accompagnate dagli insegnanti, escono dall’edificio per coprire la distanza di un miglio (circa 1600 metri) a passo svelto.**

Il tempo di svolgimento dell’attività minimo consigliato è di **15-20 minuti.**

**Il progetto si realizza in sinergia con gli attori e le risorse presenti sul territorio** (comuni, associazioni, famiglie, servizi...)

Le esperienze sviluppate a partire dal 2016 nella nostra ASL e proseguite fino ad oggi, hanno dimostrato i benefici sugli studenti: camminare con uscite regolari nell’arco della settimana permette di acquisire **un’abitudine al movimento, migliora il clima di classe,** permette di sperimentare **la didattica out-door** e favorisce **l’inclusione.**

*L'anno scolastico 2022/23 si è concluso così...*



## **MIGLIO BUONA PRATICA**

Nel **2021** «Un miglio al giorno intorno alla scuola» ha ottenuto il riconoscimento di ***Buona Pratica*** Dors, per la metodologia utilizzata e le possibilità di trasferibilità dell'esperienza ad altri contesti.

## **MIGLIO – MUOVINSIEME**

Il percorso "Un miglio al giorno intorno alla scuola" nel 2020 è entrato a far parte di un progetto CCM nazionale denominato **"Muovinsieme- Scuola ed Enti territoriali per la promozione di uno stile di vita sano ed attivo»** che prevedeva la sperimentazione del progetto in alcune regioni italiane. Si è concluso a novembre 2022.

## MIGLIO e JOY OF MOVING

Per questo A.S. 2023/24, la giornata di formazione iniziale svoltasi il 5 settembre, ha previsto la proposta di alcuni metodi/modelli che le scuole potrebbero adottare in sinergia con il percorso del Miglio, tra cui il metodo **JOY OF MOVING**, che utilizza il gioco per lo sviluppo fisico-motorio, cognitivo e socio-emozionale della persona.

La proposta ha suscitato notevole interesse tra i docenti e pertanto sarà inserita a breve nel Catalogo dei Progetti di Promozione della Salute dell'ASLTO4.

Come è stato per altre proposte negli anni passati (es: pause Attive, progetto Hangar), riteniamo che creare sinergie tra il Miglio e metodi/progetti affini per obiettivi, consenta di renderli capillari sul territorio e facilmente replicabili.