



ISTITUTO COMPRENSIVO DI SIZIANO

Via Pavia, n. 58/60 - 27010 SIZIANO (PV)
Codice Ministeriale PVIC81500V – C.F. 96049770181
Telefono 0382/617348 - Fax 0382/679413

www.icsiziano.it -- e-mail: pvic81500v@istruzione.it

PEC: ic.siziano@postecert.it -- PVIC81500V@PEC.ISTRUZIONE.IT



PROGETTO PERCORSI DI SALUTE- SCUOLE CHE PROMUOVONO SALUTE

Integrazione PTOF

as 2020.2021

1. INTRODUZIONE

Tutte le evidenze presenti in letteratura sono concordi nel considerare l'attività motoria come uno dei determinanti principali di salute. Essa, in tutte le sue forme, contribuisce a favorire il benessere psicofisico dell'individuo, risultando fondamentale fin dall'infanzia.

La pratica sportiva sostiene la crescita in salute non solo dal punto di vista fisico, ma agendo anche come fattore protettivo per l'apprendimento. Gli studi scientifici internazionali, infatti, sottolineano come essa risulti essere fondamentale per lo sviluppo della concentrazione, della memoria di lavoro e delle capacità cognitive (problem solving, pensiero critico e capacità deduttive), sostenendo così i processi di socializzazione, il miglioramento della propria autostima ed autoefficacia e, infine, delle competenze relazionali ed interpersonali.

La scuola può assumere un importante ruolo in tal senso, proponendo iniziative volte a promuovere l'attività motoria tra tutti gli studenti. Oltre alle ore di educazione fisica, infatti, giochi attivi ed esercizi fisici strutturati possono essere proposti in differenti momenti della giornata scolastica: introducendo pause di movimento, organizzando attività sportive extra-scolastiche, integrando tale tema nel curriculum attraverso progetti specifici approvati dal collegio docenti, coinvolgendo gli studenti in pause attive nel corso della lezione, integrando il movimento tra i metodi di insegnamento.

La promozione di stili di vita attivi fa parte dell'insieme di azioni evidence based che le scuole appartenenti alla "Rete Lombarda delle Scuole che Promuovono Salute" si impegnano a mettere in atto al fine di "essere ambiente favorevole alla salute" Così facendo, inoltre, esse assumono un ruolo fondamentale nel contrasto alle disuguaglianze di salute, "garantendo pari opportunità in materia di attività fisica a prescindere dal genere, dai livelli di reddito, di istruzione, dall'appartenenza ad un gruppo etnico o dalla disabilità".

L'importanza di tali programmi ed azioni sembra assumere una valenza ulteriore tenendo conto del periodo storico connesso alla pandemia da COVID-19. Le restrizioni e le norme igieniche per contrastare la diffusione del virus, infatti, possono portare a limitare le classiche opportunità per svolgere sport ed attività fisica e ad incrementare le disuguaglianze sociali connessi a tale tema.

Proprio per questi motivi diventa quindi necessario pensare e costruire soluzioni differenti e alternative, sia per le attività da svolgere in presenza che per quelle realizzabili tramite la Didattica a distanza (DAD).

Fonti

Indicazioni per "rendere facili" "stili di vita attivi" in ambiente scolastico in epoca Covid-19 – Regione Lombardia – novembre 2020

Delibere del Consiglio d'Istituto dell'IC di Siziano n. 13/21, n. 15/21, n.16/21, n. 17/21 della seduta del 12 febbraio 2021

Delibera del Collegio dei docenti del 18 febbraio 2021

2. IL "MODELLO DI SCUOLA CHE PROMUOVE SALUTE"

Il Modello della Scuola che Promuove Salute – su cui si fonda e opera la "Rete delle Scuole che Promuovono Salute – SPS Lombardia" e l'omonimo programma del Piano Regionale di Prevenzione rappresenta una delle strategie più diffuse di collaborazione intersettoriale, coinvolgendo il mondo sanitario e quello educativo, è promosso dall'Organizzazione

Mondiale della Sanità da oltre 25 anni e dà concretezza ai principi della Carta di Ottawa (1986), documento centrale per la promozione della salute.

Il Modello si basa sullo sviluppo di un approccio globale alla salute a scuola concentrandosi sul raggiungimento di risultati sia di salute sia educativi, attraverso un metodo sistematico, partecipativo e orientato all'azione. Esso si basa sulle evidenze di ciò che è risultato essere efficace nella ricerca e nella pratica della promozione della salute a scuola. Tale approccio si articola in 4 componenti e assi strategici:

- sviluppare competenze individuali;
- qualificare l'ambiente sociale;
- qualifica l'ambiente strutturale e organizzativo;
- rafforzare la collaborazione con la comunità.

Afferma, inoltre, i principi di equità, inclusione, partecipazione e sostenibilità.

Tale Modello si concretizza in diverse linee d'azione:

- collaborazione intersettoriale tra il sistema sociosanitario e quello scolastico;
- rete di scuole e enti per la promozione della salute;
- programmazione scolastica con un'attenzione alla promozione della salute;
- azioni e programmi di promozione della salute: buone pratiche, programmi evidence-based e policy scolastiche.

Fonti

Indicazioni per "rendere facili" "stili di vita attivi" in ambiente scolastico in epoca Covid-19 – Regione Lombardia – novembre 2020

ATS Bergamo (2020). UN MIGLIO AL GIORNO. Indicazioni per la realizzazione in sicurezza del progetto "un miglio al giorno.

- Sito internet: <https://thedailymile.co.uk/about/>

3. UN MIGLIO AL GIORNO (Infanzia e Primaria)

Il progetto intende promuovere il movimento e l'attività all'aria aperta come parte integrante della giornata a scuola, favorendo negli studenti l'adozione di uno stile di vita attivo, la conoscenza del territorio e il rispetto per l'ambiente.

Nello specifico, il progetto prevede che tutti i giorni, durante l'orario scolastico, le classi a rotazione accompagnate dagli insegnanti escano per 15-20 minuti dall'edificio scolastico per coprire la distanza di un miglio (circa 1600 metri) a passo svelto (andatura di 5-5,5 km/ora). Tale attività potrà essere considerata come una pausa tra una lezione e l'altra oppure utilizzata per integrare il movimento nell'insegnamento. Le evidenze presenti in letteratura mostrano come i benefici sui ragazzi siano notevoli: camminare a passo svelto un miglio al giorno migliora l'apprendimento scolastico, combatte la noia, contiene l'ansia e la demotivazione.

Inizialmente il percorso sarà il perimetro esterno dell'edificio scolastico, lungo il marciapiede e dovranno essere svolti due giri completi. Due classi alla volta percorreranno il circuito (circa 1200 metri) in fila indiana, nel rispetto del distanziamento.

Successivamente, con il supporto dell'Ente Locale verrà individuato un tragitto esterno al perimetro della scuola.

Come svolgere "un miglio al giorno" in sicurezza durante la pandemia.

Al fine di poter svolgere tale progetto rispettando le regole per la prevenzione ed il contenimento della diffusione del Covid-19, è opportuno mettere in atto le seguenti precauzioni:

1. Gli insegnanti dovranno organizzare la pausa attiva durante l'orario scolastico, controllando che il gruppo di alunni accompagnato mantenga il distanziamento fisico richiesto ed evitando assembramenti.
2. L'adulto accompagnatore dovrà indossare sempre la mascherina e vigilare sul corretto comportamento degli alunni, in particolare verificando che non si scambino oggetti di uso personale o merende portate da casa per l'intervallo.
3. Prima del rientro in classe verrà effettuato da tutti (insegnanti ed alunni) un accurato lavaggio delle mani.
4. Si dovrà tener conto di alcuni aspetti organizzativi che dipendono dalle caratteristiche e dalle specificità dei singoli istituti, quali l'organizzazione oraria delle lezioni, lo spazio a disposizione, il numero degli insegnanti che partecipano al progetto nella stessa classe.
5. Si consiglia l'uscita delle classi a rotazione in orari leggermente sfalsati.
6. Si potrà decidere di realizzare il progetto mantenendo un orario di uscita fisso o flessibile.

Qualora si scelga la seconda modalità le uscite dovranno essere concordate tra gli insegnanti delle diverse classi.

7. Si potrà valutare se, eventualmente, ridurre il numero di uscite. Gli insegnanti dovranno comunque garantire 3 uscite minime alla settimana al fine di non inficiare la validità del progetto.

4. PAUSE ATTIVE (Primaria e secondaria)

Sono piccole pause di movimento della durata di 1-2, 5 o 10 minuti, eseguite in classe ed adattabili alle capacità fisiche di tutti. Diventano quindi un modo per promuovere il movimento degli alunni in modo divertente e sicuro, oltre che una strategia efficace per favorire l'attenzione e l'apprendimento. Non richiedono particolari abilità né la presenza di un istruttore di fitness professionista.

È l'insegnante che sceglie quando proporre alla classe di fare una pausa attiva a seconda delle esigenze: all'inizio della lezione, tra una lezione e l'altra, nell'intervallo, come challenge settimanale, ecc.

Come svolgere le pause attive in sicurezza durante la pandemia

Al fine di poter svolgere tale progetto rispettando le regole per la prevenzione ed il contenimento della diffusione del Covid-19, è opportuno mettere in atto le seguenti precauzioni:

1. Assicurare il posizionamento degli alunni nel proprio spazio assegnato (banco e sedia), mantenendo il distanziamento di almeno 1 metro.
2. Controllare ed esigere l'utilizzo dei dispositivi di protezione individuale (mascherina).
3. Non consentire lo scambio di materiali o il contatto con altri studenti.

5. MERENDA SANA A SCUOLA (Primaria e Secondaria)

Nato nello scorso anno scolastico, il progetto ha l'intento di sensibilizzare alunni e genitori sull'importanza del benessere e dei corretti stili di vita. La merenda sana è un'ottima occasione per educare, anche nel momento dell'intervallo, a scelte e abitudini alimentari consapevoli.

La merenda di metà mattina a scuola non deve certo sostituire la colazione, ma deve integrare le energie e contrastare l'eventuale calo di zuccheri, che potrebbe sopraggiungere dopo alcune ore di attività scolastica; deve essere pertanto una merenda leggera e povera di grassi. Si è pensato di introdurre il progetto gradualmente, inizialmente una volta alla settimana in un giorno unico per tutti, il MERCOLEDÌ, in cui la merenda dovrà essere a base di

FRUTTA DI STAGIONE: arancia, mela, pera, mandarino, kiwi, fragole, uva, albicocche, prugne... oppure frutta secca
Oppure

VERDURE DI STAGIONE: pomodorini, carote, sedano, finocchio, cetriolo, tagliati a listarelle o a rotelline magari accompagnati da cracker o grissini se graditi integrali.

Tutte le attività saranno monitorate dai docenti in termini di gradimento della proposta e di effettiva partecipazione alle iniziative.