

Scuola in cammino

INTRODUZIONE

Dal 2015, con l'attivazione dei Gruppi di Cammino, l'ASLBI s'impegna a contrastare la sedentarietà promuovendo l'attività fisica e uno stile di vita attivo al fine di migliorare la qualità della vita e contrastare l'insorgenza di malattie esercizio-sensibili.

La pandemia da Covid-19 da marzo 2020 ha imposto l'isolamento sociale con un aumento notevole della sedentarietà sia in ambito familiare che scolastico. Con la ripresa delle attività nel settembre 2021 le attività erano vincolate dal distanziamento sociale e dalla mancanza di strutture adeguate a svolgere attività motoria a scuola.

Per tali ragioni è nata la collaborazione tra ASL e Scuole del territorio biellese con la finalità di realizzare un intervento mirato di promozione dell'attività fisica nel setting scolastico, che coinvolgesse studenti e docenti.

L'idea di proporre nelle scuole biellesi il progetto "Scuola in cammino" si riallaccia al progetto nazionale "Scuole in cammino" proposto dall'Associazione "Rete dei cammini" che da anni sostiene la funzione formativa, educativa e sociale della riscoperta e della pratica dei cammini storici italiani.

Il progetto si cala in un contesto favorevole in quanto le scuole degli Istituti interessati si trovano in zone poco trafficate e dalle quali è subito possibile iniziare l'attività di cammino. Nella maggior parte dei comuni del territorio sono tracciati e ben segnalati da cartellonistica i sentieri del progetto "Salute in cammino".

Punto di forza del progetto è la gratuità e la semplicità di realizzazione che lo rendono fruibile a tutte le scuole interessate nel rispetto dell'equità.

Dott.ssa MILENA VETTORELLO:

Dirigente medico presso Medicina dello sport e attività fisica
Dipartimento di Prevenzione Asl Biella

Dott.ssa ELISA POLLERO:

Insegnante presso la Scuola Primaria di Mottalciata
Istituto Comprensivo di Cossato

AUTORI

01 DESTINATARI

INSEGNANTI e STUDENTI di:

- scuola dell'infanzia,
- scuola primaria,
- scuola secondaria di primo,
- scuola secondo grado.

02 OBIETTIVI

- Costruzione di percorsi esperienziali per la promozione del benessere a scuola con strumenti e modalità innovative, incentivando il movimento e l'attività fisica all'aria aperta come parte integrante della giornata scolastica, contrastando sedentarietà e malattie esercizio-sensibili;
- cura delle relazioni all'interno del gruppo classe includendo tutti gli studenti in base alle proprie capacità e risorse;
- diffusione nella comunità scolastica di informazioni, conoscenze ed esperienze di stili di vita sani;
- incoraggiamento all'esercizio della cittadinanza attiva ed educazione alla conoscenza ed al rispetto dell'ambiente.

03 METODOLOGIA

Corso di formazione per "Insegnanti walking leader":

- lezioni frontali e attività pratica della corretta tecnica del cammino e ulteriore parte specifica legata alla didattica in cammino;
- attività con le classi: brainstorming, sviluppo delle life skills, tutoring e learning by doing.

04 AZIONI E ATTIVITÀ

IL PROGETTO PREVEDE

Formazione del personale docente in due fasi:

• FASE 1 (4 ORE)

Parte introduttiva frontale mirante all'approfondimento dei temi legati all'efficacia del cammino nel contrasto alla sedentarietà e approccio a corretti stili di vita; aspetti tecnici della camminata; strumenti e strategie per l'organizzazione, conduzione e gestione di un gruppo di cammino adattato alla classe

Esercitazione pratica attraverso un'uscita di gruppo

• FASE 2(4 ORE)

Esercitazione pratica e didattica "Una gita in cammino" mediante uscita sul territorio durante la quale gli insegnanti sperimentano attivamente le metodologie didattiche e utilizzano i materiali utili da proporre in classe.

Parte sperimentale durante tutto l'anno scolastico:

- creazione del gruppo di cammino di classe
- compilazione del diario di bordo
- stesura di una relazione dell'esperienza svolta
- compilazione dei questionari valutativi

05 VALUTAZIONE E RISULTATI

Monitoraggio del numero di classi che adottano il progetto.

Raccolta delle relazioni prodotte dai docenti coinvolti e dei questionari di gradimento compilati da docenti e alunni.



<https://youtu.be/r10UCcPlb3w>
<https://www.retecamminifrancigeni.eu/>

PAROLE CHIAVE

Attività fisica

Inclusione

Equità

Mobilità attiva

Cittadinanza attiva