

Scuola in movimento: Il progetto CCM WAHPS nel territorio lombardo

Milano, 2 Marzo 2023

Presentiamoci!

Quale simbolo per me rappresenta la promozione del movimento a scuola?

Quali sono le mie aspettative per questa giornata di formazione?

Agenda della giornata

Ore	Argomento
9.30 - 10.15	Presentazioni e agenda della giornata
10.15-11.15	Scuola e movimento: cenni sul modello e sulla cornice teorica di riferimento
11.15-11.30	Pausa caffè
11.30-11.45	Muoviamoci insieme!
11.45-12.30	Le pause attive
12.30-13.30	Pausa pranzo
13.30-14.00	Attività in movimento: la passeggiata
14.00-14.45	Il Pedibus
14.45-15.00	Muoviamoci insieme!
15.00-15.45	Cenni su Marked Playground
15.45-16.15	Definizione di uno strumento per sviluppare una proposta operativa
16.15-16.30	Conclusione e saluti



Metodologia di lavoro

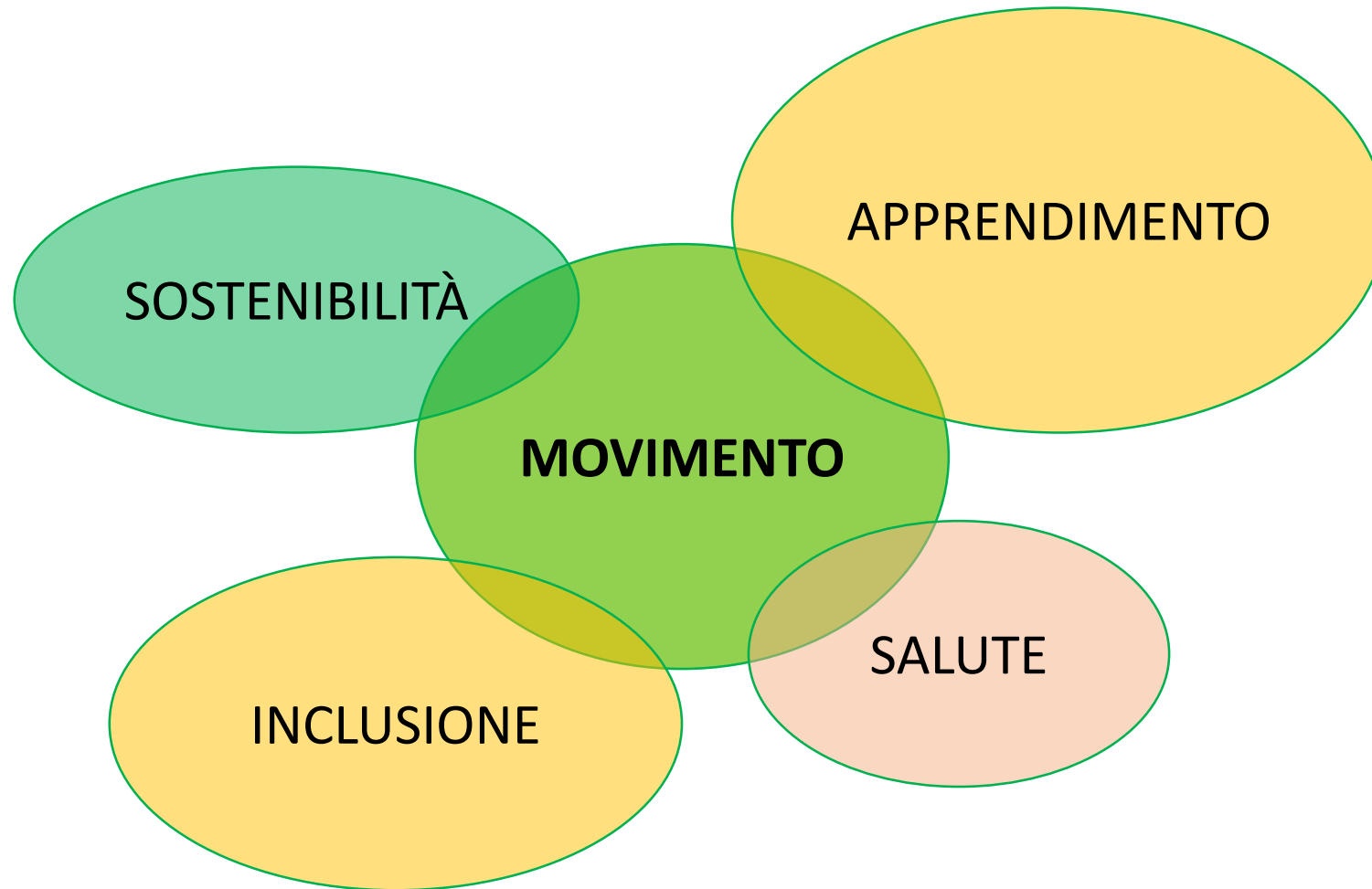
ESERCITAZIONI
PRATICHE



CONTRIBUTI
TEORICI



Perché è importante promuovere il movimento a scuola?

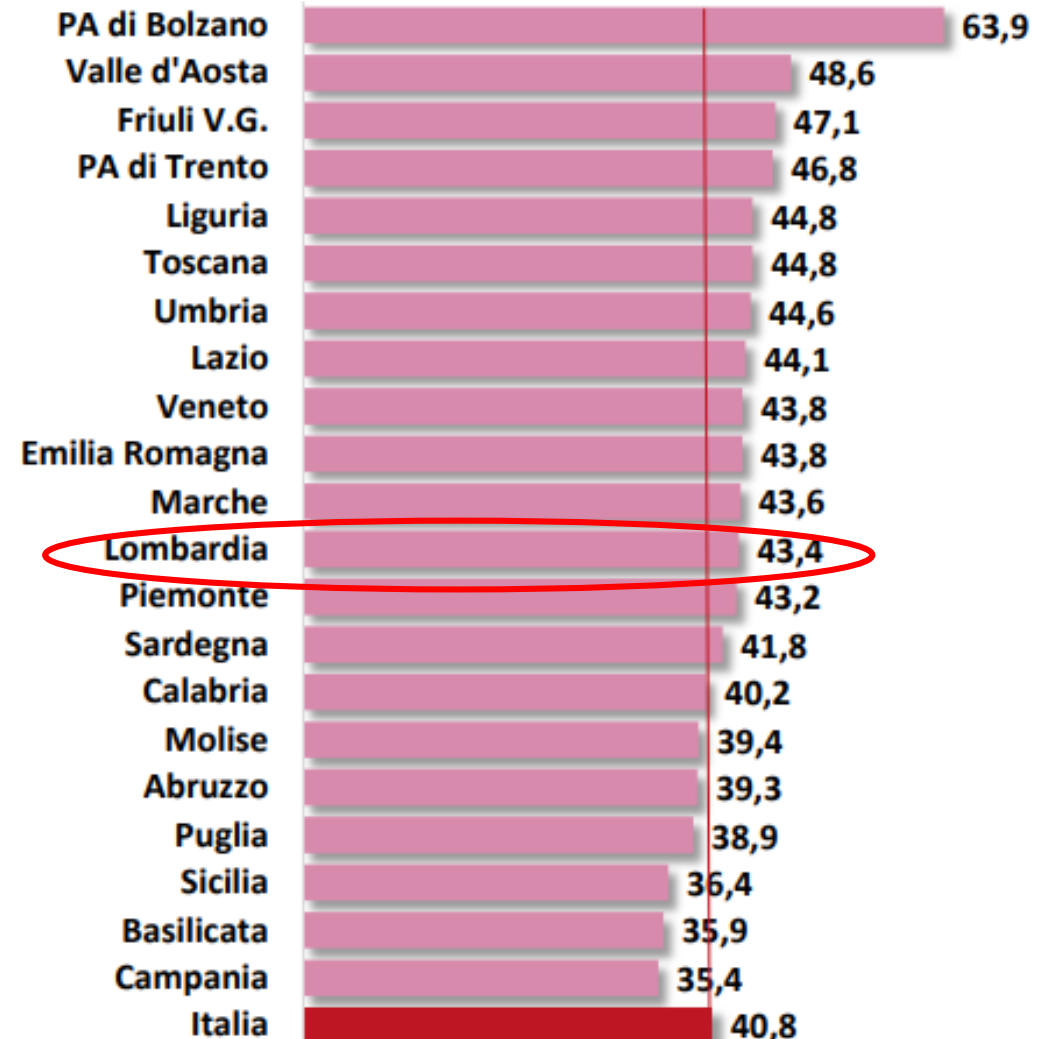


Dati sull'attività motoria degli studenti: HBSC 2022

Percentuale di ragazzi e ragazze che svolge attività fisica per almeno quattro giorni a settimana (60 minuti al giorno), per Regione

«Negli ultimi sette giorni, quanti giorni hai fatto attività fisica per un totale di almeno 60 minuti al giorno?»

Cut-off almeno 4 giorni a settimana

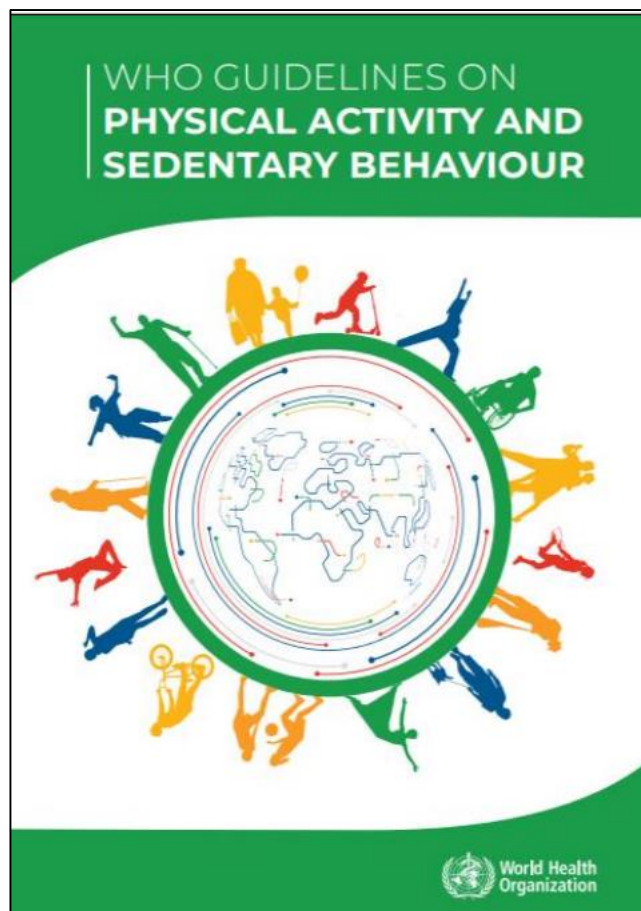


Dati sull'attività motoria degli studenti: cosa ci dicono le sorveglianze?

- Il **contesto di provenienza** può influenzare i livelli di attività fisica e movimento
- Rispetto al genere, **le ragazze sembrano fare meno movimento** rispetto ai maschi.
- Con il **crescere dell'età** l'abitudine di svolgere attività motoria sembra **diminuire**.
- Diversi **livelli socio-economici** sembrano influenzare la messa in atto di comportamenti sedentari

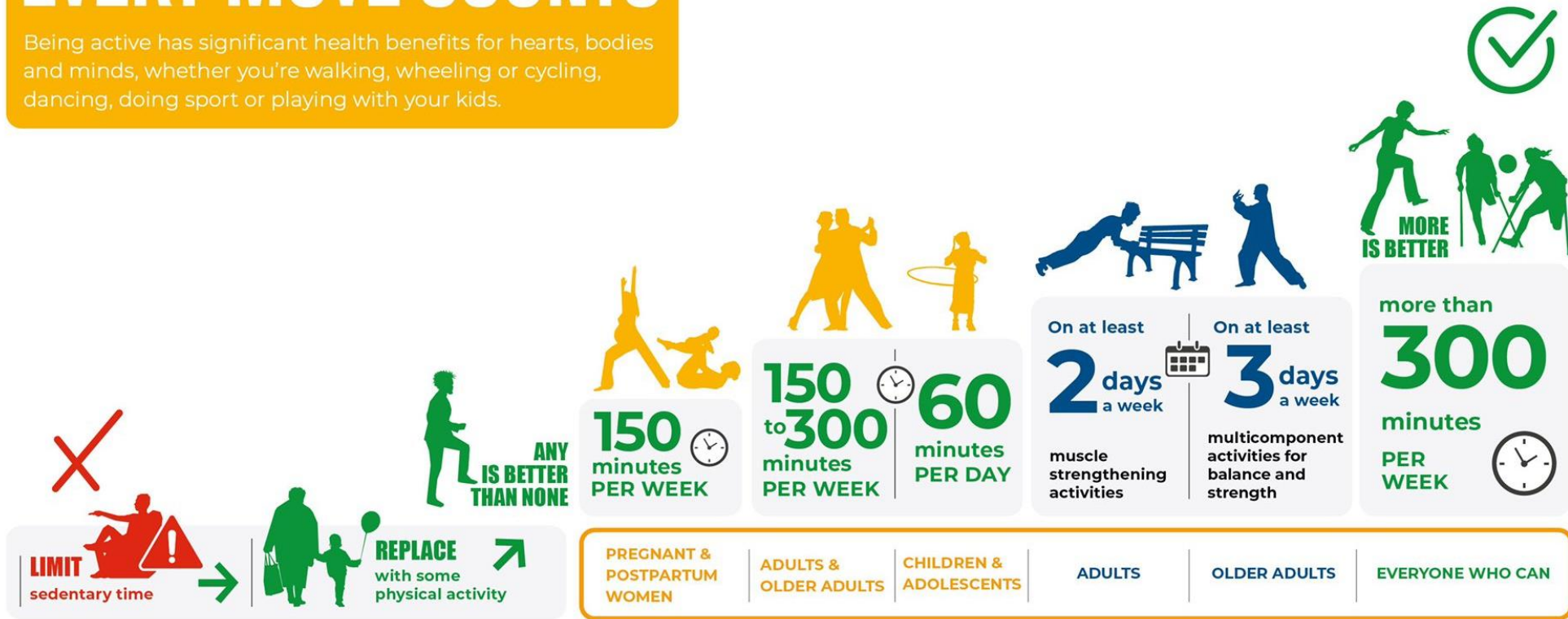


Linee guida nazionali e internazionali



EVERY MOVE COUNTS

Being active has significant health benefits for hearts, bodies and minds, whether you're walking, wheeling or cycling, dancing, doing sport or playing with your kids.



WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour (2020).

For more information, visit: www.who.int/health-topics/physical-activity

<https://www.youtube.com/watch?v=jY7YvglA92s&t=1s>



Programmi internazionali validati

Elementi in comune tra i programmi:

- La definizione di aspetti «core» di progetto
- La trasferibilità del progetto e l'adattamento dello stesso alle diverse realtà territoriali
- Collaborazioni intersettoriali
- La presenza di un impianto valutativo e di monitoraggio L'azione del progetto su diverse «aree» e livelli



Scuola che promuove salute in movimento: il modello della Rete SPS

La strategia identificata si basa su alcuni elementi centrali:

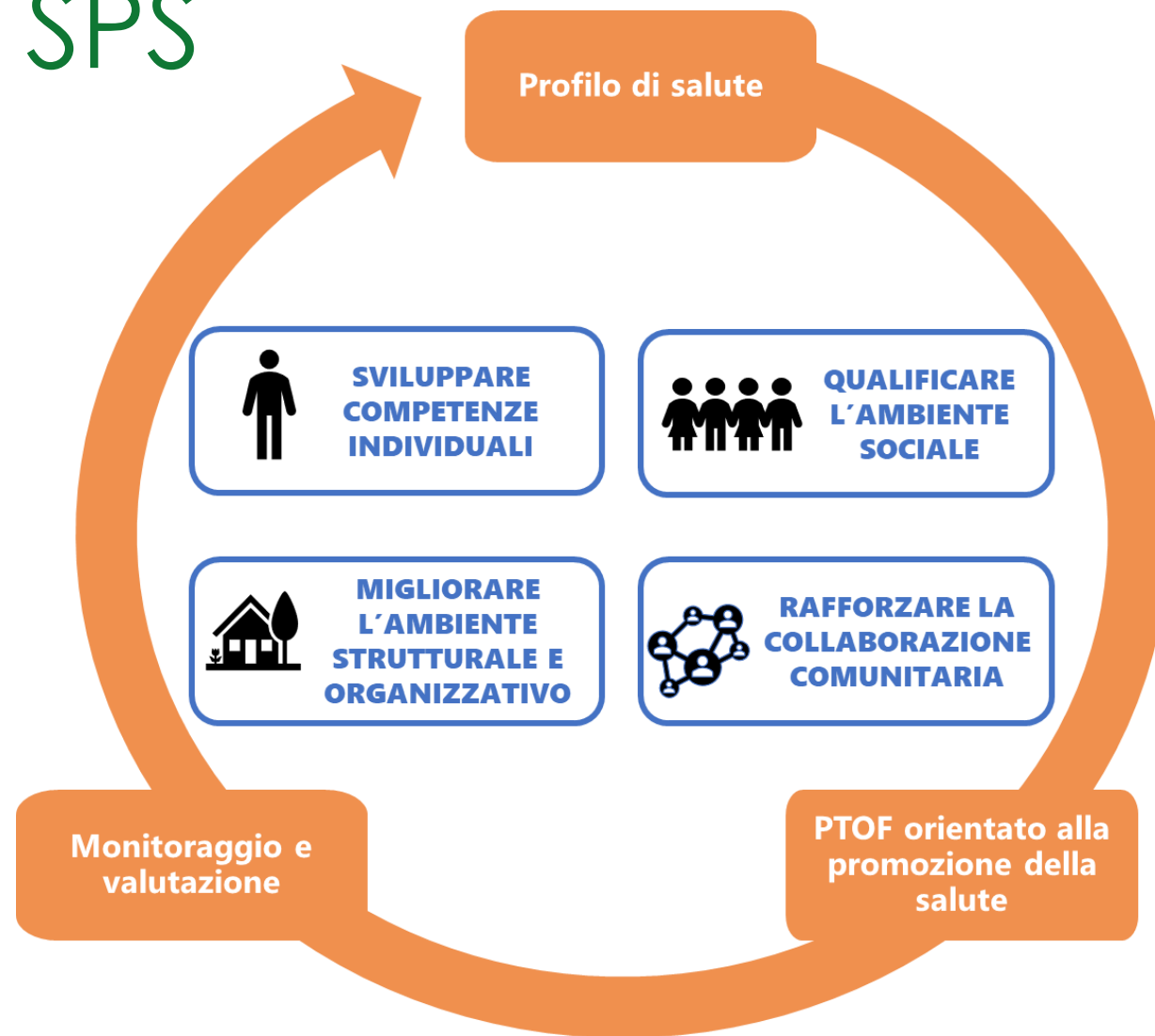
- **Approccio globale:** per promuovere il movimento a scuola è necessario focalizzarsi sulle 4 componenti del modello della Scuola che Promuove Salute e integrare il movimento nei diversi momenti della giornata scolastica;
- **Programmazione scolastica:** il movimento si deve integrare nella programmazione scolastica in modo trasversale alle discipline;
- **Tecniche evidence-based:** la promozione del movimento deve basarsi su alcune tecniche che hanno dimostrato la loro efficacia attraverso specifici studi di valutazione;
- **Focus su tutta la comunità scolastica:** il modello della Scuola che Promuove Salute riconosce l'importanza di promuovere la salute di tutta la comunità scolastica coinvolgendo studenti, insegnanti, personale non docente e famiglie;
- **Attenzione alle disuguaglianze:** è necessaria un'attenzione specifica alle disuguaglianze di salute emerse come particolarmente significative dai dati sull'attività motoria degli studenti;
- **Valorizzazione di risorse interne alla comunità scolastica:** per garantire azioni efficaci e sostenibili nel tempo è necessario basare le strategie di promozione del movimento su risorse interne alla comunità scolastica e al territorio circostante.



Il movimento integrato nella programmazione scolastica



Movimento e componenti del modello SPS



Quali tecniche evidence based?

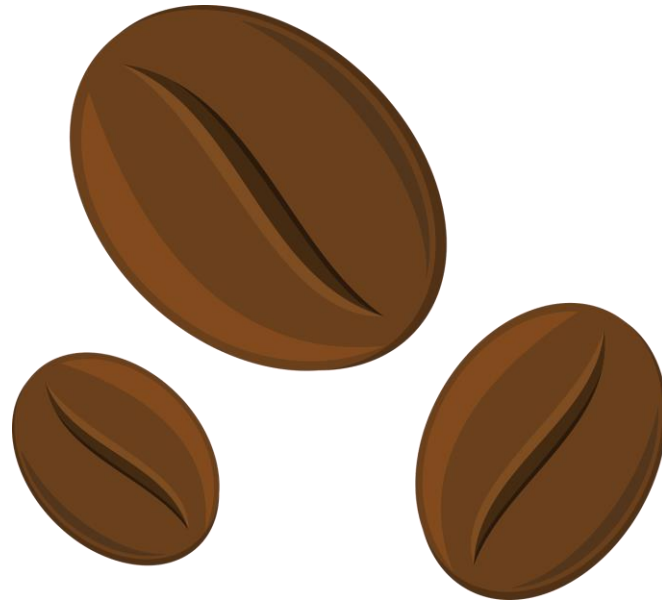
- Pause attive
- Playground marking
- Pedibus



WHOLE ACTIVE HEALTH
PROMOTING SCHOOLS



Pausa caffè!



Muoviamoci insieme!



Analisi dell'attività



Le pause attive



Cornice teorica

Le pause attive sono un esempio di apprendimento intervallato che nasce dagli studi condotti nell'ambito delle neuroscienze cognitive sull'attenzione e sul processo di memorizzazione: il cervello ha bisogno di alleggerire il carico di andare in pausa!

L'integrazione dell'attività fisica nella giornata scolastica è un aspetto chiave per la promozione di programmi completi di attività fisica scolastica, orientati all'aumento del dispendio energetico ed al miglioramento delle capacità di attenzione.

Questi interventi, in linea con l'agenda del Global Action Plan on Physical Activity 2018–2030 migliorano l'attenzione volta ad elevare il rendimento scolastico degli studenti e devono essere introdotti tenendo presente l'esiguità del tempo a disposizione ed alcuni vincoli istituzionali che, potrebbero essere fattori che limitano le opportunità per la pratica di attività motoria.



Cornice teorica

Diviene sempre più importante prevedere ed integrare l'attività motoria nella giornata scolastica dei bambini e dei ragazzi.

Infatti, l'aumento del sovrappeso e dell'obesità in età evolutiva costituisce un importante problema per la sanità pubblica nel breve-lungo termine.

Le linee guida internazionali della World Health Organization (WHO) raccomandano, per bambini la pratica di almeno 60 minuti di attività fisica giornaliera da moderata ad intensa.

Per essere efficace, l'attività fisica non deve necessariamente svolgersi in un contesto di ricreazione o educazione fisica.



Cornice teorica

Il fabbisogno di attività fisica nei ragazzi è superiore a quello degli adulti ed è pari a 1 ora di esercizio moderato/vigoroso al giorno. L'attività fisica moderata-vigorosa è, secondo le definizioni, quella che «fa aumentare il battito cardiaco» e può (ma non necessariamente deve) lasciare senza fiato.

Va aggiunta un'osservazione non secondaria: come prescrivono le linee-guida internazionali, soprattutto tra i più piccoli (5 agli 11 anni), con “attività fisica moderata/vigorosa” non s'intende soltanto l'attività strutturata, ma anche quella definita di “gioco attivo”.

Maturando i ragazzi, negli anni successivi, faranno dello sport, soprattutto quello di squadra (basket, pallavolo, calcio), anche un'attività ludica a tutto tondo.



Cornice teorica

- L'insegnante deve sviluppare e saper descrivere i motivi per cui l'attività fisica è importante e come essa si colleghi all'apprendimento.
- Deve saper gestire gli eventuali timori rispetto al fatto che le pause attive possano diventare una dispersione di tempo a scapito di programmi ministeriali.



Benefici

- per la salute ed il benessere generale.
- per la crescita socio-emotiva dei bambini.
- per la memoria a breve termine.
- per riduzione ansia e burnout.
- per dei risultati scolastici.
- per il comportamento dentro e fuori la classe.
- per l'attenzione e la motivazione all'apprendimento.
- per la prevenzione alla noia o alla stanchezza.
- per la versatilità in più momenti della giornata.
- per mantenere attivi ragazze e ragazzi in egual misura
- per gli effetti positivi sugli studenti di ogni livello per la prevenzione all'insorgenza di patologie croniche come l'ipertensione, il diabete di tipo 2 e l'obesità.
- per migliorare l'umore e il senso di autoefficacia
- per ridurre i sintomi di depressione e ansia.
- per i disturbi da deficit di attenzione e iperattività, con un'associazione alla riduzione dell'uso di farmaci.



Benefici

L'autogestione: Le pause dell'attività fisica in classe offrono agli studenti e agli insegnanti l'opportunità perfetta di organizzare i propri pensieri per gestire meglio lo stress e controllare gli impulsi. Liberare le energie con uno o due balli e dare agli studenti l'opportunità di fare il check-in con le loro emozioni e di motivarsi a continuare a lavorare per raggiungere i loro obiettivi.

Decisioni responsabili: Fare una pausa di attività in classe può essere un ottimo modo per reindirizzare l'attenzione e il comportamento ansioso verso un'attività o un gioco divertente e interattivo. A volte i bambini hanno bisogno di una breve opportunità per analizzare la situazione attuale, riflettere e scegliere responsabilmente la loro prossima azione. Le pause di attività fisica in classe offrono agli studenti l'opportunità di mettere in pratica queste abilità, aumentando al contempo l'energia cerebrale.



Dentro e fuori l'insegnamento programmato

- Attività fisica integrata nell'insegnamento programmato.

L'attività fisica nella giornata scolastica migliora diversi aspetti dell'ambiente di apprendimento e dell'istruzione, essa può essere aggiunta al processo di pianificazione dei risultati scolastici.

- Attività fisica al di fuori dell'insegnamento programmato.

L'aggiungere attività fisica all'inizio della giornata scolastica, ad esempio facendo attività fisica al di fuori delle lezioni programmate.



Metodologia

- Gli insegnanti dovrebbero partecipare all'attività.
- Mantenere le pause dell'attività fisica brevi e gestibili. (1-5 minuti almeno 2-3 volte al giorno)
- Condivisione tra insegnanti e dirigenti scolastici delle attività proposte.
- Creare un'atmosfera in classe che favorisca il movimento. (esempio: utilizzo della musica...)
- Integrare l'attività fisica nei concetti accademici, quando possibile.
- Gradualmente, chiedere agli studenti di condividere e guidare le proprie idee di pausa per l'attività fisica.



PAUSE ATTIVE

Cosa sono?

10 minuti di attività motoria, da svolgere ogni giorno almeno tre volte. Gioco e divertimento per sentirmi bene e poter imparare ancora di più!

Quando svolgerle?

In classe, durante le lezioni, quando l'insegnante ritiene che "ne abbiamo bisogno" per ricaricarci (1°, 4° e 6° ora) ma anche a casa quando faccio i compiti, dopo aver guardato la televisione o aver giocato ai videogiochi.



Strategia: intensità della pausa attiva

Cercare di incorporare almeno 10 minuti di attività fisica quotidiana attraverso pause di movimento in classe:

- Brain Breaks – esercizi anche di respirazione e meditazione ed attività di socializzazione
- Instant Recess – alcuni momenti di musica con movimenti che facciano recuperare dopo un compito in classe
- Energizers – esercizi che siano di attivazione come piccoli balzi, squat e jumping jack etc.



Attività blande

Pause blande: seduti al proprio banco con più impegno cognitivo e meno intensità fisica. Le posture, i cambi di posizione e gli esercizi articolari, seduti o vicini al banco sviluppano l'allungamento muscolare e il mantenimento dell'elasticità delle articolazioni. I giochi di memorizzazione, di precisione, ritmo e mira stimolano l'attività cognitiva, il pensiero e la riflessione.



Attività intense

Pause intense: in corridoio, in palestra o in cortile con più intensità fisica e meno impegno cognitivo. Giochi di intensità elevata. Aumentano i battiti cardiaci e gli atti respiratori, stimolando un rilassamento dell'attività cerebrale e lo scarico delle tensioni emotive. Producono molti vantaggi per la salute dei bambini/e e ragazzi/e ma necessitano di un tempo (che va educato) per ritornare allo stato di "quiete" per continuare le attività didattiche.



Attività moderate

Pause moderate: in piedi vicino al proprio banco, l'intensità fisica e l'impegno cognitivo hanno uguale intensità. Giochi di moderata intensità, che non fanno sudare molto e non portino a un respiro affannoso. Stimolano i muscoli e le articolazioni senza affaticarsi troppo, e aumentano l'attività cardio-respiratoria e l'attività cerebrale.

Strategia: scelta dello stimolo

- Gli **Active Breaks** ed i potenziamenti fisici aiutano i bambini a sentirsi energizzati e rinvigoriti dopo periodi di inattività fisica. Le pause e i richiami di questo tipo ruotano in genere intorno a brevi momenti di esercizio fisico.
- I **Brain Booster** di solito prevedono la connessione e la collaborazione sociale, favorendo il lavoro di squadra, il problem solving, tendendo a concentrarsi sulla comunicazione. Queste pause ruotano intorno a brevi giochi, puzzle e risoluzione di problemi.
- I **Brain Break** aiuteranno a rallentare i bambini dopo i compiti ad alta energia. Sono studiate per calmare e ricentrare il focus attentivo, dando loro il tempo di elaborare i periodi di apprendimento intenso per ridurre lo stress e rafforzare la concentrazione. Queste pause prevedono attività come lo yoga leggero, la meditazione, gli esercizi sensoriali ed il journaling che è una pratica che offre la possibilità di esprimere pensieri e sentimenti profondi, correlati a ciò che accade di positivo o di negativo nella loro vita.



Tracker della Settimana

Pause Attive

Insegnante _____
Classe _____
Settimana dal _____ al _____

	Esercizio tipologia e minuti	Stretching tipologia e minuti	Yoga e Relax tipologia e minuti	Altro tipologia e minuti
Lunedì 😊				
Martedì ☆				
Mercoledì				
Giovedì ♥				
Venerdì				
Sabato 👑				
Minuti Settimanali Totali	Minuti Totali	Minuti Totali	Minuti Totali	Minuti Totali

Quali attività piacciono di più?

1

2

3



Scuole che
Promuovono
Salute
Lombardia

Utilizzo del tracker

Affiggere il tracker dell'attività fisica in classe assegnando ad uno studente ogni settimana il compito di completarlo alla fine della giornata.

Il lunedì dedicare qualche minuto a discutere delle attività della settimana precedente con tutta la classe rinforzando la cultura del movimento.

Le pause attive in classe non devono necessariamente essere una pausa dall'apprendimento anzi, l'attività fisica va integrata nei concetti scolastici, quando possibile.

Coinvolgere l'insegnante di educazione fisica magari optando per insegnare alcuni esercizi basilari con nomi standard (es. squat, piegamento, distensione) agli studenti durante la lezione di educazione fisica. Questo porterà poi a richiamare facilmente durante le pause attive questi esercizi da parte dell'insegnante. In questo modo si responsabilizzano gli studenti e aiuta gli insegnanti a sentirsi più a loro agio nell'implementare le pause attive.

Registrare il tempo trascorso in movimento nelle pause attive appuntando tipologia di intervento e minuti giornalieri in modo da poter avere a fine settimana un totale misurabile ed aggiustabile.



Costruire una pausa attiva

Nome della Pausa Attiva

Gruppi classe suggeriti:

Materiale necessario:

N. di partecipanti:

Preparazione:

Livello di intensità e scelta dello stimolo:

Collegamenti curricolari:



Fase di riscaldamento:

Fase di attivazione:

Fase di defaticamento:



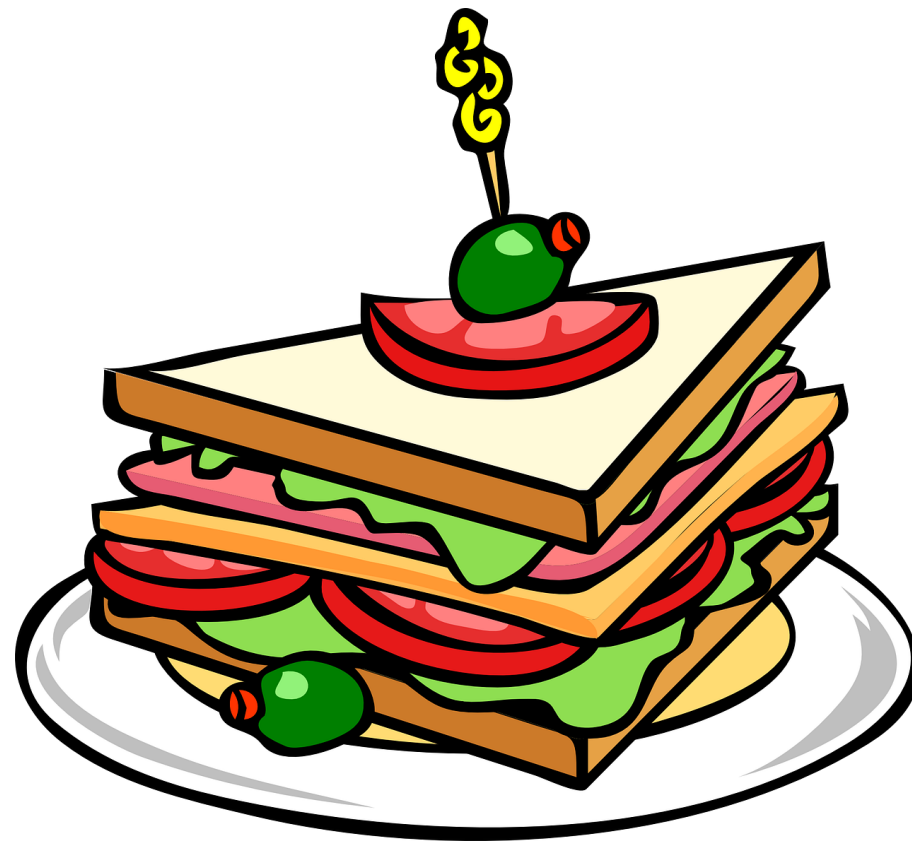
Varianti



Dubbi e domande
sulle pause attive



Pausa pranzo!



Il Pedibus



- Osserviamo questa immagine per 30 secondi... Cosa vi suscita?

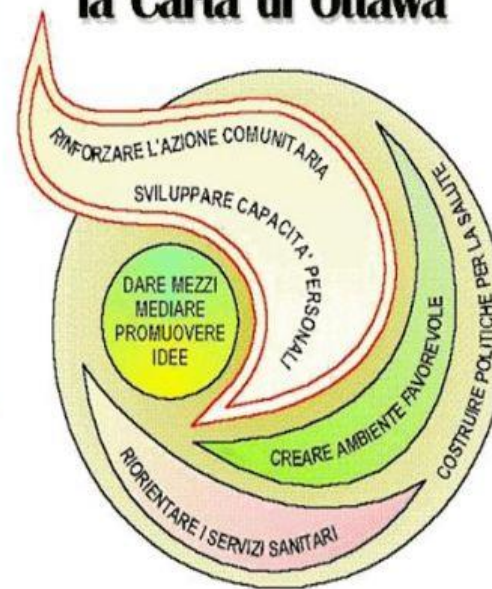


Da quando?

- Ha ormai una storia decennale, trova le sua origine nelle linee direttive e negli obiettivi indicati nel Progetto “Città sane” presentato a Ottawa nel 1986 dall’Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS).
- È in Danimarca che vengono attivate le prime esperienze di “Walk to School”; l’iniziativa si diffonde rapidamente, in primo luogo nei paesi anglosassoni e poi in numerose nazioni, tra cui l’Italia.

La Carta di Ottawa (1986)

la Carta di Ottawa



LA SALUTE

Vive e cresce nelle piccole cose di tutti i giorni, a scuola, sul lavoro, in famiglia, nel gioco e nell'amore. La salute si crea avendo cura di sé stessi e degli altri, sapendo controllare e decidere dei propri comportamenti, facendo in modo che la società in cui si vive favorisca la conquista della salute per tutti.

Quali sono gli Obiettivi?

- Aumentare l'impegno della famiglia e della comunità
- Rafforzano il senso di comunità
- Aumentare l'attività fisica quotidiana nel bambino, creando abitudini sane che possano durare tutta la vita riducendo il rischio di malattie croniche
- Fornire opportunità sociali positive per gli studenti, le famiglie, per il personale scolastico e gli stakeholder



Vantaggi per la Famiglia

Bambini

- Favorisce la salute fisica attraverso il movimento
- Aumenta l'autostima e sviluppa la socializzazione
- Insegna l'educazione civica e quella stradale
- Insegna a rispettare l'ambiente e gli altri
- È divertente



Genitori

- Contribuisce ad un corretto sviluppo e crescita del proprio bambino
- Favorisce la salute del proprio figlio a lungo termine
- Produce più tempo libero per gli adulti
- Migliora la qualità dell'aria e diminuisce i costi
- È la cosa giusta!



Vantaggi per la Scuola-Comunità

Scuola

- Fattore di indice di eccellenza
- Qualifica la scuola come attenta ad esigenze per allievi e famiglie
- Contribuisce alla buona salute degli allievi, alla loro attenzione e concentrazione
- Migliora l'ambiente e il traffico
- E' una scelta impegnativa ma coraggiosa!



Comunità

- Intervento efficace come miglioramento
- Migliora la qualità di vita degli abitanti della zona
- Riqualfica la zona e ne aumenta l'attività
- Coinvolge tutta la comunità dai più grandi ai più piccini
- Sviluppo sostenibile!



Lo scuolabus di una volta...



... e adesso?



Lavoro di squadra



1) Ruolo importante delle ATS



Professionisti impegnati nel campo della prevenzione e della promozione della salute

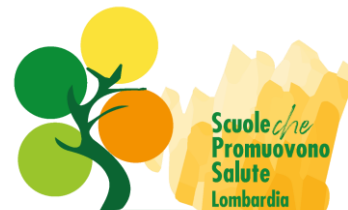


Si occupano della progettazione e implementazione di programmi regionali come: Rete delle Scuole che Promuove Salute, Whp, Gdc, Piedibus etc.



Governance

- Incontri tematici con genitori, volontari e commercianti per approfondire il tema della sedentarietà e individuare ulteriori strategie di intervento;
- Incontri di informazione sul Programma Pedibus per genitori e alunni;
- Iniziative di Comunicazione per evidenziare i vantaggi per il quartiere (diminuzione del traffico, maggiore sicurezza per i pedoni, minore inquinamento);
- Iniziative di informazione e formazione realizzate in ambito scolastico per fornire consulenza e supporto tecnico alla scuola (formazione volontari, individuazione strumenti per favorire l'adesione, valutazione impatto, individuare risorse e vincoli del contesto);
- Iniziative di informazione e formazione realizzate con i rappresentanti dei Comuni per fornire consulenza rispetto alle modifiche urbanistiche possibili per favorire la mobilità sostenibile (a piedi o in bicicletta).



2) Costituzione gruppo di lavoro locale

Dopo aver informato le Comunità Locali e gli Istituti Scolastici e aver selezionato quelli interessati alla realizzazione del Programma, gli operatori delle ATS guidano gli stakeholders del territorio nella costituzione dei gruppi di lavoro che dovranno essere composti da differenti attori sociali:

- Operatori dei Comuni
- Rappresentanti della Polizia Locale
- Rappresentanti delle Scuole
- Genitori degli alunni
- Alunni
- Volontari associazioni del territorio.



Essi, con il supporto e la consulenza di ATS, si occuperanno di studiare e valutare la fattibilità e successivamente....



- Coordinamento stakeholder (Dirigente scolastico, rappresentanza insegnanti, rappresentanza dei genitori, professionisti di ATS, ecc.);
- Nascita accordi tra la scuola-amministrazione comunale-polizia locale
- Pianificazione e programmazione di eventuali modifiche urbanistiche per favorire la pedonalizzazione delle zone limitrofe alla scuola col coinvolgimento dell'amministrazione locale;
- Realizzazione di studio sulla gestione della viabilità (es. segnaletica, sensi di marcia, aree pedonali, limiti di velocità ecc.) effettuati tramite il coinvolgimento della polizia locale;
- Inserimento del Pedibus nell'offerta formativa scolastica, esplicitando il collegamento e le sinergie tra il Pedibus, le altre attività/progettualità della scuola e i quattro assi della rete SPS (Sviluppare competenze Individuali, Qualificare l'ambiente sociale, Migliorare l'ambiente strutturale e organizzativo, Rafforzare la collaborazione);
- Coinvolgimento delle organizzazioni di volontariato locale e formalizzazione degli accordi di collaborazione.



3) Indagine preliminare



Importante correlazione tra Amministrazione comunale e Polizia Locale per la risoluzione di eventuali barriere architettoniche con il diretto coinvolgimento di insegnanti sulla pubblicità del progetto e delle famiglie sulla scelta del percorso e delle fermate.



- Somministrazione di un questionario rivolto alle famiglie al fine di stabilire quanti bambini sono interessati a usufruire del servizio, da quale zona provengono, quanti genitori/nonni sono disposti a collaborare
- Elaborazione e analisi dei dati raccolti;
- Individuazione dei quartieri in cui si concentra il maggior numero di famiglie interessate a prendere parte al Pedibus;
- Realizzazione di incontri con i genitori, i nonni e i volontari interessati al fine di approfondire gli obiettivi del Programma, illustrare i dati raccolti e le proposte operative, verificare e quantificare la disponibilità di ognuno con l'itinerario più idoneo per ogni linea attivabile;
- Studio e verifica degli itinerari sulla fattibilità, lunghezza e soprattutto sicurezza stradale con annessi laboratori con i bambini.
- Coinvolgimento dei bambini nella fase di mappatura del territorio e nell'individuazione di percorsi sicuri;
- Apertura delle iscrizioni dei bambini e degli accompagnatori al Pedibus;



4) Prepararsi alla partenza!

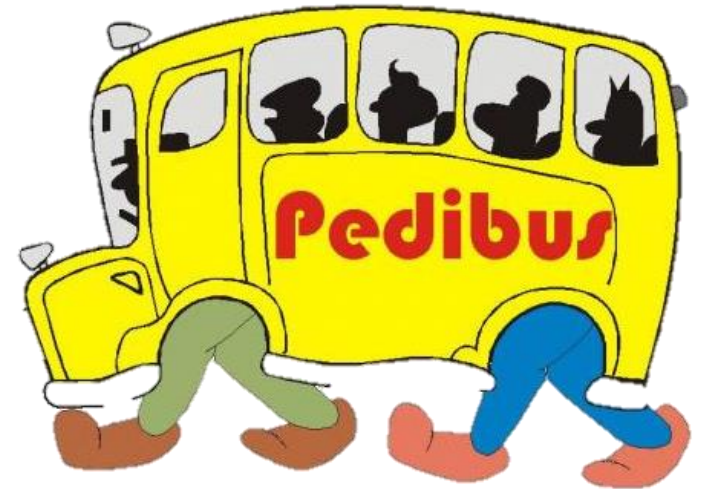


- Coinvolgere maggior numero di classi e studenti
- Creazione di gruppi Pedibus composti da studenti di diverse età e classi
- Coinvolgimento di volontari appartenenti alla Comunità locale nella gestione del Pedibus
- Formazione ad-hoc da fare sui volontari
- Stesura di un piano settimanale sulle disponibilità dei volontari con creazione di un diario di bordo per le presenze dei più piccini.
- Acquisto di materiale visibile come pettorine catarifrangenti per i bambini in modo da aumentare il livello di sicurezza con un annessa pubblicità dell'avvenimento nelle attività locali.



5) Pronti, via!

Una volta realizzate le attività per la messa in sicurezza del Pedibus, il gruppo di lavoro stabilisce la data di partenza e organizza la festa d'inaugurazione in occasione del primo viaggio del Pedibus. Tale festa, organizzata per valorizzare i bambini e gli accompagnatori e promuovere la conoscenza del Programma, vedrà la partecipazione del Sindaco, degli Assessori interessati, della Polizia municipale, dei genitori, dei volontari e degli operatori dell'ATS



Diario di bordo

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Ore	Conducente	Conducente	Conducente	Conducente	Conducente
	Nomi dei bambini	Nomi dei bambini	Nomi dei bambini	Nomi dei bambini	Nomi dei bambini
Ore	Conducente	Conducente	Conducente	Conducente	Conducente
	Nomi dei bambini	Nomi dei bambini	Nomi dei bambini	Nomi dei bambini	Nomi dei bambini
Ore	Conducente	Conducente	Conducente	Conducente	Conducente
	Nomi dei bambini	Nomi dei bambini	Nomi dei bambini	Nomi dei bambini	Nomi dei bambini
Ore	Conducente	Conducente	Conducente	Conducente	Conducente
	Nomi dei bambini	Nomi dei bambini	Nomi dei bambini	Nomi dei bambini	Nomi dei bambini

Codice di condotta

Aspettative degli studenti del Piedibus e Codice di condotta

Prima che la vostra famiglia partecipi al programma Piedibus vi preghiamo di rivedere insieme le seguenti regole ed aspettative. Si tratta di un passo fondamentale per rendere questa esperienza divertente e sicura per tutti!

- 1. Ci sarà un accompagnatore volontario che cammina davanti ai bambini e uno dietro.*
- 2. Quando si preparano ad attraversare una strada, i bambini devono fermarsi e attendere istruzioni prima di attraversare.*
- 3. I bambini devono seguire le indicazioni e "guardare a sinistra, guardare a destra, guardare a sinistra" quando attraversano la strada.*
- 4. Non è consentito correre in nessun momento durante tutto il viaggio.*
- 5. I bambini devono rimanere sulle strisce pedonali quando attraversano la strada.*
- 6. Gli accompagnatori volontari ricorderanno sempre ai bambini di prestare attenzione al traffico automobilistico nei passi carrai, agli incroci ed in altre strade.*
- 7. I bambini devono essere rispettosi di tutti gli altri studenti, dei volontari del Piedibus, del quartiere e di chi ci abita.*
- 8. I bambini non giocheranno con i giocattoli e non useranno dispositivi elettronici durante la tutta la passeggiata.*
- 9. Gli accompagnatori volontari, daranno un avvertimento verbale se queste regole non vengono rispettate e, se il comportamento persiste, verrà avvisata la scuola e presi provvedimenti.*

*Ho letto e compreso le aspettative di un partecipante al Piedibus insieme ai miei genitori/tutori ed accetto di seguire queste regole. Soprattutto, accetto di **DIVERTIRMI!***

FIRMA STUDENTE

DATA

NOME E COGNOME STUDENTE

SCUOLA

NOME E COGNOME GENITORE/TUTORE

FIRMA DEL GENITORE/TUTORE



Quali sono le vostre esperienze?

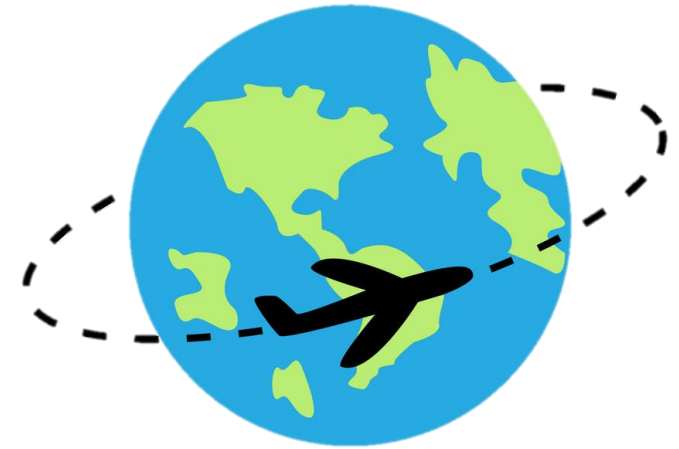


- Quali punti di forza?
- Quali aspetti da migliorare?



Muoviamoci insieme: La giostra dell'equilibrio

- Metà della classe si dispone in cerchio con faccia verso l'esterno, l'altra metà si dispone intorno a questo cerchio, con ciascuna persona che guarda negli occhi una compagna o un compagno nel cerchio interno.
- A questo punto, ogni persona del cerchio interno fa un contraffondo allungando le braccia in avanti, mentre la persona di fronte la stabilizza tenendole le mani.
- A un comando comune, i membri del cerchio esterno si muovono in senso orario per passare alla persona successiva e aiutare questa a tenersi in equilibrio.



I marked playground



Cos'è un playground?



PARCO GIOCHI
AREA/SPAZIO/CAMPO
per giocare



Playground verticali



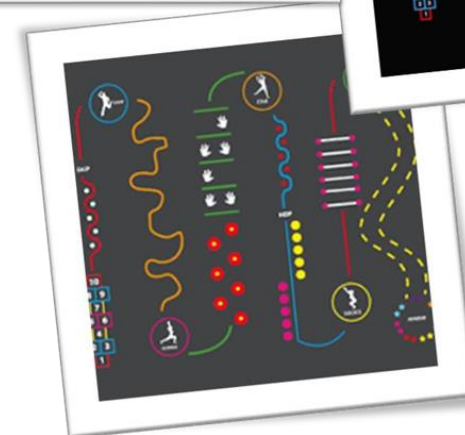
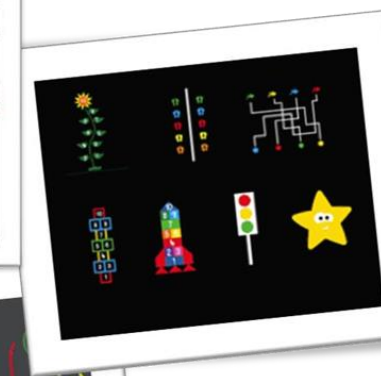
Playground orizzontali marking

Il playground orizzontale è un'area di gioco dipinta con segni colorati:

- Forme geometriche
- Simboli
- Numeri
- Immagini
- Orme

I giochi sono definiti all'inizio con posters, manuali, "cards", schemi e regole di gioco per ogni tipologia di marcatura e/o disegni installati ma poi i bambini possono inventare liberamente i "propri" giochi.

Possono essere utilizzati in diversi momenti della giornata: durante l'intervallo, nei momenti di passaggio, come strumenti utili per la didattica, ecc.





POSSONO ESSERE INSTALLATI
IN AREE URBANE.....



O SCOLASTICHE

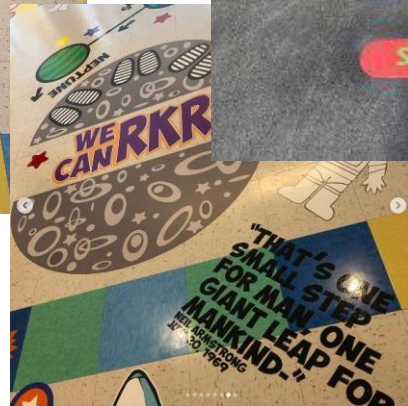


Perché playground?

Per stimolare il gioco attivo durante la ricreazione, la pausa pranzo e durante gli spostamenti all'interno o esterno dell'edificio scolastico



Possono essere strutturati come giochi motori ma anche come forme di apprendimento attivo laboratoriale



Le Aree divise in zone e disegnate con delle marcature:

- consentono particolari attività per gruppi più o meno grandi di bambini
- garantire una giusta distribuzione dello spazio del campo da gioco
- evitare il dominio da parte di gruppi particolari di bambini o di certi tipi di attività fisica
- ridurre situazioni di 'congestione' o affollamento
- ridurre il senso di frustrazione dei bambini (per esempio
- nell'aspettare il proprio turno o nel girovagare senza fare attività)



I bambini...

- devono essere formati ed educati all'uso del playground
- partecipare in modo attivo alla condivisione delle regole di comportamento o alla ideazione di nuove modalità di utilizzo



I supervisori...

Insegnante, assistente, volontario devono essere **FORMATI** su tutti gli **ASPETTI GESTIONALI**:

- sulle strategie di attivazione dei bambini
- risoluzione dei conflitti
- vigilanza per la sicurezza
- transizione dal gioco attivo al rientro in classe



RISULTATI ATTESI

———— BAMBINI PIU' ATTIVI

———— MENO INCIDENTI

———— MENO CONFLITTI



Fasi di progettazione del playground

Contatti:

Referente/ds/responsabile sicurezza;

Ricognizione in loco:

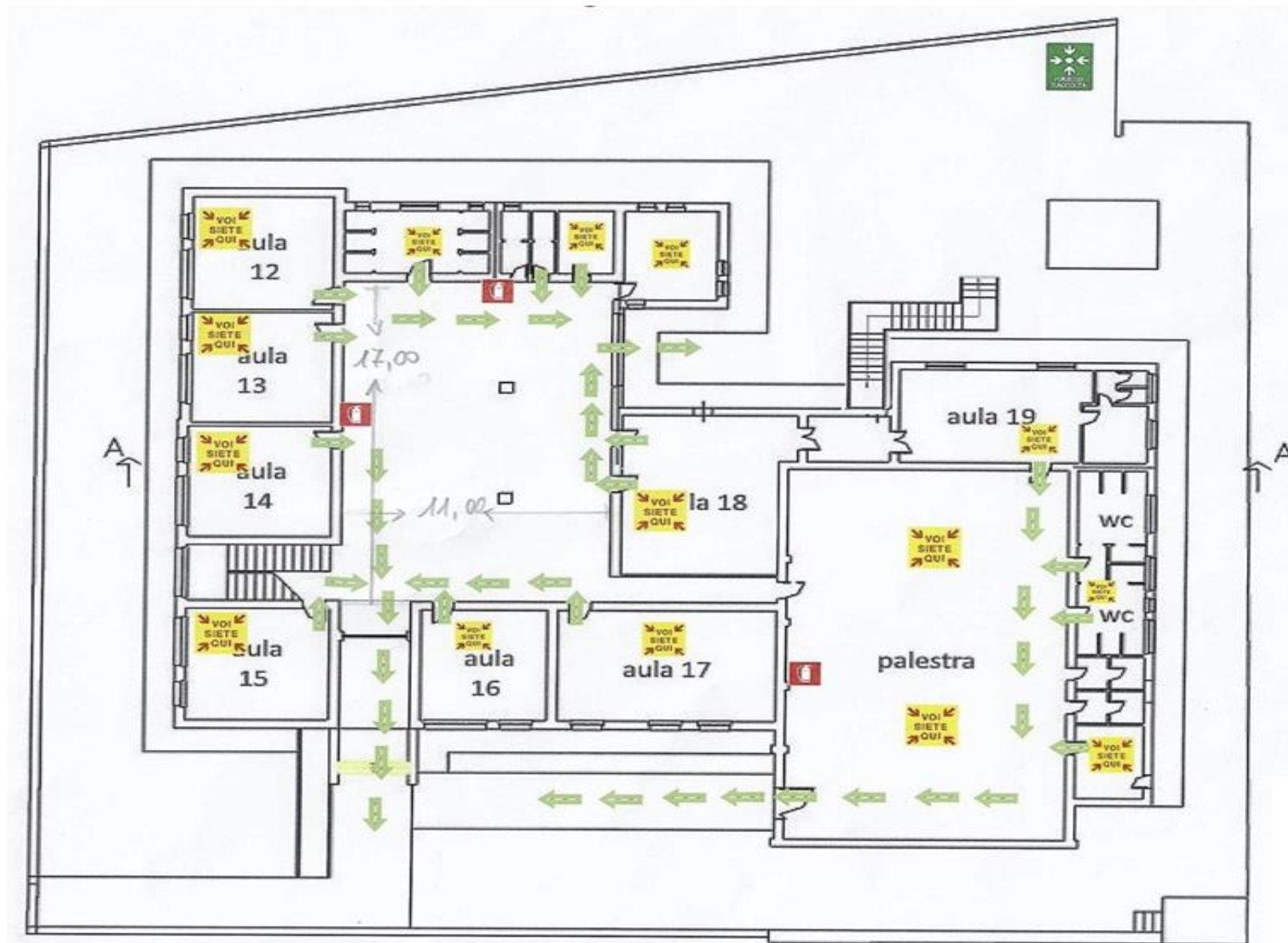
Individuazione spazi adatti al playground;

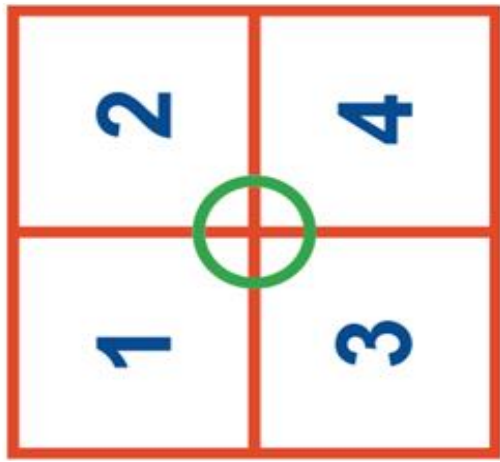
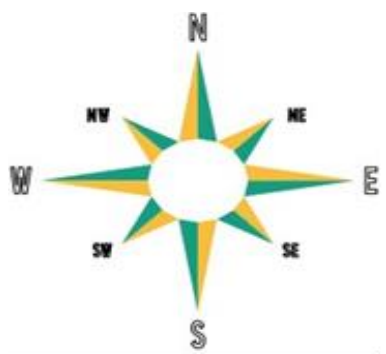
Caratteristiche superfici interne ed esterne;

Rilevazione misure da integrare/confrontare con planimetrie;

Progettazione playground



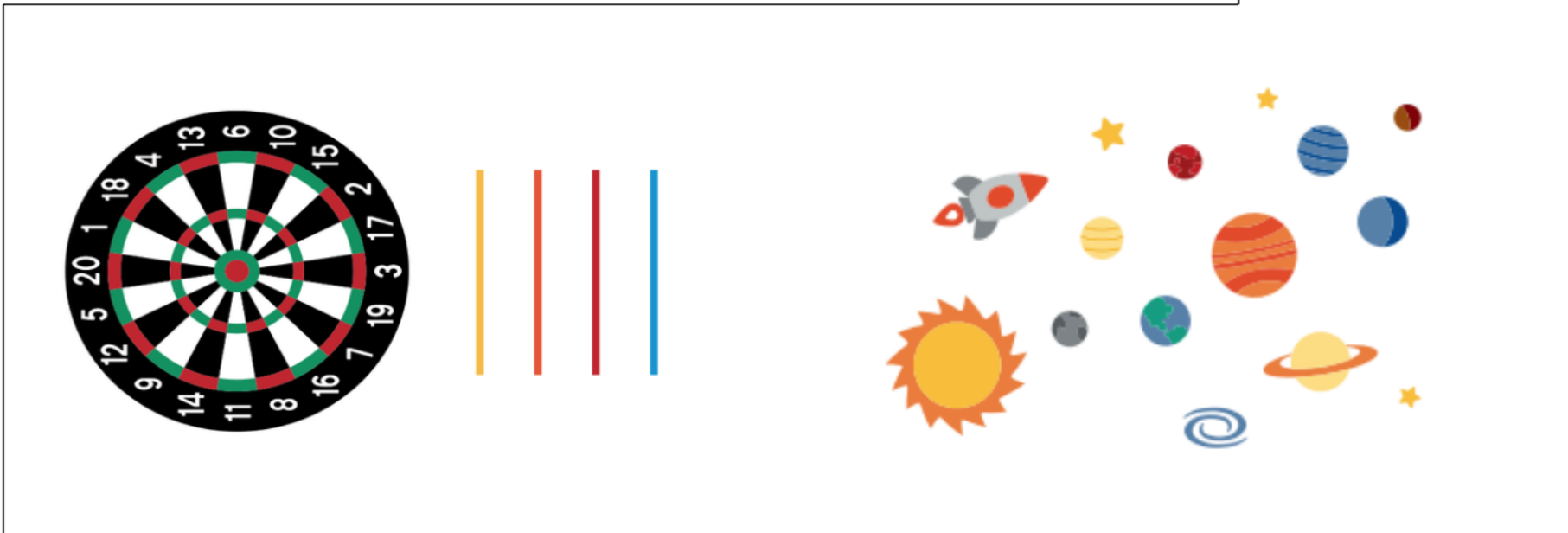
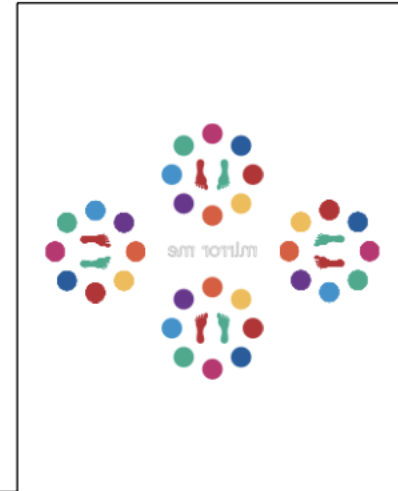




Quali materiali?

- Adesivi pvc stampati
- gomma colata antitrauma
- gomma termoplastica
- nastro adesivo colorato
- pittura con dime/stencil

5 m



Descrizione dei materiali

ADESIVI PVC CON STAMPA, LAMINAZIONE CALPESTABILE E TAGLIO

CONSIDERAZIONI:

- Applicazione sia interna che esterna su superfici lisce e pulite
- Rapida applicazione
- Grafica personalizzabile
- Durata
- Messa in opera: ditta esterna o personale scolastico



Descrizione dei materiali

GOMMA COLATA ANTITRAUMA

CONSIDERAZIONI:

- Applicazione esterna con preparazione del fondo
- Grafica personalizzabile
- Elasticità permanente per una protezione inalterata nel tempo e resistenza all'abrasione
- Costi
- Messa in opera: ditta esterna



Descrizione dei materiali

GOMMA TERMOPLASTICA

CONSIDERAZIONI:

- Applicazione esterna
- Grafica non personalizzabile
- Costi
- Messa in opera: ditta esterna



Descrizione dei materiali

NASTRO ADESIVO COLORATO



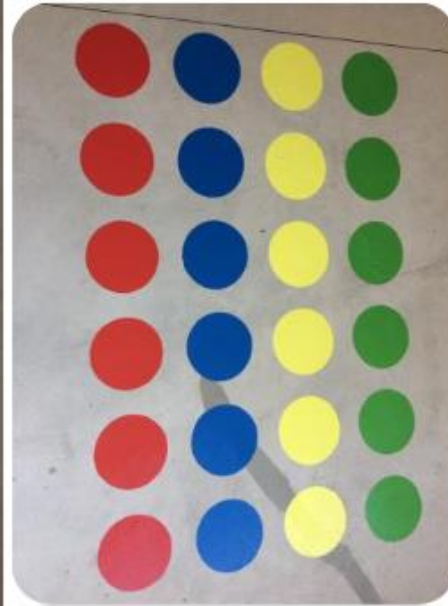
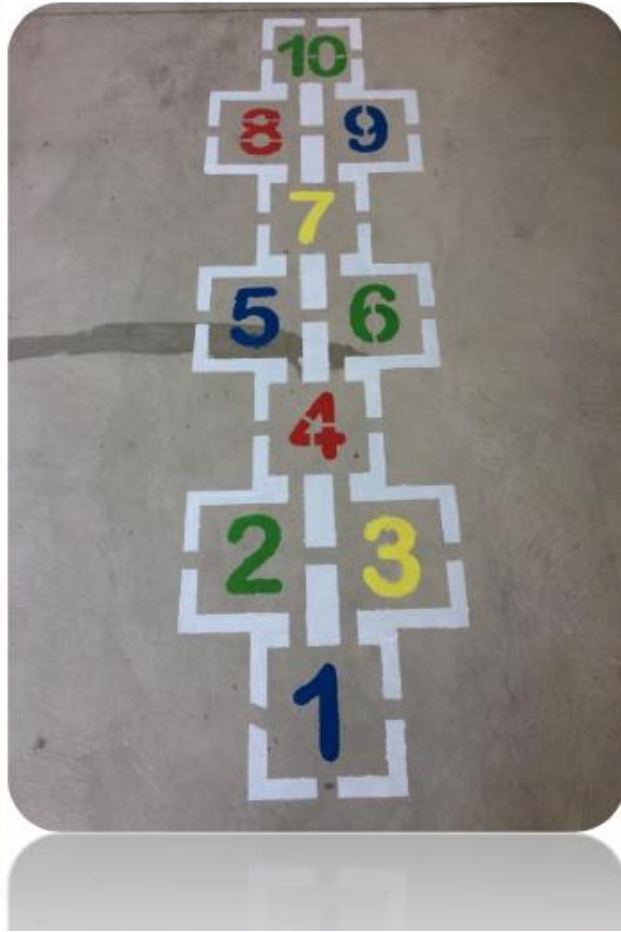
Descrizione dei materiali

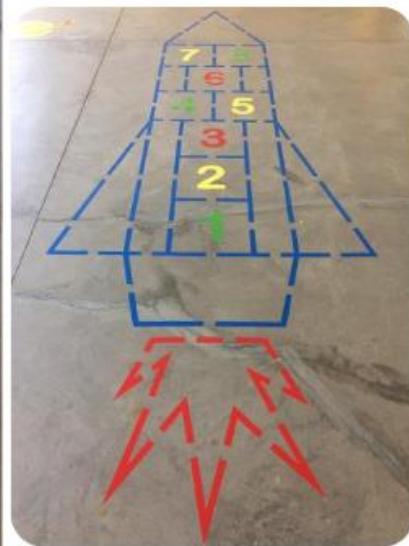
PITTURA CON DIME O STENCIL

CONSIDERAZIONI:

- Applicazione interna ed esterna
- Necessità di utilizzare dime: in legno, in forex, in pvc rigido 0,25 o 0,75 mm, in cartone o con scotch
- Grafica personalizzabile ma semplice/stilizzata
- Messa in opera: ditta esterna o personale scolastico







Riflettiamoci insieme!

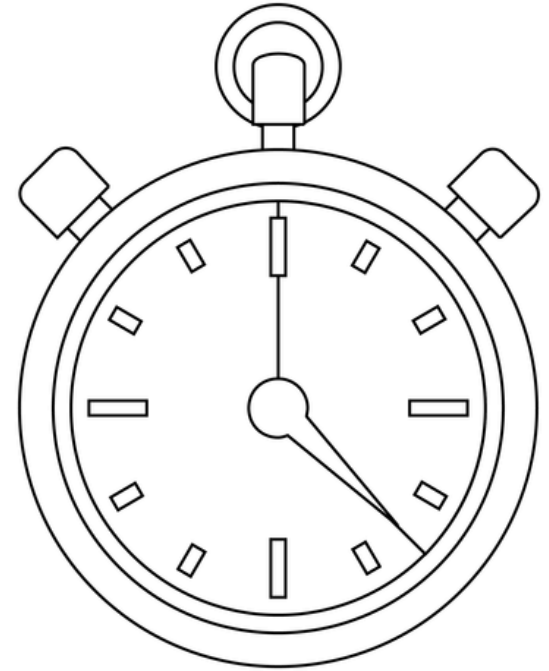


- Che beneficio potrebbe avere la mia scuola implementando il playground?
- In quale modalità potremmo implementarlo?
- **Quale dubbio ho sulla sua implementazione?**



Muoviamoci insieme: prova cronometro

- Le allieve e gli allievi sono in piedi, ad occhi chiusi, e devono alzare una mano quando credono che sia trascorsa una certa quantità di tempo stabilita dall'insegnante (p. es. un minuto), senza aprire gli occhi.
- Una volta che tutte le mani sono alzate, l'insegnante rivela chi ha avuto il miglior senso del tempo. Possono essere giocati più turni con durate di tempo diverse.



Scheda per la programmazione delle buone pratiche

PAUSE ATTIVE	
Perché le implemento?	
Quali benefici mi aspetto di raggiungere?	
Con che modalità le attivo? (ad es. uso delle tecnologie, coinvolgimento degli studenti, ecc.)	
In che momenti della giornata le attivo?	
Chi le propone?	
Quali risorse materiali mi occorrono?	
Quali risorse umane mi occorrono?	
Chi è il responsabile dell'attività?	
In che modo le monitoro?	

PLAYGROUND	
Perché li implemento?	
Quali benefici mi aspetto di raggiungere?	
Con che modalità li attivo?	
In che momenti della giornata li attivo?	
Chi li propone?	
Quali risorse materiali mi occorrono?	
Quali risorse umane mi occorrono?	
Chi è il responsabile dell'attività?	
In che modo li monitoro?	

PEDIBUS	
Perché implemento il Pedibus?	
Come lo attivo? (a chi lo propongo, chi devo coinvolgere, ecc.)	
Chi lo gestisce direttamente? (ad es. genitori, volontari, ecc.)	
In che momento dell'anno scolastico dovrebbe partire?	
Quali risorse (materiali e umane) posso utilizzare?	
Quanti bambini posso coinvolgere?	
In che modo si aderisce al Pedibus?	
Come faccio a decidere quale percorso e fermate fare?	
Chi è il responsabile dell'attività?	
Come lo <u>monitoro</u> ?	



Riferimenti

Staff regionale

promozionesalute@regione.lombardia.it

In CC:

Guendalina Locatelli

glocatelli@ats-milano.it

Lia Calloni

liacalloni@ats-milano.it

Tutor junior

Mattia Viardi

Riccardo Tolomini



Riferimenti

Rerenti ATS setting scuola

BG: Maffioletti Alessandra

BS: Sossi Uber

BRI: Perego Ornella

INS: Impagliazzo Lisa

MI: Iannaccone Nicola

MNT: Ragazzoli Micaela

PV: Vicari Ornella

VPD: Rossi Elena Maria



Cosa metto in valigia?

- Sms/whatsapp: un'emozione che ho provato oggi
- Quaderno: Una cosa che ho imparato
- Post-it: Un impegno da portare nella mia scuola

