

## Indicazioni per la realizzazione in sicurezza del progetto "un miglio al giorno"

### Il progetto originale:

Il progetto consiste nel promuovere il movimento e l'attività all'aria aperta come parte integrante della giornata a scuola, e si fonda sulla consapevolezza che l'obesità ed il sovrappeso, uniti alla sedentarietà rappresentano un problema di salute pubblica per la popolazione infantile. Il progetto intende quindi promuovere uno stile di vita attivo e contestualmente promuove la conoscenza del territorio e il rispetto per l'ambiente.

Link: <https://thedailymile.co.uk/about/>

Il progetto prevede che tutti i giorni, durante l'orario scolastico, le classi a rotazione accompagnate dagli insegnanti escano dall'edificio scolastico per coprire la distanza di un miglio (circa 1600 metri) a passo svelto. Il tempo per svolgere questo compito quotidiano, vista l'andatura da tenere ( 5-5,5 km/ora) è calcolato intorno ai 15-20 minuti con impatto favorevole sul benessere e sulla concentrazione. Le esperienze anglosassoni hanno dimostrato che i benefici sui ragazzi sono notevoli: camminare a passo svelto un miglio al giorno migliora l'apprendimento scolastico, combatte la noia, contiene l'ansia e la demotivazione. Naturalmente la continuità del progetto è garanzia dei suoi benefici nel tempo.

L'attività proposta non richiede attrezzature particolari, solo abbigliamento e scarpe comode per passeggiare. Questa attività può offrire a docenti e studenti uno spazio nuovo in cui inserire elementi della didattica, con riscontri (dai dati di letteratura) sorprendentemente positivi.

### Il progetto riadattato al nuovo contesto COVID:

E' possibile organizzare la pausa attiva durante l'orario scolastico, realizzata per un gruppo classe di alunni che verranno accompagnati fuori dalla scuola mantenendo il distanziamento fisico richiesto ed evitando assembramenti; l'adulto accompagnatore, che indosserà sempre la mascherina, vigilerà sul corretto comportamento degli alunni, in particolare verificando che non si scambino oggetti di uso personale o merende portate da casa per l'intervallo. Prima del rientro in classe verrà effettuato da tutti (insegnanti ed alunni) un accurato lavaggio delle mani.

### Aspetti Organizzativi

Dipendono dalle caratteristiche e dalle specificità dei singoli istituti.

Sicuramente bisogna considerare: l'organizzazione oraria delle lezioni, lo spazio a disposizione, il numero degli insegnanti che partecipano al progetto nella stessa classe. Si consiglia l'uscita delle classi a rotazione in orari leggermente sfalsati.

### Orario

- fisso: esempio inizio/fine 3 ora, tra 2 e 3 ora, ecc.
- flessibile: una volta nell'arco della giornata, già concordata tra gli insegnanti
- libero: l'insegnante percepisce la necessità di interrompere momentaneamente la normale lezione

### Percorso

- Nel cortile della scuola o adiacente all'istituto (nessuna pericolosità: attraversamenti, terreni sconnessi, ecc.)
- Misurato e definito per un totale di 1500 mt, in settori da 250 mt o 300 mt o 500 mt.
- Libero a tempo 18', quando i ragazzi hanno acquisito e sanno mantenere la corretta velocità dell'andatura.

### Numero uscite

- Il progetto ne richiederebbe 6, una al giorno
- Naturalmente negli istituti con settimana corta 5, sempre una al giorno
- si lascia la libertà ai singoli istituti e agli insegnanti di definire il numero delle uscite settimanali, comunque non inferiore a 3, per non far perdere efficacia al progetto.

## **Diario Uscite**

Si chiede agli insegnanti di compilare un semplice diario delle uscite (vedi scheda fornita) per una rendicontazione dei Km percorsi mensilmente e annualmente. Tali dati serviranno in parte per verificare l'utilità del progetto.

Lo stesso schema di rilevazione può essere trasformato in cartellone da tenere in aula, da fare compilare ai bambini.

Per aderire al progetto compilare il form al seguente link: <https://bit.ly/36q8MB4>

Per informazioni:

1. UST Bergamo Ufficio Educazione Fisica  
Simonetta Cavallone, Giulio Rossini  
[coord.ef.bg@istruzione.it](mailto:coord.ef.bg@istruzione.it)
2. ATS Bergamo, Servizio Promozione della salute  
Giuliana Rocca, Paolo Brambilla  
[Giuliana.rocca@ats-bg.it](mailto:Giuliana.rocca@ats-bg.it)  
[Paolo.brambilla@ats-bg.it](mailto:Paolo.brambilla@ats-bg.it)

Nome Istituto/Plesso \_\_\_\_\_

Classe \_\_\_\_\_

Mese \_\_\_\_\_

	data	n. partecipanti	attività prevalente cammino/gioco	durata in minuti
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				