



UNA SCUOLA ATTIVA IN MOVIMENTO... CAMMINANDO A CARIGNANO

Scienze Motorie all'aria aperta quale occasione alternativa di apprendimento

Quadro di riferimento:

Il CTS in più occasioni ha indicato le Modalità di ripresa di uno stile di vita Attivo tramite le attività motorie: "... Per lo svolgimento della ricreazione, delle **attività motorie** ..., ove possibile e compatibilmente con le variabili strutturali, di sicurezza e metereologiche, **privilegiare lo svolgimento all'aperto**, valorizzando lo spazio esterno quale occasione alternativa di apprendimento. Per le attività di Educazione Fisica, qualora svolte al chiuso (es. palestre), dovrà essere garantita adeguata aerazione e un distanziamento interpersonale di almeno 2 metri".

La riduzione dell'attività fisica figura tra i rischi conseguenti al lungo periodo pandemico e, per gli alunni, alla riduzione della quantità di moto giornaliera. Suggerimenti sono stati diffusi, soprattutto dai social media anche con tutorial, per invitare le persone a svolgere comunque una qualche forma di esercizio fisico e per assicurare a bambini e ragazzi attività di gioco e di movimento, anche minimale.

Bisogna tenere in considerazione che secondo le indicazioni dell'Organizzazione Mondiale della Salute (OMS), l'attività fisica è uno dei fattori più importanti per il raggiungimento del benessere della persona, e dovrebbe essere praticata, in giovane età, per almeno 60 minuti al giorno. Purtroppo, tali raccomandazioni non coincidono con l'attuale situazione mondiale, dove si assiste ad una diffusa sedentarietà e meno del 40% dei giovani pratica attività motoria ai livelli indicati.

Questo problema assume importanza alla luce del fatto che il livello di attività motoria in età giovanile è predittivo dei livelli di attività motoria praticata da adulti.

Lo stile di vita a cui siamo abituati non agevola la pratica costante di attività motoria e si assiste ad un evidente calo di motivazione con l'aumentare dell'età.

Una delle modalità più efficaci con le quali raggiungere tale obiettivo è agire durante l'età infantile, con l'inserimento di pause attive all'interno della routine scolastica. Queste pause attive (definite in letteratura *activity breaks*) hanno generalmente una cadenza giornaliera. Queste attività di tipo aerobico (come ad esempio attività di camminata veloce o di corsa) possono essere considerate un valido mezzo per contrastare lo stile di vita sedentario.



Oltre agli aspetti positivi legati al benessere fisico, le pause attive risultano essere fattibili e ben accettate nel contesto scolastico in quanto possono essere svolte con risorse minime, richiedono un breve tempo di esecuzione e non impattano sull'organizzazione scolastica. Inoltre, se si prende come riferimento la corsa o la camminata veloce, queste attività non comportano particolari competenze da parte degli alunni per essere svolte, così come da parte degli insegnanti per essere condotte. L'utilizzo delle pause attive è stato anche inserito nelle linee di indirizzo sull'attività fisica emanate dal Ministero della Salute nel 2019, tra le proposte per incrementare i livelli di fitness e la quantità di attività motoria nei giovani.

L'attività proposta si ispira al "The Daily Mile", un progetto che nasce nel 2012 a Stirling, in Scozia, con l'obiettivo di incrementare i livelli di fitness dei giovani, sfruttando l'ambiente che maggiormente frequentano dall'età di sei anni: la scuola. Il Progetto, oggi diffuso in 8816 scuole distribuite in 65 Stati in tutto il mondo (<https://thedailymile.co.uk/participation-map/>), consiste nello svolgere ogni giorno 15 minuti di corsa o camminata all'aria aperta durante le ore scolastiche, in aggiunta alle ore di attività motoria curricolare.

L'inserimento del Daily Mile come pausa attiva all'interno della routine scolastica ha dimostrato di indurre molti benefici, non solo a livello motorio, con l'incremento della quantità di attività motoria giornaliera e il miglioramento della fitness, ma anche a livello sociale e psicologico. Diversi studi hanno evidenziato la fattibilità del progetto, in particolare in Inghilterra e in Italia, e in diversi gradi scolastici.

Nello specifico, riassumendo i risultati dei vari studi che si sono occupati di verificarne l'efficacia, è emerso che il progetto The Daily Mile:

- è facilmente inseribile nel contesto scolastico
- ha riscontrato i pareri positivi di tutti gli attori del sistema educativo: studenti, insegnanti e genitori
- è apprezzato dagli studenti per l'aspetto sociale e per la possibilità di stare all'aria aperta
- secondo gli insegnanti è in grado di migliorare l'attenzione e il clima in classe nell'immediato
- contribuisce ad aumentare la quantità di attività motoria giornaliera
- riduce il tempo speso in attività sedentarie
- migliora la composizione corporea
- migliora i livelli di fitness



- contribuisce a strutturare una motivazione duratura all'attività motoria.

Sul sito ufficiale del progetto (<https://thedailymile.co.uk/>) è possibile trovare tutte le indicazioni:

- Non è necessario cambiare abbigliamento prima e dopo l'esecuzione
- Non ha costi per la scuola, dato che non richiede personale specializzato né attrezzature particolari
- Si può svolgere con (quasi) qualsiasi tempo atmosferico. Temperature basse o una leggera pioggerella non devono diventare scuse per sospendere l'attività
- Possono partecipare anche gli insegnanti e i collaboratori scolastici: migliora il senso di appartenenza e fornisce un esempio positivo agli alunni
- È un'attività non competitiva, e come tale non viene vissuta con ansia da prestazione.

Alla luce di quanto sopra, tenuto conto dell'imprevedibilità del contesto di riferimento e della ridotta attività motoria a cui è stata soggetta una buona parte della popolazione scolastica, è stato valutato di sfruttare il tempo dedicato alla lezione di Scienze Motorie per far camminare tutta la classe. Tale progettualità prevederà un monitoraggio periodico, e potrà essere variata o sospesa a seconda delle criticità riscontrate o al variare delle condizioni epidemiologiche del contesto di riferimento.

In allegato alla presente la scheda di "Valutazione del rischio" nella quale sono inserite le peculiarità organizzative.



Riferimenti bibliografici essenziali:

“Riflessioni generali sul Parere del Comitato Tecnico Scientifico del 28 maggio 2020” - nota 15 giugno 2020, prot. n.8359 - <http://istruzioneer.gov.it/2020/06/15/a-s-2020-21-e-covid-19-materiali-ripartenza-2-riflessioni-generaliparere-cts/>

WHO. Physical activity strategy for the WHO European Region 2016–2025. 2015. Ver. Ita. a cura di UISP, 2016

Kohl HW, Craig CL, Lambert EV, Inoue S, Alkandari JR, Leetongin G, Kahlmeier S. The pandemic of physical inactivity: global action for public health. *Lancet*. 2012; 380 (9838):294 – 305

Morton K, Atkin A, Corder K, Suhrcke M, Sluijs E. The school environment and adolescent physical activity and sedentary behaviour: a mixed-studies systematic review. *Obes Rev*. 2016; 17(2):142–58.
<https://doi.org/10.1111/obr.12352> PMID: 26680609

Telama R, Yang X, Viikari J, Valimaki I, Wanne O, Raitakari O. Physical activity from childhood to adulthood: a 21-year tracking study. *Am J Prev Med*. 2005; 28(3):267 – 73

Ntoumanis N, Barkoukis V, Thøgersen-Ntoumani C. Developmental trajectories of motivation in physical education: Course, demographic differences, and antecedents. *J Educ Psychol*. 2009; 101(3):717.
<https://doi.org/10.1037/a0014696>

Murtagh E, Mulvihill M, Markey O. Bizzzy Break! The effect of a classroom-based activity break on in school physical activity levels of primary school children. *Pediatr Exerc Sci*. 2013; 25(2):300–7. <https://doi.org/10.1123/pes.25.2.300> PMID: 23504941

Wilson AN, Olds T, Lushington K, Parvazian S, Dollman J. Active School Lesson Breaks Increase Daily Vigorous Physical Activity, But Not Daily Moderate to Vigorous Physical Activity in Elementary School Boys. *Pediatr Exerc Sci*. 2016.
<https://doi.org/10.1123/pes.2016-0057> PMID: 27428266

Ministero della salute. Linee di indirizzo sull'attività fisica per le differenti fasce d'età e con riferimento a situazioni fisiologiche e fisiopatologiche e a sottogruppi specifici di popolazione. 2019

Stirling Council. The Daily Mile - Health and Wellbeing for free. 2015

Chesham, R. A., Booth, J. N., Sweeney, E. L., Ryde, G. C., Gorely, T., Brooks, N. E., & Moran, C. N. The Daily Mile makes primary school children more active, less sedentary and improves their fitness and body composition: a quasi-experimental pilot study. *BMC Medicine*. 2018;16(1), 64. <https://doi.org/10.1186/s12916-018-1049-z>

Brustio PR, Moisé P, Marasso D, Alossa D, Miglio F, Mulasso A, Rabaglietti E, Rainoldi A, Boccia G. Participation in a school-based walking intervention changes the motivation to undertake physical activity in middle-school students. *PLoS ONE*, 2018;13(9): e0204098. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0204098>

Malden S, Doi L. The Daily Mile: teachers' perspectives of the barriers and facilitators to the delivery of a school-based physical activity intervention. *BMJ Open* 2019 9: e 027169. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2018-027169>

Brustio PR, Marasso D, Ruffa C, Ballatore A, Moisé P, Mulasso A, Rainoldi A, Boccia G. The Daily Mile: 15 minutes running improves the physical fitness of Italian primary school children. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. Under review

Brustio PR, Moise P, Marasso D, Miglio F, Rainoldi A, Boccia G. Feasibility of implementing an outdoor walking break in Italian middle schools. *PLoS One*. 2018;13(8):e0202091. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0202091> PMID: 30092012