CARTA DEI DIRITTI DEI MINORI AL MOVIMENTO

Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca

Ufficio Scolastico per la Lombardia

Lecco

Regione Lombardia

ASL Lecco

Indice del documento

Premessa 3

Livelli di attività fisica raccomandati 5

Gli effetti dell'attività fisica sulla salute 6

Dati epidemiologici 8

Che sport scegliere in ogni età 13

La nostra proposta 14

Proposta di schede curriculari 19

Come utilizzare le schede 28

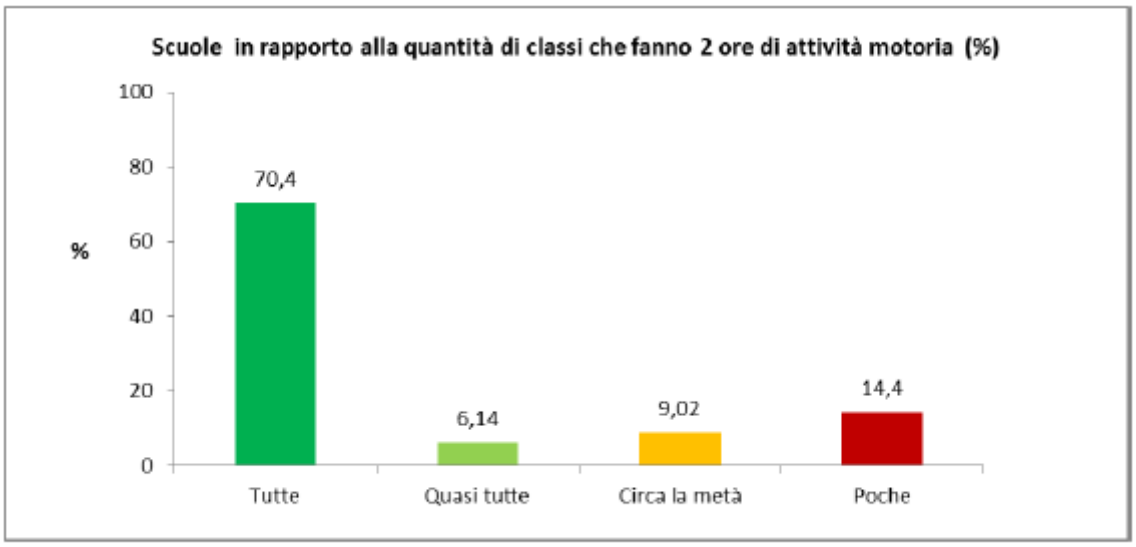
Premessa

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, per attività fisica si intende: "qualunque sforzo esercitato dal sistema muscolo-scheletrico che si traduce in un consumo di energia superiore a quello in condizioni di riposo"

La DCR 24/02/2015 n.X/640 "*Linee guida e priorità d'intervento per la promozione della pratica motoria e dello sport in Lombardia nel triennio 2015-2017*" sottolinea tra le priorità la diffusione dell'attività fisico-motoria nella scuola. La *Carta di Erice per la diffusione dell'Attività Motoria nella Prevenzione e Promozione della Salute* del 24/04/2015 ribadisce la priorità di tale pratica per la salute dei cittadini.

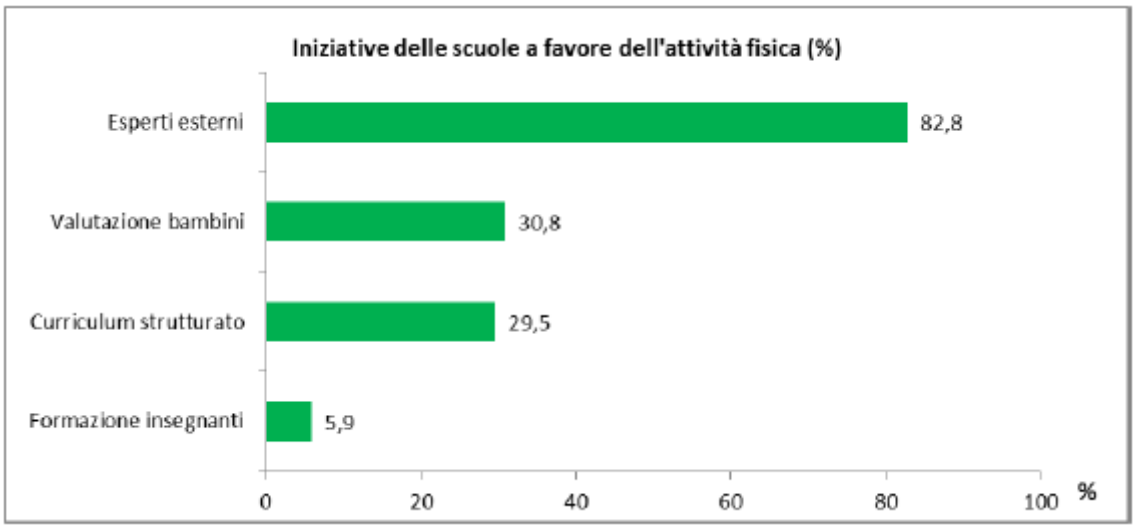
Preso atto del successo locale del Piedibus, attivo nel territorio provinciale dal 2003, con un livello di partecipazione del 21.8% del totale degli studenti della scuola primaria, pur nella limitata diffusione a 41/88 comuni, occorre tener conto considerare che in molte scuole non si raggiungono le 2 ore settimanali di attività motoria.

Nell'indagine nazionale del sistema di sorveglianza "OKkio alla Salute – 2014" sono emersi alcuni interessanti dati.



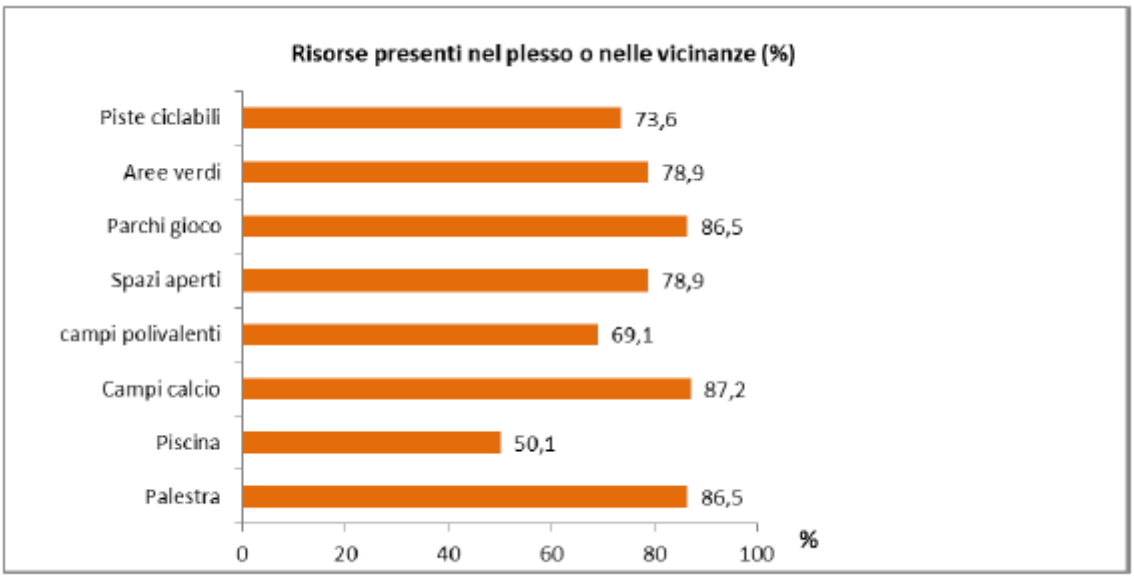
Il 70,4% delle scuole lombarde intervistate svolgono ordinariamente le 2 ore settimanali di attività motoria. Le scuole che offrono opportunità di effettuare all'interno della struttura attività motoria extracurriculare sono il 57% (25,8% in orario scolastico, 29,5 al pomeriggio, 47,5% in ricreazione, 13,6 in rientro). Tali attività si svolgono più frequentemente in palestra(64%), nel giardino della scuola (50%), in piscina (21%), in altra struttura sportiva (17%).

Il Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca ha avviato iniziative per il miglioramento della qualità dell'attività motoria svolta nelle scuole primarie; è interessante capire in che misura la scuola è riuscita a recepire tale iniziativa. Nel campione lombardo, il 96% delle scuole ha cominciato a realizzare almeno un'attività.



Tali progettazioni, sviluppate in collaborazione con ASL e Rete Locale, coerente al modello lombardo della rete delle Scuole che promuovono Salute, si realizzano più frequentemente attraverso l'appoggio tecnico agli insegnanti, l'insegnamento diretto agli alunni, la formazione degli insegnanti e gli incontri con i genitori.
Nell'attività, viene frequentemente coinvolto un esperto esterno; nel 31% dei casi è stata effettuata la valutazione delle abilità motorie dei bambini, nel 30% lo sviluppo di un curriculum strutturato e solo nel 6% è attribuibile alla formazione degli insegnanti.

Molte opportunità sono correlate alle risorse ambientali presenti nei plessi scolastici



- l'86% delle scuole ha la palestra nelle vicinanze o all'interno della propria struttura.

- sono presenti nelle vicinanze dell'edificio scolastico spazi aperti (86%), campi da calcio (87%) e parchi gioco (86%)

Livelli di attività fisica raccomandati

Secondo le "*Global Recommendations on Physical Activity for Health*" © WHO 2010, bambini e ragazzi di età compresa tra i 5 e i 17 anni dovrebbero effettuare giornalmente almeno 60 minuti di attività fisica di intensità variabile tra moderata, soprattutto aerobica, e vigorosa (quella di rafforzamento muscolare, almeno 3 volte a settimana) che sollecitino l'apparato muscolo-scheletrico, in modo da stimolare l'accrescimento e migliorare forza muscolare ed elasticità. Qualsiasi ulteriore incremento comporta un beneficio aggiuntivo.

I minori dovrebbero svolgere una attività utile a supportare un armonico sviluppo psicofisico, divertente e svolta in condizioni di sicurezza.

Attività fisica e salute in Europa: conoscere per agire (OMS 2006) propone livelli di attività fisica (AF) e modalità appropriate secondo frequenza, durata, tipo di attività in base ad intensità:

- Lieve ≤ 3 MET*
- Moderata (⇧ frequenza cardiaca e lieve incremento del respiro) 3 -6 MET*
- Elevata (⇧frequenza cardiaca con⇧ sudorazione e ⇧frequenza respiratoria) ≥6 MET*

**il MET è un'unità di misura utilizzata per esprimere il lavoro muscolare: 1 MET corrisponde al metabolismo energetico in condizioni di riposo ed equivale a un consumo di ossigeno di 3,5 ml/kg al minuto ovvero a 1 kcal/kg di peso corporeo all'ora*.

Un'attività fisica moderata si ottiene raggiungendo al picco dell'esercizio una frequenza pari al 60-75% della frequenza cardiaca massimale calcolata in base all'età (per differenza: 220 pulsazioni al minuto – età in anni)

Soggetto	**Attività**
Bambini	Ogni giorno: trasferimento a piedi da casa a scuola
	Attività fisica a scuola
	Pomeriggio: 3-4 occasioni di gioco
	Fine sett.: passeggiate a piedi o in bici, visite a giardini pubblici o piscina
Adolescenti	Ogni giorno: trasferimento a piedi o in bici da casa a scuola
	3-4 sessioni infrasett. di attività sportiva
	Fine sett.: passeggiate a piedi o in bici, nuoto o altri sport
Studenti	Ogni giorno: trasferimento a piedi o in bici da casa a scuola
	Cogliere ogni occasione per praticare AF: usare le scale, compiere lavori manuali
	2-3 sessioni infrasett. di attività sportiva, di esercizio fisico in gruppo in palestra o in piscina
	Fine sett.: passeggiate a piedi o in bici, nuoto o altri sport

Gli effetti dell'attività fisica sulla salute

La regolare attività fisica, una corretta alimentazione e l'astensione dal fumo proteggono l'organismo dall'insorgenza delle malattie più diffuse, ma la prevenzione è tanto più efficace se cominciata da giovani.

Un'attività fisica ludico motoria o sportiva avviata fin da piccoli favorisce:

- uno sviluppo armonico dell'organismo e migliori riflessi,
- benefici per la circolazione del sangue
- benefici per la respirazione
- migliori difese immunitarie
- maggior metabolismo e controllo del peso
- capacità di coordinazione dei movimenti
- benefici psicologici: socializzazione con i coetanei, maggiore autostima e forza di volontà, migliore controllo delle emozioni, maggior rendimento scolastico

Scegliere il movimento è dunque la migliore assicurazione da stipulare per la salute futura di ogni soggetto.

Sono oltre 40.000 i lavori scientifici che presentano evidenze di salute legate alla pratica di una regolare attività fisica, anche di grado moderato. Le Linee Guida americane *Physical Activity Guidelines Advisory Committee. Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report, 2008. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services, 2008,* analizzando i più importanti lavori internazionali individuano le principali correlazioni tra attività fisica e salute classificate secondo evidenza scientifica:

a) <u>evidenza forte</u>
aumento dell'attesa di vita, miglioramento della performance cardiorespiratoria, fitness muscolare, miglior controllo del peso corporeo, mantenimento di una composizione corporea sana, miglior salute ossea

b) <u>evidenza media</u>
migliore qualità del sonno, qualità della vita in relazione alla salute

I **vantaggi evidenti** dell'attività fisica sono numerosi:

- migliore sensazione generale di benessere legata anche alla produzione di endorfine, migliore salute obiettiva e percepita
- sana forma fisica, più energia ed efficienza
- sviluppo armonico: equilibrio tra peso e altezza, migliore postura, tonicità, rassodamento dei tessuti
- capacità di gestire il proprio corpo nello spazio (propriocettività)
- minore affaticamento
- forza, resistenza, agilità
- migliore funzionalità generale degli apparati corporei: migliore digestione, regolare respirazione, miglior sonno
- normale rapporto con l'alimentazione (non bulimia né anoressia)
- maggiore concentrazione, miglior rendimento scolastico, migliore capacità di organizzarsi rispetto agli impegni
- prevenzione alle patologie croniche, dei tumori e delle malattie infettive per aumento delle difese immunitarie
- prevenzione dei traumi grazie all'agilità e tonicità acquisite

- ritardo di ogni processo d'invecchiamento cellulare
- prevenzione all'osteoporosi
- prevenzione dei disturbi affettivi e della depressione

L'attività fisica regolare produce, inoltre, rilevanti benefici psicologici: lo sport permette di acquisire una buona capacità di adattarsi ed è una valida arma contro l'ansia e la depressione; la soddisfazione poi di imparare sempre nuovi esercizi permette di aumentare l'autostima. L'attività fisica è un momento di gratificazione e divertimento che induce il bambino/ragazzo a continuare l'attività fisica e a sentirsi soddisfatto quando la fa.

Gli sport di squadra migliorano le capacità sociali attraverso la cooperazione con altri e le capacità cognitive attraverso l'esplorazione dell'ambiente e l'acquisizione di nuove esperienze. costituiscono anche un'opportunità per confrontarsi con le regole del gioco, la competizione, il rispetto dell'avversario, la capacità di affrontare la sconfitta, la gioia per il raggiungimento di un traguardo con evidenti ricadute educative.

Le malattie croniche tipiche della sedentarietà compaiono in un'età più avanzata, ma i danni alla salute cominciano a verificarsi già in età giovanile.

Nelle nazioni ad elevato reddito, la sedentarietà è al 4° posto tra i principali fattori di rischio responsabili della perdita di anni in buona salute (*Who, Global health risks 2009).*
È una condizione predisponente per importanti patologie croniche, quali:

- sovrappeso e obesità
- ipertensione arteriosa
- aumento dei livelli di colesterolo e trigliceridi nel sangue
- diabete di 2 tipo (27%)
- disturbi cardiocircolatori: infarto miocardico, ictus, insufficienza cardiaca (30%)
- insufficienza venosa
- osteoporosi, artrosi,
- tumori mammella e colon (21-25%).

La sedentarietà interessa il 38% della popolazione italiana sopra i 3 anni, il 30% della popolazione lombarda; si stima responsabile di 30.000 morti all'anno nel nostro Paese. Per questa ragione si parla di "epidemia di sedentarietà".

Occorre considerare l'importanza della pratica sportiva e ludico-motoria nella crescita dei minori. Spesso gli insegnanti segnalano ai genitori che la difficoltà dei figli nello sviluppo di alcune abilità individuali e relazionali, troverebbe beneficio con una maggiore pratica dell'attività fisica. **Non di rado disturbi dell'apprendimento si accompagnano a deficienze motorie; l'attività fisica diventa "terapeutica".**

Dati epidemiologici

I dati nazionali e regionali descrivono un quadro di discreta attività fisica tra i minori fino agli 11 anni, per poi registrare un crollo nell'età successiva

Bambine e bambini delle scuole primarie

Tabella 3 – Attività fisica nei bambini – Anno 2012

	Lombardia	Italia
Bambini fisicamente non attivi*	16,7%	17,4%
Bambini che hanno giocato all'aperto il pomeriggio prima dell'indagine	69,2%	67,2%
Bambini che hanno svolto attività sportiva strutturata il pomeriggio prima dell'indagine	45,9%	46,2%
Bambini che svolgono attività fisica almeno un'ora al giorno per 5-7 giorni alla settimana	13,8%	16,1%

(*) *Il giorno precedente all'indagine non hanno svolto attività motoria a scuola e attività sportiva strutturata e non hanno giocato all'aperto nel pomeriggio)*

Nell'indagine nazionale del sistema di sorveglianza "OKkio alla Salute – 2014 sul campione lombardo di 2.672 classi, 48.426 bambini e 50.638 genitori, emergono dati interessanti. I valori dell'inattività fisica e dei comportamenti sedentari, pur mostrando un miglioramento rispetto al passato, permangono elevati: il 18% dei bambini pratica sport per non più di un'ora a settimana, il 16% non ha fatto attività fisica il giorno precedente l'indagine, il 42% ha la TV in camera, il 35% guarda la TV e/o gioca con i videogiochi per più di 2 ore al giorno e solo un bambino su 4 si reca a scuola a piedi o in bicicletta. Nello studio, il bambino è considerato non attivo se non ha svolto almeno 1 ora di attività fisica il giorno precedente all'indagine (cioè, attività motoria a scuola e attività sportiva strutturata e ha giocato all'aperto nel pomeriggio). L'inattività fisica è stata studiata quindi non come abitudine, ma solo in termini di prevalenza puntuale riferita al giorno precedente all'indagine.

- Il 9% dei bambini risulta non attivo il giorno antecedente all'indagine.
- il 36% ha partecipato ad un'attività motoria curricolare a scuola nel giorno precedente (questo può dipendere dal fatto che il giorno precedente poteva non essere quello in cui era prevista l'ora curriculare).
- le femmine non attive (11%) sono in percentuale maggiore dei maschi (8%).

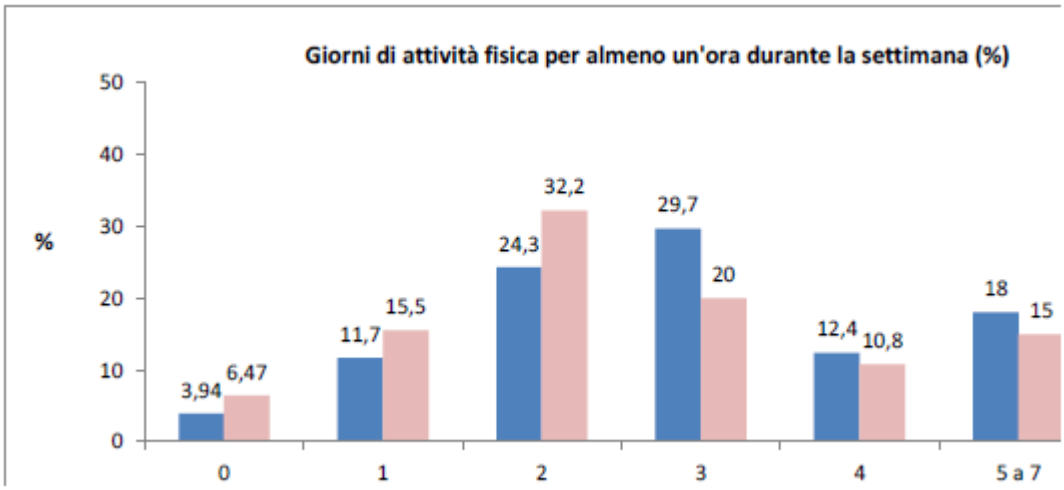
La percentuale maggiore di bambini non attivi vive in aree geografiche con > 50.000 abitanti (16,4%).

Il pomeriggio dopo la scuola costituisce un periodo della giornata eccellente per permettere ai bambini di fare attività fisica; è importante sia il gioco all'aperto sia l'attività sportiva. I bambini

impegnati in queste attività tendono a trascorrere meno tempo in attività sedentarie (televisione e videogiochi) e quindi a essere meno esposti al sovrappeso/obesità.

- Il 76,5% del totale dei bambini ha giocato all'aperto il pomeriggio antecedente all'indagine.
- I maschi giocano all'aperto più delle femmine.
- Il 48% dei bambini ha fatto attività sportiva strutturata il pomeriggio antecedente all'indagine.
- I maschi praticano sport più delle femmine ($p<0,05$).

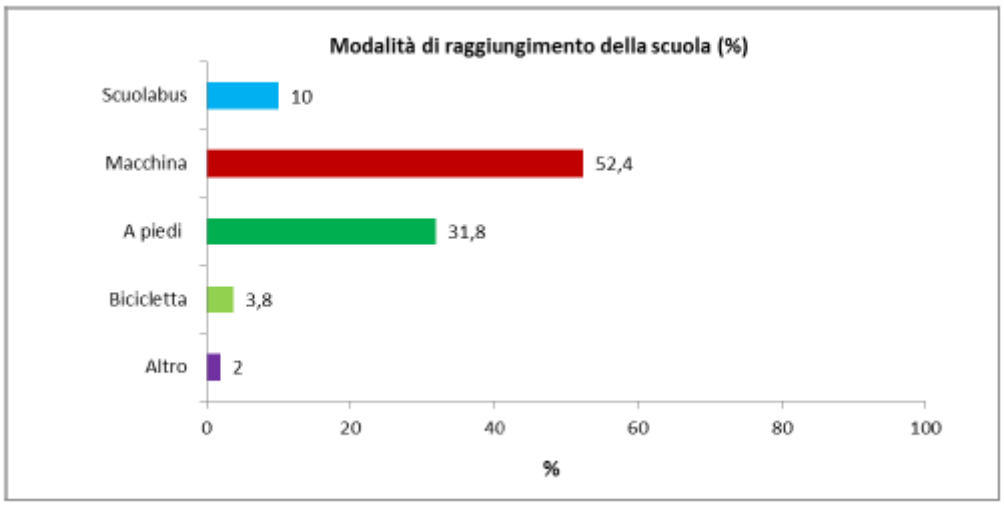
Per stimare l'attività fisica dei bambini si può ricorrere all'informazione fornita dai genitori, ai quali si è chiesto quanti giorni, in una settimana normale, i bambini giocano all'aperto o fanno sport strutturato per almeno un'ora al giorno al di fuori dell'orario scolastico.



Secondo i genitori intervistati, nella nostra regione, circa 3 bambini su 10 (28%) fanno un'ora di attività fisica per 2 giorni la settimana, solo il 5% neanche un giorno e il 17% da 5 a 7 giorni.

- I maschi fanno attività fisica più giorni delle femmine*.
- La zona di abitazione è associata a una diversa frequenza di attività fisica da parte dei bambini, I bambini più attivi (che cioè svolgono attività per 5/7giorni alla settimana) risiedono in zone con <10.000 abitanti ($p<0,05$)

Un altro modo per rendere fisicamente attivi i bambini è far loro percorre il tragitto casa-scuola a piedi o in bicicletta, compatibilmente con la distanza del loro domicilio dalla scuola.



- Il 36% dei bambini, nella mattina dell'indagine, ha riferito di essersi recato a scuola a piedi o in bicicletta; invece, il 62% ha utilizzato un mezzo di trasporto pubblico o privato.
- Non si rilevano differenze degne di nota per sesso.
- In relazione alla zona abitativa si rileva che i bambini si recano a scuola a piedi o in bicicletta abitano in zone geografiche > 10.000 abitanti ($p<0,05$).

Volendo realizzare un confronto con la precedente indagine 2012 si evince:

Prevalenza di bambini che…	Valore regionale 2012	Valore regionale 2014	Valore nazionale 2014
§Bambini definiti fisicamente non attivi**	16,7	9%	15,6%
Bambini che hanno giocato all'aperto il pomeriggio prima dell'indagine	69,2%	76%	68,4%
Bambini che hanno svolto attività sportiva strutturata il pomeriggio prima dell'indagine	45,9%	48%	47,1%
Bambini che svolgono attività fisica almeno un'ora al giorno per 5-7 giorni alla settimana	13,8%	17%	15,1%

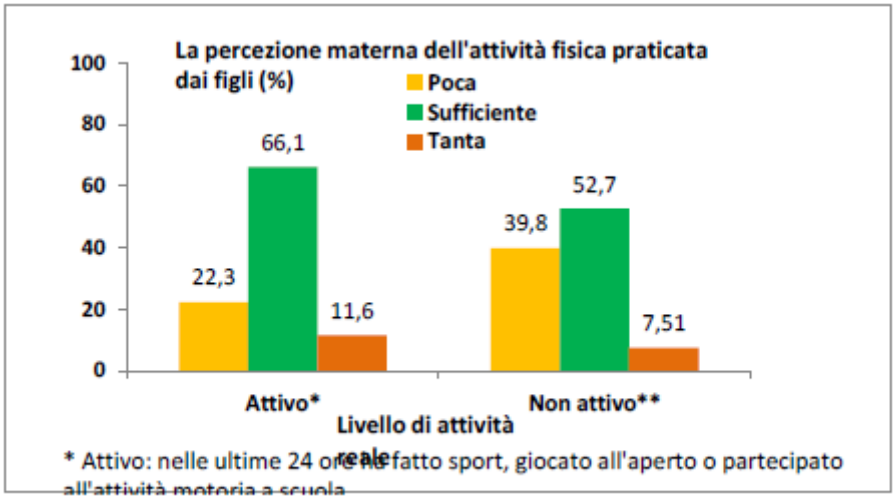
Nella nostra regione sono meno diffuse, tra i bambini, le attività sedentarie, come il trascorrere molto tempo a guardare la televisione e giocare con i videogiochi.

Pur tuttavia, rispetto alle raccomandazioni, molti bambini guardano la TV e utilizzano i videogiochi, in particolare nel pomeriggio (66%) quando potrebbero dedicarsi ad altre attività più salutari, come i giochi di movimento o lo sport o attività relazionali con i coetanei.

Ciò è favorito dal fatto che circa 3 bambini su 10 dispone di un televisore in camera propria.

La situazione nella nostra regione, pur essendo leggermente peggiorata rispetto alla rilevazione del 2012, appare migliore rispetto al quadro nazionale, infatti circa 7 bambini su 10 di fatto è in linea con le raccomandazioni scientifiche nazionali e internazionali sul tempo da dedicare alla televisione o ai videogiochi (meno di 2 ore al giorno di TV o videogiochi).

Sebbene molti genitori incoraggino i loro figli ad impegnarsi in attività fisica e nello sport organizzato, alcuni possono non essere a conoscenza delle raccomandazioni che i bambini facciano almeno un'ora di attività fisica ogni giorno.

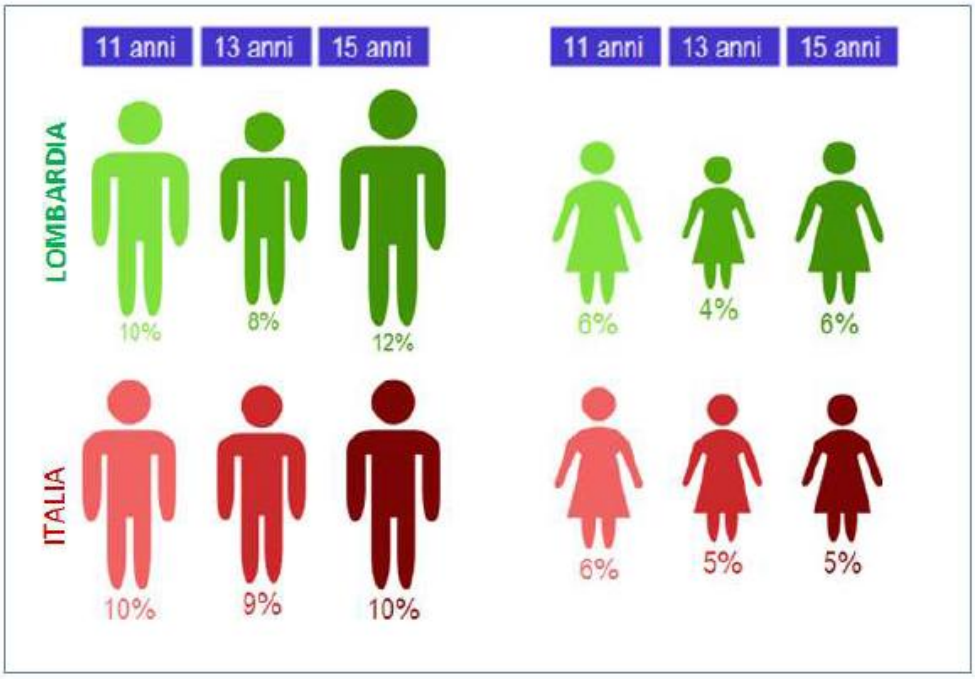


All'interno del gruppo di bambini non attivi, il 53% delle madri ritiene che il proprio figlio svolga sufficiente attività fisica e il 7% molta attività fisica, indipendentemente dal titolo di studio ($p<0,05$)

Se i genitori si organizzano per portare i figli a nuoto o a corsi di avviamento allo sport nell'età infantile, poi nella preadolescenza ci si trova ad un bivio: se abili ed appassionati, alcuni giovani proseguono una "carriera dello sport" spesso iperprofessionalizzata ed agonistica. Chi non emerge in tale ambito, non trova opportunità per continuare una pratica ludico-motoria con regolarità ed è destinato alla sedentarietà "on web", passando ore davanti al pc, ipod, messaggistica varia, social network o, ironia della sorte, videogiochi che simulano l'attività sportiva stessa, con una riduzione della spesa energetica quotidiana di circa 600 kcal rispetto ai coetanei di 50 anni fa

Non si può attribuire tale "epidemia di sedentarietà" solo a mancate scelte dell'adolescente, ad una scarsa passione per lo sport e per una quotidiana attività fisica (andare a scuola a piedi o in bicicletta, raggiungere gli amici e i compagni di studio con una semplice camminata).
Viene a mancare una vera e propria offerta ambientale, le aree pubbliche o i parchi sono attrezzati più per i bambini che per la pratica di sport adolescenziali (calcio, basket, pallavolo), non si prevede il coinvolgimento di tale fascia d'età in manifestazioni ludico-motorie o un'offerta sportiva "amatoriale", non strettamente professionistica.

Ragazzi che praticano attività fisica tra gli 11 e i 15 anni (Lombardia e Italia)



Il crollo è maggiore nelle femmine (6%) che risultano anche essere in testa ad un altro triste record negativo, il fumo di sigaretta dai 13 ai 15 anni (27% versus 20% dei coetanei maschi).

Se non diamo opportunità perché l'attività fisica sia un patrimonio naturale dei giovani, avremo "futuri genitori" ancor meno motivati.

C'è poi il problema delle famiglie, la limitata disponibilità ad accompagnare i figli agli allenamenti, la ridotta capacità economica sono ulteriori ostacoli (a volte alibi). Non dimentichiamo poi che non tutte le strutture scolastiche hanno palestre, spazi, cortili idonei per fare attività fisica. Però se si ritiene un bisogno formativo dell'allievo e si ha la volontà di favorirlo, le occasioni si trovano.

Il ruolo educativo della scuola resta dunque decisivo per favorire buone pratiche e di stimolo per la comunità su tale argomento.

Che sport scegliere in ogni età

I genitori spesso pongono a scuola la domanda in merito allo sport più adatto per i propri figli. La presenza di un Laureato in scienze motorie può favorire utili suggerimenti, cui vanno ad aggiungersi i presenti consigli del Medico dello Sport dell'ASL.

Se si inizia da bambini, si impara da subito il piacere dello sport, Il problema è quale sia lo sport giusto per i propri figli.

L'età d'inizio è importante perché occorre dare il tempo per un adeguato equilibrio psicomotorio prima di iniziare un'esperienza agonistica. Questa evoluzione è variabile in relazione alla fase di sviluppo individuale e al tipo di sport. Alla luce dell'esperienza del Servizio di Medicina dello Sport dell'ASL, si possono dare alcune indicazioni di massima.

Fino a circa 8 anni è il gioco che deve caratterizzare la pratica sportiva e non la tensione agonistica; questa è spesso più un'esigenza del genitore che del bambino.

Dagli 8 ai 12 l'agonismo deve essere divertimento come stimolo positivo che aiuta per la crescita psico-emozionale.

Tra i 12 ei 14 si matura la scelta di passare ad un livello agonistico (con apprendimento di tecnica, tattica, metodologia di allenamento specifici per la disciplina sportiva) o di proseguire un'attività sportiva ludica, con mantenimento del benessere e delle relazioni con i coetanei. In entrambi i casi si mantiene un'attitudine alla pratica dell'attività fisica.

La pratica sportiva consente di potenziare la mobilità articolare, il tono-trofismo muscolare e l'equilibrio, ottimizzando la funzionalità dell'apparato locomotore (l'hardware). Questo rinforzo delle proprie abilità corporee, instaura il percorso virtuoso della psicomotricità con miglioramento sia della sfera psico-emozionale attraverso lo sviluppo di autostima e maturazione relazionale che delle abilità neuromotorie come la coordinazione dei movimenti, la capacità oculo-manuale, il rapporto con lo spazio (software).

Ogni sport sviluppa abilità specifiche e potenziamento di singoli distretti corporei. Pertanto non esiste uno "sport globale" ma sport che impegnano differenti distretti e stimolano differenti abilità.

Come noto le discipline sportive si dividono in individuali e di squadra. Le prime stimolano la conoscenza di se stessi e dei propri limiti e la capacità di sfidarli in un ambito protetto di salute. Le seconde stimolano la capacità di lavorare in gruppo per un obiettivo comune e di supportare il compagno in difficoltà. Entrambe educano al rispetto dell'avversario, delle regole, della disciplina.

Per la scelta di uno sport è consigliabile innanzitutto assecondare i desideri del ragazzo. Questi possono però essere influenzati da mode o messaggi mediatici, non da una vera conoscenza della disciplina. Pertanto l'opportunità di provare più sport consente di effettuare scelte più consapevoli e durature. L'importante è affidarsi a Società serie, strutture idonee, preparatori sportivi validi perché l'esperienza possa essere la più positiva.

La nostra proposta

Occorre creare condizioni favorevoli perché avvengano scelte di salute. Con questa filosofia è stata fatta la scelta di campo della Rete delle Scuole che Promuovono Salute.
Non basta dunque agire sulle sole competenze individuali, occorre creare un clima in classe e a scuola di condivisione del bisogno di salute, migliorare l'ambiente strutturale e organizzativo creando opportunità e spazi o servizi favorevoli alla salute e rafforzare la collaborazione comunitaria costruendo alleanze positive.

Come Scuole della Rete, consideriamo la pratica dell'attività motoria un diritto fondamentale dei nostri allievi; intendiamo garantire innanzitutto l'offerta didattica di almeno 2 ore nell'ambito della programmazione settimanale e azioni di comunità per favorire la diffusione del movimento come scelta quotidiana al pari di opportunità locali di pratica sportiva.
Nella *Carta di Toronto per l'attività fisica 2010*, si sollecitano interventi di comunità non solo per i benefici fisici e mentali correlati a tale pratica, ma per il miglioramento della qualità delle relazioni sociali e del benessere e la conseguente produzione di benefici economici e sostenibilità ambientale.
Dunque l'emergenza dell'epidemia di sedentarietà giovanile va affrontata facendo rete tra tutti i portatori d'interesse.

Le ore di attività motoria non devono essere considerate accessorie rispetto alla programmazione scolastica, ma costituiscono un fondamentale momento educativo sia individuale che per il gruppo classe. Nel debito formativo occorre fare un periodico bilancio dell'offerta garantita in tale ambito e preoccuparsi del recupero di ore sacrificate per altre materie, erroneamente ritenute più significative per il percorso formativo dell'allievo.
La sospensione/esclusione dell'attività motoria come provvedimento disciplinare nei confronti della classe o di un singolo allievo è una scelta non coerente col mandato educativo. Si confonde la pratica di una materia gradita agli allievi con il valore preventivo e formativo ad essa correlata e che costituisce per molti alunni unica opportunità per soddisfare il fabbisogno giornaliero.
Anche la pausa intervallo deve costituire momento "ricreativo" utile a convogliare le energie degli studenti verso l'attività fisica. Concedere gli spazi sportivi e ludici della scuola per dare sfogo ad una attività motoria organizzata può essere un'opportunità percorribile, nel rispetto della struttura e delle regole comportamentali.

La scuola rimane un setting privilegiato, ma occorre coinvolgere le famiglie rispetto al diritto/dovere di garantire ai propri figli 7 ore/settimana di attività fisica, ludico-motoria, sportiva, come bisogno primario al pari dell'alimentazione e dell'affettività.

Se la scuola riesce a garantire 2 ore in ambito di attività programmate e la possibilità di attivare la fascia extracurriculare (6 ore per attività sportive delle 16 ore/anno), l'alfabetizzazione motoria proposta dal Coni regionale è opportunità da percorrere, al pari di alleanze con le Società sportive di ogni territorio.

La Rete SPS può ricercare e stipulare protocolli d'Intesa con soggetti di promozione sociale e sportiva : CONI point e Federazioni, Centro sportivo Italiano (CSI),Unione Italiana Sport per tutti (UISP), Federazione Italiana Amici della bicicletta (FIAB) per lo sviluppo di azioni, efficaci ed *equity oriented*, di supporto alle Scuole, ed agli Enti Locali coinvolti, nella promozione dell'attività fisica:

Occorre considerare le opportunità di offerta presenti ogni anno in **ambito regionale** pubblicate sul sito www.sport.regione.lombardia.it e sul BURL.

La recente DGR n. 3953 *"Approvazione del modello progettuale ed organizzativo del progetto regionale "a scuola di sport – Lombardia in gioco II edizione - educazione motoria nella scuola primaria anno scolastico 2015-2016", in attuazione dell'accordo di programma quadro per lo sviluppo e il rilancio dello sport in Lombardia* (di concerto con il vicepresidente Mantovani e l'assessore Aprea).

Il progetto costituisce un'importante opportunità per gli obiettivi di salute individuati ponendo tra le specifiche finalità: orientare i bambini, i loro genitori e il sistema scuola nella scelta di uno stile di vita attivo, fondato sulla consapevolezza del valore del movimento, quale uno dei fattori determinanti di salute; contribuire a prevenire le situazioni di sedentarietà e sovrappeso.

Destinatari del progetto sono gli alunni delle classi della scuola primaria, dalle prima alla quinta. Possono aderire al progetto regionale tutte le scuole primarie presenti sul territorio di Regione Lombardia presentando domanda di adesione per tutte le classi presenti nel plesso o con almeno un intero ciclo (dalla prima alla quinta).

Si sottolinea che tra criteri premiali - ai fini della costituzione della graduatoria - è prevista la partecipazione della scuola a progetti territoriali mirati alla promozione della salute nelle scuole (es. Rete Scuole che Promuovono Salute; specifici progetti comunali quali Piedibus etc ….).

Con DGR n. X/3731 del 19 giugno 2015, sono stati approvati i criteri e le modalità per l'attuazione, in via sperimentale, della "**Dote Sport**", iniziativa prevista dalla legge regionale n. 26/2014 sullo sport. La Dote Sport viene concessa quale contributo sulle spese sostenute per la frequenza da parte dei figli minori, nel periodo settembre 2015 - giugno 2016, a corsi o attività sportive. Prevede due linee di finanziamento:la "**Dote Junior**", riservata ai bambini dai 6 ai 13 anni; la "**Dote Teen**", per i ragazzi da 14 a 17 anni. Compete ai **Comuni** partecipare all'avviso pubblico rivolto a raccogliere le manifestazioni di interesse per il supporto nella gestione delle successive fasi dell'iniziativa**,** supportando le famiglie richiedenti

Anche a **livello nazionale** esistono opportunità per un offerta qualificata di attività motoria. è il caso di **"Sport di Classe"**,progetto nato dall'impegno congiunto del Ministero dell'Istruzione, Università e Ricerca (MIUR), del Comitato Olimpico Nazionale Italiano (CONI) e della Presidenza del Consiglio dei Ministri, per promuovere l'educazione fisica fin dalla scuola primaria e favorire i processi educativi e formativi delle giovani generazioni. Viene introdotto un nuovo sistema di *governance* dell'Educazione fisica e sportiva Scolastica: per la prima volta vengono realmente integrate le competenze del MIUR e del CONI per una gestione condivisa. Per la scuola **primaria** si passa da un'ottica di sperimentazione riservata ad un numero ristretto di classi al coinvolgimento di tutte le istituzioni scolastiche del territorio (classi terze, quarte e quinte). E dal 2015 l'offerta sarà ulteriormente arricchita grazie al nuovo Piano Operativo Nazionale che consentirà alle scuole che vogliono potenziare l'educazione fisica e sportiva fin dalla prima classe della primaria di usufruire dei fondi europei. Ci sarà un'attenzione particolare agli studenti con **disabilità** grazie al contributo del Comitato ParaOlimpico che sarà presente con suoi rappresentanti in tutti gli organismi di gestione delle attività. Alla primaria viene introdotta una **nuova figura di Tutor** sportivo scolastico che svolgerà ruolo di supporto a tutte le istituzioni scolastiche italiane in fase di progettazione e

realizzazione dell'educazione fisica e dell'attività sportiva scolastica in armonia con le indicazioni nazionali.

Sta all'abilità delle parti (scuola, famiglia, amministrazioni, società sportive, associazioni ricreative ludico motorie, oratori) trovare soluzioni compatibili con gli orari scolastici e quelli genitoriali. Anche l'organizzazione di eventi periodici di sport a scuola che vedano il coinvolgimento di più classi possono essere momenti di sensibilizzazione alla pratica sportiva anche della comunità: giochi invernali di plesso e giochi di fine anno d'istituto a maggio.

Molte delle attività proposte dipendono dai finanziamenti comunali. In base al piano di Diritto allo studio, le amministrazioni approvano a fine novembre finanziamenti all'interno dei quali la scuola valuta la quota da attribuire per singolo progetto del POF. È importante, pur nelle ristrettezze del periodo, destinare una quota per l'attività motoria.

Un programma per essere praticabile, deve tener conto delle diseguaglianze; essere dunque equo, sostenibile e accessibile a tutti. È importante non considerare solo l'attività organizzata, ma percorrere anche le opportunità quotidiane di attività, partendo dal percorso casa-scuola ed estendendosi ad ogni occasione di movimento nelle attività ordinarie giornaliere.

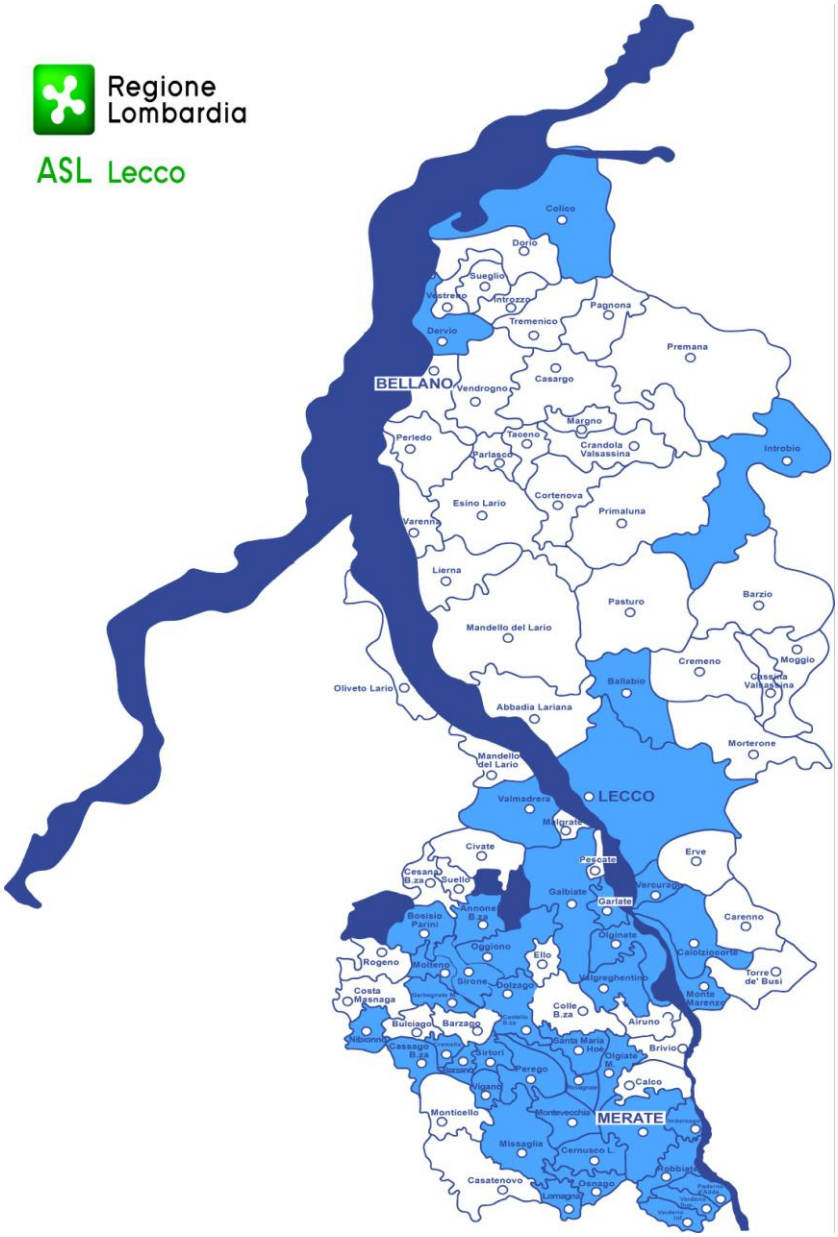
Ci sono molte attività a costo zero. Il **Piedibus** è la prima tra queste. Una buona organizzazione consente di far camminare per 15-20 minuti i bambini della primaria (e i loro accompagnatori): più di un'ora alla settimana guadagnata, ma soprattutto l'educazione a compiere alcune distanze senza bisogno dell'auto. Chi fa il Piedibus impara prima le regole della strada, gli attraversamenti, il rendersi visibili e così utilizzerà in altre occasioni il cammino per raggiungere altri luoghi della comunità.

Nella provincia di Lecco il Piedibus vanta ormai 12 anni di esperienza nell'applicazione diffusione di tale pratica nelle scuole primarie

Anni Scolastici	**2003/2004**	**2010/2011**	**2011/2012**	**2012/2013**	**2013/2014**	**2014/2015**
N° comuni con Piedibus	5	33	36	41	40	44
N° linee con Piedibus	12	110	132	145	145	145
N° bambini coinvolti	500	2242	2783	3110	3191	3290
N° accompagnatori	90	803	1096	1250	1315	1314

Attivare il Piedibus è un tipico progetto di comunità che vede coinvolti scuola, genitori, amministrazione comunale, volontari per offrire ai bambini l'opportunità di una pratica motoria semplice, accessibile a tutti che consente, ove presente, di garantire da 1 a 1.5 ore settimanali di di cammino secondo la distanza della linea, contribuendo ad una riduzione del fabbisogno di ore di attività motoria settimanale, ma soprattutto educando a muoversi a piedi nel centro abitato raggiungendo in tal modo oltre alla scuola, altri luoghi di aggregazione della comunità (oratorio, biblioteca, chiesa, centro sportivo, parco).

DIFFUSIONE DEL PIEDIBUS NELLA PROVINCIA DI LECCO – AS 2014-2015



Una revisione sistematica della letteratura scientifica ha mostrato che interventi di supporto sociale sono altamente efficaci nel promuovere l'attività fisica; fornire supporto sociale nelle comunità per promuovere l'attività fisica è fortemente raccomandato (The Community Guide).

Occorre fare Rete con le Amministrazione e le Società sportive/ricreative per condividere l'obiettivo comune di offrire opportunità di attività fisica a tutti:

- maggiore disponibilità degli impianti in fasce orarie compatibili,
- spazi pubblici che consentano la pratica in tutte le età,
- prove gratuite di sport, offerta di lezioni di sport (8-10 ore di minibasket, minivolley) a contratto 0 (zero) per proselitismo e successive iscrizioni,
- allenatori testimonial di salute,
- eventi che creino passione ed interesse,
- educare al fair play e al tifo sportivo.

La scuola cerca poi di garantire informazioni per opportunità gratuite o a basso costo di attività sportiva.

Il "trasporto quotidiano" deve diventare un'occasione di benessere; si deve tendere a rendere i percorsi pedestri e ciclabili sicuri e attraenti. L'adesione ad iniziative territoriali per l'accesso alla scuola può incrementare il credito orario di attività motoria dei giovani allievi: Piedibus, *Bike to Schools*, ecc.

Più del 30% delle distanze percorse in auto in Europa sono inferiori ai 3 km e possono essere percorse in 30 minuti a piedi *(*la quantità di attività raccomandata per la salute)

Il 50% delle distanze percorse in auto in Europa è inferiore ai 5 km (30-50 minuti a piedi e 10-20 minuti in bicicletta).

Un'altra pratica economica è inserire la scelta di attività fisica nella **pratica quotidiana individuale**. Occorre educare a scegliere sempre l'opportunità di muoversi con le proprie forze e abilità. Salire le scale anche quando c'è l'ascensore non è una pratica molto diffusa. Parcheggiare l'auto un po' più distante e raggiungere il centro a piedi è una buona norma, favorita poi da politiche comunali di protezione attraverso aree pedonali. Andare a fare la spesa a piedi insieme può essere una pratica a maggiore diffusione, oltre che un momento educativo per le scelte alimentari.

Se al termine di tutte le opportunità organizzate o quotidiane, il bilancio delle 7 ore non è stato soddisfatto, occorre utilizzare al meglio il **weekend familiare** che può colmare il debito con scelte intelligenti: il tempo per una passeggiata, uno sport nuovo da provare insieme, una biciclettata sono valide alternative a "divano, bibita e TV" , anche se potrebbero sembrare impegni onerosi al termine di una lunga e faticosa (anche se spesso sedentaria) settimana di lavoro.

Anche nell'organizzazione familiare si possono prevedere compiti che prevedono l'attività fisica: dare una mano nelle pulizie di casa tenendo in ordine la propria stanza o occuparsi dell'animale domestico facendolo giocare o portandolo fuori per una passeggiata, sono tutte opportunità per "ridurre il debito".

Cerchiamo sempre l'aria aperta e non ambienti chiusi…3 ore al centro commerciale non sono la migliore espressione di corretta regolare attività fisica.

Gli insegnanti rilevano che, nonostante la molteplicità di attività motorie che molti alunni svolgono, i bambini manifestano già nella scuola primaria:

- scorrettezze nella postura
- difficoltà di coordinazione
- eccessiva affaticabilità
- fragilità articolare
- difficoltà ad una fattiva partecipazione al gioco
- aggressività
- difficoltà ad accettare la sconfitta

Si sottolinea l'importanza di avvalersi per affrontare tali specificità delle indicazioni dei laureati in scienze motorie, professionalità offerte anche dal Coni regionale nell'ambito dei percorsi di alfabetizzazione motoria.

Proposta di schede curriculari

Il tavolo SPS per la promozione dell'attività fisica, dopo una preventiva autovalutazione della capacità d'offerta scolastica nelle realtà professionali, ha elaborato, sulla base delle esperienze territoriali più diffuse, 4 schede di "diritto al movimento" distinte per età degli allievi e ordine e grado scolastico.

Fascia d'età allievi	Ordine e grado scuola
3-5 anni	**Scuola Infanzia**
6-7 anni	**Scuola Primaria 1° Ciclo**
8-10 anni	**Scuola Primaria 2° Ciclo**
11-14 anni	**Scuola Secondaria 1° grado**

Le schede partono dall'assunto scientifico che ogni allievo debba effettuare almeno 1 ora di attività fisica ogni giorno. Pertanto ogni settimana c'è un credito di 7 ore da assolvere, Ogni Scuola deve garantire almeno 2 ore previste dalla didattica e verificare altri spazi/opportunità perseguibili.

Si riportano innanzitutto esempi di attività di base offerte in ambito scolastico, correlate alla capacità di ogni istituto di integrazione locale. L'alleanza con i Genitori per strategie d'incremento (vd Piedibus, gite o camminate) è un'altra opportunità promuovibile in ambito scolastico. Anche la rete locale di collaborazioni tra Amministrazioni, Società sportive o Ricreative, Oratori ("Altri" nella scheda) può favorire sinergie, convenzioni.

La scheda può essere utilizzata sia come strumento di autoanalisi dell'offerta, in analogia al Profilo di Salute in uso nella Rete SPS, al fine di effettuare un bilancio e "misurare" il debito di attività fisica settimanale da affrontare, che come strumento progettuale per incrementare l'offerta base.

Resta fondamentale che al termine della settimana scolastica, i genitori abbiamo un report dei bisogni dei propri figli di attività fisica da soddisfare con scelte di salute nel weekend.

Scheda progetto "Diritto al movimento"

Fascia di età 3-5 anni	diritto: almeno 1 ora/giorno

Scuola Infanzia	ore	Famiglia	ore	altri	ore
Attività in aula	5	giornaliere	2		
(Con o senza psicomotricista 1 ora/sett) Educazione motoria e giochi psicomotori a tema; ambientazioni ad argomento; realizzare in aula percorsi in cui in ogni angolo va svolta una diversa attività motoria, giochi che prevedono il movimento espressivo, giochi simbolici. Apprendere le regole di un gioco, il fairplay, il giocare insieme. Acquisire gli schemi motori di base: strisciare, capovolta, capriola ecc. e schemi di coordinamento. Se non acquisisci tali abilità da piccolo, poi hai maggiori difficoltà nelle età successive. Occorre utilizzare anche gli spazi all'aperto fruibili.		I genitori integrano le ore accompagnando a piedi a scuola, con attività ludiche e passeggiate all'aperto		In questa età l'offerta sportiva è ridotta(soprattutto acquaticità); più facile l'organizzazione di giochi e attività ludico-motorie.	
Attività all'aperto		weekend			
Utilizzare una quota del tempo per attività in giardino (porticato aperto se piove).					
Attività esterne (passeggiate, palestre, campi gioco…)					
In tale età si organizzano passeggiate e visite in ambito comunale					

Scheda progetto "Diritto al movimento"

Fascia di età 6-7 anni	diritto: almeno 1 ora/giorno

Scuola Primaria 1° Ciclo	ore	Famiglia	ore	Società sportive	ore
Attività in aula		giornaliere			
Riflessioni collettive sulla conoscenza del proprio corpo (scienze) e sulle norme igieniche per mantenerlo in forma. Riflessioni sulle regole e sull'importanza del loro rispetto. Avviamento schemi motori di base. Il gruppo come risorsa di diversità positive. • Senso del ritmo • Coordinazione • Giochi di movimento legati alle varie attività proposte nelle diverse discipline, in particolare in lingua straniera e musica Si possono recuperare "giochi popolari" intervistando i genitori o i nonni. La scuola cerca di garantire informazioni ai genitori per opportunità gratuite o a basso costo di attività sportiva.	1	REALI • Partecipazione al Piedibus – solo alcuni alunni e non tutti i plessi dell'istituto. • Raggiungere la scuola a piedi con i propri genitori – solo alcuni alunni. SI AUSPICANO: • Estensione e adesione maggiore al Piedibus o sua attivazione ove non presente • Giochi liberi all'aperto (parco giochi del paese) per favorire il movimento e anche la socializzazione dei figli in contesti diversi.		Conoscenza delle società sportive che operano sul territorio (interventi in classe di qualche sportivo locale) Solo alcuni alunni praticano già regolarmente a questa età degli sport, in particolare ginnastica artistica e nuoto. SI AUSPICANO eventualmente prime esperienze di movimento alla scoperta del corpo e delle regole.	1 (al mese)
Attività in palestra					
Educazione motoria con l'insegnante di classe con i seguenti obiettivi: • Acquisire gli schemi motori di base • Sviluppare la coordinazione • Controllare le condizioni di equilibrio • Mettere in atto comportamenti di autocontrollo • Partecipare attiva ai giochi nel rispetto delle regole • Rapportarsi correttamente con i compagni Durante l'anno, all'interno di queste due ore: • Giochi psicomotori – primi mesi di classe I con un esperto. • Progetto regionale "A scuola di sport" – 2° quadrimestre, classi I e II, 1 h sett con esperto. • Progetto nazionale "Sport in classe" – 2° quad., classi I e II, 1h mensile con esperto. Percorsi di diverso genere per imparare a conoscere il proprio corpo, potenzialità e limiti. Giochi individuali.	2			Progetto "prova con noi" per quanto concerne gli sport che si possono fare in palestra o al chiuso (sport vari).	1 (al mese)

Giochi di gruppo di vario genere per imparare a "giocare con gli altri". Iniziativa "giochiamo con i nonni", i nonni insegnano ai bambini i giochi delle epoche passate. Adesione ai progetti proposti dal CONI (nazionali) e dalla regione Lombardia. Interventi di allenatori/atleti su alcuni sport offerti dalle società sportive del territorio (del paese o dei paesi limitrofi).					
Attività all'aperto		Weekend			
Utilizzazione del giardino della scuola per creare percorsi (anche stabili) Momenti di ricreazione (15 min intervallo mattina, 30 min circa pausa pranzo): si possono praticare "giochi popolari" utilizzando la ricreazione pre o post refezione giochi liberi di movimento (corsa, giochi di gruppo"ghiacciolo", bandiera, giochi a contatto con la terra/prato…). Le esperienze variano molto nei vari plessi dell'Istituto in base alla disponibilità di spazio esterno all'edificio scolastico. Alcune insegnanti propongono di portare, ove è possibile in base alla sicurezza, funicelle, elastici…		Compensazione delle attività sportive (la scuola potrebbe suggerire attraverso un pieghevole, qualche percorso da fare con i propri figli al parco giochi o nel proprio giardino) SI AUSPICANO: • Passeggiate. • Attività motorie di tutta la famiglia (gita in bicicletta, …)		Progetto "Prova con noi" sport che richiedono l'utilizzo di spazi all'aperto	1 (al mese)
Attività esterne (piscina, passeggiate)					
Camminate organizzate sul proprio territorio (conoscenza geografica, sociale, resistenza del corpo alla fatica, progettazione di semplici percorsi da proporre agli altri bambini e genitori). Attività di orienteering Corsi di nuoto di base		Come sopra ma percorsi nel paese (suggerimenti anche dalla protezione civile, pro loco…)		Affiancare le uscite con persone degli staff sportivi (soprattutto per passeggiate in montagna-CAI)	

Scheda progetto "Diritto al movimento"

Fascia di età 8-10 anni	diritto: almeno 1 ora/giorno

Scuola Primaria 2° Ciclo	ore	Famiglia	ore	Società sportive	ore
Attività in aula	1	giornaliere		settimanale	
Ripresa delle attività proposte dall'alfabetizzazione motoria progetto nazionale Coni. Riflessione su comportamenti e regole nelle attività sportive individuali o a squadre. • Senso del ritmo • Coordinazione • Giochi di movimento legati alle varie attività proposte nelle diverse discipline, in particolare in lingua inglese e musica La scuola cerca di garantire informazioni ai genitori per opportunità gratuite o a basso costo di attività sportiva o eventi nel weekend (camminate, biciclettate, giornate dello sport, passeggiate organizzate).		REALI • Partecipazione al Piedibus – solo alcuni alunni e non tutti i plessi dell'istituto. • Raggiungere la scuola a piedi con i propri genitori – solo alcuni alunni. SI AUSPICANO: • Estensione e adesione maggiore al Piedibus o sua attivazione ove non presente • Giochi liberi all'aperto (parco giochi del paese) per favorire il movimento, il rispetto di regole di convivenza e ambientali. • Iscrizione a sport di squadra non competitivi (tutti partecipano e giocano a prescindere dalle abilità); iniziare sport di squadra per comprendere regole, rispetto dei compagni, crescita insieme nelle abilità		Diversi alunni praticano regolarmente sport gestiti dalle società sportive presenti sul territorio o da altre agenzie educative (es. oratorio). In particolare: calcio, danza, ginnastica artistica, nuoto, basket, pallavolo, atletica... Offerte di prove differenti sport perché il giovane possa sviluppare poi una specifica passione; sport come gioco senza finalità specialistiche. Ogni bambino deve esprimersi secondo le proprie possibilità.	
Attività in palestra	1 al mese CONI				
Alfabetizzazione motoria progetto nazionale Coni "Sport in classe"(nazionale) Corso minibasket Organizzazione giornate dello sport Educazione motoria con l'insegnante di classe con i seguenti obiettivi:	1/ settimana con società sportiva (minibaske t,	Deve integrare le ore mancanti sia con attività ordinarie giornaliere (partecipare al piedibus, spostamenti a piedi) che valutando l'opportunità		Offerte di prove differenti sport perché il giovane possa sviluppare poi una specifica passione; sport	

• Organizzare condotte motorie complesse, coordinando gli schemi motori in simultaneità e successione • Rispettare le regole • Conoscere ed applicare i principali elementi tecnici semplificati di alcune discipline sportive individuali e di squadra • Partecipare attivamene collaborando, accettando la sconfitta e le diversità • Assumere un atteggiamento positivo verso il proprio corpo e con gli altri • Riconoscere il rapporto tra alimentazione, esercizio fisico e salute; assumere comportamenti e stili di vita salutistici Durante l'anno, all'interno di queste due ore: • Progetto nazionale "Sport in classe" – 2° quad., classi III, IV e V, 1h mensile con esperto. • Progetto "Vivigiocando l'atletica" – classi IV e V, tot. 10h nel 2° quad. con l'intervento dell'esperto (progetto promosso dall'Amministrazione comunale). • Minivolley / Minibasket – classi III e IV, intervento di un esperto nel 2° quad.: brevi percorsi offerti dalle società sportive (pacchetti di 6 – 8h)	minivolley, calcio…)	d'iscrizione a sport di squadra.		come gioco senza finalità specialistiche, iniziare sport di squadra per comprendere regole, rispetto dei compagni, crescita insieme nelle abilità. Ogni bambino deve esprimersi secondo le proprie possibilità. Offerte corsi società sportive (calcio,minibasket, minivolley, atletica, ginnastica artistica)	
Attività all'aperto		weekend			
Organizzazione giornate dello sport. Momenti di ricreazione (15 min intervallo mattina, 30 min circa pausa pranzo): giochi di movimento liberi e autogestiti (corsa, salto alla corda, giochi a contatto con la terra/prato, giochi di squadra e, solo per la classe quinta, anche con l'uso della palla). Le esperienze variano molto nei vari plessi dell'Istituto in base alla disponibilità di spazio esterno all'edificio scolastico.		Utilizzare il weekend per attività motorie insieme (passeggiate, sport insieme, giochi di movimento) SI AUSPICANO: • Passeggiate/ escursioni, anche aderendo alle diverse proposte di associazioni presenti sul territorio, alla scoperta degli ambienti naturali della zona(CAI) • Attività motorie di tutta la famiglia (gita in bicicletta, …)			
Attività esterne (piscina, passeggiate)					
Organizzazione giornate dello sport Conosci il tuo territorio: passeggiate su sentieri e in località naturali. • Corsi di nuoto – classi III, IV e V (10 lezioni)		Passeggiate su sentieri e in località naturali (CAI).			

Saltuariamente nell'arco dell'anno: • Giornata dello sport (mese di maggio) con l'organizzazione di due diverse esperienze: nella palestra della scuola gare di minivolley ; al campo sportivo gare di atletica per gli alunni delle classi quarte e quinte di tutti i plessi. • Progetto "Il bravo ciclista (muoversi in sicurezza)" e "Il bravo pedone" con l'intervento del vigile urbano. • Uscite sul territorio per gite scolastiche nei parchi del territorio (Parco del Curone e Valletta, Adda nord, ecc) o percorsi ciclopedonali protetti • Passeggiate sui sentieri con la collaborazione del CAI • Progetto "Arte e territorio": conosciamo il percorso del territorio.					

Scheda progetto "Diritto al movimento"

Fascia di età 11-14 anni	diritto: almeno 1 ora/giorno

Scuola Secondaria 1° grado	ore	Famiglia	Ore	Società sportive	ore
Attività in aula/sett.	1	giornaliere	1	/	/
- Riflettere su ciò che è stato fatto in palestra; - Trovare agganci pluridisciplinari; - Tramite la visione di video/film o tramite lo spunto di fatti accaduti, riflettere su tematiche importanti come (alimentazione, valori dello sport, problema doping…); tutto questo finalizzato alla promozione del benessere, della prevenzione e della sicurezza. La scuola cerca di garantire informazioni ai genitori per opportunità gratuite o a basso costo di attività sportiva o eventi nel weekend (camminate, biciclettate, giornate dello sport, passeggiate organizzate).		Andare a scuola o agli allenamenti (ove possibile) a piedi; salire le scale (evitando ascensori); partecipare alle attività di casa (pulizie, spesa, riordino dei propri ambienti), portare a passeggio i propri animali, prendendosi cura così anche di loro.		È importante la collaborazione tra Scuola e Società sportive per una continuità del processo educativo. Anche l'organizzazione di manifestazioni congiunte (festa dello sport) è qualificante per entrambi i mondi. Provare più sport consente di effettuare scelte più consapevoli e durature. Si matura la scelta di passare ad un livello agonistico (con apprendimento di tecnica, tattica, metodologia di allenamento specifici per lo disciplina sportiva) o di proseguire un'attività sportiva ludica, con mantenimento del benessere e delle relazioni con i coetanei.	
Attività in palestra/sett	2	/	/	Sett.	2
- Consolidamento degli schemi motori di base e delle capacità fisico-motorie condizionali e coordinative; - Giochi di squadra per lo sviluppo del Fair Play; - Espressività corporea e lavoro sulle emozioni.				Consolidamento degli schemi motori di base e delle capacità fisico-motorie condizionali e coordinative; Giochi di squadra per lo sviluppo del Fair Play.	

Attività all'aperto/ occasionalmente	3-5 per evento	weekend	1-3	weekend	2-3
- Feste della scuola di fine anno, dove si può sempre ricavare un momento dedicato ai tornei tra i ragazzi o partite simpatiche tra ragazzi e professori; - Festa dello sport dell'Atletica Leggera svolta in un centro sportivo cittadino; - Festa della Corsa Campestre, sfruttando un proprio territorio; - Giornata sull'"Orienteering", sfruttando il proprio territorio; - Giornata sulla neve (sci discesa/fondo/bob/ciaspole) dove ognuno possa trovare qualcosa adatto e lui e scoprire la bellezza delle nostre montagne; - Associare alle diverse gite scolastiche un percorso naturale (ove possibile) o comunque far camminare i ragazzi per muoversi da un posto all'altro, usando sempre meno i mezzi.		Passeggiate in montagna, al lago o comunque in un ambiente naturale/ "biciclettate" in compagnia/ nuotare in piscina-lago		Organizzazione feste/tornei/ partite	

Come utilizzare le schede

Se le **schede di progetto** sono uno stimolo per una programmazione curriculare e per azioni di miglioramento dell'offerta, molto utile può essere prevedere il monitoraggio dell'effettivo "consumo" di ore di movimento da parte degli allievi.

In tal senso il documento propone due esempi di sistemi di monitoraggio, ritenendo peraltro fondamentale che la costruzione stessa delle schede possa essere occasione di coinvolgimento progettuale e venga pertanto sviluppata e condivisa con la classe perché diventi uno strumento proprio anche in base alle specificità d'offerta della struttura scolastica, del territorio, della comunità.

Si sono pertanto predisposte due tipologie di schede:

- Una **scheda di monitoraggio individuale** nella quale ogni singolo alunno alimenta settimanalmente in modo guidato le attività effettivamente svolte sia in ambito scolastico (Piedibus, intervallo, intervallo mensa, educazione motoria) che extrascolastico(attività sportiva, gioco libero, passeggiate) con una prima sommatoria dal lunedì al venerdì e i "compiti a casa" delle ore da integrare nel weekend per raggiungere l'obiettivo settimanale delle 7 ore.

- Una **scheda di monitoraggio settimanale di classe** ove, oltre alle attività comuni a tutti (ore di palestra, alfabetizzazione motoria), ogni allievo possa contribuire con le attività svolte a livello individuale (Piedibus, camminate giornaliere effettuate, attività fisica ordinaria, sport praticato) inserendo lo specifico minutaggio.

La presentazione della scheda alla classe è un'ottima opportunità di sensibilizzazione sull'importanza dell'attività fisica e stimolo per ogni allievo. Inoltre è opportuno il coinvolgimento delle famiglie. Risultano evidenti le differenti modalità di approccio in base alla scheda.

Il modello individuale consente una gestione più semplice del monitoraggio con un rapporto diretto tra insegnante e allievo nello stimolo al miglioramento, consente un bilancio individuale per riportare a casa il debito residuo settimanale di attività fisica da soddisfare nel weekend. Ne consegue il coinvolgimento delle famiglie nell'aiutare i propri figli nella compilazione a fine giornata di questa tabella che poi riporterebbero a scuola al termine della raccolta dei dati o al termine di ogni settimana. La compilazione della tabella potrebbe essere anche periodica, proponendola magari due settimane in ogni stagione per un totale di sei settimane nel periodo scolastico e come compito scolastico per le vacanze estive.

La scheda di classe, invita tutti a migliorarsi, consente sempre un bilancio individuale che verrà aggiornato il lunedì al rientro a scuola. La presentazione della scheda alla classe è un'ottima opportunità di stimolo per ogni allievo per "competere" in una "materia" alla portata di tutti.. Anche il bilancio di classe attraverso la scheda sul progressivo aumento delle ore dedicate all'attività fisica può essere oggetto di valutazione con gli allievi per cercare comuni strategie di miglioramento (attività durante la pausa, partecipazione ad iniziative del territorio).

La scheda individuale pone minori criticità di applicazione rispetto a quella di classe maggiormente legata al clima dei rapporti interpersonali, alle differenti opportunità di accesso alle attività sportive, dovendo confrontarsi con le difficoltà gestionali rispetto alla numerosità degli allievi per classe.

Il problema delle diseguaglianze è uno degli elementi fondamentali di cui tener conto per la progettazione secondo "buone pratiche" in materia di promozione della salute.

Anche nell'ambito dell'attività fisica si possono realizzare situazioni di differente disponibilità di risorse che escludono alcuni allievi dalla possibilità di pratica sportiva (costi abbonamenti piscina, corsi, materiale tecnico). Se la scheda individuale fa emergere tale criticità nella valutazione diretta dell'insegnante, il confronto di classe diventa delicato e impone una attenta lettura del clima di classe prima della proposizione di uno strumento che deve essere realmente fattibile e fruibile senza mettere in difficoltà o disagio alcun alunno e realizzando una alleanza positiva tra scuola e famiglia in modo da non provocare un rifiuto o una chiusura a priori.

La scelta dello strumento propone una sfida progettuale tra l'accettare l'impossibilità per gli allievi "diversamente supportati" di accedere alla pratica sportiva o ludico motoria oppure cercare soluzioni di classe che creino opportunità per tutti, senza costi diretti che non tutte le famiglie possono sostenere, proprio per superare i limiti economici, percorso non facile che può trovare soluzioni creative originali se affrontate insieme dagli allievi. Un processo di rinforzo di gruppo in analogia alla positiva esperienza del progetto "*smoke free class competition*" dove gli allievi si mantengono insieme liberi da fumo per l'intero anno scolastico.

Si pensi al coinvolgimento degli stranieri nel Piedibus in alcuni nostri comuni (sia come scolari che come accompagnatori), dato confortante anche se in fase di programmazione il quadro organizzativo in molte realtà non sembrava tra i più positivi. In molti casi l'avvio del Piedibus e il coinvolgimento di tutte le famiglie ha realizzato un miglior clima di collaborazioni nella comunità.

Un altro aspetto importante è il messaggio di affrontare tutti insieme il progetto, individuarne le criticità e proporre come classe soluzioni che coinvolgano il maggior numero di compagni.

Per la scheda di classe indubbiamente le prime classi della primaria non sembrano adatte per una "autogestione" dei contributi orari, anche per la necessaria acquisizione di conoscenze aritmetiche/matematiche, rispetto al sistema di conteggio del tempo (ore, minuti).

Iniziare nelle prime classi della Scuola Primaria con la scheda individuale in collaborazione coi genitori, oltre a superare le difficoltà di somma di diverse misure di tempo, educa entrambi rispetto all'obiettivo di salute delle 7 ore settimanali. La successiva estensione poi nella scheda di gruppo classe può essere anche un'opportunità didattica di applicazione di conoscenze acquisite

Il principio fondamentale è la scelta a cura dell'insegnante del metodo e degli strumenti meglio applicabili nella realtà in cui opera e in base al "polso" della classe. Le schede di monitoraggio sono semplici opportunità che il presente documento intende offrire, al pari di analoghe originali esperienze sviluppate in ambito educativo.

La Rete SPS ritiene importante una diffusione tra gli Istituti della proposta di occuparsi del diritto al movimento secondo un approccio curriculare, accettando soprattutto l'idea che nel percorso educativo la tematica non sia trascurabile ai fini della salute e del benessere dei nostri giovani allievi, ma debba diventare elemento fondamentale nello sviluppo delle abilità cognitivo-comportamentali degli allievi.

Redatto nell'estate 2015 dal Gruppo di Lavoro SPS – Attività Fisica

Patrizia Tanaglia (Ref. SPS IC Bosisio Parini), Isabella Scaccabarozzi (Ref. SPS. ICS Missaglia), Anna Clara Bassani (Ins IC Olginate), Laura Ferrari (Ins IC Lecco 2), Angela Gandolfi, Franco Tortorella, (Medicina Preventiva di Comunità -ASL prov. Lecco), Alberto Colombo (Medicina dello Sport – ASL prov di Lecco).

Approvato dall'assemblea Referenti SPS della Provincia di Lecco nella seduta del……