



**1KM
AL GIORNO
EDUCATIONAL**

PRESENTAZIONE DELL'INIZIATIVA E INDICAZIONI OPERATIVE PER LE CLASSI

Iniziativa a cura di:

Direzione Prevenzione, Sicurezza Alimentare, Veterinaria - Regione del Veneto

Ufficio Scolastico Regionale per il Veneto

Ufficio Ambito Territoriale di Verona

Che cos'è?

1 KM AL GIORNO EDUCATIONAL è un programma di promozione di stili di vita attivi e salutari. Il progetto è stato avviato nel 2019/2020 dalla collaborazione dell'UAT di Verona con l'Università degli studi di Verona, rivolto alle scuole della provincia di Verona, ma come buona pratica si è pensato di diffonderlo e proporlo nel 2020/2021 all'intera Regione del Veneto.

L'iniziativa consiste nel partecipare a un programma didattico che richiede di camminare per 1 km almeno una volta al giorno dal 1 novembre 2021 al 30 aprile 2022. Questo è il periodo che viene monitorato per poter accedere alla premiazione finale, ma l'iniziativa può essere estesa alla durata dell'intero anno scolastico.

Durante questo periodo le classi partecipanti si impegnano a camminare per 1 km per più giorni possibili, durante qualsiasi momento dell'attività curricolare per "modificare" lo stato di attivazione e l'attenzione degli studenti. La letteratura scientifica evidenzia infatti l'importanza di introdurre alcune attività di movimento, declinate come *active lesson*, ovvero attività fisica durante la lezione, oppure come *active break*, che permette di realizzare un vero e proprio stacco da essa, in modo da modificare la pratica quotidiana per favorire una disposizione organizzativa e mentale differente rispetto a quanto realizzato in precedenza. Queste pause attive sono da considerarsi come veri e propri strumenti didattici e sono momenti orientati al miglioramento della consapevolezza del corpo e delle percezioni, del proprio livello di attivazione fisiologica e dello stato emotivo. L'obiettivo di queste attività sarà dunque quello di riattivare la capacità attentiva e stimolare la memoria (sistema cerebrale), scaricare la tensione muscolare e attivare l'apparato muscolo-scheletrico (sistema muscolo scheletrico), ridurre e gestire gli stati d'ansia, aumentare l'autostima, migliorare il clima di classe e sviluppare l'empatia (sistema psico-emotivo). Il fine ultimo sarà quello di migliorare gli atteggiamenti ed i comportamenti dei singoli alunni e del gruppo classe nei confronti delle attività scolastiche migliorando le motivazioni verso di esse e il conseguente processo di apprendimento.

Mensilmente verrà compilato il *Calendario di Classe* (Allegato A) che andrà inviato il giorno 5 di ogni mese all'indirizzo email: muoversi@aulss9.veneto.it. L'iniziativa prevede anche l'elaborazione da parte delle singole classi di un prodotto frutto delle discussioni fatte in classe con l'insegnante sulle tematiche sopra descritte, relative ai benefici e agli effetti dell'attività fisica e del movimento: la classe potrà divertirsi nel creare video, immagini, disegni, canzoni, slogan, cartelloni dove indicare i motivi per essere attivi e in movimento. Ci sarà anche la possibilità di coinvolgere dei "simpatizzanti": ogni studente partecipante all'iniziativa potrà coinvolgere un familiare, amico, insegnante, conoscente il quale si impegnerà a essere attivo e in movimento, quindi a camminare per un 1 km al giorno all'incirca, per l'intera durata dell'iniziativa.

Al termine dell'iniziativa le classi che risulteranno aver praticato il km anche se non ogni giorno, ma

costantemente per tutti i mesi della durata dell'iniziativa, parteciperanno a una lotteria regionale, per l'estrazione delle classi vincitrici.

1 KM AL GIORNO EDUCATIONAL, dati i suoi obiettivi e le modalità di svolgimento, ben si integra con altri programmi didattici di promozione della salute, è consigliato l'utilizzo abbinato all'iniziativa Smoke Free Class, dove gli studenti si impegnano a restare liberi dal fumo sempre per lo stesso periodo di tempo in cui camminano con 1 Km al giorno. E' possibile visionare il programma congiunto concordato tra Regione del Veneto e Ufficio Scolastico Regionale per il Veneto con tutte le schede delle attività proposte per l'a.s. 2021/2022 al link <https://www.regione.veneto.it/web/sanita/salute-in-tutte-le-politiche>

Gli obiettivi

- ◆ Favorire il movimento degli studenti a scuola
- ◆ Ridurre la sedentarietà nei ragazzi dagli 11 ai 19 anni
- ◆ Stimolare l'apprendimento e la salute dei bambini
- ◆ Migliorare il clima e le motivazioni della classe

I destinatari

Possono partecipare a **1 KM AL GIORNO EDUCATIONAL** tutte le classi delle scuole secondarie di I° e di II° grado.

Cosa si vince

Al termine dell'iniziativa verrà effettuata un'estrazione **tra tutte le classi iscritte, che si sono mantenute attive e che hanno inviato i materiali e gli elaborati prodotti.**

Verranno estratti i seguenti premi:

- ◆ **I° premio regionale:** a ciascun alunno della classe estratta come vincitrice viene consegnato in premio uno zaino per la scuola.
- ◆ **Premio regionale simpatizzante:** per un simpatizzante estratto a sorte tra quelli che si iscrivono

all'iniziativa consegnando una copia del "contratto simpatizzante" (Allegato B) agli insegnanti referenti.

L'iniziativa prevede, inoltre, l'assegnazione dei seguenti premi:

- ◆ **Premio KM più numerosi:** la classe che durante tutta la durata dell'iniziativa avrà accumulato il numero più alto di Km percorsi, riceverà uno zaino per la scuola per ciascun alunno.
- ◆ **Premio istituto con più classi iscritte:** la scuola con il più alto numero di classi iscritte all'iniziativa riceverà una fornitura di n. 30 set di racchette da badminton.
- ◆ **Presente di partecipazione,** assegnato a tutti gli alunni che saranno rimasti attivi per tutta la durata dell'iniziativa.

Modalità di individuazione di classi/simpatizzanti candidabili all'estrazione dei premi

All'estrazione finale potranno partecipare tutte le classi iscritte, che abbiano:

- inviato regolarmente i Calendari di Classe (Allegato A) compilati, il giorno 5 di ogni mese all'indirizzo muoversi@aulss9.veneto.it, per tutta la durata dell'iniziativa (dal 01/11/2021 al 30/04/2022);
- elaborato ed inviato all'indirizzo muoversi@aulss9.veneto.it entro il 5 febbraio 2022 un prodotto frutto delle discussioni fatte in classe con l'insegnante sulle tematiche relative ai benefici e agli effetti dell'attività fisica e del movimento (come video, immagini, disegni, canzoni, slogan, cartelloni dove indicare i motivi per essere attivi e in movimento).

I materiali sopra descritti saranno raccolti dalla Segreteria organizzativa assegnata al Programma MuoverSi (muoversi@aulss9.veneto.it).

Premiazioni

Le estrazioni verranno effettuate entro il 31 maggio 2022, data prevista per la premiazione, che sarà fatta congiuntamente alla premiazione dell'iniziativa "Smoke Free Class Competition".

Modalità di partecipazione

Per partecipare all'iniziativa è necessario:

1. Frequentare la scuola secondaria di I° grado o di II° grado.
2. Decidere di **mantenersi attivi dal 1 novembre 2021 al 30 aprile 2022**.
3. Compilare il **modulo di iscrizione digitale** (uno per ogni classe).
4. Identificare all'interno degli spazi scolastici un percorso della lunghezza di 1 km accessibile a tutti gli studenti. Per segnalare il percorso si consiglia di utilizzare i cartelli informativi presenti sul sito www.muoversidipiu.it
5. Stampare e appendere in classe il *Calendario di Classe* (Allegato A) dove andranno spuntati tutti i giorni in cui è stato svolto il percorso di 1 km.
6. Per confermare che la classe è attiva, inviare, a cura dell'insegnante di riferimento, copia del *Calendario di Classe*, scannerizzato o fotografato, via e-mail entro il giorno 5 di ogni mese all'indirizzo muoversi@aulss9.veneto.it (in caso di dimenticanza o ritardo la classe verrà ritenuta esclusa dall'iniziativa).
7. Entro il 5 febbraio 2022 inviare all'indirizzo email muoversi@aulss9.veneto.it il materiale prodotto dalla classe relativo ai benefici e agli effetti dell'attività fisica e del movimento (disegni, video, canzoni, slogan ecc.).
8. Entro il 5 maggio 2022 inviare all'indirizzo email muoversi@aulss9.veneto.it i seguenti materiali:
 - la copia del Calendario di Classe con indicato il totale dei km percorsi dal 1 novembre al 30 aprile;
 - le eventuali schede *Contratto Simpatizzante*.

Le classi che avranno inviato tutti i Calendari di Classe e il proprio elaborato entro i termini previsti parteciperanno alla premiazione finale.

Per informazioni

Indirizzo email: muoversi@aulss9.veneto.it

CALENDARIO DI CLASSE
“1 KM AL GIORNO EDUCATIONAL”

Edizione 2021/2022



Scuola _____

Classe _____ Sez. _____

Città _____ Prov. _____

Indirizzo _____ CAP _____

Tel. _____ E-mail _____

Mese _____

| 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 | 31 |

Totale km percorsi questo mese: _____

Totale km percorsi dal 1 novembre 2021 al 30 aprile 2022*: _____

*Da compilare ed inviare al termine dell'iniziativa, entro il 5 maggio 2022

Firma dell'insegnante referente _____

CONTRATTO SIMPATIZZANTE
“1 KM AL GIORNO EDUCATIONAL”

Edizione 2021/2022



Nome e Cognome _____

coinvolto dallo studente _____

che frequenta la Scuola _____ Classe: _____ Sez. _____

nel ruolo di (amico, genitore, fratello/sorella, zio/zia, ecc.) _____

ha deciso di essere attivo camminando 1 km al giorno dal 1 novembre 2021 al 30 aprile 2022.

Luogo e data _____

Firma simpatizzante _____

Firma studente _____

Inviare immagine o scanner all'indirizzo email: muoversi@aulss9.veneto.it

Consegnare una copia all'insegnante referente. Fra quanti invieranno il contratto, a fine iniziativa, verrà svolta una estrazione e premiato anche un simpatizzante.