



A.U.L.S.S. 3 Serenissima
Dipartimento di Prevenzione
U.O.C. Servizio Igiene e Sanità Pubblica
U.O.S. Promozione della Salute e Interventi di Comunità



PROGETTO
UN KM AL GIORNO
EDUCATIONAL

DESCRIZIONE DELLA PROPOSTA

La letteratura scientifica evidenzia l'importanza di introdurre alcune attività di movimento, declinate come *active lesson*, ovvero attività fisica durante la lezione, oppure come *active break*, che permettono 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'iniziativa consiste nel partecipare a un programma didattico che richiede di camminare per 1 km almeno una volta al giorno dal 1 novembre al 30 aprile dell'anno scolastico in corso. 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.

OBIETTIVI GENERALI

- 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

BENEFICIARI

I ragazzi delle classi delle scuole secondarie di I° e di II° grado

CONTENUTI

Per partecipare all'iniziativa è necessario:

1. Decidere di mantenersi attivi dal 1 novembre al 30 aprile dell'anno in corso
2. Compilare il modulo di iscrizione digitale (uno per ogni classe).
3. 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 : "Salute in tutte le politiche" Regione del Veneto alla voce Documenti e Materiali—1 km al giorno.

4. Stampare e appendere in classe il Calendario di Classe dove andranno spuntati tutti i giorni in cui è stato svolto il percorso di 1 km.
5. Per confermare che la classe è attiva, l'insegnante di riferimento dovrà inviare copia del Calendario di Classe, scannerizzato o fotografato, via e-mail entro il giorno 10 di ogni mese all'indirizzo di riferimento che verrà dato al momento dell'iscrizione.
6. Tutti gli studenti partecipanti riceveranno un gadget finale, le classi che invieranno il materiale da loro prodotto, relativo ai benefici e agli effetti dell'attività fisica e del movimento (disegni, video, canzoni, slogan ecc.) parteciperanno alla premiazione finale che in caso di vincita consisterà in materiali sportivi per la scuola.

VALUTAZIONE

Monitoraggi mensili

RECAPITI

U.O.S. PROMOZIONE DELLA SALUTE E INTERVENTI DI COMUNITA'

Email: promozione.salute@aulss3.veneto.it

	<p>Questo progetto è una delle proposte che permettono di aderire alla “Rete Regionale di Scuole che Promuovono Salute” definita dal Protocollo Salute in tutte le Politiche sottoscritto da Regione del Veneto e Ufficio Scolastico Regionale.</p> <p>L'insieme di tutti I progetti - divisi per ordine e grado di scuola- si trova sul “Documento delle Pratiche Raccomandate a Scuola” al seguente link</p> <p>https://www.regione.veneto.it/web/sanita/salute-in-tutte-le-politiche</p>
---	---