



Ministero dell'Istruzione Ufficio Scolastico Regionale per la Lombardia

Ufficio III – Ambito Territoriale di Bergamo
AREA D - Supporto alle scuole - Educazione fisica, sportiva, stradale, protezione civile
Via Pradello, 12 – 24121 Bergamo - Codice Ipa: m_pi

Ai Dirigenti Scolastici
Istituti Comprensivi statali e paritari
BERGAMO E PROVINCIA

Oggetto: **Progetti UST Bg - ATS Bg per le scuole dell'infanzia e primaria**
"Piedibus", "Camminando ... si impara!", "Un miglio al giorno intorno alla scuola"
manuale operativo "Mi Nuovo Sto Bene"

L'Ufficio Scolastico Territoriale e l'Agenzia di Tutela della Salute della Provincia di Bergamo promuovono, per le scuole dell'infanzia e primaria, i seguenti progetti condivisi che prevedono lo svolgimento di azioni coerenti con le indicazioni contenute nella L. 107/2015 *"il potenziamento delle discipline motorie e sviluppo di comportamenti ispirati a uno stile di vita sano con particolare attenzione all'alimentazione, all'educazione fisica e allo sport"* e le raccomandazioni dell'OMS *"fornire orientamento e coordinamento in materia di promozione dell'attività fisica"*.

Il **Piedibus** è uno strumento di promozione della salute e consiste in un gruppo organizzato di bambini che percorrono a piedi il tragitto casa-scuola, accompagnati da adulti volontari; ha lo scopo di educare bambini e genitori a una cultura ecologica e salutare, promuovendo l'esercizio fisico e riducendo l'inquinamento ambientale. Si tratta di una pratica che coinvolge attivamente ogni anno molti studenti degli Istituti Comprensivi, con particolare riferimento a quelli della Scuola Primaria grazie all'impegno di numerosi adulti volontari che ne curano la realizzazione.

Inoltre, il Piedibus può essere una importante risorsa per affrontare le difficoltà delle famiglie nell'accompagnamento dei figli a scuola; concorre ad alleggerire notevolmente il carico dei servizi di Scuolabus, dell'utilizzo dei mezzi pubblici e delle auto private per raggiungere la scuola; può essere proposto in modo complementare all'offerta di Scuolabus.

Per adesioni compilare il modulo google al link <https://bit.ly/3glCjjA> entro 20 settembre 2021

Progetto "Camminando ... si impara" : è ispirato al raggiungimento di obiettivi di natura sociale, preventiva e di promozione della salute attraverso l'attività fisica. L'attività prevista è rivolta ai bambini delle classi quarte e quinte delle scuole primarie e si concretizza con una camminata, con partenza e arrivo dalla scuola, su un percorso pianeggiante dai 3 ai 5 km, lungo il quale saranno predisposte alcune postazioni didattiche dove guide, insegnanti, walking leader o gli stessi alunni, daranno informazioni e spiegazioni storiche, artistiche e naturalistiche.

La promozione della salute attraverso il movimento rappresenta un obiettivo di primaria importanza per il benessere dei bambini, degli adulti e dell'ambiente. Partecipare a questa camminata è uno stimolo per tutti, favorisce la condivisione sociale fra generazioni diverse, promuove la conoscenza del proprio territorio e la scoperta del patrimonio naturalistico e storico dei luoghi della nostra vita anche attraverso i racconti e le tradizioni tramandate da generazioni. "Camminando ... si impara!" è un progetto che ogni scuola può realizzare, in collaborazione con ATS, gruppi di cammino e Amministrazioni Comunali a costo zero.

Per adesioni compilare il modulo google al link <https://bit.ly/3miLTrf> entro 20 settembre 2021

Un miglio al giorno intorno alla scuola : The Daily Mile 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 prevede che tutti i giorni, durante l'orario scolastico, le classi a rotazione e 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 un impatto favorevole sul benessere e sulla concentrazione. In

caso di maltempo tale da impedire l'uscita, un'attività di movimento viene comunque svolta in palestra, o dove possibile, in luogo riparato.

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.

Per adesioni compilare il modulo google al link <https://bit.ly/36q8MB4> entro 20 settembre 2021

Mi muovo sto bene: come educare i giovani al movimento.

Il testo pensato per rispondere ai bisogni di prevenzione e promozione della salute in età evolutiva contiene una raccolta di percorsi educativi validati e valutati: postura, abitudine al movimento, disagio e relazione, disabilità e potenzialità. Temi di educazione alla salute all'interno del curriculum di educazione fisica e di altre discipline.

Per richiedere il libro compilare il modulo google al link <https://bit.ly/3z76IcR> entro 20 settembre 2021, verrà indicata successivamente la data e il luogo per il ritiro del testo in omaggio.

Si informa inoltre che **mercoledì 22 settembre 2021 alle ore 14.30** si svolgerà una video conferenza informativa alla quale potranno partecipare tutti gli iscritti ad almeno uno dei progetti proposti.

Gli iscritti riceveranno il link d'accesso alla piattaforma all'indirizzo e-mail inserito all'atto dell'iscrizione, il giorno precedente l'incontro.

Per ulteriori eventuali informazioni è possibile inviare una e-mail a coord.ef.bg@istruzione.it

Nel chiedere la massima diffusione della presente si ringraziano le SS.LL. per la collaborazione.

L'occasione è gradita per porgere i migliori saluti.

IL DIRIGENTE DELL'UFFICIO III

Patrizia GRAZIANI

*Firmato digitalmente ai sensi del Codice
dell'Amministrazione digitale e norme ad esso connesse*

Responsabile del Procedimento: Simonetta Cavallone

Referente: SC/gcr

numero telefono diretto 035.284114/217

indirizzo mail istituzionale coord.ef.bg@istruzione.it