

Scuola Attiva

PIÙ SPORT, PIÙ SCUOLA
kids

LE GIORNATE

DEL BENESSERE

LINEE GUIDA



Dipartimento
per lo Sport
Presidenza del Consiglio dei Ministri



MIM
Ministero dell'Istruzione
e del Merito

SPORT
E SALUTE



Autrici:
Stefania Cazzoli
Miriam T. Scarpino

CONTESTO DI RIFERIMENTO

Il 23 agosto 2013 l'Assemblea generale delle Nazioni Unite ha proclamato per il **6 aprile la Giornata Internazionale dello Sport per lo Sviluppo e la Pace** riconoscendo allo **sport**, grazie al fondamento di valori positivi, il ruolo di **potente strumento per rafforzare i legami sociali e promuovere lo sviluppo sostenibile e la pace**, nonché la solidarietà e il rispetto per tutti.

Nel 2023 è stata approvata e pubblicata la "**Modifica all'articolo 33 della Costituzione, in materia di attività sportiva**«, nello specifico **la Repubblica** riconosce il **valore educativo, sociale e di promozione del benessere psicofisico dell'attività sportiva in tutte le sue forme**. (legge costituzionale 26 settembre 2023, n. 1,)

Anche **Scuola Attiva Kids** intende **contribuire a sensibilizzare** su questo potenziale e al raggiungimento degli obiettivi delle Nazioni Unite e l'applicazione della Costituzione Italiana, istituendo le...

GIORNATE DEL BENESSERE

proposte di **attività per tutte le classi di scuola primaria** che nel mese di **aprile** potranno dedicarsi a valorizzare l'approccio pedagogico

dell'**outdoor education**

e ad esaltare l'apprendimento ed il **benessere basato sul contatto con la natura**.

Scuola Attiva
PIÙ SPORT, PIÙ SCUOLA
kids



GIORNATE DEL BENESSERE OUTLINE

Scuola Attiva
PIÙ SPORT, PIÙ SCUOLA
kids

**Dal 6 aprile
a fine
aprile 2023**

**Proposte
di attività in accordo
con Linee Guida AF
OMS (2010-2020)
Outdoor Education e
Evidence
based Costituzione
Repubblica Italiana**

Percorso benessere

1. Cammina cammina verso il...tesoro
2. Autostop
3. Un buon risveglio
4. I maestri di equilibrio
5. Tanti modi per...

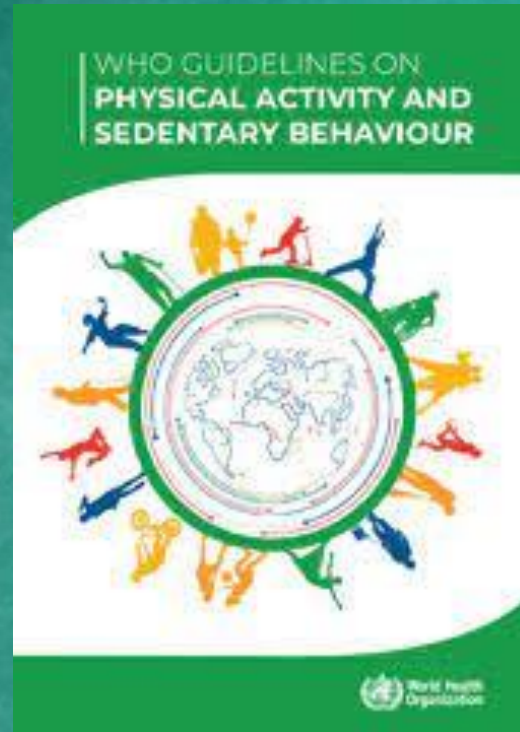
**Orienteering
e Trail-O**

**Il
Fitwalking**

**La fune
gigante**

LINEE GUIDA DELL'ATTIVITA' FISICA PER LA SALUTE (OMS, 2010-2020)

Scuola Attiva
PIÙ SPORT, PIÙ SCUOLA
kids



EVERY MOVE COUNTS

Being active has significant health benefits for hearts, bodies and minds, whether you're walking, wheeling or cycling, dancing, doing sport or playing with your kids.

ANY IS BETTER THAN NONE

150 minutes PER WEEK

150 to 300 minutes PER WEEK

60 minutes PER DAY

On at least **2 days** a week

On at least **3 days** a week

more than **300** minutes PER WEEK

MORE IS BETTER

LIMIT sedentary time → **REPLACE** with some physical activity

PREGNANT & POSTPARTUM WOMEN	ADULTS & OLDER ADULTS	CHILDREN & ADOLESCENTS	ADULTS	OLDER ADULTS	EVERYONE WHO CAN
-----------------------------	-----------------------	------------------------	--------	--------------	------------------

WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour (2020).
For more information, visit: www.who.int/health-topics/physical-activity

LET'S Be active
World Health Organization

SPORT IN COSTITUZIONE

MODIFICA ALL'ARTICOLO 33

"La Repubblica riconosce il valore educativo, sociale e di promozione del benessere psicofisico dell'attività sportiva in tutte le sue forme"

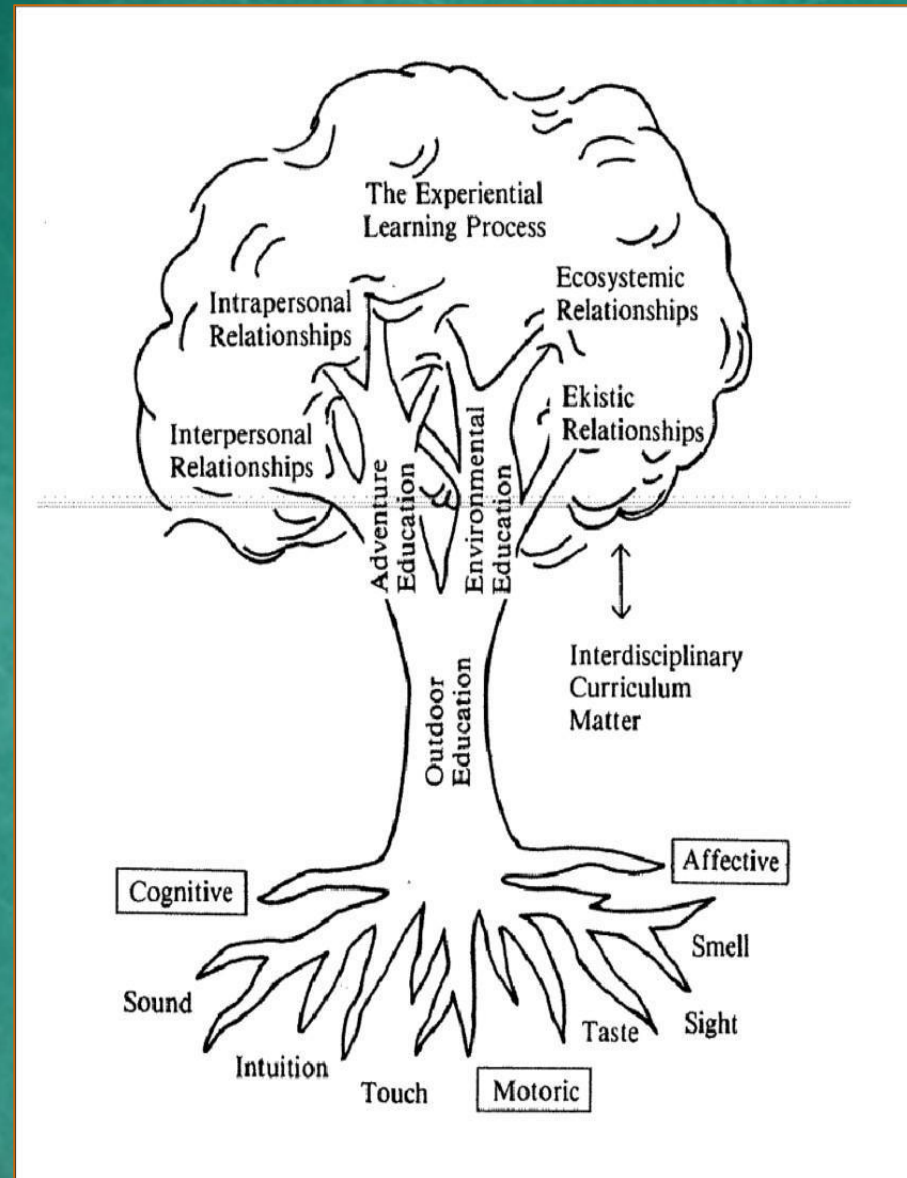
Dipartimento per lo Sport
Presidenza del Consiglio dei Ministri

OUTDOOR EDUCATION

OUTDOOR EDUCATION

E' un'esperienza pedagogica basata su

1. interdisciplinarietà;
2. attivazione di relazioni interpersonali;
3. attivazione di relazioni ecosistemiche e di relazioni ekistiche.
(Priest, 1986)



Modello pedagogico di riferimento:

a. Experiential learning
("apprendimento esperienziale")
un'esperienza cognitiva, emotiva e sensoriale per l'apprendimento
(Kolb, 1984)

b. Place-based education
("pedagogia dei luoghi")
valore del luogo e del territorio come fonte primaria di stimoli per l'apprendimento
(Sobel, 2004)

c. Collegamento con l'educazione ambientale e lo sviluppo sostenibile in un approccio pluridisciplinare
(Robertson, 2018)

GIORNATE DEL BENESSERE OUTLINE

Scuola Attiva
PIÙ SPORT, PIÙ SCUOLA
kids

**Dal 6 aprile
a fine
aprile 2023**

**Proposte
di attività in
accordo con Linee
Guida AF OMS
(2010-2020)
Outdoor
Education e
Evidence based**

Percorso benessere

1. Cammina cammina verso il...tesoro
2. Autostop
3. Un buon risveglio
4. I maestri di equilibrio
5. Tanti modi per...

**Orienteering
e Trail-O**

**Il
Fitwalking**

**La fune
gigante**

GIORNATE DEL BENESSERE

Idea narrativa 6 aprile giornata mondiale attività fisica e sport per lo sviluppo e pace
Quando Dal 6 aprile e per tutto il mese di aprile
Come 5 passi = attività in accordo con LINEE GUIDA PA PER LA SALUTE (OMS, 2010-2020) & OUTDOOR EDUCATION – EVIDENCE BASED

Linee guida PA OMS (2020)	1. Almeno una media di 60 minuti al giorno di attività fisica di intensità moderata o vigorosa, per lo più aerobica, per tutta la settimana	2. Integrare, almeno 3 volte a settimana, con attività di tonificazione del core per il mantenimento della postura corretta	3. Elasticità muscolare e flessibilità articolare e salute delle ossa	4. Equilibrio	5. Limitare il tempo trascorso in sedentarietà, in particolare la quantità di tempo trascorso davanti allo schermo.
Outdoor education (Priest, 1986, Kuo, Barnes e Jordan, 2019)	1. interdisciplinarietà	2. attivazione di relazioni interpersonali	3. attivazione di relazioni ecosistemiche e di relazioni ekistiche (relazione tra ambiente e persona)	4. percezione autoefficacia	5. empatia e educazione ai sentimenti per facilitare l'apprendimento
ATTIVITA'	1. CAMMINARE CAMMINA, CAMMINA VERSO IL TESORO (Attività aerobica) 	2. CORE AUTOSTOP 	3-FLESSIBILITA' UN BUON RISVEGLIO  <small>La camminata del GAMBERO sulle mani riporta alla posizione iniziale</small>	4. EQUILIBRIO I MAESTRI DI EQUILIBRIO 	5. TUTTO INSIEME TANTI MODI PER... 

1. PERCORSO BENESERE CAMMINA CAMMINA VERSO IL TESORO



Cosa ti serve:

un foglio di carta e una matita
5 tappi colorati,
ogni tappo è un pezzo di tesoro
ad ogni colore corrisponde un modo di camminare

Varietà:

VERDE cammina in avanti,

ROSSO 3 passi indietro

GIALLO cammina sulle punte,

LILLA cammina sui talloni

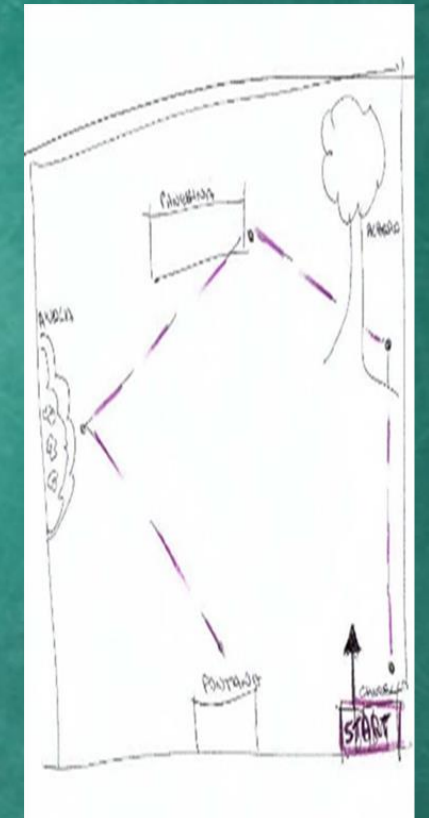
AZZURRO con incrocio laterale 3 passi a destra e 3 passi a sinistra,

BLU puoi giocare a coppie, oppure in squadra, aggiungi il tappo blu per camminare insieme dandosi la mano oppure in fila indiana...



Variabilità'

Disegna su 6 foglietti le 6 andature
Tira fuori dalla tasca casualmente un foglietto per volta e raggiungi con quella andatura il tappo del colore corrispondente



2. PERCORSO BENESSERE: AUTOSTOP (CORE)

Scuola Attiva
PIÙ SPORT, PIÙ SCUOLA
kids



AUTOSTOP

[...DAI UN PASSAGGIO AD UN

OGGETTO!]

Scegli un oggetto (giornalino, sasso, maglietta ripiegata, ecc.) e **colloca due riferimenti visibili che siano distanti tra loro 10-12 passi.**

Trasporta l'oggetto scelto ogni volta che vai da un punto senza perderlo per la strada nei seguenti modi (varietà)

- in equilibrio sulla pancia;
- in equilibrio sulla schiena;
- inventa nuovi modi...

Variabilità:

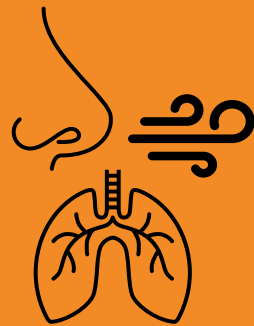
scrivi su foglietti le variazioni e tirale fuori da tasca in ordine casuale e esegui



3. PERCORSO BENESSERE: UN BUON RISVEGLIO



...UN BUON RISVEGLIO



Alzati sorridendo al sole!

In piedi con la schiena dritta e i piedi uniti, con il corpo esegui le posizioni degli animali in sequenza lenta/rallentata

- gatto
- tartaruga
- cane
- gambero



Inspira/prendi aria dal naso profondamente, trattienila e espira/butta l'aria fuori lentamente

RIPETI 2 VOLTE



I MAESTRI DI EQUILIBRIO

Muoviti velocemente e quando ti senti pronta/o prova a mantenere una posizione di equilibrio: (varietà)

1. Fermo su un piede per 5" poi sull'altro piede
2. Cammina seguendo una linea immaginaria
3. Cammina su una piccola salita muovendosi all'indietro
4. Cammina seguendo una linea immaginaria con un oggetto tenuto in mano (attenzione a non farlo cadere...)

....

Ora che sei diventato un bravo maestro di equilibrio prova a giocare con le carte...

Variabilità:

Estrai casualmente una carta numerata e prova a fare attività corrispondente richiesto.

1 2 3 4 5
6 7 8 9 10

5. PERCORSO BENESSERE: -- TANTI MODI PER...



Senza palla

NO

X



Con palla

SI

V



... TANTI MODI PER...

A OGNI FIGURA GEOMETRICA CORRISPONDE UN'AZIONE (variazioni)

CERCHIO = cammina a braccia in alto sulla punta dei piedi cercando di allungarti verso il cielo con un braccio ad ogni passo (con il giallo: palla tenuta tra le mani);

QUADRATO = saltella in avanti con uno e due piedi (con il giallo: palleggiando la palla a terra);

TRIANGOLO = avanza saltando come una ranocchia (con il giallo: tieni la palla tra le mani a braccia tese avanti);

RETTANGOLO = cammina tenendo le mani sulle tue scarpe e le gambe più tese che puoi (con il giallo: fai rotolare la palla tra i tuoi piedi spingendola pian piano con le mani).

Variabilità

combina l'abbinamento figure geometriche e i cartoncini colorati arancioni e gialli: arancioni senza palla, gialli con palla

COSTRUIAMO

IL PERCORSO

DEL BENESSERE

Scuola Attiva
PIÙ SPORT, PIÙ SCUOLA
kids



Cosa ti serve: 5 cartoncini colorati A4 e 5 pezzi di spago

1 Disegna su ogni cartello **un'attività di movimento** con il numero di ripetizioni da effettuare.

2 Portali con te **all'aria aperta**, durante una Giornata del Benessere, appendili agli alberi e costruisci il Percorso del Benessere per la tua classe.

3 Ascolta i consigli dell'insegnante e divertiti a ripeterlo tante volte assieme ai compagni!

SCOPRIAMO

LE GIORNATE

DEL BENESSERE

Scuola Attiva
PIÙ SPORT, PIÙ SCUOLA
kids



1

Giornate all'aria aperta, in stretta relazione con le caratteristiche del territorio e del contesto culturale in cui si vive

2

Esperienze di tipo percettivo-sensoriale nelle quali il gioco, il movimento e la socialità hanno una valenza esplorativa.

3

Ambienti naturali come "palestre" polivalenti per lo stato di salute in generale: l'uscita dalle aule attiva contesti interdisciplinari e suscita il senso di meraviglia e della percezione di spazi ampi.

4

Visite guidate dai docenti, affiancati eventualmente dai tutor, in luoghi dell'arte e della cultura. I bambini, facendo propri i principi dell'Educazione Civica, partecipano attivamente con l'orgoglio di conoscere, valorizzare e vivere gli spazi pubblici come propri sviluppando il benessere psico-fisico che sostiene gli apprendimenti scolastici.

GIORNATE DEL BENESSERE

Scuola Attiva
PIÙ SPORT, PIÙ SCUOLA
kids

**Dal 6 aprile
a fine
aprile 2024**

proposte di attività per tutte le classi di scuola primaria che potranno dedicarsi a valorizzare l'approccio pedagogico dell'outdoor education e ad esaltare l'apprendimento ed il benessere basato sul contatto con la natura

Il Fitwalking

**Orienteering
e Trail-O**

La fune gigante - Il percorso vita

L'orienteering è una prova in cui il bambino, con l'ausilio di una cartina didattica ed eventualmente della bussola, deve completare il percorso di orientamento passando attraverso una serie di punti di controllo che sono indicati sul terreno dalla "lanterna", un segnale bianco-arancione che viene predisposto nel punto esatto del terreno che corrisponde al centro del cerchietto sulla carta.

La scelta di percorso è libera: ognuno deve, leggendo la carta, trovare la via più veloce e vantaggiosa per passare dai posti di controllo, proporzionalmente alle proprie capacità.

Le attività sono adattate alle capacità dei bambini di terza e quarta classe della scuola primaria.

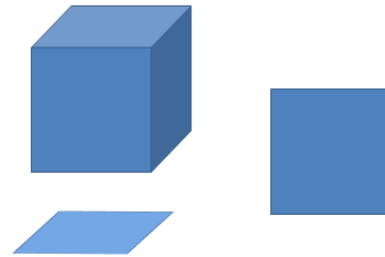
ORIENTEERING

Scuola Attiva
PIÙ SPORT, PIÙ SCUOLA
kids



IN CLASSE

La comprensione grafo-spaziale

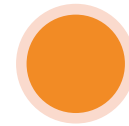


IN CLASSE

Forme e rapporti:
la prima mappa

LEGENDA

-  partenza
-  arrivo
-  lanterna
-  recinzione non valicabile
-  oggetto particolare



IN CLASSE

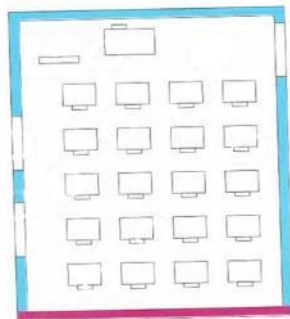
L'orientamento
nello spazio





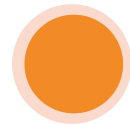
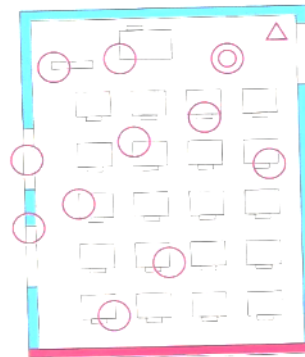
IN CLASSE

Piccole cartine intuitive



IN CLASSE

Individuare dei particolari indicati sulla mappa (punti di controllo)



IN CLASSE

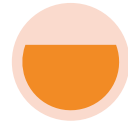
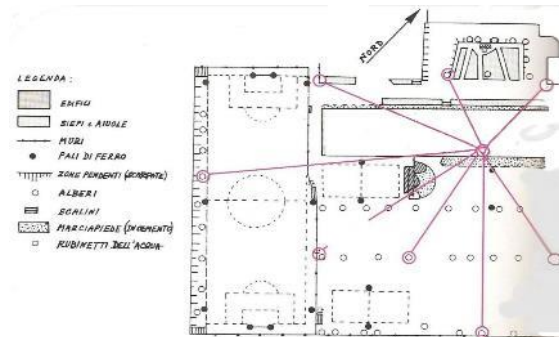
Assegnare un punto da trovare ad ogni bambino che si recherà sul punto e colorerà la casella giusta con una matita colorata e rientrerà alla base per trovare un altro punto indicato dal docente.





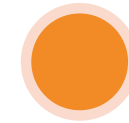
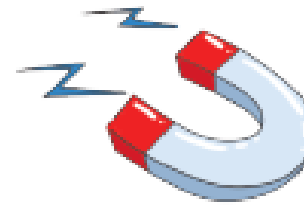
IN CORTILE

Misurare le distanze con unità di misura personali e riportarle in scala su un foglio a quadretti.



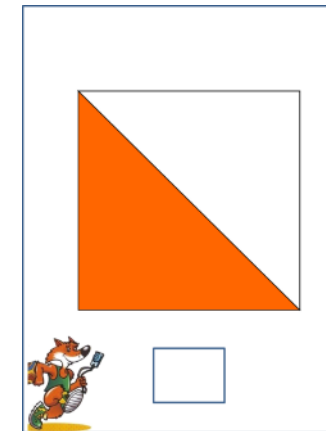
IN CLASSE

Costruiamo una bussola



IN CLASSE

Realizziamo le lanterne





NEL PARCO

Realizzare una cartina di un'area di un parco. Nel corso della Giornata del Benessere occorre una matita ed una cartina per ogni 2-3 bambini.

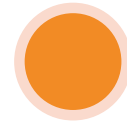


NEL PARCO

La classe è divisa in due gruppi. Ciascun gruppo prepara 6-8 lanterne su ognuna delle quali è scritta una sillaba che, unita alle altre, formerà una intera frase.

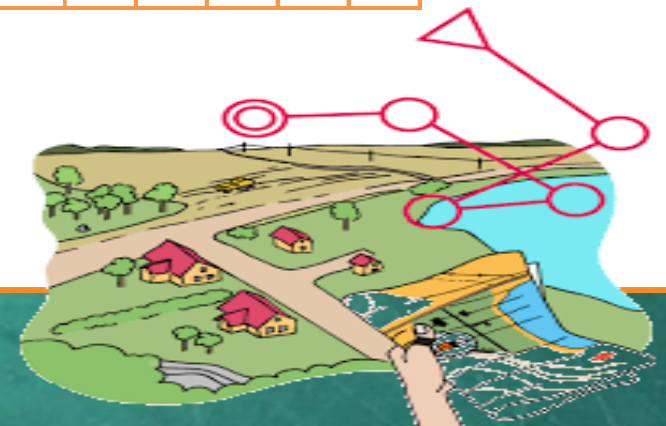
Scrivi qui ciò che leggi sulla lanterna

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---



NEL PARCO

Il primo gruppo dispone le lanterne e consegna all'altro gruppo la cartina del proprio percorso. Analogamente il secondo gruppo per il primo.

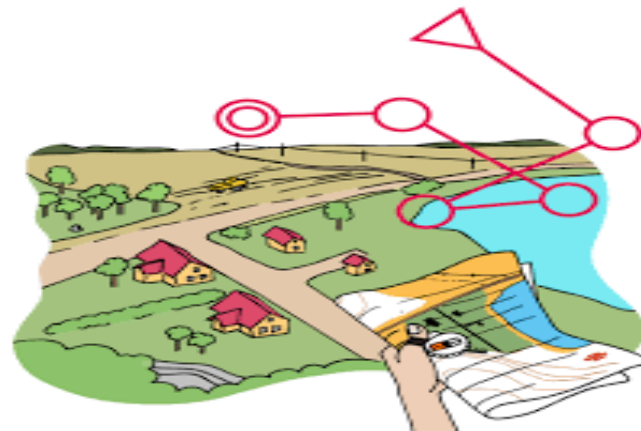




NEL PARCO

Realizzare una cartina di un'area di un parco.

Nel corso della giornata del benessere occorre una matita ed una cartina per ogni 2-3 bambini



NEL PARCO

La classe è divisa in due gruppi.

Ciascun gruppo prepara 6-8 lanterne su ognuna delle quali è scritta una sillaba che, unita alle altre, formerà una intera frase.



NEL PARCO

Il primo gruppo dispone le lanterne e consegna all'altro gruppo la cartina del proprio percorso.

Analogamente il secondo gruppo per il primo.

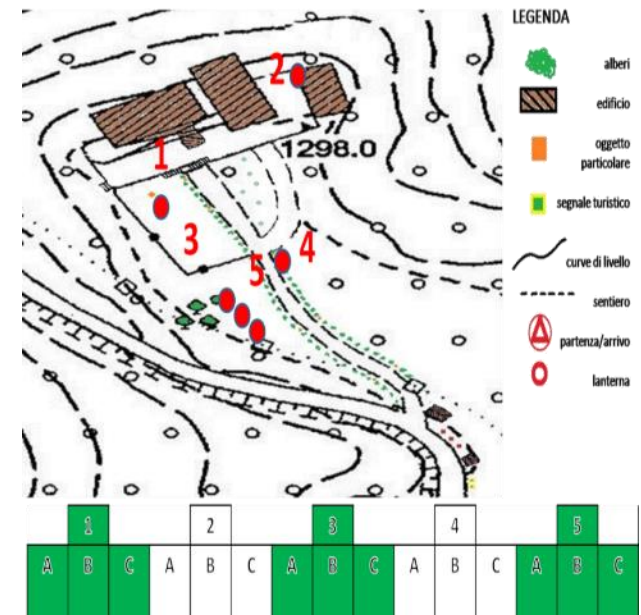
Scrivi qui ciò che leggi sulla lanterna

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

Il Trail-Orientamento (in breve Trail-O) o Orientamento di Precisione è una disciplina nella Federazione Italiana Sport Orientamento, affiliata al CIP - Comitato Italiano Paralimpico.

Si tratta di una disciplina che non prevede di raggiungere fisicamente i punti di controllo posizionati sul terreno di gara, ma di identificarli a distanza, sempre usando mappa e bussola.

Da ogni punto di osservazione sono visibili una o più lanterne e il concorrente deve decidere quale corrisponda eventualmente al punto di controllo riportato in mappa.



ORIENTIAMOCI

SCHEDA DI GIOCO

ORIENTIAMOCI!

PREPARAZIONE

A Presentare ai bambini un'introduzione alla comprensione grafo-spaziale e all'orientamento nello spazio;

B Reperire i materiali per produrre piccole cartine intuitive, semplici bussole e/o lanterne da orienteering (vedi dettagli nella sezione "Descrizione" della scheda).



Tipologie: attività individuale, a coppie o a squadre.

Obiettivi di apprendimento:

- organizzare il proprio movimento, in relazione a sé, allo spazio e al tempo;
- riconoscere i criteri base di sicurezza nel movimento e alcuni principi essenziali del benessere psico-fisico e delle funzioni fisiologiche (cardio-respiratorie e muscolari).

Obiettivi interdisciplinari e trasversali:

- Geografia, per muoversi consapevolmente nello spazio circostante, orientandosi attraverso punti di riferimento, mappe e indicatori topologici (avanti, dietro, sinistra, destra, ecc.);
- Arte, per creare strumenti e rappresentare in prospettiva verticale oggetti e ambienti noti (pianta dell'aula, ecc.);
- Educazione civica, per promuovere il rispetto di se stessi, degli altri e dell'ambiente e diffondere comportamenti salutarì.

Classi consigliate: I e II (6-8 anni).

Numero partecipanti: intera classe.

Attrezzi/materiali: fogli, matite colorate, materiali per la costruzione delle bussole/lanterne da orienteering (vedi "Descrizione").

Spazio utilizzato: cortile, parco o altro spazio idoneo.

Durata: 50'.

Movimenti fondamentali e capacità sviluppate:

- camminare, correre e saltare;
- orientamento spaziale e funzioni esecutive;
- memoria di lavoro.

DESCRIZIONE

1

L'insegnante/il Tutor favorisce la creazione di una prima mappa: ad es., divide la classe in gruppi che, usando come unità di misura la pianta dei piedi/le braccia aperte/ un passo lungo, riproducono una piantina proporzionale e semplificata della classe, dimensionando anche gli oggetti nelle loro posizioni.

3

L'insegnante/il Tutor organizza un laboratorio per la costruzione di semplici lanterne da orienteering, ad es., utilizzando delle scatole di cartone, dei paletti di legno o una corda per fissarle/appenderele, dei colori a tempera per decorarle e inserendo sopra/dentro alla scatola-lanterna un pennarello di un colore specifico o un timbro particolare (per permettere ai bambini di certificare il raggiungimento delle varie lanterne).





SEZIONE 1

PROPOSTE MOTORIE

2

La classe realizza un laboratorio per la costruzione di bussole, sotto la guida dell'insegnante/del Tutor, ad es. seguendo questi semplici step:

- tagliare un tappo di sughero per ottenere un disco di circa 1 cm di altezza;
- inserire un ago da cucito nel disco di sughero e strofinarne la punta su una calamita per 30"-45";
- riempire una scodella con 2-3 cm di acqua e porre la calamita di sughero al suo interno, al centro. La punta dell'ago indicherà il nord!

4

L'insegnante/il Tutor propone alla classe momenti di gioco, in palestra, in cortile o in altri spazi idonei, che prevedano attività di orientamento nello spazio, il riferimento ai concetti imparati e l'utilizzo degli strumenti costruiti.

OSSERVAZIONI

La proposta permette di realizzare attività fortemente multidisciplinari e può introdurre i bambini all'abitudine quotidiana del muoversi a piedi all'aria aperta, promuovendo il benessere psico-fisico e la scoperta degli ambienti circostanti.

VARIAZIONI

1 Recuperare cartine di aree cittadine/parchi da far "leggere" e eventualmente scoprire ai bambini;

2 Proporre sfide a squadre di orienteering, con semplici percorsi riportati sulle mappe, lanterne da raggiungere, "punti di controllo" da individuare e indizi da raccogliere.

ORIENTIAMOCI

SCHEDA DI GIOCO
ORIENTIAMOCI!
ADATTAMENTI

ADATTAMENTO PER ALLIEVI CON DISABILITÀ VISIVA 

Adattamento dello spazio
Aumentare le informazioni tattili e uditive (ad es., introducendo nelle stazioni/nelle aree di gioco sonagli e materiali rumorosi; creando percorsi ben individuabili, con superfici percettibili e/o indicazioni in alfabeto Braille).

Adattamento della comunicazione
Utilizzare prevalentemente la comunicazione verbale, descrivendo le varie fasi del gioco e i compiti motori richiesti con un tono di voce chiaro e un ritmo lento, cercando di ridurre i rumori di sottofondo. Accompagnare le fasi delle attività con il battito delle mani/la scansione del ritmo.

Adattamento del gruppo
Impostare le attività in modo che gli alunni le svolgano in coppia o in squadre, con allievi-guida che descrivono le fasi di gioco e sostengono il compagno.

ADATTAMENTO PER ALLIEVI CON DISABILITÀ UOITIVA 

Adattamento della comunicazione
Spiegare le attività assicurandosi di mantenere un contatto visivo con l'allievo, parlando lentamente, in modo che il movimento labiale sia leggibile e, in base alle potenzialità di ogni bambino, associare delle immagini alle richieste.

Adattamento del gruppo
Impostare le attività in modo che i bambini le svolgano in coppia; un allievo-guida diventa punto di riferimento per l'esecuzione delle prove e fornisce feedback esterni in caso di necessità e/o richiesta da parte del compagno.

ADATTAMENTO PER ALLIEVI CON DISABILITÀ MOTORIA 

Adattamento dell'abilità motoria
Proporre attività con brevi spostamenti, da realizzare eventualmente con l'utilizzo di ausili (deambulatori, bastoni, stampelle, ecc.). Adattare le proposte alle potenzialità degli alunni e definire tracciati facilmente percorribili. È possibile ispirarsi anche al Trail-Orientamento, una disciplina della Federazione Italiana Sport Orientamento affiliata al Comitato Italiano Paralimpico, che non prevede il raggiungimento dei punti di controllo posizionati sul percorso, ma una loro identificazione a distanza, da dei punti di osservazione preposti.

ADATTAMENTO PER ALLIEVI CON DISABILITÀ INTELLETTIVA 

Adattamento della comunicazione
Integrare la comunicazione non verbale (schema sintetico riprodotto sulla lavagna o su un cartellone che rappresenta il campo di gioco, i suoi elementi e i percorsi) con quella verbale, seguendo un approccio multisensoriale.

Adattamento del gruppo
Impostare le attività in modo che i bambini le svolgano in coppia (un allievo-guida diventa punto di riferimento per l'esecuzione delle prove) e organizzare brevi dimostrazioni, per facilitare una successiva realizzazione per emulazione.

ADATTAMENTO PER ALLIEVI CON ALTRI BISOGNI EDUCATIVI SPECIALI 

Adattamento della comunicazione
Utilizzare prevalentemente un canale non verbale (immagini e schemi di sintesi dello spazio e dei compiti motori) oppure quello verbale, con un approccio monosensoriale, per limitare le informazioni simultanee.

Adattamento del tempo di esecuzione
Facilitare la memorizzazione delle sequenze, procedendo dal semplice al complesso e dal lento al veloce. Rendere le risposte motorie più lente e controllate, curando la qualità e la pertinenza esecutiva. Limitare i tempi di inattività.

Autrice attività: Miriam Teresa Scarpino
Autrici adattamenti: Miriam Teresa Scarpino, Maria Teresa Grilli e Melissa Milani

SPORT
E SALUTE

GIORNATE DEL BENESSERE OUTLINE

Scuola Attiva
PIÙ SPORT, PIÙ SCUOLA
kids

**Dal 6 aprile
a fine
aprile 2023**

**Proposte
di attività in
accordo con Linee
Guida AF OMS
(2010-2020)
Outdoor
Education e
Evidence based**

Percorso benessere

1. Cammina cammina verso il...tesoro
2. Autostop
3. Un buon risveglio
4. I maestri di equilibrio
5. Tanti modi per

**Orienteering
e Trail-O**

Il Fitwalking

**La fune
gigante**



Il **fitwalking nasce in Italia nell'estate 2001** da un'idea di Maurizio Damilano che, coinvolgendo il fratello Giorgio, alcuni amici appassionati di cammino o marcia e diversi ricercatori del campo medico-sportivo, dà vita al progetto fitwalking: **un'idea di un'attività di cammino che aiuta a mantenersi in forma capace di appassionare chi ama fare sport, chi ha necessità salutistiche, chi ama la natura e lo stare all'aria aperta.**

Il fitwalking è un esempio di **attività motorio-sportiva aggregante e libera**, che valorizza il cammino umano quotidiano e include il camminare per turismo, per passione, per salute, per una miglior mobilità cittadina, per lavoro e scoperta.

Il camminare bene, ossia camminare osservando una corretta meccanica del movimento, può essere acquisito conoscendo e praticando la tecnica del fitwalking.



FITWALKING

Scuola Attiva
PIÙ SPORT, PIÙ SCUOLA
kids



Con la tecnica del fitwalking, programmare gruppi di cammino, all'interno della classe che, "chiacchierando" possano percorrere distanze gradualmente maggiori (aree di un parco, sentieri sicuri intorno a monumenti e/o reperti archeologici, isole pedonali, ecc.) su terreni di diverso tipo.

La Commissione Didattico Scientifica di Scuola Attiva Kids, in condivisione con la FISO e la Federazione Fitwalking è disponibile a ulteriori chiarimenti ed informazioni sulla realizzazione delle attività proposte.

IN CAMMINO VERSO IL BENESSERE



SCHEDA DI GIOCO

IN CAMMINO VERSO IL BENESSERE

Scuola Attiva
PIÙ SPORT, PIÙ SCUOLA

PREPARAZIONE

A Introdurre la classe al concetto di *fitwalking*, nato in Italia da un'idea di Maurizio Damilano e sviluppato per trasformare il normale camminare in forma sportiva;

B Ideare e programmare attività volte ad appassionare chi ama la natura e aggregare chi ama camminare.

DESCRIZIONE

1

L'insegnante o il Tutor spiega alla classe l'obiettivo di praticare il "cammino attivo" (una ripetizione ciclica delle azioni che permetta di muoversi ad una velocità elevata, mantenendo una gestualità naturale) e aiuta i bambini ad individuare la giusta postura per avere un passo equilibrato, né troppo lungo né troppo corto e ben bilanciato rispetto ad altezza e lunghezza degli arti.



2

Gli alunni si esercitano per sfruttare la completa "rullata" del piede: il contatto del tallone con il suolo deve essere ben accentuato, così da permettere al piede di compiere con eleganza il passaggio verso l'appoggio di piena pianta e la successiva spinta; i muscoli posteriori della coscia danno vigore all'avanzamento, mentre un movimento ampio ed armonico del bacino rende l'azione di *fitwalking* fluida.

3

L'insegnante o il Tutor invita ai bambini a curare il movimento degli arti superiori, come formidabile aiuto all'impulso della camminata: le braccia oscillano avanti e indietro ad angolo retto e a tempo rispetto alla lunghezza e alla frequenza del passo; le spalle assecondano il movimento delle braccia, mentre la testa, ben dritta, aiuta il completo allungarsi della colonna vertebrale.



OSSERVAZIONI

Il *fitwalking* può introdurre i bambini all'abitudine quotidiana del muoversi a piedi all'aria aperta, promuovendo il benessere psico-fisico e la scoperta degli ambienti circostanti.

VARIAZIONI

L'insegnante o il Tutor propone agli alunni percorsi alternativi all'aria aperta, suggerendo obiettivi individuali, di coppia o di squadra, cambi di velocità e/o di pendenza (*fitwalking* in salita o in discesa).

Tipologia: attività individuale, a coppie o a squadre.

Obiettivi di apprendimento:

- organizzare il proprio movimento, in relazione a sé, allo spazio e al tempo;
- riconoscere i criteri base di sicurezza nel movimento, per sé e per gli altri, e alcuni principi essenziali del benessere psico-fisico connessi alla cura del proprio corpo, alla prevenzione dagli infortuni e alla sicurezza nei vari ambienti di vita.

Obiettivi interdisciplinari e trasversali:

- Educazione civica, per motivare a frequentare ambienti naturali, luoghi dell'arte e della cultura e a conoscere, valorizzare e vivere gli spazi pubblici.

Classi consigliate: I e II (6-8 anni).

Numero partecipanti: intera classe.

Attrezzi/materiali: cronometro; delimitatori e/o mappe per mostrare i percorsi.

Spazio utilizzato: cortile, parco o altro spazio idoneo.

Durata: 50'.

Movimenti fondamentali e abilità sviluppate:

- camminare;
- orientamento spaziale e funzioni esecutive;
- autoriflessione, controllo, inibizione e memoria di lavoro.

IN CAMMINO VERSO IL BENESSERE



IN CAMMINO VERSO IL BENESSERE



SCHEDA DI GIOCO

IN CAMMINO VERSO IL BENESSERE

Scuola Attiva
PIÙ SPORT, PIÙ SCUOLA

ADATTAMENTI

ADATTAMENTO PER ALLIEVI CON DISABILITÀ VISIVA

Adattamento dello spazio
Aumentare le informazioni tattili e uditive (ad es., introducendo nelle stazioni/nelle aree di gioco sonagli e materiali rumorosi; creando percorsi ben individuabili, con superfici percettibili e/o indicazioni in alfabeto Braille).

Adattamento della comunicazione
Utilizzare prevalentemente la comunicazione verbale, descrivendo le varie fasi del gioco e i compiti motori richiesti con un tono di voce chiaro e un ritmo lento, cercando di ridurre i rumori di sottofondo. Accompagnare le fasi delle attività con il battito delle mani/la scansione del ritmo.

Adattamento del gruppo
Impostare le attività in modo che gli alunni le svolgano in coppia, con un allievo-guida che descrive le fasi di gioco e sostiene il compagno.

ADATTAMENTO PER ALLIEVI CON DISABILITÀ UDITIVA

Adattamento della comunicazione
Spiegare le attività assicurandosi di mantenere un contatto visivo con l'allievo, parlando lentamente, in modo che il movimento labiale sia leggibile e, in base alle potenzialità di ogni bambino, associare delle immagini alle richieste.

Adattamento del gruppo
Impostare le attività in modo che i bambini le svolgano in coppia; un allievo-guida diventa punto di riferimento per l'esecuzione delle prove e fornisce feedback esterni in caso di necessità e/o richiesta da parte del compagno.

ADATTAMENTO PER ALLIEVI CON DISABILITÀ MOTORIA

Adattamento dell'abilità motoria
Proporre attività con brevi spostamenti, da realizzare eventualmente con l'utilizzo di ausili (deambulatore, bastoni, stampelle, ecc.) Adattare le proposte alle potenzialità degli alunni e definire tracciati facilmente percorribili.

ADATTAMENTO PER ALLIEVI CON DISABILITÀ INTELLETTIVA

Adattamento della comunicazione
Integrare la comunicazione non verbale (schema sintetico riprodotto sulla lavagna o su un cartellone che rappresenta il campo di gioco, i suoi elementi e i percorsi) con quella verbale, seguendo un approccio multisensoriale.

Adattamento del gruppo
Impostare le attività in modo che i bambini le svolgano in coppia (un allievo-guida diventa punto di riferimento per l'esecuzione delle prove) e organizzare brevi dimostrazioni, per facilitare una successiva realizzazione per emulazione.

ADATTAMENTO PER ALLIEVI CON ALTRI BISOGNI EDUCATIVI SPECIALI

Adattamento della comunicazione
Utilizzare prevalentemente un canale non verbale (immagini e schemi di sintesi dello spazio e dei compiti motori) oppure quello verbale, con un approccio mono-sensoriale, per limitare le informazioni simultanee.

Adattamento del tempo di esecuzione
Facilitare la memorizzazione delle sequenze, procedendo dal semplice al complesso e dal lento al veloce. Rendere le risposte motorie più lente e controllate, curando la qualità e la pertinenza esecutiva. Limitare i tempi di inattività.

Autori attività: Miriam Teresa Scarpino e Fausto Certomà
Autrici adattamenti: Miriam Scarpino, Maria Teresa Grilli e Melissa Milani



GIORNATE DEL BENESSERE OUTLINE

Scuola Attiva
PIÙ SPORT, PIÙ SCUOLA
kids

**Dal 6 aprile
a fine
aprile 2023**

**Proposte
di attività in
accordo con Linee
Guida AF OMS
(2010-2020)
Outdoor
Education e
Evidence based**

Percorso benessere

1. Cammina cammina verso il...tesoro
2. Autostop
3. Un buon risveglio
4. I maestri di equilibrio
5. Tanti modi per

**Orienteering
e Trail-O**

Il Fitwalking

**La fune
gigante**

LA FUNE GIGANTE

Scuola Attiva
PIÙ SPORT, PIÙ SCUOLA
kids

Se si ha a disposizione una fune gigante, circa 10-12 metri di cima marinara che può essere con poca spesa acquistata, è facile organizzare diverse attività che coinvolgano tutta la classe.



LA FUNE GIGANTE

Scuola Attiva
PIÙ SPORT, PIÙ SCUOLA
kids



PERCORSO VITA



PIÙ SPORT, PIÙ SCUOLA

SCHEDA DI GIOCO

PERCORSO VITA

PREPARAZIONE

A Distribuire una corda a bambino e, in classe, realizzare le attività di cui al punto 1. della sezione "Descrizione" della scheda;

B Predisporre spazi di gioco idonei, in grado di garantire libertà di movimento e sicurezza;

C Mostrare ai bambini come personalizzare la corda per gli esercizi di salto: fermare la corda con i piedi a terra, al centro, al centro, e portare i manici alle ascelle; arrotolare la parte di corda restante intorno alle mani.

Tipologia: attività individuale, a coppie o a gruppi.

Obiettivi di apprendimento:

- organizzare il proprio movimento, in relazione a sé, allo spazio e al tempo;
- riconoscere i criteri base di sicurezza nel movimento, per sé e per gli altri, e alcuni principi essenziali del benessere psico-fisico connessi alla prevenzione dagli infortuni e alla sicurezza nei vari ambienti di vita.

Obiettivi interdisciplinari e trasversali:

- Educazione civica, per favorire la partecipazione consapevole alla vita della comunità scolastica, rispettandone le regole e valorizzandone le differenze; per promuovere comportamenti e scelte salutari.

Classi consigliate: I e II (6-8 anni).

Numero partecipanti: intera classe.

Attrezzi/materiali: corde per saltare; cinque cartoncini e delimitatori per il «Percorso vita».

Spazio utilizzato: classe, palestra, cortile, parco o altro spazio idoneo.

Durata: 50'.

Movimenti fondamentali e abilità sviluppate:

- camminare, correre, saltare, rotolare e afferrare;
- orientamento spaziale e funzioni esecutive;
- autoriflessione, controllo, inibizione e memoria di lavoro.

DESCRIZIONE

SEZIONE 1

PROPOSTE MOTORIE

1

Insegnanti e Tutor progettano insieme un programma di attività da proporre ai bambini in diversi momenti, pensato per essere svolto in classe, in palestra e all'aperto.

In classe, gli alunni imparano i nodi marinari indispensabili, affascinanti da conoscere, utili anche fuori dalla barca, ad esempio:

- la gassa d'amante, il re di tutti nodi, facile da sciogliere e utile in molte situazioni;
- il nodo mezzo collo, il più semplice e banale dei nodi marinari;
- il nodo piano, utile per unire due cime, più sicuro se le due cime sono di diametro uguale.

I bambini si esercitano anche a raddoppiare, triplicare o quadruplicare la corda per creare nuovi attrezzi.

2

In palestra, la classe impara a muovere la funicella nell'aria, con esercizi per migliorare la coordinazione e l'ampiezza dei movimenti, ad esempio:

- tenere la fune per le estremità, circondure il braccio destro avanti-dietro seguito dal braccio sinistro; ripetere più volte;
- oscillare delicatamente la corda avanti e indietro in modo da spazzolare il pavimento e superarla quando è vicina ai piedi;
- saltare tante volte di seguito una funicella in movimento, un modo per tenersi in forma.

3

Nel cortile o in altro spazio all'aria aperta, l'insegnante e il Tutor, con l'aiuto degli alunni, preparano il «Percorso vita», disponendo lungo un circuito cinque cartoncini che indicano gli esercizi da svolgere con la corda, selezionati tra quelli già sperimentati in classe e in palestra.

OSSERVAZIONI

Tutte le attività proposte sono utili per diventare sempre più abili a saltare con la corda, uno strumento semplice, divertente e salutare.

VARIAZIONI

- Variare le richieste motorie, relativamente agli aspetti di precisione, tempo e situazione;
- Proporre esercizi a coppie, con due bambini, ognuno con una corda, che realizzano diverse combinazioni di movimenti o introdurre una o più funi giganti (circa 10 metri di cima marinara), per coinvolgere più alunni contemporaneamente nei salti.

SPORT
E SALUTE

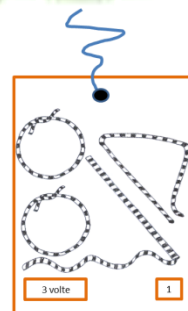
PERCORSO VITA



2
Annoda due
cime pendenti
da due alberi
diversi



3
Salta faccia a
faccia con un
compagno con
la stessa corda
per più tempo
possibile



1
Percorsi di
equilibrio sui
disegni
realizzati con le
funi

4
Salta la corda
con giro inverso
per il maggior
tempo
possibile



5
Entra nella fune
gigante
girante, fermati
sul posto a
saltare ed
esci...



PERCORSO VITA

SCHEDA DI GIOCO
PERCORSO VITA
ADATTAMENTI

ADATTAMENTO PER ALLIEVI CON DISABILITÀ VISIVA

Adattamento dello spazio
Aumentare le informazioni tattili e uditive (ad es., introducendo nelle stazioni/intorno alle corde sonagli e materiali rumorosi; creando percorsi ben individuabili, con superfici percettibili e/o indicazioni in alfabeto Braille).

Adattamento della comunicazione
Utilizzare prevalentemente la comunicazione verbale, descrivendo le varie fasi del gioco e i compiti motori richiesti con un tono di voce chiaro e un ritmo lento, cercando di ridurre i rumori di sottofondo. Accompagnare le fasi delle attività con il battito delle mani/la scansione del ritmo.

Adattamento del gruppo
Impostare le attività in modo che gli alunni le svolgano in coppia, con un allievo-guida che descrive le fasi di gioco e sostiene il compagno.

ADATTAMENTO PER ALLIEVI CON DISABILITÀ UDIVA

Adattamento della comunicazione
Spiegare le attività assicurandosi di mantenere un contatto visivo con l'allievo, parlando lentamente, in modo che il movimento labiale sia leggibile e, in base alle potenzialità di ogni bambino, associare delle immagini alle richieste.

Adattamento del gruppo
Impostare le attività in modo che i bambini le svolgano in coppia; un allievo-guida diventa punto di riferimento per l'esecuzione delle prove e fornisce feedback esterni in caso di necessità e/o richiesta da parte del compagno.

ADATTAMENTO PER ALLIEVI CON DISABILITÀ MOTORIA

Adattamento dell'abilità motoria
Destruire l'azione in circonduzione della funicella, scavalco e superamento della fune con passo o saltello. In presenza di carrozzina, modulare le richieste in base alle potenzialità del bambino e/o coinvolgere l'alunno nelle azioni di rotazione della corda.

ADATTAMENTO PER ALLIEVI CON DISABILITÀ INTELLETTIVA

Adattamento della comunicazione
Integrare la comunicazione non verbale (schema sintetico riprodotto sulla lavagna o su un cartellone che rappresenta il campo di gioco, i suoi elementi e i percorsi) con quella verbale, seguendo un approccio multisensoriale.

Adattamento dello spazio e del tempo di esecuzione
Delimitare le varie zone di gioco con materiale averse colori vivaci e/o rilevabile con le mani o i piedi (ad es., nastro velcro). Se necessario, ridurre gli spazi di percorrenza e aumentare i tempi per lo svolgimento delle attività.

Adattamento del gruppo
Lasciare ai bambini più tempo per la comprensione della consegna, attraverso l'imitazione di alcuni compagni e/o dell'insegnante/del Tutor. Fornire intervalli più lunghi per lo svolgimento delle attività, per facilitare il controllo dei movimenti e ottenere una maggiore precisione.

ADATTAMENTO PER ALLIEVI CON ALTRI BISOGNI EDUCATIVI SPECIALI

Adattamento della comunicazione
Utilizzare prevalentemente un canale non verbale (immagini e schemi di sintesi dello spazio e dei compiti motori) oppure quello verbale, con un approccio monosensoriale, per limitare le informazioni simultanee.

Adattamento del tempo di esecuzione
Facilitare la memorizzazione delle sequenze, procedendo dal semplice al complesso e dal lento al veloce. Rendere le risposte motorie più lente e controllate, curando la qualità e la pertinenza esecutiva. Limitare i tempi di inattività.

Autrice attività: Miriam Teresa Scarpino
Autrici adattamenti: Miriam Scarpino, Maria Teresa Grilli e Melissa Milani

SPORT E SALUTE

RINGRAZIAMENTI

Scuola Attiva

PIÙ SPORT, PIÙ SCUOLA
kids

Autrici:

Stefania Cazzoli
Miriam T. Scarpino

