

# Scuola Attiva

PIÙ SPORT, PIÙ SCUOLA  
kids

LE GIORNATE

DEL BENESSERE

LINEE GUIDA



  
Ministero dell'Istruzione e del Merito

 **SPORT**  
E SALUTE

Autrici:  
**Stefania Cazzoli**  
**Miriam T. Scarpino**

## CONTESTO DI RIFERIMENTO

**Scuola Attiva**  
PIÙ SPORT, PIÙ SCUOLA  
kids

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.

Anche **Scuola Attiva Kids** intende contribuire a sensibilizzare su questo potenziale e al raggiungimento degli obiettivi delle Nazioni Unite, 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**.



# 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...

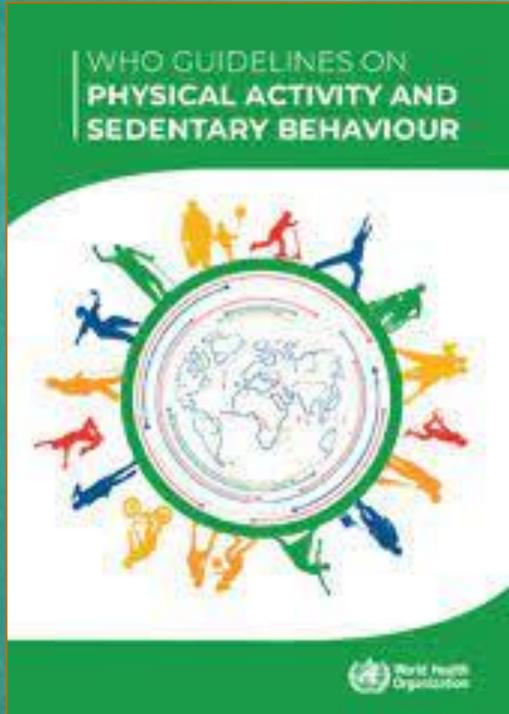
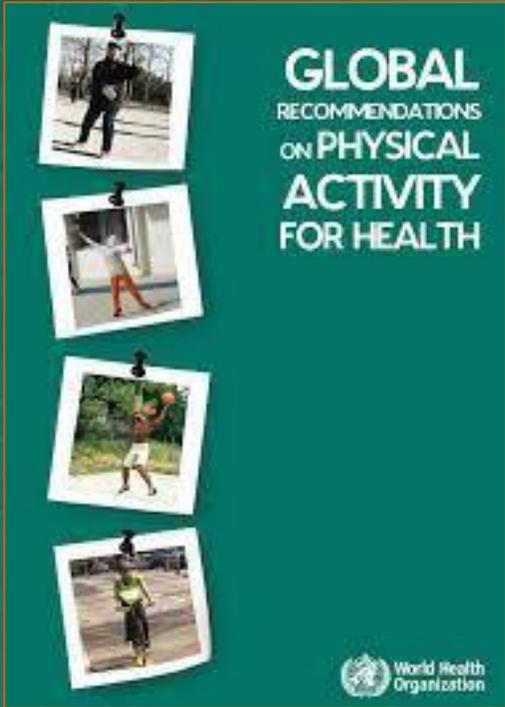
**Orienteering  
e Trail-O**

**Il  
Fitwalking**

**La fune  
gigante**

# 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.

<b>LIMIT</b> sedentary time	<b>REPLACE</b> with some physical activity	<b>ANY IS BETTER THAN NONE</b> 150 minutes PER WEEK	<b>150 to 300</b> minutes PER WEEK	<b>60</b> minutes PER DAY	On at least <b>2 days</b> a week muscle strengthening activities	On at least <b>3 days</b> a week multicomponent activities for balance and strength	<b>MORE IS BETTER</b> more than <b>300</b> minutes PER WEEK
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](http://www.who.int/health-topics/physical-activity)

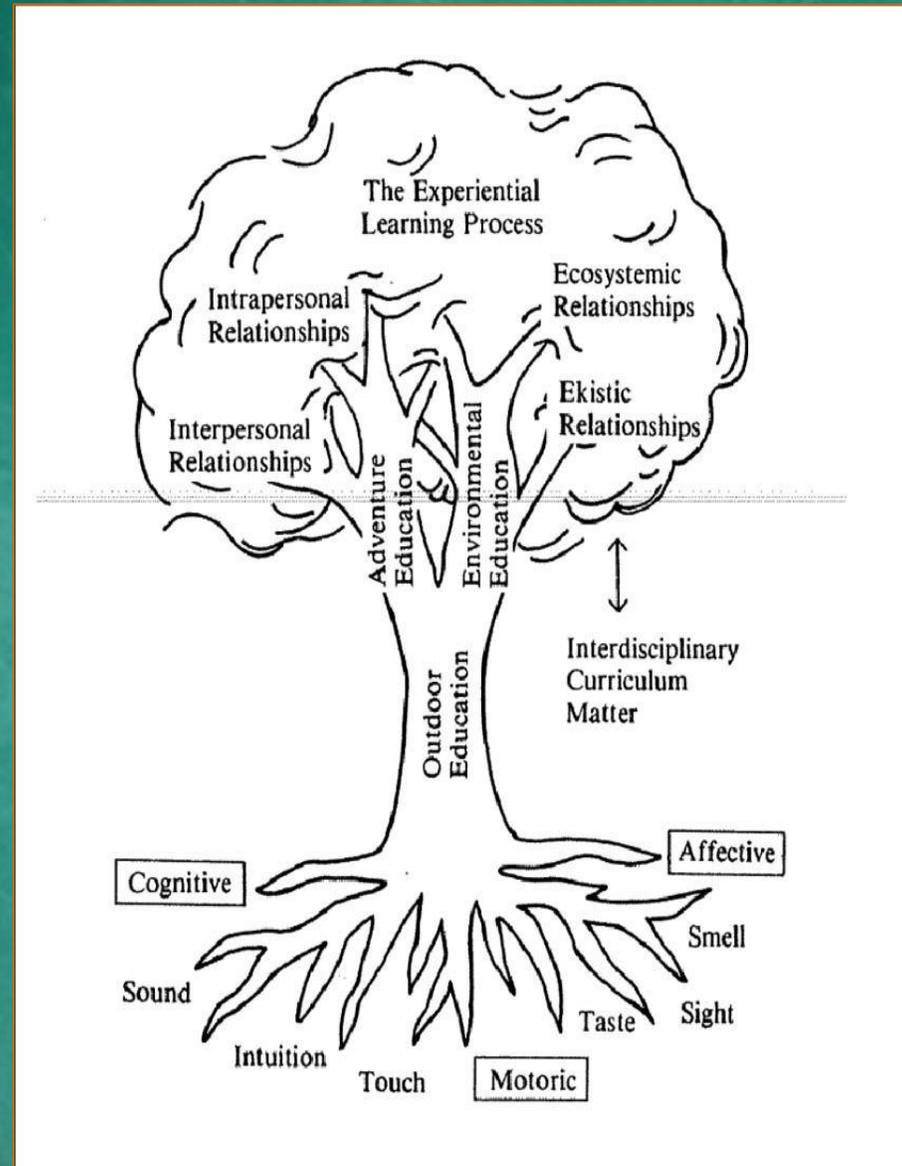
LET'S **Be active** Everyone Everywhere Everyday | World Health Organization

# 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

<b>Linee guida PA OMS (2020)</b>	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.
<b>Outdoor education (Priest, 1986, Kuo, Barnes e Jordan, 2019)</b>	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
<b>ATTIVITA'</b>	1. CAMMINARE CAMMINA, CAMMINA VERSO IL TESORO (Attività aerobica) 	2. CORE AUTOSTOP 	3-FLESSIBILITA' UN BUON RISVEGLIO 	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

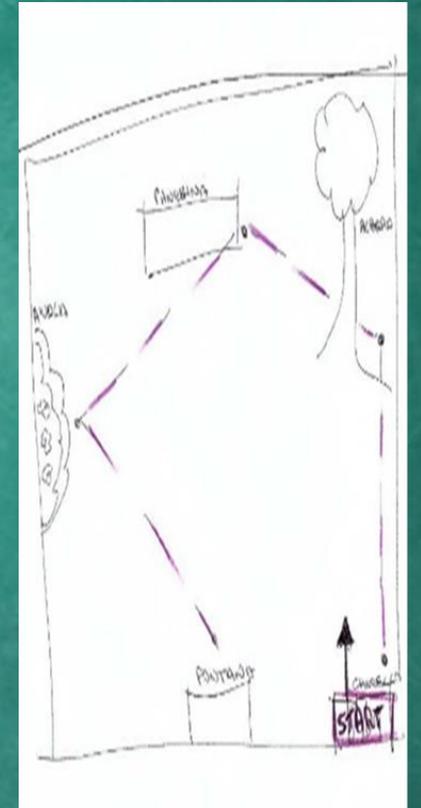
**AZZURRO** con incrocio laterale 3 passi a destra e 3 passi a sinistra,

**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)



### 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:

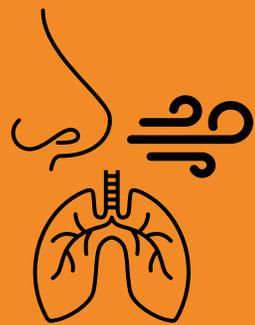
scrivi su foglietti le variazioni e tirale fuori da tasca in ordine casuale e esegui



# 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**

## 4. PERCORSO BENESSERE : I MAESTRI DI EQUILIBRIO



1 2 3 4 5  
6 7 8 9 10

# I MAESTRI DI EQUILIBRIO

**Muoviti velocemente e quando ti senti pronta 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...)
5. idem tenendo un oggetto in testa (attenzione a non farlo cadere)
6. Salta su un piede seguendo la linea e prova anche sull'altro piede, salta su un piede a destra e sinistra di una linea immaginaria, prova anche con l'altro piede
8. Salta su un piede e prova a raccogliere un oggetto a terra, Prova a fare un salto e atterrare senza cadere
10. Prova a girare su te stesso velocemente per poi partire correndo seguendo una linea immaginaria
10. Corri velocemente e fermati prima di un punto prestabilito

### **Variabilità:**

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

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

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



## ...TANTI MODI PER...

A OGNI FIGURA GEOMETRICA CORRISPONDE UN'AZIONE (variazioni)

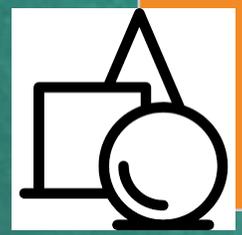
**CERCHIO** = cammina a braccia in alto sulla punta dei piedi cercando di allungarti verso il cielo con un braccio ad ogni passo (con il giallo: pappa tenuta tra le mani);

**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 piano piano con le mani).

### Variabilità

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

**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**

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.

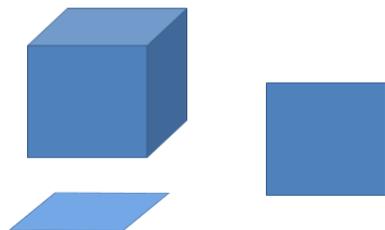
Le attività sono adattate alle capacità dei bambini di terza e quarta classe della scuola primaria.



## IN CLASSE

La comprensione grafo-spaziale:

Introdurre il concetto che la cartina è una rappresentazione e simbolica di una superficie.



## IN CLASSE

Forme e rapporti:

Disporre su un foglio di carta tre oggetti creando un semplice modello.

Disegnare i contorni degli oggetti e toglierli: **la prima mappa.**

Creare nuovi modelli e nuove mappe con rapporti spaziali e proporzioni diverse.



## IN CLASSE

L'orientamento nello spazio:

Sistemare due oggetti ed invitare gli alunni a tracciarne i contorni;

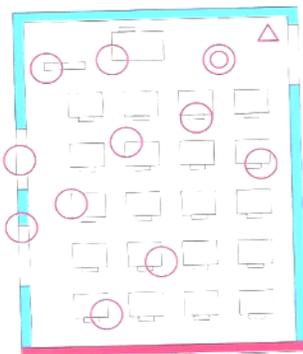
disporre dei pezzetti di carta colorata in un angolo dell'oggetto,

i bambini indicheranno con un cerchietto sulla propria mappa dove si trovano i pezzetti di carta.



## IN CLASSE

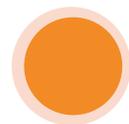
Incoraggiare i bambini a realizzare piccole cartine, intuitive.



## IN CLASSE

Individuare dei particolari indicati sulla mappa (punti di controllo);

assegnare un punto da trovare ad ogni bambino; ciascuno vi si recherà, colorerà la casella giusta e rientrerà alla base per trovare un altro punto indicato dal docente.



## IN CLASSE



### LEGENDA

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





## IN CLASSE

Costruiamo una bussola:

Una calamita, un ago da magnetizzare, un piccolo recipiente con poca acqua, la sezione di un tappo di sughero:

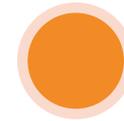
L'ago indicherà la direzione Nord-Sud



## IN CLASSE

Trovato il Nord con la bussola far disegnare sulla cartina le linee del Nord;

Muoversi individuando gli altri punti cardinali della classe.



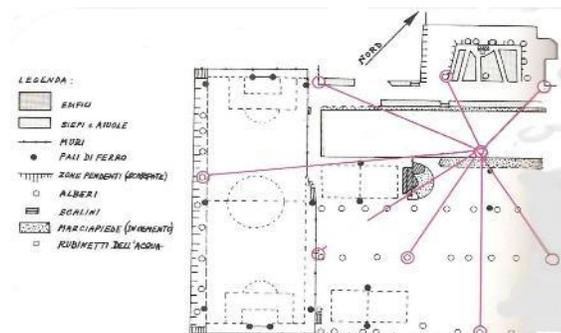
## IN CLASSE





## IN CORTILE

Misurare le distanze con unità di misura personali (ad esempio, un passo).



## IN CORTILE

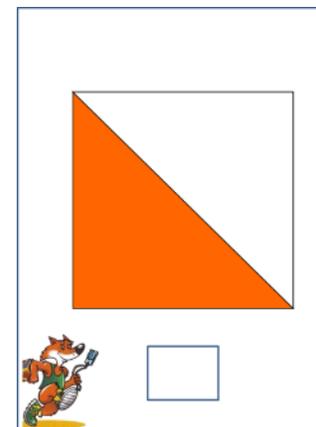
Riportare la distanza in scala su un foglio a quadretti:

Ad esempio,  
1 passo=3 quadretti,  
12 passi=36 quadretti



## IN CLASSE

Realizziamo le lanterne

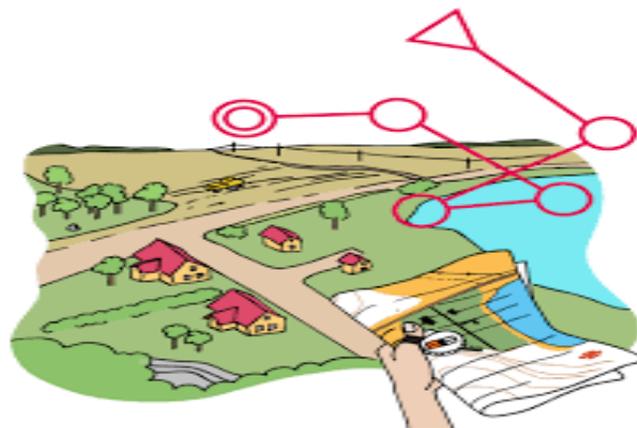




## NEL PARCO

Realizzare una cartina di un'area di un parco.

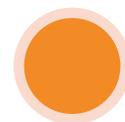
Nel corso della giornata del benessere occorre una matita ed una cartina per ogni 2-3 bambini



## 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.



## 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
---	---	---	---	---	---	---	---

**ORIENTEERING**

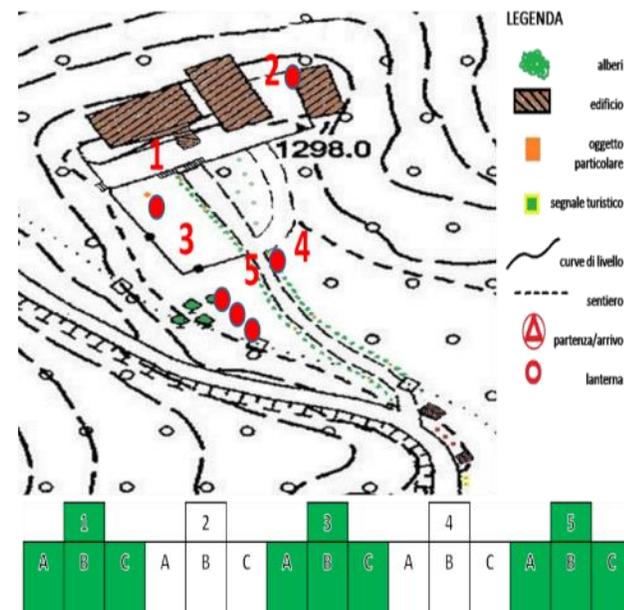
**TRAIL-O**

**Scuola Attiva**  
PIÙ SPORT, PIÙ SCUOLA  
kids

**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.



# 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.



MOVIMENTO A TAMPONE

**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.

# GIORNATE DEL BENESSERE OUTLINE

*Scuola Attiva*  
PIÙ SPORT, PIÙ SCUOLA  
kids

**Dal 6 aprile  
a fine  
aprile 2023**

**Orienteering  
e Trail-O**

**Il Fitwalking**

**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

**La fune  
gigante**

# LA FUNE GIGANTE

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.



Fune gigante girante: 2 persone (insegnante e tutor) girano una lunga corda:

Attraversarla al segnale :

- camminando scegliendo autonomamente il momento giusto per farlo, da soli, a coppie, in tre, quattro,...tutta la classe;
- correndo scegliendo autonomamente il momento giusto per farlo, da soli, a coppie, in tre, quattro,...tutta la classe;

Entrare nella fune girante:

- un saltello ed uscire, da soli, a coppie, in tre, quattro...
- due saltelli ed uscire, da soli, a coppie, in tre, quattro...
- .....

# LA FUNE GIGANTE

Scuola Attiva  
PIÙ SPORT, PIÙ SCUOLA  
kids



**RINGRAZIAMENTI**

**Scuola Attiva**  
**PIÙ SPORT, PIÙ SCUOLA**  
*kids*

## **Grazie dell'attenzione**

Autrici:

**Stefania Cazzoli**  
**Miriam T. Scarpino**

Gruppo di lavoro  
percorso benessere:

**Stefania Cazzoli**  
**Roberta Regis**  
**Mirella Ronco**  
**Antonella Sbragi**

