



UNIVERSITÀ degli STUDI di NAPOLI “*PARTHENOPE*”

CORSO di LAUREA MAGISTRALE in SCIENZE
MOTORIE per la PREVENZIONE e il BENESSERE
insegnamento di
IGIENE e PROMOZIONE della SALUTE

9. SCUOLE PROMOTRICI di SALUTE

Anno Accademico: 2021-2022

Giorgio Liguori
giorgio.liguori@uniparthenope.it

promozione dell'Attività Fisica

- affrontare i **determinanti** *ambientali, sociali ed individuali* dell'inattività fisica
- implementare **azioni sostenibili** attraverso una *collaborazione* tra più settori a livello nazionale, regionale e locale





MINISTERO DELL' ISTRUZIONE, DELL'UNIVERSITÀ E DELLA RICERCA



Ministero della Salute

PROTOCOLLO D'INTESA

Ministero dell'Istruzione, della Ricerca Scientifica e dell'Università
(MIUR)

e

Ministero della Salute

Tutela del diritto alla salute, allo studio e all'inclusione

LE PARTI CONVENGONO QUANTO SEGUE

Articolo 1 - (Oggetto)

1. Le Parti convengono di rafforzare la propria collaborazione istituzionale per migliorare, coordinare e agevolare le attività di rispettiva competenza, al fine di ***garantire l'integrazione degli interventi per la tutela e promozione della salute e del benessere psicofisico***, anche tramite la promozione di iniziative di informazione e sensibilizzazione su alcune aree di interesse prioritario per studenti, famiglie ed insegnanti, nonché per l'inclusione scolastica nei casi di disabilità e disturbi evolutivi specifici e, in particolare, per lo svolgimento di attività di interesse comune

Roma, 21 febbraio

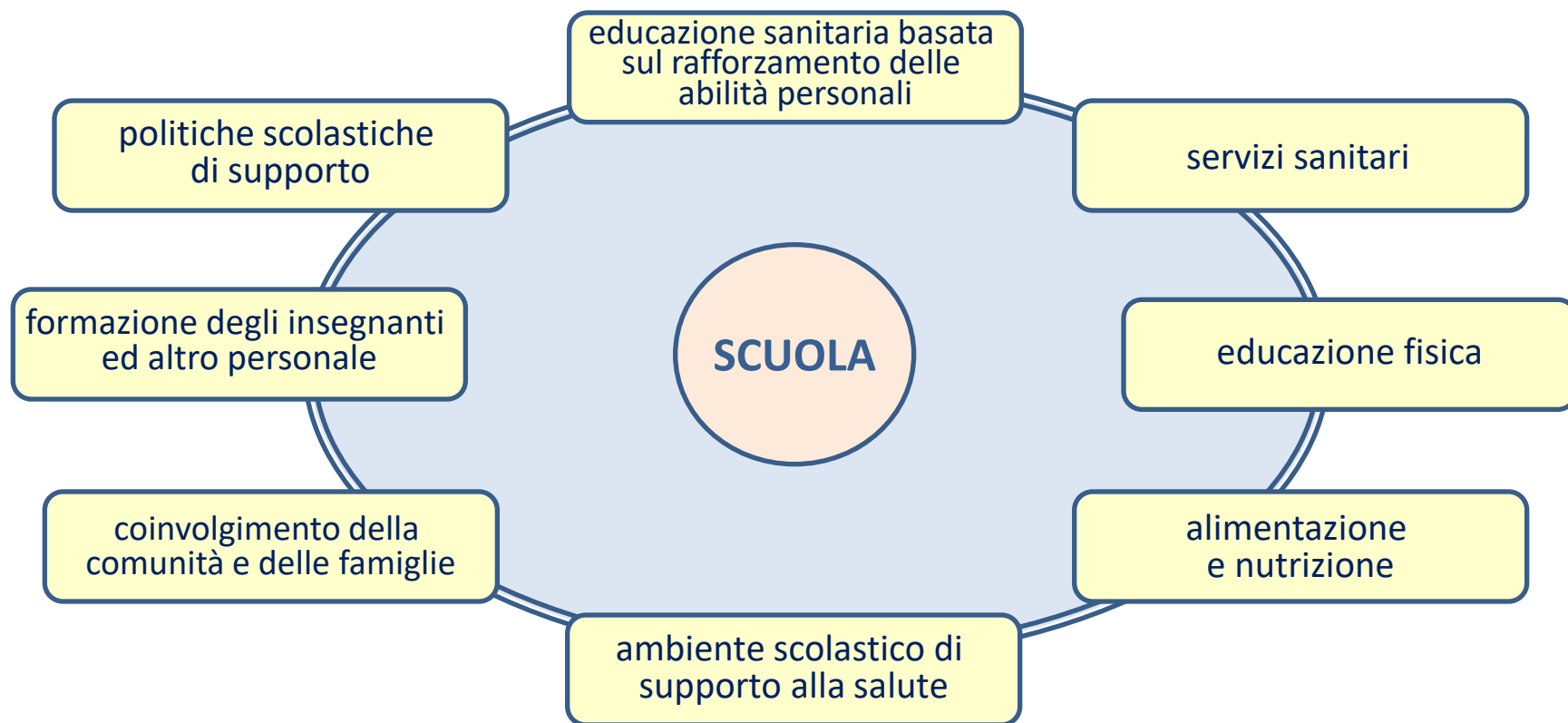
scuole che promuovono salute

le scuole che promuovono salute si basano su un approccio globale alla scuola, che tiene in considerazione tutti gli aspetti della vita della scuola

a seconda dell'area geografica questo approccio assume nomi differenti, ma vi si ritrovano sempre i seguenti elementi:

- ***politiche*** per una scuola sana
- ***ambiente*** fisico della scuola
- ***relazioni*** sociali scuola nella comunità educativa
- ***competenze*** individuali rispetto alla salute
- ***legami*** con comunità
- ***servizi*** sanitari

componenti della Promozione della Salute a scuola



NB. la promozione della salute attraverso l'attività fisica nella scuola dipende fortemente da come efficacemente le componenti sopra illustrate si mobilitino a supportare l'adozione e il mantenimento di buoni livelli di svolgimento di attività motoria



PROMUOVERE LA SALUTE A SCUOLA

DALL'EVIDENZA ALL'AZIONE



Ringraziamenti
L'iniziativa è sostenuta dalla International Union for Health Promotion and Education (IUHPE) e Centers for Disease Control and Prevention (CDC).

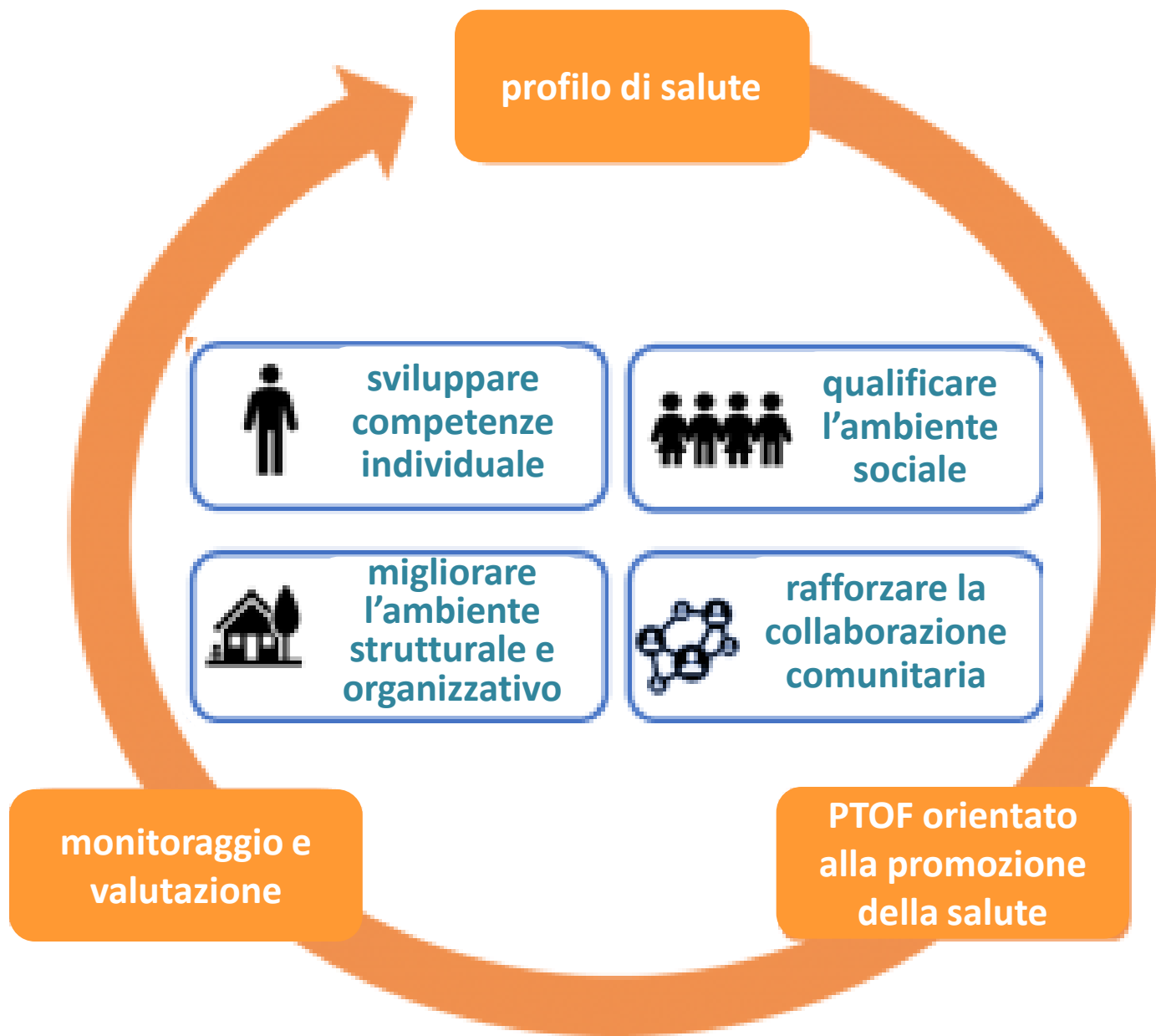


FACILITARE IL DIALOGO TRA IL SETTORE SANITARIO E QUELLO SCOLASTICO PER FAVORIRE LA PROMOZIONE E L'EDUCAZIONE ALLA SALUTE NELLA SCUOLA



IUHPE – UIPES

INTERNATIONAL UNION FOR HEALTH PROMOTION AND EDUCATION
UNION INTERNATIONALE DE PROMOTION DE LA SANTÉ ET D'ÉDUCATION POUR LA SANTÉ
UNIÓN INTERNACIONAL DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y EDUCACIÓN PARA LA SALUD





S·H·E
Schools for Health in Europe



MATERIALI PER GLI INSEGNANTI

Versione 2020

Scuole che Promuovono
Salute e Disuguaglianze Sociali

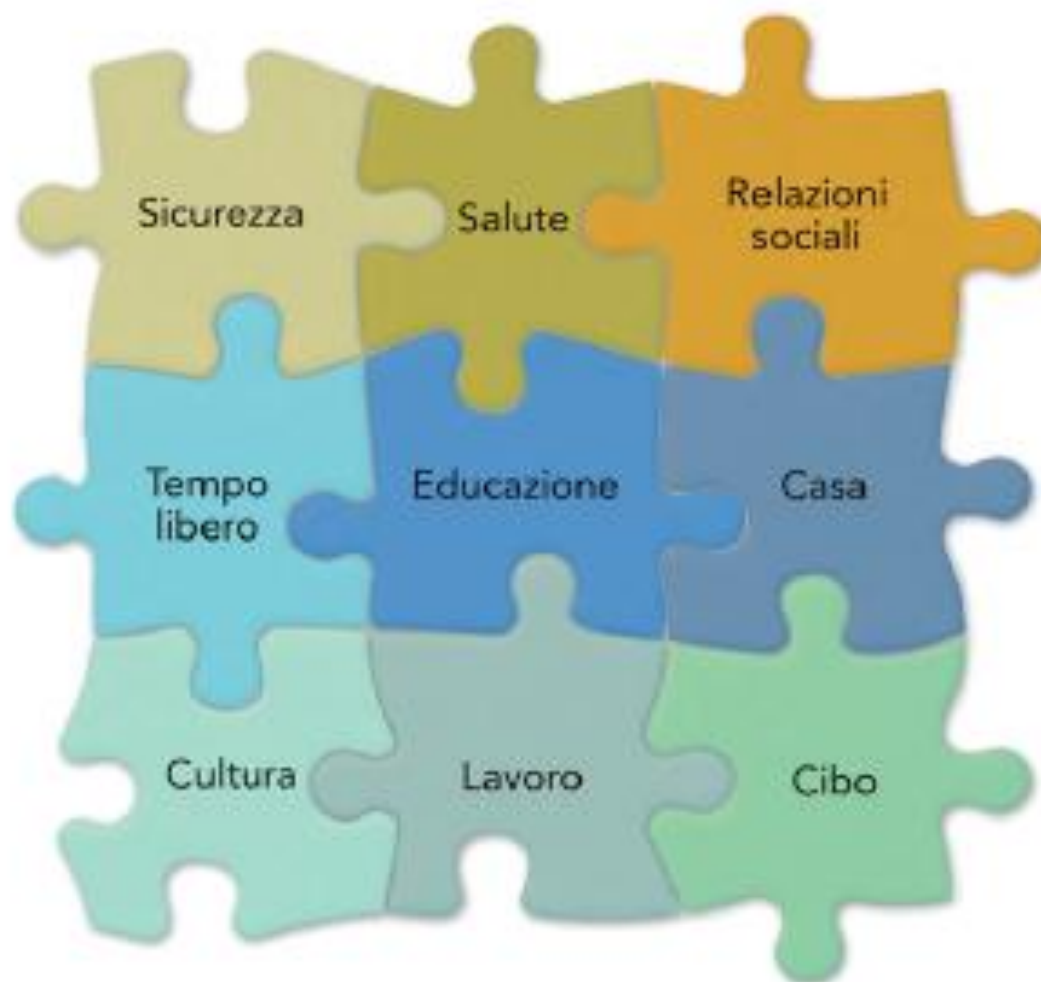
ISBN nr: 978-87-972118-4-1

Aggiornato il 30 settembre 2021

INDICE

3	INTRODUZIONE
4	PARTE I: SCUOLE CHE PROMUOVONO SALUTE
12	PARTE II: APPROFONDIRE I CONCETTI: DISUGUAGLIANZA E UGUAGLIANZA – DISUGUAGLIANZA ED EQUITÀ
19	PARTE III: COMPNDERE L'EDUCAZIONE POPOLARE ALLA SALUTE
28	Fase 2 Indagine sulle disuguaglianze che incidono sulla salute della comunità scolastica:
29	Livello 1.1 Survey per raccogliere informazioni
30	Livello 1.2 Organizzazione delle informazioni raccolte
30	Livello 1.3 Presentazione dei risultati alla comunità scolastica
31	Fase 2 Approfondire le conoscenze sui determinanti sociali che generano i problemi sollevati dalla comunità
32	Livello 2.1 Pianificazione multidisciplinare
33	Livello 2.2 Conoscenza approfondita delle cause delle disuguaglianze
35	Fase 3. Costruzione collettiva
36	Livello 3.1 Costruzione collettiva degli interventi di promozione della salute a scuola
38	Fase 4. Sviluppo del progetto
39	Livello 4.1 Sviluppare gli interventi di promozione della salute a scuola
39	Livello 4.2 Inoltrare le richieste ad altri settori della società
40	Fase 5. Valutazione
41	Livello 5.1 Processo di valutazione
42	ADESSO, METTETEVI AL LAVORO
44	RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

determinanti sociali a scuola



struttura concettuale dell'HPS



scuole che promuovono salute

evidenze scientifiche suggeriscono che:

- I risultati di salute ed educativi migliorano se la scuola utilizza l'approccio «scuola che promuove salute» per affrontare le questioni relative alla salute in un contesto educativo
- Le azioni basate su molteplici determinanti di salute sono più efficaci nell'ottenere risultati di salute ed educativi, rispetto agli interventi svolti solo in classe o agli interventi singoli
- I fattori che incidono sull'apprendimento sono influenzati prevalentemente da fattori socio-emotivi, come ad esempio interazione studente-insegnante e insegnante-insegnante, cultura della scuola, clima di classe, rapporti con il gruppo dei pari
- I fattori socio-emotivi sono fondamentali per il modo in cui opera una «scuola che promuove salute» e per come le scuole raggiungono i loro obiettivi educativi e di salute
- Un approccio globale alla scuola, in cui vi è coerenza tra le politiche della scuola e le pratiche che promuovono l'integrazione sociale e l'impegno a livello educativo, facilita realmente i risultati in termini di apprendimento, aumenta il benessere emotivo e riduce i comportamenti a rischio per la salute

scuole che promuovono salute

Le competenze individuali in materia di salute

Gli studenti acquisiscono, in relazione all'età, conoscenze, capacità ed esperienze, che consentono loro di acquisire competenze e di intraprendere delle azioni per migliorare la salute e il benessere di se stessi e degli altri e che migliorano anche il loro rendimento scolastico. Esse fanno riferimento a tutte le attività curriculari ed extra curriculari.

Legami con i partner

I legami con i partner comprendono le relazioni tra la scuola, le istituzioni, gli enti locali e le associazioni. Una partnership reale (consultazione, partecipazione adeguata,..) con i diversi portatori di interesse rafforza la scuola che promuove salute e fornisce agli studenti e al personale un contesto e un supporto per le loro azioni.

Servizi sanitari a scuola

Si tratta di servizi legati alla scuola o ad essa integrati. Sono responsabili del percorso di salute e contribuiscono alla promozione della salute di bambini e adolescenti . Posso essere in relazione individuale con gli studenti.

scuole che promuovono salute

Politiche per una scuola sana

Sono chiaramente definite in documenti o in pratiche comuni che promuovono la salute e il benessere. Molte politiche promuovono la salute e il benessere, ad esempio politiche che consentono di attuare nelle scuole interventi di sana alimentazione; politiche che scoraggiano il bullismo.

Ambiente fisico della scuola

Con l'espressione ambiente fisico ci si riferisce agli edifici, agli spazi e agli impianti dentro e attorno al plesso scolastico, come ad esempio: il progetto e la posizione dell'edificio, la presenza di luce naturale e di ombra adeguata; la creazione di spazi per l'attività fisica e strutture adeguate per l'apprendimento e per la ristorazione.

Le relazioni all'interno della comunità scolastica

Le relazioni all'interno della comunità scolastica comprendono i rapporti tra il personale scolastico stesso e tra il personale e gli studenti, così come i rapporti con le famiglie e con l'intera comunità sociale nel territorio della scuola. Si tratta di instaurare relazioni di qualità tra tutti questi diversi attori della comunità scolastica.

Attività Fisica

le evidenze indicano che:

- le iniziative di educazione fisica nelle scuole sono più efficaci se adottano un approccio globale; ad esempio lo sviluppo di competenze, la creazione e il mantenimento di un ambiente fisico e di risorse adatte, l'appoggio a politiche di sostegno che permettono a tutti gli studenti di partecipare
- un'attività fisica giornaliera svolta a scuola aumenta la motivazione degli alunni e non ha effetti negativi sullo sviluppo cognitivo, sebbene tolga un po' di tempo da dedicare alle attività cognitive
- esiste una correlazione diretta tra svolgere attività fisica a scuola e nell'età adulta
- gli studenti ottengono più benefici dall'attività fisica se hanno l'opportunità di praticarla in modo regolare durante le ore scolastiche
- se gli studenti collaborano con il personale scolastico nel decidere che tipo di attività fisica svolgere – che potrebbe comprendere altre attività non viste come sport, come per esempio la danza – sono più invogliati a parteciparvi
- le misurazioni biologiche, come ad esempio l'Indice di Massa Corporea (BMI), la pressione arteriosa e il consumo di ossigeno hanno dei limiti e possono rivelarsi inefficaci nello stimare i livelli di forma fisica di giovani in crescita e nel valutare altri risultati relativi all'attività fisica svolta a scuola
- i programmi che tengono conto delle diverse caratteristiche degli studenti in termini di etnia, capacità fisiche, sesso ed età sono più efficaci a livello di partecipazione e di coinvolgimento degli studenti

componenti da utilizzare per promuovere l'attività fisica

politiche scolastiche di supporto	<ul style="list-style-type: none">- raggiungere quantità e qualità adeguate di EF a scuola- integrare i curricula scolastici con i benefici dell'AF- supportare gli insegnanti, i genitori e gli studenti che vogliano programmare, sviluppare e revisionare piani di AF
educazione fisica	<ul style="list-style-type: none">- sviluppare ed esercitare le componenti della fitness come la resistenza, la flessibilità, la forza, la coordinazione includendo le abilità motorie di base- fornire la possibilità di svolgere AF in risposta ai bisogni di tutti i bambini (tenendo conto, per esempio, delle differenze di età, genere e disabilità)- fornire possibilità di momenti ricreativi e rilassanti. Fare in modo che l'AF sia divertente- fornire e incrementare diverse tipologie di AF come lo sport, attività ricreative non competitive, giochi attivi nelle diverse offerte di attività extra-curricolari
ambiente scolastico di supporto alla salute	<ul style="list-style-type: none">- assicurare percorsi sicuri per arrivare a scuola a piedi o in bicicletta- fornire servizi ed equipaggiamento per svolgere AF- fornire servizi per il parcheggio ordinato delle biciclette- assicurare condizioni di sicurezza per il trasporto attivo da e per la scuola- assicurare adeguate misure di sicurezza per prevenire gli infortuni ed eventuali patologie riconducibili alla pratica di AF
educazione sanitaria basata sul rafforzamento delle abilità personali	<ul style="list-style-type: none">- diffondere le conoscenze sui benefici per la salute fisica, psicologica e sociale riconducibili alla pratica di AF- aiutare gli studenti a sviluppare un atteggiamento positivo verso l'AF enfatizzando il divertimento piuttosto che la competitività- incoraggiare gli studenti a sviluppare la forma fisica, ad esempio elevati livelli di flessibilità, forza muscolare, resistenza, coordinazione incluse le abilità motorie- assicurare l'educazione stradale ed altri elementi di sicurezza legati al movimento

componenti da utilizzare per promuovere l'attività fisica

alimentazione e nutrizione	<ul style="list-style-type: none">- incoraggiare gli studenti a consumare e procurarsi cibi sani e con un buon valore nutrizionale- consentire tempi adeguati per il consumo dei pasti così come per la ricreazione- scoraggiare gli studenti al consumo di alimenti di scarso valore nutrizionale, (es, snack, bevande gassate, ecc)
servizi sanitari	<ul style="list-style-type: none">- monitorare e valutare i livelli di AF e forma fisica- raccogliere informazioni sanitarie dagli studenti e da genitori rilevanti per la partecipazione alle attività fisiche- fornire delle raccomandazioni circa l'AF per gli studenti con malattie o disabilità
promozione della salute del personale	<ul style="list-style-type: none">- promuovere i benefici derivanti dall'AF per il personale- fornire al personale delle opportunità per essere fisicamente attivi con i colleghi
formazione degli insegnanti e di altro personale	<ul style="list-style-type: none">- dare la possibilità agli insegnanti di partecipare ad attività formative adeguate, regolari e mirate ad assicurare la sicurezza e la qualità dei programmi di AF
coinvolgere la comunità e le famiglie	<ul style="list-style-type: none">- assicurare che la famiglia e membri rilevanti della comunità possano prendere parte nella programmazione e nelle decisioni rispetto ai programmi di AF- dare la possibilità alle famiglie e ad altre componenti della comunità di sostenere e partecipare ad attività che si svolgono nella scuola- cercare il supporto e risorse potenziali dalle famiglie e dalla comunità

BARRIERE e POSSIBILI SOLUZIONI nella PROMOZIONE dell'ATTIVITÀ FISICA

scarsa motivazione per mancanza
di divertimento o confidenza



coinvolgerli in attività divertenti che
privilegiano interessi e capacità

bambini sovrappeso e sedentari
spesso sviluppano cattive abitudini,
modellate dai genitori



suggerire idee di movimento che
coinvolgano la famiglia

i genitori pensano che la scuola già
provvede alle attività motorie dei figli



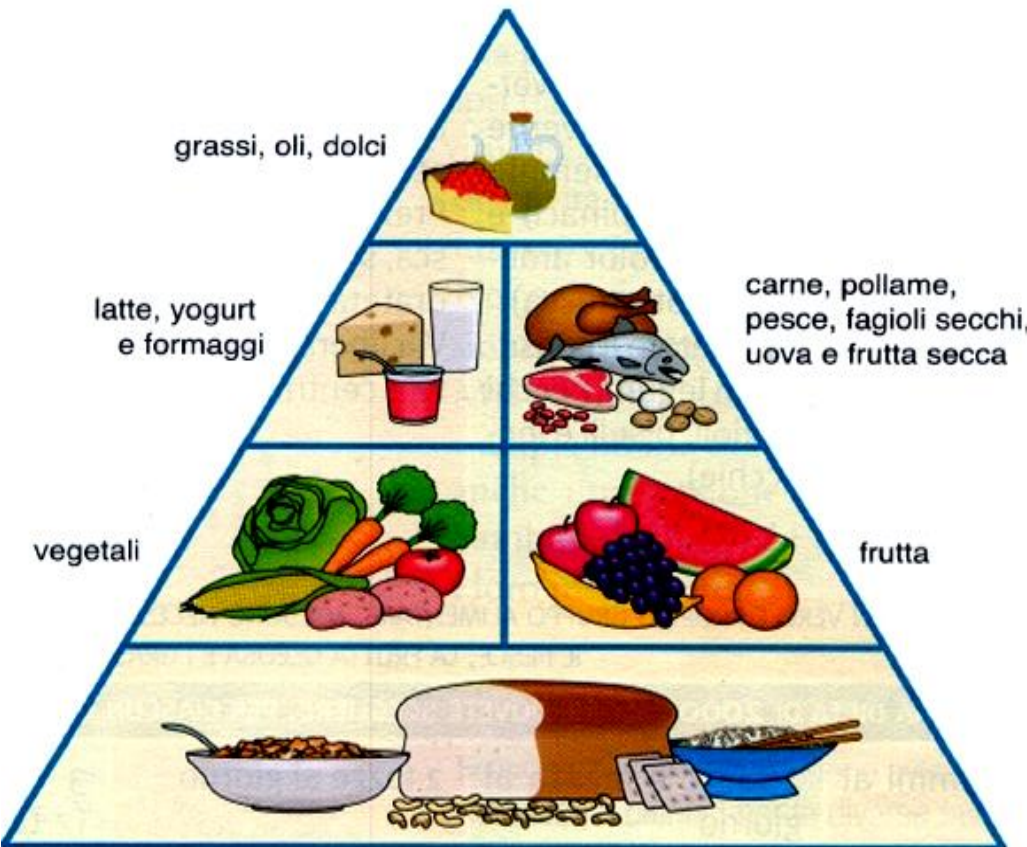
enfaticizzare l'importanza
dell'attività dentro e fuori
scuola

percezione di pericolosità del quartiere



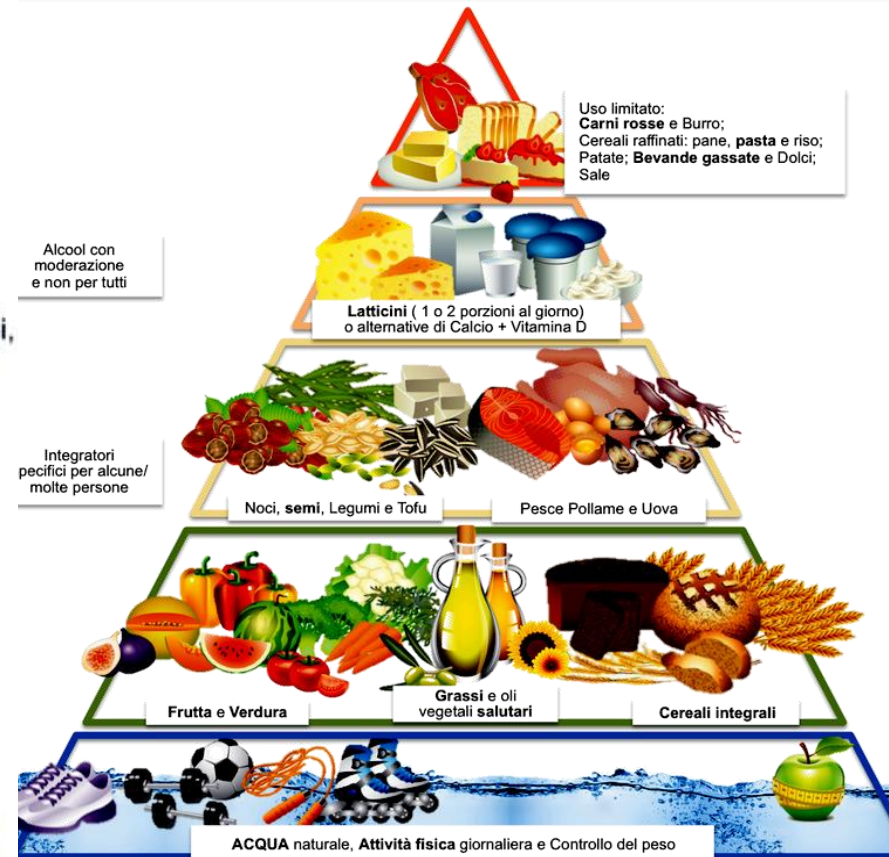
fare una ricognizione delle risorse
disponibili per alternative possibili e
sicure

piramide alimentare confronto 1992 - 2014



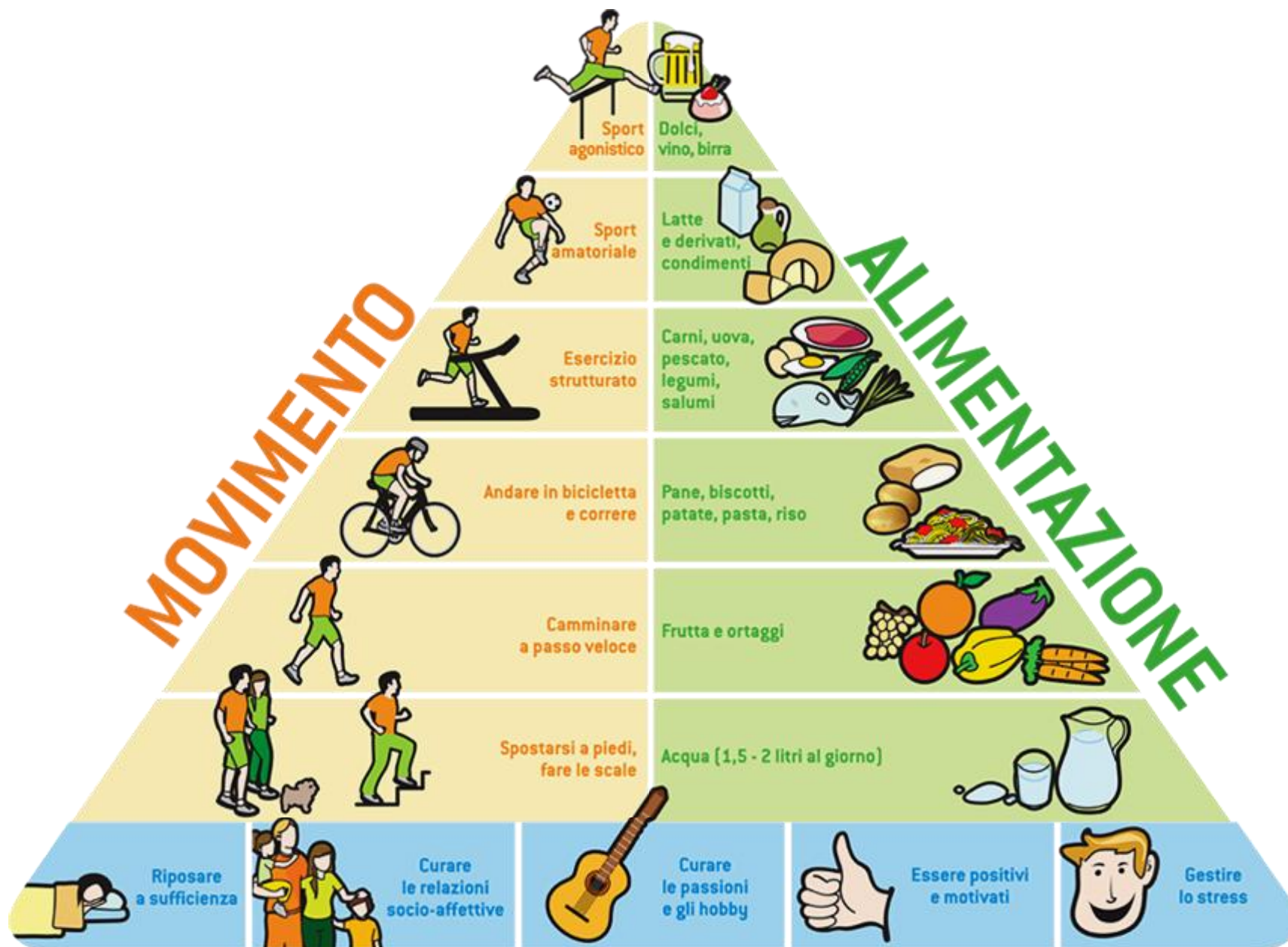
pane, cereali, riso e pasta

1992



acqua naturale, attività fisica giornaliera e controllo del peso

2014



APPROCCIO MENTALE



VIEWS AND REVIEWS

PERSONAL VIEW

Food should be labelled with the exercise needed to expend its calories

Giving consumers an immediate link between foods' energy content and physical activity may reduce obesity

Shirley Cramer, chief executive

Royal Society for Public Health, London E1 8AN



Informazioni Nutrizionali	per Fourre da 12,5 g	GDA*
Valore energetico	50Kcal/243,3KJ	2,9%
Proteine (Nx6,25)	1,0 g	2%
Carboidrati	7,7 g	2,9%
di cui zuccheri	5,0 g	5,6%
Grassi	2,4 g	3,4%
di cui saturi	0,5 g	2,6%
mono e polinsaturi	1,9 g	**
Fibre	0,6 g	2,4%
Sodio	0,0 g	0,8%
Magnesio	9,1 mg RDA	**
Vitamina E	0,8 mg RDA	**

Informazioni Nutrizionali	per 100 g
Valore energetico	464,3Kcal/1946,7KJ
Proteine (Nx6,25)	8,3 g
Carboidrati	61,9 g
di cui zuccheri	40,1 g
Grassi	19,3 g
di cui saturi	4,3 g
mono e polinsaturi	15,0 g
Fibre	4,9 g
Sodio	0,2 g
Magnesio	72,9 mg RDA
Vitamina E	6,1 mg RDA

* GDA: Quantità Giornaliera indicativa basata su un apporto energetico giornaliero di 2000 Kcal
 ** dato non disponibile
 I grassi mono e polinsaturi sono comunemente considerati "grassi buoni"
 RDA: razione giornaliera consigliata

American Journal of Public Health: October 2016, Vol. 106, No. 10, pp. 1849-54
doi: 10.2105/AJPH.2016.303323

Stand-Biased Versus Seated Classrooms and Childhood Obesity: A Randomized Experiment in Texas

Monica L. Wendel¹, Mark E. Benden², Hongwei Zhao³ and Christina Jeffrey⁴

¹ Department of Health Promotion and Behavioral Sciences, University of Louisville School of Public Health & Information Sciences, Louisville,

² Department of Environmental and Occupational Health, Texas A&M School of Public Health, College Station

³ Hongwei Zhao is with the Department of Epidemiology and Biostatistics, Texas A&M School of Public Health

⁴ Christina Jeffrey is with the Department of Educational Psychology, Texas A&M University



Objectives. To measure changes in body mass index (BMI) percentiles among third- and fourth-grade students in stand-biased classrooms and traditional seated classrooms in 3 Texas elementary schools.

Methods. Research staff recorded the height and weight of 380 students in 24 classrooms across the 3 schools at the beginning (2011–2012) and end (2012–2013) of the 2-year study.

Results. After adjustment for grade, race/ethnicity, and gender, there was a statistically significant decrease in BMI percentile in the group that used stand-biased desks for 2 consecutive years relative to the group that used standard desks during both years. Mean BMI increased by 0.1 and 0.4 kilograms per meter squared in the treatment and control groups, respectively. The between-group difference in BMI percentile change was 5.24 (SE = 2.50; $P = .037$). No other covariates had a statistically significant impact on BMI percentile changes.

Conclusions. Changing a classroom to a stand-biased environment had a significant effect on students' BMI percentile, indicating the need to redesign traditional classroom environments.



il ruolo della scuola

attenta alla promozione di stili di vita attivi:

- offre a ogni studente la possibilità di partecipare ad almeno due ore di educazione fisica durante l'orario scolastico settimanale
- supporta il corpo docente - attraverso una formazione adeguata e la messa a disposizione di risorse - nel trasmettere agli studenti interesse e voglia di sperimentarsi nelle attività motorie e sportive
- promuove la pratica sportiva negli studenti avvalendosi della professionalità di allenatori sportivi e dell'esperienza di genitori e volontari attivi in questo ambito
- diffonde e valorizza le risorse e le iniziative della comunità locale rispetto alla promozione dell'attività fisica e sportiva
- partecipa alla progettazione e alla cura dell'ambiente circostante l'istituto scolastico al fine di rendere disponibili e accessibili aree e percorsi sicuri per giocare, camminare e andare in bicicletta
- organizza e tutela le opportunità per fare movimento durante intervalli/pause ricreative
- promuove la cultura del movimento e dello sport



il ruolo della scuola

- introdurre il docente di psicomotricità nella scuola primaria
- dedicare ore extracurricolari al movimento, coinvolgendo professori, laureati in scienze motorie e medici. Qualcosa in più e di diverso rispetto alle ore già previste di educazione fisica, per dare la possibilità ai genitori di far raggiungere ai figli i livelli raccomandati di attività fisica giornalieri
- assicurarsi del corretto e costante svolgimento delle ore di educazione fisica nelle scuole secondarie
- far conoscere anche ai genitori perché è così importante essere attivi

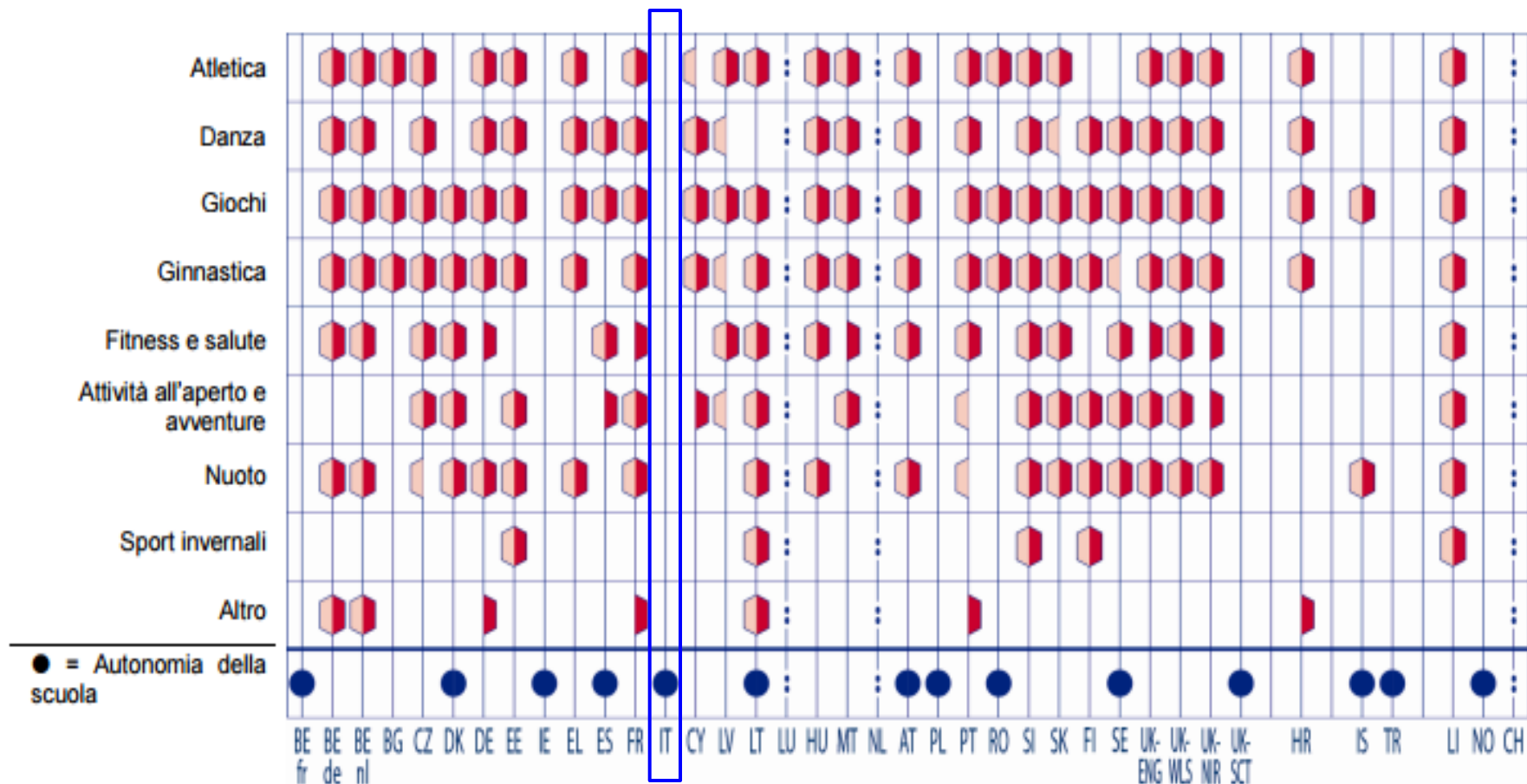


quanta educazione fisica “curriculare” si fa ?

- scuole elementari 2 ore/settimana ?
- scuole medie: 2 ore/settimana
- scuole superiori: 2 ore/settimana

NB. la durata non è tale da soddisfare le raccomandazioni e influire sulla salute, ma potrebbe essere comunque uno stimolo ad apprezzare il piacere dell'attività motoria

attività indicate come obbligatorie nei curricula centrali/documenti ufficiali di indirizzo nell'istruzione primaria (ISCED 1) e secondaria inferiore (ISCED 2), 2011-12



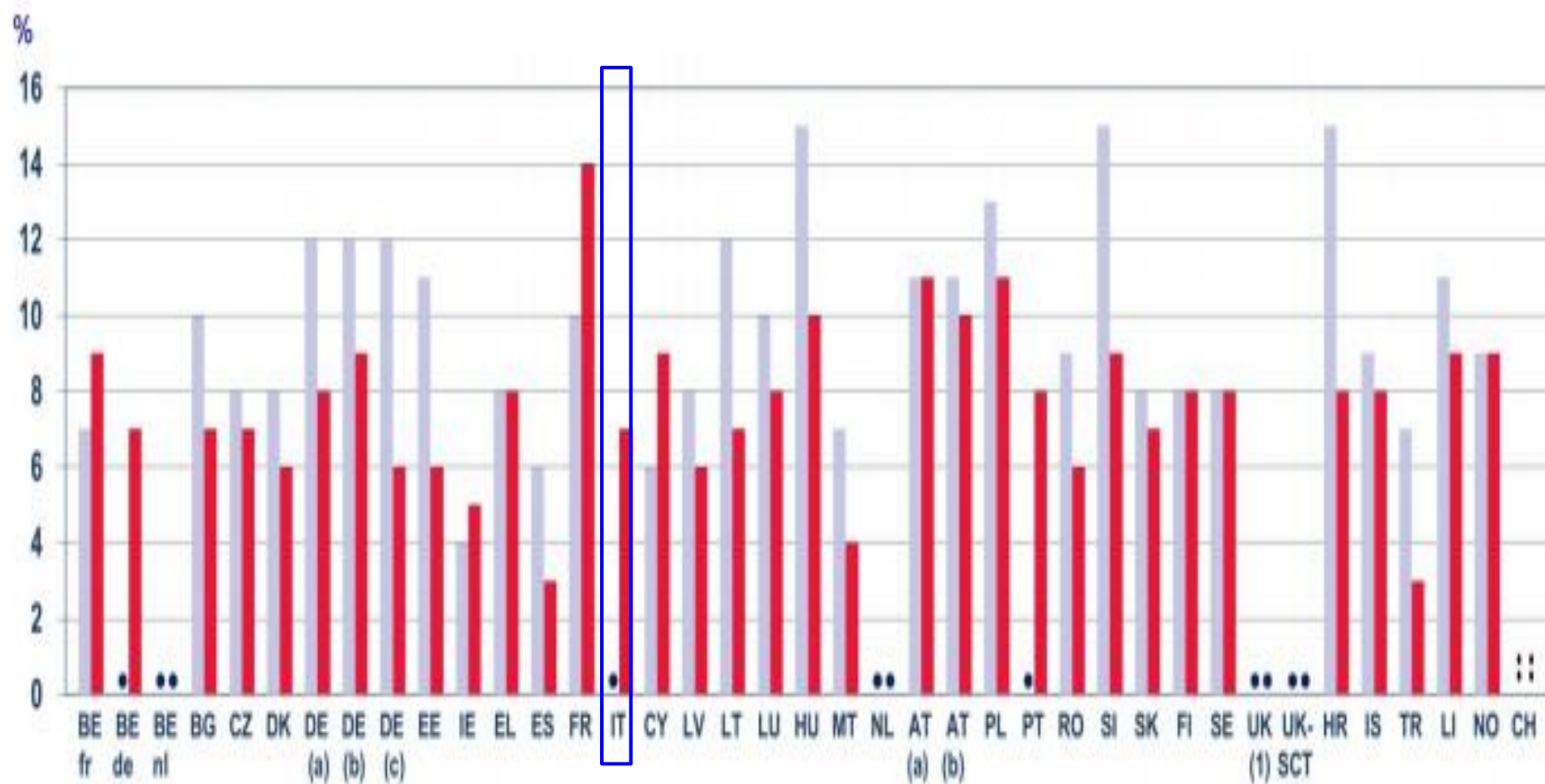
● = Autonomia della scuola

Sinistra
ISCED 1



Destra
ISCED 2

orario minimo assegnato all'Educazione Fisica, come percentuale dell'orario totale nell'istruzione primaria e secondaria obbligatoria di tipo generale a tempo pieno, 2011-12



SCUOLA

LUOGO che PROMUOVE la SALUTE

**MANCANZA dell'INSEGNANTE di EDUCAZIONE
FISICA nella SCUOLA ELEMENTARE**

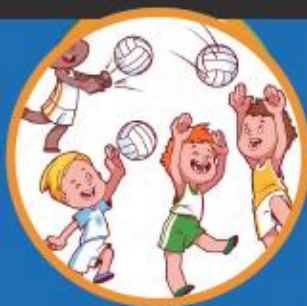


MARZO 2007

Corso di “Esperto di attività ludico-motorie nella scuola primaria”



SPORT DI CLASSE



P44 MOVIMENTO E SPORT

SPORT DI CLASSE **"PROGETTO PALLAVOLO SCUOLA"**

Responsabile progetto: *Ferrari Maria Pia e Oasi Pallavolo Noceto*

Sport di Classe è un progetto, promosso e realizzato dal Ministero dell'Istruzione, Università e Ricerca e dal Coni, che si offre al mondo della scuola quale risposta concreta e coordinata all'esigenza di diffondere l'educazione fisica fin dalla primaria per favorire i processi educativi e formativi delle giovani generazioni.

Istituto Comprensivo 2° "Vincenzo Russo" Palma Campania

Scuola Primaria



PROGETTO SPORT DI CLASSE



Manifestazione finale : Giochi estivi

Alunni delle classi Quarte e Quinte

29 Maggio 2018 ore 9:00

Campo Sportivo Comunale di Palma Campania



Vi Aspettiamo Numerosi!!!!



Tutor sportivo : Marina Mormile

Docente Referente : Antonietta Manzo

Dirigente Scolastico : Dott.ssa Enza D'Agostino



DIDATTICO BARANO DI ISCHIA
Via Vittorio Emanuele III n.80 - 80070 BARANO D'ISCHIA (NA)
Codice Fiscale: 91006390636 Codice Meccanografico: NAEE11000E
Tel./Fax 081 990300 Mail: caes11000e@istruzione.it caes11000e@pec.it



PROT.N 619

LETTERA DI PROMOZIONE

Fondi Strutturali Europei - Programma Operativo Nazionale "Per la scuola, competenze e ambienti per l'apprendimento" 2014-2020.



1047 - FSE - "Potenziamento del progetto nazionale "Sport di Classe" per la scuola primaria
Assel - Istruzione - Fondo Sociale Europeo (FSE)
Obiettivo Specifico 10.2 - Azione 10.2.2
sottoazione 10.2.2A "Competenze di base"
10.2.2A-FSEPON-CA-2018-605;
CUP: D9718000550007

"MUOVIAMOCI INSIEME!"

Il progetto si propone l'obiettivo di sviluppare competenze per il benessere psico-fisico dei bambini attraverso attività di educazione motoria e di avviamento alla pratica sportiva, nel rispetto degli obiettivi di integrazione e di inclusione sociale e di quanto previsto dalle Indicazioni nazionali per il curricolo della scuola dell'infanzia e del primo ciclo d'istruzione. Lo scopo è quello di favorire, attraverso il gioco-sport, abitudini e stili di vita più sani e promuovere la sensibilità espressiva e creativa attraverso il linguaggio del corpo. Allo stesso tempo, fondamentali sono anche gli obiettivi di sviluppo di competenze sociali e civiche, favorendo la cultura del rispetto delle regole, dello spirito di collaborazione, del lavoro per gruppi e di squadra. Il modulo, della durata di 60 ore, è rivolto a numero 30 alunni e alunne delle classi seconde e terze primaria.



Barano d'Ischia 6 marzo 2019

Il Dirigente Scolastico
Anna Maria Guardano
(firma omessa ai sensi dell'art. 30 Lgs 39/1993)



ISTITUTO COMPrensIVO "F. DE SANCTIS"
Via Principe 82010 Molise BN - Segreteria 085711463 - fax 085711463 - Dirigente 0857112968
e-mail: istcs085001@istruzione.it istcs085001@pec.it www.istcs085001.it
Codice Fiscale 9202520627 - Cod. Univ. dell'Istituto: 179648

Manifestazione Finale

"SPORT di CLASSE"

Classi quarte e quinte dell'istituto



Palazzetto dello sport
Polo scolastico di Bucciano

Lunedì 4 giugno 2018 ore 9,30

Il Dirigente Scolastico
Prof.ssa Vanda Lidia Franca DENZA



SPORT di Classe



EDUCAZIONE FISICA NELLA SCUOLA PRIMARIA



OBIETTIVI

- fornire informazione e formazione a gruppi di insegnanti di scuola primaria sul concetto di attività fisica legata alla salute
- dare agli insegnanti gli strumenti didattici che stimolino gli alunni all'idea di movimento
- formare nei bambini e nei genitori una consapevolezza dell'importanza dell'attività motoria
- collegare la Scuola al territorio (mappa delle strutture sportive a disposizione, mappa dei percorsi pedonali)



quali azioni intraprendere? il ruolo dei genitori



motivare i bambini partendo dalla formazione dei genitori:

- **dare il buon esempio**
- **abituare i bambini a muoversi fin da piccoli**
- **permettergli di fare l'attività motoria che più preferiscono**
- **diminuire gli orari dedicati a TV e videogiochi**
- **dedicare delle ore al gioco all'aria aperta al di là di quelle dedicate allo sport**
- **non spingerli troppo verso l'agonismo:** il movimento deve essere uno stile di vita quotidiano, deve rappresentare una valvola di sfogo e un'alternativa ai doveri scolastici

10 suggerimenti per essere più attivi da 0 a 5 anni

Quando ancora non camminano

1. Gioca con i bambini. Dà loro giocattoli e altri oggetti che richiamino la loro attenzione e che possano prendere e maneggiare per sviluppare muscoli e coordinazione
2. Incoraggiali a muoversi liberamente mettendoli sdraiati o seduti in un luogo sicuro (su una coperta, su un prato). Per stimolarli a muoversi, puoi mettere della musica
3. Riduci, a meno di 45 minuti consecutivi, il tempo che passano in carrozzina o passeggino, su dei seggiolini, con le bretelle di sicurezza, perché limitano i loro movimenti

Quando camminano

4. Ogni giorno esci con loro per un po' di tempo. Portali alle aree gioco, dove possono arrampicarsi, andare in altalena o semplicemente camminare. Portali anche in luoghi sicuri dove possono pattinare, andare in monopattino, in bicicletta o semplicemente correre. Proteggili dal sole
5. Gioca e balla con loro con musiche che piacciono e li involino a muoversi. Quando scegli un'attività extrascolastica preferisci quelle più attive
6. Riduci a meno di 2 ore al giorno il tempo che passano a guardare la televisione o altri schermi video
7. Giocate a rincorrervi o a prendervi e insegnagli a tirare e calciare la palla
8. Riduci, a meno di 45 minuti consecutivi, il tempo che passano sul passeggino o seduti. Lascia che si muovano
9. Dai il buon esempio: lasciali camminare e sali con loro le scale
10. Approfitta del fine settimana per fare movimento con la famiglia e con gli amici. Organizza passeggiate o biciclettate, passate del tempo all'aperto,... Si divertiranno mentre si prenderanno cura della loro salute!

gli interventi sono più efficaci se

rispetto ai bambini

- opportunità di partecipare a attività brevi, semplificate
- incoraggiano a scegliere l'attività fisica preferita
- si basano sugli aspetti sociali del movimento
- offrono la possibilità di scegliere fra più attività
- aiutano i bambini a non sentirsi presi in giro dai pari e ad incoraggiarsi a vicenda
- aiutano i bambini ad accettare le diverse forme del corpo
- si basano sugli aspetti fisici e mentali a cui i bambini danno valore (divertirsi, stare in forma, distrarsi)

grazie al gioco attivo si gettano le premesse per
la formazione degli **schemi motori di base**



camminare, correre e saltare
afferrare, lanciare e prendere
rotolare, strisciare e arrampicarsi

Schemi motori di base

forme fondamentali di movimento, appaiono per primi nello sviluppo dell'individuo e diventano patrimonio originario dell'adulto

STRISCIARE

ARRAMPICARE

ROTOLARE

SALTARE

AFFERRARE

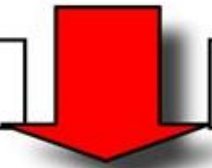
CORRERE

GETTARE

CAMMINARE

LANCIARE

CALCIARE



Verso le abilità generali e poi specifiche
TECNICO – TATTICHE
(coordinative) (cognitive)

gli interventi sono più efficaci se

rispetto ai genitori

- aiutano a superare problemi economici e di trasporto sicuro
- rinforzano il supporto sociale della famiglia all'attività fisica
- riescono ad aumentare l'attività fisica negli stessi genitori

gli interventi sono più efficaci se

rispetto all'accesso alle strutture

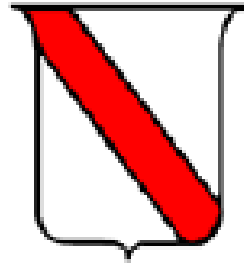
- aprono le strutture scolastiche fuori dall'orario scolastico
- migliorano gli ambienti (parchi più sicuri, puliti)
- creano links fra più istituzioni per dare ai bambini maggiore informazione e disponibilità di spazi per attività del tempo libero
- aiutano i genitori nel trasporto e nel sostenere i costi
- diminuiscono il traffico
- aumentano le piste ciclabili
- creano associazioni dove i bambini possano fare esercizio in un ambiente sicuro

lotta alle barriere scolastiche all'implementazione di programmi

recuperare i cortili, i corridoi, le
aule anche se per un minimo di
attività fisica, da praticare in spazi
non codificati



Regione Campania
PIANO REGIONALE della PREVENZIONE



“Crescerefelix”

**Interventi per la prevenzione e riduzione della Obesità
del Bambino e dell'Adolescente**

Azione 5

Promozione dell'attività fisica in età pre-scolare e scolare
prof G. Valerio, Università *Parthenope*, Napoli

Azione 5

Promozione dell'attività fisica in età pre-scolare e scolare

prof G. Valerio, Università *Parthenope*, Napoli

Attività motoria nella prevenzione del sovrappeso in bambini in età prescolare (documento guida dedicato ai Pediatri)



Progetto Crescere Felix – Regione Campania

Azione 5: Promozione dell'attività fisica

Responsabile: Prof.ssa Giuliana Valerio

Facoltà di Scienze Motorie (DiSIST), Università Parthenope, Napoli

Attività motoria nella prevenzione del sovrappeso in bambini in età prescolare

L'incremento dei casi di sovrappeso e obesità già nella prima infanzia rende urgente la necessità di modificare i comportamenti che promuovono l'incremento dell'eccesso ponderale nei bambini di età inferiore a 6 anni. Infatti, già in questa fascia di età l'eccessivo introito calorico, rappresentato dall'alto consumo di alimenti e bevande ipercaloriche si associa molto precocemente ad elevati livelli di sedentarietà. E' noto infatti che il 17% dei bambini tra 0-11 mesi e il 48 % dei bambini tra 12-23 mesi negli Stati Uniti è già esposto a più di 2 ore di televisione al giorno e questa percentuale tende ad aumentare durante tutta l'infanzia. Ulteriori evidenze suggeriscono che vedere la TV per più di 2 ore al giorno si associa positivamente a comportamenti a rischio di obesità e a bassi livelli di attività fisica (AF). Inoltre è stato riportato che col progredire dell'età i livelli di attività fisica tendono a ridursi, anche se in particolare le inchieste relative ai bambini nei primi anni di vita sono purtroppo ancora insufficienti. Inoltre i comportamenti sedentari e di scarsa attività fisica tendono a mantenersi dall'infanzia all'adolescenza fino all'età adulta, con conseguenze negative sullo stato di efficienza fisica e di salute. Dal momento che i comportamenti appresi da bambini tendono a perpetuarsi nelle età successive, è ragionevole focalizzarsi sul periodo dei primi anni di vita per avere l'opportunità di stabilire le basi per l'acquisizione di comportamenti salutari, che promuovano il benessere e riducano il rischio dello sviluppo di adiposità e delle sue conseguenze.

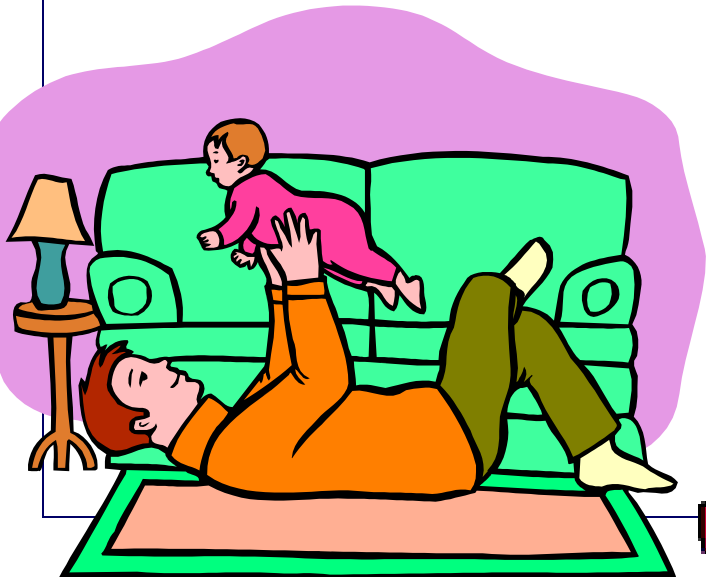
Alcuni studi di intervento indirizzati a modificare i comportamenti a rischio di obesità relativi all'attività fisica e alla sedentarietà nei bambini sotto i 6 anni hanno dimostrato con sufficiente livello di efficacia che i genitori sono ricettivi e capaci di effettuare alcune piccole modifiche comportamentali. Alcuni degli interventi sperimentati erano basati su frequenti contatti tra la famiglia e gli operatori dei servizi sanitari, contatti nei quali il messaggio veniva ripetuto più volte nel tempo. Nel sistema sanitario italiano il Pediatra di famiglia, alle cui cure è affidato per legge il bambino fino a 6 anni di età, ricopre pertanto il ruolo naturale nel promuovere strategie di supporto alla famiglia e al bambino nel promuovere corretti e salutari stili di vita.

Azione 5

Promozione dell'attività fisica in età pre-scolare e scolare

prof G. Valerio, Università *Parthenope*, Napoli

Guida ad una sana attività motoria nei bambini tra 0-5 anni (brochure dedicata ai genitori)



Azione 5

Promozione dell'attività fisica in età pre-scolare e scolare prof G. Valerio, Università *Parthenope*, Napoli

Guida all'attività fisica per la salute (dedicata ad insegnanti della scuola primaria)



INTRODUZIONE

L'insegnante proporrà una serie di attività incentrate sullo schema motorio di base del camminare.

Il camminare è una successione ritmica di passi in cui è richiesta la coordinazione armonica degli arti superiori ed inferiori. L'attività del cammino è fondamentale in quanto cardine della motricità della vita di un individuo; è, infatti, la prima situazione motoria che il bambino è in grado di effettuare appena ha raggiunto la stazione eretta. Il camminare è una conquista che si realizza tra 9 e 18 mesi di vita e che, inconsapevolmente ed in maniera del tutto naturale, il bambino esercita affinché possa migliorarla. Sebbene la deambulazione possa apparire un'attività di facile esecuzione, che non richiede abilità specifiche, necessita per realizzarsi in modo corretto dello sviluppo di determinate capacità: coordinazione dinamica generale, equilibrio e orientamento spazio-temporale. Pertanto l'intervento dell'insegnante mirerà allo sviluppo di queste capacità, utilizzando come strategia metodologico-didattica il lavoro di gruppo e assicurandosi così la possibilità di favorire negli allievi la capacità di adattarsi ai movimenti altrui.

L'insegnante stimolerà, inoltre, una riflessione sulle sensazioni fisiologiche e psicologiche determinate da questo tipo di attività motoria, che comporta dal punto di vista energetico un dispendio calorico lieve/moderato, a seconda dell'andatura del passo. Verranno descritti agli allievi i benefici che il camminare apporta alla salute, cercando di far comprendere loro come anche una semplice passeggiata, meglio se eseguita a passo sostenuto per almeno 10 minuti e ripetuta in più momenti della giornata, possa far bene alla salute.

SUPPORTI MATERIALI: con.

FASE DI PREPARAZIONE: l'insegnante comunica agli allievi gli esercizi da svolgere. Precisa che saranno attività in cui gli allievi dovranno camminare da soli ed in relazione con gli altri. Invita loro a concentrarsi su ciò che accadrà al loro corpo ogni qual volta verrà richiesta una variazione nell'andatura.



Guida alla attività fisica per la salute

per i docenti della scuola primaria



1 Attività fisica a scuola... pensando alla salute

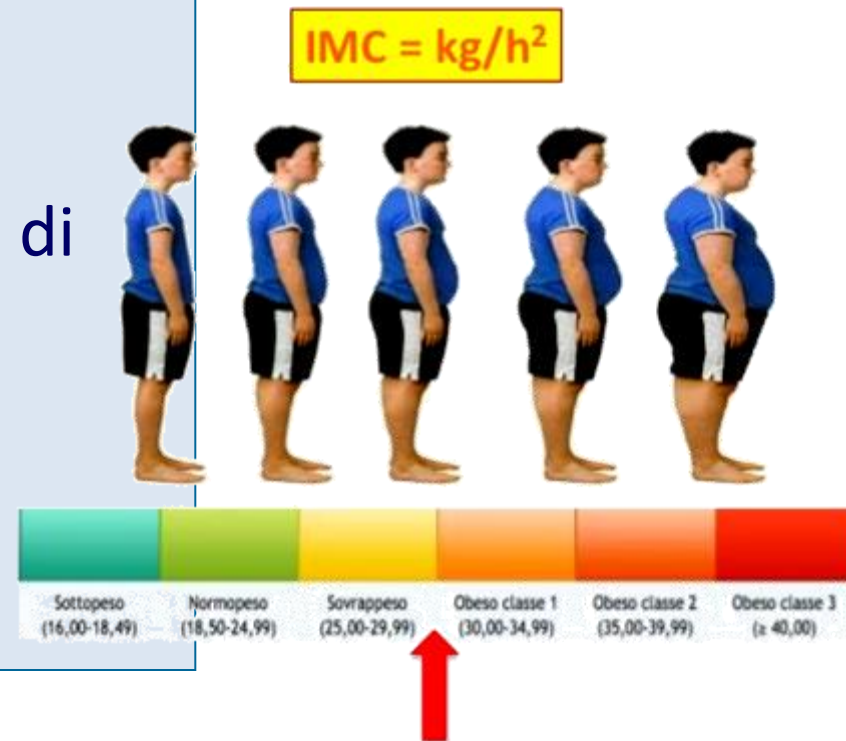
di Giuliana Valerio



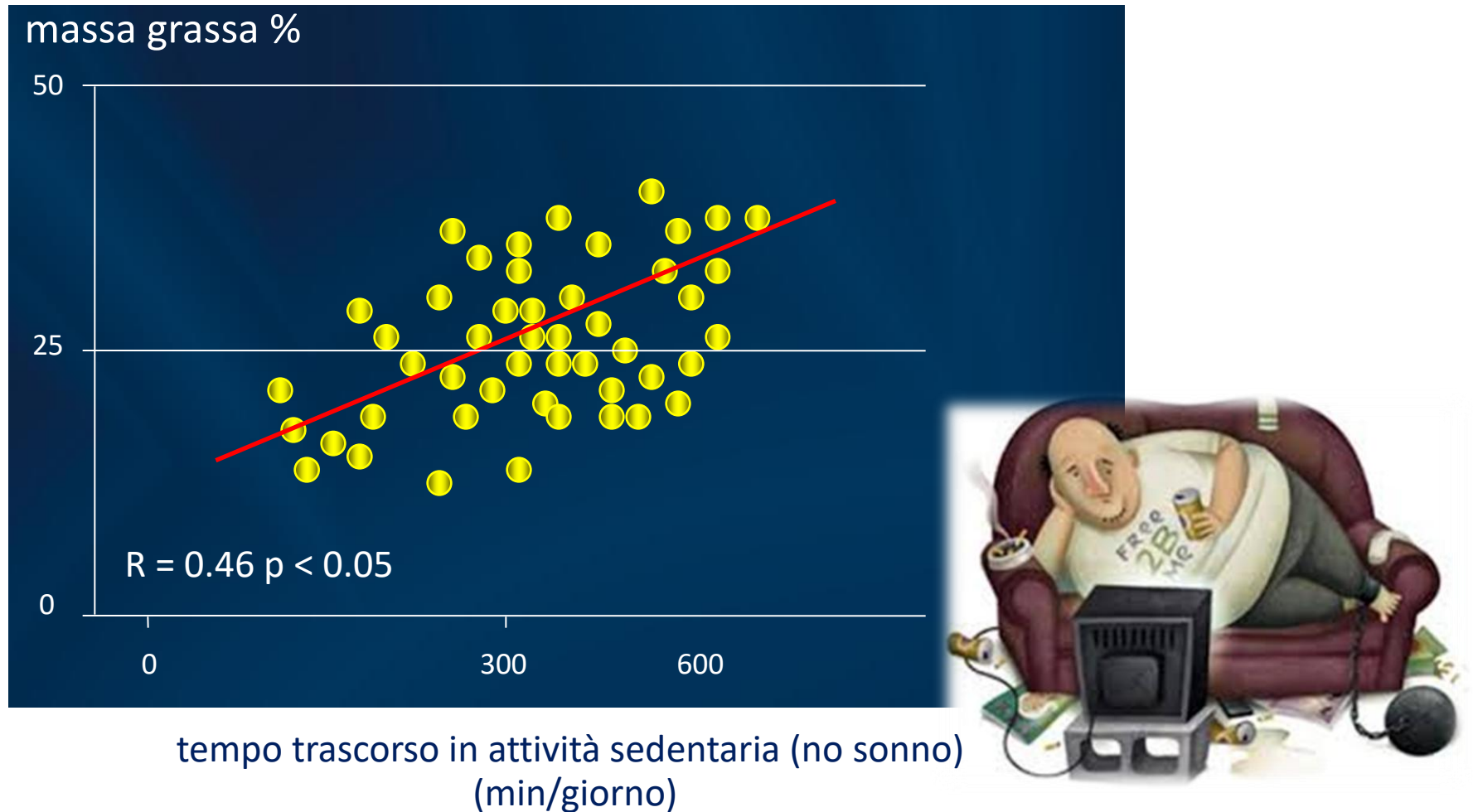
N	ATTIVITÀ
1	promuovere l'allattamento al seno in epoca pre-concezionale, concezionale, gravidica e perinatale
2	attivare con i consultori M.I., le UO di educazione alla salute e i Pediatri di libera scelta un programma multifunzionale per il sostegno dell'allattamento al seno, lo svezzamento salutare, la promozione in epoca precoce di una sana alimentazione, la gestione del bambino sovrappeso mediante screening
3	sviluppare un Sito WEB professionale dedicato al progetto, che permetta la immediata disponibilità dei materiali promozionali per ogni categoria di operatore, ed il supporto per la gestione e la verifica quotidiana delle azioni progettuali
4	sviluppare moduli formativi sul campo ed online per gli operatori scolastici, iniziando dalla scuola materna, fino alle scuole medie. Attivare un programma di verifica centrale
5	sviluppare un progetto per la promozione dell'attività fisica dei bambini, fin dalla scuola elementare, stratificato a livello territoriale
6	attivare un sistema di verifica delle mense scolastiche e della distribuzione automatica di bevande ed alimenti. Controllare, a livello regionale, la pubblicità di alimenti per bambini , attraverso un programma di raccomandazioni alle TV regionali
7	promuovere le attività di intervento su Obesità e Sindrome Metabolica in età evolutiva per la cura dei bambini obesi e delle loro famiglie

INDICATORI

- **BMI** (potrebbe anche non variare, nonostante siamo riusciti ad aumentare i livelli di attività motoria e ridotto la sedentarietà!)
- **pliche sottocutanee;**
Circonferenza vita (indicatori di massa adiposa)
- **efficienza fisica**
- **comportamenti motori**



relazione tra inattività fisica e adiposità in preadolescenti



INDICE DI MASSA CORPOREA (BODY MASS INDEX – BMI)

SOTTO
PESO

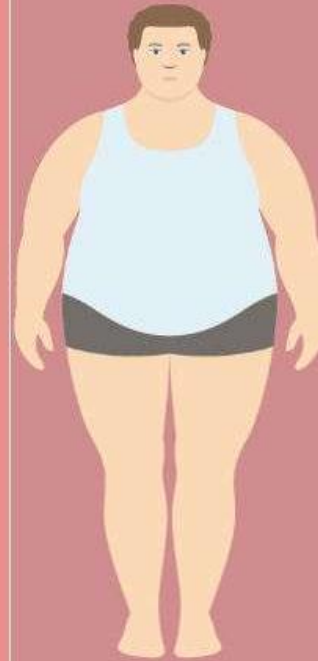
REGOLARE

SOPRA
PESO

OBESO
CLASSE 1

OBESO
CLASSE 2

OBESO
CLASSE 3



<18.5

<18.5-24.9

25.0-29.9

30.0-34.9

35.0-39.9

> 40

$$\text{IMC} = \text{kg/h}^2$$

la valutazione dell'efficienza fisica è utile agli insegnanti, ai genitori e ai ragazzi

- i test sono strumenti sensibili, affidabili, oggettivi, rielaborabili e standardizzati
- oltre ad essere di facile utilizzazione, si prestano all'indagine nonché alla ricerca



QUESTIONARI

- si basano sul *recall* del movimento
- richiedono uno sforzo cognitivamente difficile per i bambini, spesso basati sul report soggettivo di altri (genitori)

IPAQ

..... stands for

**International Physical
Activity Questionnaire**



Abbreviations.com

UTILIZZO di STRUMENTI OBIETTIVI

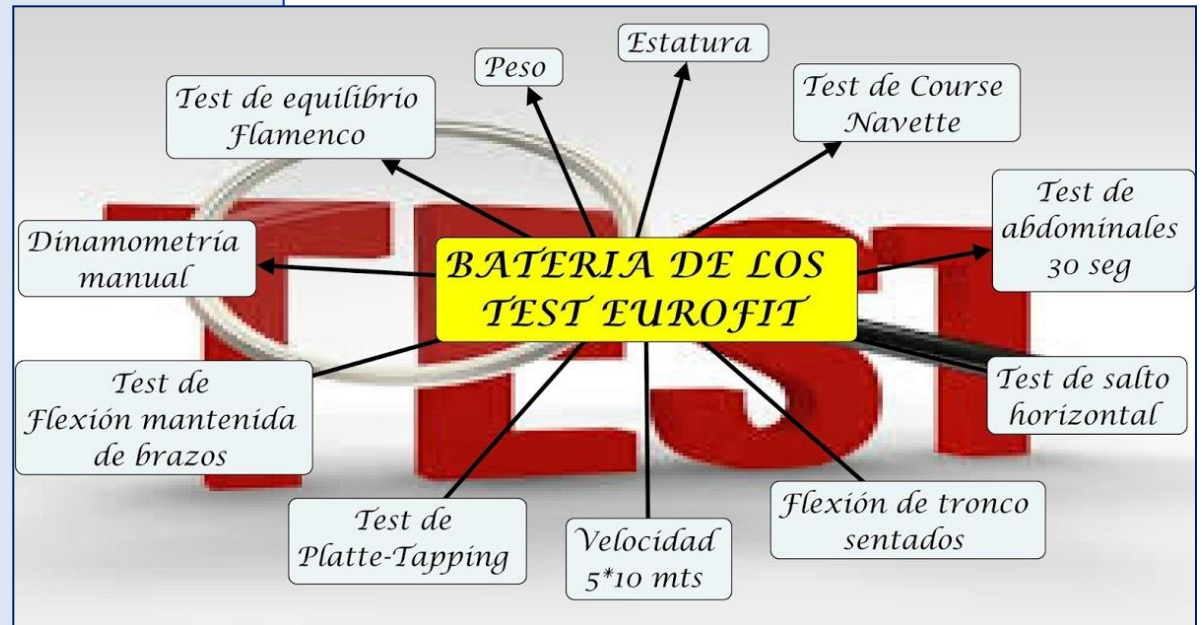
pedometri

- economici, oggettivi
- valutano solo le attività legate alla deambulazione, non danno una stima dell'intensità o della frequenza dell'attività motoria
- utili come feedback motivazionale



batteria test EUROFIT

- equilibrio
- velocità
- flessibilità
- forza
- resistenza
cardiorespiratoria





6 aprile

Giornata mondiale dell'attività fisica

Una raccolta di materiali
per diffondere i benefici
del movimento



2013

6 aprile
Giornata mondiale dell'attività fisica

Metti insieme 30 minuti di attività fisica ogni giorno

"L'attività fisica non ha barriere"



Pla d'Activitat Física
Esport i Salut

www.DiaMondialActivitatFisica.cat



Generalitat
de Catalunya

www.gafes.cat



fundació
agrupació

dors

Traduzione e adattamento a cura del Centro Regionale di Documentazione per la Promozione della Salute (DoRS)
Regione Piemonte - Asl TO3

2014



Giornata mondiale
dell'attività fisica

6 aprile

Metti insieme 30 minuti di attività fisica ogni giorno

"L'attività fisica: un gol spettacolare per la salute"



1714 / 2014



Generalitat
de Catalunya



Pla d'Activitat Física
Esport i Salut

www.DiaMondialActivitatFisica.cat

Pla Nacional de Promoció
de l'Activitat Física

www.gafes.cat



Pla Nacional de Promoció
de l'Activitat Física



esport.cat



fundació
agrupació

Agència

dors

Traduzione e adattamento a cura del Centro Regionale di Documentazione per la Promozione della Salute (DoRS)
Regione Piemonte - Asl TO3

2015

 Giornata mondiale
dell'attività fisica

6 aprile

La sedentarietà = Malattia...


L'attività fisica = Salute!

Ogni giorno metti insieme 30 minuti di attività fisica



 Generalitat
de Catalunya

 Pla d'Activitat Física
Esport i Salut

 Pla nacional per a la promoció
de l'activitat física i salut

 Pla Nacional de Promoció
de l'Activitat Física

 esportcat

 fundació
agrupació

www.24hMundialActivitatFisica.cat

www.pafis.cat

dors

Traduzione e adattamento a cura del Centro Regionale di Documentazione per la Promozione della Salute (DoRS)
Regione Piemonte - Asl TO3

2016

 Giornata mondiale
dell'attività fisica

6 aprile

BAMBINO ATTIVO = ADULTO IN SALUTE

60 minuti di attività
fisica ogni giorno


30 minuti di attività
fisica ogni giorno



 Generalitat
de Catalunya

 Pla d'Activitat Física
Esport i Salut

 Pla nacional per a la promoció
de l'activitat física i salut

 Pla Nacional de Promoció
de l'Activitat Física

 esportcat

 fundació
agrupació

www.24hMundialActivitatFisica.cat

www.pafis.cat

dors

Traduzione e adattamento a cura del Centro Regionale di Documentazione per la Promozione della Salute (DoRS)
Regione Piemonte - Asl TO3

10

Suggerimenti per essere più attivi da 0 a 5 anni



I bambini in generale hanno bisogno di fare attività ludico/motoria. Dai 2 ai 5 anni per almeno 3 ore distribuite nell'arco della giornata, ed è più facile farlo se si dedicano al movimento 15 minuti ogni ora.

Adatta queste raccomandazioni al grado di sviluppo fisico e mentale dei bambini.

Quando ancora non camminano

01. **Gioca con i bambini.** Dà loro giocattoli e altri oggetti che richiamino la loro attenzione e che possano prendere e maneggiare per sviluppare muscoli e coordinazione
02. **Incoraggiali a muoversi liberamente** mettendoli sdraiati o seduti in un luogo sicuro (su una coperta, su un prato). Per stimolarli a muoversi, puoi mettere della musica
03. **Riduci**, a meno di 45 minuti consecutivi, il tempo che passano in carrozzina o passeggino, su dei seggiolini, con le bretelle di sicurezza, perché limitano i loro movimenti

Quando camminano

04. **Ogni giorno esci con loro per un po' di tempo.** Portali alle aree gioco, dove possono arrampicarsi, andare in altalena o semplicemente camminare. Portali anche in luoghi sicuri dove possono pattinare, andare in monopattino, in bicicletta o semplicemente correre. Proteggili dal sole
05. **Gioca e balla con loro** con musiche che piacciono e li invogliano a muoversi. Quando scegli un'attività extrascolastica preferisci quelle più attive
06. **Riduci** a meno di 2 ore al giorno il tempo che passano a guardare la televisione o altri schermi video
07. **Giocate** a rincorrervi o a prendervi e insegnagli a tirare e calciare la palla
08. **Riduci**, a meno di 45 minuti consecutivi, il tempo che passano sul passeggino o seduti. Lascia che si muovano
09. **Dal il buon esempio:** lasciali camminare e sali con loro le scale
10. **Approfitta del fine settimana** per fare movimento con la famiglia e con gli amici. Organizza passeggiate o bicicletate, passate del tempo all'aperto,... Si divertiranno mentre si prenderanno cura della loro salute!

Quali sono i benefici dell'attività fisica?

- Migliora lo sviluppo e la coordinazione
- Migliora l'autostima e la salute mentale
- Favorisce un buon sonno
- Favorisce la socializzazione, il gioco di squadra e il rispetto delle diversità
- È divertente



Con l'approvazione



dors

Traduzione e adattamento a cura del Centro Regionale di Documentazione per la Promozione della Salute (DoRS) - Regione Piemonte - Asl TO3.

i bambini in generale hanno bisogno di fare attività ludico/motoria

dai 2 ai 5 anni per almeno 3 ore distribuite nell'arco della giornata, ed è più facile farlo se si dedicano al movimento 15 minuti ogni ora

adatta queste raccomandazioni al grado di sviluppo fisico e mentale dei bambini

quali sono i benefici dell'attività fisica?

- migliora lo sviluppo e la coordinazione
- migliora l'autostima e la salute mentale
- favorisce un buon sonno
- favorisce la socializzazione, il gioco di squadra e il rispetto delle diversità
- è divertente