

PROGETTO



Abbi cura del tuo corpo,
è l'unico posto in cui devi vivere.
Jim Rohn

Daily mile, il miglio quotidiano

Anno Scolastico 2021/2022

Progetto

Un chilometro al giorno



Denominazione del progetto

Un chilometro al giorno

Daily mile (Il miglio quotidiano) è un'attività che fa camminare all'aria aperta alunni e insegnanti in orario scolastico. È nata da una scuola scozzese e si è diffusa oltre che nel Regno Unito, anche in Olanda, Belgio, Francia, negli USA e in Italia.

Referente del progetto

Maria Vittoria Cucchiarini – Casenove
Antonio Di Palma – Belfiore
Palliani Valentina – Colfiorito
Giovanna Puma – San Giovanni Profiamma

Destinatari del progetto

Alunni e insegnanti della scuola primaria di:
Belfiore
Casenove
Colfiorito
San Giovanni Profiamma

Finalità del progetto

Fare esperienze per la promozione del benessere fisico e mentale con strumenti e modalità innovative.

Obiettivi educativi del progetto

- Promuovere il movimento e l'attività all'aria aperta come parte integrante della giornata a scuola, contrastare obesità e sedentarietà.
- Diffondere nella comunità scolastica informazioni, conoscenze ed esperienze di stili di vita sani.
- Promuovere l'esercizio della cittadinanza attiva ed educare alla conoscenza ed al rispetto dell'ambiente.
- Migliorare le relazioni all'interno del gruppo - classe coinvolgendo tutti gli studenti secondo le proprie capacità e attitudini fisiche.
- Sviluppare conoscenze e competenze di educazione stradale.
- Conoscere il comportamento del pedone grazie all'interiorizzazione delle regole di base a cui attenersi durante i percorsi.

Obiettivi didattici del progetto

- Dare agli alunni l'opportunità di svolgere esercizio fisico affinché diventi un'abitudine di vita.
- Realizzare un "gruppo di cammino" che rispetti lo sviluppo fisiologico e le caratteristiche individuali.
- Realizzare percorsi adeguati all'esecuzione di esercizi di rinforzo muscolare e di capacità di equilibrio.
- Stimolare gli alunni all'individuazione dei materiali utili alle loro escursioni.

Periodo di svolgimento

Intero anno scolastico

Piano delle attività

- Individuare e sperimentare percorsi appropriati sia per la lunghezza che per gli spunti didattici che possono offrire.
- Individuare le strategie di orientamento con punti fissi di riferimento sul territorio.
- Imparare a distinguere gli elementi naturali da quelli antropici.
- Osservare gli animali e le piante, nella loro diversità, lungo i percorsi.
- Osservare il modificarsi della natura nel susseguirsi delle stagioni.

Risorse umane impegnate

| Personale docente | Esperti esterni |
|---|--|
| Manuela Antonelli Layla Crisanti Maria Vittoria Cucchiarini Antonio Di Palma Roberta Feligioni Manola Fusco Antonietta Mauri Maria Angela Medorini Maria Rosaria Milei Fulvia Minelli Mariarita Mirti Sabrina Naty | <ul style="list-style-type: none"> • Eventuali esperti che si renderanno disponibili allo svolgimento del progetto mediante collegamenti on line. |

| | |
|---|--|
| Giovanna Puma Teresa Sciddurlo Paola Valecchi | |
|---|--|

Materiali e strumenti - Servizi

| Materiali e Strumenti | Servizi |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Computer • LIM • Materiale di riciclo • Bussola • Smartphone • Macchina fotografica e quanto in dotazione agli alunni • Giubbetti catarifrangenti • Borraccia • Corda | <p>Sono previste uscite settimanali, in orario scolastico, dalla durata che può variare in base alla lunghezza e alla difficoltà del tragitto effettuato.</p> <p>Gli alunni, compatibilmente con le misure anti covid, saranno accompagnati dalle insegnanti in servizio nella mattinata.</p> |
| Conclusione | |
| <p>Il progetto prevede che, durante l'orario scolastico, i bambini, accompagnati dalle insegnanti in servizio, escano dalla scuola per coprire la distanza di un chilometro a passo veloce.</p> <p>L'attività, che non necessita di attrezzature particolari ma solo di un abbigliamento comodo per camminare, allena il corpo e ossigena la mente contrastando, in quanto pratica quotidiana, il pericolo del sovrappeso e della sedentarietà.</p> <p>Per gli insegnanti costituisce l'opportunità di lavorare per un miglioramento dello stile di vita in tema di alimentazione in quanto, sin da piccoli, ad un'auspicabile attività di movimento quotidiano occorre abbinare un corretto regime alimentare.</p> <p>La documentazione prodotta nel corso dell'anno scolastico con fotografie, disegni, cartelloni ed altro materiale didattico illustrerà il lavoro svolto e i risultati raggiunti.</p> <p>Le classi aderenti al progetto verranno iscritte al sito ufficiale <i>The Daily Mile Italia</i> e, a chiusura dell'esperienza educativa, tutti i partecipanti si ritroveranno in un luogo prestabilito per la passeggiata conclusiva.</p> | |

09 ottobre 2021

I referenti del progetto

Maria Vittoria Cucchiarini
Valentina Palliani
Antonio Di Palma
Giovanna Puma

