



MUOVIMONDO

Manuale per la didattica interculturale del movimento e degli stili di vita sani nelle scuole

Muovimondo: il perché

- L'importanza degli stili di vita: l'“**epidemia**” di **obesità** e problemi correlati nel bambino
- La necessità di **coinvolgere le fasce più deboli** socio-economicamente
- L'impossibilità di promuovere efficacemente la salute senza **coinvolgere la scuola** e tutta la società civile
- L'importanza di un approccio **inter-disciplinare, inter-culturale e ludico**

Muovimondo: il perché

L'importanza del movimento per il bambino

- favorisce l'agilità e la coordinazione
- aumenta il controllo emotivo
- incrementa l'autostima e le capacità di socializzazione
- è importante per sviluppare l'autonomia
- migliora la performance scolastica

Muoversi in bicicletta, camminare e giocare all'aria aperta o fare sport dovrebbero diventare attività quotidiane per tutti i ragazzi

Un bambino attivo diventerà quasi sicuramente un adulto attivo e sano

Muovimondo: il perché

Le raccomandazioni per il movimento dei bambini e degli adolescenti

Ogni giorno i bambini e gli adolescenti dovrebbero praticare almeno 1 ora di attività fisica, soprattutto di tipo aerobico, moderata e/o intensa

Nell'ora quotidiana di attività fisica dovrebbe essere inclusa anche:

- Attività di rafforzamento muscolare almeno 3 giorni alla settimana
- Attività di rafforzamento delle ossa (es. attività con corse, salti, contatto fisico) almeno 3 giorni alla settimana

I ragazzi dovrebbero essere invogliati a praticare attività fisica che sia appropriata alla loro età, divertente e varia

<http://www.azioniperunavitainisalute.it/files/materiali/formazione/Bologna-mar10/AFBambiniCDC.pdf>

Muovimondo: il perchè

Fare del movimento nella vita quotidiana

I bambini e gli adolescenti dovrebbero fare del movimento

- tutti i giorni
- in varie forme: gioco libero e di squadra, sport, cammino e bicicletta...
- nei diversi contesti: a casa, a scuola, nel tempo libero, durante gli spostamenti e nei diversi contesti sociali

Muovimondo: il perchè

La situazione in Veneto

- il 28% dei bambini sono in sovrappeso o obesi
- solo il 20% effettua attività fisica almeno un'ora al giorno
- il 22% ha la TV in camera
- il 27% guarda la TV o videogiochi > 2 ore al giorno
- solo un quarto dei bambini va a scuola a piedi o in bici

e sul versante dell'alimentazione...

- il 5% dei bambini salta la colazione e il 31% assume una colazione sbilanciata
- il 68% fa una merenda di metà mattina ipercalorica
- il 37% non consuma quotidianamente frutta o verdura
- il 53% beve quotidianamente bevande zuccherate

Dati Okkio alla Salute (bambini delle primarie, Veneto 2010)



guadagnare salute

rendere facili le scelte salutari

DPCM 4 maggio 2007

Un programma d'azione condiviso per contrastare i quattro principali fattori di rischio di malattie croniche nel nostro paese:

- **inattività fisica**
- **abuso di alcol,**
- **tabagismo**
- **scorretta alimentazione**
- **sovrappeso**



guadagnare
salute

rendere facili le scelte salutari

LA PIATTAFORMA

Ministero Salute

Dipartimento Politiche Famiglia

Dipartimento Pari Opportunità

Dipartimento Politiche giovanili

Ministero Politiche Agricole Alimentari e Forestali

Ministero Pubblica Istruzione

Ministero Sviluppo Economico

Ministero Economia e Finanze

Ministero Trasporti

Ministero Ambiente

Ministero Lavoro

Ministero Università e Ricerca

Regioni

Associazione Nazionale Comuni Italia

Istituto Superiore Sanità

Istituto Superiore Prevenzione e Sicurezza Lavoro

Istituto Nazionale Ricerca Alimenti e Nutrizione



guadagnare salute

rendere facili le scelte salutari

Un'azione etica per:

- garantire l'equità per tutti i cittadini creando condizioni sociali ed ambientali senza discriminazioni
- proteggere le fasce più deboli per età (bambini, anziani) e per condizioni socio-economiche
- razionalizzare l'uso delle risorse e sostenere il SSN

Muovimondo: il perchè

Il problema delle disuguaglianze di salute

- L'equità è un principio fondante del Servizio Sanitario Nazionale
- Le comunità più a rischio sono anche quelle che usufruiscono di meno della gamma completa di servizi preventivi
- E' necessario che tutte le politiche d'intervento che possono avere impatti diretti o indiretti sulla salute siano valutate nei loro effetti sulle disuguaglianze sanitarie e siano disegnate in modo da favorire i meno benestanti ottenendo, ove sia possibile, la riduzione delle disuguaglianze

Sir Donald Acheson, UK, 1998 - Independent Inquiry into Inequalities in Health

Muovimondo: il perchè

Il problema delle disuguaglianze di salute

- Alcuni studi indicano che la differenza nell'aspettativa di vita fra i più svantaggiati e i più benestanti è mediamente di 7 anni
- Se poi si valuta la vita in condizioni di autonomia, libera da invalidità, questa differenza raggiunge i 17 anni

Queste disuguaglianze causano, ogni anno, fra 1 e 3 milioni di anni di vita persi solo nel Regno Unito.

Rapporto Marmot, UK, 2010

Muovimondo: il perchè

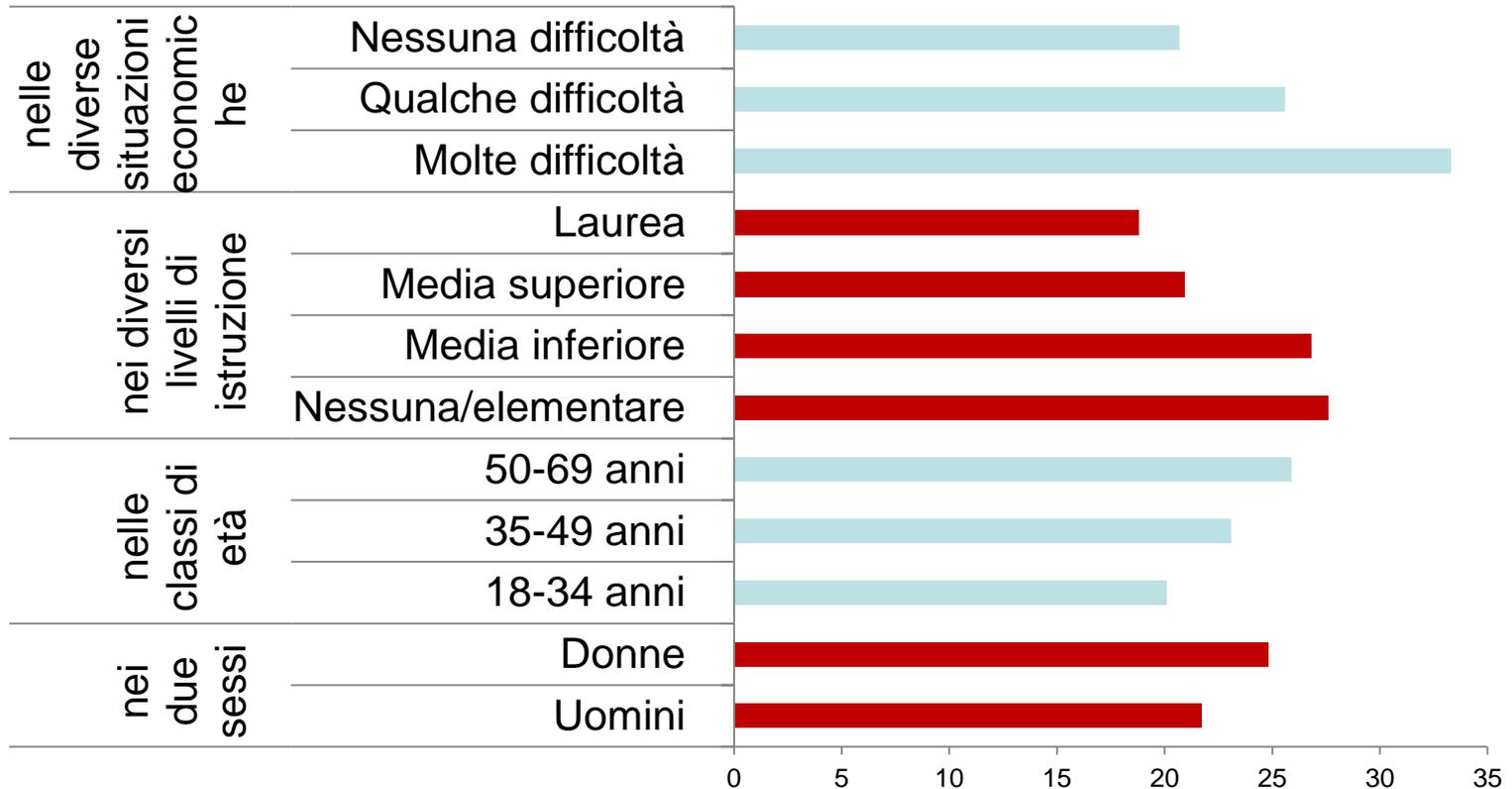
Il problema delle disuguaglianze di salute

Per quanto riguarda i bambini, è stato rilevato che in Italia a fronte di un miglioramento globale nella salute dei giovani, consistenti minoranze hanno viceversa problemi crescenti di sovrappeso e di obesità e di conseguenza anche problemi come scarsa autostima, scadente qualità di vita, uso di sostanze o bullismo

Rapporto HBSC, Italia, 2006

Muovimondo: il perchè

Il problema delle disuguaglianze di salute



Sedentarietà e classe sociale – Dati Passi 2012

Muovimondo: il perchè

L'importanza di un approccio interculturale, interdisciplinare e ludico

- Puntare sull'approccio **interculturale** consente di coinvolgere anche i bambini stranieri e i loro genitori, che rappresentano una delle fasce socio-economicamente svantaggiate della nostra società
- Il coinvolgimento di **insegnanti delle diverse discipline** potenzia l'apprendimento e l'efficacia dell'intervento di promozione della salute
- Il **gioco** viene visto spesso come un momento legato esclusivamente al divertimento e alla ricreazione mentre in realtà è per sua natura formativo
- Attraverso di esso il bambino impara a conoscere il mondo, a sperimentare il valore delle regole, a stare con gli altri, a gestire le proprie emozioni, a scoprire nuovi percorsi di autonomia



REGIONE DEL VENETO



MuoviMondo

Muovimondo: il percorso

La collaborazione con la Rete Tante Tinte

Dal 2010 al 2012 sono stati proposti dei laboratori e degli incontri formativi nelle scuole primarie e secondarie di primo grado di Verona.

- **Giocacuore**: rivolto a tutte le classi della scuola primaria; ha lo scopo di promuovere sane abitudini (attività fisica e alimentazione) valorizzando cibi, giochi e abitudini di diverse culture
- **Orienteering urbano**: rivolto in particolare alle scuole secondarie; ha l'obiettivo di far conseguire consapevolezza e conoscenza dello spazio vissuto attorno alle scuole
- **Formazione insegnanti**: 55 docenti di ogni ordine e grado

Muovimondo: il percorso

Coinvolgimento degli insegnanti nella realizzazione di Muovimondo

- Coinvolgimento di alcuni insegnanti individuati dalla Rete Tante Tinte dell'Ufficio Scolastico Territoriale per la sensibilità su tematiche di salute e intercultura
- Obiettivo: proposte didattiche per insegnanti e alunni sui corretti stili di vita; devono essere fruibili e sostenibili in orario curricolare
- Definizione del gruppo di lavoro
- Definizione dei contenuti del manuale con strutturazione di esperienze già proposte in percorsi didattici definiti con attenzione alla multidisciplinarietà
- Realizzazione dei testi a cura degli insegnanti in collaborazione con lo staff del programma regionale attività motoria

Muovimondo: la struttura

UNITA' DIDATTICHE DI APPRENDIMENTO (UDA) – SCUOLA PRIMARIA

UNITA' DIDATTICHE DI APPRENDIMENTO (UDA) – SCUOLA SEC. 1° GRADO

GIOCHI DAL MONDO E GIOCHI DIDATTICI DI MOVIMENTO

ALLEGATI SCUOLA PRIMARIA E SECONDARIA

Muovimondo: la struttura

Unità Didattica di Apprendimento

Definizione: un *insieme di esperienze di apprendimento* riferite ad una disciplina o ad alcune discipline di studio, con l'indicazione precisa degli obiettivi da raggiungere, dei prerequisiti e della durata complessiva di svolgimento. E' un'occasione di apprendimento in quanto permette percorsi di personalizzazione in cui l'esperienza è l'elemento cruciale.

Caratteristiche UDA Muovimondo:

- obiettivi, materiali, tempo di svolgimento
- multidisciplinarietà
- esercitazioni con allegati di riferimento
- elementi di intercultura: *Lo sapevi che..?, Giochi dal mondo, conoscenza di alcune abitudini alimentari di altri paesi, etc.*

Muovimondo: il percorso

UDA SCUOLA PRIMARIA

GIRO, GIRO MONDO ... A PIEDI!

- **Parole in gioco:** pedibus e tematiche legate al percorso casa-scuola
- **Passo dopo passo:** cammino, migrazioni, conoscenza del territorio e del quartiere
- **Eureka:** elementi matematici, piede e unità di misura
- **Giocapiede:** movimento e arte

Muovimondo: il percorso

UDA SCUOLA PRIMARIA

GIRO, GIRO MONDO ... IN BICI!

- **Ruotarte!:** bicicletta e arte
- **Ruote, ingranaggi e nuvole:** strumenti di misura, clima e conoscenza della bicicletta
- **Numeri in movimento:** territorio e bici
- **Biciclettando, volo!:** elementi linguistici, di sicurezza stradale e di iniziative locali sulla bici
- **Piedi, pedali, ruote = bici!:** ruota e storia della bici

Muovimondo: il percorso

UDA SCUOLA PRIMARIA

NEL MIO PIATTO IL MONDO:

l'alimentazione sana, la piramide alimentare, le abitudini alimentari, cibi dal mondo

Muovimondo: la struttura

UDA SCUOLA PRIMARIA - Esempio

UDAp 1

TutteLeClassi

Giro, giro mondo... a piedi!

Parole in gioco

Un percorso per promuovere gli stili di vita sani e per riflettere sul fatto che anche semplici attività, come l'andare a scuola a piedi o fare una passeggiata, possono essere importanti per la nostra salute.

MATERIALI

fogli
cartellone
matite
pennarelli
quaderno
spago
colla
forbici



Tempo totale di svolgimento: 19 ore e 30 minuti

Muovimondo: la struttura

UDA SCUOLA PRIMARIA - Esempio

OBIETTIVI

INDICAZIONI GENERALI

Il filo conduttore delle attività proposte in questa unità è il *Pedibus*, ossia gruppi di bambini che vanno a scuola a piedi, accompagnati da adulti, con percorsi ed orari prestabiliti.

L'obiettivo è quello di riflettere sul fatto che andare a scuola a piedi o fare una passeggiata, sono importanti per la salute.

Giocare con le parole, creare acrostici, leggere racconti reali o fantastici, inventare testi, cercare modi di dire o proverbi della nostra tradizione o di altre culture, usare il colore o il disegno per esprimere emozioni legate all'esperienza del camminare sono le attività che proponiamo in questa UDA.

La difficoltà delle esercitazioni è modificabile a seconda del livello degli alunni.

CORPO MOVIMENTO SPORT

- Comprendere l'importanza del movimento nella vita quotidiana
- Valorizzare la socializzazione nelle attività di movimento
- Assumere comportamenti collaborativi nei giochi e parteciparvi attivamente

ITALIANO

- Ricavare informazioni dalla lettura di un testo
- Partecipare alle conversazioni in modo ordinato e pertinente
- Saper raccontare esperienze
- Ampliare il lessico attraverso giochi linguistici
- Creare acrostici

ARTE E IMMAGINE

- Esprimere le proprie emozioni attraverso linguaggi diversi: parole, segni, colore, musica

Muovimondo: la struttura

UDA SCUOLA PRIMARIA - Esempio

2

FASE PER FASE

3

CHE COS'È IL PEDIBUS?

Fare una ricerca sul Pedibus seguendo la traccia proposta:

- Cos'è?
- Come funziona?
- Come si organizza?
- Perché il Pedibus?
- È possibile, secondo te, organizzarlo nella tua scuola?

Ascoltare le idee e le proposte dei bambini.
Si possono cercare informazioni anche da interviste, articoli di giornale, siti web...

Linkografia

Promuovere il cammino: il Pedibus
- http://prevenzione.ulss20.verona.it/bambini_atmot.html
- http://prevenzione.ulss20.verona.it/ragazzingamba_primarie.html
- http://prevenzione.ulss20.verona.it/ragazzingamba_primarie_pedibus.html
- <http://www.piedibus.it/index.php>
- <http://www.fiab-scuola.org/primaria/pedibus>
I Pedibus in Veneto - Sportdipiù, pag. 84
- <http://issuu.com/sportdipiuverona/docs/sdp23>

Tempo di svolgimento: 1 ora

IL PIEDE E LE PAROLE

Arricchire il lessico cercando aggettivi e verbi relativi al piede. Dividere gli alunni in gruppi per realizzare un cartellone con le qualità e le azioni dei piedi.

- **Com'è:** affusolato, flessibile, contratto...
- **Cosa fa:** calcia, estende le dita, flette le dita, si pronava, si supina...

Scrivere in una colonna gli aggettivi, nell'altra i verbi, collegarli e costruire delle frasi.

Esempio:

bello	cammina
brutto	salta
piatto	zoppica
reattivo	indietreggia
rugoso	muove le dita

- Un piede *reattivo* *salta* lontano.

Tempo di svolgimento: 1 ora

Muovimondo: la struttura

UDA SCUOLA PRIMARIA - Esempio

4

FASE PER FASE

5

IL NOSTRO LIBRO DEI PROVERBI

I proverbi sono frasi legate alle esperienze dei popoli nei secoli. Proporre alcuni modi di dire di varie culture sui piedi e sul cammino:

- cadere in piedi
- fare una cosa con i piedi
- darsi la zappa sui piedi
- procedere coi piedi di piombo
- stare con i piedi per terra
- il cammino lungo la foresta non è lungo se si ama chi si va a trovare (*proverbio dello Zaire*)
- se hai un amico, vai spesso a trovarlo perché le spine e le erbacce invadono un sentiero che non viene percorso (*proverbio orientale*)
- un viaggio lungo 1000 chilometri inizia con il muovere un piede (*proverbio indiano*)
- quando vuoi camminare poco, finisci per camminare a lungo (*proverbio nigeriano*)
- nessun sentiero conduce ad alberi che non portano frutti (*proverbio del Benin*)

A gruppi disegnare o rappresentare con immagini i proverbi e i modi di dire su dei cartoncini. Unire i vari cartoncini per costruire *Il nostro libro dei proverbi*.

Tempo di svolgimento: 2 ore

L'INVENTASTORIE

Chiedere agli alunni se conoscono favole o fiabe in cui si cammina.

Proporre loro di costruire un racconto o una filastrocca o una sequenza di frasi che inizia con: "E cammina, cammina, cammina...".

La storia può essere arricchita con immagini e didascalie.

Esempio:

E cammina, cammina, cammina incontro una giraffa dal collo corto...

Tempo di svolgimento: 2 ore

Muovimondo: il percorso

UDA SCUOLA SECONDARIA – classe I

- **Calligrammi in movimento:** calligrammi in lingua italiana e straniera, analisi di testi e giochi di movimento
- **Orientarsi athleticamente:** elementi di orienteering, conoscenza del territorio, analisi di testi e giochi di movimento
- **Dalle terre fertili all'orto in classe:** elementi storici sulle popolazioni del passato, studio delle mappe, l'orto a scuola, la sana alimentazione

Muovimondo: il percorso

UDA SCUOLA SECONDARIA – classe II

- **Muoviti con gusto...:** diario del movimento, esercizi motori, cammino, bici e corsa
- **... e mangia giusto!:** diario alimentare, lettura delle etichette, alimentazione sana, cibi di altre culture
- **Dall'azione alla sperimentazione:** laboratori pratici su pedibus e alimentazione (gusto, digestione etc.)

Muovimondo: il percorso

UDA SCUOLA SECONDARIA – classe III

- **Globalizziamo gli stili di vita sani:**
globalizzazione e alimentazione attraverso analisi di film-documentari
- **Citius, altius, fortius!:** olimpiadi tra sport, storia e stili di vita sani
- **Lo strano caso di... tanto movimento e cibo sano!:** l'IPAQ, approfondimento sulla nutrizione e su diversi elementi ad essa collegati, diario dei comportamenti virtuosi

Muovimondo: la struttura

UDA SCUOLA SECONDARIA - Esempio

UDAs 7

Classe TERZA

Globalizziamo gli stili di vita sani

Un percorso per riflettere in modo critico sugli stili di vita e di consumo proposti dai mass media e per rendere consapevoli le proprie scelte motorie e alimentari.



Tempo totale di svolgimento: 9 ore

Muovimondo: la struttura

UDA SCUOLA SECONDARIA - Esempio

OBIETTIVI

INDICAZIONI GENERALI

Questa unità ha come obiettivo generale quello di far riflettere in modo critico gli studenti sugli stili di vita e di consumo proposti dai mass media. Ogni attività proposta ha il fine di rendere ogni alunno consapevole delle proprie scelte motorie e alimentari.

SCIENZE MOTORIE

- Utilizzare le abilità apprese in situazioni ambientali diverse e in contesti problematici, non solo in ambito sportivo, ma anche in esperienze di vita quotidiana
- Rispettare le regole in un gioco di squadra, svolgere un ruolo attivo utilizzando al meglio le proprie abilità tecniche e tattiche
- Mettere in atto, nel gioco e nella vita, comportamenti equilibrati dal punto di vista fisico, emotivo, cognitivo e alimentare

STORIA

- Presentare un tema o problema del mondo di oggi utilizzando schemi di sintesi
- Riflettere sul tema della globalizzazione da un punto di vista socioeconomico

- Cogliere le connessioni tra storia locale, regionale, nazionale, europea, mondiale
- Comprendere le notizie principali di un documentario

GEOGRAFIA

- Riflettere su sviluppo umano, sviluppo sostenibile e processi di globalizzazione
- Individuare connessioni con situazioni storiche, economiche e politiche

Muovimondo: la struttura

UDA SCUOLA SECONDARIA - Esempio

3

FASE PER FASE

4

SALTO DELLA CORDA

Proporre il gioco didattico di movimento *Salto della corda*.

Chiedere agli studenti di recitare a memoria i propri caligrammi, in italiano o in altre lingue.



Allegato: vedi scheda *Salto della corda*, in *Giochi didattici di movimento*, pag. 223.

Tempo di svolgimento: 1 ora

AEROBICO O ANAEROBICO?

Rispondere alle domande sul tipo di sforzo fatto durante il gioco precedente:
Era prevalentemente aerobico o anaerobico? Di che intensità? Cosa è successo al corpo durante l'attività? Quali sensazioni hai provato?

Riflettere sulle differenze tra sforzo aerobico e anaerobico con l'aiuto della scheda allegata.



Linkografia

- <http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/obesity/wecan/>
- http://prevenzione.ulss20.verona.it/docs/AttivitaMotoria/Dialogo/210_219_Dossier.pdf
- http://prevenzione.ulss20.verona.it/bambini_attmot.html
- <http://www.newsletterattivitamotoria.info/>
- <http://www.fitness.gov/blog-posts/promoting-health-equality.html>
- <http://www.eufic.org/article/it/expid/Tipi-esercizio/>
- http://it.wikipedia.org/wiki/Esercizio_aerobico
- http://it.wikipedia.org/wiki/Esercizio_anaerobico
- <http://www.my-personaltrainer.it/allenamento/aerobico-anaerobico.html>

Allegato: UDAs 1/n°3, pag. 236.

Tempo di svolgimento: 20 minuti

Muovimondo: il percorso

GIOCHI DAL MONDO E DIDATTICI DI MOVIMENTO

- **Giochi dal mondo:** partendo dalla realizzazione del libro “Patapunfete”, sono stati scelti 24 giochi tradizionali tipici di altre culture, conosciuti e sperimentati attraverso i laboratori svolti nelle scuole del territorio di Verona
- **Giochi didattici di movimento:** realizzazione di 12 giochi atti a facilitare l'apprendimento della lingua italiana da parte di studenti non italofoni attraverso la proposta di attività multisensoriali

Muovimondo: la struttura

GIOCHI DAL MONDO E DIDATTICI DI MOVIMENTO

Marocco

Sebaha Layur

MATERIALI

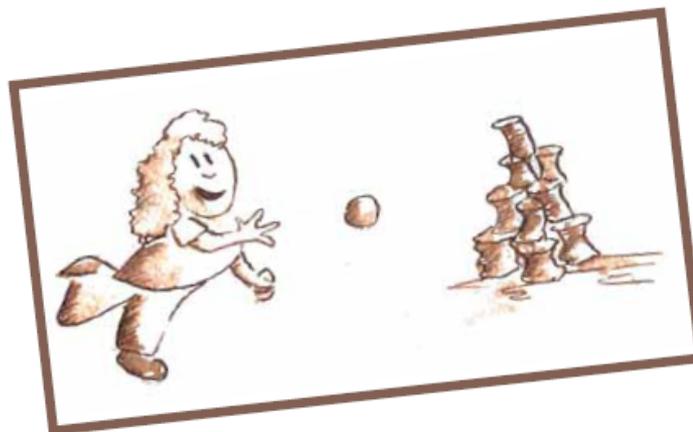
7 lattine e una pallina da tennis.

PREPARAZIONE

Costruire una torre di 7 lattine a 7 passi da una linea. Disporre gli *attaccanti* in fila dietro la linea, di fronte alla torre e i *difensori* sparsi per il campo al di là della torre.

REGOLE DEL GIOCO

Il primo *attaccante* lancia la pallina contro la torre, cercando di far cadere almeno una lattina. Se non ci riesce, torna in fondo alla fila. Appena un *attaccante* colpisce il bersaglio, la sua squadra corre a raccogliere la pallina mentre i *difensori* scappano. Quando un *attaccante* recupera la pallina urla *Sbet!* e i *difensori* devono fermarsi. Il giocatore con la palla cerca di colpire uno degli avversari. Se ci riesce, la sua squadra fa punto e si invertono i ruoli. In caso contrario, si torna tutti in fila nell'ordine precedente. Il gioco termina quando ogni squadra ha attaccato per 10 volte. Vince la squadra che fa più punti.



Classi 3° 4° 5° e SeC. 1°

Ruba Bandiera Matematica



MATERIALI

Un fazzoletto, un gessetto e dei cartellini con le operazioni matematiche.

OBIETTIVI

Conoscere i nomi dei numeri e rafforzare la velocità di calcolo.

PREPARAZIONE

Preparare i cartellini con delle operazioni. Il risultato delle operazioni deve essere compreso tra 1 e la metà del numero dei giocatori. Delimitare il campo di gioco e tracciare una linea in mezzo. Fare 2 squadre ed assegnare gli stessi numeri in ordine crescente ai giocatori di entrambe le squadre. Posizionare le 2 squadre ai lati del campo.

REGOLE DEL GIOCO

Un insegnante tiene il fazzoletto ed eventualmente con l'aiuto di un alunno, mostra i cartellini. I giocatori con il numero corrispondente al risultato dell'operazione, corrono a prendere il fazzoletto. Chi lo prende, deve tornare al suo posto senza farsi toccare. Se ci riesce, la propria squadra guadagna 1 punto. Finita la sfida, si riparte con un'altra operazione. Vince la squadra che fa più punti.

Muovimondo: la struttura

ALLEGATI

ELEMENTI DI SICUREZZA STRADALE

Leggi le seguenti frasi e segna con una crocetta la risposta che ti sembra più adeguata.

Cosa devi fare prima di montare in sella alla tua bicicletta?

1. accendere il fanale	<input type="checkbox"/>
2. mettere le scarpe da ginnastica	<input type="checkbox"/>
3. mettere una maglietta molto colorata	<input type="checkbox"/>

Se vai in bicicletta di sera, cosa ti devi ricordare?

1. accendere il fanale	<input type="checkbox"/>
2. mettere le scarpe da ginnastica	<input type="checkbox"/>
3. mettere una maglietta molto colorata	<input type="checkbox"/>

Quando devi svoltare a destra o a sinistra, dovresti:

1. suonare il campanello	<input type="checkbox"/>
2. fermarti in mezzo alla strada e aspettare che non ci siano automezzi	<input type="checkbox"/>
3. sporgere il braccio nella direzione di svolta	<input type="checkbox"/>

Cosa significa il seguente cartello?



1. le biciclette e i pedoni non possono passare	<input type="checkbox"/>
2. portare la bicicletta a mano	<input type="checkbox"/>
3. strada riservata a pedoni e ciclisti	<input type="checkbox"/>

In bicicletta con gli amici, cosa dovete fare?

1. pedalare in fila	<input type="checkbox"/>
2. pedalare affiancati	<input type="checkbox"/>
3. occupare tutta la carreggiata	<input type="checkbox"/>

UDAp 8 Allegato 3

IL MEMORY DELLA BICICLETTA

