

PROMOZIONE DI SANE ABITUDINI NEI CENTRI EDUCATIVI: PROGETTO EUMOVE



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Edizione: Universidad de Extremadura. Servicio de Publicaciones
C/ Caldereros, 2 - Planta 3ª. 10071 Cáceres (España).

Tel. 927 257 041; Fax 927 257 046

E-mail: publicac@unex.es

<http://publicauex.unex.es>

I.S.B.N.: 978-84-9127-165-9

Cáceres, 2022



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Elenco degli autori:

University of Extremadura

David Sánchez Oliva
Tomás García Calvo
Pedro Antonio Sánchez Miguel
Francisco Miguel Leo Marcos
Juan José Pulido González
Inmaculada González Ponce
Diego Muñoz Marín
Javier Sevil Serrano
Miguel Ángel Tapia Serrano

University of Cádiz

José Castro Piñero
Alberto Grao Cruces
Daniel Camiletti Moirón
Rocío Izquierdo Gómez
Julio Conde Caveda
Carmen Padilla Moledo

University of Castilla-La Mancha

Mairena Sánchez López
Abel Ruiz Hermosa
Vicente Martínez-Vizcaíno
Carlos González Morcillo

University of Granada

Palma Chillón Garzón

University of Lisboa

João Martins
Marcos Onofre
Adilson Marques
Tiago Ribeiro

University of Oporto

Jorge Mota
Paula Silva
Paula Santos
Andreia Pizarro

Université Côte d'Azur

Anne Vuillemin
Karine Corrion
Jean-Marie Garbarino

Universidad de Bolonia

Andrea Ceciliani
Laura Dallolio
Alice Masini
Sofia Marini

Ulster University

Marie Murphy
Angela Carlin
Sinead Connolly

Sociedade Portuguesa de Educação Física

Nuno Ferro
Felix Bolaños
João Costa

Azur Sport Sante

Dusan Pjevac
Marion Fournier
Fanny de Toni

Moving School 21

Raffaella Mulato
Riegger Stephan



SOMMARIO

L'inattività fisica è uno dei principali problemi di salute del XXI secolo e un importante fattore di rischio per il sovrappeso e l'obesità. Nonostante i benefici riconosciuti dell'attività fisica (AF), un'alta percentuale di giovani europei non soddisfa le linee guida che raccomandano di svolgere almeno una media di 60 minuti di AF d'intensità da moderata a vigorosa al giorno. Per alleviare questo problema di salute pubblica, l'ambiente scolastico rappresenta un contesto ideale per promuovere stili di vita sani tra i giovani, poiché le iniziative possono essere rivolte all'intera comunità scolastica.

Il progetto EUMOVE è un progetto Erasmus+ inquadrato nell'ambito del bando Erasmus+ Sport 2020. L'obiettivo principale di questo progetto è quello di *progettare e implementare una serie di strategie e risorse che consentano alla comunità educativa di promuovere stili di vita sani al fine di ridurre i fattori di rischio per le malattie non trasmissibili*. Il progetto ha una durata di 3 anni ed è sviluppato da 14 istituzioni accademiche e non governative di Spagna, Portogallo, Francia, Italia e Regno Unito.



Lo scopo di questo e-book è quello di condividere con la comunità educativa alcune delle risorse generate dal progetto. In particolare, il libro è suddiviso in quattro capitoli. Il *primo capitolo* presenta una serie di strategie per la promozione delle pause attive nelle scuole, nonché raccomandazioni generali per la loro attuazione. D'altra parte, Questo capitolo inoltre offre anche raccomandazioni per la promozione dell'attività fisica attraverso la modifica dell'ambiente scolastico fisico della scuola.

Il *secondo capitolo* si concentra sulla promozione degli spostamenti attivi da/per la scuola. Il documento comprende una serie di raccomandazioni per scuole, insegnanti, genitori e autorità per incoraggiare gli studenti a utilizzare forme attive di spostamento.

Nel *terzo capitolo* è stata sviluppata una serie di unità didattiche per promuovere abitudini sane nel periodo da mettere in pratica nel tempo extrascolastico. Queste unità sono suddivise in base al grado scolastico (primario o secondario), e mirano a promuovere l'attività fisica, a ridurre la sedentarietà, a ottimizzare le abitudini alimentari e del sonno.

Infine, il *capitolo 4* è rivolto ai genitori. Questo capitolo offre una serie di raccomandazioni per la promozione di abitudini sane da parte dei genitori. Il capitolo è suddiviso in diverse sezioni dedicate all'attività fisica, agli stili di vita sedentari, all'alimentazione e al sonno, in cui vengono spiegate le raccomandazioni stabilite in merito a questi comportamenti, nonché le strategie pratiche che gli studenti devono adottare per rispettare le raccomandazioni.

In breve, questo libro offre una serie di risorse pratiche per la promozione di abitudini sane da mettere in pratica nelle scuole in diversi momenti della giornata scolastica. L'insieme delle strategie si basa sull'evidenza scientifica e sono raccomandazioni generali che devono essere adattate al contesto specifico di ogni paese/località.



Let's move Europe:

School-based promotion of healthy lifestyles to prevent obesity

Strategie per creare ambienti scolastici fisicamente attivi



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

1

La Ricreazione

1.1 Background

1.2 Categorie di interventi per promuovere l'attività fisica durante la ricreazione

1.2.1 Ricreazione strutturata

1.2.2 Piccoli attrezzi

1.2.3 Modifiche ambientali

1.2.4 Interventi multifunzionali

1.3 Organizzazione, Formazione e Assistenza

2

Aule e altri spazi

2.1 Modificare la configurazione dell'aula

2.1.1 Buona gestione dell'igiene posturale nell'aula flessibile

2.1.2 Altre soluzioni

2.1.3 Esempi di strategie

1

LA RICREAZIONE

1.1 Background

La ricreazione scolastica, a volte indicata come pausa o pausa pranzo, può essere definita come il "tempo non curricolare programmato tra le lezioni"[1]. Questo può includere le pause del mattino, del pranzo e del pomeriggio. Queste possono essere da sole o in combinazione. La ricreazione può rappresentare il 20% della giornata scolastica, ma spesso viene trascurata durante lo sviluppo dell'organizzazione scolastica. L'ora di ricreazione, di solito, comporta l'accesso a spazi all'aperto e offre a bambini e adolescenti l'opportunità di giocare in modo non strutturato e di socializzare con i [2,3].

Benefici della ricreazione

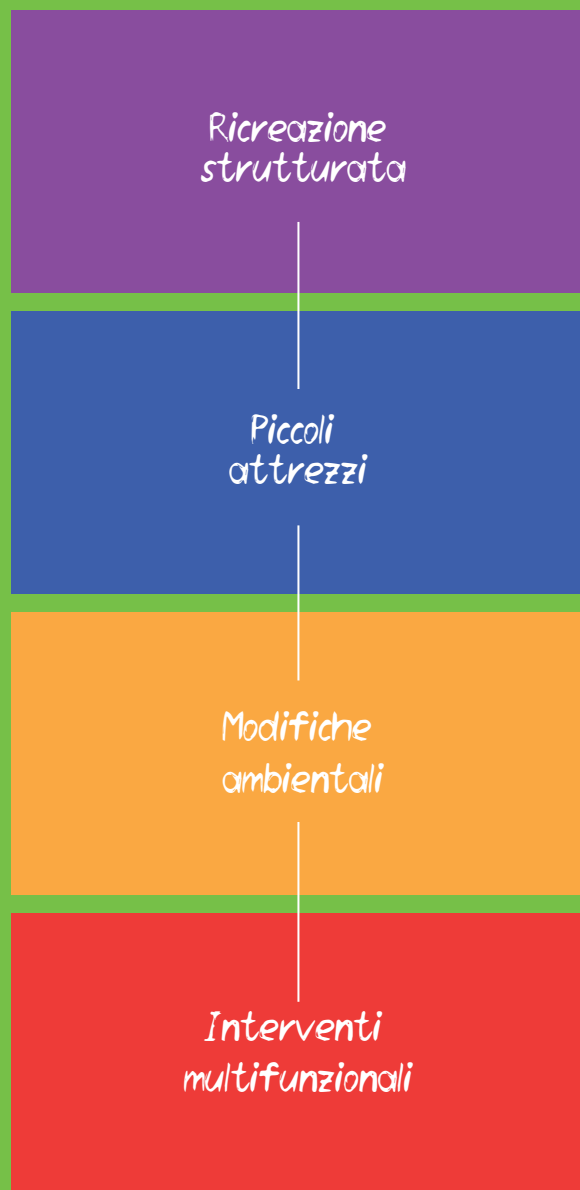


La ricreazione offre ai bambini l'opportunità di essere attivi durante la giornata scolastica e quindi può contribuire in modo sostanziale al rispetto delle linee guida sull'attività fisica. Oltre ai benefici accertati per la salute, una maggiore attività fisica è collegata a un miglioramento delle funzioni cognitive [4] e dei risultati scolastici [5]. Inoltre, l'attività fisica durante la ricreazione è stata collegata ad un miglioramento delle relazioni tra i coetanei; ad un aumento del rapporto di parentela; e ad un migliore clima sociale nella scuola [6].

Tuttavia, le ricerche condotte finora per valutare l'efficacia degli interventi basati sulla ricreazione nelle scuole post-primarie sono limitate. L'integrazione di interventi basati sulla ricreazione all'interno della giornata scolastica è promettente per promuovere i livelli di attività fisica, ma è difficile trarre conclusioni sull'efficacia dei singoli componenti.

Nonostante questi benefici, una delle poche indagini nazionali condotte sul tempo di ricreazione indica anche che il tempo assegnato alla ricreazione nelle scuole potrebbe essere in declino, con una diminuzione di 45 minuti a settimana tra gli alunni più giovani e di 65 minuti a settimana nelle scuole primarie e secondarie inglesi [2].

1.2 Categorie di interventi per promuovere l'attività fisica durante la ricreazione



1.2.1 Ricreazione strutturata

Diversi sono gli interventi, attraverso approcci strutturati, che possono essere attuati per incrementare l'attività fisica durante la ricreazione. Questi possono includere giochi organizzati o attività guidate da un insegnante, un allenatore, o un alunno più grande.

Tuttavia, le proposte di attività fisica durante la ricreazione possono limitare il tempo a disposizione dei bambini per giocare spontaneamente. I giochi strutturati, quindi, possono essere meno adatti ai bambini più piccoli o a quelli che non amano gli sport o le attività strutturate. E' importante tenere conto del tempo necessario per organizzare e allestire le varie attività all'inizio della ricreazione.

Tipo di intervento - ricreazione strutturata

Descrizione \Esempio

Giochi organizzati

Insegnanti, allenatori, e studenti più grandi guidano o supervisionano le attività e il gioco cercando di incoraggiare o premiare la partecipazione.

Formazione del personale e/o della dirigenza

Vengono forniti corsi di formazione o risorse didattiche per il personale, per gli insegnanti, per i responsabili e/o per gli alunni che possono condurre le attività durante la ricreazione.

Attività di parkour o free running

L'attività di parkour, che consiste nel correre, saltare, arrampicarsi, dondolarsi e rotolare per andare da un punto A ad un punto B, viene insegnata prima nelle lezioni di educazione fisica e poi introdotta nella ricreazione e supervisionata da un insegnante o da un responsabile.

Videogiochi e affini

Videogiochi che richiedono lo svolgimento di attività motoria per parteciparvi o che guidino i bambini in un'attività motoria durante la ricreazione.



1.2.2 Piccoli attrezzi

La fornitura di attrezzature portatili o piccoli attrezzi come palle, cerchi, frisbee, oggetti propriocettivi funicelle per saltare, paracaduti e tunnel può aiutare a stimolare l'attività fisica durante la ricreazione.

Inizialmente potrebbero essere necessario fornire istruzioni o dimostrazioni da parte dei responsabili (insegnanti o alunni più grandi), soprattutto se l'attività riguarda gli alunni più piccoli. I piccoli attrezzi hanno un vantaggio rispetto ai grandi attrezzi o ai cambiamenti delle infrastrutture, perché possono essere cambiate regolarmente. Ad esempio, i piccoli attrezzi a disposizione possono variare durante l'anno scolastico.

Gli studenti più grandi possono assumersi la responsabilità di mettere a disposizione e restituire tutte le attrezzature. Oltre a ridurre l'onere per gli insegnanti e i dirigenti scolastici, questo approccio può aiutare a mantenere l'interesse dei bambini, che a sua volta può portare ad un cambiamento prolungato in termini di attività fisica e a cambiamenti più duraturi nei loro livelli di attività fisica e sedentarietà.



Tipo di intervento – Piccoli Attrezzi

Materiali riciclati

Attrezzature ludiche

Descrizione\Esempio

L'utilizzo di oggetti riciclati o riutilizzati, come pneumatici di auto e cartoni del latte, offrono l'opportunità di creare percorsi ginnici. Ad esempio, questi oggetti possono essere disposti come un percorso ad ostacoli o come uno stimolo per il gioco attivo. E' importante tenere presente che la loro disposizione deve cambiare regolarmente per stimolare l'attività fisica.

Piccoli attrezzi come palle, cerchi, oggetti propriocettivi, corde per saltare, paracadute o altre attrezzature da fornire durante la ricreazione per promuovere l'attività fisica.

1.2.3 Modifiche ambientali

Anche le modifiche all'ambiente all'interno e intorno alla scuola possono aumentare i livelli di attività fisica. È stato dimostrato che la segnaletica fissa del parco giochi incoraggia l'attività fisica nel breve periodo, ma l'ideale sarebbe accompagnarla con componenti aggiuntive che ne mantengano l'efficacia nel tempo. La suddivisione dell'area di gioco in zone, ciascuna predisposta per attività diverse (ad esempio, una zona per un percorso a ostacoli, una zona per il gioco di immaginazione, una zona per il calcio) può contribuire a variare l'uso dello spazio e a stimolare la struttura dell'attività fisica. Questo tipo di modifica dell'ambiente dedito alla ricreazione permette ai dirigenti scolastici di cambiare l'utilizzo dello spazio nel corso dell'anno scolastico, consentendo una maggiore flessibilità rispetto alla segnaletica permanente del parco giochi.

Tipo di intervento – Modificazioni dell'ambiente

Segnaletica per parco giochi

Descrizione \Esempio

La segnaletica permanente o semipermanente può incoraggiare gli alunni a far prendere parte a giochi (gioco campana, giochi da tavolo, ecc.) senza bisogno di attrezzature aggiuntive. La segnaletica può, inoltre, essere utilizzata per suddividere l'area in zone. In aggiunta, è possibile aggiungere del verde o utilizzare lo spazio naturale per creare un ambiente di gioco che favorisca l'attività fisica.

Attrezzature ludiche strutturate

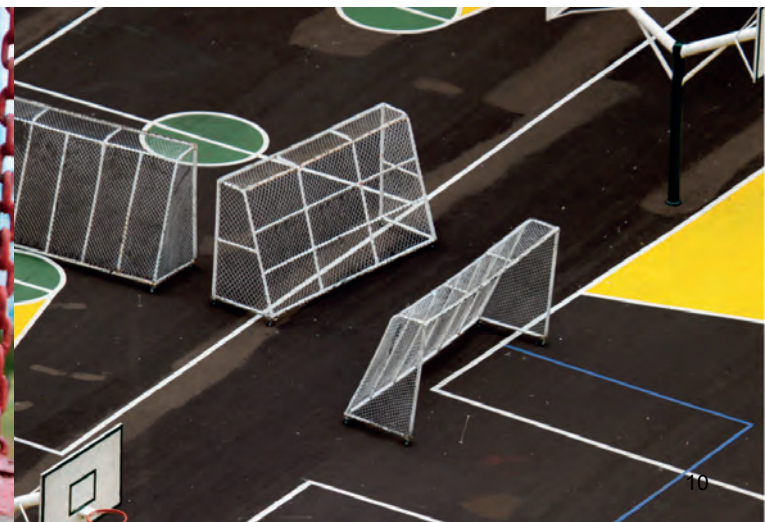
Attrezzature fisse o semi-permanenti come attrezzature da gioco, pareti da arrampicata, ponti tibetani, sbarre o quadri svedesi da arrampicata aumentano le opportunità di attività fisica e di gioco attivo.

Ridurre la densità nell'accesso ai parchi giochi

Ridurre il numero di bambini, scaglionando gli orari della ricreazione in modo da aumentare le opportunità di attività fisica e l'accesso da parte degli alunni a qualsiasi attrezzatura e/o spazio fisso o libero.

Sviluppo di politiche/piani

Creare piani d'azione per migliorare l'ambiente scolastico in modo da incoraggiare l'attività fisica.



1.2.4 Interventi multifunzionali

È stato dimostrato che gli interventi multifunzionali sono più efficaci di quelli incentrati su una singola funzione. La combinazione di più elementi (ad esempio, modificare la segnaletica delle aree di gioco e fornire piccoli attrezzi) organizzare giochi.

Alcuni esempi di interventi includono: la ricreazione strutturata, i piccoli attrezzi, le modifiche ambientali e una combinazione di queste misure attraverso un approccio multifunzionale.



Tipi di intervento- Interventi multifunzionali

Segnaletica del parco giochi + piccoli attrezzi o attrezzatura strutturata

Segnaletica del parco giochi + supervisione dei giochi da parte di un adulto + piccoli attrezzi

Segnaletica per parchi giochi + formazione degli insegnanti e studenti

Descrizione\Esempi

L'aggiunta di segnaletica per il parco giochi e la fornitura di piccoli attrezzi durante la ricreazione incoraggiano il gioco fisicamente attivo.

Aggiungere la segnaletica al campo da gioco e coinvolgere gli insegnanti, gli alunni più grandi o i coetanei come modelli per dimostrare come la segnaletica può essere utilizzata o per incoraggiare la partecipazione. È possibile utilizzare attrezzature libere o piccoli attrezzi per integrare le attività e incoraggiare un cambiamento delle attività nel tempo per mantenere l'interesse.

L'aggiunta di segnaletica sui campi da gioco e la formazione degli insegnanti e studenti su come utilizzarla per massimizzare le opportunità di attività fisica per i bambini.

1.3 Organizzazione, Formazione e Assistenza

È molto improbabile che gli interventi sopra descritti, se attuati da soli, producano un cambiamento sostenibile nell'attività fisica durante la ricreazione scolastica. Per avere il massimo impatto, gli interventi devono essere accompagnati da cambiamenti nelle politiche, nella formazione del personale e nell'educazione degli studenti. Inoltre, i dirigenti scolastici dovrebbero considerare lo sviluppo di una politica coesiva per la ricreazione scolastica (incorporata in una politica più ampia sull'attività fisica). Una politica scolastica dovrebbe specificare la natura e la durata delle pause scolastiche, il personale addetto alla loro supervisione e descrivere i benefici proposti dalla ricreazione per i bambini in termini di attività fisica, benessere, apprendimento e sviluppo [2].

Il Centro per il Controllo e la Prevenzione delle Malattie (CDC) e la Società degli Educatori alla salute e all'Educazione Fisica (SHAPE America) [7] hanno fornito un'infografica che descrive 5 strategie per i dirigenti scolastici che desiderano aumentare i livelli di attività fisica durante la ricreazione. L'infografica è riportata nella Figura 2. Il loro sito web fornisce anche una serie di risorse gratuite per aiutare i dirigenti scolastici ad attuare queste strategie:



1

Prendere decisione da Leader

1. Identificare e documentare le politiche di ricreazione.
2. Mettere in pratica le politiche di ricreazione e rivederle se necessario
3. Sviluppare un programma scritto per la ricreazione
4. Designare spazi per la ricreazione all'aperto e al chiuso
5. Stabilire le linee guida sulle condizioni meteorologiche per garantire la sicurezza degli studenti
6. Formazione del personale scolastico e dei volontari per la ricreazione



2

Comunicare e far rispettare le aspettative comportamentali e di sicurezza.

7. Stabilire e comunicare le strategie e la gestione del comportamento.
8. Insegnare a risolvere i conflitti
9. Assicurarsi che gli spazi e le strutture per la ricreazione soddisfino gli standard di sicurezza raccomandati.



3

Creare un ambiente che favorisca l'attività fisica durante la ricreazione

10. Fornire un adeguato equipaggiamento per l'educazione fisica.
11. Aggiungere segnaletica alle aree di gioco o alle zone per l'attività fisica.
12. Creare zone per l'attività fisica.
13. Fornire attività pianificate o schede di attività fisica.
14. Fornire una combinazione di strategie per la ricreazione.



4

Coinvolgere la comunità scolastica per sostenere la ricreazione.

15. Stabilire ruoli e responsabilità per la supervisione e la facilitazione della ricreazione.
16. Coinvolgere gli studenti nella pianificazione o nella conduzione della ricreazione.
17. Mobilitare i genitori e gli altri membri della comunità scolastica per sostenere e supportare la ricreazione a scuola.



5

Raccogliere informazioni sulla ricreazione

18. Stabilire ruoli e responsabilità per la supervisione e la facilitazione della ricreazione
19. Coinvolgere gli studenti nella pianificazione e nella conduzione della ricreazione.

Figura 2 Centro per il Controllo e la Prevenzione delle Malattie (CDC) e la Società degli Educatori alla salute e all'Educazione Fisica (SHAPE America): 5 strategie per la pianificazione della ricreazione
https://www.shapeamerica.org/standards/guidelines/strategies_for_recess_in_schools.aspx



2

AULE E
ALTRI SPAZI

La progettazione degli ambienti scolastici è fondamentale per[1]: aumentare i livelli di attività fisica degli studenti e ridurre il loro stile di vita sedentario (per una revisione della letteratura vedere Jones et al.[8] e Love et al.[9]).

La recente attenzione alla progettazione delle aule e degli altri spazi scolastici riflette l'espansione del pensiero ergonomico nel campo dell'istruzione, il quale è in ritardo rispetto al suo sviluppo nei luoghi di lavoro. Di fatto, le questioni relative al tipo di arredamento, al comfort acustico e termico, all'illuminazione, alla decorazione, alla configurazione degli spazi, ecc. stanno emergendo come fattori importanti per la qualità e l'efficienza del lavoro scolastico e, più in generale, per la qualità della vita scolastica, compresa quella fisica.

Gli interventi relativi a questi fattori possono avere un impatto significativo su tutta la comunità scolastica e su tutti gli aspetti della vita lavorativa e scolastica: pratiche pedagogiche, relazioni tra studenti, clima di classe, mobilità degli studenti, ecc

“



È importante notare che questi interventi dovrebbero idealmente far parte di un vero e proprio approccio istituzionale per gestire il cambiamento all'interno della scuola. Tale cambiamento deve coinvolgere i diversi attori della comunità scolastica (studenti, dirigenti scolastici, personale docente/di sorveglianza, genitori, ecc.) [2].

Il feedback molto positivo ricevuto sul programma nazionale finlandese "Schools on the move" ("Scuole in movimento") sottolinea l'importanza di questo tipo di approccio, affermando che: "Consentire alle scuole di prendere decisioni è uno dei motivi per cui Schools on the Move è diventata una storia di successo" [1].

2.1 Modificare la configurazione dell'aula

I bambini trascorrono molto tempo in aula. L'aula determina in larga misura il livello di sedentarietà imposto ai giovani, nonché le condizioni per lo sviluppo di una buona postura. Modificando la configurazione dell'aula, si può quindi avere un impatto positivo su entrambi gli aspetti.

Il concetto di "spazi di apprendimento flessibili", più comunemente chiamati "classi flessibili", che offrono agli studenti una serie di spazi di lavoro mutevoli, è già ampiamente utilizzato.

Morton et al.[10] utilizzando il quadro di riferimento del progetto CASE (Creating Active School Environments), ed altri autori [11–13], evidenziano l'importanza attribuita dai vari attori della comunità educativa agli interventi incentrati sull'arredamento e sul design dell'aula.



I principali svantaggi della configurazione classica, spesso chiamata "ad autobus" (tutti gli studenti seduti, sullo stesso tipo di banchi, per la maggior parte del tempo in fila e rivolti verso l'insegnante) sono ben noti:

- Offre agli studenti una seduta sedentaria frequente e prolungata e una scarsa mobilità,
- Offre solo la possibilità di assumere una postura seduta, per lunghi periodi, che è relativamente difficile, per i bambini, da mantenere nel tempo ed esercita una pressione maggiore sulla regione lombare rispetto alla posizione eretta.
- Offre un arredamento uniforme, che non può essere adatto a tutti gli studenti.

In generale, quindi, questa configurazione non sembra favorevole a ridurre il comportamento sedentario dei giovani né ottimale per il loro sviluppo posturale.



Recenti dati scientifici [14,15] suggeriscono che la configurazione flessibile dell'aula, con la possibilità di cambiare spesso la postura, abbassa i livelli di sedentarietà degli studenti e rispetta il loro igiene posturale. Consentendo agli studenti di muoversi nello spazio e organizzando un cambio relativamente frequente dello spazio di lavoro, gli ambienti flessibili interrompono e riducono significativamente i lunghi periodi di sedentarietà.

2.1.2 Buona gestione dell'igiene posturale nell'aula flessibile

L'organizzazione flessibile dell'aula si basa sul presupposto che le posture degli studenti possono variare a seconda delle attività praticate. Le attività di ascolto, conversazione o lettura possono essere svolte in posizioni ragionevolmente rilassate.

Tuttavia, è importante che nelle attività di scrittura e disegno gli studenti abbiano la possibilità di sedersi in una posizione il più vicino possibile alle loro esigenze. È ormai assodato che una buona postura seduta non solo è essenziale per il buon sviluppo posturale dei giovani, ma ha anche effetti positivi sull'apprendimento scolastico, riducendo al contempo l'affaticamento degli studenti.

L'ergonomia scolastica ha da tempo definito con chiarezza le condizioni necessarie per una buona postura da seduti per imparare e praticare le attività di scrittura e disegno: piedi appoggiati a terra, regola dei 3 angoli a 90° (anche, ginocchia, caviglie), cintura scapolare stabile e libera per favorire la motricità fine del braccio e della mano.

Tuttavia, la posizione di seduta corretta può variare in modo significativo da un bambino all'altro. Di conseguenza, è probabile che alcuni studenti siedano meglio e ottengano risultati migliori in alcuni spazi di lavoro rispetto ad altri.

Anche la necessità e l'efficacia del supporto per la schiena è una questione importante.

Molti delle sedie messe a disposizione nell'aula flessibile non offrono uno schienale. È accettato che gli sgabelli o le fitball stimolino il sostegno posturale, rafforzando così i muscoli della schiena. È tuttavia consigliabile limitare la durata del loro utilizzo, a causa dell'affaticamento che generano e delle cattive posture di compensazione che possono emergere quando i muscoli della schiena non sostengono più adeguatamente la colonna vertebrale. Dunque occorre prevedere una rotazione tra le varie postazioni di lavoro. Infine, quando le sedie sono dotate di schienale, è particolarmente importante che questo sia comodo e a portata di mano dello studente (non troppo arretrato).



In sintesi, nella progettazione di un'aula flessibile, per ridurre lo stile di vita sedentario degli studenti e garantire il loro corretto sviluppo posturale, occorre prestare particolare attenzione a quanto segue:

- Offrire diverse posizioni di lavoro che siano adatte alle attività praticate (ascolto, gruppi di discussione, lettura, attività di scrittura e disegno, ecc).
- Consentire agli studenti di muoversi all'interno dell'aula e organizzare frequenti cambi di spazio di lavoro.
- Offrire sia: (a) tempi di seduta limitati senza supporto per la schiena (sgabelli, fitball) per sviluppare la muscolatura della schiena a supporto della postura ed evitare l'affaticamento; sia (b) posti a sedere con schienale, che consentano agli studenti un uso efficace del supporto per la schiena,
- Per le attività di disegno e scrittura, offrire posizioni di lavoro che rispettino le regole ergonomiche della scrittura in posizione seduta.

2.1.2 Altre soluzioni

Anche lo sviluppo di corridoi o disimpegni attivi, che trasformano gli spostamenti quotidiani in percorsi che sviluppano le abilità motorie, per mezzo di segnaletica sul pavimento o su piastrelle multicolori, sono spesso implementati e documentati attraverso i feedback. Una recente revisione della letteratura condotta da Suga et al.[16], sebbene incentrata sull'ora di ricreazione, ha sottolineato l'impatto positivo, e poco costoso, sui livelli di attività fisica degli studenti dati dal cambiamento dell'ambiente scolastico come la segnaletica. È ipotizzabile che gli effetti benefici della segnaletica possano essere presi in considerazione anche per i corridoi, oltre che per i campi da gioco per la ricreazione.

Inoltre, i poster, già ampiamente utilizzati nelle scuole per diversis scopi, sono un'altra forma di miglioramento dell'ambiente scolastico a basso costo e potenzialmente efficace per promuovere l'attività fisica negli studenti. Il ben conosciuto proverbio "un'immagine vale più di mille parole" (spesso attribuito a Confucio) sottolinea l'importanza delle immagini come fattore di efficacia del contenuto visualizzato. Nell'ambito della promozione della salute degli studenti, la recente tesi di Copetti Klohn[17], ad esempio, specifica che l'utilizzo delle immagini per ottimizzare la trasmissione dei messaggi promozionali deve essere adattato con precisione all'età degli studenti.



2.1.3 Esempi di strategie

Proposta 1	Arredi attivi (sedie, tavoli, fitball, cuscini, ecc.)
Descrizione generale	Utilizzare mobilia adeguata (sedie, tavoli, banchi, ecc.) o oggetti (fitball, cuscini, tappeti, ecc.) adatti per ri-arredare l'aula in modo da consentire agli studenti di cambiare regolarmente posizione e di essere meno sedentari e il più possibile attivi.
Obiettivi/Goal	Ridurre i comportamenti sedentari e aumentare l'attività fisica degli studenti in classe
Supporto teorico	Scienziati: Guirado et al. [19]. Professionisti: Scuole in movimento
Risorse	Umane: un consulente, un coordinatore e un gruppo di progetto che riunisca le principali parti interessate (preside, insegnanti, rappresentanti di studenti e genitori, ecc.). Finanziarie/materiali: l'aula può essere riarredata, combinando, a seconda dei mezzi disponibili, l'acquisto di mobili e oggetti specifici e il riutilizzo di quelli già presenti.
Consigli per la realizzazione	A seconda delle dimensioni, del numero di studenti e del budget, potete scegliere di allestire tutta o parte della stanza e di far ruotare i bambini durante il giorno o durante la settimana. Disporre le aule in base alle proprie risorse e ai propri gusti; si vedano le illustrazioni seguenti come esempi. Lasciare spazio sufficiente per muoversi liberamente tra le aree di lavoro.
Illustrazioni	Spazi di apprendimento flessibili - Progettazione di aule per gli studenti di oggi Rivista per le famiglie
Condizioni di fattibilità	La motivazione degli insegnanti è fondamentale, così come la loro partecipazione a tutte le fasi del progetto. È importante che incoraggino i bambini a utilizzare le diverse opzioni disponibili nella stanza.

Proposta 2	Organizzazione delle postazioni di lavoro e cambi regolari tra le zone (spostamenti tra le zone)
Descrizione generale	Creare postazioni di lavoro differenti in classe (con varie posture) suddivise in base alle attività che si stanno svolgendo, intercambiabili alla fine di ogni periodo di lavoro con movimento attivo tra le postazioni.
Obiettivo/Goal	Consentire un'attività fisica attiva o fare pause attive tra i momenti di apprendimento.
Supporto teorico	Professionisti: Progetto iPlay project, pause energetiche in classe [18]. Scientifico: Approcci in classe [10,19].
Risorse	Finanziarie/materiali: basso costo Umane: l'insegnante Tempo: Preparazione della stanza in anticipo e riordino / cambio delle aree di lavoro tra i 30 minuti e 1 ora a seconda del lavoro e dell'età.
Consigli per la realizzazione	<p>Ogni zona di lavoro corrisponde a un tema di apprendimento.</p> <p>Ogni zona offre l'opportunità di imparare in diverse posture: seduti in diverse posizioni o su diversi mobili, in piedi, sdraiati.</p> <p>Movimenti attivi con l'utilizzo di materiale a terra, come: saltelli, passi laterali, salti a piedi uniti, ecc.</p> <p>Offrire un numero adeguato di zone di lavoro in base allo spazio e alle dimensioni della classe.</p> <p>Cambiare spesso l'organizzazione (settimanalmente).</p> <p>Predisporre cambi di zona in base alle capacità di attenzione, a seconda del lavoro e dell'età (tra 30 minuti e 1 ora).</p> <p>Cambiare al segnale dell'insegnante (tutti insieme) in modo che non ci siano spostamenti tra le zone durante i periodi di lavoro (timer).</p> <p>Proporre esercizi progressivi se i bambini hanno finito prima.</p> <p>Proporre di scegliere e organizzare le aree di lavoro con gli studenti (per gli studenti più grandi), sulla base dei loro suggerimenti.</p> <p>Dedicare tempo alla progettazione dell'aula, alla sua modifica e al suo riordino.</p>
Illustrazioni	https://www.familiesmagazine.com.au/flexible-learning-spaces/ https://www.josianecaronsantha.com/blog/miniformations-l-amenagement-flexible-classe-flexible-flexible-seating
Condizioni di fattibilità	<p>Acquisire un minimo di mobilia adattata combinandola con quella esistente.</p> <p>Co-costruire il progetto con le parti interessate.</p> <p>Motivazione degli insegnanti.</p>

Proposta 3	Organizzazione del flusso di lavoro
Descrizione generale	Assegnare la scelta delle aree di lavoro in base ai risultati dei giochi (ad esempio, un gioco di precisione come le freccette). Possibilità di combinazione con la Proposta [2]
Obiettivo/Goal	Provvedere all'attività fisica o alle "pause attive" durante le ore di lezione.
Consigli per la realizzazione	Finanziarie/materiali: basso costo Umane: l'insegnante
Implementation advice	Aree di gioco specifiche in classe Cambiare regolarmente i giochi Partecipazione degli studenti alle scelte
Condizioni di fattibilità	Motivazione degli insegnanti. Accettazione/adesione degli studenti. Co-costruzione del progetto con le parti interessate.

Proposta 4	Progettazione dei corridoi (segnaletica, cartellonistica, ecc.)
Descrizione generale	Creare spazi divertenti per le attività fisiche nei corridoi permette di sviluppare le capacità motorie dei bambini. Si possono creare diversi tipi di percorsi (equilibrio, salto, coordinazione, ecc.) su tutte le superfici possibili (pavimento, pareti, porte, ecc.).
Obiettivo/Goal	Aumentare il tempo di attività fisica spontanea dei bambini e sviluppare i diversi tipi di abilità motorie. Convertire gli spazi di uso frequente.
Supporto teorico	Scientifiche [16]
Risorse	Human: a coordinator and a project group bringing together the main actors (principal, teachers, student and parent representatives, etc.). Financial/material: low cost (purchase of coloured adhesive tapes, collages of symbols and images, use of existing markers, decorative elements likely to promote motor activities, etc.).
Consigli per la realizzazione	Utilizzare tutte le superfici disponibili (terreni, muri, porte, appendiabiti, ecc.). Utilizzare colori vivaci e forme diverse. Variare i tipi di movimenti richiesti (equilibrio, salto, coordinazione, ecc.). Stabilire regole per limitare il rumore.
Illustrazioni	https://www.cssdgs.gouv.qc.ca/2018/07/03/ca-bouge-a-gerin-lajoie/
Condizioni di fattibilità	Accettazione/adesione di tutto il personale e degli studenti

Proposta 5	Progettazione delle scale (segnaletica e cartelli/espositori a pavimento e a parete)
Descrizione generali	Aggiungete alle scale elementi divertenti per far sì che i bambini si divertano a usarle: una varietà di poster, indovinelli, parole incoraggianti, ecc. che suscitino la curiosità dei bambini e permettano loro di migliorare le loro conoscenze su diversi argomenti.
Obiettivo/Goal	Rendete divertente l'uso delle scale. Incoraggiate i bambini a usarle "per gioco", al di là dell'uso necessario.
Supporto teorico/base	Scienza/Scientifico[16]
Risorse	Umane: un leader/coordinatore qualificato e un gruppo di progetto che riunisca i principali attori (preside, insegnanti, rappresentanti di studenti e genitori, ecc.). Finanziarie/materiali: materiali a basso costo (nastri adesivi colorati, collage di simboli e immagini, utilizzo di pennarelli già esistenti, elementi decorativi in grado di promuovere le attività motorie, ecc.)
Consigli per la realizzazione	Usare vari mezzi: colori attraenti sui gradini, frasi motivanti, cartelloni incoraggianti, indovinelli, movimenti legati alle operazioni matematiche, ecc. Assicurarsi che gli studenti siano in grado di muoversi in sicurezza. Stabilire regole per limitare il rumore.
Condizione fattibilità	Accettazioni/adesione dello staff e dei bambini.

Proposta 6	Poster informativi sull'attività fisica e lo stile di vita sano
Descrizione generale	Mostrare poster (divertenti) sui benefici dell'attività fisica e di uno stile di vita sano.
Obiettivi/Goal	Educare gli studenti all'importanza dell'attività fisica e di uno stile di vita sano.
Supporto teorico	Scientifico [17,20] Professionisti: WHO Guidelines https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK566048/
Risorse	Umane: Una persona qualificata che organizzi il posizionamento dei poster in luoghi strategici (ad alto traffico e visibili). Insegnanti che motivino/incoraggino i bambini a interessarsi ai poster. Finanziarie/materiali: materiale a basso costo (stampa e incorniciatura di poster)
Consigli per la realizzazione	Scegliete luoghi molto frequentati e/o visibili per la collocazione dei poster. Se create i vostri manifesti, assicuratevi che il design sia divertente e che attiri l'attenzione degli studenti. Consultate gli studenti e gli insegnanti nella scelta dei manifesti.
Condizione di fattibilità	Accettazione/adesione di tutto il personale e degli studenti. Guida per gli studenti per una migliore comprensione dei messaggi.

Proposta 7	Ristrutturazione dei servizi igienici
Descrizione generale	Anche gli spazi dei servizi igienici possono essere decorati secondo i principi presentati sopra per la progettazione di altri spazi. Si possono aggiungere segni sul pavimento, ad esempio, nell'area di accesso comune ai servizi igienici o davanti allo specchio. Si possono suggerire esercizi attivi mentre ci si asciuga le mani.
Obiettivi/Goal	Consentire l'attività fisica attiva o le pause attive durante le pause per i servizi igienici.
Risorse	Finanziarie/materiali: basso costo Umane: un leader/coordinatore qualificato e un gruppo di progetto che riunisca i principali attori (preside, insegnanti, rappresentanti di studenti e genitori, ecc.).
Consigli per la realizzazione	Modificare regolarmente il tracciato. Poster, segnaletica e pittogrammi forniti o realizzati con gli studenti.
Condizioni di fattibilità	Accettazione/adesione di tutto il personale e degli studenti Spazi ampi per i servizi igienici

REFERENZE

1. Ridgers ND, Salmon J, Parrish A-M, et al. Physical activity during school recess: A systematic review. *Am J Prev Med* 2012; 43: 320–328.
2. Baines E, Blatchford P. School break and lunch times and young people's social lives: A follow-up national study Final report. In: *The Encyclopaedia of Child and Adolescent Development Part 1 (Child)*. New York: Wiley-Blackwell, www.nuffieldfoundation.org (2019, accessed 12 May 2022).
3. Baines E, Blatchford P, Golding K. Recess, breaktimes, and supervision. In: *The Encyclopedia of Child and Adolescent Development*. Wiley, pp. 1–11.
4. Biddle SJH, Ciaccioni S, Thomas G, et al. Physical activity and mental health in children and adolescents: An updated review of reviews and an analysis of causality. *Psychol Sport Exerc* 2019; 42: 146–155.
5. Singh A. Physical activity and performance at school: a systematic review of the literature including a methodological quality assessment. *Arch Pediatr Adolesc Med* 2012; 166: 49.
6. Haapala HL, Hirvensalo MH, Laine K, et al. Recess physical activity and school-related social factors in Finnish primary and lower secondary schools: Cross-sectional associations. *BMC Public Health* 2014; 14: 1114.
7. Centers for Disease Control and Prevention and SHAPE America—Society of Health and Physical Educators. *Recess Planning in Schools: A Guide to Putting Strategies for Recess into Practice*. 2017.
8. Jones M, Defever E, Letsinger A, et al. A mixed-studies systematic review and meta-analysis of school-based interventions to promote physical activity and/or reduce sedentary time in children. *J Sport Heal Sci* 2020; 9: 3–17.
9. Love R, Adams J, van Sluijs EMF. Are school-based physical activity interventions effective and equitable? A meta-analysis of cluster randomized controlled trials with accelerometer-assessed activity. *Obes Rev* 2019; 20: 859–870.
10. Morton KL, Atkin AJ, Corder K, et al. Engaging stakeholders and target groups in prioritising a public health intervention: the Creating Active School Environments (CASE) online Delphi study. *BMJ Open* 2017; 7: e013340.
11. Lanningham-Foster L, Foster RC, McCrady SK, et al. Changing the school environment to increase physical activity in children. *Obesity* 2008; 16: 1849–1853.
12. Benden ME, Blake JJ, Wendel ML, et al. The impact of stand-biased desks in classrooms on calorie expenditure in children. *Am J Public Health* 2011; 101: 1433–1436.
13. Benden M, Wendel M, Jeffrey C, et al. Within-subjects analysis of the effects of a stand-biased classroom intervention on energy expenditure. *J Exerc Physiol* 2012; 15: 9–19.
14. Kariippanon KE, Cliff DP, Ellis YG, et al. School flexible learning spaces, student movement behavior and educational outcomes among adolescents: A mixed-methods systematic review. *J Sch Health* 2021; 91: 133–145.
15. Hartikainen J, Haapala EA, Poikkeus A-M, et al. Comparison of classroom-based sedentary time and physical activity in conventional classrooms and open learning spaces among elementary school students. *Front Sport Act Living* 2021; 3: 168.
16. Suga ACM, Silva AA de P da, Brey JR, et al. Effects of interventions for promoting physical activity during recess in elementary schools: a systematic review. *J Pediatr (Rio J)* 2021; 97: 585–594.
17. CopettiL; K. S. The use of informative and decorative pictures in health and safety posters for children, <https://centaur.reading.ac.uk/84830/> (2019, accessed 12 May 2022).
18. Lonsdale C, Sanders T, Parker P, et al. Effect of a scalable school-based intervention on cardiorespiratory fitness in children: A cluster randomized clinical trial. *JAMA Pediatr* 2021; 175: 680.
19. Guirado T, Chambonnière C, Chaput J-P, et al. Effects of classroom active desks on children and adolescents' physical activity, sedentary behavior, academic achievements and overall health: A systematic review. *Int J Environ Res Public Health* 2021; 18: 2828.
20. Williamson C, Baker G, Mutrie N, et al. Get the message? A scoping review of physical activity messaging. *Int J Behav Nutr Phys Act* 2020; 17: 51.



Let's move Europe:

School-based promotion of healthy lifestyles to prevent obesity

Toolkit per il trasporto scolastico attivo



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

1

INTRODUZIONE

2

SUGGERIMENT
PENDOLARISMO
ATTIVO A
SCUOLA

3

PASSI

4

UNITA' DI
APPRENDIMENTO

5

BUONE
PRATICHE



1

INTRODUZIONE

Cos'è lo scorrimento attivo?

Il trasporto scolastico attivo (pendolarismo attivo) si riferisce all'uso di mezzi fisicamente attivi durante gli spostamenti, in contrapposizione all'uso di mezzi di trasporto motorizzati come l'automobile. I mezzi di trasporto attivi più comuni sono gli spostamenti a piedi e in bicicletta, ma possono anche includere il pattinaggio o lo skateboard o qualsiasi altra attività fisica. Anche l'uso dei mezzi pubblici è considerato pendolarismo attivo, in quanto almeno una parte del viaggio viene effettuata in modo attivo. In effetti, camminare e andare in bicicletta sono modi semplici, accessibili e convenienti per essere attivi e sono tra i mezzi di trasporto più efficienti e sostenibili [1].



Le ricerche dimostrano che il pendolarismo attivo può essere un'importante fonte di attività fisica [2] con un potenziale di miglioramento della salute.

Il pendolarismo attivo verso la scuola è associato a una riduzione dei livelli di obesità [3], a un miglioramento della forma fisica cardiorespiratoria [4], della salute metabolica [5], del rendimento scolastico [6, 7], a un aumento del benessere mentale [8] e alla promozione della mobilità indipendente [9].

Oltre alla salute, il pendolarismo attivo ha anche il potenziale per avere un impatto importante sulle comunità, visti i suoi benefici economici, sociali e ambientali [1], come la diminuzione delle emissioni di carbonio, la riduzione del rumore del traffico, una maggiore interazione sociale [10] e una riduzione del tasso di infortuni [11].

Nonostante questi benefici ben riconosciuti, i tassi di pendolarismo attivo sono bassi e in calo in molti Paesi [1].

Diversi fattori possono contribuire al trasporto scolastico attivo [12], e secondo i modelli ecologici gli interventi multilivello per aumentare i comportamenti sono più efficaci se operati a diversi livelli [13], rivolgendosi a individui, ambienti sociali, ambienti fisici e politiche.





In effetti, il pendolarismo attivo verso la scuola può essere un'importante strategia di salute pubblica a causa della sua regolarità e dell'ampio target, in quanto può avere un impatto su molti bambini di ogni provenienza.

Inoltre, i comportamenti di salute che si formano durante la giovinezza possono avere un impatto sulle traiettorie di salute per tutta la vita [14] e gli interventi scolastici che promuovono attivamente la partecipazione delle famiglie e delle comunità, come gli scuolabus a piedi e le strategie educative, sono più efficaci per aumentare gli spostamenti attivi [15].

Pertanto, l'attuazione di campagne nazionali e comunitarie per migliorare la consapevolezza e la comprensione degli spostamenti a piedi e in bicicletta può contribuire in modo significativo alla salute individuale e della comunità e quindi allo sviluppo di una mobilità sostenibile per raggiungere gli Obiettivi di Sviluppo Sostenibile (OSS) del 2030 [16].

Ciò può contribuire direttamente al raggiungimento dell'OSS3 (buona salute e benessere), nonché dell'OSS4 (istruzione di qualità); dell'OSS5 (parità di genere); dell'OSS9 (industria, innovazione e infrastrutture); dell'OSS10 (riduzione delle disuguaglianze); dell'OSS11 (città e comunità sostenibili) e dell'OSS13 (azione per il clima).



2

SUGGERIMENTI
PENDOLARISMO ATTIVO
A SCUOLA

2.1 SUGGERIMENTI Pendolarismo attivo per la scuola

COSA può fare la SCUOLA



1

Integrare i parcheggi scolastici per le biciclette (sicurezza).

2

Integrare l'uso della bicicletta nel programma scolastico.

3

Organizzare corsi di formazione per insegnanti e genitori sul pendolarismo attivo.

4

Organizzare interventi a piedi, come lo scuolabus a piedi.

5

Elaborare programmi educativi per bambini e genitori sui benefici del pendolarismo attivo e sui consigli per la sicurezza.

6

Sostenere campagne di sensibilizzazione sul pendolarismo attivo.



2.1 SUGGERIMENTI Pendolarismo attivo per la scuola

COME può fare la SCUOLA



1

Collaborare con le autorità locali per promuovere percorsi ciclabili sicuri.

2

Collaborare con gli insegnanti per promuovere il pendolarismo attivo a scuola e integrare i suoi contenuti (ad esempio l'uso della bicicletta) nei loro programmi didattici.

3

Fornire agli insegnanti strumenti per il pendolarismo attivo a scuola, come ad esempio: i) attività di pendolarismo attivo a scuola (bikebus, ecc.); ii) strategie interdisciplinari tra le materie legate alla bicicletta o alla scuola, ecc.



4

Collaborare con i genitori per organizzare attività a piedi o in bicicletta.

5

Organizzare gare su i chilometri percorsi a piedi o in bicicletta con altre scuole o all'interno della scuola tra diverse classi e gradi scolastici.

6

Elaborare materiali per la diffusione di campagne per il pendolarismo attivo.

7

Promuovere una giornata delle ruote mensile/settimanale (i bambini possono portare le loro biciclette/skates, pattini da usare all'interno della scuola).

2.2 SUGGERIMENTI Il pendolarismo attivo per gli INSEGNANTI

COSA possono fare gli INSEGNANTI

1

Insegnare ad andare in
bicicletta e a camminare.

2

Insegnare i componenti e
le riparazioni della
bicicletta.

3

Progettare circuiti
ciclopdonali sicuri.

4

Promuovere attività
interdisciplinari con altre
materie.



2.2 SUGGERIMENTI II pendolarismo attivo per gli INSEGNANTI

COME possono fare gli INSEGNANTI



1

Fornire una scelta e una varietà di risorse adeguate per la bicicletta (ad es. biblioteca di biciclette, video, ecc.).

2

Progettare unità didattiche sulla bicicletta: i) sicurezza della bicicletta (insegnare agli studenti come usare la bicicletta e la sicurezza stradale); ii) componenti della bicicletta (insegnare agli studenti a riparare le loro biciclette); iii) circuito chiuso della bicicletta (progettare ed esercitarsi ad andare in bicicletta in un circuito chiuso all'interno della scuola); iv) progettazione di piste ciclabili (progettare insieme ad altre materie piste ciclabili intorno alla scuola); v) evento in bicicletta (pianificare uscite, escursioni e attività in bicicletta).

3

Unità didattica sugli spostamenti a piedi: sicurezza stradale con cartelli stradali; individuare i punti più sicuri per attraversare; creare una mappa degli autobus a piedi con i punti di consegna e di scarico; progettare diversi percorsi; individuare le barriere ambientali per gli spostamenti a piedi intorno alla scuola.

4

Creare materiali per campagne di pendolarismo attivo.

5

Progettare percorsi a piedi con stazioni di fitness.

2.3 CONSIGLI Pendolarismo attivo per i GENITORI

COSA possono fare I GENITORI

1

Collaborare con la scuola e gli insegnanti. I genitori devono assicurarsi che il bambino stia imparando.

2

Sostenere l'insegnamento della bicicletta/skates, pattini fuori dalla scuola. I genitori sono modelli importanti per uno stile di vita sano.

3

Sostenere uno spostamento attivo verso la scuola.



2.3 CONSIGLI Pendolarismo attivo per i GENITORI

COME possono fare I GENITORI

1

Organizzare attività di pendolarismo attivo insieme agli insegnanti.

2

Pianificare escursioni in famiglia e attività in bicicletta.

3

Sostenere le strategie di pendolarismo attivo della scuola.

4

Assicurare tutti i requisiti legali per un buon uso della bicicletta (assicurazione, caschi...).

5

Fare il volontario come "autista" di pedibus o bicibus.

6

Camminare con i bambini identificando dove attraversare e riconoscendo i segnali stradali.



2.4 SUGGERIMENTI II pendolarismo attivo per le AUTORITÀ

COSA possono fare le AUTORITA'



1

Garantire buone infrastrutture per gli spostamenti a piedi e in bicicletta, ridurre i limiti di velocità, preservare le zone scolastiche (ad esempio, divieto di sosta sulle linee ciclabili), ecc. Le autorità devono garantire che tutti i bambini possano recarsi a scuola a piedi o in bicicletta in modo sicuro e protetto.

2

Realizzare una policy ciclistica comunale e promuoverne una buona diffusione.

3

Identificare i cambiamenti per migliorare le condizioni degli spostamenti a piedi e in bicicletta.

4

Collaborare con l'amministrazione scolastica e il dipartimento ambientale.

5

Agevolare il noleggio di biciclette per il pendolarismo attivo a scuola.

6

Facilitare le attività nei quartieri per migliorare l'autonomia dei bambini.



2.4 SUGGERIMENTI II pendolarismo attivo per le AUTORITÀ

COME le AUTORITÀ
possono fare



1

Creare un'area vietata alle auto intorno alle scuole, chiudendo le strade nelle ore di punta.

2

Progettare/dipingere/ segnalare una fermata per la salita e la discesa di pedibus e bicibus scolastici.

3

Progettare piste ciclabili o pedonali.

4

Creare dossi o abbassare i limiti di velocità intorno alle scuole.

5

Realizzare zone per la sosta dei bambini.

6

Promuovere e collaborare con le istituzioni scolastiche, come le università o le scuole primarie e/o secondarie, per trovare buone pratiche.

3

PASSI

Il pendolarismo attivo richiede percorsi sicuri per migliorare le condizioni di sicurezza e aumentare il numero di studenti che si spostano a piedi da e verso la scuola. Il pendolarismo attivo di può contribuire a ridurre l'inquinamento atmosferico, ad aumentare il numero di studenti che si spostano a piedi e in bicicletta e a dare a bambini e adulti l'opportunità di fare esercizio fisico e di socializzare, il tutto arrivando a scuola in orario.

Sulla base di documenti chiave provenienti da programmi di trasporto attivo effettuati con successo in diversi paesi come Regno Unito (UK) (<https://www.sustrans.org.uk/media/4687/4687.pdf>), Stati Uniti d'America (USA) (https://www.saferoutespartnership.org/sites/default/files/resource_files/step-by-step-walking-school-bus.pdf), Scozia (<https://www.cycling.scot/mediaLibrary/other/english/5539.pdf>) e autorità sanitarie come l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) (<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/350836/9789240035928-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>), abbiamo stilato i passi principali da intraprendere durante l'esecuzione di programmi ACS.

1) Come iniziare

- ▶ Discutere l'idea con il dirigente scolastico e/o altre figure chiave.
- ▶ Identificate i vostri partner e lavorare con il vostro team per rispondere ad alcune domande chiave. I dirigenti scolastici possono aiutare a comunicare con gli studenti e i genitori e, in quanto dirigenti scolastici, possono ottenere il loro sostegno.

Il team dovrebbe essere composto da:

- (1) una rappresentanza del personale scolastico
 - (2) una rappresentanza dell'associazione genitori/ insegnanti,
 - (3) una rappresentanza degli studenti e
 - (4) altre... persone che possono aiutare in parti specifiche del programma.
- ▶ Nominare una persona che coordini il programma.

2) Pianificazione del percorso

- A. Dove vivono gli studenti? Potrebbe essere necessario creare una mappa di prossimità: una rappresentazione visiva di dove vivono gli studenti in relazione alla scuola.
- B. Effettuare una valutazione della percorribilità dei potenziali percorsi (risorsa: ad es. <https://www.saferoutesinfo.org/>).
- C. Identificare le "fermate", se ci saranno.
- D. Cronometrare il vostro percorso in modo da sapere che, camminando o andando in bicicletta, arriverete a scuola in un tempo ragionevole.
- E. Creare una mappa che mostri il percorso, le fermate e gli orari di ritiro/ consegna per ogni fermata. La mappa può includere anche le informazioni di contatto e una breve descrizione del programma a scopo promozionale e informativo. Pubblicare la mappa sul sito web della scuola e distribuirne una copia a ogni studente e leader adulto partecipante. Procurarsi alcune copie di una mappa locale e metterle a disposizione degli alunni, del personale e dei genitori: le persone potrebbero non essere a conoscenza delle opzioni di percorso nella località.

Come decidere il percorso?

Dovete tracciare una mappa dei diversi percorsi per raggiungere la scuola e individuare l'opzione più sicura. Se la scuola dispone di un piano di trasporto scolastico, il percorso del bike-bus può essere basato su di esso. In caso contrario, strumenti come Mapometer o Cycle Streets possono aiutarvi nella pianificazione.

Potreste anche rivolgervi all'esperto di viaggi scolastici della vostra autorità locale, che vi aiuterà a pianificare il percorso e ad avviare un piano di viaggio.

La fase successiva consiste nel decidere i punti lungo il percorso in cui i bambini e le famiglie possono raggiungere il bicibus, assicurandosi che il maggior numero possibile di bambini possa accedervi all'interno del bacino di utenza della scuola.

È importante individuare un percorso sicuro per accedere all'area scolastica. Una volta a scuola, valutate dove parcheggiare le biciclette. Potrebbe essere necessario verificare se la scuola può individuare uno spazio aggiuntivo per le biciclette.

3) Reclutamento di studenti e leader

Iniziate con il reclutamento degli studenti, poiché una forte affluenza di studenti può aiutare a reclutare leader adulti, in particolare genitori e altri membri della famiglia, e ad aumentare la percezione della necessità del programma. Ma va bene anche iniziare con il reclutamento dei leader e basare il numero di percorsi offerti sul numero di adulti disponibili, limitando di conseguenza il numero di studenti.

- ▶ Assicuratevi che il dirigente scolastico sia coinvolto fin dalle prime fasi del processo di pianificazione. La sua approvazione aiuterà a garantire che tutta la scuola sia d'accordo e renderà la realizzazione molto più facile.
- ▶ Decidete con chi comunicare, come e qual è il messaggio da trasmettere.
- ▶ Comunicazione con i genitori: il loro sostegno sarà fondamentale per il successo del programma. Potete usare lettere, messaggi, il vostro sito web o i social media.
- ▶ Promuovete il reclutamento incrociato di studenti e adulti utilizzando i moduli di iscrizione/interesse per creare consapevolezza delle opportunità e per rendere più facile l'iscrizione di entrambi.
- ▶ Se disponete di una mappa di prossimità (descritta in precedenza), iniziate da qui per trovare gli studenti che vivono nelle vicinanze o che si inseriscono nel percorso designato. Inoltre, collaborate con il vostro dirigente o con i consiglieri per discutere come il programma possa sostenere gli studenti che potrebbero avere problemi di frequenza o di ritardo.
- ▶ Come raggiungere gli studenti: comunicazioni scolastiche, volantini alle famiglie, e-mail, telefonate dei presidi e presentazioni in classe possono raggiungere gli studenti e le loro famiglie. Considerate anche l'utilizzo dei canali dei social media.

4) Avvio e gestione del programma

- Identificare un numero sufficiente di adulti per sorvegliare gli escursionisti o i ciclisti (un adulto per i bambini dai 4 ai 6 anni e un adulto per sei bambini dai 7 ai 9 anni);
- Identificare il numero di biciclette depositate a scuola.
- Fornire una formazione sulla bicicletta e sugli spostamenti a piedi adeguata alle esigenze degli alunni. Probabilmente le competenze esistenti saranno molto diverse a seconda dell'età, dello sviluppo e dell'esperienza.
- Finalizzare i dettagli logistici, compresa la definizione di un orario.
- Confermare i percorsi con gli studenti distribuendo un pacchetto alle famiglie degli studenti che si sono registrati. Includere la mappa finale del percorso, il Codice di condotta e la Lettera di conferma.

Essere inclusivi: Tenete conto delle esigenze degli studenti con disabilità fisiche, di sviluppo e mentali e del modo migliore per accoglierle nel vostro programma.

- Scattate foto e usatele per promuovere il programma durante l'anno. Assicuratevi che tutti gli studenti abbiano un modulo di liberatoria per le foto in archivio presso la scuola o includete la dichiarazione di liberatoria per le foto nel modulo di iscrizione degli studenti e nel modulo di interesse per gli adulti.
- Un'assemblea di tutta la scuola o di un gruppo di studenti è un momento perfetto per rendere tutti entusiasti del vostro programma.
- Inviare comunicati stampa o articoli al giornale locale e al giornale scolastico. Promuovete l'evento/programma sui social media.
- Attirate e fidelizzate gli studenti attraverso attività divertenti e sicure lungo il percorso. Fornite piccoli omaggi o premi agli studenti che partecipano regolarmente, come ad esempio un riconoscimento da parte della scuola o del preside negli annunci.
- Mantenete i contatti con i leader adulti attraverso incontri regolari, e-mail, messaggi, newsletter o telefonate. Scoprite cosa funziona per rimanere in contatto. Mantenete gli adulti impegnati: chiedete loro consigli, se conoscono altre persone che possono essere d'aiuto e esempi di cose positive accadute nella loro esperienza.
- Tracciate la partecipazione.
- Mantenete aperta la comunicazione con gli studenti, le famiglie, l'amministrazione e i leader. Ricordate ai leader e agli studenti che stanno facendo un buon lavoro e ringraziate tutti per la loro partecipazione.
- Continuate a reclutare studenti, leader e membri del team nel caso in cui i singoli si trasferiscano o non possano far fronte alle loro responsabilità.

Considerazioni: i genitori devono accompagnare i bambini a piedi o utilizzare delle liberatorie per risolvere i problemi di responsabilità; i partecipanti al bicibus devono indossare il casco.

5) Valutare e regolare il vostro programma di pendolarismo attivo

Quanto sta funzionando il vostro programma? Cosa si può modificare per renderlo più accessibile, sicuro e divertente? Valutare periodicamente il programma è fondamentale per mantenerlo fresco, mirato e sicuro. È importante valutare un nuovo programma a metà del primo anno di attività, nonché alla fine di ogni anno per adattarlo all'anno successivo.

- ▶ Rivedere regolarmente i commenti, che possono identificare i problemi che devono essere affrontati.
- ▶ Indagate l'esperienza degli studenti con il programma e chiedete loro cosa potrebbe renderlo più sicuro, divertente e accessibile. Se avete un rappresentante degli studenti nel vostro team, chiedete loro consiglio su come raggiungere più studenti.
- ▶ Indagate l'esperienza delle famiglie con il programma e chiedete loro cosa può renderlo più sicuro, divertente e accessibile.
- ▶ Adattare il programma in base alle necessità per renderlo più sicuro, accessibile e divertente.
- ▶ Apportare modifiche alle attività, se necessario.

6) Andare avanti

- Celebrate i risultati raggiunti e comunicateli a tutti cosa succederà in seguito.
- Rafforzate i rapporti con il dipartimento di salute pubblica, il dipartimento dei lavori pubblici o il dipartimento dei trasporti, ciò può giovare agli studenti della scuola, soprattutto se questi dipartimenti hanno un trasporto attivo già esistente.
- Identificate le aree del programma scolastico in cui gli spostamenti attivi possono essere discussi, studiati e incoraggiati. L'inserimento della bicicletta, degli spostamenti a piedi e in monopattino nella cultura scolastica è fondamentale e l'uso del programma scolastico è un modo ideale per facilitare questo processo.

Referenze:

https://www.saferoutespartnership.org/sites/default/files/resource_files/stepby-step-walking-school-bus.pdf
<https://www.cycling.scot/mediaLibrary/other/english/5539.pdf>
<https://www.sustrans.org.uk/media/4687/4687.pdf>
<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/350836/9789240035928-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

4

UNITA' DI APPRENDIMENTO

Per incoraggiare gli insegnanti a promuovere il pendolarismo attivo nelle scuole primarie o secondarie, uno degli strumenti utili da considerare sono le Unità di apprendimento (UDA). In questa scheda, si riportano alcuni esempi di Unità di Apprendimento che possono essere realizzati a piedi e/o in bicicletta.

4.1 **Unita di apprendimento sul cammino**

4.2 **Unità di apprendimento sulla bicicletta**

4.3 **Unità didattica dislocamento ciclismo**





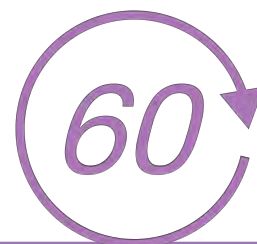
4.1 Unita di apprendimento sul cammino

Obiettivi:

- Conoscenza dell'uso del Pendolarismo Attivo, in giro per la città, come stile di vita sano (Camminata, Corsa, Ciclismo).
- Muoversi a piedi (camminare e correre) con diversa intensità e in condizioni di sicurezza (corsia pedonale, rispetto delle norme di circolazione).
- Muoversi in bicicletta in condizioni di sicurezza (indossando il casco, su pista ciclabile, rispetto del codice della strada).

Messaggio chiave:

Il Pendolarismo Attivo è facile e sostenibile ed è uno dei modi per raggiungere le raccomandazioni sull'attività fisica (AF) dell'OMS, ovvero per i bambini e adolescenti di eseguire almeno 60 minuti di AF da moderata a vigorosa o da 7000 a 10000 passi giornalieri.



Materiali:
Diario dei piedi felici, Scala di Borg (percezione dello sforzo)

Metodi:
Lavoro di Gruppo sul tema del pendolarismo attivo; lavoro di gruppo applicato in palestra; lavoro di gruppo nelle sfide domestiche, registrazione dei dati personali nell'agenda..

NB. Il lavoro di gruppo presuppone che i gruppi si formino in relazione al fatto che gli studenti possono lavorare insieme anche extracurricularmente su compiti di sfida a casa.

Frequenza:
due lezioni

Tempo:
60 minuti

Potenziati collegamenti Curricolari:
Scienze: Sistema cardiovascolare; Educazione Fisica: camminata/corsa/bicicletta - corretta postura della camminata - diverse applicazioni e intensità; Geografia: studio delle mappe delle città.

COMINCIAMO A GIOCARE PER LA SALUTE

Discussione iniziale sul Pendolarismo Attivo e sull'Attività Fisica

Discussione sul camminare/correre/andare in bicicletta a varie intensità e il relativo contributo alla salute cardiovascolare. Riflessione sulla sostenibilità del camminare/correre/andare in bicicletta in tutti gli ambienti, spazi, tempi e condizioni.

Punti di apprendimento nelle attività in aula

Qual è il significato del pendolarismo attivo?

- L'insegnante all'inizio spiega cos'è il pendolarismo attivo, perché è importante per i bambini
- Quanti passi devono fare i bambini in un giorno (correre/camminare)
- Quanti Chilometri posso fare in un giorno (in bicicletta)

Attività in classe

- Camminare/correre/andare in bicicletta a diverse velocità in attività ludiche (percorsi, trasporto di oggetti, giochi in coppia con un compagno a occhi chiusi)
 - misurazione della frequenza cardiaca dopo una camminata/corsa/bicicletta a bassa, media e alta intensità - applicazione della Scala di Borg.
- Studio di mappe stradali e calcolo delle distanze su piccola scala - ricerca della propria casa e posizionamento sulla mappa - ipotesi di alcuni percorsi da e verso casa.

Compiti a casa per la salute + Sfide

- Durante la settimana o il fine settimana, calcolate con i vostri genitori tre percorsi sulla mappa della città. Realizzare i tre percorsi camminando, correndo andando in bicicletta: 1) percorso a passo tranquillo (es. andare al supermercato), 2) percorso a velocità medio-alta (es. andare in parrocchia o al parco più vicino), 3) percorso a velocità elevata (camminare/correre/ ciclare con i genitori).
- Annotare sul diario personale: a) i tre percorsi effettuati indicando gli itinerari, di andata e di ritorno, da e verso casa; b) annotare la frequenza cardiaca alla partenza, alla fine dell'andata, alla fine del ritorno; c) annotare l'autovalutazione con la scala di Borg; d) annotare le sensazioni provate nei tre percorsi

Discussione finale dopo I compiti e le sfide

Cercare di risolvere le sfide di casa, è fattibile? Mi piacciono i compiti a casa?

Sono riuscito ad aumentare il numero di passi in un giorno?

Se no, perché?



Allegati
Esempio di una pagina di diario

Nome e Cognome		F M		Etá		Classe					
DOMANDE PRIMA DELL'ATTIVITA'											
Sei consapevole di quanto sia importante il pendolarismo attivo?		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Riesci a controllare il camminare/ correre/ andare in bicicletta meglio o peggio di altre abilità?		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Camminare/correre/andare in bicicletta può avere effetti sul tuo cuore?		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ATTIVITA'											
Giorno e luogo	1 Corsa leggera	2 Corsa media		3 Corsa intensa			Borg Corrispondenza				
	1^ percorso	2^ percorso		3^ percorso			Borg Corrispondenza				
	BPM all'inizio	BPM all'inizio		BPM all'inizio			1: ; 2: ; 3:				
	BPM andata	BPM andata		BPM andata			1: ; 2: ; 3:				
	BPM ritorno	BPM ritorno		BPM ritorno			1: ; 2: ; 3:				
	Velocità	Velocità		Velocità							
Con genitori	Vel.1	Vel.1		Vel.1			Borg Media				
Con genitori	Media bpm	Media bpm		Media bpm			1: ; 2: ; 3:				
DOMANDE DOPO L'ATTIVITA' (1=basso, 10=alto)											
Capisci l'importanza del pendolarismo attivo?		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ti senti più in controllo nel camminare/correre/andare in bicicletta?		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
A quale velocità massima puoi camminare/correre/andare in bicicletta e con quanti battiti cardiaci al minuto?		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Impressioni e sensazioni personali sui tre percorsi											
Con i compagni di gruppo	Descrizione:										
COME TI SENTI, RISPETTO AL CAMMINARE, DOPO QUESTA ESPERIENZA?											
 								 			

Referenze

<https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>

<https://www.acsm.org/blog-detail/acsm-certified-blog/2019/06/14/walking-10000-steps-a-day-physical-activity-guidelines>

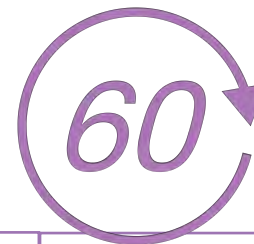
4.2 Unita di apprendimento sul cammino (scuola secondaria)

Obiettivi:

- Conoscenza dell'uso del Pendolarismo Attivo, in giro per la città, come stile di vita sano (Camminata, Corsa, Ciclismo).
- Muoversi a piedi (camminare e correre) con diversa intensità e in condizioni di sicurezza (corsia pedonale, rispetto delle norme di circolazione).
- Muoversi in bicicletta in condizioni di sicurezza (indossando il casco, su pista ciclabile, rispetto del codice della strada)

Messaggio chiave:

Il Pendolarismo Attivo è facile e sostenibile ed è uno dei modi per raggiungere le raccomandazioni sull'attività fisica (AF) dell'OMS, ovvero per i bambini e adolescenti di eseguire almeno 60 minuti di AF da moderata a vigorosa o da 7000 a 10000 passi giornalieri.



Material:
Happy feet log,
Borg Scale

Metodi: Lavoro di Gruppo sul tema del pendolarismo attivo; lavoro di gruppo applicato in palestra; lavoro di gruppo nelle sfide domestiche, registrazione dei dati personali nell'agenda.

NB. Il lavoro di gruppo presuppone che i gruppi si formino in relazione al fatto che gli studenti possono lavorare insieme anche extracurricularmente su compiti di sfida a casa

Frequenza:
due lezioni

Tempo:
60 minuti

Potenziati collegamenti Curricolari:
Scienze: Sistema cardiovascolare;
Educazione Fisica: camminata/corsa/bicicletta - corretta postura della camminata - diverse applicazioni e intensità; Geografia: studio delle mappe delle città.

COMINCIAMO A GIOCARE PER LA SALUTE

Discussione iniziale sul Pendolarismo Attivo e sull'Attività Fisica

Discussione sul camminare/correre/andare in bicicletta a varie intensità e il relativo contributo alla salute cardiovascolare.

Riflessione sulla sostenibilità del camminare/correre/andare in bicicletta in tutti gli ambienti, spazi, tempi e condizioni.

Punti di apprendimento nelle attività in aula

Qual è il significato del pendolarismo attivo?

- L'insegnante all'inizio spiega cos'è il pendolarismo attivo, perché è importante per i bambini

- Quanti passi devono fare i bambini in un giorno (correre/camminare)
Quanti -

- Chilometri posso fare in un giorno (in bicicletta)

Attività in classe

Camminare/correre/andare in bicicletta a diverse velocità in attività ludiche (percorsi, trasporto di oggetti, giochi in coppia con un compagno a occhi chiusi) - misurazione della frequenza cardiaca dopo una camminata/corsa/bicicletta a bassa, media e alta intensità - applicazione della Scala di Borg.

Studio di mappe stradali e calcolo delle distanze su piccola scala - ricerca della propria casa e posizionamento sulla mappa - ipotesi di alcuni percorsi da e verso casa.

Compiti a casa per la salute + sfide

Durante la settimana o il fine settimana, calcolate con i vostri genitori tre percorsi sulla mappa della città. Realizzare i tre percorsi camminando, correndo o andando in bicicletta: 1) percorso a passo tranquillo (es. andare al supermercato), 2) percorso a velocità medio-alta (es. andare in parrocchia o al parco più vicino), 3) percorso a velocità elevata (camminare/correre/ciclare con i genitori). Annotare sul diario personale: a) i tre percorsi effettuati indicando gli itinerari, di andata e di ritorno, da e verso casa; b) annotare la frequenza cardiaca alla partenza, alla fine dell'andata, alla fine del ritorno; c) annotare l'autovalutazione con la scala di Borg; d) annotare le sensazioni provate nei tre percorsi

Discussione finale dopo i compiti e le sfide

Cercare di risolvere le sfide di casa, è fattibile?

Mi piacciono i compiti a casa?

Sono riuscito ad aumentare il numero di passi in un giorno?

Se no, perché?

Allegati
Esempio di una pagina di diario

Nome e Cognome		F M	Età		Classe						
DOMANDE PRIMA DELL'ATTIVITA'											
Sei consapevole di quanto sia importante il pendolarismo attivo?		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Riesci a controllare il camminare/correre/andare in bicicletta meglio o peggio di altre abilità?		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Camminare/correre/andare in bicicletta può avere effetti sul tuo cuore?		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ATTIVITA'											
Giorno e luogo	1 Corsa leggera	2 Corsa intensa		3 Corsa intensa			Borg Corrispondenza				
	1 percorso	2 percorso		2 percorso			Borg corrispondenza				
	BPM all'inizio	BPM all'inizio		BPM all'inizio			1: ; 2: ; 3:				
	BPM andata	BPM andata		BPM andata			1: ; 2: ; 3:				
	BPM ritorno	BPM ritorno		BPM ritorno			1: ; 2: ; 3:				
	Velocità	Velocità		Velocità							
Con genitori	Vel.1	Vel.1		Vel.1			Borg media				
Con genitori	Media bpm	Media bpm		Media bpm			1: ; 2: ; 3:				
DOMANDE DOPO L'ATTIVITA' (1=basso, 10=alto)											
Capisci l'importanza del pendolarismo attivo?		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ti senti più in controllo nel camminare/correre/andare in bicicletta?		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
A quale velocità massima puoi camminare/correre/andare in bicicletta e con quanti battiti cardiaci al minuto?		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		Impressioni e sensazioni personali sui tre percorsi									
Con i compagni di gruppo		Descrizione:									
COME TI SENTI, RISPETTO AL CAMMINARE, DOPO QUESTA ESPERIENZA?											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		

Referenze

<https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>

<https://www.acsm.org/blog-detail/acsm-certified-blog/2019/06/14/walking-10000-steps-a-day-physical-activity-guidelines>

4.3

Unità di apprendimento sulla bicicletta

Obiettivi specifici:

- a) Iniziare e praticare gli aspetti tecnici di base per andare in bicicletta in sicurezza nell'ambiente urbano.
- b) Conoscere e praticare le regole base del traffico e della segnaletica stradale.
- c) Sensibilizzare sull'importanza di utilizzare indumenti e accessori protettivi necessari per circolare in sicurezza.
- d) Conoscere e praticare le azioni di base di regolazione e manutenzione della bicicletta.
- e) Sviluppare atteggiamenti critici sui vantaggi e le ragioni dell'uso della bicicletta.

Sessioni di Ciclabilità:

o 1° sessione: Introduzione e formazione teorica interattiva. Gli studenti saranno informati dei vantaggi dell'utilizzo della bicicletta, del traffico e della sicurezza [norme di circolazione e sicurezza], dei concetti di base per il suo mantenimento, nonché delle precauzioni in caso di eventi imprevisti in modo che gli studenti trovino applicabilità nella loro quotidianità quando utilizzano il bicicletta.

o 2° sessione: Mini meccanici. Verrà insegnato a regolare in modo elementare e autonomo le parti di una bicicletta. Dopo questa sessione, gli studenti potranno risolvere semplici problemi meccanici nella loro quotidianità in modo indipendente.

o 3° sessione: Circuito "Ciclabilità". Verranno insegnati gli aspetti tecnici e il controllo di base del bike commuting, garantendo una padronanza di base per circolare in sicurezza sulla strada urbana.

o 4° sessione: Gymkhana Ciclabilità "Prendi la patente per guidare". Ci sarà una gimcana a gruppi di 5 tappe, dove dovranno superare una sfida in ognuna applicando le abilità di base sulla bicicletta. Dopo aver superato ogni tappa, verrà consegnata la "patente bici". Al termine della sessione ci sarà un'attività con il gruppo numeroso per consolidare ogni contenuto appreso durante il programma.



1° Sessione		Programma Ciclabilità			
Localtion	Open-space	Tempo	55 min	N° partecipanti	22
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> • Rafforzare le conoscenze sull'educazione alla sicurezza stradale in bicicletta. • Conoscere le parti principali della meccanica della bicicletta. • Sviluppare aspetti critici sui vantaggi e le ragioni dell'utilizzo della bicicletta come mezzo di trasporto. 				
Materiale	Carte stampate e plastificate; 4-5 biciclette; 2 coni di diverso colore; carta adesiva.				
Sviluppo della sessione					
Attività					Tempo
Presentazione. In un grande cerchio con tutti gli studenti, ci presenteremo e faremo una piccola spiegazione del programma e dei nostri obiettivi. Chiederemo ad ogni studente i loro nomi e se gli piace andare in bicicletta o meno e il motivo, dando il turno di parola con una bicicletta in miniatura.					5 min
<p>Batteria di domande. Teams di 3-4 studenti: verranno svolte le seguenti attività:</p> <p>1. Collega i segnali stradali con significato: Ad ogni gruppo verranno consegnate una serie di schede con il significato di segnali diversi. Gli studenti dovranno correre 20 metri avanti e indietro su una pista segnalata. Alla fine della pista saranno posizionati i segnali. Attraverso una staffetta, devono andare e posizionare la carta sul segnale corrispondente. Variante: in bicicletta</p> <p>2. Collega i segnali di circolazione con il loro significato: Verrà eseguita la stessa dinamica dell'attività precedente, ma cambiando i segnali. Variante: "Dice Simone", una persona si occuperà di dare le indicazioni oralmente e attraverso i segnali stradali. Gli studenti devono muoversi verso la direzione indicata dal semaforo senza confondersi con l'indicazione orale.</p> <p>3. Identificare il nome-parte della bicicletta: Ad ogni gruppo verrà assegnata una bicicletta e una serie di schede con il nome scritto delle diverse parti di essa. Ogni gruppo deve incollare le schede sulla parte della bicicletta che ritiene corrisponda al proprio nome.</p> <p>4. Vero/Falso: Gli studenti saranno organizzati in un grande gruppo. Uno dei docenti darà un annuncio e gli studenti dovranno posizionarsi in un cono o nell'altro a seconda che ritengano che l'affermazione sia vera o falsa. Infine, una volta terminata l'attività, verranno spiegate le risposte (Il materiale utilizzato per queste attività si trova nell'allegato 1).</p>					35 min
<p>Pioggia di benefici. Ai gruppi verrà chiesto di pensare a 4 vantaggi del ciclismo. Successivamente, ogni gruppo presenterà i propri pensieri sui benefici e ciò sarà discusso con il personale docente.</p> <p>Allo stesso modo, la bicicletta sarà confrontata con un altro mezzo di trasporto (mezzo di trasporto attivo o passivo).</p>					15 min

2° Sessione		Programma Ciclabilità			
Location	Open-space	Tempo	55 min	N° partecipanti	22
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> • Ampliare le conoscenze sulle parti principali della bicicletta. • Imparare a regolare la sella e il manubrio. • Imparare a posizionare facilmente la catena. 				
Materiale	1 bicicletta per studente, 30 coni, 3-4 chiavi a brugola se necessarie per regolare la sella				
Sviluppo della sessione					
Attività					Tempo
<p>Approccio alla situazione. Presentare una situazione agli studenti attraverso una storia interattiva (es. benvenuto nella grande accademia della meccanica, in questa classe impareremo la meccanica di base di un veicolo favoloso, e non parlo di aerei, barche o sottomarini, intendo biciclette ...).</p> <p>Innanzitutto, ogni meccanico deve conoscere le parti della bici.</p>					7 min
<p>Revisione parte della bici. Gli insegnanti indicheranno le diverse parti di una bicicletta e gli studenti dovranno nominarle ad alta voce.</p>					4 min
<p>Meccanici vs. tiracatena. In primo luogo, spiega e dimostra come posizionare la catena nel caso in cui dovesse deviare. Successivamente, vengono sviluppate le seguenti attività ricreative per rafforzare quanto appreso. La classe sarà organizzata in 3 squadre.</p> <p>1. Ciclisti: dovranno percorrere lo spazio in bicicletta, senza utilizzare i pedali, spostando la bicicletta appoggiando i piedi per terra.</p> <p>2. Tiracatena: alcuni studenti si occuperanno di tirare fuori la catena degli altri compagni di classe. Lo chiameranno "i tiracatena" e indosseranno un giubbotto catarifrangente. Devono fermare i ciclisti facendo un segnale con le mani e quindi estrarre la catena della bicicletta.</p> <p>3. Meccanici: saranno dislocati nelle loro "officine" (coni). Quando un tiracatena rimuove la catena da un ciclista, deve recarsi presso l'officina del meccanico per posizionare correttamente la catena.</p> <p>Ogni 3 min i ruoli verranno cambiati.</p>					20 min
<p>Nelle altezze. In un folto gruppo di studenti, ogni studente dovrà fare lo stesso percorso a zig-zag tra coni diversi, adattando la sella alla bici a diverse altezze. Gli studenti devono trovare la corretta altezza della sella.</p>					12 min
<p>Di chi è questa "bicicletta"? Gli studenti saranno organizzati in 4 squadre (2 gruppi contrapposti). Ad ogni gruppo verrà consegnata una bicicletta e senza che la squadra avversaria la veda, dovrà adeguare la sella della bicicletta ad uno dei suoi componenti. Successivamente, la squadra avversaria dovrà provare a indovinare per chi è montata quella bici.</p> <p>L'attività verrà ripetuta 3-4 volte a seconda del tempo.</p>					12 min

3° Sessione		Programma Ciclabilità			
Location	Open-space	Tempo	55 min	N° partecipanti	22
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> Sviluppare le abilità di base per imparare ad andare in bicicletta. Imparare a superare le possibili barriere architettoniche che si presentano andando in bicicletta. 				
Materiale	1 fischietto per insegnante, 1 bicicletta e casco per studente, coni, corde, gesso, 4 picche, 2 tappetini, 2 palline, 2 anelli				
Sviluppo della sessione					
Attività					Tempo
Salita e partenza in bicicletta (2 gruppi). Per analizzare il livello dello studente, inizieremo con una breve spiegazione di come salire in bicicletta. Tutti gli studenti saranno posizionati alla fine del percorso. Il docente assegnerà ad ogni studente un numero (n° 1 o 2). Quando l'insegnante indica uno dei gruppi con il numero assegnato, dovrà spostarsi dall'altra parte della pista.					10 min
Cambiamo marcia. In un grande gruppo. Si prevede che gli studenti acquisiscano familiarità con le marce della bicicletta (più duro = discese o rettilinei con cadenza minore; più morbido = salite o rettilinei con cadenza maggiore). Ogni studente sulla sua bicicletta, girando il binario in senso orario, regola le proprie marce al segnale dell'insegnante.					5 min
Al comando del fischio. Gli studenti devono prestare attenzione ai segnali sonori trasmessi dall'insegnante ed eseguire le azioni corrispondenti, ovvero 1 beep = freno + 3 secondi statici + start, 2 beep = 5 secondi segnando con un braccio curvo + fare curva, 3 beep = circolare in piedi con cambio di passo, 4 = cambio marcia, e gli studenti devono fare quanto ordinato. Questo esercizio mira a sperimentare azioni e reagire a stimoli esterni mentre si pedala su strade pubbliche.					10 min
Corsa delle tartarughe. In un grande gruppo. Gli studenti sono posti a un'estremità della pista e, al segnale del maestro, devono spostarsi dall'altra parte il più lentamente possibile senza mettere il piede per terra e senza girare in tondo.					5 min
Circuito "la mini-città". Muovendosi individualmente ciascuno studente sulla propria bicicletta dovrà eseguire il circuito assegnato. Vengono stabiliti 2 circuiti di diverso livello (iniziato e avanzato) a cui verranno assegnati gli studenti senza conoscere il livello di ciascuno (tuttavia, durante l'attività vengono apportate le opportune modifiche a seconda dei progressi di ogni studente). I circuiti sono i seguenti: LIVELLO INIZIALE 1. Zigzag tra i coni 2. Passare tra due linee parallele 3. Dare la precedenza a un passaggio pedonale 4. Passare sopra 2 stringhe che generano instabilità 5. Fai una rotatoria 6. Passa sopra 2 stringhe che generano instabilità LIVELLO AVANZATO 1. Zigzag tra i coni 2. Passare tra 2 linee parallele più vicine rispetto a quelle del circuito precedente 3. Passare oltre un numero di maggiore di stringhe generando maggiore instabilità 4. Equilibrio su un tappetino 5. Prendere una palla e lanciarla nel canestro/cesto.					25 min

4th Sessione		Programma Ciclabilità			
Location	Open-space	Tempo	55 min	N° partecipanti	22
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> Mettere in pratica i contenuti appresi. Rafforzare la conoscenza attraverso una vera start-up. Risolvere le possibili difficoltà che si presentano in un contesto reale. Sviluppare la capacità di prendere decisioni e acquisire aspetti critici. 				
Materiale	Tessera (patente bici) per ogni studente, timbri per ogni stazione. 1 bicicletta e casco per ogni studente, 1 gesso, 1 corda lunga, 1 secchio, palline, coni, nastri con parti della bicicletta.				
Sviluppo della sessione					
Attività					Tempo
Gli studenti saranno divisi in 5 gruppi. Ad ogni gruppo verrà assegnata una mappa con diversi post contrassegnati in un certo ordine. Fino a quando il gruppo non raggiungerà l'obiettivo del post, non potrà passare al successivo. Vincerà la squadra che finirà tutti i pali prima. Successivamente, sarà svolta un'attività congiunta tra tutti i gruppi. Ad ogni studente verrà consegnata la patente per la bicicletta e verrà sigillata ogni volta che supererà un palo					
Post 1. Appeso alle biciclette. (In piccoli gruppi). L'insegnante legherà una corda tra due punti. Diversi nastri saranno appesi a questa corda in cui verrà scritto una parte della bicicletta. Ogni studente deve partire da una parte all'altra, prendendo un nastro lungo il percorso. Quando raggiungerà l'altra estremità, dovrà posizionare il nastro sulla parte appropriata della tua bici. Obiettivo: Metti tutti i nastri nel punto corrispondente sulla bici.					8 min
Post 2. Acchiapparello. (In piccoli gruppi). Il tradizionale "acchiapparello" si giocherà su una bicicletta in uno spazio limitato. Se uno studente viene catturato dall'inseguitore, i ruoli verranno scambiati. Se un giocatore esce dalle linee del campo, il ruolo verrà scambiato anche con l'inseguitore. Successivamente, invece di scambiarsi i ruoli, tutti gli studenti che sono stati catturati diventeranno inseguitori e si accumuleranno in modo che rimanga un solo studente. Obiettivo: Che tutti gli studenti vengano catturati.					8 min
Post 3. Super ciclabilità. (In piccoli gruppi). Il gruppo cercherà di completare un piccolo circuito in 3 modi diversi: 1. In meno di un certo tempo; 2. Senza una mano; 3. Senza un piede. Obiettivo: Tutti gli studenti del gruppo devono provare i 3 modi per fare il circuito, ma con un solo membro del gruppo che lo ottiene, raggiungeranno l'obiettivo del posto.					8 min
Post 4. Pac-Man. (In piccoli gruppi). In uno spazio in cui ci sono linee chiaramente segnate, una persona sarà il mangiatore di Pac-Man e il resto le noci di cocco. Bisognerà muoversi solo lungo le linee. Quando si girano, devono segnare con le braccia la direzione in cui stanno andando. Inizialmente il Pac-Man sarà una persona per poi accumulare studenti fino a quando tutti/come diventeranno un Pac-Man. Obiettivo: La squadra deve rimanere con almeno un membro vivo per 1 minuto.					8 min
Post 5. Palla secchio. (In piccoli gruppi). Il gruppo deve trasportare (uno per uno e con una sola pallina per viaggio) da una fila all'altra, un certo numero di palline, ma affinché queste palline siano valide, devono metterle in un secchio. Obiettivo: fare canestro con almeno un numero di palline che corrisponda al numero dei membri del gruppo.					8 min
Ottimo gioco. (5 gruppi). I gruppi saranno posizionati all'estremità della pista. Davanti a ciascun gruppo, ad una distanza di 20 metri, verrà posizionato un cono. Gli insegnanti lanceranno una domanda e verranno dati 30 secondi per discutere la domanda tra i gruppi. Dopo 30 secondi l'insegnante fischierà e un rappresentante di ogni gruppo dovrà correre al suo cono e toccarlo. Il primo a toccare il cono sarà il primo a rispondere ad alta voce. Se la risposta è errata, il secondo cercherà di rispondere e così via. *Nota: in ogni round deve uscire un rappresentante diverso.					12 min

5

BUONE PRATICHE

Nell'ambito delle strategie di attuazione per la progettazione di Programmi di trasporto scolastico attivo, ci sono alcune buone pratiche in diversi paesi/città che offrono molti esempi da seguire.

A scuola camminando

Cominciare un pedibus verso la scuola	http://www.walkingschoolbus.org/
A scuola camminando	http://eustarsmadrid.blogspot.com/2015/03/que-es-un-pedibus.html
Giochi per promuovere la camminata	https://www.caminoescolarseguro.com/otras-iniciativas.html https://www.trafficsnakegame.eu/spain/



A scuola in bicicletta

Bikeability (UK)	https://www.bikeability.org.uk/
Programma di promozione della bicicletta (France)	https://sports.gouv.fr/savoir-rouler-a-velo/article/presentation
Video lezioni: pedalando in sicurezza (Portugal)	https://www.fpcub.pt/2021/09/20-bicircular-oficina-de-aprendizagem-de-circulacao-com-bicicleta
Cycling Embassy of Denmark	https://cyclingsolutions.info/cycling-children-cycle-training-and-traffic-safety/
Guide for bicycle users (Spain)	https://www.dgt.es/conoce-la-dgt/que-hacemos/educacion-vial/ https://www.dgt.es/export/sites/web-DGT/galleries/downloads/conoce_la_dgt/que-hacemos/educacion-vial/jovenes/ESO_movilidad_sostenible_segura/2019-04_mat-libreconfig_MOV-SEGURA-SOST-guia-profesor.pdf https://www.dgt.es/export/sites/web-DGT/galleries/downloads/conoce_la_dgt/que-hacemos/educacion-vial/jovenes/bicicleta/Como-formar-ciclistas-en-linea.pdf
STARS Project (Spain)	https://starsespaña.dgt.es/
Profith Research Group (Spain)	https://profith.ugr.es/paco

REFERENZE

1. World Health Organization. and C. Ebook Central Academic, More active people for a healthier world : global action plan on physical activity 2018-2030. 2018, Geneva: World Health Organization.
2. Pizarro, A.N., et al., Gender Differences in the Domain-Specific Contributions to Moderate-to-Vigorous Physical Activity, Accessed by GPS. *J Phys Act Health*, 2017. 14(6): p. 474-478.
3. Steell, L., et al., Active commuting is associated with a lower risk of obesity, diabetes and metabolic syndrome in Chilean adults. *J Public Health (Oxf)*, 2018. 40(3): p. 508-516.
4. Henriques-Neto, D., et al., Active Commuting and Physical Fitness: A Systematic Review. *Int J Environ Res Public Health*, 2020. 17(8).
5. Pizarro, A.N., et al., Is walking to school associated with improved metabolic health? *Int J Behav Nutr Phys Act*, 2013. 10: p. 12.
6. Domazet, S.L., et al., Associations of Physical Activity, Sports Participation and Active Commuting on Mathematic Performance and Inhibitory Control in Adolescents. *PLoS One*, 2016. 11(1): p. e0146319.
7. Haapala, E.A., et al., Associations of physical activity and sedentary behavior with academic skills--a follow-up study among primary school children. *PLoS One*, 2014. 9(9): p. e107031.
8. Sun, Y., Y. Liu, and F.B. Tao, Associations Between Active Commuting to School, Body Fat, and Mental Well-being: Population-Based, Cross-Sectional Study in China. *J Adolesc Health*, 2015. 57(6): p. 679-85.
9. Marques, E.P., AN; Teixeira, J, Ribeiro JC; Santos MP., Active travel to school and independent mobility in Portuguese children. *European Journal of Epidemiology*, 2012. 27: p. S197.
10. Litman, T., Transportation cost and benefit analysis Guidebook – Techniques, estimates and implication. 2009, Victoria Transport Policy Institute: Victoria, BC, Canada.
11. Ferri-García, R., et al., Data mining techniques to analyze the factors influencing active commuting to school. *International Journal of Sustainable Transportation*, 2020. 14(4): p. 308-323.
12. Garrad, J., Active transport: Children and young people. An overview of recent evidence, in Vichealth. 2009, Gov Australia.
13. Sallis, J.F., et al., An ecological approach to creating active living communities. *Annu Rev Public Health*, 2006. 27: p. 297-322.
14. Lawrence, E., et al., Health Lifestyles and the Transition to Adulthood. *Socius*, 2020.
15. Jones, R.A., et al., Interventions promoting active transport to school in children: A systematic review and meta-analysis. *Prev Med*, 2019. 123: p. 232-241.
16. World Health Organization, Promoting physical activity through schools: a toolkit. 2021.



Let's move Europe:

School-based promotion of healthy lifestyles to prevent obesity

UNITÀ DI APPRENDIMENTO SULLA PROMOZIONE DI STILI DI VITA SANI PER LA SCUOLA PRIMARIA



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

1

UNITA' DI
APPRENDIMENTO
SULLA
PROMOZIONE DI
STILI DI VITA
SANI



2

UNITA' DI
APPRENDIMENTO
SU UNA SANA
ALIMENTAZIONE
PER I BAMBINI
DELLA SCUOLA
PRIMARIA



3

UNITA' DI
APPRENDIMENTO
SULL'ATTIVITA'
FISICA E I
COMPORTAMENTI
SEDENTARI PER
LA SCUOLA
PRIMARIA



4

UNITA' DI
APPRENDIMENTO
SUL SONNO
SANO PER LA
SCUOLA
PRIMARIA



1

UNITA' DI APPRENDIMENTO SULLA PROMOZIONE DI STILI DI VITA SANI

INTRODUZIONE

Questo documento contiene 54 unità di apprendimento (Uda) incentrate su come promuovere stili di vita sani per gli insegnanti della scuola primaria e secondaria. Le unità di apprendimento sono suddivise in tre categorie principali: 12 unità didattiche relative a una sana alimentazione, 10 per l'attività fisica e lo stile di vita sedentario e 5 per il sonno sano. Tutte le Uda sono state suddivise per la scuola primaria e secondaria, per cui ogni insegnante potrà trovare 27 unità di apprendimento per la scuola primaria e 27 per la scuola secondaria. Le Uda possono essere utilizzate da tutti gli insegnanti della scuola indipendentemente dalla materia che insegnano e ovviamente possono essere integrate, adattate e ampliate in base all'esperienza dell'insegnante, creando anche potenziali collegamenti scolastici. Prima di illustrare in modo esaustivo le Uda proposte, è necessaria una breve introduzione sull'importanza di progettare queste azioni per promuovere l'alimentazione sana, l'attività fisica, il sonno sano e ridurre i comportamenti sedentari nella scuola primaria e secondaria. L'attività fisica, combinata con una sana alimentazione e sane abitudini del sonno, è essenziale per molti aspetti della salute e dello sviluppo dei bambini, compresa la prevenzione di condizioni di salute croniche, come il sovrappeso e l'obesità.

L'attività fisica durante l'infanzia e l'adolescenza porta a molti risultati positivi per la salute fisica (ad esempio migliore forma fisica, salute delle ossa, salute cardio-metabolica) e psicosociale (ad esempio benessere psicologico, umore, funzioni cognitive)^{1,2}. Per ottenere questi effetti benefici, i bambini e gli adolescenti dovrebbero praticare almeno una media di 60 minuti al giorno di attività fisica di intensità moderata-vigorosa (MVPA) durante la settimana.

Tuttavia, nonostante queste raccomandazioni, la maggior parte dei bambini e degli adolescenti in tutto il mondo non raggiunge questi livelli, causando una “pandemia” di inattività fisica¹. Nel frattempo, i comportamenti sedentari sono sempre più frequenti sia nei bambini che negli adolescenti¹. L'alimentazione sana è definita come l'assunzione di una dieta adeguata e ben bilanciata e sappiamo dalla letteratura scientifica che le buone abitudini^{3,4}, ad esempio il consumo di frutta e verdura durante l'infanzia, sono correlate a una minore adiposità, a una riduzione dei fattori di rischio cardio-metabolico e a un più alto rendimento scolastico^{5,6,7}. Per questo motivo, è essenziale includere questi argomenti fin dalle prime fasi dell'educazione infantile.

Infine, le sane abitudini del sonno sono essenziali per lo sviluppo del bambino e dell'adolescente²; una maggiore durata del sonno è associata a indicatori di adiposità più bassi, ad un migliore controllo emotivo, a risultati scolastici e alla qualità della vita, mentre una breve durata del sonno è correlata a risultati negativi per la salute fisica e mentale⁸. Tuttavia, negli ultimi decenni, in queste specifiche fasce d'età, molti bambini e adolescenti non rispettano le linee guida internazionali sull'attività fisica⁹, sulla dieta¹⁰ e sul sonno¹¹, dimostrando come queste stiano diventando una problematica importante per la salute pubblica.

In questo contesto, è sempre più essenziale promuovere iniziative per stili di vita sani, soprattutto in ambito scolastico. I bambini e gli adolescenti trascorrono una quantità significativa di tempo a scuola, dove sono inseriti in ambienti di supporto come le politiche sanitarie scolastiche, l'educazione fisica e alimentare, l'attività fisica durante le ore scolastiche. Inoltre, la maggior parte delle conoscenze, delle competenze e delle abitudini dei bambini in materia di vita salutare possono essere migliorate durante i giorni di scuola¹². Allo stesso tempo, sta diventando sempre più evidente che gli interventi non solo incentrati sulla scuola, ma anche sulla famiglia sono probabilmente più efficaci^{13,14}.

Con l'obiettivo di ottenere cambiamenti a lungo termine e sostenibili nei comportamenti di vita, diventa necessario il coinvolgimento della famiglia e dell'ambiente extra-scolastico.

Per questo motivo, gli interventi scolastici con attività extrascolastiche e compiti a casa salutari potrebbero massimizzare il coinvolgimento della famiglia e potenzialmente migliorare il successo dell'intervento di promozione della salute. Alla luce di ciò, il presente documento contiene 27 Uda che, partendo dal contesto scolastico, vengono ampliate utilizzando attività extrascolastiche e compiti a casa che promuovono la salute¹⁵.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Ogni Uda ha un obiettivo principale, un messaggio chiave, materiali e metodi utili, frequenza, durata e potenziali collegamenti didattici/curricolari. Ovviamente ogni Uda è un punto di partenza che può essere ampliato dall'insegnante di ogni materia. I collegamenti con i potenziali aspetti curricolari non sono obbligatori, ma sono solo suggerimenti. Tuttavia, le unità di apprendimento possono essere un buon investimento e un esperimento per capire come il movimento sia un ottimo strumento di apprendimento. Ogni Uda inizia nel contesto scolastico con una breve discussione guidata dall'insegnante, propedeutica al lavoro da svolgere in classe. Vengono evidenziati i vari aspetti che verranno appresi durante la Uda e le attività che possono essere gestite in classe. Successivamente, vengono presentati i possibili compiti da gestire in orario extrascolastico per verificare le abitudini acquisite. Infine, ogni Uda si conclude con un momento di discussione in classe.

Gli aspetti innovativi di questa proposta consistono nel fatto che tali apprendimenti avvengono nel contesto scolastico, ma vengono anche sperimentati e ampliati nel contesto extra-scolastico spesso con il coinvolgimento delle famiglie nei compiti e nelle sfide, per poi essere discussi a scuola per un feedback finale.

2

UNITA' DI APRENDIMENTO SU
UNA SANA ALIMENTAZIONE PER
I BAMBINO DELLA SCUOLA
PRIMARIA

1° UDA SETTIMANA

UNO: COME COSTRUIRE UNA DIETA SANA

Obiettivo:

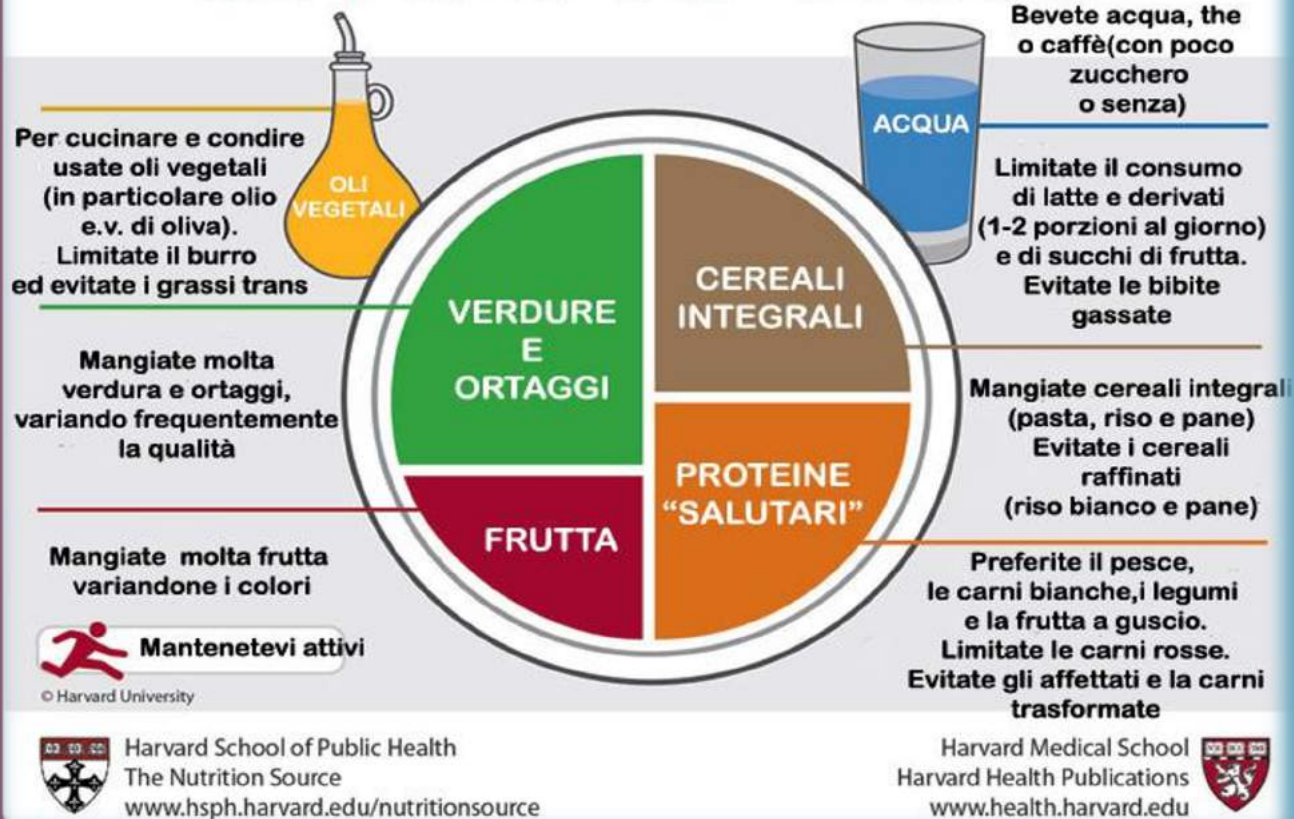
Conoscere le proporzioni di nutrienti necessarie per mantenere una dieta sana e come raggiungere questo obiettivo attraverso diversi alimenti.

Messaggio chiave:

Seguire una dieta equilibrata basata su verdura e frutta, legumi e cereali. Paesi diversi possono avere culture diverse, comprese le abitudini alimentari. Capire cosa mangia la gente e perché può arricchire la nostra conoscenza personale e farci scoprire nuovi sapori e abitudini salutari.

Materiale: Piatto di carta bianca (da dividere in spicchi colorati per le diverse categorie di alimenti), pennarelli colorati, cartelloni, pc, sito web-applicazione Eumove.	Metodi: Discussione iniziale, laboratorio di gruppo, compiti salutari a casa.	Frequenza: Una lezione.	Tempo: 60 minuti.	Potenziati collegamenti curriculari: Scienze, matematica, arte, lingua straniera (inglese, spagnolo...)
--	---	-----------------------------------	-----------------------------	---

IL PIATTO SANO



Copyright © 2011, Harvard University. For more information about The Healthy Eating Plate, please see The Nutrition Source, Department of Nutrition, Harvard T.H. Chan School of Public Health, www.thenutritionsource.org, and Harvard Health Publications, www.health.harvard.edu.

INIZIAMO A GIOCARE PER LA SALUTE

Discussione iniziale sull'alimentazione sana

Premessa: Secondo il Global Burden of Disease Project, il sovrappeso e l'obesità sono il quarto fattore di rischio per le malattie croniche come il diabete di tipo 2, le malattie cardiovascolari e altre. In particolare, la sostituzione degli alimenti processati con una dieta più sana è stata collegata alla riduzione dell'IMC e quindi alla prevenzione delle malattie associate al sovrappeso.

Discussione: Perché è importante una dieta sana? Durante i pasti giornalieri, cosa e in che proporzione si dovrebbe mangiare? Spiegare quali categorie di alimenti sono necessarie per mantenere una dieta sana (verdura, frutta, proteine sane e cereali integrali) e che l'assunzione di tutti questi alimenti è importante. Ogni alimento fornisce alcuni macronutrienti (carboidrati, proteine, grassi), ma in quantità/proporzioni diverse.

Cercate di scoprire se i diversi Paesi hanno abitudini alimentari diverse e perché (ad esempio, le condizioni climatiche non permettono a certe verdure di crescere correttamente).

Pensate che vi possa piacere provare nuovi cibi?

Punti di apprendimento

L'insegnante inizia a spiegare le raccomandazioni su come i diversi alimenti differiscono in termini di nutrienti e su ciò che è necessario per impostare una dieta sana ed equilibrata:

- L'olio d'oliva (o di girasole, di canola, di soia) è una buona fonte di grassi sani; evitate o riducete il burro o la margarina.
- Verdure: dovrebbero essere la componente principale della nostra dieta, più sono varie, meglio è. Ricordate: le patatine fritte e le chips

NON possono essere annoverate nella sezione "verdure" da un punto di vista nutrizionale, poiché sono ricche di grassi.

- Frutta: scegliete frutta di ogni colore.
- Cereali integrali: scegliere i cereali integrali invece del riso e del pane bianco.
- Proteine sane: pesce, legumi, carne bianca e noci dovrebbero essere la fonte principale di proteine. Limitare/evitare le carni rosse e lavorate.
- Acqua: bere acqua è il modo migliore per reidratarsi. Limitare l'assunzione di latte e derivati, succhi e bevande zuccherate.

Variare i pasti è il modo migliore per introdurre tutti i nutrienti necessari per mantenersi in salute.

È possibile costruire un vero e proprio Piatto del mangiar sano utilizzando alimenti che di solito non sono inclusi nel nostro programma nutrizionale: si possono mescolare alimenti di tradizioni diverse per raggiungere gli obiettivi nutrizionali salutari.

Attività in classe

- Parlando con la classe, scoprite quali sono gli alimenti tradizionali dei diversi Paesi e, se potete, il loro valore nutrizionale e quale parte del piatto occupano.
- Utilizzando un piatto di carta diviso in spicchi di diversi colori, spiegate le proporzioni suggerite per i diversi alimenti durante i pasti giornalieri. Si potrebbe provare a riempire il piatto con elementi provenienti da diversi Paesi.
- Gli studenti potrebbero appendere i piatti in classe o nella mensa scolastica per ricordare la corretta composizione dei pasti principali.
- Se possibile, utilizzate il sito/applicazione Eumove per tenervi in contatto con una classe di un Paese straniero e chiedete loro di

spiegare come sono composti i loro pasti: potete scambiarvi idee e ricette e provare a cucinare qualcosa di nuovo, verificando poi i risultati e le opinioni sia della vostra classe che dell'altra.

Compiti salutari a casa + Sfide

- Dopo uno dei vostri pasti, dividete un cerchio che rappresenta il vostro piatto in diversi spicchi e colorateli in base a ciò che avete mangiato. Se manca qualcosa, cercate di mangiarlo in un altro pasto. Potreste anche provare nuovi cibi!

Referenze

Harvard T.H. Chan School of Public Health. The healthy eating plate. Available at: <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/>

Food and Agriculture Organization of the United Nations. Food-based dietary guidelines. Available at: <https://www.fao.org/nutrition/education/food-dietary-guidelines/home/en/>

Discussione finale dopo i compiti e le sfide

- Siete riusciti a rispettare la giusta proporzione di nutrienti nei vostri pasti? Avete provato qualche nuovo alimento utilizzando il Piatto del mangiar sano? Quali problemi avete riscontrato (ad esempio, gli alimenti che avreste voluto cucinare non erano disponibili al supermercato)? Pensate di voler ampliare la vostra dieta abituale dopo questa esperienza? Che cosa avete imparato dalla classe della scuola straniera con cui avete lavorato?

2° UDA SETTIMANA DUE: NUMERO DI PASTI AL GIORNO

Obiettivo:

Conoscenza del numero di pasti, della loro distribuzione nell'arco della giornata e delle proporzioni dei nutrienti.

Messaggio chiave:

Il numero di pasti giornalieri raccomandato è cinque.



Materiali: Foglio/ disegno dell'orologio a 12 ore, pennarelli.	Metodi: Discussione iniziale, compiti sani.	Frequenza: Una lezione.	Durata: 60 minuti.	Collegamenti curriculari potenziali: Scienze, matematica, italiano.
--	--	-----------------------------------	------------------------------	---

INIZIAMO A GIOCARE PER LA SALUTE

Discussione Iniziale

La ripartizione giornaliera si riferisce alla distribuzione dei nutrienti e dell'energia nei diversi pasti della giornata, attraverso scelte e combinazioni alimentari diverse.

La ripartizione quotidiana dei pasti è importante per fornire al nostro organismo un flusso costante di energia. Inoltre, evita di sentire troppa fame durante la giornata.

Punti di apprendimento

- Come suddividere l'apporto energetico durante la giornata:
 - Colazione
 - Spuntino della mattina
 - Pranzo
 - Spuntino del pomeriggio
 - Cena
- Per quanto riguarda la colazione e gli spuntini e la loro composizione, si veda l'Unità di apprendimento che verrà insegnata più avanti (Uda 4,5,11)
- Per gli spuntini si consiglia di consumare una porzione di frutta fresca/ uno yogurt/ due biscotti. (biscotti secchi, non biscotti al cioccolato).
- Sottolineare come il programma dei pasti possa variare da una persona all'altra, a seconda delle esigenze quotidiane (e.s. sport, orario fisso dei pasti a scuola)

Referenze

World Health Organization. Healthy Diet (2020). Available at: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

Attività in classe

Disegnare un orologio, colorare, con colori diversi per ogni pasto (colazione, spuntino mattutino, pranzo, spuntino pomeridiano, cena) lo spicchio/intervallo di tempo in cui si consuma abitualmente un pasto. Manca qualche pasto? *

*Se i bambini non sanno leggere l'orologio, si può pensare di insegnare questa Uda dopo l'insegnamento curricolare di come leggere l'orologio, oppure di spiegarla in modo più semplice, usando ad esempio solo: mattina, pomeriggio e sera, e non le ore.

Compiti a casa per la salute + Sfide

- A casa, provate a replicare quello che avete fatto in classe, disegnando un orologio, colorando con colori diversi per ogni pasto (colazione, spuntino mattutino, pranzo, spuntino pomeridiano, cena) lo spicchio/intervallo di tempo in cui quel giorno avete consumato i pasti. È simile al disegno che avete fatto in classe?

Discussione finale dopo i compiti e le sfide

L'orologio disegnato a casa è simile a quello disegnato in classe?

In cosa differisce e perché?

Sei riuscito a mangiare 5 pasti quel giorno o ne hai saltato uno/più o ne hai aggiunto uno o più?

3° UDA SETTIMANA TRE: PORZIONI DI FRUTTA E VERDURA

Obiettivo:

Conoscenza delle corrette porzioni di frutta e verdura e della loro varietà necessarie per costruire una dieta equilibrata.

Messaggio chiave:

5 porzioni giornaliere di frutta e verdura

Materiali: Cartellone bianco, pennarelli colorati.	Metodi: Discussione iniziale, laboratorio, compiti salutari.	Frequenza: Una lezione.	Durata: 60 minuti.	Collegamenti curriculari potenziali: Arte, Scienze, lingue straniere.
--	--	-----------------------------------	------------------------------	---

INIZIAMO A GIOCARE PER LA SALUTE

Discussione Iniziale a proposito del mangiare sano:

Perché è importante una dieta sana? Durante i pasti giornalieri, cosa e in che proporzione si dovrebbe mangiare? Spiegare i benefici dei nutrienti di frutta e verdura, anche in base al colore del frutto.

Punti di apprendimento

- L'insegnante inizia a spiegare le raccomandazioni sulle porzioni di frutta e verdura necessarie (cos'è una porzione, quante porzioni).
- 5 porzioni al giorno (sia di frutta che di verdura)
- 5 colori di frutta/verdura: rosso, viola/blu, arancione/giallo, verde e bianco/marrone: mangiare frutta e verdura di colori diversi non è solo visivamente più attraente, ma anche utile per introdurre una grande varietà di nutrienti.

Attività in classe

- Mangiare l'arcobaleno: su un cartellone bianco l'insegnante disegna le linee dell'arcobaleno e tutti possono disegnare e

colorare la frutta e la verdura che preferiscono → utile per mostrare la gioia di mangiare cibi diversi.

Compiti a casa per la salute + Sfide

- All'inizio della settimana, disegnatte le sagome dell'arcobaleno come ha fatto l'insegnante in classe. Ogni volta che mangiate un frutto/verdura colorate un segmento con il colore corrispondente. Alla fine della settimana, manca qualche colore?
- Un giorno, disegnatte la sagoma della vostra mano e colorate ogni dito con i colori della frutta e della verdura che avete mangiato durante il giorno.

Discussione finale dopo i compiti e le sfide

Alla fine della settimana, quanti giorni siete riusciti a mangiare 5 porzioni di frutta/verdura?

Negli altri giorni, quante porzioni di frutta e verdura ha mangiato? Di che colore erano?

Referenze

World Health Organization. (2015). Promoting fruit and vegetable consumption. Available at: <https://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/nutrition/activities/technical-support-to-member-states/promoting-fruit-and-vegetable-consumption>

Harvard Health Blog. Phytonutrients: Paint your plate with the colors of the rainbow. Available at: <https://www.health.harvard.edu/blog/phytonutrients-paint-your-plate-with-the-colors-of-the-rainbow-2019042516501#:~:text=Colorful%20fruits%20and%20vegetables%20can,strengthen%20a%20plant's%20immune%20system>.

4° UDA SETTIMANA QUARTA: COLAZIONE SANA E LABORATORIO: COSTRUIRE IL CARTELLONE DELLA COLAZIONE

Obiettivo: Conoscenza della composizione sana di una colazione

Messaggio chiave:

La colazione è uno dei pasti più importanti della giornata. Le persone dovrebbero concentrarsi su una buona colazione per iniziare bene la giornata.

Materiali: Cartelloni, fogli A4, matite colorate.	Metodi: Discussione iniziale, laboratorio, compiti salutari.	Frequenza: 1 lezione.	Durata: 30 minuti (ogni giorno per una settimana, 30 minuti in più il primo giorno), per un totale di 180 minuti.	Potenziati collegamenti curriculari: Questa unità didattica non è legata a una particolare materia scolastica.
---	--	---------------------------------	---	--

INIZIAMO A GIOCARE PER LA SALUTE

Discussione iniziale sulla colazione sana:

- L'insegnante chiede quanti studenti fanno colazione ogni mattina per valutare brevemente quanti la saltano;
- L'insegnante mostra alcuni esempi di colazioni attraverso diapositive o cartelloni e gli studenti utilizzano il metodo del semaforo (rosso: non buono, giallo: così e così, verde: buono) per classificarle in buone e non buone in base alle loro conoscenze/esperienze personali;
- L'insegnante spiega cosa dovrebbe essere incluso nella colazione (acqua o tè, latte o yogurt, frutta o verdura fresca, noci, pane/granola/riso/pasta/cereali/miele/marmellata, uova) e fornisce alcuni buoni esempi attraverso diapositive o cartelloni;
- L'esercizio precedente viene ripetuto: l'insegnante mostra nuovamente alcuni esempi di colazioni (diapositive, cartelloni) e gli studenti utilizzano il metodo del semaforo (rosso: non buono, giallo: così e così, verde: buono) per classificarle in buone e non buone sulla base di quanto spiegato e mostrato dall'insegnante.

Punti di apprendimento

- Imparare che la colazione è importante come gli altri pasti e non va saltata;
- Imparare cosa si dovrebbe includere nella prima colazione (quasi tutti i nutrienti citati);

- Imparare che ci possono essere diverse opzioni e combinazioni per la colazione;
- Allenarsi a comporre diversi tipi di colazione e ad imparare dai contributi degli altri.

Attività in classe

Primo giorno (lunedì)

- Creare il cartellone della colazione dividendo il foglio nei 5 giorni della settimana scolastica (dal lunedì al venerdì):
- Appendere i cartelloni della colazione alle pareti dell'aula.

Ogni mattina (da lunedì a venerdì)

- Ogni mattina gli studenti disegnano su un foglio A4 ciò che hanno mangiato a colazione e poi lo incollano sul cartellone del giorno in questione;
- Ogni mattina gli insegnanti scelgono alcuni esempi (se possibile, positivi) tra i disegni e li discutono con gli studenti, consentendo loro di utilizzare il metodo del semaforo (rosso: non buono, giallo: così e così, verde: buono).

Compiti a casa per la salute + Sfide

Per una settimana:

- Sulla base di quanto appreso a scuola, provate a comporre la vostra colazione utilizzando alcuni degli ingredienti suggeriti;
- Fare un'immagine mentale dell'ultima colazione;
- Provate ogni giorno a cambiare i colori della vostra colazione come suggerito nella UDA n3 e utilizzate i consigli dati in classe dagli altri compagni.

Discussione finale dopo i compiti e le sfide

Siete riusciti a variare gli ingredienti della vostra colazione? Pensate che questa settimana la vostra colazione sia stata più sana del solito? Quali problemi avete riscontrato nel fare una colazione adeguata (ad esempio, mancanza di tempo, ecc.)?

Referenze

Healthy Breakfast: Food Fact Sheet. Available at: <https://www.bda.uk.com/resource/healthy-breakfast.html>

**5° UDA SETTIMANA
CINQUE: COLAZIONE
SANA E
LABORATORIO:
QUALI SONO I TIPI DI
COLAZIONE?**

Obiettivo:

Conoscenza della composizione sana di un pasto per la prima colazione in base all'etnia/tradizione (Collegato alla Uda 4)

Messaggio Chiave:

Persone diverse possono avere abitudini diverse, anche per quanto riguarda l'alimentazione. Possiamo imparare gli uni dagli altri condividendo le conoscenze sul cibo e migliorando le nostre buone abitudini.

Materiali: Cartelloni, fogli A4, matite colorate, cibo.	Metodi: Discussione iniziale, laboratorio.	Frequenza: Una lezione.	Durata: 60 minuti.	Collegamenti curriculari: Questa unità di apprendimento non è specifica per una particolare materia scolastica.
---	--	-----------------------------------	------------------------------	---

INIZIAMO A GIOCARE PER LA SALUTE

Discussione iniziale sulla colazione sana

- L'insegnante chiede quanti studenti fanno colazione ogni mattina e come viene preparata tradizionalmente nella loro famiglia.
- Gli studenti spiegano come viene preparata la colazione nella loro famiglia durante la settimana e nel fine settimana, se ci sono differenze.

Punti di apprendimento

- Imparare che la colazione può essere diversa a seconda delle tradizioni e delle culture, poiché il cibo è una parte importante di ogni cultura.
- Imparare che ci possono essere diverse opzioni e combinazioni per la colazione.
- Allenarsi a comporre diversi tipi di colazione sana e imparare dalle tradizioni degli altri.
- Scambiare idee e apprendere da altre tradizioni/culture.

Attività in classe

- Gli studenti disegnano la colazione della loro famiglia; possono fare più disegni se le colazioni sono diverse, soprattutto tra i giorni feriali e i fine settimana.
- Appendere i cartelloni della colazione alle pareti dell'aula.

Referenze

Healthy Breakfast: Food Fact Sheet. Available at: <https://www.bda.uk.com/resource/healthy-breakfast.html>

- Gli insegnanti scelgono alcuni esempi (se possibile, positivi) tra i disegni e li discutono con gli studenti, consentendo loro di utilizzare il metodo del semaforo (rosso non buono, giallo così e così, verde buono).
- Se gli studenti vogliono, possono spiegare perché fanno tradizionalmente colazione a casa; se non lo fanno, possono chiederlo a casa e farlo sapere ai compagni un altro giorno.

Compiti a casa per la salute + Sfide

- Provate a fare una colazione diversa: lasciatevi ispirare dagli altri compagni di classe e acquistate nuovi ingredienti per preparare una nuova colazione con la vostra famiglia.
- Cercate di differenziare e cambiare gli ingredienti che utilizzate normalmente.
- Se avete dei dubbi, chiedete ai compagni di classe la cui colazione vi ha ispirato e prendete in considerazione l'idea di chiedere loro una ricetta o un aiuto nella preparazione del pasto.

Discussione finale dopo i compiti e le sfide

Vi è piaciuto cambiare le vostre abitudini per un po'?
Cosa avete imparato da questa esperienza?

6° UDA SETTIMANA

SEI: QUANTA ACQUA DEVO BERE?

Obiettivo:

Conoscere la corretta quantità di acqua da bere ogni giorno per essere idratati.

Messaggio chiave:

È importante bere una quantità adeguata di acqua durante il giorno in base all'età e alla PA, preferendo l'acqua ad altri tipi di bevande.

Materiali: Bottiglia d'acqua, varie dimensioni, altre bibite, bevande energetiche, ecc.	Metodi Discussione iniziale, laboratorio, compiti salutari.	Frequenza: Una lezione.	Durata: 30 minuti.	Collegamenti curriculari potenziali: Matematica, Scienze.
---	--	-----------------------------------	------------------------------	---

INIZIAMO A GIOCARE PER LA SALUTE

Discussione iniziale sull'assunzione di acqua:

Perché è importante bere acqua? Spiegare che la percentuale media di acqua nel corpo di una persona è di circa il 60%. Dove si trova l'acqua nelle bevande e negli alimenti?

Punti di apprendimento

- L'insegnante inizia a spiegare i livelli di assunzione di acqua raccomandati al giorno.
- Suggerimenti sui diversi tipi di bevande e sul loro profilo nutrizionale Dare consigli per bere di più durante il giorno.
- Insegnare l'acqua del rubinetto e l'importanza delle bottiglie d'acqua riciclabili.
- Insegnare il diverso apporto di acqua necessario in base all'età e alla attività fisica.

Attività in classe

Referenze

Choose water for Healthy Hydration. Available at: <https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/nutrition/Pages/Choose-Water-for-Healthy-Hydration.aspx>

- Discussione sui diversi tipi di bevande e sul loro profilo nutrizionale (es. coca cola, tè, succo di frutta, bevande energetiche...) → classifica dal migliore al peggiore?

Compiti a casa per la salute + Sfide

- Chiedete agli studenti di portare a scuola le loro borracce (così anche chi non ne ha una può usarne una in più dei compagni) e di decorarle: rendetele belle in modo che sia più divertente portarle in giro.
- Tenere un diario giornaliero per una settimana scrivendo quante bottiglie/litri d'acqua si bevono al giorno; verificare alla fine della settimana se tutti hanno raggiunto l'obiettivo.

Discussione finale dopo i compiti e le sfide

Sono riuscito ad aumentare la quantità giornaliera di acqua da bere? Se no, perché??

7° UdA SETTIMA SETTIMANA: LIMITARE IL CONSUMO DI BEVANDE E CIBI ZUCCHERATI

Obiettivo:

Conoscenza della quantità di zucchero contenute nelle bevande e negli alimenti quotidiani, i tipi di zucchero e le conseguenze che hanno sulla salute. Sviluppare una consapevolezza critica e conoscere le alternative a cibi e bevande zuccherati.

Messaggio chiave:

Scegliere le bevande e gli alimenti che contengono la minore quantità di zucchero.

Materiali: Vari tipi di bevande e alimenti zuccherati, zollette di zucchero/bustine di zucchero/cucchiari di zucchero. Tabelle ed etichette di bevande e cibo.	Metodi: Discussione iniziale, laboratorio, compiti salutari, sfida.	Frequenza: Due lezioni.	Durata: 60 minuti.	Potential curricular Links: Science
--	---	-----------------------------------	------------------------------	---

INIZIAMO A GIOCARE PER LA SALUTE

Discussione iniziale sulle bevande zuccherate:

Consumo molto limitato di cibi ricchi di grassi, zucchero o sale e poveri di micronutrienti, es. patatine, dolci, bibite zuccherate.

Quali sono i diversi tipi di bevande zuccherate che vengono consumate durante la giornata (acqua, tè, cioccolato, Coca-Cola, bevande frizzanti, succhi di frutta ecc.)

Punti di apprendimento

- L'obiettivo di questa lezione è sensibilizzare gli studenti sui tipi di zucchero che esistono e inoltre sulla quantità di zucchero estrinseco presente in alcune bevande e negli alimenti che consumano regolarmente.
- Consumo consigliato: non più di 25 grammi di zuccheri liberi al giorno (o il 5% dell'apporto energetico totale) (Linee guida: Assunzione di zuccheri per adulti e bambini. (2015). Organizzazione Mondiale della Sanità.)

Attività di classe

- L'insegnante inizia la lezione spiegando qual è la quantità di zucchero contenuta nei diversi tipi di bevande e alimenti zuccherati; poi si fa un giro di domande.
- Ad esempio: quanto zucchero pensi contenga la Coca-Cola? Quanto zucchero contengono i biscotti?
- Spiegare come il consumo di bevande e cibi ad alto contenuto di zucchero può influire sulla salute.

- Parlare dell'importanza di consumare bevande e cibi zuccherati durante il giorno in "modo sano" (quanto spesso bevi bevande che contengono un'elevata quantità di zucchero?)
- Quale tipo di bevanda pensi sia meglio bere quando hai sete?
- Una volta completata questa riflessione sulle domande poste, il tutor può spiegare i tipi di zucchero esistenti: zucchero libero e zucchero intrinseco. È importante inoltre che gli studenti conoscano l'assunzione raccomandata di zucchero libero: 25 grammi di zucchero libero al giorno
- Metti sulla cattedra la bevanda portata da casa per quel giorno e cerca di classificarla in base al contenuto di zucchero. L'insegnante mette accanto ad ogni bevanda la quantità corrispondente di zollette di zucchero/bustine di zucchero/cucchiaini di zucchero.
- Discutere su quali bevande sarebbe meglio bere spesso e quali solo ogni tanto.

Compiti a casa per la salute + Sfide

- Durante la spesa al supermercato, scegli le bevande che contengono la minore quantità di zucchero. Per esempio: confronta diversi tipi di succhi di frutta.
- A casa, prepara con i tuoi genitori bevande sane/genuine invece dei comuni succhi di frutta che puoi acquistare al supermercato (es. succo di frutta appena spremuto/frullato)

Discussione finale dopo i compiti e la sfida

Sono stato in grado di consumare bevande zuccherate in modo sano?
Se no, perché?

Bicchiere (12-ounce)	Cucchiaini di zucchero	Calorie
Acqua di rubinetto o in bottiglia	0 cucchiaini	0
Thè non zuccherato	0 cucchiaini	0
Sport Drink	2 cucchiaini	75
Limonata	6 ¼ cucchiaini	105
Thè zuccherato	8 ½ cucchiaini	120
Coca-Cola	10 ¼ cucchiaini	150
Succo di frutta	11 ½ cucchiaini	195
Birra analcolica	11 ½ cucchiaini	170
Aranciata	13 cucchiaini	210

https://www.cdc.gov/healthyweight/healthy_eating/drinks.html

Basta. Ripensa alle tue bevande. Vai sul verde.



<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-drinks/beverages-public-health-concerns/>

Referenze

World Health Organization (2015). Guideline: Sugars intake for adults and children. Geneva: World Health Organization. Retrieved from <https://www.who.int/publications/i/item/9789241549028>.

Plates, pyramids, planet. Developments in national healthy and sustainable dietary guidelines: a state of play assessment. Food and Agricultural Organizations of the United Nation. Available on <https://www.fao.org/documents/card/en/c/d8dfeaf1-f859-4191-954f-e8e1388cd0b7/>

8° UDA OTTAVA

SETTIMANA:

STAGIONALITÀ DEGLI ALIMENTI

Obiettivo:

Conoscenza della stagionalità dei diversi alimenti durante l'anno e costruzione di una dieta sana utilizzando prodotti di provenienza locale.

Messaggi chiave:

Consumare cibi di provenienza locale.

Materiali: Volantini pubblicitari alimentari, forbici, poster bianchi (x4).	Metodi: Discussione iniziale, laboratorio, compiti salutari.	Frequenza: Quattro lezioni all'anno (possibilmente all'inizio di ogni stagione).	Durata: 60 minuti (prima lezione) - 30 minuti (seconda, terza e quarta lezione).	Potenziamenti collegamenti curriculari: Geografia, Scienze, Arte, Storia.
---	--	--	--	---

INIZIAMO A GIOCARE PER LA SALUTE

Discussione iniziale riguardo il mangiare sano

Prima lezione: parlare dell'importanza di consumare alimenti di provenienza locale, al fine di:

- ridurre il consumo di prodotti processati e aumentare l'assunzione di prodotti freschi
- ridurre l'impatto della nostra dieta sull'impronta di carbonio e sull'uso della plastica (imballaggio) (vedi anche LU 9)
- consumare cibi più freschi e nutrienti rispetto a quelli consumati fuori stagione.

I prodotti locali inoltre sono generalmente più buoni, per il fatto che vengono raccolti più vicino al picco di maturazione (per frutta e verdura)

Punto di apprendimento(x4) (primavera, estate, autunno, inverno)

- quali frutti e verdure sono di stagione nel vostro Paese in questo momento (a causa delle diverse posizioni geografiche, gli insegnanti dovrebbero fare riferimento alla reference 2 per i suggerimenti su frutta/verdura di stagione)

Referenze

Food and Agriculture Organization of the United Nations. Plates, pyramids, planet. Developments in national healthy and sustainable dietary guidelines: a state of play assessment (2016). Available at: <https://www.fao.org/documents/card/en/c/d8dfeaf1-f859-4191-954f-e8e1388cd0b7/>

UFIC. Explore Seasonal Fruit and Vegetables in Europe. Available at: <https://www.eufic.org/en/explore-seasonal-fruit-and-vegetables-in-europe>

EUFIC. Are seasonal fruit and vegetables better for the environment? Available at: <https://www.eufic.org/en/healthy-living/article/are-seasonal-fruit-and-vegetables-better-for-the-environment>

- Provate a fare alcuni esempi di ricette tipiche di dove si vive che utilizzano cibo di stagione.

Attività di classe

Costruire con l'aiuto dell'insegnante un poster con gli alimenti di stagione, utilizzando le immagini ritagliate dai volantini pubblicitari alimentari e integrare con i disegni se manca qualcosa. Appendere il poster in classe per ricordare ciò che dovrebbe essere mangiato durante ogni stagione.

Compiti a casa per la salute + Sfide

Cercare di consumare almeno un pasto al giorno preparato solo con alimenti stagionali e di provenienza locale, utilizzando le porzioni appropriate di ogni categoria di alimenti, come mostrato in LU 1.

Discussione finale dopo i compiti e la sfida

Confronta il cibo che hai mangiato durante la settimana con quello che c'è sul poster che hai fatto con il tuo insegnante. C'è qualcosa che non hai mangiato o che non hai mai provato?

9° UdA NONA SETTIMANA: SOSTENIBILITÀ ALIMENTARE

Obiettivo:

Conoscenza della sostenibilità alimentare

Messaggio chiave:

Preferire alimenti sostenibili.

Materiali: Vari tipi di volantini pubblicitari alimentari.	Metodi: Discussione iniziale, laboratorio, compiti salutari, sfida.	Durata: 60 minuti.	Frequenza: una lezione.	Potenziati collegamenti curriculari: Geografia, Scienze.
--	---	------------------------------	-----------------------------------	--

INIZIAMO A GIOCARE PER LA SALUTE

Discussione iniziale sulla sostenibilità degli alimenti

Che cosa significa sostenibilità? Definizione: "Utilizzo delle risorse a un livello tale che non venga superata la capacità della Terra di produrne delle altre". Un modo per ridurre l'uso delle risorse e per consumare alimenti più ricchi di nutrienti è quello di mangiare localmente e stagionalmente (vedi LU 8)

Quale tipo di imballaggio è sostenibile? Per esempio, compostabile è meglio di riciclabile, anche se così si producono ancora rifiuti. Mangiare localmente riduce la distanza che il cibo deve percorrere e anche l'imballaggio necessario.

Punti di apprendimento

Cosa significa cibo sostenibile?

I cibi che mangiamo non solo influenzano la nostra salute, ma anche la salute dell'ambiente

Sono necessarie molte risorse per produrre cibo (acqua, energia per i trasporti, produzione di CO₂, utilizzo del terreno, fertilizzanti, ecc.)

- Quale tipo di cibo pensi sia più sostenibile? Differenze tra le diverse classi di cibo: fortunatamente, una dieta a basso impatto può essere ottenuta seguendo le proporzioni alimentari approssimative delle piramidi alimentari: consumare poca carne (soprattutto carne trasformata), formaggio, pesce, latticini e mangiare molta frutta, verdure, legumi e verdure.

Referenze

EUFIC. Are seasonal fruit and vegetables better for the environment? Available at: <https://www.eufic.org/en/healthy-living/article/are-seasonal-fruit-and-vegetables-better-for-the-environment>

World Health Organization. A healthy diet sustainably produced. Available : <https://www.who.int/publications/i/item/WHO-NMH-NHD-18.12>

- Parlare dell'importanza di ridurre gli sprechi alimentari. (Note: the image is probably not copyright free, it would be possible to create a similar one)

Attività di classe

- Sostenibilità globale: discutere quali tipi di alimenti sono sostenibili? (carne, pesce, pane, frutta, verdura?)
- Sostenibilità locale: prendi i volantini di un supermercato e scopri da dove proviene il cibo. Provatelo a controllare su una mappa, a distanza di quanti chilometri (consumo di CO₂) è stato prodotto quel cibo? Il loro imballaggio è sostenibile?

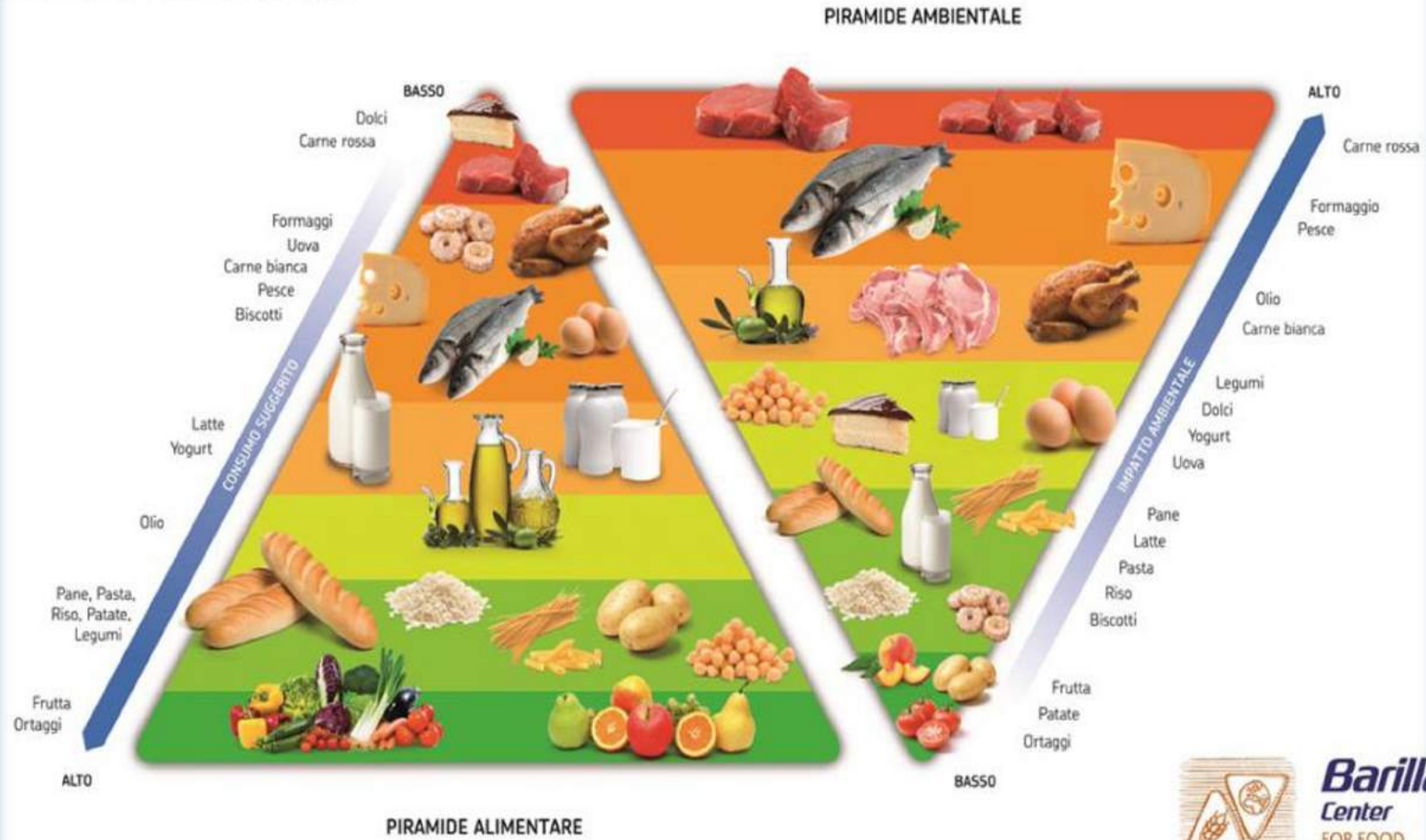
Compiti a casa per la salute + Sfide

Mentre fai la spesa al supermercato, guarda le etichette. Da dove proviene il cibo? È lontano da casa tua (consumo di CO₂)? Cercate di scegliere gli alimenti che sono prodotti sia localmente che stagionalmente.

Discussione finale dopo i compiti e la sfida

Sono stato in grado di scegliere gli alimenti prodotti localmente e stagionalmente?
Se no, perché?

LA DOPPIA PIRAMIDE PER GLI ADULTI



Una dieta sana è una dieta sostenibile: raccomandazioni per una dieta sana

Attualmente, poche linee guida sull'alimentazione tengono conto della sostenibilità. Tuttavia, sta crescendo l'evidenza scientifica che la doppia vittoria per la salute umana e dell'ambiente è possibile e alcune messaggi comuni per promuovere la salute umana e ambientale stanno emergendo.⁽¹⁵⁾

- **Mangiare ampie varietà di differenti cibi in particolare cibi vegetali.**
- Assumere le calorie necessarie al fabbisogno energetico giornaliero. La sovranutrizione ha effetti negativi per la salute umana e ambientale.
- Scegliere cibi freschi, preparati a casa, locali. Evitare cibi altamente processati soprattutto quelli con alte quantità di grassi, ricchi di zuccheri/sale e con scarsa quantità vitaminica, minerale e di fibre. È importante controllare le etichette.
- **Mangiare almeno 2/3 porzioni di frutta al giorno preferibilmente fresca, di stagione e prodotta localmente. WHO raccomanda di mangiare almeno 5 porzioni al giorno di frutta (400gr) e verdura (400gr).**
- Mangia almeno 2/3 porzioni di verdura al giorno. Scegli verdura che cresce nell'orto, piuttosto che quelle coltivate nelle serre o che necessitano di processi specifici (fermentazione), i quali non hanno bisogno di trasporti ad alta intensità energetica. Riduci lo spreco di cibo mangiando anche la verdura e la frutta brutta, le imperfezioni estetiche non significano meno valori nutritivi.
- Patate, patate dolci, manioca e altre radici amidacee non contano come porzione di verdure ma sono presenti in una dieta sana preferibilmente in una forma minimamente trasformata.
- I cereali dovrebbero essere consumati principalmente come cereali integrali come mais non trasformato, miglio, avena, grano o riso integrale, piuttosto che in forme raffinate con pane di riso o pasta.
- Consumare quantità moderate di latte e latticini (o alternative al latte) e scegliere versioni a basso contenuto di grassi, sale e zucchero
- Limitare il consumo di carne rossa e di carni lavorate (10). Alcune linee guida nazionali e internazionali suggeriscono un limite di circa 500 grammi di carne cotta a settimana con quantità molto piccole se presenti di prodotti a base di carne lavorata.
- Consumare pesce e crostacei all'incirca 2 volte a settimana possibilmente da fonti riconosciute/certificate come sostenibili.
- Mangiare legumi regolarmente. Fagioli secchi, fagioli e lenticchie sono eccellenti fonti di proteine, fibre e di altri nutrienti e sono naturalmente poveri di grassi. I legumi sono una buona alternativa alla carne e possono giocare un ruolo fondamentale nella futura alimentazione sana e sostenibile.
- Includere un moderato consumo di grassi e oli, maggiormente derivanti dai vegetali e preferibilmente contenenti grassi insaturi. Evitare prodotti industriali grassi prodotti (ad esempio olio parzialmente idrogenato) che si trovano negli alimenti trasformati, negli snack dei fast food e nei cibi fritti. Usa metodi di cottura più sani, usa oli vegetali e fai bollire il vapore o cuoci al forno anziché friggere.
- Bere acqua di rubinetto sicura (o da altre fonti migliorate come pozzi protettivi) preferibilmente ad altre bevande, in particolare bevande dolci zuccherate. Anche l'assunzione di succhi di frutta dovrebbe essere limitata poiché questi contribuiscono allo zucchero libero. Un bicchiere da 150 ml di succo d'arancia non zuccherato ad esempio contiene circa 15 gr di zucchero libero.
- Prepara il cibo utilizzando metodi igienici. Lava le mani prima di toccare il cibo e dopo essere andato in bagno, igienizza la superficie e proteggili dagli insetti, parassiti e animali.
- Separare gli alimenti crudi e cotti, cuocere accuratamente gli alimenti e conservarli a temperature sicure e utilizzare acqua sicura

10° UdA DECIMA SETTIMANA: ETICHETTA DEL MIO SNACK, COS'È MEGLIO PER LA MIA SALUTE?

Obiettivo:

- Come leggere le tabelle nutrizionali sulle etichette degli alimenti.
- Sapere se gli alimenti sono più o meno salutari basandosi sugli ingredienti elencati sull'etichetta.

Messaggio chiave:

L'educazione che aiuta la comprensione e l'uso delle etichette nutrizionali ha il potenziale per migliorare l'impatto di queste informazioni sulla salute alimentare. L'istruzione aiuta in una corretta selezione di prodotti. Gli studenti saranno più consapevoli delle loro scelte alimentari quotidiane basandosi sulle tabelle nutrizionali, in riferimento alla composizione dei macronutrienti, al contenuto di sale e alla quantità di ogni ingrediente che determina la qualità del prodotto.

Materiali: Snack preconfezionati (cracker, barrette, patatine, biscotti, ecc.) e lattine di bevande gassate.	Metodi: Discussioni iniziali e finali, attività in classe, compiti salutari, sfida.	Frequenza: Una lezione.	Durata: 60 minuti.	Potenziati collegamenti curriculari: Scienze, Matematica, Inglese.
--	---	-----------------------------------	------------------------------	--

INIZIAMO A GIOCARE PER LA SALUTE

Discussione iniziale sulle tabelle nutrizionali

L'insegnante chiede ai bambini: di solito leggi le tabelle nutrizionali? Sai come leggere le tabelle nutrizionali? Sai perché è importante leggere le tabelle nutrizionali?

Punto di apprendimento

- L'insegnante spiega perché è importante leggere le tabelle nutrizionali di cibi e bevande.
- L'insegnante spiega come leggere le tabelle nutrizionali.
- L'insegnante spiega i concetti fondamentali per una dieta equilibrata ed elenca gli ingredienti più dannosi a cui prestare attenzione.

Attività di classe

- Dividere la classe in gruppi, dare ad ogni gruppo lo stesso set di snack oppure lattine preconfezionate simili, chiedere ai bambini di leggere le tabelle nutrizionali sulle etichette e decidere qual è la scelta sana.
- L'insegnante sceglie alcuni prodotti alimentari (es. biscotti, cracker, cereali, yogurt) o bevande (es. succo di frutta, Coca-Cola, thè) e li dà ad ogni gruppo. Il gruppo, senza guardare alcuna etichetta, cercare di arrivare a un consenso sugli elementi che ritengono avere il più alto contenuto di: sale, zucchero, grassi, carboidrati, proteine, minerali/nutrienti, calcio.

- Pensa con i tuoi compagni di classe a uno spuntino sano ed equilibrato secondo le indicazioni ricevute in classe da proporre alla ricreazione.

Compiti a casa per la salute + Sfide

- Vai al supermercato con i tuoi genitori o tutori, scegli un cibo tra i tuoi preferiti (es. yogurt, biscotti, ecc.), seleziona due o più prodotti simili, leggi le tabelle nutrizionali, controlla il contenuto di zucchero, grassi e sale e decidi qual è la scelta più sana.
- Scegli un cibo che di solito mangi a casa a colazione o a merenda e analizza la sua tabella nutrizionale in base a ciò che hai imparato in classe. È un cibo sano o no?
- Ogni volta che riesci, prova a leggere il contenuto di sale degli snack e il contenuto di zucchero del cioccolato.

Discussione finale dopo i compiti e la sfida

Ho letto le tabelle nutrizionali sulle etichette degli alimenti preconfezionati/non l'ho fatto.

Se no, perché?

Come leggere le tabelle nutrizionali passo dopo passo:

1. Inizia controllando come vengono segnalate le informazioni. Gli ingredienti sono elencati in un ordine preciso: da quello presente in maggiore quantità a quello meno presente. Un'altra cosa importante è verificare se le informazioni fornite si basano su pesi standard di 100 grammi o su una singola porzione o altro.
2. Controllare il peso delle porzioni/razioni e confrontarlo con quello che si sta effettivamente mangiando.
3. Controlla le calorie che la porzione di cibo che stai per mangiare ti fornirà, per confrontarle con le calorie giornaliere totali che, in media, non devono essere superate.
4. Monitora la quantità di nutrienti che dovresti limitare. Alcune etichette evidenziano la percentuale del fabbisogno giornaliero di nutrienti fornito da ogni porzione.
5. Assicurati che il tuo alimento ti fornisca una quantità sufficiente di nutrienti essenziali come vitamine, calcio, ferro e fibre.

Referenze

Moore, S. G., Donnelly, J. K., Jones, S., & Cade, J. E. (2018). Effect of Educational Interventions on Understanding and Use of Nutrition Labels: A Systematic Review. *Nutrients*, 10(10), 1432. <https://doi.org/10.3390/nu10101432>

UNICEF. (2019). The State of the World's Children 2019: Children, food and nutrition: Growing well in a changing world. Available on <https://www.unicef.org/reports/state-of-worlds-children-2019>

World Health Organization. (2020). Nutrition action in schools: a review of the evidence related to the nutrition-friendly schools initiative (Geneva, Sw). Available on <https://www.who.int/publications/i/item/978924151696>

11° UDA SETTIMANA UNDICI: MANGIARE SPUNTINI SANI

Obiettivo:

Conoscenza della componente nutrizionale degli spuntini e del loro corretto consumo

Messaggio chiave:

Uno spuntino buono e sano può essere gustoso, divertente e rispettoso dell'ambiente.

Materiale: Vari tipi di snack.	Metodi: Discussione iniziale, laboratorio, compiti sani.	Frequenza: Una lezione.	Tempi: 30 minuti.	Potenziati collegamenti curriculari: Questa unità didattica non è specifica per una particolare materia scolastica.
--	--	-----------------------------------	-----------------------------	---

INIZIAMO A GIOCARE PER LA SALUTE

Discussione iniziale sull'assunzione di snack

- Quali sono i diversi tipi di spuntini che si consumano durante il giorno (frutta, panini, cioccolatini, patatine, yogurt)?
- Quali snack preferiscono gli studenti?
- Cosa considerano gli studenti come uno spuntino sano?

Punto di apprendimento

- Quali sono i diversi tipi di spuntini sani che si possono consumare durante il giorno (frutta, panini, cioccolatini, patatine, yogurt)?
- Quali sono gli snack con più e meno componenti nutrizionali?
- Quanto è in media la porzione di cibo necessaria per uno spuntino? (misura della mano)
- Secondo l'OMS, l'assunzione di zuccheri può essere ridotta limitando il consumo di alimenti e bevande che ne contengono in quantità elevate, come snack zuccherati, caramelle e bevande zuccherate (ossia tutti i tipi di bevande contenenti zuccheri liberi - tra cui bibite gassate o non gassate, succhi e bevande di frutta o di verdura, concentrati liquidi e in polvere, acqua aromatizzata, bevande energetiche e sportive, tè pronto da bere, caffè pronto da

bere e bevande al latte aromatizzate); e consumando frutta fresca e verdura cruda come spuntino al posto di snack zuccherati.

- Secondo l'OMS, l'assunzione di grassi, in particolare di grassi saturi e di grassi prodotti industrialmente, può essere ridotta limitando il consumo di snack confezionati (ad esempio ciambelle, torte, crostate, biscotti e wafer) che contengono grassi prodotti industrialmente.
- A Secondo l'OMS, l'assunzione di sale può essere ridotta limitando il consumo di snack salati.

Attività in classe

- Gli studenti mettono sul tavolo principale dell'aula gli spuntini portati da casa per quel giorno e cercano di classificarli in base ai loro componenti nutrizionali (vedi anche LU n. 1 sull'alimentazione La piramide alimentare).
- Discutete su quali spuntini sia meglio consumare spesso e quali solo una volta ogni tanto.
- Gli studenti provano a disegnare una tabella sulla quantità di zuccheri e grassi contenuti nella merenda analizzata.

Compiti a casa per la salute + Sfide

- Preparare e consumare ogni giorno spuntini con migliori componenti nutrizionali, seguendo le indicazioni nutrizionali apprese.

- Tieni un “diario disegno” dei tuoi spuntini: prova a disegnare lo spuntino e annota la quantità di zuccheri e grassi contenuti.

Discussione finale dopo i compiti e le sfide

- Sono riuscito a mangiare spuntini sani durante il giorno o no? Se no, perché no?

Referenze

World Health Organization. Healthy Diet (Available at: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>)

- Segnalare i risultati della sfida. Sei riuscito a mangiare spuntini sani? Quali difficoltà hai avuto? Prova a confrontare la quantità di zuccheri e grassi contenuti nel primo spuntino che hai analizzato in classe (prima di fare i compiti salutari) con quelli degli spuntini che mangi durante questa settimana: quanto sono diversi? Suggestimenti: per facilitare il confronto degli snack, creare una tabella riportando come colonne “grasso” e “zucchero” e attaccare a lato delle righe l'etichetta degli snack. Se non c'è etichetta, disegna ciò che mangi.

**12° UDA SETTIMANA
DODICI: MANGIARE
SANO PER DORMIRE BENE
MANGIARE SANO PER
DORMIRE BENE**

Obiettivo:

Comprendere la relazione tra una buona qualità del sonno e un'alimentazione sana

Messaggio chiave:

Una cena adeguata può migliorare la qualità del sonno e aiutarti ad addormentarti.

Materiale: Poster.	Metodi: I Discussione iniziale, Contenuto delle linee guida su una sana alimentazione e igiene del sonno, Attività di gruppo, Compiti salutari.	Frequenza: Una lezione.	Tempi: 60 minuti.	Potenziali collegamenti curriculari: Questa unità didattica non è specifica per una particolare materia scolastica.
------------------------------	---	-----------------------------------	-----------------------------	---

INIZIAMO A GIOCARE PER LA SALUTE

Discussione iniziale sulla nutrizione

- Discussione tra gli studenti sulla loro solita cena.
- Discussione tra studenti sulle abitudini alimentari legate al buon riposo. Focus sul legame tra abitudini alimentari e qualità del sonno. Una dieta sana può migliorare la qualità del sonno; d'altra parte, le persone che non dormono abbastanza hanno maggiori probabilità di aumentare il consumo di cibo. Infatti, la privazione del sonno sembra provocare una tendenza a selezionare cibi ipercalorici con minor beneficio nutrizionale e creare un maggior rischio di aumento di peso.

Punti di apprendimento

- Preferire una cena nutriente ma leggera invece di pasti abbondanti e cenare almeno 3 ore prima di coricarsi. Fai uno spuntino leggero e salutare se hai fame di notte
- Evitare, in particolare prima di coricarsi, gli zuccheri (sia negli alimenti che nelle bevande) e sostanze come teina, ginseng, caffeina (es. coca cola) o cioccolato (contiene sostanze stimolanti). Questi alimenti hanno un effetto eccitante che può tenerti sveglio la notte poiché abbassano la produzione di serotonina e melatonina che garantiscono il corretto ritmo sonno-veglia. Anche la tiramina, contenuta nel formaggio stagionato, è nota per avere un effetto eccitante. In generale, prima di coricarsi bisogna evitare di consumare cibi molto grassi, salati, piccanti o pasti contenenti una grande quantità di proteine: questi alimenti impegnano molto tempo per essere digeriti e stimolano la produzione di acido gastrico.

- Ridurre l'assunzione di liquidi diverse ore prima di andare a dormire. Le tisane possono aiutarti a rilassarti e ad addormentarti, ma è meglio berle lontano dall'ora di andare a dormire, altrimenti potresti doverti svegliare per andare in bagno.
- Cerca di non saltare la cena: la fame correlata all'ipoglicemia potrebbe rendere difficile addormentarsi.

Attività in classe

- Scopri quali alimenti favoriscono una buona qualità del sonno.
- Crea una locandina con gli alimenti ideali per una cena equilibrata: una porzione di cereali integrali, una porzione non eccessiva di proteine e pochi grassi (come legumi e pesce), una porzione di verdure di stagione, una porzione di frutta fresca o secca. Una cena equilibrata che favorisce il sonno dovrebbe includere:
 - Una porzione di cereali integrali come riso, avena, orzo e grano integrale (pasta integrale e pane integrale).
 - Una porzione di cereali integrali come riso, avena, orzo e grano integrale (pasta integrale e pane integrale). Una porzione di verdure di stagione, in particolare zucca, asparagi, cavoli, lattuga, spinaci, carciofi (alimenti ricchi di minerali come potassio, magnesio, calcio e selenio).
 - Una porzione di frutta fresca (mela, kiwi, ciliegie, albicocche e pesche) o una porzione di frutta secca (3 noci o 8 noci o 8 mandorle).

- Come condimento: olio extravergine di oliva, aromi come basilico, maggiorana, origano e semi (utili soprattutto semi di sesamo, ricchi di triptofano, e semi di zucca, ricchi di magnesio).

Compiti a casa per la salute + Sfide

- Seguendo i consigli del tuo insegnante e il poster che hai creato a scuola, decidi cosa cucinare per cena.

- Cucina una cena salutare con la tua famiglia

Discussione finale dopo i compiti e le sfide

Sono stato in grado di seguire i consigli dell'insegnante sulla cena ideale?

Se no, perché no?

Referenze

American Academy of Sleep Medicine - Sleep Education. Available at: <https://www.sleepeducation.org>)

Grandner, M. A., Jackson, N., Gerstner, J. R., & Knutson, K. L. (2014). Sleep symptoms associated with intake of specific dietary nutrients. *Journal of sleep research*, 23(1), 22–34. <https://doi.org/10.1111/jsr.12084>

Greer, S. M., Goldstein, A. N., & Walker, M. P. (2013). The impact of sleep deprivation on food desire in the human brain. *Nature communications*, 4, 2259. <https://doi.org/10.1038/ncomms3259>

3

UNITA' DI APPRENDIMENTO
SULL'ATTIVITA' FISICA E I
COMPORTAMENTI SEDENTARI
PER LA SCUOLA PRIMARIA

1° UDA SETTIMANA: COS'È L'ATTIVITÀ FISICA?

Obiettivo:

Conoscere le raccomandazioni dell'OMS sulla AF nei bambini e negli adolescenti.



Messaggio chiave:

L'OMS raccomanda ai bambini e agli adolescenti di svolgere almeno 60 minuti di AF da moderata a vigorosa.

Materiale: Diario dei piedi felici Diario quotidiano per bambini e genitori. Raccogliere ogni esperienza, sensazione, descrizione dell'attività. Utilizzo dello smartwatch per monitorare il conteggio dei passi e l'attività fisica.	Metodi: Discussione iniziale, contenuto delle linee guida dell'OMS, attività di gruppo, compiti salutari.	Frequenza: Una lezione.	Durata: 60 minuti.	Potenziati collegamenti curriculari: Scienze, Storia.
--	---	-----------------------------------	------------------------------	---

INIZIAMO A GIOCARE PER LA SALUTE

Discussione iniziale sull'attività fisica

Parlare di cosa è l'attività fisica, quanto tempo ognuno di noi trascorre in attività fisica durante il giorno? (Alzare la mano) Ma quanti minuti di AF ogni giorno? Disegnare un grafico sulle risposte degli studenti.

Punti di apprendimento

- L'insegnante inizia a spiegare i livelli di AF raccomandati necessari per ogni fascia d'età (bambini, adolescenti, adulti).
- Spiegare che ogni movimento conta per la salute www.everymove
- 60 minuti al giorno di PA sono raccomandati per i bambini e gli adolescenti dai 5 ai 17 anni.
- AF non strutturata (ad esempio, pendolarismo attivo verso la scuola, passeggiate, equitazione, gioco attivo con gli amici)
- Parlare di tempi, frequenza e durata della AF.

Referenze

Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public health reports (Washington, D.C. : 1974)*, 100(2), 126-131.

World Health Organization (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Geneva: World Health Organization. Available at <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>.

U.S. Department of Health and Human Services (2018). *Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd edition*. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services. Retrieved from https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf.

Attività in classe

- Scegliamo un'attività fisica e condividiamola con la classe.
- Creare/capire come compilare il diario dei piedi felici giorno per giorno per due settimane.

Compiti a casa per la salute + Sfide

- Fare 15 minuti di camminata quotidiana extra scolastica (esempi: andare a piedi al supermercato, scendere prima dall'autobus e fare le ultime fermate a piedi, non usare l'ascensore, ...)
- Cercare di fare più AF possibile durante la scuola extra. Dopo due settimane l'insegnante nomina i bambini più attivi.

Discussione finale dopo i compiti e le sfide

Sono stato in grado di aumentare il livello di AF/ Non sono stato in grado. Se no, perché?

2° UDA SECONDA SETTIMANA: PARLIAMO DI INTENSITÀ

Obiettivo:

Conoscere il meccanismo del battito cardiaco durante le diverse intensità di AF.



Messaggio chiave:

L'OMS raccomanda ai bambini e agli adolescenti di effettuare almeno 60 minuti di AF da moderata a vigorosa.

Materiale: Diario; smartwatch; barattolo; palloncini; cannuce.	Metodi: Discussione iniziale, laboratorio, compiti sani.	Frequenza: Una lezione.	Durata: 60 minuti.	Potenziali collegamenti curricolari: Scienze, matematica.
---	--	-----------------------------------	------------------------------	---

INIZIAMO A GIOCARE PER LA SALUTE

Discussione iniziale sull'intensità

Parlare di qual è l'intensità? Quante intensità conoscete? (Alzare la mano).

Punti di apprendimento

- Spiegare il battito cardiaco utilizzando un barattolo
- Spiegare l'intensità utilizzando il test Talk-Sing.

Attività in classe

- Tutti i bambini portano a scuola un barattolo, dei palloncini d'acqua e delle cannucce. Si costruisce una pompa cardiaca e se ne spiega il funzionamento.

Referenze:

World Health Organization (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Geneva: World Health Organization. Retrieved from <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>.

- La pompa cardiaca si attiva durante la AF in modo diverso a seconda dell'intensità, ma qual è l'intensità della AF?
- Laboratorio: Camminata leggera (canto); corsa moderata (conversazione); salto vigoroso (respirazione).

Compiti a casa per la salute + Sfide

- Scrivere una relazione/disegno indicando il giorno, l'ora, il tipo di attività svolta, la durata e l'intensità.
- Cercate di fare più AF possibile durante la scuola extra. Dopo una settimana l'insegnante nomina i bambini più attivi.

Discussione finale dopo i compiti e le sfide

Sono stato in grado di interrompere il mio periodo di sedentarietà / non lo sono stato.
Se no, perché no?

3° UDA TERZA SETTIMANA: CHE COS'È IL COMPORAMENTO SEDENTARIO?

Obiettivo:

Conoscere le raccomandazioni dell'OMS sulla AF nei bambini per quanto riguarda la limitazione del tempo trascorso in sedentarietà.

Messaggio chiave:

E raccomandato che:

I bambini e gli adolescenti dovrebbero limitare la quota di tempo passato in sedentarietà, in particolare la quota di tempo libero di fronte a dispositivi elettronici.

Forte raccomandazione, evidenza di scarsa certezza

; LIMITA !

I tempo speso in sedentarietà particolarmente di fronte a dispositivi elettronici.



<p>Materiale: Pause attive. Sperimentare pause attive che possono letteralmente interrompere la lezione/qualsiasi tipo di tempo sedentario. Raccogliere ogni esperienza, sensazione, descrizione dell'attività.</p>	<p>Metodi: Discussione iniziale, contenuto delle linee guida dell'OMS, attività di gruppo, compiti salutari.</p>	<p>Frequenza: Due lezioni.</p>	<p>Durata: 60 minuti.</p>	<p>Potenziati collegamenti curriculari: Scienze.</p>
--	---	---	--------------------------------------	---

INIZIAMO A GIOCARE PER LA SALUTE

Discussione iniziale sull'attività fisica

Parlare di cosa si intende per comportamento sedentario, quanto tempo trascorre ognuno di noi in un comportamento sedentario durante il giorno? (Alzare la mano) Cosa fate di solito nel vostro tempo sedentario (tv, giochi)?

Punti di apprendimento

- L'insegnante inizia a spiegare che ogni movimento conta per la salute!
- Spiegare i rischi legati al comportamento sedentario.
- Parlare dell'equilibrio tra tempo sedentario e tempo attivo (tempi, frequenza e durata del AF per interrompere la sedentarietà).

Referenze:

Chaput, J. P., Willumsen, J., Bull, F., Chou, R., Ekelund, U., Firth, J., Jago, R., Ortega, F. B., & Katzmarzyk, P. T. (2020). 2020 WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour for children and adolescents aged 5-17 years: summary of the evidence. *The international journal of behavioral nutrition and physical activity*, 17(1), 141. <https://doi.org/10.1186/s12966-020-01037-z>

World Health Organization (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Geneva: World Health Organization. Retrieved from <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>.

Tremblay, M. S., Carson, V., Chaput, J. P., Connor Gorber, S., Dinh, T., Duggan, M., Faulkner, G., Gray, C. E., Gruber, R., Janson, K., Janssen, I., Katzmarzyk, P. T., Kho, M. E., Latimer-Cheung, A. E., LeBlanc, C., Okely, A. D., Olds, T., Pate, R. R., Phillips, A., Poitras, V. J., ... Zehr, L. (2016).

Canadian 24-Hour Movement Guidelines for Children and Youth: An Integration of Physical Activity, Sedentary Behaviour, and Sleep. *Applied physiology, nutrition, and metabolism*, 41(6 Suppl 3), S311-S327. <https://doi.org/10.1139/apnm-2016-0151>

Attività in classe

- Capire come fare una pausa attiva (provare a sedersi e a saltare).
- Inventiamo una pausa attiva e condividiamola con la classe.

Compiti a casa per la salute + Sfide

- Ogni volta che trascorrete 1 ora in un comportamento sedentario (seduti al computer), cercate di fare una pausa attiva (ad esempio, alzatevi e saltate per 30 secondi).
- Annotare il numero e il tipo di pause attive scelte.

4° UDA QUARTA SETTIMANA: CHE COS'È IL COMPORAMENTO SEDENTARIO?

Obiettivo:

Conoscenza delle raccomandazioni per limitare la sedentarietà nei bambini, in particolare la quantità di tempo trascorso sullo schermo a scopo ricreativo.



SEDERSI

COMPORAMENTO SEDENTARIO

Messaggio chiave:

Non più di 2 ore al giorno di tempo libero usando dispositivi elettronici.

Materiale: Diario.	Metodi: Discussione iniziale, contenuto delle linee guida, compiti sani e sfide.	Frequenza: 1 lezione.	Tempo: 30 minuti.	Potenziati collegamenti curriculari: Scienze.
------------------------------	--	---------------------------------	-----------------------------	---

INIZIAMO A GIOCARE PER LA SALUTE

Discussione iniziale sull'attività fisica

Parlare del tempo trascorso utilizzando dispositivi elettronici, pc o guardando la tv. Quanto tempo ognuno di noi trascorre seduto utilizzando dispositivi elettronici, pc o guardando la TV (alzare la mano). Disegnare un grafico per riportare le risposte.

Punti di apprendimento

- L'insegnante inizia a spiegare che ogni movimento conta per la salute!
- Spiegare i rischi legati al tempo trascorso sullo schermo e al comportamento sedentario.

Attività in classe

- Raccogliere suggerimenti per ridurre il tempo trascorso a guardare la televisione o a usare i videogiochi.
- Spezzare i lunghi periodi di seduta il più spesso possibile.

Referenze:

- Chaput, J. P., Willumsen, J., Bull, F., Chou, R., Ekelund, U., Firth, J., Jago, R., Ortega, F. B., & Katzmarzyk, P. T. (2020). 2020 WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour for children and adolescents aged 5-17 years: summary of the evidence. *The international journal of behavioral nutrition and physical activity*, 17(1), 141. <https://doi.org/10.1186/s12966-020-01037-z>
- World Health Organization (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Geneva: World Health Organization. Retrieved from <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>.
- U.S. Department of Health and Human Services (2018). *Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd edition*. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services. Retrieved from https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf.
- Tremblay, M. S., Carson, V., Chaput, J. P., Connor Gorber, S., Dinh, T., Duggan, M., Faulkner, G., Gray, C. E., Gruber, R., Janson, K., Janssen, I., Katzmarzyk, P. T., Kho, M. E., Latimer-Cheung, A. E., LeBlanc, C., Okely, A. D., Olds, T., Pate, R. R., Phillips, A., Poitras, V. J., ... Zehr, L. (2016). Canadian 24-Hour Movement Guidelines for Children and Youth: An Integration of Physical Activity, Sedentary Behaviour, and Sleep. *Applied physiology, nutrition, and metabolism*, 41(6 Suppl 3), S311-S327. <https://doi.org/10.1139/apnm-2016-0151>
- Owen, N., Healy, G., Matthews, C. & Dunstan, D. (2010). Too much sitting: The population health science of sedentary behavior. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 38(3), 105-113. <https://doi.org/10.1097/JES.0b013e3181e373a2>

Compiti a casa per la salute + Sfide

- Riportare nel diario il numero di ore trascorse utilizzando dispositivi elettronici in una settimana.
- Concorso scolastico: meno ore di utilizzo di dispositivi elettronici, più punti salutari per proposte alternative di riduzione. Abbiamo calcolato la classe più sana.

Discussione finale dopo i compiti e le sfide

Sono stato in grado di ridurre il mio tempo di sedentarietà/non lo sono stato. Se no, perché?

Raccolta di suggerimenti per alternative al gioco elettronico da seduti - creazione di una raccolta di giochi (interviste a nonni e genitori: a cosa giocavano, dove e con chi)

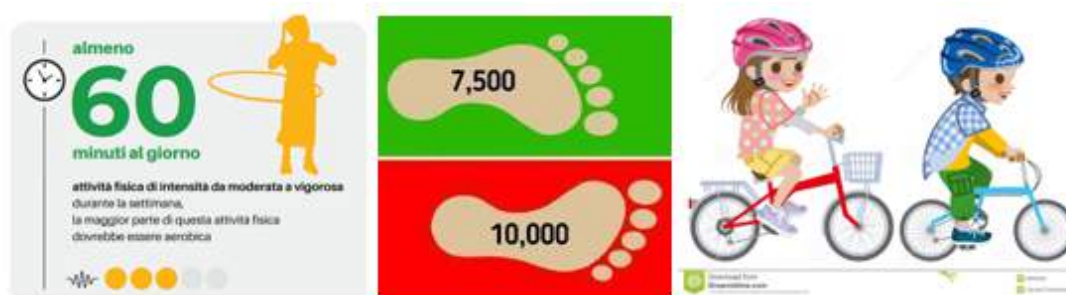
5° UDA QUINTA SETTIMANA: PARLIAMO DI PENDOLARISMO ATTIVO

Obiettivi:

- Conoscenza dell'uso del pendolarismo attivo, in città, come stile di vita sano (camminare, correre, andare in bicicletta).
- Muoversi a piedi (camminando e correndo) con intensità diverse e in condizioni di sicurezza (corsia di camminamento, rispetto delle regole del traffico).
- Muoversi in bicicletta in condizioni di sicurezza (indossando il casco, sulla pista ciclabile, rispettando le regole del traffico)

Messaggio chiave:

Il pendolarismo attivo è facile e sostenibile, uno dei modi per raggiungere le raccomandazioni dell'OMS sulla AF per i bambini e gli adolescenti, che prevedono almeno 60 minuti di PA da moderata a vigorosa o da 7000 a 10000 passi al giorno.



<p>Materiale: Diario dei piedi felici, scala Borg.</p>	<p>Metodi: Lezioni partecipate sul tema del pendolarismo attivo; lezioni applicate in palestra; registrazione dei dati personali nel diario.</p>	<p>Frequenza: Due lezioni.</p>	<p>Durata: 60 minuti.</p>	<p>Potenziati collegamenti curriculari: Scienze: Sistema cardiovascolare; Educazione fisica: camminare/correre/ciclare, postura corretta, diverse applicazioni e intensità; Geografia: studio delle mappe delle città.</p>
---	---	---	--------------------------------------	---

INIZIAMO A GIOCARE PER LA SALUTE

Discussione iniziale sul pendolarismo attivo come attività fisica

Discussione sul pendolarismo attivo a varie intensità e sul suo contributo alla salute cardiovascolare. Riflessione sulla sostenibilità del camminare/correre/ciclare in tutti gli ambienti, spazi, tempi e condizioni.

Punti di apprendimento

Qual è il significato di "pendolarismo attivo"?

- L'insegnante inizia a spiegare perché l'attività fisica è importante per i bambini.
- Quanti passi devono fare i bambini in un giorno se camminano o corrono
- Quanti chilometri fare in un giorno con la bicicletta?

Attività in classe

- Camminare/correre/ciclare a diverse velocità in attività ludiche (percorsi, trasporto di oggetti, giochi in coppia con un compagno a occhi chiusi) - misurazione della frequenza cardiaca dopo una camminata/corsa/ciclata a bassa, media e alta intensità - applicazione della Scala di Borg.
- Studio di carte stradali e calcolo delle distanze su piccola scala - ricerca della propria casa e posizionamento sulla mappa - ipotesi di alcuni percorsi da casa a.... e ritorno.

Compiti a casa per la salute + Sfide

- Durante la settimana o il fine settimana, calcolate con papà e mamma tre percorsi sulla mappa della città. Realizzate i tre percorsi camminando, correndo o andando in bicicletta: 1) percorso a passo tranquillo (ad esempio, andare al supermercato), 2) percorso a velocità medio-alta (ad esempio, andare in parrocchia o al parco più vicino), 3) percorso a velocità elevata (camminare/correre/ciclare con i genitori).
- Annotare sul diario personale: a) i tre percorsi effettuati indicando gli itinerari, di andata e di ritorno, verso e da casa; b) annotare la frequenza cardiaca all'inizio, alla fine dell'andata, alla fine del ritorno; c) annotare l'autovalutazione con la scala di Borg; d) annotare le sensazioni provate nei tre percorsi

Discussione finale dopo i compiti e le sfide

- Cercare di risolvere le sfide di casa, è fattibile?
Vi piacciono i compiti a casa?
Sono riuscito ad aumentare il numero di passi in un giorno?
Se no, perché?






Referenze

World Health Organization (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Geneva: World Health Organization. Available at <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>.

U.S. Department of Health and Human Services (2018). *Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd edition*. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services. Retrieved from https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf.

Daily Steps and Health | Walking Your Way to Better Health. Available at <https://www.acsm.org/blog-detail/acsm-certified-blog/2019/06/14/walking-10000-steps-a-day-physical-activity-guidelines>

ALLEGATI: ESEMPIO DI PAGINA DI DIARIO

Nome Cognome	Femmina Maschio	Età	Classe							
DOMANDE PRIMA DELLE ATTIVITÀ										
Siete consapevoli di quanto sia importante il pendolarismo attivo?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Riesce a controllare la camminata/corsa/ciclismo meglio o peggio di altre abilità?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Camminare/correre/ciclare può avere effetti sul cuore?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ATTIVITÀ										
Giorno e luogo	1 bassa intensità	2 Media intensità	3 alta intensità	Corrispondenza Borg						
	1 percorso BPM all'inizio BPM andata Ritorno BPM Velocità Vel.1	2 percorso BPM all'inizio BPM andata Ritorno BPM Velocità Vel.1	2 percorso BPM all'inizio BPM andata Ritorno BPM Velocità Vel.1	Corrispondenza Borg 1: ; 2: ; 3: 1: ; 2: ; 3: 1: ; 2: ; 3:						
Con il genitore	Media bpm	Media bpm	Media bpm	Media Borg 1: ; 2: ; 3:						
DOMANDE DOPO LE ATTIVITÀ (1=basso, 10=alto)										
Capite l'importanza del pendolarismo attivo?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Vi sentite più padroni di voi stessi quando camminate/correte/ciclate?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
A quale velocità massima si può camminare/correre e con quanti battiti cardiaci al minuto?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Con il genitore	Impressioni e sensazioni personali sui tre percorsi Descrizione:									
COME SI SENTE, rispetto al pendolarismo attivo, DOPO QUESTA ESPERIENZA?										
    										

6° UDA SESTA SETTIMANA: PROVIAMO A SALTELLARE

Obiettivo:

- Obiettivo: consapevolezza di sé; conoscenza del ritmo binario e ternario.
- Abilità: saltellare con almeno un tempo binario e uno ternario - controllo respiratorio e defaticamento
- Competenza: consapevolezza del controllo ritmico del salto in relazione alla velocità, al numero di ripetizioni o al tempo di applicazione.

Messaggio chiave:

L'hopping è un'attività facile e sostenibile, un'attività che può essere fatta ovunque, anche a casa in un piccolo spazio e può essere fatta anche ballando.



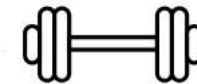
ACSM e CDC Raccomandazioni



150 minuti
di attività aerobica di intensità moderata ogni settimana

2 x settimana

Attività di potenziamento muscolare in 2 o più giorni alla settimana che lavorino tutti i principali gruppi muscolari



<p>Materiale: Diario dei piedi felici, scala Borg.</p>	<p>Metodi: Lezioni partecipate sul tema del salto; lezioni applicate in palestra; sfide a casa e registrazione dei dati personali nel diario.</p>	<p>Frequenza: Una lezione.</p>	<p>Durata: 60 minuti.</p>	<p>Potenziamenti collegamenti curriculari: Scienze: tempo e ritmo in natura e nell'uomo; Musica: ritmo binario e ternario. Tempi forti e deboli. Cadenze ritmiche. Arte: l'uso del luppolo nelle danze tribali e moderne, danze popolari e tradizionali basate sul luppolo (ad esempio la Tarantella o la Pizzica).</p>
---	--	---	--------------------------------------	--

INIZIAMO A GIOCARE PER LA SALUTE

Discussione iniziale sul saltellare

Si parla di saltellare con modalità e ritmi diversi, del piacere della libera espressione danzata, del piacere di muoversi divertendosi, di tenersi in forma senza affaticarsi mentalmente.

Punti di apprendimento

- Imparare a fare il salto
- Il salto è uno dei movimenti inclusi nella danza insieme ad altri tipi di movimento come il salto, il rimbalzo, il passo laterale, lo squat, lo stomp, le oscillazioni delle braccia, le piroette e le giravolte.
- In diversi gruppi culturali ed etnici, il salto viene utilizzato all'interno della danza tipica per intrattenere, riflettere sulla spiritualità, raccontare storie e divertirsi.

Attività in classe

- Attività basate sul salto e sui vari tipi di ritmo utilizzabili - controllo variabile del salto (velocità, numero di ripetizioni, durata) - applicazione del salto a varie situazioni (sul posto, su percorsi speciali, su giochi a staffetta) - applicazione del salto a supporti sonori (basi musicali) - rilevazione della frequenza cardiaca e del

tempo di recupero (vedi Unità d'apprendimento 5); controllo della respirazione e rilassamento tra le serie di salti.

- tempo e ritmo - caratteristiche fisiche - applicazioni e strumenti
- densità - intensità - quantità delle attività ritmiche e calcoli elementari relativi ad esse

Compiti a casa per la salute + Sfide

- Durante la settimana, esercitatevi, anche a casa, a fare jumping jack con papà o mamma per almeno 15 minuti al giorno.
- Eseguire tipi di salto di media intensità variando la velocità, il numero di salti o il tempo di applicazione.
- Annotazione nel diario personale: Per quanto tempo riesci a saltellare? Quanto tempo?
- Con i genitori: annotare sul diario le differenze, tra le tre modalità di salto, con riferimento alle frequenze cardiache rilevate (aspetto già affrontato nelle UdA sulla camminata e sulla corsa).

Discussione finale dopo i compiti e le sfide

Esperienze di sfide a casa.

Sono stato in grado di fare hopping ogni giorno durante i miei salutari compiti a casa? Se no, perché no?

Referenze

Physical Activity available at <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Trending Topic | Physical Activity Guidelines. Available at <https://www.acsm.org/education-resources/trending-topics-resources/physical-activity-guidelines>

ALLEGATI: Esempio di pagina di diario

Nome Cognome	Maschio Feale	Età	Classe	
DOMANDE PRIMA DELLE ATTIVITÀ				
Quanto è faticoso saltare secondo te?	assolutamente NO	NO	Non lo so SÌ assolutamente si	
Vi sentite in grado di controllare vari ritmi di salto?	assolutamente NO	NO	Non lo so SÌ assolutamente si	
Per quanto tempo pensate di poter saltellare senza fermarvi?	assolutamente NO	NO	Non lo so SÌ assolutamente si	
SFIDE A CASA				
Giorno della settimana	1 salto lento	2 salto medio	3 salto veloce	Corrispondenza Borg
Lun	bpm _____ T(s) _____	bpm _____ T(s) _____	bpm _____ T(s) _____	1: ; 2: ; 3:
Mar	bpm _____ T(s) _____	bpm _____ T(s) _____	bpm _____ T(s) _____	1: ; 2: ; 3
Mer	bpm _____ T(s) _____	bpm _____ T(s) _____	bpm _____ T(s) _____	1: ; 2: ; 3
Gio	bpm _____ T(s) _____	bpm _____ T(s) _____	bpm _____ T(s) _____	1: ; 2: ; 3
Ven	bpm _____ T(s) _____	bpm _____ T(s) _____	bpm _____ T(s) _____	1: ; 2: ; 3
Sat	bpm _____ T(s) _____	bpm _____ T(s) _____	bpm _____ T(s) _____	1: ; 2: ; 3
Sole	bpm _____ T(s) _____	bpm _____ T(s) _____	bpm _____ T(s) _____	1: ; 2: ; 3
DOMANDA DOPO LE ATTIVITÀ				
Quale consapevolezza avete acquisito nel controllare il tempo e il ritmo applicato al salto?	assolutamente NON	NON	Non lo so SÌ assolutamente YE5	
Si sente più in controllo motorio?	assolutamente NO	NO	Non lo so SÌ assolutamente SÌ	
Per quanto tempo siete in grado di saltellare senza fermarvi (stimolo resistente lieve)?	assolutamente NO	NO	Non lo so SÌ assolutamente SÌ	
Per quanto tempo riuscite a saltellare alla massima velocità (stimolo intenso)?	assolutamente NO	NO	Non lo so SÌ assolutamente SÌ	
IMPRESSIONI E SENSAZIONI SULL'ESPERIENZA SVOLTA IN TRE MODI DI SALTO				
Descrivete (anche con i vostri genitori):				

7° UDA SETTIMANA SETTIMANA: COME POSSO USARE IL MIO CORPO IN MOVIMENTO?

Obiettivo:

Misurare gli spazi con il corpo in movimento, sperimentare e conoscere la relazione tra movimento e apprendimento.

Messaggio chiave:

Coordinazione e consapevolezza del corpo.

Materiale: Fogli, penne o matite, rotella per le distanze metriche, foglio excel per riportare i dati sulle misure adottate.	Metodi: Discussione iniziale, laboratorio, compiti sani, insegnamento trasversale.	Frequenza: Due lezioni.	Tempo: 60 minuti.	Potenziati collegamenti curriculari: Matematica: il movimento e l'apprendimento possono essere collegati ai numeri (contare durante il movimento) allo spazio e al tempo; Educazione fisica: stimolare il controllo del corpo, l'equilibrio, la coordinazione, l'agilità; Geografia: trovare un modo comune per misurare le distanze.
--	--	-----------------------------------	-----------------------------	---

INIZIAMO A GIOCARE PER LA SALUTE

Punti di apprendimento

- Lunghezze e misure; unità di misura; sistema metrico decimale; circonferenza e cerchio; calcolo di tempo e distanza.
- Come posso muovermi nello spazio con movimenti diversi? (collegamento UDA 7-8-9)

Attività in classe

- Scegliere lo spazio da misurare: corridoio, atrio, palestra; misurare il cortile. Ogni bambino misura la distanza contando il numero di passi utilizzando diversi stili di camminata (passo normale, passo lungo o corsa).
- Discussione, come stabilire una misura comune (sistema metrico) per le sfide domestiche; come funziona la ruota metrica?
- I test di misura costruiscono una o più ruote metriche.

Compiti a casa per la salute + Sfide

- Camminare 15 minuti al giorno per una settimana, registrando la distanza del percorso x il numero di famiglie partecipanti. Condividere i dati raccolti. Nomina del vincitore individuale e collettivo (più membri della famiglia camminano, maggiore è la distanza percorsa). (collegato a UdA-5)
- Definire un percorso della stessa lunghezza, realizzare il percorso con passi diversi come nelle attività in classe. Calcolare i tempi di percorrenza. È necessario raggiungere almeno 10.000 passi in un giorno. (collegato con UdA 6-7)

Discussione finale dopo i compiti e le sfide

Come mi sento dopo l'attività? Quali difficoltà ho incontrato? Quali parti del corpo ho usato? La mia frequenza cardiaca è aumentata?

Referenze:

World Health Organization (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Geneva: World Health Organization. Available at <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>.

U.S. Department of Health and Human Services (2018). *Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd edition*. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services. Retrieved from https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf.

Daily Steps and Health | Walking Your Way to Better Health. Available at <https://www.acsm.org/blog-detail/acsm-certified-blog/2019/06/14/walking-10000-steps-a-day-physical-activity-guidelines>

8° UDA OTTAVA

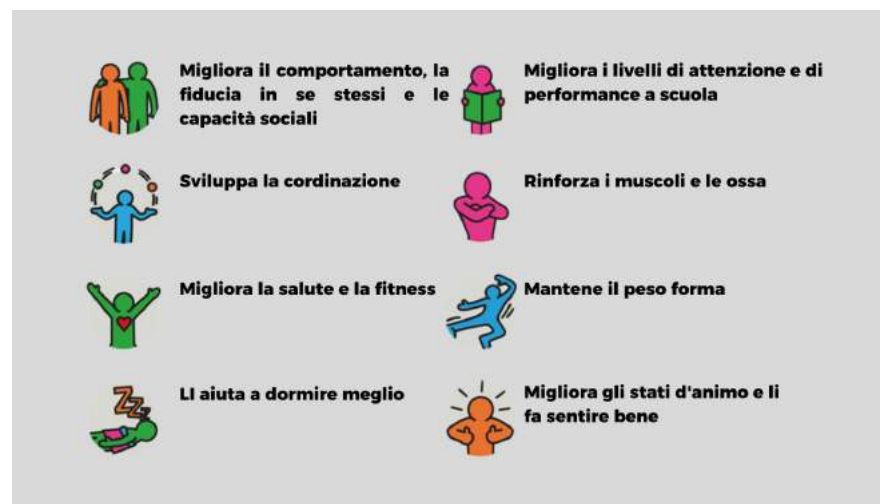
SETTIMANA: SPORT

Obiettivo:

Conoscenza degli SPORT più comuni per i bambini

Messaggio chiave:

Fattori sociali e culturali legati allo SPORT.



<https://www.nhs.uk/healthier-families/activities/>

<p>Materiale: Diario dei piedi felici. Diario quotidiano per bambini e genitori. Raccogliere ogni esperienza sportiva, sensazione.</p>	<p>Metodi: Discussione iniziale, attività di gruppo, compiti sani a casa.</p>	<p>Frequenza: Una lezione.</p>	<p>Durata: 60 minuti.</p>	<p>Potenziati collegamenti curriculari: Storia: Identificare come lo sport è influenzato dalla cultura e dall'ambiente, ricercare e registrare tre fatti su come uno sport si è sviluppato in un altro paese.</p>
---	--	---	--------------------------------------	--

INIZIAMO A GIOCARE PER LA SALUTE

Discussione iniziale sull'attività fisica

Parlare di cosa è lo sport? Quanto tempo ognuno di noi dedica alla pratica di uno sport durante la settimana? (Alzare la mano) Quale tipo di sport?

Punti di apprendimento

- L'insegnante inizia a spiegare le differenze tra lo sport organizzato (sport di squadra strutturati, sport singoli) e lo sport di squadra.
- Lo sport ha il potenziale per contribuire sia positivamente che negativamente al benessere
- La promozione efficace dello sport garantisce a tutti i bambini l'opportunità di: Partecipare al massimo livello dei loro interessi e delle loro capacità, provare piacere e ottenere risultati, praticare il fair play in tutte le situazioni, sperimentare e gestire la competizione.
- Competizione: Gli sport di squadra offrono ai bambini l'opportunità di sviluppare il lavoro di squadra e la capacità di cooperazione, di gestire i successi e le delusioni e di rispettare gli ufficiali di gara, i compagni di squadra e gli avversari.

- Cultura: I bambini che sperimentano attività sportive, in cui le pratiche culturali sono espresse attraverso il movimento, sviluppano le capacità di identificare e discutere il significato sociale e culturale che lo sport ha per gli individui e per la società.

Compiti a casa per la salute + Sfide

- Cercate di trovare un nuovo sport che non avete mai praticato. Imparate le regole del gioco, provatelo se potete e condividetelo con la classe la settimana successiva.
- Cercare di fare più sport possibile durante l'extra scuola. Dopo due settimane, l'insegnante nomina i bambini più attivi.

Discussione finale dopo i compiti e le sfide

Sono stato in grado di eseguire il nuovo sport PA?
Conosco le nuove regole? Non sono stato in grado di farlo.
Se no, perché no?

Referenze:

U.S. Department of Health and Human Services (2018). *Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd edition*. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services. Retrieved from [https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical Activity Guidelines 2nd edition.pdf](https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf).

European cart of Sport. Available at: https://www.coni.it/images/documenti/Carta_europea_dello_Sport.pdf

9° UDA NONA

SETTIMANA: COS'È

UN TEST MOTORIO?

Obiettivo:

Stimolare la conoscenza e il controllo del corpo per imparare l'autovalutazione delle capacità motorie e stimolare comportamenti proattivi a favore del proprio benessere.

Messaggio chiave:

Misurare le capacità motorie e monitorarne lo sviluppo nel tempo.

<p>Material:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Equilibrio: "Una gamba sola": Timer, benda (per bendare, opzionale), pezzo di barra di legno o piastrella; • Flessibilità: "piegamenti": panca ginnica (piccola scatola), asta di misurazione / righello in cm; • Salto in lungo: "potenza muscolare": nastro adesivo per segnare la distanza sul terreno - segni ogni 5 cm a partire da 50 cm fino a 3 metri; • Salti laterali: "coordinamento": timer, nastro adesivo per segnare la linea centrale sul terreno; 	<p>Metodi: Discussione iniziale sul test, produzione di materiale per il test, compiti sani.</p>	<p>Frequenza: Due lezioni.</p>	<p>Tempo: 60 minuti.</p>	<p>Collegamenti curricolari: Scienze: Muscolare, scheletrico, equilibrio (orecchio); Geografia: Mappe mentali, lavoro sulle mappe, geografia urbana - ad esempio, dove sono i migliori parchi giochi e parchi della città; Arte: progettazione del parco giochi della scuola, valutazione delle opportunità di gioco disponibili.</p>
---	---	---	-------------------------------------	---

INIZIAMO A GIOCARE PER LA SALUTE

Discussione iniziale sui test motori

Che cos'è un test motorio? Conoscete alcuni test motori?

Punti di apprendimento

Quanto è importante essere consapevoli delle nostre capacità motorie?

Cosa sono in grado di fare? Come posso migliorarmi?

- Definizione di abilità motorie
- Aumentare l'alfabetizzazione fisica, cioè sviluppare una comprensione delle componenti della forma fisica. (Lo sviluppo di questo tipo di consapevolezza fisica o di competenze di base può essere trasferito a una serie di attività fisiche).
- Sviluppare la consapevolezza che una persona con una forma fisica adeguata è in grado di sostenere un'attività fisica o di svolgere compiti fisici in modo efficiente senza affaticarsi o subire lesioni.
- La promozione efficace dello sport garantisce a tutti i bambini l'opportunità di:
 - Partecipare al massimo livello di interesse e capacità.
 - Provare piacere e risultati.
 - Diventare partecipanti competenti ed entusiasti.

Attività in classe

- L'attività richiede l'organizzazione dello spazio in una palestra o in altri ambienti ampi, suddivisi in 4 stazioni, 1 per ogni prova (vedi schema).
- La classe viene divisa in 4 gruppi; ogni gruppo si presenta davanti alla stazione di prova numerata da 1 a 4 (rotazione in senso orario); ogni alunno ha una scheda personale contenente i suoi dati personali e la matrice per registrare i risultati; iniziano tutti insieme nello stesso tempo; i risultati vengono registrati dagli assistenti coadiuvati dagli insegnanti; per ogni stazione ci devono essere almeno 2 alunni per registrare i dati.
- Raccolta ed elaborazione dei dati e "autovalutazione" iniziale da realizzare alla fine dell'anno scolastico.

Se l'attività viene estesa ad altre classi, i bambini/studenti della classe pilota assumono il ruolo di co-conduttori insieme agli insegnanti.

Questa attività può essere utilizzata per registrare la situazione iniziale e finale di una classe (estesa su un anno scolastico). La sua ripetizione è quindi proposta e utile per l'autovalutazione dei progressi, generati dall'aumento del movimento quotidiano.

Impostazione dei test motori



- L'attività può essere estesa anche alle famiglie. Le quattro prove motorie possono essere organizzate con l'aiuto degli alunni che le hanno sperimentate a scuola. In questo modo possono essere autogestite da ogni famiglia. Altrimenti la scuola può organizzare una "festa del movimento". I genitori possono misurare le loro capacità motorie personali.
- Come per gli alunni, anche gli adulti possono fissare i loro miglioramenti motori individuali (obiettivi) nell'arco di un anno scolastico.
- Le ultime sfide: il coinvolgimento dei genitori nelle prestazioni dei test

Discussione finale dopo i compiti e le sfide

Come mi sento dopo l'attività? Quali difficoltà ho incontrato? Quali parti del corpo ho usato? È facile stare in equilibrio?

Compiti a casa per la salute e sfide

Referenze:

Mulato, R. Riegger, S.(editors): Movement Health Learning. In: Child in the city. Growing up in activated spaces. pp 74 - 89. Comenius Projekt 2012 - 2014

Mulato, R. Riegger, S. (2014). Test motori. In: Maestra facciamo una pausa? pp 31-33, La Meridiana

German motorik test. University Karlsruhe. Institute for sport science. Available at <https://www.sport.kit.edu/dmt/>

Motorfit: monitoring of the state of physical and motor well-being of students from Lombardy. Available at:

https://unikore.it/phocadownload/ScienzeTecnicheAttivitaMotorieSpecialistica/Dispense/Pignato/protocollo_motorfit_2008.pdf

Ruiz, J. R., Castro-Piñero, J., España-Romero, V., Artero, E. G., Ortega, F. B., Cuenca, M. M., Jimenez-Pavón, D., Chillón, P., Girela-Rejón, M. J., Mora, J., Gutiérrez, A., Suni, J., Sjöström, M., & Castillo, M. J. (2011). Field-based fitness assessment in young people: the ALPHA health-related fitness test battery for children and adolescents. *British journal of sports medicine*, 45(6), 518–524. <https://doi.org/10.1136/bjism.2010.075341> (Available at <https://www.ugr.es/~cts262/ES/documents/ALPHA-FitnessTestManualforChildren-Adolescents.pdf>)

Piercy, K. L., Troiano, R. P., Ballard, R. M., Carlson, S. A., Fulton, J. E., Galuska, D. A., George, S. M., & Olson, R. D. (2018). The Physical Activity Guidelines for Americans. *JAMA*, 320(19), 2020–2028. Available at <https://doi.org/10.1001/jama.2018.14854>

U.S. Department of Health and Human Services (2018). *Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd edition*. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services. Retrieved from https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf.

10° UDA DECIMA SETTIMANA: IN CHE MODO IL MOVIMENTO È LEGATO ALLA SOSTENIBILITÀ?

Obiettivo:

Conoscere la relazione tra i comportamenti individuali e collettivi e la gestione dell'ambiente.



Messaggio chiave:

Responsabilità nei confronti dell'ambiente causata da scelte personali positive o negative e responsabilità di gruppo nei confronti dell'ambiente.

<p>Materiale: Diario degli spostamenti; software online per il calcolo dell'impronta ecologica; foglio excel per registrare i dati raccolti.</p>	<p>Metodi: Discussione iniziale, laboratorio, compiti sani, insegnamento trasversale, ricerca su Internet.</p>	<p>Frequency: --</p>	<p>Timing: --</p>	<p>Potenziati collegamenti curriculari: Scienze: il significato di approccio ecologico; Educazione civica: l'importanza delle scelte (individuali) nel rispetto dell'ambiente; Matematica: statistiche sui dati personali; Geografia: Dati tra paesi diversi</p>
---	---	---------------------------------	------------------------------	---

INIZIAMO A GIOCARE PER LA SALUTE

Punti di apprendimento

- Le nostre abitudini provocano effetti sull'ambiente? È possibile calcolare gli effetti causati da noi sull'ambiente?
- A cosa serve la CO₂? Esiste in natura? Cosa succede se non c'è? Cosa succede se ce n'è troppa? Cosa provoca l'aumento di CO₂? Se cammino, quanta ne consumo? E se corro?

Attività in classe

Calcolo della nostra impronta ecologica (EF): grafico dell'EF individuale e media del valore EF.

Diagnosi? Come possiamo migliorare? Energia, cibo, trasporti: pianifichiamo piccoli passi per un cambiamento: ad esempio - Settimana della camminata a scuola.

Referenze:

Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world. Geneva: World Health Organization; 2018.
Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO Available at: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/272722/9789241514187-eng.pdf>

Passeggiata della classe: 1 km nel cortile della scuola o vicino alla scuola. Quanta CO₂ risparmiamo?

Settimana della scuola a piedi: misurare la distanza da casa (fermata dell'autobus) a scuola. Imparare la formula per il calcolo dei KM (in auto - consumo di CO₂).

Compiti a casa per la salute + Sfide

- Gruppo di cammino da casa a scuola almeno tre volte o più a settimana con la famiglia: calcolare i km di CO₂ risparmiati in una settimana (confronto con i compagni di squadra).

Discussione finale dopo i compiti e le sfide

Come mi sento dopo l'attività? Quali difficoltà ho incontrato?

11° UDA UNDICESIMA SETTIMANA: COME USO I MIEI SENSI NELL'ATTIVITÀ FISICA?

Obiettivo:

Esplorare il cortile della scuola utilizzando tutti i sensi umani; imparare a osservare lo spazio con un solo senso (vista, udito, tatto, olfatto) e a rappresentarlo.

Messaggio chiave:

Consapevolezza del corpo, orientamento.

Materiale: Mappa del cortile della scuola (formato A3 con supporto in cartone rigido), penne/matite, macchina fotografica o smartphone.	Metodi: Discussione iniziale, laboratorio, compiti sani.	Frequency: --	Timing: --	Potenziali collegamenti curriculari: Geografia: Creazione di mappe; Matematica: orientamento spaziale, traiettorie e figure geometriche; Arte: produzione di collegi e manufatti.
---	--	-------------------------	----------------------	---

INIZIAMO A GIOCARE PER LA SALUTE

Discussione iniziale sull'attività fisica

Parlare di quali sono i sensi? Quanti sensi abbiamo?

Punti di apprendimento

- L'insegnante inizia a spiegare i cinque sensi e li descrive.
- Qual è il senso che usa di più durante l'attività fisica?
- Altri sensi oltre a quelli classici coinvolti durante l'attività fisica, ad esempio il senso cinestesico
- Impariamo a usarle? Leggiamo insieme la mappa del nostro cortile scolastico.

Attività in classe

- La classe può essere divisa in gruppi: un gruppo per ogni senso da attivare. Ogni gruppo ha una mappa da arricchire e definire in base al senso che attiva per analizzare il percorso.
- In classe, su una mappa più grande, i risultati dell'esplorazione sensoriale vengono riportati, documentati, condivisi e discussi insieme. La classe costruirà così una "mappa sensoriale-affettiva" che sarà in grado di dare informazioni significative sulla facilità o il disagio che lo spazio offre e quindi indicazioni per migliorarne l'uso e l'organizzazione.

Referenze:

Andrea Canevaro, Andrea Camerini, I explore my body and the environment. Games and activities for children aged two to seven, Erickson, 2013

Ilaria D'Aprile, Learning with joy. Outdoor education in schoolyards, La Meridiana, 2020

Compiti a casa per la salute + Sfide

- I bambini e le famiglie sono invitati a esplorare un luogo da loro frequentato (giardino o parco pubblico, cortile condominiale, percorso naturalistico-ambientale, sponda del fiume); l'attività può essere organizzata anche per gruppi di famiglie, che documenteranno le loro esplorazioni creando mappe cartacee condivise (mappe digitali con google maps)
- Una volta individuato uno spazio/percorso, segnate un perimetro, calcolatene la lunghezza e portate a termine una delle seguenti sfide: Quanto posso correre sul percorso prima di sentirmi stanco? Posso fare dieci giri del percorso? Quali sensi sento più impegnati durante l'attività?

Discussione finale

Come mi sento dopo l'attività?

Quali difficoltà ho incontrato?

Quale senso ho usato?

Il corpo umano, a cosa servono i sensi?

12° UDA DODICESIMA SETTIMANA: COME IMPARARE FACENDO ATTIVITÀ FISICA?

Obiettivo:

Esperienza e conoscenza della relazione tra attività fisica e apprendimento.

Messaggio chiave:

Imparare facendo

Materiale: Diversi strumenti di scrittura (gessetti colorati, o stencil circolari e forme varie da posizionare sul terreno).	Metodi: Discussione iniziale, attività al chiuso/all'aperto e compiti sani.	Frequency: --	Timing: --	Potenziati collegamenti curriculari: Matematica: imparare a fare operazioni matematiche; Letteratura: Memorizzare poesie con il movimento; Lingua: Imparare l'alfabeto di una lingua straniera.
--	---	-------------------------	----------------------	---

INIZIAMO A GIOCARE PER LA SALUTE

Discussione iniziale sull'attività fisica

Parlare di cosa significa imparare facendo?

Punti di apprendimento

- L'insegnante inizia a spiegare che è possibile imparare utilizzando l'attività fisica e il gioco.
- Avete mai usato un gioco per imparare qualcosa di nuovo?
- Ci sono molti modi per imparare, tra cui il gioco e il movimento.

Attività in classe

Due metodi di preparazione: scrivere le lettere dell'alfabeto (o i numeri da 1 a 10 ripetuti due volte) su stampini circolari o di varie forme (compensato o altri materiali che non scivolano) in modo da poterli riutilizzare.

- Pozza di lettere: "Il mio nome è": saltare sulle lettere per "scrivere" il proprio nome. (2) "Indovina la parola": i bambini inventano a turno una parola. La "scrivono/saltano" e gli altri devono indovinare la parola.

Referenze:

Movement and Learning. The University of North Carolina at Chapel Hills. Available at:

<https://learningcenter.unc.edu/tips-and-tools/movement-and-learning/>

School in Movement Available at: <https://www.schulebewegt.ch>

Mulato R., Riegger S., Scarpe Blu. How to educate children to move around the city independently and safely, La Meridiana, 2013.

- Pozza dei numeri: "Gare di matematica" - i bambini eseguono le operazioni proposte dal conduttore (insegnante o altro bambino) saltando sui numeri (esempio: $3 + 5 = 8$; $8 + 2 = 10$; $10 : 5 = 2$; $2 \times 9 = 18$). Chi salta conta ad alta voce, gli altri controllano che le operazioni siano corrette.

Compiti a casa per la salute + Sfide

- Disegnare la pozzanghera di lettere e/o numeri sul terreno in cortile o in un luogo protetto. Nominare un capogioco che comunichi le parole da comporre. I bambini scrivono le parole saltando. I genitori prendono il tempo, registrano e contano le parole scritte entro un tempo stabilito.

Discussione finale

Come mi sento dopo l'attività? Quali difficoltà ho incontrato? È divertente imparare facendo?

4

UNITA' DI APPRENDIMENTO SUL SONNO SANO PER LA SCUOLA PRIMARIA

1° UDA PRIMA SETTIMANA: DI QUANTO SONNO HO BISOGNO?

Obiettivo:

Conoscenza delle raccomandazioni verso abitudini di sonno sane negli adolescenti

BAMBINETÀ
6-12 NECESSITANO
9 - 12
ORE DI SONNO A NOTTE

Messaggio chiave:



Source: Centers for Disease Control and Prevention (CDC)

Materiali: “Il mio diario segreto del sonno”.	Metodi: Discussione iniziale, contenuti delle Linee Guida sull’igiene del sonno, Lavori di gruppo, compiti a casa per la salute.	Frequenza: Una lezione.	Tempo: 60 minuti.	Potenziati collegamenti curriculari: Questa unità di apprendimento non è specifica per una particolare materia scolastica.
---	--	-----------------------------------	-----------------------------	--

INIZIAMO A GIOCARE PER LA SALUTE

Discussione iniziale sulle sane abitudini del sonno

Parliamo di: cos'è un sonno sano? Quante ore di sonno sono sufficienti per una buona salute? Quante ore a notte dormi di solito? (Alzare la mano)

Punti di apprendimento

- L'insegnante inizia la lezione spiegando il numero di ore di sonno consigliato per ogni fascia di età (neonati, bambini, adolescenti, adulti).
- Spiegare in che modo la mancanza di sonno influisce sulla salute: la ricerca ha scoperto che un sonno insufficiente è collegato ad un aumento del rischio di sviluppare il diabete di tipo 2. La ricerca di laboratorio ha scoperto che una breve durata del sonno provoca cambiamenti metabolici che possono essere collegati all'obesità. Studi epidemiologici condotti nella comunità hanno anche rivelato un'associazione tra breve durata del sonno e eccesso di peso corporeo. Questa associazione è stata segnalata in tutti i gruppi di età, ma è stata particolarmente pronunciata nei bambini. Si ritiene che il sonno durante l'infanzia e l'adolescenza sia particolarmente importante per lo sviluppo del cervello.
- I bambini di età compresa tra 6 e 12 anni dovrebbero dormire dalle 9 alle 12 ore ogni 24 ore su base regolare per promuovere una salute ottimale.
- Parlare dell'importanza di essere coerenti e di andare a letto alla stessa ora ogni sera e di alzarsi alla stessa ora ogni mattina, anche nei fine settimana.

Attività in aula

- Crea il tuo diario del sonno segreto. Impara come riempire il diario del sonno giorno per giorno per una settimana.
- Discuti con la classe delle tue abitudini di sonno: a che ora vai a letto? A che ora ti alzi la mattina? Quante ore dormi? Mantieni un programma regolare durante i giorni feriali e durante i fine settimana?
- Raccogliendo le esperienze dell'intera classe, traccia dei grafici confrontando la quantità di sonno riportata di ciascun compagno di classe con la quantità consigliata.

Compiti a casa per la salute + Sfide

- Cerca di dormire dalle 9 alle 12 ore per notte (per i bambini dai 6 ai 12 anni) o dalle 8 alle 10 ore per notte (per gli adolescenti dai 13 ai 18 anni).
- Definire un orario prestabilito per andare a dormire per soddisfare un numero minimo di ore di sonno.
- Annota sul diario l'ora in cui sei andato a letto e l'ora in cui ti sei svegliato. Descrivi come ti senti e descrivi nel diario come ti senti durante il giorno.

Discussione finale dopo i compiti a casa per la salute e sfide

Sono riuscito a dormire il numero di ore consigliato? Se no, perché?

Referenze:

Centers for Disease Control and Prevention (CDC) (Available at: www.cdc.gov/sleep/about_sleep/how_much_sleep.html);

Paruthi, S., Brooks, L. J., D'Ambrosio, C., Hall, W. A., Kotagal, S., Lloyd, R. M., Malow, B. A., Maski, K., Nichols, C., Quan, S. F., Rosen, C. L., Troester, M. M., & Wise, M. S. (2016). Recommended Amount of Sleep for Pediatric Populations: A Consensus Statement of the American Academy of Sleep Medicine. *Journal of clinical sleep medicine : JCSM : official publication of the American Academy of Sleep Medicine*, 12(6), 785–786. <https://doi.org/10.5664/jcsm.5866>

Knutson, K. L., Ryden, A. M., Mander, B. A., & Van Cauter, E. (2006). Role of sleep duration and quality in the risk and severity of type 2 diabetes mellitus. *Archives of internal medicine*, 166(16), 1768–1774. <https://doi.org/10.1001/archinte.166.16.1768>

Depner, C. M., Stothard, E. R., & Wright, K. P., Jr (2014). Metabolic consequences of sleep and circadian disorders. *Current diabetes reports*, 14(7), 507. <https://doi.org/10.1007/s11892-014-0507-z>

Li, L., Zhang, S., Huang, Y., & Chen, K. (2017). Sleep duration and obesity in children: A systematic review and meta-analysis of prospective cohort studies. *Journal of paediatrics and child health*, 53(4), 378–385. <https://doi.org/10.1111/jpc.13434>

Matricciani, L., Paquet, C., Galland, B., Short, M., & Olds, T. (2019). Children's sleep and health: A meta-review. *Sleep medicine reviews*, 46, 136–150. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2019.04.011>

Dutil, C., & Chaput, J. P. (2017). Inadequate sleep as a contributor to type 2 diabetes in children and adolescents. *Nutrition & diabetes*, 7(5), e266. <https://doi.org/10.1038/nutd.2017.19>

2° UDA SECONDA SETTIMANA: SUGGERIMENTI PER DORMIRE MEGLIO

Obiettivo:

Conoscenza delle raccomandazioni verso abitudini di sonno sane negli adolescenti.

Massaggio Chiave:

Segui i suggerimenti per migliorare la qualità del sonno e mantenerti in salute!

Materiali: "Il mio diario del sonno di qualità"	Metodi: Discussione iniziale, contenuti delle Linee Guida sull'igiene del sonno, Lavori di gruppo, compiti a casa per la salute.	Frequenza: Una lezione.	Tempo: 60 minuti.	Potenziati collegamenti curriculari: Questa unità di apprendimento non è specifica per una particolare disciplina scolastica.
---	--	-----------------------------------	-----------------------------	---

INIZIAMO A GIOCARE PER LA SALUTE

Discussione iniziale sulle sane abitudini del sonno

Parliamo dell'importanza di un riposo e di un sonno di buona qualità.

Punti di apprendimento

- Spiegare come la scarsa qualità del sonno influisca sulle funzioni cerebrali e sul rendimento scolastico.
- Spiegare le fasi del sonno e la loro importanza nel permettere al cervello e al corpo di recuperare e svilupparsi. Il mancato raggiungimento di una quantità sufficiente di sonno profondo e REM può spiegare alcune delle profonde conseguenze di un sonno insufficiente sul pensiero, sulle emozioni e sulla salute fisica.
- Spiegare alcune abitudini che possono migliorare la salute del sonno:
 - Sii coerente. Vai a letto alla stessa ora ogni notte e alzati alla stessa ora ogni mattina, compresi i fine settimana.
 - Assicurati che la tua camera da letto sia silenziosa, buia, rilassante e ad una temperatura confortevole (Vedi anche Unità Didattica sul Sonno Sano n. 4)
 - Rimuovere i dispositivi elettronici, come TV, computer e smartphone, dalla camera da letto (Vedi anche Unità Didattica sul Sonno Sano n. 4 e Unità di Apprendimento sull'Attività Fisica n. 4)
 - Evitare pasti abbondanti, caffeina (coca-cola) prima di coricarsi (Vedi anche Unità Didattica sulla Nutrizione n. 13)
 - Fai un po' di esercizio. Essere fisicamente attivi durante il giorno può aiutarti ad addormentarti più facilmente di notte (vedi anche Unità di apprendimento sull'attività fisica).

Attività in aula

- Crea il tuo diario del sonno di qualità: il diario dovrebbe includere sezioni da compilare con il tuo comportamento, ad esempio: a che ora vai a letto e a che ora ti alzi, quante volte ti svegli durante la notte e perché, se usi dispositivi elettronici prima di dormire, se la stanza è silenziosa, buia e confortevole, cosa mangi e bevi durante il giorno e se ti alleni durante il giorno ecc.
- Comprendere come compilare il diario del sonno di qualità giorno per giorno per una settimana.

Compiti a casa per la salute + Sfide

- Tieni traccia del tuo sonno a casa utilizzando il diario del sonno di qualità: registra nel diario quante volte ti sei svegliato durante la notte (cioè per usare il bagno) e quanti minuti hai bisogno per addormentarti, a che ora vai a letto e l'ora in cui ti alzi (Rispondi alla domanda "Sei coerente durante la settimana?"), quali sono le tue abitudini dopo essere andato in camera da letto, quante volte ti svegli durante la notte e perché, se utilizzi dispositivi elettronici prima di dormire, se la stanza è silenziosa, buia e confortevole, cosa mangi e bevi durante il giorno (pasti piccoli o abbondanti a cena, articoli contenenti caffeina come bibite gassate, cioccolata, tè ecc.), se ti alleni durante il giorno e per quanto tempo e se fai un pisolino. Registra come ti senti (riposato o stanco) quando ti svegli per la giornata e il tuo umore durante il giorno (piacevole o sgradevole).
- Dopo aver completato il tuo diario, cerca di scoprire quali comportamenti sono salutari e quali dannosi per la tua salute.

Discussione finale dopo i compiti a casa per la salute e le sfide

Pensi che i tuoi comportamenti siano sani o malsani?

Sei d'accordo o in disaccordo con i tuoi genitori?

Referenze:

Centers for Disease Control and Prevention (CDC) (Available at: <https://www.cdc.gov/sleep/index.html>;
https://www.cdc.gov/sleep/about_sleep/sleep_hygiene.htm)

Division of Sleep Medicine at Harvard Medical School and WGBH Educational Foundation (Available at:
<http://healthysleep.med.harvard.edu/healthy/matters/benefits-of-sleep/learning-memory>)

Maquet P. (2000). Sleep on it!. *Nature neuroscience*, 3(12), 1235–1236. <https://doi.org/10.1038/81750>

**3° UDA TERZA
SETTIMANA: SENTIRSI
A PROPRIO AGIO E
RILASSATI**

Obiettivo:

Conoscenza delle raccomandazioni sulle posizioni del sonno e sulle tecniche di rilassamento

Messaggio chiave:

Scegli la tua posizione ideale per dormire e pratica le tecniche di rilassamento quando vai a letto.

Materiali: Tatami o tappetino.	Metodi: Discussione iniziale, Lavoro di gruppo, training pratico, compiti a casa per la salute.	Frequenza: Una lezione.	Tempo: 60 minuti.	Potenziati collegamenti curricolari: Questa unità di apprendimento non è specifica per una particolare disciplina scolastica.
--	---	-----------------------------------	-----------------------------	---

INIZIAMO A GIOCARE PER LA SALUTE

Discussione iniziale

All'inizio parlare di posizioni del sonno: in che posizione dormono solitamente i bambini?

Punti di apprendimento

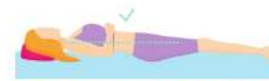
- Concentrati sull'importanza di una posizione comoda per dormire, per avere un buon riposo e un atteggiamento sano per ogni parte del tuo corpo (colonna vertebrale, stomaco, collo, circolazione).
- La posizione migliore per dormire è quella che promuove un sano allineamento della colonna vertebrale dai fianchi fino alla testa. Nello specifico, dormire sul fianco o sulla schiena è considerato più vantaggioso che dormire a pancia in giù. In una di queste posizioni del sonno, è più facile mantenere la colonna vertebrale supportata ed equilibrata, il che allevia la pressione sui tessuti spinali e consente ai muscoli di rilassarsi e riprendersi.
- Spiega come diverse posizioni del sonno possono fornire diversi benefici che possono essere utili per te in varie condizioni di salute, come mal di schiena, allergie, reflusso acido, congestione nasale.
- Pensa a come una buona posizione di riposo possa aiutarti ad addormentarti più velocemente del solito e quindi a raggiungere la giusta quantità di ore di sonno (vedi anche LU n.1 sul Sonno: "Di quanto sonno ho bisogno?")

Attività in aula

L'insegnante mostra su un tatami o su un tappeto:

- Varie posizioni per dormire:

Le più comode posizioni per dormire



Sulla tua schiena:

Gli esperti considerano questa la posizione più salutare per il tuo sonno perché fa il lavoro di mantenere la colonna vertebrale in buon allineamento.



Sul fianco:

La maggior parte delle persone dorme sul fianco, conosciuta anche come la posizione fetale. Tuttavia, la tua testa deve rimanere neutrale con la tua colonna e il tuo mento rivolto in avanti.



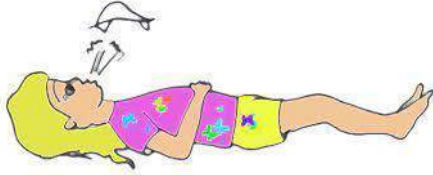
Sul tuo stomaco:

Questa è considerata la posizione peggiore per dormire perché la tua testa deve piegarsi di lato per poter respirare. Sforzando il collo e mettendo la colonna vertebrale in uno scarso allineamento.

- Consigli per trovare posizioni comode:



- E Tecniche di rilassamento elementari (controllo della respirazione e rilassamento muscolare).



- Allenamento pratico: seguendo le istruzioni dell'insegnante, provare le diverse posizioni per addormentarsi e le tecniche di rilassamento.

Referenze:

Sleep Foundation (Available at: www.sleepfoundation.org)

Compiti a casa per la salute + Sfide

- Tutte le sere, prima di coricarsi, praticare le tecniche di rilassamento e utilizzare le posizioni per dormire suggerite (ricordare che è meglio non dormire in posizione prona). Cerca di rilassarti mentalmente.
- Monitorare la qualità del tuo sonno (se ti svegli di notte e perché, quanto ti senti riposato al mattino...). Puoi segnarlo in un diario quotidiano.
- Prova le posizioni suggerite per 1 settimana e nota se la qualità del tuo sonno migliora.

Discussione finale dopo I compiti a casa per la salute e sfide

Sono riuscito a trovare una posizione comoda nel mio letto ed a rilassarmi prima di addormentarmi? Se no, perché?

**4° UDA QUARTA
SETTIMANA: LA MIA
CAMERA DA LETTO
IDEALE**

Obiettivo:

Conoscere l'importanza di un ambiente corretto per riposare bene

Messaggio chiave:

Un ambiente corretto è fondamentale per migliorare la qualità del sonno e aiutare ad addormentarsi più facilmente.

Materiali: Album da disegno.	Metodi: Discussione iniziale, contenuti delle CDC Linee guida, lavoro di gruppo, compiti a casa per la salute.	Frequenza: Una lezione.	Tempo: 60 minuti.	Potenziati collegamenti curriculari: Questa unità di apprendimento non è specifica per una particolare disciplina scolastica.
--	---	-----------------------------------	-----------------------------	---

INIZIAMO A GIOCARE PER LA SALUTE

Discussione iniziale sulle sane abitudini del sonno

Inizia a parlare dell'adeguatezza del setting per migliorare la qualità del sonno e ottenere un buon riposo.

Punti di apprendimento

- Concentrarsi sulla camera da letto ideale: spiegare che la camera da letto deve essere silenziosa, buia, rilassante e ad una temperatura confortevole (18°-20°C);
- Concentrarsi sui diversi tipi di colore della luce nella tua camera da letto: la luce blu ha il maggiore impatto sulla qualità del tuo sonno, perché influenza i ritmi circadiani. L'esposizione alla luce blu (e alla luce bianca, che contiene luce blu) 1 o 2 ore prima di coricarsi può rendere difficile addormentarsi e rimanere addormentati. Al contrario, la luce rossa non ha alcun effetto sull'orologio circadiano, quindi puoi usare una luce rossa fioca di notte. Infine, la luce gialla e arancione hanno scarso effetto sull'orologio circadiano.
- Concentrarsi sull'utilizzo dei dispositivi elettronici e sulla loro presenza in camera da letto: spiegare perché l'utilizzo di dispositivi elettronici prima di andare a letto influisce negativamente sulla qualità del sonno: i dispositivi elettronici emettono una forte luce blu; quando usi questi dispositivi, la luce blu inonda il tuo cervello, inducendolo a pensare che sia giorno. Di conseguenza, il tuo cervello sopprime la produzione di melatonina e lavora per rimanere sveglio. Dovresti portare via tutti i dispositivi elettronici dalla tua camera da letto.

Attività in aula

- Descrivi la camera dei tuoi sogni: come te la immagini, secondo le indicazioni che hai appena sentito? Parlane con i tuoi compagni.
- Pensa con i tuoi compagni ad attività alternative ai dispositivi elettronici, prima di andare a dormire (leggere libri, ascoltare audiolibri, ascoltare musica o suoni rilassanti, stretching dolce o meditazione...)
- Esiste un legame genetico per le nostre tendenze al mattino o alla sera: alcune persone sono portate naturalmente "ad andare a letto presto e ad alzarsi presto" e tendono ad avere più difficoltà a lavorare di notte, quindi sono rappresentate da un'allodola. D'altra parte, le persone che sono naturalmente "tardive a letto e tardive ad alzarsi", hanno meno difficoltà a lavorare di notte e tendono ad avere più problemi con l'orario di inizio mattutino, quindi sono rappresentate da un gufo. Quale di questi animali ti rappresenta meglio? Discutine con i tuoi amici.

Compiti a casa per la salute + Sfide

- Progetta la tua camera da letto ideale;
- Organizza la tua camera da letto (porta via tutto ciò che non è correlato al sonno; riduci l'illuminazione per 1-2 ore prima di coricarti: usa tende oscuranti o tendaggi pesanti e foderati, oppure indossa una maschera per gli occhi durante il sonno; riduci i rumori: indossa tappi per le orecchie e spegni il cellulare; imposta la temperatura giusta: 18-20° ma se questo non funziona per te, l'intervallo di temperatura generalmente accettato per dormire è 15,6-19,4°C);

- Usa il letto e il pigiama solo quando dormi; indossare qualcos'altro durante il giorno e nei fine settimana;
- Puoi goderti il tuo profumo preferito con un diffusore per aromaterapia;
- Cerca di non usare lo smartphone o il computer mentre sei in camera da letto per 1-2 ore prima di coricarti; prova invece a fare qualcos'altro per una settimana. Se devi utilizzare questi dispositivi prima di coricarti, ricorda di abbassare la luminosità dello schermo (scegli turno di notte/luce notturna) e smetti di usarli quando ti addormenti.

- Cerca di organizzare la tua camera da letto seguendo queste indicazioni per 1 settimana e nota se la qualità del tuo sonno migliora.

Discussione finale dopo I compiti a casa per la salute e sfide

Sono stato in grado di creare un ambiente adeguato per addormentarmi facilmente? Se no, perché?

Referenze:

Centers for Disease Control and Prevention (CDC) - Sleep Hygiene Tips (available at: https://www.cdc.gov/sleep/about_sleep/sleep_hygiene.html)

Centers for Disease Control and Prevention (CDC) - Sleep and Sleep Disorders (available at: https://www.cdc.gov/sleep/about_sleep/index.html)

5° UDA QUINTA

SETTIMANA LA MIA

ROUTINE DEL SONNO

Obiettivo:

Conoscenza delle raccomandazioni verso abitudini di sonno sane negli adolescenti

Messaggio chiave:

Una routine del sonno ne può migliorare la qualità.

Materiali: Elenco delle routine della buonanotte.	Metodi: Discussione iniziale, contenuti delle Linee Guida CDC, Lavoro di gruppo, compiti a casa per la salute.	Frequenza: Una lezione.	Tempo: 60 minuti.	Potenziati collegamenti curriculari: Questa unità di apprendimento non è specifica per una particolare disciplina scolastica.
---	--	-----------------------------------	-----------------------------	---

INIZIAMO A GIOCARE PER LA SALUTE

Discussione iniziale sulle abitudini di sonno sane

Feedback su ciò che hai imparato fino ad ora: i compiti salutari hanno migliorato la quantità e la qualità del sonno? Parla dell'importanza di ottenere una sana routine del sonno.

Punti di apprendimento

- Concentrati sul motivo per cui una routine della buonanotte è importante. Una routine della buonanotte è un insieme di attività che esegui ogni sera nello stesso ordine, da 30 a 60 minuti prima di andare a letto. Può aiutarti a rilassarti e ad addormentarti.

Attività in aula

- Scegli uno dei tuoi personaggi preferiti di cartoni/libri e prova a immaginare come è la sua giornata tipo: quale dovrebbe essere la corretta routine della buonanotte, in base a quanto hai appena appreso?
- Crea la perfetta routine della buonanotte: dovrai seguirla come i tuoi compiti salutari. Dovrebbe includere questi punti:
 - Impostare un'ora di andare a dormire;
 - Scegli il tuo pigiama preferito;

Referenze:

Centers for Disease Control and Prevention (CDC) (available at: http://www.cdc.gov/sleep/about_sleep/sleep_hygiene.html)

American Academy of Sleep Medicine (available at: <http://www.aasm.org/>)

- Se ti senti ansioso, potresti fare un bagno caldo;
 - Lavati i denti prima di andare a letto;
 - Vai al bagno;
 - Riduci l'illuminazione intensa nella tua stanza;
 - Leggi la tua storia preferita/un capitolo di un libro.
- Fai degli esercizi di stretching o di respirazione (vedi anche Unità Didattica sul Sonno Sano n. 3).
Puoi anche programmare una routine mattutina per iniziare la giornata, tra cui, ad esempio:
 - Aprire le persiane come prima cosa al mattino;
 - Alzarsi tutti i giorni alla stessa ora, anche nei fine settimana o durante le vacanze.

Compiti a casa per la salute + Sfide

- Segui la routine della buona notte per una settimana e nota se la qualità del tuo sonno migliora

Discussione finale dopo I compiti a casa per la salute e sfide.

Sono stato in grado di creare e seguire costantemente la mia routine del sonno? Se no, perché?

RIFERIMENTI

1. Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J. P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P. C., DiPietro, L., Ekelund, U., Firth, J., Friedenreich, C. M., Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, P. T., Lambert, E., ... Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British journal of sports medicine*, 54(24), 1451–1462. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
2. Matricciani, L., Paquet, C., Galland, B., Short, M., & Olds, T. (2019). Children's sleep and health: A meta-review. *Sleep medicine reviews*, 46, 136–150. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2019.04.011>
3. World Health Organization (2018a). Food and nutrition. Available at: http://www.euro.who.int/data/assets/pdf_file/0006/257919/Fact-sheet-2014-Food-and-Nutrition-Eng.pdf ua=1
4. Haines, J., Haycraft, E., Lytle, L., Nicklaus, S., Kok, F. J., Merdji, M., Fisberg, M., Moreno, L. A., Goulet, O., & Hughes, S. O. (2019). Nurturing Children's Healthy Eating: Position statement. *Appetite*, 137, 124–133. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2019.02.007>
5. Janssen, I., & Leblanc, A. G. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *The international journal of behavioral nutrition and physical activity*, 7, 40. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-7-40>
6. Ness, A. R., Leary, S. D., Mattocks, C., Blair, S. N., Reilly, J. J., Wells, J., Ingle, S., Tilling, K., Smith, G. D., & Riddoch, C. (2007). Objectively measured physical activity and fat mass in a large cohort of children. *PLoS medicine*, 4(3), e97. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.0040097>
7. Ekelund, U., Luan, J., Sherar, L. B., Esliger, D. W., Griew, P., Cooper, A., & International Children's Accelerometry Database (ICAD) Collaborators (2012). Moderate to vigorous physical activity and sedentary time and cardiometabolic risk factors in children and adolescents. *JAMA*, 307(7), 704–712. <https://doi.org/10.1001/jama.2012.156>
8. Dobbins, M., Husson, H., DeCorby, K., & LaRocca, R. L. (2013). School-based physical activity programs for promoting physical activity and fitness in children and adolescents aged 6 to 18. *The Cochrane database of systematic reviews*, 2013(2), CD007651. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD007651.pub2>
9. Aubert, S., Brazo-Sayavera, J., González, S. A., Janssen, I., Manyanga, T., Oyeyemi, A. L., Picard, P., Sherar, L. B., Turner, E., & Tremblay, M. S. (2021). Global prevalence of physical activity for children and adolescents; inconsistencies, research gaps, and recommendations: a narrative review. *The international journal of behavioral nutrition and physical activity*, 18(1), 81. <https://doi.org/10.1186/s12966-021-01155-2>
10. Lewien, C., Genuneit, J., Meigen, C., Kiess, W., & Poulain, T. (2021). Sleep-related difficulties in healthy children and adolescents. *BMC pediatrics*, 21(1), 82. <https://doi.org/10.1186/s12887-021-02529-y>
11. Leme, A., Hou, S., Fisberg, R. M., Fisberg, M., & Haines, J. (2021). Adherence to Food-Based Dietary Guidelines: A Systemic Review of High-Income and Low- and Middle-Income Countries. *Nutrients*, 13(3), 1038. <https://doi.org/10.3390/nu13031038>
12. Story, M., Nannery, M. S., & Schwartz, M. B. (2009). Schools and obesity prevention: creating school environments and policies to promote healthy eating and physical activity. *The Milbank quarterly*, 87(1), 71–100. <https://doi.org/10.1111/j.1468-0009.2009.00548.x>
13. Wang, Y., Cai, L., Wu, Y., Wilson, R. F., Weston, C., Fawole, O., Bleich, S. N., Cheskin, L. J., Showell, N. N., Lau, B. D., Chiu, D. T., Zhang, A., & Segal, J. (2015). What childhood obesity prevention programmes work? A systematic review and meta-analysis. *Obesity reviews : an official journal of the International Association for the Study of Obesity*, 16(7), 547–565. <https://doi.org/10.1111/obr.12277>
14. Dobbins, M., Husson, H., DeCorby, K., & LaRocca, R. L. (2013). School-based physical activity programs for promoting physical activity and fitness in children and adolescents aged 6 to 18. *The Cochrane database of systematic reviews*, 2013(2), CD007651. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD007651.pub2>
15. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Comprehensive school physical activity programs: a guide for school. Atlanta, GA: US Department of Health and Human Services, 2013



Let's move Europe:

School-based promotion of healthy lifestyles to prevent obesity

UNITÀ DI APPRENDIMENTO SULLA PROMOZIONE DI STILI DI VITA SANI PER LA SCUOLA SECONDARIA



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

1

UNITA' DI
APPRENDIMENTO
SULLA
PROMOZIONE DI
STILI DI VITA
SANI



2

UNITA' DI
APPRENDIMENTO
SU SANA
ALIMENTAZIONE
PER LA SCUOLA
SECONDARIA



3

UNITA' DI
APPRENDIMENTO
SU ATTIVITA'
FISICA E
COMPORTAMENTI
SEDENTARI PER
LA SCUOLA
SECONDARIA



4

UNITA' DI
APPRENDIMENT
O SUL SONNO
SANO PER LA
SCUOLA
SECONDARIA



1

UNITA' DI APPRENDIMENTO SULLA PROMOZIONE DI STILI DI VITA SANI

INTRODUZIONE

Questo documento contiene 54 unità di apprendimento (Uda) incentrate su come promuovere stili di vita sani per gli insegnanti della scuola primaria e secondaria. Le unità di apprendimento sono suddivise in tre categorie principali: 12 unità didattiche relative a una sana alimentazione, 10 per l'attività fisica e lo stile di vita sedentario e 5 per il sonno sano. Tutte le Uda sono state suddivise per la scuola primaria e secondaria, per cui ogni insegnante potrà trovare 27 unità di apprendimento per la scuola primaria e 27 per la scuola secondaria. Le Uda possono essere utilizzate da tutti gli insegnanti della scuola indipendentemente dalla materia che insegnano e ovviamente possono essere integrate, adattate e ampliate in base all'esperienza dell'insegnante, creando anche potenziali collegamenti scolastici. Prima di illustrare in modo esaustivo le Uda proposte, è necessaria una breve introduzione sull'importanza di progettare queste azioni per promuovere l'alimentazione sana, l'attività fisica, il sonno sano e ridurre i comportamenti sedentari nella scuola primaria e secondaria. L'attività fisica, combinata con una sana alimentazione e sane abitudini del sonno, è essenziale per molti aspetti della salute e dello sviluppo dei bambini, compresa la prevenzione di condizioni di salute croniche, come il sovrappeso e l'obesità.

L'attività fisica durante l'infanzia e l'adolescenza porta a molti risultati positivi per la salute fisica (ad esempio migliore forma fisica, salute delle ossa, salute cardio-metabolica) e psicosociale (ad esempio benessere psicologico, umore, funzioni cognitive)^{1,2}. Per ottenere questi effetti benefici, i bambini e gli adolescenti dovrebbero praticare almeno una media di 60 minuti al giorno di attività fisica di intensità moderata-vigorosa (MVPA) durante la settimana.

Tuttavia, nonostante queste raccomandazioni, la maggior parte dei bambini e degli adolescenti in tutto il mondo non raggiunge questi livelli, causando una “pandemia” di inattività fisica¹. Nel frattempo, i comportamenti sedentari sono sempre più frequenti sia nei bambini che negli adolescenti¹. L'alimentazione sana è definita come l'assunzione di una dieta adeguata e ben bilanciata e sappiamo dalla letteratura scientifica che le buone abitudini^{3,4}, ad esempio il consumo di frutta e verdura durante l'infanzia, sono correlate a una minore adiposità, a una riduzione dei fattori di rischio cardio-metabolico e a un più alto rendimento scolastico^{5,6,7}. Per questo motivo, è essenziale includere questi argomenti fin dalle prime fasi dell'educazione infantile.

Infine, le sane abitudini del sonno sono essenziali per lo sviluppo del bambino e dell'adolescente²; una maggiore durata del sonno è associata a indicatori di adiposità più bassi, ad un migliore controllo emotivo, a risultati scolastici e alla qualità della vita, mentre una breve durata del sonno è correlata a risultati negativi per la salute fisica e mentale⁸. Tuttavia, negli ultimi decenni, in queste specifiche fasce d'età, molti bambini e adolescenti non rispettano le linee guida internazionali sull'attività fisica⁹, sulla dieta¹⁰ e sul sonno¹¹, dimostrando come queste stiano diventando una problematica importante per la salute pubblica.

In questo contesto, è sempre più essenziale promuovere iniziative per stili di vita sani, soprattutto in ambito scolastico. I bambini e gli adolescenti trascorrono una quantità significativa di tempo a scuola, dove sono inseriti in ambienti di supporto come le politiche sanitarie scolastiche, l'educazione fisica e alimentare, l'attività fisica durante le ore scolastiche. Inoltre, la maggior parte delle conoscenze, delle competenze e delle abitudini dei bambini in materia di vita salutare possono essere migliorate durante i giorni di scuola¹². Allo stesso tempo, sta diventando sempre più evidente che gli interventi non solo incentrati sulla scuola, ma anche sulla famiglia sono probabilmente più efficaci^{13,14}.

Con l'obiettivo di ottenere cambiamenti a lungo termine e sostenibili nei comportamenti di vita, diventa necessario il coinvolgimento della famiglia e dell'ambiente extra-scolastico.

Per questo motivo, gli interventi scolastici con attività extrascolastiche e compiti a casa salutari potrebbero massimizzare il coinvolgimento della famiglia e potenzialmente migliorare il successo dell'intervento di promozione della salute. Alla luce di ciò, il presente documento contiene 27 Uda che, partendo dal contesto scolastico, vengono ampliate utilizzando attività extrascolastiche e compiti a casa che promuovono la salute¹⁵.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Ogni Uda ha un obiettivo principale, un messaggio chiave, materiali e metodi utili, frequenza, durata e potenziali collegamenti didattici/curricolari. Ovviamente ogni Uda è un punto di partenza che può essere ampliato dall'insegnante di ogni materia. I collegamenti con i potenziali aspetti curricolari non sono obbligatori, ma sono solo suggerimenti. Tuttavia, le unità di apprendimento possono essere un buon investimento e un esperimento per capire come il movimento sia un ottimo strumento di apprendimento. Ogni Uda inizia nel contesto scolastico con una breve discussione guidata dall'insegnante, propedeutica al lavoro da svolgere in classe. Vengono evidenziati i vari aspetti che verranno appresi durante la Uda e le attività che possono essere gestite in classe. Successivamente, vengono presentati i possibili compiti da gestire in orario extrascolastico per verificare le abitudini acquisite. Infine, ogni Uda si conclude con un momento di discussione in classe.

Gli aspetti innovativi di questa proposta consistono nel fatto che tali apprendimenti avvengono nel contesto scolastico, ma vengono anche sperimentati e ampliati nel contesto extra-scolastico spesso con il coinvolgimento delle famiglie nei compiti e nelle sfide, per poi essere discussi a scuola per un feedback finale.

2

UNITA' DI APRENDIMENTO SU
UNA SANA ALIMENTAZIONE PER
LA SCUOLA SECONDARIA

1° UDA SETTIMANA

UNO: COME COSTRUIRE UNA DIETA SANA

Obiettivo:

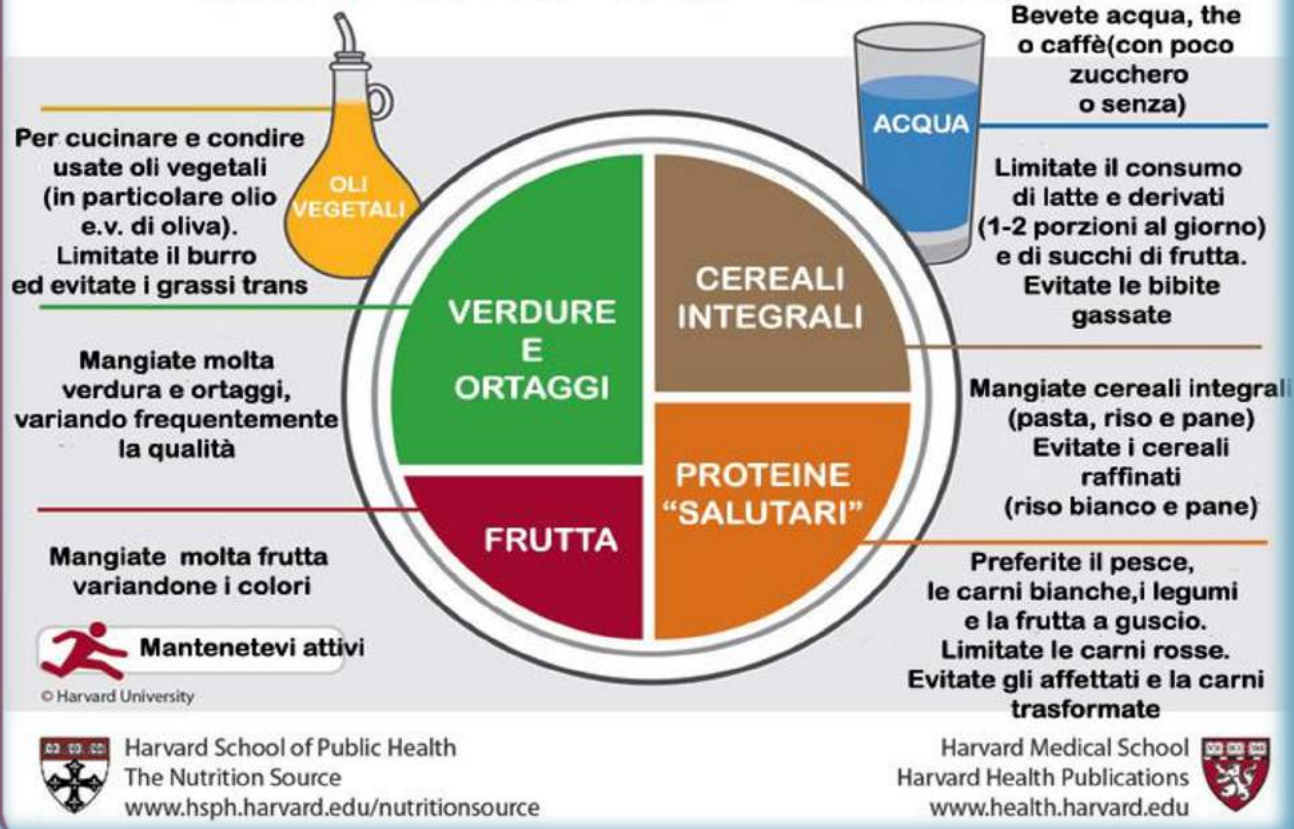
Conoscenza delle proporzioni dei nutrienti necessari per mantenere una dieta sana e come raggiungere questo obiettivo attraverso cibi diversi.

Messaggio chiave:

Seguire una dieta equilibrata basata su verdura e frutta, legumi e cereali. Paesi diversi possono avere culture diverse, comprese le abitudini alimentari. Capire cosa mangia la gente e perché può arricchire la nostra conoscenza personale e farci scoprire nuovi sapori e abitudini salutari.

Materiale: Piatto di carta bianca (da dividere in spicchi colorati per le diverse categorie di alimenti), pennarelli colorati, cartelloni, pc, sito web-applicazione Eumove.	Metodi: Discussione iniziale, laboratorio di gruppo, compiti salutari a casa.	Frequenza: Una lezione.	Tempo: 60 minuti.	Potenziati collegamenti curriculari: Scienze, Matematica, Arte, Lingue straniere, Educazione civica
--	---	-----------------------------------	-----------------------------	---

IL PIATTO SANO



Copyright © 2011, Harvard University. For more information about The Healthy Eating Plate, please see The Nutrition Source, Department of Nutrition, Harvard T.H. Chan School of Public Health, www.thenutritionsource.org, and Harvard Health Publications, www.health.harvard.edu.

INIZIAMO A GIOCARE PER LA SALUTE

Discussione iniziale sull'alimentazione sana

Secondo il Global Burden of Disease Project, sovrappeso e obesità sono il 4° fattore di rischio per malattie croniche come il diabete di tipo 2, le malattie cardiovascolari e altre. In particolare, la sostituzione degli alimenti trasformati con una dieta più sana è stata collegata alla riduzione dell'IMC e quindi alla prevenzione delle malattie associate al sovrappeso.

Perché è importante una dieta sana? Durante i pasti quotidiani, cosa e in quale proporzione si dovrebbe mangiare? Spiega quali categorie di alimenti sono necessarie per mantenere una dieta sana (verdure, frutta, proteine sane e cereali integrali) e che l'assunzione di tutte è importante. Ogni alimento fornisce alcuni macronutrienti (carboidrati, proteine, grassi), ma in quantità/proporzioni differenti.

Prova a scoprire se paesi diversi hanno abitudini alimentari diverse e perché (es.: le condizioni climatiche non consentono a determinate verdure di crescere correttamente).

Pensi che ti possa piacere provare nuovi cibi?

Punti di apprendimento

L'insegnante inizia a spiegare le raccomandazioni su come i diversi alimenti differiscono in termini di nutrienti e su ciò che è necessario per impostare una dieta sana ed equilibrata:

- L'olio d'oliva (o di girasole, di canola, di soia) è una buona fonte di grassi sani; evitate o riducete il burro o la margarina.
- Verdure: dovrebbero essere la componente principale della nostra dieta, più sono varie, meglio è. Ricordate: le patatine fritte e le chips NON possono essere annoverate nella sezione "verdure" da un punto di vista nutrizionale, poiché sono ricche di grassi.

- Frutta: scegliete frutta di ogni colore.
- Cereali integrali: scegliere i cereali integrali invece del riso e del pane bianco.
- Proteine sane: pesce, legumi, carne bianca e noci dovrebbero essere la fonte principale di proteine. Limitare/evitare le carni rosse e lavorate.
- Acqua: bere acqua è il modo migliore per reidratarsi. Limitare l'assunzione di latte e derivati, succhi e bevande zuccherate.

Diversi paesi hanno sviluppato modi diversi per raggiungere questi obiettivi nutrizionali.

È possibile costruire un vero e proprio Piatto del mangiar sano utilizzando alimenti che di solito non sono inclusi nel nostro programma nutrizionale: si possono mescolare alimenti di tradizioni diverse per raggiungere gli obiettivi nutrizionali salutari.

Attività in aula

- Parlando con la classe, prova ad esplorare alcuni cibi tradizionali di diversi paesi e, se puoi, il loro patrimonio nutrizionale e quale parte del piatto riempiono.
- Utilizzando un piatto di carta diviso in spicchi di diversi colori, spiegare le proporzioni suggerite dei diversi alimenti durante i pasti quotidiani. Potresti provare a riempire il piatto con elementi presi da diversi paesi.
- Se possibile, utilizza il sito/applicazione Eumove per tenerti in contatto con una classe di un paese straniero e chiedi loro di spiegare come sono composti solitamente i loro pasti: puoi scambiare idee e ricette e provare a cucinare qualcosa di nuovo,

quindi controlla i risultati e opinioni sia della tua classe che dell'altra.

Compiti per la salute a casa + Sfide

Pensa ai tuoi cibi preferiti e ai cibi che non hai mai assaggiato. Crea un pasto mescolando cibi a cui sei abituato con qualcosa di nuovo, tenendo presente le proporzioni suggerite di cibi diversi e la necessità di avere un pasto equilibrato.

Referenze

Harvard T.H. Chan School of Public Health. The healthy eating plate. Available at: <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/>

Food and Agriculture Organization of the United Nations. Food-based dietary guidelines. Available at: <https://www.fao.org/nutrition/education/food-dietary-guidelines/home/en/>

Discussione finale dopo i compiti a casa per la salute e le sfide

Sei riuscito a provare nuovi cibi? Quali problemi hai riscontrato (ad es. i cibi che volevi cucinare non erano disponibili al supermercato)? Pensi di allargare la tua dieta abituale dopo questa esperienza?

Cosa hai imparato dalla classe di scuola straniera con cui hai lavorato?

2° UDA SETTIMANA DUE: NUMERO DI PASTI AL GIORNO

Obiettivo:

Conoscenza del numero di pasti, della loro distribuzione nell'arco della giornata e delle proporzioni dei nutrienti.

Messaggio chiave:

Il numero di pasti giornalieri raccomandato è cinque.



Materiali: Carta/ disegno di un orologio con le 12 ore, segnapunti.	Metodi: Discussione iniziale, laboratori e compiti salutari.	Frequenza: Una lezione.	Durata: 60 minuti.	Collegamenti curriculari potenziali: Scienze, matematica, lingua straniera.
---	---	-----------------------------------	------------------------------	---

INIZIAMO A GIOCARE PER LA SALUTE

Discussione iniziale

La ripartizione giornaliera si riferisce alla distribuzione di nutrienti ed energia nei diversi pasti della giornata, attraverso diverse scelte e combinazioni alimentari.

La ripartizione quotidiana dei pasti è importante per fornire al nostro organismo un flusso costante di energia. Evita anche di sentire troppa fame durante il giorno.

Punti di apprendimento

- Come suddividere l'apporto energetico durante la giornata:
 - Colazione: 15-20%
 - Spuntino mattutino: 5%
 - Pranzo: 35-40%
 - Merenda pomeridiana 5%
 - Cena 30-35%
- Per pranzo, cena e colazione e come dovrebbero essere composti, vedere l'Unità di Apprendimento al riguardo che verrà ulteriormente insegnata.
- Per la merenda si consiglia una porzione di frutta fresca/ uno yogurt/ due biscotti (biscotti secchi, non biscotti).

- Sottolineare come l'orario dei pasti possa variare da persona a persona, a seconda delle necessità quotidiane (es. sport, orario fisso dei pasti a scuola)

Attività in aula

Disegna un orologio, colora, con colori diversi per ogni pasto (colazione, spuntino mattutino, pranzo, spuntino pomeridiano, cena) l'arco/intervallo di tempo in cui di solito fai un pasto. Mancano dei pasti? A che ora pranzi di solito?

Compiti a casa per la salute + Sfide

Prova a consumare 5 pasti al giorno, seguendo le istruzioni che ti ha dato l'insegnante, e modificandoli in base alle tue esigenze (es. sport, pasti in famiglia programmati in determinati orari). In una settimana annota ogni giorno quanti pasti hai fatto.

Discussione finale dopo i compiti e le sfide

Come è variato il programma dei pasti durante la settimana? Riuscivi a mangiare 5 pasti al giorno o ne saltavi uno/di più? Ci sono state differenze tra i giorni feriali e i fine settimana?

Referenze:

World Health Organization. Healthy Diet (2020). Available at: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-di>

3° UDA SETTIMANA TRE: PORZIONI DI FRUTTA E VERDURA

Obiettivo:

Conoscenza delle corrette porzioni di frutta e verdura e della loro varietà necessarie per costruire una dieta equilibrata.

Messaggio chiave:

5 porzioni giornaliere di frutta e verdura

Materiali: --	Metodi: Discussione iniziale, laboratorio, compiti salutari.	Frequenza: Una lezione.	Durata: 60 minuti.	Collegamenti curriculari potenziali: Arte, Scienze.
-------------------------	--	-----------------------------------	------------------------------	---

INIZIAMO A GIOCARE PER LA SALUTE

Discussione Iniziale a proposito del mangiare sano:

Perché è importante una dieta sana? Durante i pasti giornalieri, cosa e in che proporzione si dovrebbe mangiare? Spiegare i benefici dei nutrienti di frutta e verdura, anche in base al colore del frutto.

Punti di apprendimento

- L'insegnante inizia a spiegare le raccomandazioni sulle porzioni di frutta e verdura necessarie (cos'è una porzione, quante porzioni).
- 5 porzioni al giorno (sia di frutta che di verdura)
- 5 colori di frutta/verdura: rosso, viola/blu, arancione/giallo, verde e bianco/marrone: mangiare frutta e verdura di colori

diversi non è solo visivamente più attraente, ma anche utile per introdurre una grande varietà di nutrienti.

Compiti a casa per la salute + Sfide

- Cerca di mangiare 5 porzioni di frutta e verdura ogni giorno per una settimana.
- Provate a fotografare ogni giorno uno dei vostri pasti, a fine settimana manca qualcosa? Come potresti aggiungere più colori al tuo piatto?

Discussione finale dopo i compiti e le sfide

Potresti mangiare 5 porzioni di frutta/verdura 5 volte al giorno? È stato facile? Come pensi di poter aumentare la quantità di frutta/verdura consumata? Utilizzando le foto scattate, se ti senti a tuo agio, discuti se hai notato che manca qualche colore e come potresti aggiungere più colori al tuo piatto.

Referenze

World Health Organization. (2015). Promoting fruit and vegetable consumption. Available at: <https://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/nutrition/activities/technical-support-to-member-states/promoting-fruit-and-vegetable-consumption>

Harvard Health Blog. Phytonutrients: Paint your plate with the colors of the rainbow. Available at: <https://www.health.harvard.edu/blog/phytonutrients-paint-your-plate-with-the-colors-of-the-rainbow-2019042516501#:~:text=Colorful%20fruits%20and%20vegetables%20can,strengthen%20a%20plant's%20immune%20system>.

**4° UDA SETTIMANA
QUARTA: COLAZIONE
SANA E LABORATORIO:
COSTRUIRE IL
CARTELLONE DELLA
COLAZIONE**

Obiettivo: Conoscenza della composizione sana di una colazione

Messaggio chiave:

La colazione è uno dei pasti più importanti della giornata. Le persone dovrebbero concentrarsi su una buona colazione per iniziare bene la giornata.

Materiali: PC, telefono con fotocamera	Metodi: Discussione iniziale, laboratorio, compiti salutari.	Frequenza: 1 lezione.	Durata: 30 minuti (ogni giorno per una settimana, 30 minuti in più il primo giorno), per un totale di 180 minuti.	Potenziati collegamenti curriculari: Nessuno in particolare.
--	--	---------------------------------	---	--

INIZIAMO A GIOCARE PER LA SALUTE

Discussione iniziale sulla colazione sana:

- L'insegnante chiede a quanti studenti fanno colazione ogni mattina per valutare brevemente quanti la saltano;
- L'insegnante mostra alcuni esempi di colazioni attraverso diapositive o poster e gli studenti votano brevemente (buono/non buono) per valutarli in buono e non buono in base alla loro conoscenza/esperienza personale;
- L'insegnante spiega cosa dovrebbe essere incluso nella colazione (acqua o thè, latte o yogurt, frutta o verdura fresca, noci, pane/muesli/riso/pasta/cereali/.., miele/marmellata, uova) e dà qualche buono esempi tramite diapositive o poster;
- Si ripete l'esercizio precedente: l'insegnante mostra ancora alcuni esempi di colazioni (diapositive, poster,...) e gli studenti votano brevemente (buono/non buono) per valutarli in buono e non buono in base a quanto spiegato dall'insegnante e mostrato.

Punti di apprendimento

- Imparare che la colazione è importante quanto gli altri pasti e non dovrebbe essere saltata;
- Imparare cosa dovrebbe essere incluso a colazione (quasi tutti i nutrienti sopra menzionati);

Referenze:

Healthy Breakfast: Food Fact Sheet. Available at: <https://www.bda.uk.com/resource/healthy-breakfast.ht>

- Imparare che ci possono essere più opzioni e combinazioni per la colazione;
- Allenarsi per comporre diversi tipi di colazione e impara dagli input degli altri.

Attività in aula

Ogni mattina (dal lunedì al venerdì)

- Ogni mattina gli studenti caricano l'immagine della loro colazione nella cartella del drive creata dall'insegnante (nessuna foto con nome)
- Ogni mattina gli insegnanti scelgono alcuni esempi (se possibile positivi) tra le immagini e li discutono con gli studenti.

Discussione finale dopo i compiti e le sfide

Sei riuscito a variare gli ingredienti della tua colazione?

Pensi che la tua colazione questa settimana sia stata più sana del solito?

Quali problemi hai notato nell'avere una colazione adeguata (es. non sapere come scegliere il cibo giusto)?

**5° UDA QUINTA
SETTIMANA: SANA
COLAZIONE E
LABORATORIO: QUALI SONO
LE TIPOLOGIE DI
COLAZIONE? IMPARA DAGLI
ALTRI**

Obiettivo:

Conoscenza della composizione salutare di un pasto a colazione

Messaggio Chiave:

Persone diverse possono avere abitudini diverse, anche per quanto riguarda l'alimentazione. Possiamo imparare gli uni dagli altri condividendo le conoscenze sul cibo e migliorando le nostre buone abitudini.

Materiali: PC, smartphone con fotocamera, cibo.	Metodi: Discussione iniziale.	Frequenza: Una lezione.	Durata: 60 minuti.	Collegamenti curriculari: Nessuno in particolare.
---	---	-----------------------------------	------------------------------	---

INIZIAMO A GIOCARE PER LA SALUTE

Discussione iniziale sulla colazione sana:

- L'insegnante chiede quanti studenti fanno colazione ogni mattina e come viene preparata tradizionalmente nella loro famiglia
- Gli studenti spiegano come viene preparata la colazione nella loro famiglia durante la settimana e nei fine settimana se sono presenti differenze

Punti di apprendimento

- Imparare che la colazione può essere diversa nelle diverse tradizioni e culture, poiché il cibo è una parte importante di ogni cultura
- Imparare che ci possono essere più opzioni e combinazioni per la colazione
- Allenarsi per comporre diversi tipi di colazione e imparare dalle tradizioni degli altri
- Scambiare idee e imparare da altre tradizioni/culture

Attività in aula

- Gli studenti possono condividere una foto della colazione che la loro famiglia fa abitualmente; possono condividere più immagini se le colazioni sono diverse, soprattutto tra i giorni feriali e i fine settimana
- Caricare le immagini in una cartella dell'unità condivisa

Referenze:

Healthy Breakfast: Food Fact Sheet <https://www.bda.uk.com/resource/healthy-breakfast.html>

- Gli insegnanti scelgono alcuni esempi (se possibile positivi) tra le immagini e li discutono con gli studenti, e gli studenti possono fornire input e discutere ogni opzione in base a ciò che hanno appena appreso
- Se gli studenti vogliono, possono spiegare perché fanno quella colazione tradizionale a casa; se non lo sanno, possono chiedere e poi far sapere ai loro compagni di classe un altro giorno

Compiti a casa per la salute + Sfide

- Prova una colazione diversa: lasciati ispirare dagli altri compagni di classe e acquista dei nuovi ingredienti per preparare una colazione per te e la tua famiglia
- Cerca di differenziare e cambiare gli ingredienti che usi normalmente
- Se hai qualche dubbio, chiedi ai compagni di classe a cui la colazione ti ha ispirato e considera di chiedere loro una ricetta o un aiuto nella preparazione del pasto
- Scatta foto della tradizionale colazione della tua famiglia durante la settimana e il fine settimana e carica nella cartella condivisa

Discussione finale dopo i compiti e le sfide

Ti è piaciuto cambiare le tue abitudini per un po'?
Cosa hai imparato da questa esperienza?

6° UDA SESTA SETTIMANA: QUANTA ACQUA DOVREI BERE?

Obiettivo:

Conoscenza della corretta quantità di acqua da bere ogni giorno

Messaggio chiave:

È importante bere una quantità adeguata di acqua durante il giorno in base all'età e alla PA, preferendo l'acqua ad altri tipi di bevande.

Materiali: Bottiglia d'acqua, varie dimensioni, altre bibite, bevande energetiche, ecc.	Metodi Discussione iniziale, laboratorio, compiti salutari.	Frequenza: Una lezione.	Durata: 30 minuti.	Collegamenti curriculari potenziali: Matematica, Scienze.
---	--	-----------------------------------	------------------------------	---

INIZIAMO A GIOCARE PER LA SALUTE

Discussione iniziale sull'assunzione di acqua:

Perché l'acqua potabile è importante? Spiega che la percentuale media di acqua nel corpo di una persona è di circa il 60%. Dove si trova l'acqua nelle bevande e negli alimenti?

Punti di apprendimento

- L'insegnante inizia a spiegare i livelli raccomandati di assunzione di acqua al giorno
- Suggerimenti sui diversi tipi di bevande e sul loro profilo nutrizionale
- Dare consigli per bere di più durante il giorno
- Insegnare l'acqua del rubinetto e l'importanza delle bottiglie d'acqua riciclabili
- Insegnare sulla diversa assunzione di acqua necessaria in base all'età e alla PA

Referenze:

Watson, P. E., Watson, I. D., & Batt, R. D. (1980). Total body water volumes for adult males and females estimated from simple anthropometric measurements. *The American journal of clinical nutrition*, 33(1), 27–39. <https://doi.org/10.1093/ajcn/33.1.27>

Attività in aula

- Discussione sui diversi tipi di bevande e sul loro profilo nutrizionale (es. coca cola, tè, succhi di frutta, bevanda energetica,...) → classifica dal migliore al peggiore?
- Discutere anche: valore nutritivo e quantità consigliata di alcol e caffè?

Compiti a casa per la salute + Sfide

- Usa la formula di Watson per calcolare la quantità di acqua nel corpo di ogni studente
- Aggiungere al diario anche la quantità di altre bevande consumate durante la settimana (es. energy drink, alcolici, coca cola, ecc.)

Discussione finale dopo i compiti e le sfide

Sono riuscito ad aumentare la quantità giornaliera di acqua da bere?
Se no, perché?

7° UdA SETTIMA SETTIMANA: LIMITARE IL CONSUMO DI BEVANDE E CIBI ZUCCHERATI

Obiettivo:

Conoscenza della quantità di zucchero contenute nelle bevande e negli alimenti quotidiani, i tipi di zucchero e le conseguenze che hanno sulla salute. Sviluppare una consapevolezza critica e conoscere le alternative a cibi e bevande zuccherati.

Messaggio chiave:

Scegliere le bevande e gli alimenti che contengono la minore quantità di zucchero.

Materiali: Vari tipi di bevande e alimenti zuccherati, zollette di zucchero/bustine di zucchero/cucchiari di zucchero. Tavolo e Carte di bevande e cibo.	Metodi: Discussione iniziale, laboratorio, compiti salutari, sfida.	Frequenza: Due lezioni.	Durata: 60 minuti.	Potential curricular Links: Science
--	---	-----------------------------------	------------------------------	---

INIZIAMO A GIOCARE PER LA SALUTE

Discussione iniziale sulla bevanda zuccherata:

Consumo molto limitato di cibi ricchi di grassi, zucchero o sale e poveri di micronutrienti, ad es. patatine, dolciumi, bibite zuccherate.

Quali sono i diversi tipi di bevande e cibi zuccherati che vengono consumati durante la giornata (acqua, the, cioccolato, cola, bibite gassate, succhi di frutta ecc.)

Punto di apprendimento

- L'obiettivo di questa azione è rendere gli studenti consapevoli dei tipi di zucchero che esistono e anche della quantità di zucchero estrinseco presente in alcune bevande e cibi che consumano regolarmente.
- Consumo consigliato: non più di 25 grammi di zuccheri liberi al giorno (o il 5% dell'apporto energetico totale) (Linee guida: Assunzione di zuccheri per adulti e bambini. (2015). Organizzazione Mondiale della Sanità.)

Attività in aula

- L'insegnante inizia la lezione spiegando qual è la quantità di zucchero contenuta nei diversi tipi di bevande e alimenti zuccherati; poi un giro di domande.
- Ad esempio: quanto zucchero pensi contenga Cola? Quanto zucchero contiene il biscotto?

Referenze:

World Health Organization (2015). Guideline: Sugars intake for adults and children. Geneva: World Health Organization. Retrieved from <https://www.who.int/publications/i/item/9789241549028>.

Plates, pyramids, planet. Developments in national healthy and sustainable dietary guidelines: a state of play assessment. Food and Agricultural Organizations of the United Nation Available on <https://www.fao.org/documents/card/en/c/d8dfeaf1-f859-4191-954f-e8e1388cd0b7/>

- Spiegare come il consumo di bevande e cibi ad alto contenuto di zucchero può influire sulla salute.
- Parli dell'importanza del "modo sano" di consumare bevande e cibi zuccherati durante il giorno? (quanto spesso bevi bevande che contengono un'elevata quantità di zucchero)
- Quale tipo di bevanda pensi sia migliore quando hai sete?
- Una volta completata questa riflessione sulle domande poste, il tutor può spiegare i tipi di zucchero esistenti: zucchero libero e zucchero intrinseco. È anche importante che gli studenti conoscano l'assunzione raccomandata di zucchero libero: 25 grammi di zucchero libero al giorno
- Metti sul tavolo principale della stanza le bevande e gli alimenti portati da casa per quel giorno e cerca di classificarli in base al loro contenuto di zucchero. L'insegnante mette per ogni bevanda e alimento la quantità corrispondente di zollette di zucchero/bustine di zucchero/cucchiari di zucchero.
- Discutere quali è meglio bere spesso e quali qualche volta.
- Guarda il distributore di bevande e cibo/bar che hai a scuola: che tipo di bevande ci sono dentro? Analizzali e confrontali sulla quantità di zucchero che contengono.

Discussione finale dopo i compiti e le sfide

Sono stato in grado di consumare bevande zuccherate in modo sano? Se no, perché no?

Bicchiere (12-ounce)	Cucchiaini di zucchero	Calorie
Acqua di rubinetto o in bottiglia	0 cucchiaini	0
Thè non zuccherato	0 cucchiaini	0
Sport Drink	2 cucchiaini	75
Limonata	6 ¼ cucchiaini	105
Thè zuccherato	8 ½ cucchiaini	120
Coca-Cola	10 ¼ cucchiaini	150
Succo di frutta	11 ½ cucchiaini	195
Birra analcolica	11 ½ cucchiaini	170
Aranciata	13 cucchiaini	210

https://www.cdc.gov/healthyweight/healthy_eating/drinks.html

Basta. Ripensa alle tue bevande. Vai sul verde.



<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-drinks/beverages-public-health-concerns/>

Referenze

World Health Organization (2015). Guideline: Sugars intake for adults and children. Geneva: World Health Organization. Retrieved from <https://www.who.int/publications/i/item/9789241549028>.

Plates, pyramids, planet. Developments in national healthy and sustainable dietary guidelines: a state of play assessment. Food and Agricultural Organizations of the United Nation. Available on <https://www.fao.org/documents/card/en/c/d8dfeaf1-f859-4191-954f-e8e1388cd0b7/>

8° UDA OTTAVA

SETTIMANA:

STAGIONALITÀ DEI CIBI

Obiettivo:

Conoscenza della stagionalità dei diversi alimenti durante l'anno e costruzione di una dieta sana utilizzando prodotti di provenienza locale.

Messaggi chiave:

Consumare cibi di provenienza locale.

Materiali: Volantini della spesa, alimentari, forbici, poster bianchi (x4).	Metodi: Discussione iniziale, laboratorio, compiti salutari.	Frequenza: Quattro lezioni all'anno (possibilmente all'inizio di ogni stagione).	Durata: 60 minuti (prima lezione) - 30 minuti (seconda, terza e quarta lezione).	Potenziati collegamenti curriculari: Geografia, Scienze, Arte, Storia.
---	--	--	--	--

INIZIAMO A GIOCARE PER LA SALUTE

Discussione iniziale sul mangiare sano

Prima lezione: parlare dell'importanza di consumare cibi di provenienza locale, al fine di:

- Ridurre la quantità di prodotti trasformati e aumentare l'assunzione di prodotti freschi
- Ridurre l'impatto della nostra dieta sull'impronta di carbonio e sull'utilizzo della plastica (imballaggi) (vedi anche LU 9)
- Consumare cibi più freschi e nutrienti rispetto a quelli consumati fuori stagione.

Anche il cibo locale è generalmente più gustoso, grazie alla sua raccolta più vicina al picco di maturazione (soprattutto per frutta e verdura).

Punto di apprendimento (x4) (primavera, estate, autunno, inverno)

- Quali frutta e verdura sono di stagione nel tuo paese in questo momento (a causa delle diverse posizioni geografiche, gli insegnanti dovrebbero consultare il riferimento 2 per suggerimenti su frutta/verdura di stagione)

Referenze:

Food and Agriculture Organization of the United Nations. Plates, pyramids, planet. Developments in national healthy and sustainable dietary guidelines: a state of play assessment (2016). Retrieved from: <https://www.fao.org/documents/card/en/c/d8dfeaf1-f859-4191-954f-e8e1388cd0b7/>

EUFIC. Explore Seasonal Fruit and Vegetables in Europe. Retrieved from: <https://www.eufic.org/en/explore-seasonal-fruit-and-vegetables-in-europe>

EUFIC. Are seasonal fruit and vegetables better for the environment? Retrieved from: <https://www.eufic.org/en/healthy-living/article/are-seasonal-fruit-and-vegetables-better-for-the-environment>

- Prova a fornire alcuni esempi di ricette culturalmente tipiche del paese in cui vivi che utilizzano alimenti di stagione.

Attività in aula

- costruire con l'aiuto dell'insegnante un poster con il cibo di stagione, utilizzando immagini ritagliate dai volantini della spesa e integrandole se manca qualcosa. Appendi il poster in classe per ricordare cosa mangiare durante la stagione.

Compiti a casa per la salute + Sfide

- Cercare di consumare almeno un pasto al giorno con solo cibi stagionali e di provenienza locale, utilizzando le proporzioni delle categorie alimentari appropriate come indicato in LU1

Discussione finale dopo i compiti e le sfide

Confronta il cibo che hai mangiato durante la settimana con quello che c'è sul poster che hai fatto con il tuo insegnante. C'è qualcosa che non hai mangiato o che non hai mai provato?

**9° UDA NONA
SETTIMANA:
SOSTENIBILITÀ
ALIMENTARE**

Obiettivo:

Conoscenza della sostenibilità alimentare.

Messaggio chiave:

Preferire alimenti sostenibili.

Materiali: Vari tipi di volantini di generi alimentari	Metodi: Discussione iniziale, laboratorio, compiti salutari, sfida.	Durata: 60 minuti.	Frequenza: una lezione.	Potenziati collegamenti curriculari: Geografia, Scienze.
--	---	------------------------------	-----------------------------------	--

INIZIAMO A GIOCARE PER LA SALUTE

Discussione iniziale sul cibo sostenibile:

Cosa significa sostenibilità? “L'uso delle risorse a ritmi che non superano la capacità della Terra di sostituirle”. Un modo per ridurre l'uso delle risorse e anche mangiare cibi più densi di nutrienti è mangiare localmente e stagionalmente (vedi LU 2A6)

Quale tipo di imballaggio è sostenibile? Mangiare localmente riduce la distanza da percorrere per il cibo e anche l'imballaggio necessario.

Punti di apprendimento

- Cosa significa cibo sostenibile?
- Gli alimenti che mangiamo non solo influiscono sulla nostra salute, ma anche sulla salute dell'ambiente
- Sono necessarie molte risorse per produrre cibo (acqua, energia per i trasporti, produzione di CO2, uso del suolo, fertilizzanti ecc.)
- Quali tipi di cibo ritieni più sostenibili? Differenze tra le diverse classi di alimenti: fortunatamente, una dieta a basso impatto può essere raggiunta seguendo le proporzioni alimentari approssimative delle piramidi alimentari: consumare poca carne (soprattutto lavorata),

Referenze:

EUFIC. Are seasonal fruit and vegetables better for the environment? Available at: <https://www.eufic.org/en/healthy-living/article/are-seasonal-fruit-and-vegetables-better-for-the-environment>

World Health Organization. A healthy diet sustainably produced. Available : <https://www.who.int/publications/i/item/WHO-NMH-NHD-18.12>

formaggio, pesce, latticini mentre mangiate molta frutta, verdura, legumi e verdure.

Attività in aula

- Sostenibilità globale: discutere quali tipi di alimenti sono sostenibili? (carne, pesce, pane, frutta, verdura?)
- Sostenibilità locale: prendi i volantini da un supermercato e dai un'occhiata da dove viene il cibo? Prova a controllare su una mappa, quanti chilometri (consumo di CO2) era distante la produzione di quel cibo? Il loro packaging è sostenibile?

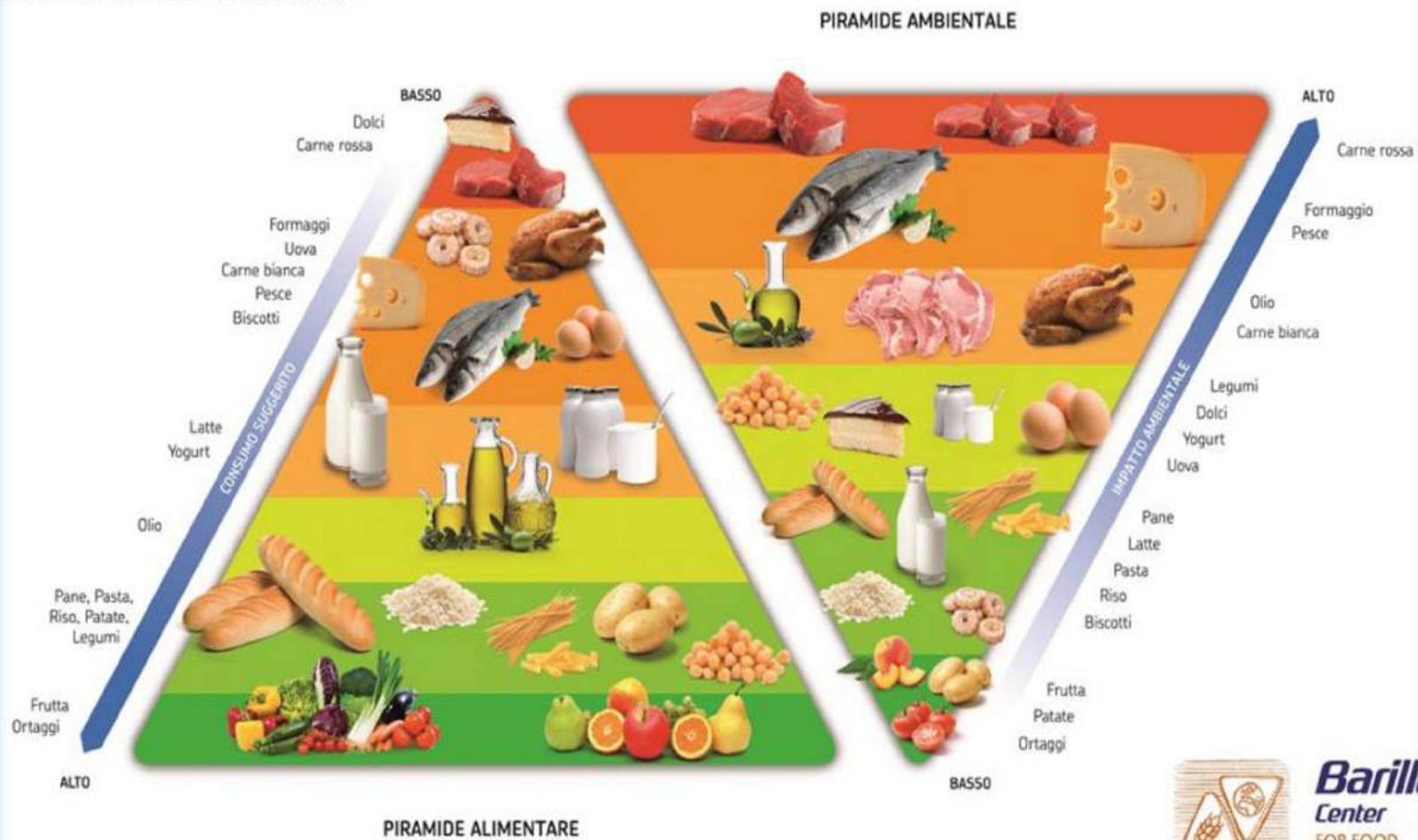
Compiti a casa per la salute + Sfide

Durante la spesa al supermercato guarda le etichette. Da dove viene il cibo? È lontano da casa tua? (consumo di CO2). Prova a scegliere cibi prodotti sia localmente che stagionalmente.

Discussione finale dopo i compiti e le sfide

Potevo scegliere cibo prodotto localmente e stagionalmente? Se no perché no?

LA DOPPIA PIRAMIDE PER GLI ADULTI



Una dieta sana è una dieta sostenibile: raccomandazioni per una dieta sana

Attualmente, poche linee guida sull'alimentazione tengono conto della sostenibilità. Tuttavia, sta crescendo l'evidenza scientifica che la doppia vittoria per la salute umana e dell'ambiente è possibile e alcune messaggi comuni per promuovere la salute umana e ambientale stanno emergendo.⁽¹⁵⁾

- **Mangiare ampie varietà di differenti cibi in particolare cibi vegetali.**
- Assumere le calorie necessarie al fabbisogno energetico giornaliero. La sovranutrizione ha effetti negativi per la salute umana e ambientale.
- Scegliere cibi freschi, preparati a casa, locali. Evitare cibi altamente processati soprattutto quelli con alte quantità di grassi, ricchi di zuccheri/sale e con scarsa quantità di vitamine, minerali e di fibre. È importante controllare le etichette.
- **Mangiare almeno 2/3 porzioni di frutta al giorno preferibilmente fresca, di stagione e prodotta localmente. WHO raccomanda di mangiare almeno 5 porzioni al giorno di frutta (400gr) e verdura (400gr).**
- Mangia almeno 2/3 porzioni di verdura al giorno. Scegli verdura che cresce nell'orto, piuttosto che quelle coltivate nelle serre o che necessitano di processi specifici (fermentazione), i quali non hanno bisogno di trasporti ad alta intensità energetica. Riduci lo spreco di cibo mangiando anche la verdura e la frutta brutta, le imperfezioni estetiche non significano meno valori nutritivi.
- Patate, patate dolci, manioca e altre radici amidacee non contano come porzione di verdure ma sono presenti in una dieta sana preferibilmente in una forma minimamente trasformata.
- I cereali dovrebbero essere consumati principalmente come cereali integrali come mais non trasformato, miglio, avena, grano o riso integrale, piuttosto che in forme raffinate con pane di riso o pasta.
- Consumare quantità moderate di latte e latticini (o alternative al latte) e scegliere versioni a basso contenuto di grassi, sale e zucchero
- Limitare il consumo di carne rossa e di carni lavorate (10). Alcune linee guida nazionali e internazionali suggeriscono un limite di circa 500 grammi di carne cotta a settimana con quantità molto piccole se presenti di prodotti a base di carne lavorata.
- Consumare pesce e crostacei all'incirca 2 volte a settimana possibilmente da fonti riconosciute/certificate come sostenibili.
- Mangiare legumi regolarmente. Fagioli secchi, fagioli e lenticchie sono eccellenti fonti di proteine, fibre e di altri nutrienti e sono naturalmente poveri di grassi. I legumi sono una buona alternativa alla carne e possono giocare un ruolo fondamentale nella futura alimentazione sana e sostenibile.
- Includere un moderato consumo di grassi e oli, maggiormente derivanti dai vegetali e preferibilmente contenenti grassi insaturi. Evitare prodotti industriali grassi prodotti (ad esempio olio parzialmente idrogenato) che si trovano negli alimenti trasformati, negli snack dei fast food e nei cibi fritti. Usa metodi di cottura più sani, usa oli vegetali e fai bollire il vapore o cuoci al forno anziché friggere.
- Bere acqua di rubinetto sicura (o da altre fonti migliorate come pozzi protettivi) preferibilmente ad altre bevande, in particolare bevande dolci zuccherate. Anche l'assunzione di succhi di frutta dovrebbe essere limitata poiché questi contribuiscono allo zucchero libero. Un bicchiere da 150 ml di succo d'arancia non zuccherato ad esempio contiene circa 15 gr di zucchero libero.
- Prepara il cibo utilizzando metodi igienici. Lava le mani prima di toccare il cibo e dopo essere andato in bagno, igienizza la superficie e proteggili dagli insetti, parassiti e animali.
- Separare gli alimenti crudi e cotti, cuocere accuratamente gli alimenti e conservarli a temperature sicure e utilizzare acqua sicura

10° UDA DECIMA SETTIMANA: ETICHETTA DELLO SNACK, QUAL'È IL MIGLIORE PER ME?

Obiettivo:

- Come leggere le informazioni sulle etichette nutrizionali.
- Sapere se gli alimenti sono più o meno salutari basandosi sugli ingredienti elencati sull'etichetta.

Messaggio chiave:

Essere educati alla comprensione e uso delle etichette nutrizionali ha il potenziale per migliorare l'impatto di queste informazioni sulla salute alimentare. L'istruzione aiuta nella corretta selezione dei prodotti. Gli studenti saranno più consapevoli delle loro scelte alimentari quotidiane in base alle etichette nutrizionali, in base alla composizione dei macronutrienti, al contenuto di sale e alla quantità di ciascun ingrediente che determina la qualità del prodotto.

Materiali: Snack preconfezionati (cracker, barrette, patatine, biscotti, ecc.) e lattine di bevande gassate.	Metodi: Discussioni iniziali e finali, attività in classe, compiti salutari, sfida.	Frequenza: Una lezione.	Durata: 60 minuti.	Potenziati collegamenti curriculari: Scienze, Matematica, Inglese.
--	---	-----------------------------------	------------------------------	--

INIZIAMO A GIOCARE PER LA SALUTE

Discussione iniziale sulle etichette nutrizionali

L'insegnante chiede ai bambini: di solito leggete le etichette nutrizionali? Sai come leggere le etichette nutrizionali? Sai perché è importante leggere le etichette nutrizionali?

Punti di apprendimento

- L'insegnante spiega perché è importante leggere le etichette nutrizionali di cibi e bevande.
- L'insegnante spiega come leggere le etichette nutrizionali.
- L'insegnante spiega i concetti fondamentali per una dieta equilibrata ed elenca gli ingredienti più dannosi a cui prestare attenzione.

Attività in aula

- Dividere la classe in gruppi, dare a ogni gruppo lo stesso set di snack o lattine preconfezionati simili, chiedere ai bambini di leggere le etichette nutrizionali e decidere qual è la scelta salutare.
- L'insegnante sceglie alcuni prodotti alimentari (es. biscotti, cracker, cereali, yogurt) o bevande (es. succhi di frutta, coca cola, tè) e li dà a ciascun gruppo. Il gruppo, senza guardare alcuna etichetta, cerca di raggiungere un consenso sugli elementi che secondo loro hanno il contenuto più alto di: sale, zucchero, grassi, carboidrati, proteine, minerali/nutrienti, calcio.

- Insieme ai tuoi compagni di classe, analizza le etichette nutrizionali dei cibi e delle bevande che si trovano nei distributori automatici all'interno della scuola. Sulla base di ciò che hai imparato in classe, come sono i cibi e le bevande che trovi nei distributori automatici? Proponi delle modifiche ai tuoi compagni di classe per rendere più sani i cibi a scuola.

Compiti a casa per la salute + Sfide

- Vai al supermercato con i tuoi compagni di classe, scegli un alimento tra i tuoi preferiti (es. yogurt, snack, biscotti, ecc.), seleziona due o più articoli simili, leggi l'etichetta nutrizionale e decidi qual è la scelta salutare.
- Scegli un alimento che di solito mangi a casa a colazione o a merenda e analizza la sua etichetta nutrizionale in base a ciò che hai imparato in classe. È cibo sano o no?
- Cerca di leggere il più possibile il contenuto di sale degli snack e il contenuto di zucchero del cioccolato.
- Provare a pensare ad una merenda sana ed equilibrata secondo le indicazioni ricevute in classe sulle etichette nutrizionali da proporre per la pausa casalinga.

Discussione finale dopo i compiti e le sfide

Ho letto le etichette degli alimenti preconfezionati/non l'ho fatto. Se no, perché no?

Come leggere le tabelle nutrizionali passo dopo passo:

1. Inizia controllando come vengono segnalate le informazioni. Gli ingredienti sono elencati in un ordine preciso: da quello presente in maggiore quantità a quello meno presente. Un'altra cosa importante è verificare se le informazioni fornite si basano su pesi standard di 100 grammi o su una singola porzione o altro.
2. Controllare il peso delle porzioni/razioni e confrontarlo con quello che si sta effettivamente mangiando.
3. Controlla le calorie che la porzione di cibo che stai per mangiare ti fornirà, per confrontarle con le calorie giornaliere totali che, in media, non devono essere superate.
4. Monitora la quantità di nutrienti che dovresti limitare. Alcune etichette evidenziano la percentuale del fabbisogno giornaliero di nutrienti fornito da ogni porzione.
5. Assicurati che il tuo alimento ti fornisca una quantità sufficiente di nutrienti essenziali come vitamine, calcio, ferro e fibre.

Referenze

Moore, S. G., Donnelly, J. K., Jones, S., & Cade, J. E. (2018). Effect of Educational Interventions on Understanding and Use of Nutrition Labels: A Systematic Review. *Nutrients*, 10(10), 1432. <https://doi.org/10.3390/nu10101432>

UNICEF. (2019). The State of the World's Children 2019: Children, food and nutrition: Growing well in a changing world. Available on <https://www.unicef.org/reports/state-of-worlds-children-2019>

World Health Organization. (2020). Nutrition action in schools: a review of the evidence related to the nutrition-friendly schools initiative (Geneva, Sw). Available on <https://www.who.int/publications/i/item/978924151696>

11° UDA UNDICESIMA SETTIMANA: CONSUMARE SNACK

Obiettivo:

Conoscenza della componente nutrizionale degli spuntini e del loro corretto consumo

Messaggio chiave:

Fare uno spuntino buono e salutare potrebbe essere gustoso, divertente e rispettoso dell'ambiente.

Materiale: Vari tipi di snack.	Metodi: Discussione iniziale, laboratorio, compiti sani.	Frequenza: Una lezione.	Tempi: 30 minuti.	Potenziati collegamenti curriculari: Questa unità didattica non è specifica per una particolare materia scolastica.
--	--	-----------------------------------	-----------------------------	---

INIZIAMO A GIOCARE PER LA SALUTE

Discussione iniziale sull'assunzione di snack

- Quali sono i diversi tipi di spuntini che si consumano durante il giorno (frutta, panini, cioccolatini, patatine, yogurt)?
- Quali snack preferiscono gli studenti?
- Cosa considerano gli studenti come uno spuntino sano?

Punto di apprendimento

- Quali sono i diversi tipi di spuntini sani che si possono consumare durante il giorno (frutta, panini, cioccolatini, patatine, yogurt)?
- Quali sono gli snack con più e meno componenti nutrizionali?
- Quanto è in media la porzione di cibo necessaria per uno spuntino? (misura della mano)
- Secondo l'OMS, l'assunzione di zuccheri può essere ridotta limitando il consumo di alimenti e bevande che ne contengono in quantità elevate, come snack zuccherati, caramelle e bevande zuccherate (ossia tutti i tipi di bevande contenenti zuccheri liberi - tra cui bibite gassate o non gassate, succhi e bevande di frutta o di verdura, concentrati liquidi e in polvere, acqua aromatizzata, bevande energetiche e sportive, tè pronto da bere, caffè pronto da bere e bevande al latte aromatizzate); e consumando frutta fresca e verdura cruda come spuntino al posto di snack zuccherati.

- Secondo l'OMS, l'assunzione di grassi, in particolare di grassi saturi e di grassi prodotti industrialmente, può essere ridotta limitando il consumo di snack confezionati (ad esempio ciambelle, torte, crostate, biscotti e wafer) che contengono grassi prodotti industrialmente.
- A Secondo l'OMS, l'assunzione di sale può essere ridotta limitando il consumo di snack salati.

Attività in classe

- Gli studenti mettono sul tavolo principale dell'aula gli spuntini portati da casa per quel giorno e cercano di classificarli in base ai loro componenti nutrizionali (vedi anche LU n. 1 sull'alimentazione La piramide alimentare).
- Discutete su quali spuntini sia meglio consumare spesso e quali solo una volta ogni tanto.
- Gli studenti provano a disegnare una tabella sulla quantità di zuccheri e grassi contenuti nella merenda analizzata.

Compiti a casa per la salute + Sfide

- Preparare e consumare ogni giorno spuntini con migliori componenti nutrizionali, seguendo le indicazioni nutrizionali apprese.
- Tieni un "diario disegno" dei tuoi spuntini: prova a disegnare lo spuntino e annota la quantità di zuccheri e grassi contenuti.

Discussione finale dopo i compiti e le sfide

- Sono riuscito a mangiare spuntini sani durante il giorno o no? Se no, perché no?
- Riportare i risultati della sfida. Sei riuscito a mangiare spuntini sani? Quali difficoltà hai avuto? Prova a confrontare la quantità di

zuccheri e grassi contenuti nel primo spuntino che hai analizzato in classe (prima di fare i compiti salutari) con quelli degli spuntini che mangi durante questa settimana: quanto sono diversi?

Suggerimenti: per facilitare il confronto degli snack, creare una tabella riportando come colonne “grasso” e “zucchero” e attaccare a lato delle righe l'etichetta degli snack. Se non c'è etichetta, disegna ciò che mangi.

Referenze

World Health Organization. Healthy Diet (Available at: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>)

12° UDA DODICESIMA

SETTIMANA: MANGIA

SANO PER DORMIRE

MEGLIO

Obiettivo:

Comprendere la relazione tra una buona qualità del sonno e un'alimentazione sana

Messaggio chiave:

Una cena adeguata può migliorare la qualità del sonno e aiutarti ad addormentarti.

Materiale: Ricettario personale	Metodi: Discussione iniziale, Contenuto delle linee guida su una sana alimentazione e igiene del sonno, Attività di gruppo, Compiti salutari.	Frequenza: Una lezione.	Tempi: 60 minuti.	Potenziati collegamenti curriculari: Questa unità didattica non è specifica per una particolare materia scolastica.
---	---	-----------------------------------	-----------------------------	---

INIZIAMO A GIOCARE PER LA SALUTE

Discussione iniziale sulla nutrizione

- Discussione tra gli studenti sulla loro solita cena.
- Discussione tra studenti sulle abitudini alimentari legate al buon riposo. Focus sul legame tra abitudini alimentari e qualità del sonno. Una dieta sana può migliorare la qualità del sonno; d'altra parte, le persone che non dormono abbastanza hanno maggiori probabilità di aumentare il consumo di cibo. Infatti, la privazione del sonno sembra provocare una tendenza a selezionare cibi ipercalorici con minor beneficio nutrizionale e creare un maggior rischio di aumento di peso.
- Discussione tra studenti sulle abitudini legate a bevande stimolanti, caffeina e alcol.

Punti di apprendimento

- Preferire pasti nutrienti ma leggeri invece di pasti abbondanti prima di coricarsi. Fai uno spuntino leggero e salutare se hai fame di notte.
- Evitare, in particolare prima di coricarsi:
- alcol (favorisce l'insonnia ma provoca risvegli precoci e disturbi del sonno);
- zuccheri (sia negli alimenti che nelle bevande) e sostanze come teina, ginseng, caffeina o cioccolato (contiene sostanze stimolanti).
- Questi alimenti hanno un effetto eccitante che può tenerti sveglio la notte poiché abbassano la produzione di serotonina e melatonina, che garantiscono il corretto ritmo sonno-veglia. Anche la tiramina, molecola contenuta nel formaggio stagionato, è nota per avere un effetto eccitante. In generale, dovresti evitare di

consumare cibi molto grassi, salati, piccanti o pasti contenenti una grande quantità di proteine prima di cena: questi cibi richiedono molto tempo per essere digeriti e produrre acido gastrico.

- Ridurre l'assunzione di liquidi diverse ore prima di andare a dormire. Le tisane possono aiutarti a rilassarti e ad addormentarti, ma è meglio berle lontano dall'ora di andare a dormire, altrimenti potresti doverti svegliare per andare in bagno.
- Cerca di non saltare la cena: la fame correlata all'ipoglicemia potrebbe rendere difficile addormentarsi.

Attività in aula

- Crea diversi gruppi di studenti. Ogni gruppo dovrebbe annotare in un "Libro di cucina personale" uno o più esempi di cene salutari in base alle proprie preferenze ma seguendo allo stesso tempo i consigli dell'insegnante.

Compiti a casa per la salute + Sfide

- Seguendo il tuo "Ricettario personale" decidi il menu della tua cena. Cucina la cena con la tua famiglia.
- Cerca di evitare caffè, tè, coca cola e bevande energetiche soprattutto il pomeriggio e la sera per 1 settimana (vedi anche Unità didattica sulle abitudini del sonno n. 2).
- Sei riuscito a seguire le indicazioni? Se no, perché? Hai notato qualche cambiamento nella qualità del tuo sonno?

Discussione finale dopo i compiti e le sfide

Sono stato in grado di seguire i consigli dell'insegnante sulla cena ideale? Se no, perché no?

Referenze:

American Academy of Sleep Medicine - Sleep Education (available at: <https://www.sleepeducation.org>)

Grandner, M. A., Jackson, N., Gerstner, J. R., & Knutson, K. L. (2014). Sleep symptoms associated with intake of specific dietary nutrients. *Journal of sleep research*, 23(1), 22–34. <https://doi.org/10.1111/jsr.12084>

Greer, S. M., Goldstein, A. N., & Walker, M. P. (2013). The impact of sleep deprivation on food desire in the human brain. *Nature communications*, 4, 2259. <https://doi.org/10.1038/ncomms3259>

Centers for Disease Control and Prevention (CDC) (available at: <https://www.cdc.gov/>)

3

UNITA' DI APPRENDIMENTO SU ATTIVITA' FISICA E COMPORTAMENTI SEDENTARI PER LA SCUOLA SECONDARIA

1° UDA SETTIMANA: COS'È L'ATTIVITÀ FISICA?

Obiettivo:

Conoscere le raccomandazioni dell'OMS sulla AF nei bambini e negli adolescenti.



Messaggio chiave:

L'OMS consiglia almeno 60' di attività fisica ogni giorno.

<p>Materiale: Diario dei piedi felici Diario quotidiano per bambini e genitori. Raccogliere ogni esperienza, sensazione, descrizione dell'attività. Utilizzo dello smartwatch per monitorare il conteggio dei passi e l'attività fisica.</p>	<p>Metodi: Discussione iniziale, contenuti delle Linee Guida dell'OMS, Lavori di gruppo, attività salutari a casa.</p>	<p>Frequenza: Due lezioni.</p>	<p>Durata: 60 minuti.</p>	<p>Potenziati collegamenti curriculari: Scienze.</p>
---	---	---	--------------------------------------	---

INIZIAMO A GIOCARE PER LA SALUTE

Discussione iniziale sull'attività fisica

Parlare di cosa è l'attività fisica, quanto tempo ognuno di noi trascorre in attività fisica durante il giorno? (Alzare la mano) Ma quanti minuti di AF ogni giorno?

Punti di apprendimento

- L'insegnante inizia a spiegare i livelli di AF raccomandati necessari per ogni fascia d'età (bambini, adolescenti, adulti).
- Spiegare che ogni movimento conta per la salute www.everymove
- 60 minuti al giorno di PA sono raccomandati per i bambini e gli adolescenti dai 5 ai 17 anni.
- AF non strutturata (ad esempio, pendolarismo attivo verso la scuola, passeggiate, equitazione, gioco attivo con gli amici)
- Parlare di tempi, frequenza e durata della AF.

Referenze

Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public health reports (Washington, D.C. : 1974)*, 100(2), 126-131.

World Health Organization (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Geneva: World Health Organization. Available at <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>.

U.S. Department of Health and Human Services (2018). *Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd edition*. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services. Retrieved from https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf.

Attività in classe

- Scegliamo un'attività fisica e condividiamola con la classe.
- Creare/capire come compilare il diario dei piedi felici giorno per giorno per due settimane.

Compiti a casa per la salute + Sfide

- Fare 15 minuti di camminata quotidiana extra scolastica (esempi: andare a piedi al supermercato, scendere prima dall'autobus e fare le ultime fermate a piedi, non usare l'ascensore, ...)
- Cercare di fare più AF possibile durante la scuola extra. Dopo due settimane l'insegnante nomina i bambini più attivi.

Discussione finale dopo i compiti e le sfide

Sono stato in grado di aumentare il livello di AF/ Non sono stato in grado. Se no, perché?

DIARIO DEI PIEDI FELICI



Esempio di struttura



Report giornalieri

- Quanti passi ho camminato oggi?
- A che passo ho camminato?
- Guarda l'immagine!



Report settimanale

- Quanti passi ho camminato questa prima settimana?
- A che passo ho camminato?
- Guarda l'immagine!



Report fine-settimana

- Quanti passi ho camminato questo sabato e domenica?
- A che passo ho camminato?
- Guarda l'immagine!

**Risultati
condivisi
con la
classe**



2° UDA SECONDA SETTIMANA: PARLIAMO DI INTENSITÀ

Obiettivo:

Conoscere il meccanismo del battito cardiaco durante le diverse intensità di AF.



Messaggio chiave:

L'OMS raccomanda ai bambini e agli adolescenti di effettuare almeno 60 minuti di AF da moderata a vigorosa.

Materiale: Diario; smartwatch; barattolo; palloncini; cannuce.	Metodi: Discussione iniziale, laboratorio, compiti a casa per la salute.	Frequenza: Una lezione.	Durata: 60 minuti.	Potenziati collegamenti curricolari: Scienze, matematica.
---	--	-----------------------------------	------------------------------	---

INIZIAMO A GIOCARE PER LA SALUTE

Discussione iniziale sull'intensità

Parlare di qual è l'intensità? Quante intensità conoscete? (Alzare la mano). Quali intensità riesci a raggiungere? (Esempi).

Punti di apprendimento

- Spiegare il battito cardiaco utilizzando un barattolo
- Spiegare l'intensità utilizzando il test Talk-Sing.

Attività in classe

- Tutti i bambini portano a scuola un barattolo, dei palloncini d'acqua e delle cannuce. Si costruisce una pompa cardiaca e se ne spiega il funzionamento.

Referenze:

World Health Organization (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Geneva: World Health Organization. Retrieved from <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>.

- La pompa cardiaca si attiva durante la AF in modo diverso a seconda dell'intensità, ma qual è l'intensità della AF?
- Laboratorio: Camminata leggera (canto); corsa moderata (conversazione); salto vigoroso (respirazione).

Compiti a casa per la salute + Sfide

- Scrivere una relazione/disegno indicando il giorno, l'ora, il tipo di attività svolta, la durata e l'intensità.
- Cercate di fare più AF possibile durante la scuola extra. Dopo una settimana l'insegnante nomina i bambini più attivi.

Discussione finale dopo i compiti e le sfide

Sono stato in grado di interrompere il mio periodo di sedentarietà / non lo sono stato. Se no, perché?

3° UDA TERZA SETTIMANA: CHE COS'È IL COMPORAMENTO SEDENTARIO?

Obiettivo:

Conoscenza della raccomandazione dell'OMS verso l'AF nei bambini per quanto riguarda il limite di tempo trascorso da seduti.

Messaggio chiave:

E raccomandato che:

I bambini e gli adolescenti dovrebbero limitare la quota di tempo passato in sedentarietà, in particolare la quota di tempo libero di fronte a dispositivi elettronici.

Forte raccomandazione, evidenza di scarsa certezza

! LIMITA !

I tempo speso in sedentarietà particolarmente di fronte a dispositivi elettronici.



<p>Materiale: Pause attive. Sperimentare pause attive che possono letteralmente interrompere la lezione/qualsiasi tipo di tempo sedentario. Raccogliere ogni esperienza, sensazione, descrizione dell'attività.</p>	<p>Metodi: Discussione iniziale, contenuti delle Linee Guida dell'OMS, Lavori di Gruppo, Compiti per casa per la salute.</p>	<p>Frequenza: Due lezioni.</p>	<p>Durata: 60 minuti.</p>	<p>Potenziali collegamenti curriculari: Scienze.</p>
--	---	---	--------------------------------------	---

INIZIAMO A GIOCARE PER LA SALUTE

Discussione iniziale sull'attività fisica

Parlare di cosa si intende per comportamento sedentario, quanto tempo trascorre ognuno di noi in un comportamento sedentario durante il giorno? (Alzare la mano) Cosa fate di solito nel vostro tempo sedentario (tv, giochi)?

Punti di apprendimento

- L'insegnante inizia a spiegare che ogni movimento conta per la salute!
- Spiegare i rischi legati al comportamento sedentario.
- Parlare dell'equilibrio tra tempo sedentario e tempo attivo (tempi, frequenza e durata del AF per interrompere la sedentarietà).

Referenze:

Chaput, J. P., Willumsen, J., Bull, F., Chou, R., Ekelund, U., Firth, J., Jago, R., Ortega, F. B., & Katzmarzyk, P. T. (2020). 2020 WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour for children and adolescents aged 5-17 years: summary of the evidence. *The international journal of behavioral nutrition and physical activity*, 17(1), 141. <https://doi.org/10.1186/s12966-020-01037-z>

World Health Organization (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Geneva: World Health Organization. Retrieved from <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>.

Tremblay, M. S., Carson, V., Chaput, J. P., Connor Gorber, S., Dinh, T., Duggan, M., Faulkner, G., Gray, C. E., Gruber, R., Janson, K., Janssen, I., Katzmarzyk, P. T., Kho, M. E., Latimer-Cheung, A. E., LeBlanc, C., Okely, A. D., Olds, T., Pate, R. R., Phillips, A., Poitras, V. J., ... Zehr, L. (2016).

Canadian 24-Hour Movement Guidelines for Children and Youth: An Integration of Physical Activity, Sedentary Behaviour, and Sleep. *Applied physiology, nutrition, and metabolism*, 41(6 Suppl 3), S311-S327. <https://doi.org/10.1139/apnm-2016-0151>

Attività in classe

- Capire come fare una pausa attiva (provare a sedersi e a saltare).
- Inventiamo una pausa attiva e condividiamola con la classe.

Compiti a casa per la salute + Sfide

- Ogni volta che trascorrete 1 ora in un comportamento sedentario (seduti al computer), cercate di fare una pausa attiva (ad esempio, alzatevi e saltate per 30 secondi).
- Prendere nota sul numero e sul tipo di pause attive scelte
- Utilizzare i social network per condividere le pause attive create e fatte durante il tempo extracurricolare.

4° UDA QUARTA SETTIMANA: CHE COS'È IL COMPORAMENTO SEDENTARIO?

Obiettivo:

Conoscere le raccomandazioni verso i bambini in merito alla limitazione della quantità di tempo sedentario, in particolare la quantità di tempo ricreativo davanti allo schermo.



SEDERSI

COMPORAMENTO SEDENTARIO

Non più di 2 ore al giorno di tempo libero usando dispositivi elettronici.

Messaggio chiave:

Materiale: Diario, Smartphone per calcolare il tempo trascorso su instagram, tiktok e facebook.	Metodi: Discussione iniziale, contenuto delle linee guida, compiti sani e sfide.	Frequenza: 1 lezione.	Tempo: 30 minuti.	Potenziati collegamenti curriculari: Scienze.
---	--	---------------------------------	-----------------------------	---

INIZIAMO A GIOCARE PER LA SALUTE

Discussione iniziale sull'attività fisica

Parlare del tempo trascorso usando dispositivi elettronici, pc o guardando la tv. Quanto tempo viene trascorso solitamente seduti usando dispositivi elettronici, pc o guardando la tv (alzare la mano)

Punti di apprendimento

- L'insegnante all'inizio spiega che ogni movimento conta per la salute!
- Spiegare il rischio correlato a comportamenti sedentari trascorsi davanti allo schermo.

Attività in aula

Referenze:

- Chaput, J. P., Willumsen, J., Bull, F., Chou, R., Ekelund, U., Firth, J., Jago, R., Ortega, F. B., & Katzmarzyk, P. T. (2020). 2020 WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour for children and adolescents aged 5-17 years: summary of the evidence. *The international journal of behavioral nutrition and physical activity*, 17(1), 141. <https://doi.org/10.1186/s12966-020-01037-z>
- World Health Organization (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Geneva: World Health Organization. Retrieved from <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>.
- U.S. Department of Health and Human Services (2018). *Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd edition*. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services. Retrieved from https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf.
- Tremblay, M. S., Carson, V., Chaput, J. P., Connor Gorber, S., Dinh, T., Duggan, M., Faulkner, G., Gray, C. E., Gruber, R., Janson, K., Janssen, I., Katzmarzyk, P. T., Kho, M. E., Latimer-Cheung, A. E., LeBlanc, C., Okely, A. D., Olds, T., Pate, R. R., Phillips, A., Poitras, V. J., ... Zehr, L. (2016). Canadian 24-Hour Movement Guidelines for Children and Youth: An Integration of Physical Activity, Sedentary Behaviour, and Sleep. *Applied physiology, nutrition, and metabolism*, 41(6 Suppl 3), S311-S327. <https://doi.org/10.1139/apnm-2016-0151>
- Owen, N., Healy, G., Matthews, C. & Dunstan, D. (2010). Too much sitting: The population health science of sedentary behavior. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 38(3), 105-113. <https://doi.org/10.1097/JES.0b013e3181e373a2>

- Cerca di limitare il tempo trascorso utilizzando i social network

Compiti a casa per la salute + Sfide

- Riportare in classe le ore trascorse utilizzando dispositivi elettronici in una settimana
- School Contest: meno ore di dispositivi elettronici, più punti sani. Abbiamo calcolato la classe più sana.

Discussione finale dopo i compiti per casa per la salute e le sfide

Sono stato in grado di ridurre il mio tempo sedentario/non lo sono stato. Se no, perché?

Raccolta di suggerimenti per alternative al gioco elettronico da seduti - creare una raccolta di giochi (interviste a nonni, genitori: cosa hanno giocato dove e con chi)

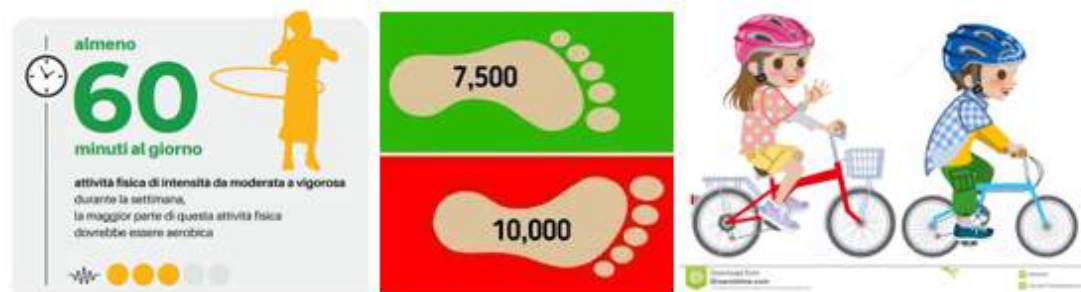
5° UDA QUINTA SETTIMANA: PARLIAMO DI PENDOLARISMO ATTIVO

Obiettivi:

- Conoscenza dell'uso del pendolarismo attivo, in città, come stile di vita sano (camminare, correre, andare in bicicletta).
- Muoversi a piedi (camminando e correndo) con intensità diverse e in condizioni di sicurezza (corsia di camminamento, rispetto delle regole del traffico).
- Muoversi in bicicletta in condizioni di sicurezza (indossando il casco, sulla pista ciclabile, rispettando le regole del traffico)

Messaggio chiave:

Il pendolarismo attivo è facile e sostenibile, uno dei modi per raggiungere le raccomandazioni dell'OMS sulla AF per i bambini e gli adolescenti, che prevedono almeno 60 minuti di PA da moderata a vigorosa o da 7000 a 10000 passi al giorno.



<p>Materiale: Diario dei piedi felici, scala Borg.</p>	<p>Metodi: Lezioni partecipate sul tema del pendolarismo attivo; lezioni applicate in palestra; registrazione dei dati personali nel diario.</p>	<p>Frequenza: Due lezioni.</p>	<p>Durata: 60 minuti.</p>	<p>Potenziati collegamenti curriculari: Scienze: Sistema cardiovascolare; Educazione fisica: camminare/correre/ciclare, postura corretta, diverse applicazioni e intensità; Geografia: studio delle mappe delle città.</p>
---	---	---	--------------------------------------	---

INIZIAMO A GIOCARE PER LA SALUTE

Discussione iniziale sul Pendolarismo Attivo e sull'Attività Fisica

Discussione sul camminare/correre/andare in bicicletta a varie intensità e il relativo contributo alla salute cardiovascolare. Riflessione sulla sostenibilità del camminare/correre/andare in bicicletta in tutti gli ambienti, spazi, tempi e condizioni.

Punti di apprendimento nelle attività in aula

Qual è il significato del pendolarismo attivo?

- L'insegnante all'inizio spiega cos'è il pendolarismo attivo, perché è importante per i bambini
- Quanti passi devono fare i bambini in un giorno (correre/camminare)
- Quanti Chilometri posso fare in un giorno (in bicicletta)

Attività in aula

- Lavoro di gruppo sulle funzioni e modificazioni dell'apparato cardio-circolatorio e respiratorio in funzione delle diverse intensità di impegno fisico-motorio. Produzione di un breve manuale, desunto da tutto il lavoro di gruppo, da consegnare a ciascun allievo
- Lavoro di gruppo: organizzazione di attività di pendolarismo attivo a diverse velocità (attività ricreative, giochi, altro). Ogni gruppo presenta e fa provare a tutti il proprio lavoro (inclusa la misurazione della frequenza cardiaca e l'applicazione dello strumento di auto-percezione della fatica).
- Lavoro di gruppo: calcolo delle diverse velocità di movimento delle diverse discipline dell'atletica (corsa, camminata, ciclismo) e confronto tra loro (sulla base di record nazionali o olimpici).
- Lavoro di gruppo: ricerca di strumenti per l'autovalutazione della fatica. Al termine del lavoro di gruppo si sceglie lo strumento ritenuto più semplice e utilizzabile per l'autovalutazione della fatica. Creazione dell'agenda personale (quali dati inserire, che tipo di registrazione).
- Lavoro di gruppo: studio di mappe stradali o parchi cittadini e calcolo di percorsi di uguale o variabile distanza da casa.

Compiti a casa per la salute + Sfide

- Durante la settimana e nel weekend, insieme ai compagni di gruppo che lavorano in classe, calcolare e realizzare insieme, dandosi appuntamento in un luogo opportuno, almeno tre percorsi.
Gruppo A: tre percorsi, di uguale distanza, individuati sulla città mappa o sulla mappa di un parco pubblico, da effettuare a bassa-medio-alta intensità. Calcolo del polso, calcolo della velocità individuale, differenze, autovalutazione della percezione della fatica con lo strumento scelto.






Gruppo B: tre percorsi, di diversa lunghezza, individuati sulla mappa della città o sulla mappa di un parco pubblico, da effettuare alla massima velocità possibile. Calcolo del polso, calcolo della velocità individuale, differenze, autovalutazione della percezione della fatica con lo strumento scelto. Realizzare con i partner del gruppo le situazioni A) e B), in tre giorni diversi di due settimane diverse.
- Annotare nell'agenda personale, scelta dalla classe attraverso il lavoro di gruppo, gli elementi scelti come dati da annotare.

Discussione finale dopo I compiti di salute per casa + sfide

Circle time sulle sfide a casa: sono fattibili? Ti piacciono i compiti?

Sono riuscito ad aumentare il numero di passi ogni giorno? Se no, perché?

ALLEGATI: ESEMPIO DI PAGINA DI DIARIO

Nome Cognome	Femmina Maschio	Età	Classe							
DOMANDE PRIMA DELLE ATTIVITÀ										
Siete consapevoli di quanto sia importante il pendolarismo attivo?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Riesce a controllare la camminata/corsa/ciclismo meglio o peggio di altre abilità?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Camminare/correre/ciclare può avere effetti sul cuore?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ATTIVITÀ										
Giorno e luogo	1 bassa intensità	2 Media intensità	3 alta intensità	Corrispondenza Borg						
	1 percorso BPM all'inizio BPM andata Ritorno BPM Velocità Vel.1	2 percorso BPM all'inizio BPM andata Ritorno BPM Velocità Vel.1	2 percorso BPM all'inizio BPM andata Ritorno BPM Velocità Vel.1	Corrispondenza Borg 1: ; 2: ; 3: 1: ; 2: ; 3: 1: ; 2: ; 3: Media Borg						
Con il genitore	Media bpm	Media bpm	Media bpm	1: ; 2: ; 3:						
DOMANDE DOPO LE ATTIVITÀ (1=basso, 10=alto)										
Capite l'importanza del pendolarismo attivo?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Vi sentite più padroni di voi stessi quando camminate/correte/ciclate?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
A quale velocità massima si può camminare/correre e con quanti battiti cardiaci al minuto?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Con il genitore	Impressioni e sensazioni personali sui tre percorsi Descrizione:									
COME SI SENTE, rispetto al pendolarismo attivo, DOPO QUESTA ESPERIENZA?										
    										

Referenze:

World Health Organization (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Geneva: World Health Organization. Available at <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>.

U.S. Department of Health and Human Services (2018). *Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd edition*. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services. Retrieved from https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf.

Daily Steps and Health | Walking Your Way to Better Health. Available at <https://www.acsm.org/blog-detail/acsm-certified-blog/2019/06/14/walking-10000-steps-a-day-physical-activity-guidelines>

6° UDA SESTA SETTIMANA: PROVIAMO A SALTELLARE

Obiettivo:

- Obiettivo: - consapevolezza di sé e implicazioni che il ritmo comporta a livello sensorio-motorio. - conoscere le variabili ritmiche legate all'esercizio ritmico. - consapevolezza del controllo ritmico del salto in relazione alla velocità, al n° di ripetizioni o al tempo di applicazione.
- Abilità: apprendimento della tecnica del salto con la corda - controllo delle variabili ritmiche legate al salto con la corda - controllo respiratorio e della fatica.
- Competenza: regolazione dello sforzo fisico in base al livello di stress (lieve - medio intenso - intenso).

Messaggio chiave:

Saltellare è un'attività facile e sostenibile, attività che può essere svolta ovunque, anche a casa in uno spazio ridotto e può essere svolta anche con il supporto musicale.



<p>Materiale: Diario dei piedi felici, Strumento scelto per la valutazione della fatica.</p>	<p>Metodi: Lavori di gruppo sul tema del salto; lezioni applicate in palestra; lavori di gruppo nelle sfide domestiche e registrazione dei dati personali nell'agenda.</p>	<p>Frequenza: Una lezione.</p>	<p>Durata: 60 minuti.</p>	<p>Potenziamenti collegamenti curriculari: Educazione fisica: saltellare con la corda Scienze: tempo e ritmo nella natura e nell'uomo Matematica: concetti di densità - intensità - quantità Arte: l'uso del salto nelle danze tribali e moderne, nelle danze popolari e tradizionali basate sul salto (es. Tarantella o Pizzica) Musica: ritmo binario e ternario. Tempi forti e deboli. Cadenze ritmiche. Strutture ritmiche.</p>
---	---	---	--------------------------------------	--

INIZIAMO A GIOCARE PER LA SALUTE

Discussione iniziale sul camminare e sull'attività fisica

Discussione sul salto della corda in diverse modalità e ritmi diversi, il piacere di esprimere il corpo libero, il piacere di muoversi divertendosi, di tenersi in forma senza affaticamento mentale.

Punti di apprendimento

- Il saltello è uno dei movimenti inclusi nella danza con altri tipi di movimento come saltare, rimbalzare, fare un passo laterale, accovacciarsi, calpestare, oscillare le braccia, volteggiare e girare.
- In diversi gruppi culturali ed etnici, il salto è usato all'interno della danza tipica per intrattenere, riflettere sulla spiritualità, raccontare storie e divertirsi.

Attività in aula

Favorire l'apprendimento dell'uso della corda abbinato ai salti - Insegnare il tempo di recupero e la fatica tra una serie di salti.

- Lavoro di gruppo: prova almeno tre modi diversi di saltare con la corda e applicali a ritmi binari e ternari. Dopo questo lavoro, tutti i gruppi propongono le loro tre modalità di salto e tutti provano la modalità proposta da ogni gruppo. Ogni gruppo sceglie tre modalità tra tutte quelle presentate (quelle che preferiscono e le

Referenze:

Physical Activity ailable at <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Trending Topic | Physical Activity Guidelines. Available at <https://www.acsm.org/education-resources/trending-topics-resources/physical-activity-guidelines>

segnano nel proprio diario personale). Ogni gruppo prova le tre modalità scelte.

- Lavori di gruppo su tempo e ritmo - caratteristiche fisiche - applicazioni e strumenti
- Lavoro di gruppo su densità - intensità - quantità di attività ritmiche e calcoli elementari ad esse correlati.

Compiti a casa per la salute + Sfide

- Durante la settimana, esercitati con i jumping jack a casa, ogni giorno per almeno 15 minuti al giorno. In tre giorni della settimana incontrarsi con il gruppo di lavoro e svolgere insieme le attività.
- Esegui tre diversi modi di saltare: 1) Lieve e a bassa intensità, 2) Medio intenso variando la velocità, il numero di salti o il tempo di applicazione; 3) Uno intenso saltando alla massima velocità.
- Nota nel diario personale: per quanto tempo puoi saltare nella situazione 1)? Quanto tempo nella situazione 2)? Quanto tempo nella situazione 3)?
- Annotare sul diario le differenze, tra le tre modalità di salto, con riferimento ai battiti cardiaci rilevati (aspetto già affrontato nelle LU 5-6) e annotare il livello di fatica auto-percepita.

Discussione finale dopo i compiti a casa e le sfide

Sono stato in grado di fare salti ogni giorno durante i miei compiti a casa per la salute? Se no, perché?

ALLEGATI: Esempio di pagina di diario

NOME E COGNOME	F	M	ETÁ	CLASSE							
DOMANDE PRIMA DELLE ATTIVITÀ											
Quanto è stancante saltare secondo te?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Ti senti in grado di controllare vari ritmi saltellanti?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Per quanto tempo pensi di poter saltare senza fermarti?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
SFIDE A CASA											
Giorno settimana	1 salti lenti	2 salti medi	3 salti veloci			Borg corrispondenza					
Lun	bpm _____ T(s) _____	bpm _____ T(s) _____	bpm _____ T(s) _____	1: _____	; 2: _____	; 3: _____					
Mar	bpm _____ T(s) _____	bpm _____ T(s) _____	bpm _____ T(s) _____	1: _____	; 2: _____	; 3: _____					
Mer	bpm _____ T(s) _____	bpm _____ T(s) _____	bpm _____ T(s) _____	1: _____	; 2: _____	; 3: _____					
Gio	bpm _____ T(s) _____	bpm _____ T(s) _____	bpm _____ T(s) _____	1: _____	; 2: _____	; 3: _____					
Ven	bpm _____ T(s) _____	bpm _____ T(s) _____	bpm _____ T(s) _____	1: _____	; 2: _____	; 3: _____					
Sab	bpm _____ T(s) _____	bpm _____ T(s) _____	bpm _____ T(s) _____	1: _____	; 2: _____	; 3: _____					
Dom	bpm _____ T(s) _____	bpm _____ T(s) _____	bpm _____ T(s) _____	1: _____	; 2: _____	; 3: _____					
DOMANDA DOPO LE ATTIVITÀ											
Che consapevolezza hai acquisito nel controllare il tempo e il ritmo applicati al salto?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Sei più consapevole nel controllo motorio?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Per quanto tempo riesci a saltare senza fermarti (stimolo lievemente resistente)?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Per quanto tempo sei in grado di saltare a piena velocità (stimolo intenso)?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
IMPRESSIONI ED EMOZIONI SULL'ESPERIENZA REALIZZATA CON TRE MODI DI SALTARE											
Descrizione (anche con il tuo gruppo):											

DIARIO DEI PIEDI FELICI



Esempio di struttura



Report giornalieri

- Quanti passi ho camminato oggi?
- A che passo ho camminato?
- Guarda l'immagine!



Report settimanale

- Quanti passi ho camminato questa prima settimana?
- A che passo ho camminato?
- Guarda l'immagine!



Report fine-settimana

- Quanti passi ho camminato questo sabato e domenica?
- A che passo ho camminato?
- Guarda l'immagine!

**Risultati
condivisi
con la
classe**



7° UDA SETTIMANA SETTIMANA: COME POSSO USARE IL MIO CORPO IN MOVIMENTO?

Obiettivo:

Misurare gli spazi con il corpo in movimento, sperimentare e conoscere la relazione tra movimento e apprendimento.

Messaggio chiave:

Coordinazione e consapevolezza del corpo.

<p>Materiale: Fogli, penne o matite, ruota distanziale metrica, foglio excel per riportare i dati sulle misure effettuate.</p>	<p>Metodi: Discussione, laboratorio, compiti a casa per la salute, didattica trasversale.</p>	<p>Frequenza: Due lezioni.</p>	<p>Tempo: 60 minuti.</p>	<p>Potenziati collegamenti curriculari: Matematica: il movimento e l'apprendimento possono essere collegati a numeri (contare durante il movimento) spazio e tempo Educazione fisica: stimolare il controllo del corpo, l'equilibrio, la coordinazione, l'agilità Fisica: il movimento degli oggetti nello spazio (moto circolare uniforme, moto angolare)</p>
---	--	---	-------------------------------------	---

INIZIAMO A GIOCARE PER LA SALUTE

Punti di apprendimento

- Lunghezze e misure; unità di misura; sistema metrico; circonferenza e cerchio; calcolo tempo/distanza
- Come posso muovermi nello spazio con movimenti diversi? (collegamento LU 7-8-9)

Attività in aula

- Lunghezze e misure; unità di misura; sistema metrico; circonferenza e cerchio; calcolo tempo/distanza
- Come posso muovermi nello spazio con movimenti diversi? (collegamento LU 7-8-9)
- Attività di gruppo: quanta distanza è necessaria per fare da 7000 a 10000 passi al giorno?

Referenze:

World Health Organization (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Geneva: World Health Organization. Available at <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>.

U.S. Department of Health and Human Services (2018). *Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd edition*. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services. Retrieved from [https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical Activity Guidelines 2nd edition.pdf](https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf).

Daily Steps and Health | Walking Your Way to Better Health. Available at <https://www.acsm.org/blog-detail/acsm-certified-blog/2019/06/14/walking-10000-steps-a-day-physical-activity-guidelines>

Compiti a casa per la salute + Sfide

- Attività di gruppo camminata per 10000 passi su un percorso stabilito e registrazione della distanza del percorso x numero di partecipanti, tre volte a settimana
- Condividere i dati raccolti. Nomina del gruppo vincitore (più i membri camminano, maggiore è la distanza percorsa). (Collegato con LU-6)

Discussione finale dopo I compiti per casa per la salute e sfide

Come mi sento dopo l'attività? Quali difficoltà ho incontrato? Quali parti del corpo ho usato? La mia frequenza cardiaca è aumentata?

8° UDA OTTAVA SETTIMANA: SPORT

Obiettivo:

Conoscenza degli SPORT più comuni per i bambini

Messaggio chiave:

Fattori sociali e culturali legati allo SPORT.



<https://www.nhs.uk/healthier-families/activities/>

<p>Materiale: Diario dei Piedi Felici, Diario quotidiano per compagni e amici. Collezione ogni esperienza sportiva, sentimento.</p>	<p>Metodi: Discussione iniziale, Attività in Gruppo, compiti a casa per la salute.</p>	<p>Frequenza: Una lezione.</p>	<p>Durata: 60 minuti.</p>	<p>Potenziamenti collegamenti curricolari: Storia: identificare come lo sport venga influenzato dalla cultura e dall'ambiente, ricercare e registrare tre fatti su come uno sport si è sviluppato in un altro paese; Educazione fisica: come lo sport si è adattato alla disabilità.</p>
--	---	---	--------------------------------------	---

INIZIAMO A GIOCARE PER LA SALUTE

Discussione iniziale sull'attività fisica

Parliamo di cos'è lo sport? Quanto tempo dedicate a praticare Sport durante la settimana? (Alzare la mano) Che tipo di sport?

Punti di apprendimento

- Lo sport ha il potenziale per contribuire sia positivamente che negativamente al benessere
- L'efficace promozione dello sport garantisce a tutti i bambini l'opportunità di: Partecipare al massimo livello di interesse e capacità, Praticare il fair play in tutte le situazioni, Sperimentare e gestire la competizione
- Competizione: gli sport di squadra offrono agli studenti l'opportunità di sviluppare capacità di lavoro di squadra e cooperazione, gestire il successo e la delusione e rispettare gli arbitri, i compagni di squadra e l'opposizione.
- Leadership: si ritiene che le opportunità di acquisire abilità di coaching, arbitraggio e amministrazione supportino la comprensione e la conoscenza del gioco da parte del bambino e aiutino a sviluppare capacità di leadership.
- Cultura: gli studenti che sperimentano attività sportive, in cui le pratiche culturali si esprimono attraverso il movimento, sviluppano abilità per identificare e discutere il significato sociale e culturale che lo sport ha per gli individui e per la società.

Referenze:

U.S. Department of Health and Human Services (2018). *Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd edition*. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services. Retrieved from https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf.

European cart of Sport. Available at: https://www.coni.it/images/documenti/Carta_europea_dello_Sport.pdf

Attività in aula

- Scegliamo un'attività sportiva di gruppo e un'attività sportiva individuale e condividiamola con la classe durante le lezioni di educazione fisica.
- Creare/capire come riempire il Diario dei Piedi Felici giorno per giorno per due settimane relative allo sport praticato.

Compiti a casa per la salute + Sfide

- Prova a trovare un nuovo sport che non hai mai giocato da un paese diverso. Impara le regole del gioco e provalo se puoi e condividilo con la classe la settimana successiva.
- Attività di gruppo: cercare di fare più sport possibile durante il tempo extrascolastico. Dopo due settimane l'insegnante nomina i ragazzi più attivi.

Discussione dopo i compiti a casa per la salute e sfide

I was able to perform the PA new sport? I know the new rules? I was not able. If no, why not?

Sono stato in grado di svolgere attività fisica con il nuovo sport? Conosco le nuove regole? Non ero in grado. Se no, perché?

DIARIO DEI PIEDI FELICI



Esempio di struttura



Report giornalieri

- Quanti passi ho camminato oggi?
- A che passo ho camminato?
- Guarda l'immagine!



Report settimanale

- Quanti passi ho camminato questa prima settimana?
- A che passo ho camminato?
- Guarda l'immagine!



Report fine-settimana

- Quanti passi ho camminato questo sabato e domenica?
- A che passo ho camminato?
- Guarda l'immagine!

**Risultati
condivisi
con la
classe**



9° UDA NONA

SETTIMANA: COS'È

UN TEST MOTORIO?

Obiettivo:

Stimolare la conoscenza e il controllo del corpo per imparare l'autovalutazione delle capacità motorie e stimolare comportamenti proattivi a favore del proprio benessere.

Messaggio chiave:

Misurare le capacità motorie e monitorarne lo sviluppo nel tempo.

<p>Materiali:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Flessibilità – “piegamenti”: panca per ginnastica (scatola piccola), metro/metro in cm; ● Salto in lungo - “potenza muscolare”: nastro adesivo per segnare la distanza a terra - segna ogni 5 cm a partire da 50 cm fino a 3 metri; ● Corsa della navetta 4x10: pavimento pulito e non scivoloso. Cronometro, nastro adesivo, metro a nastro, tre spugne di diversi colori e quattro coni ● Test di corsa della navetta da 20 m: una palestra o uno spazio abbastanza grande da delimitare una pista di 20 m, quattro coni, un metro a nastro, un lettore CD e un CD preregistrato del protocollo del test. 	<p>Metodi: Discussione iniziale sui test, produzione dei materiali per i test, compiti a casa per la salute.</p>	<p>Frequenza: Due lezioni.</p>	<p>Tempo: 60 minuti.</p>	<p>Collegamenti curriculari: Scienze: Con l'introduzione dei test motori sono possibili diversi contenuti didattici nelle materie scolastiche. Sport: definizioni di resistenza, forza, flessibilità Biologia: muscolare, scheletrica, dell'equilibrio Lingua: descrizione di un programma di sviluppo del fitness personale, giochi e regole di gioco Matematica: uso di statistiche di prova, confronti.</p>
---	---	---	-------------------------------------	---

INIZIAMO A GIOCARE PER LA SALUTE

Discussione iniziale sui Test Motori

Parliamo di cos'è un test motorio? Conoscete alcuni test motori?

Punti di apprendimento

Quanto è importante essere consapevoli delle nostre capacità motorie?

Cosa sono in grado di fare? Come posso migliorare me stesso?

- Definizione delle capacità motorie
- Definizioni di resistenza, forza, flessibilità

L'efficace promozione dello sport garantisce a tutti i ragazzi l'opportunità di:

- Partecipare al più alto livello di interesse e capacità.
- Sperimenta il divertimento e la realizzazione.
- Diventare partecipanti competenti ed entusiasti.

Attività in Aula

- L'attività prevede l'organizzazione dello spazio in palestra o in altri ampi locali, suddiviso in 4 postazioni, 1 per ogni prova (vedi diagramma).

- La classe è divisa in 4 gruppi; ogni gruppo si presenta davanti alla stazione di prova numerata da 1 a 4 (rotazione oraria); ogni studente ha una scheda personale contenente i suoi dati anagrafici e la matrice per registrare i risultati; iniziano tutti insieme nello stesso tempo; i risultati sono registrati dagli assistenti supportati dai docenti; per ogni stazione devono esserci almeno 2 alunni per registrare i dati.
- Raccolta ed elaborazione dei dati e 'autovalutazione' iniziale da realizzare al termine dell'anno scolastico.

Se l'attività è estesa ad altre classi, gli studenti assumono i ruoli di co-conduttori insieme ai docenti.

Questa attività può essere utilizzata per registrare la situazione iniziale e finale di una classe (per un anno scolastico). La sua ripetizione è quindi proposta e utile per auto-valutare il progresso, generato dall'aumento del movimento quotidiano.



Compiti a casa per la salute + Sfide

- L'attività può essere estesa anche a famiglie e amici. Le quattro prove motorie possono essere organizzate con l'aiuto degli studenti che le hanno sperimentate a scuola. In questo modo possono essere auto-organizzati da ogni famiglia. Altrimenti la scuola può organizzare una "festa di movimento". I genitori possono misurare le proprie capacità motorie personali.
- Come per gli alunni, anche gli adulti possono correggere i propri miglioramenti motori (obiettivi) individuali nel corso dell'anno scolastico.
- Sfide finali: coinvolgimento dei genitori nell'esecuzione del test

Discussione finale dopo I compiti a casa per la salute e sfide

Come mi sento dopo l'attività? Quali difficoltà ho incontrato? Quali parti del corpo ho usato? È facile bilanciare?

Referenze:

- Mulato, R. Riegger, S. (editors): Movement Health Learning. In: Child in the city. Growing up in activated spaces. pp 74 - 89. Comenius Projekt 2012 - 2014
- Mulato, R. Riegger, S. (2014). Test motori. In: Maestra facciamo una pausa? pp 31-33, La Meridiana
- German motorik test. University Karlsruhe. Institute for sport science. Available at <https://www.sport.kit.edu/dmt/>
- Motorfit: monitoring of the state of physical and motor well-being of students from Lombardy. Available at: https://unikore.it/phocadownload/ScienzeTecnicheAttivitaMotorieSpecialistica/Dispense/Pignato/protocollo_motorfit_2008.pdf
- Ruiz, J. R., Castro-Piñero, J., España-Romero, V., Artero, E. G., Ortega, F. B., Cuenca, M. M., Jimenez-Pavón, D., Chillón, P., Girela-Rejón, M. J., Mora, J., Gutiérrez, A., Suni, J., Sjöström, M., & Castillo, M. J. (2011). Field-based fitness assessment in young people: the ALPHA health-related fitness test battery for children and adolescents. *British journal of sports medicine*, 45(6), 518–524. <https://doi.org/10.1136/bjsm.2010.075341> (Available at <https://www.ugr.es/~cts262/ES/documents/ALPHA-FitnessTestManualforChildren-Adolescents.pdf>)
- Piercy, K. L., Troiano, R. P., Ballard, R. M., Carlson, S. A., Fulton, J. E., Galuska, D. A., George, S. M., & Olson, R. D. (2018). The Physical Activity Guidelines for Americans. *JAMA*, 320(19), 2020–2028. Available at <https://doi.org/10.1001/jama.2018.14854>
- U.S. Department of Health and Human Services (2018). *Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd edition*. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services. Retrieved from https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf

10° UDA DECIMA SETTIMANA: IN CHE MODO IL MOVIMENTO È LEGATO ALLA SOSTENIBILITÀ?

Obiettivo:

Conoscenza del rapporto tra comportamenti individuali e collettivi con l'ambiente.

Conoscenza di comportamenti alternativi e delle diverse variabili



Messaggio chiave:

Responsabilità nei confronti dell'ambiente causata da scelte personali positive o negative e responsabilità di gruppo nei confronti dell'ambiente.

<p>Materiale: Diario del movimento; software online per il calcolo dell'impronta ecologica; foglio excel per registrare i dati raccolti; materiale di analisi e di progetto.</p>	<p>Metodi: Discussione iniziale, laboratorio, compiti a casa per la salute, insegnamento interdisciplinare, ricerca su Internet, lavoro a progetto.</p>	<p>Frequency: --</p>	<p>Timing: --</p>	<p>Potenziati collegamenti curriculari: Scienze: il significato di approccio ecologico; Educazione civica: l'importanza delle scelte (individuali) nel rispetto dell'ambiente.</p>
---	--	---------------------------------	------------------------------	---

INIZIAMO A GIOCARE PER LA SALUTE

Punti di apprendimento

- Le nostre abitudini hanno effetti sull'ambiente? Si possono calcolare gli effetti da noi causati sull'ambiente?
- A cosa serve la CO₂? Esiste in natura? Cosa succede se non c'è? Cosa succede se c'è troppo? Quali sono le cause dell'aumento di CO₂? Se cammino, quanto consumo? E se corro?
- Guarda su internet (siti web) cosa è stato scritto sui pericoli della CO₂ (segna tre punti che sono importanti per te); scambiarsi idee per risolvere il problema (personalmente, a casa, insieme)

Attività in aula

- Attività di gruppo: calcolo la mia impronta ecologica (IE): grafico della singola IE e media del valore IE di classe (espresso per n. di 'Mondi' o 'Stati')
- Diagnosi? Come possiamo migliorare? Energia, cibo, trasporti: progettiamo piccoli passi di cambiamento
- Passeggiata della classe: 1 km nel cortile della scuola o vicino alla scuola. Quanta CO₂ risparmiamo?

Referenze:

Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world. Geneva: World Health Organization; 2018.
Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO Available at: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/272722/9789241514187-eng.pdf>

Compiti a casa per la salute + Sfide

- Group activity Walkability from a common point far 1 or 2 KMs from school at least three times or more per week with family: calculate the km CO₂ saved in a week (comparison with teammates)
- Attività di gruppo – Percorso a piedi da un punto comune distante 1 o 2 KM da scuola almeno tre o più volte a settimana con la famiglia: calcolare i km e la CO₂ risparmiati in una settimana (confronto con i compagni di squadra)

Discussione finale dopo i compiti a casa per la salute e Sfide

Come mi sento dopo l'attività?

Quali difficoltà ho incontrato?

11° UDA UNDICESIMA SETTIMANA: COME USO I MIEI SENSI NELL'ATTIVITÀ FISICA?

Obiettivo:

Esplorare il cortile della scuola utilizzando tutti i sensi umani; imparare a osservare lo spazio con un solo senso (vista, udito, tatto, olfatto) e a rappresentarlo.

Messaggio chiave:

Consapevolezza del corpo, orientamento.

Materiale: Mappa parco cittadino; fotocamera o smartphone.	Metodi: Discussione iniziale, laboratorio e compiti a casa per la salute.	Frequency: --	Timing: --	Potenziati collegamenti curricolari: Matematica: orientamento spaziale, proiezioni e figure geometriche; Informatica: creazione di Mappe digitali; Arte: produzione di collage e manufatti.
---	---	-------------------------	----------------------	--

INIZIAMO A GIOCARE PER LA SALUTE

Discussione iniziale sull'attività fisica

Parliamo di quali sono i sensi? Quanti sensi abbiamo?

Punti di apprendimento

- L'insegnante inizia a spiegare i cinque sensi e li descrive.
- Qual è il senso che usi di più durante l'attività fisica?
- Altri sensi oltre a quelli classici coinvolti durante l'attività fisica ad esempio il senso cinestetico
- Impariamo ad usarli? Leggiamo insieme la mappa Google del nostro Parco.

Attività in aula

- La classe può essere divisa in gruppi: un gruppo per ogni senso da attivare. Ogni gruppo ha una mappa da arricchire e definire in base al senso attivato per analizzare il parco selezionato
- In aula, i risultati dell'esplorazione sensoriale vengono riportati, documentati, condivisi e discussi insieme per creare mappe digitali.
- La classe può essere divisa in gruppi: ogni gruppo può rappresentare una disabilità: non udenti, non vedenti, in sedia a rotelle, ecc. per aumentare i livelli di attività fisica e sensibilizzare i bambini alle persone con disabilità.

Referenze:

Andrea Canevaro, Andrea Camerini, I explore my body and the environment. Games and activities for children aged two to seven, Erickson, 2013
Ilaria D'Aprile, Learning with joy. Outdoor education in schoolyards, La Meridiana, 2020

Compiti a casa per la salute + Sfide

I ragazzi sono invitati a giocare almeno tre volte a settimana nello stesso parco esplorato durante l'attività in classe per affrontare le seguenti sfide:

- Quanto lontano posso correre sul percorso prima di sentirmi stanco? Posso fare dieci giri di corsa?
- Delimitato il percorso organizzato provo un gioco di movimento con i miei amici
- Competizione a staffetta di gruppo tra i gruppi

Discussione finale

Come mi sento dopo l'attività?

Quali difficoltà ho incontrato?

Quale senso ho usato di più?

Qual è il miglior gruppo della staffetta?

12° UDA DODICESIMA SETTIMANA: COME IMPARARE FACENDO ATTIVITÀ FISICA?

Obiettivo:

Esperienza e conoscenza della relazione tra attività fisica e apprendimento.

Messaggio chiave:

Imparare facendo

Materiale: Diversi strumenti di scrittura, report digitale per gruppo di lavoro (excel, word).	Metodi: Discussione iniziale, attività indoor/outdoor, compiti a casa per la salute.	Frequency: --	Timing: --	Potenziati collegamenti curriculari: Matematica: imparare a fare operazioni matematiche; Letteratura: Memorizzare poesie con il movimento; Lingua: Imparare l'alfabeto di una lingua straniera.
--	--	-------------------------	----------------------	---

INIZIAMO A GIOCARE PER LA SALUTE

Discussione iniziale

Parliamo di cosa sia “imparare facendo”?

Punti di apprendimento

- L'insegnante inizia a spiegare che è possibile imparare usando l'attività fisica e il gioco
- Hai mai usato un gioco per imparare qualcosa di nuovo? Discussione di gruppo su come imparare usando l'attività fisica e il gioco
- Costruire giochi/attività con cui apprendere concetti/conoscenze curriculari

Attività in aula

- Lavoro di gruppo: creare un gioco/attività fisica che utilizzi le lettere per conoscere la letteratura
- Lavoro di gruppo: crea un gioco/attività fisica che utilizza i numeri per imparare la matematica
- Lavoro di gruppo: organizzare la sfida tra due squadre. (esempio: gli alunni di una squadra, a turno, mimano il titolo di un'opera, una poesia, ecc. saltando su lettere disegnate per terra; gli alunni dell'altra squadra devono interpretarlo correttamente)

Referenze:

Movement and Learning. The University of North Carolina at Chapel Hills. Available at:

<https://learningcenter.unc.edu/tips-and-tools/movement-and-learning/>

School in Movement Available at: <https://www.schulebewegt.ch>

Mulato R., Riegger S., Scarpe Blu. How to educate children to move around the city independently and safely, La Meridiana, 2013.

- Disegnare figure geometriche piatte e solide su fogli che vengono depositati in un contenitore. Gli studenti a turno estraggono un foglio dal contenitore e "disegnano" con il corpo saltando la figura rappresentata

Compiti a casa per la salute + Sfide

- I gruppi si scambiano i materiali creati in classe e cercano di sfidarsi a casa abbinando attività fisica/gioco all'apprendimento previsto e riportano tutti i risultati utilizzando i social network

Discussione finale

Come mi sento dopo l'attività?

Quali difficoltà ho incontrato?

È divertente imparare facendo?

L'insegnante controlla cosa è stato appreso e come tra i gruppi.

4

UNITA' DI APPRENDIMENTO SUL SONNO SANO PER LA SCUOLA SECONDARIA

1° UDA PRIMA SETTIMANA: DI QUANTO SONNO HO BISOGNO?

Obiettivo:

Conoscenza delle raccomandazioni verso abitudini di sonno sane negli adolescenti

ADOLESCENTI ETÀ
13-18 NECESSITANO DI
8-10
ORE DI SONNO PER NOTTE

Messaggio chiave:



Source: Centers for Disease Control and Prevention (CDC)

Materiali: “Il mio diario segreto del sonno”.	Metodi: Discussione iniziale, contenuti delle Linee Guida sull’igiene del sonno, Lavori di gruppo, compiti a casa per la salute.	Frequenza: Una lezione.	Tempo: 60 minuti.	Potenziati collegamenti curriculari: Questa unità di apprendimento non è specifica per una particolare materia scolastica.
---	--	-----------------------------------	-----------------------------	--

INIZIAMO A GIOCARE PER LA SALUTE

Discussione iniziale sulle sane abitudini del sonno

Parliamo di: cos'è un sonno sano? Quante ore di sonno sono sufficienti per una buona salute? Quante ore a notte dormi di solito? (Alzare la mano)

Punti di apprendimento

- L'insegnante inizia la lezione spiegando il numero di ore di sonno consigliato per ogni fascia di età (neonati, bambini, adolescenti, adulti).
- Spiegare in che modo la mancanza di sonno influisce sulla salute: la ricerca ha scoperto che un sonno insufficiente è collegato ad un aumento del rischio di sviluppare il diabete di tipo 2. La ricerca di laboratorio ha scoperto che una breve durata del sonno provoca cambiamenti metabolici che possono essere collegati all'obesità. Studi epidemiologici condotti nella comunità hanno anche rivelato un'associazione tra breve durata del sonno e eccesso di peso corporeo. Questa associazione è stata segnalata in tutti i gruppi di età, ma è stata particolarmente pronunciata nei bambini. Si ritiene che il sonno durante l'infanzia e l'adolescenza sia particolarmente importante per lo sviluppo del cervello.
- I bambini di età compresa tra 6 e 12 anni dovrebbero dormire dalle 9 alle 12 ore ogni 24 ore su base regolare per promuovere una salute ottimale.

- Parlare dell'importanza di essere coerenti e di andare a letto alla stessa ora ogni sera e di alzarsi alla stessa ora ogni mattina, anche nei fine settimana.

Attività in aula

- Crea il tuo diario del sonno segreto. Impara come riempire il diario del sonno giorno per giorno per una settimana.
- Discuti con la classe delle tue abitudini di sonno: a che ora vai a letto? A che ora ti alzi la mattina? Quante ore dormi? Mantieni un programma regolare durante i giorni feriali e durante i fine settimana?
- Raccogliendo le esperienze dell'intera classe, traccia dei grafici confrontando la quantità di sonno riportata di ciascun compagno di classe con la quantità consigliata.

Compiti a casa per la salute + Sfide

- Cerca di dormire dalle 9 alle 12 ore per notte (per i bambini dai 6 ai 12 anni) o dalle 8 alle 10 ore per notte (per gli adolescenti dai 13 ai 18 anni).
- Definire un orario prestabilito per andare a dormire per soddisfare un numero minimo di ore di sonno.

- Annota sul diario l'ora in cui sei andato a letto e l'ora in cui ti sei svegliato. Descrivi come ti senti e descrivi nel diario come ti senti durante il giorno.

Discussione finale dopo i compiti a casa per la salute e sfide

Sono riuscito a dormire il numero di ore consigliato? Se no, perché?

Referenze:

- Centers for Disease Control and Prevention (CDC) (Available at: www.cdc.gov/sleep/about_sleep/how_much_sleep.html);
- Paruthi, S., Brooks, L. J., D'Ambrosio, C., Hall, W. A., Kotagal, S., Lloyd, R. M., Malow, B. A., Maski, K., Nichols, C., Quan, S. F., Rosen, C. L., Troester, M. M., & Wise, M. S. (2016). Recommended Amount of Sleep for Pediatric Populations: A Consensus Statement of the American Academy of Sleep Medicine. *Journal of clinical sleep medicine : JCSM : official publication of the American Academy of Sleep Medicine*, 12(6), 785–786. <https://doi.org/10.5664/jcsm.5866>
- Knutson, K. L., Ryden, A. M., Mander, B. A., & Van Cauter, E. (2006). Role of sleep duration and quality in the risk and severity of type 2 diabetes mellitus. *Archives of internal medicine*, 166(16), 1768–1774. <https://doi.org/10.1001/archinte.166.16.1768>
- Depner, C. M., Stothard, E. R., & Wright, K. P., Jr (2014). Metabolic consequences of sleep and circadian disorders. *Current diabetes reports*, 14(7), 507. <https://doi.org/10.1007/s11892-014-0507-z>
- Li, L., Zhang, S., Huang, Y., & Chen, K. (2017). Sleep duration and obesity in children: A systematic review and meta-analysis of prospective cohort studies. *Journal of paediatrics and child health*, 53(4), 378–385. <https://doi.org/10.1111/jpc.13434>
- Matricciani, L., Paquet, C., Galland, B., Short, M., & Olds, T. (2019). Children's sleep and health: A meta-review. *Sleep medicine reviews*, 46, 136–150. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2019.04.011>
- Dutil, C., & Chaput, J. P. (2017). Inadequate sleep as a contributor to type 2 diabetes in children and adolescents. *Nutrition & diabetes*, 7(5), e266. <https://doi.org/10.1038/nutd.2017>

2° UDA SECONDA SETTIMANA - SUGGERIMENTI PER DORMIRE MEGLIO

Obiettivo:

Conoscenza delle raccomandazioni verso abitudini di sonno sane negli adolescenti.

Massaggio Chiave:

Segui i suggerimenti per migliorare la qualità del sonno e mantenerti in salute!

Materiali: "Il mio diario del sonno di qualità"	Metodi: Discussione iniziale, contenuti delle Linee Guida sull'igiene del sonno, Lavori di gruppo, compiti a casa per la salute.	Frequenza: Una lezione.	Tempo: 60 minuti.	Potenziati collegamenti curriculari: Questa unità di apprendimento non è specifica per una particolare disciplina scolastica.
---	--	-----------------------------------	-----------------------------	---

INIZIAMO A GIOCARE PER LA SALUTE

Discussione iniziale sulle sane abitudini del sonno

Parliamo dell'importanza di un riposo e di un sonno di buona qualità.

Punti di apprendimento

- Spiegare come la scarsa qualità del sonno influisca sulle funzioni cerebrali e sul rendimento scolastico.
- Spiegare le fasi del sonno e la loro importanza nel permettere al cervello e al corpo di recuperare e svilupparsi. Il mancato raggiungimento di una quantità sufficiente di sonno profondo e REM può spiegare alcune delle profonde conseguenze di un sonno insufficiente sul pensiero, sulle emozioni e sulla salute fisica.
- Spiegare alcune abitudini che possono migliorare la salute del sonno:
 - Sii coerente. Vai a letto alla stessa ora ogni notte e alzati alla stessa ora ogni mattina, compresi i fine settimana.
 - Assicurati che la tua camera da letto sia silenziosa, buia, rilassante e ad una temperatura confortevole (Vedi anche Unità Didattica sul Sonno Sano n. 4)
 - Rimuovere i dispositivi elettronici, come TV, computer e smartphone, dalla camera da letto (Vedi anche Unità Didattica sul Sonno Sano n. 4 e Unità di Apprendimento sull'Attività Fisica n. 4)
 - Evitare pasti abbondanti, caffeina (coca-cola) prima di coricarsi (Vedi anche Unità Didattica sulla Nutrizione n. 13)
 - Fai un po' di esercizio. Essere fisicamente attivi durante il giorno può aiutarti ad addormentarti più facilmente di notte (vedi anche Unità di apprendimento sull'attività fisica).

Attività in aula

- Crea il tuo diario del sonno di qualità: il diario dovrebbe includere sezioni da compilare con il tuo comportamento, ad esempio: a che ora vai a letto e a che ora ti alzi, quante volte ti svegli durante la notte e perché, se usi dispositivi elettronici prima di dormire, se la stanza è silenziosa, buia e confortevole, cosa mangi e bevi durante il giorno e se ti alleni durante il giorno ecc.
- Comprendere come compilare il diario del sonno di qualità giorno per giorno per una settimana.

Compiti a casa per la salute + Sfide

- Tieni traccia del tuo sonno a casa utilizzando il diario del sonno di qualità: registra nel diario quante volte ti sei svegliato durante la notte (cioè per usare il bagno) e quanti minuti hai bisogno per addormentarti, a che ora vai a letto e l'ora in cui ti alzi (Rispondi alla domanda “Sei coerente durante la settimana?”), quali sono le tue abitudini dopo essere andato in camera da letto, quante volte ti svegli durante la notte e perché, se utilizzi dispositivi elettronici prima di dormire, se la stanza è silenziosa, buia e confortevole, cosa mangi e bevi durante il giorno (pasti piccoli o abbondanti a cena, articoli contenenti caffeina come bibite gassate, cioccolata, tè ecc.), se ti alleni durante il giorno e per quanto tempo e se fai un pisolino. Registra come ti senti (riposato o stanco) quando ti svegli per la giornata e il tuo umore durante il giorno (piacevole o sgradevole).

- Dopo aver completato il tuo diario, cerca di scoprire quali comportamenti sono salutari e quali dannosi per la tua salute.

Discussione finale dopo i compiti a casa per la salute e le sfide

Pensi che i tuoi comportamenti siano sani o malsani? Sei d'accordo o in disaccordo con i tuoi genitori?

Referenze:

Centers for Disease Control and Prevention (CDC) (Available at: <https://www.cdc.gov/sleep/index.html>; https://www.cdc.gov/sleep/about_sleep/sleep_hygiene.htm)

Division of Sleep Medicine at Harvard Medical School and WGBH Educational Foundation (Available at: <http://healthysleep.med.harvard.edu/healthy/matters/benefits-of-sleep/learning-memory>)

Maquet P. (2000). Sleep on it!. *Nature neuroscience*, 3(12), 1235–1236. <https://doi.org/10.1038/81750>

**3° UDA TERZA
SETTIMANA: SENTIRSI
A PROPRIO AGIO E
RILASSATI**

Obiettivo:

Conoscenza delle raccomandazioni sulle posizioni del sonno e sulle tecniche di rilassamento

Messaggio chiave:

Scegli la tua posizione ideale per dormire e pratica le tecniche di rilassamento quando vai a letto.

Materiali: Tatami o tappetino.	Metodi: Discussione iniziale, Lavoro di gruppo, training pratico, compiti a casa per la salute.	Frequenza: Una lezione.	Tempo: 60 minuti.	Potenziati collegamenti curricolari: Questa unità di apprendimento non è specifica per una particolare disciplina scolastica.
--	---	-----------------------------------	-----------------------------	---

INIZIAMO A GIOCARE PER LA SALUTE

Discussione iniziale

All'inizio parlare di posizioni del sonno: in che posizione dormono solitamente i bambini?

Punti di apprendimento

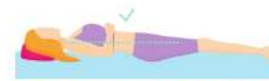
- Concentrati sull'importanza di una posizione comoda per dormire, per avere un buon riposo e un atteggiamento sano per ogni parte del tuo corpo (colonna vertebrale, stomaco, collo, circolazione).
- La posizione migliore per dormire è quella che promuove un sano allineamento della colonna vertebrale dai fianchi fino alla testa. Nello specifico, dormire sul fianco o sulla schiena è considerato più vantaggioso che dormire a pancia in giù. In una di queste posizioni del sonno, è più facile mantenere la colonna vertebrale supportata ed equilibrata, il che allevia la pressione sui tessuti spinali e consente ai muscoli di rilassarsi e riprendersi.
- Spiega come diverse posizioni del sonno possono fornire diversi benefici che possono essere utili per te in varie condizioni di salute, come mal di schiena, allergie, reflusso acido, congestione nasale.
- Pensa a come una buona posizione di riposo possa aiutarti ad addormentarti più velocemente del solito e quindi a raggiungere la giusta quantità di ore di sonno (vedi anche LU n.1 sul Sonno: "Di quanto sonno ho bisogno?")

Attività in aula

L'insegnante mostra su un tatami o su un tappeto:

- Varie posizioni per dormire:

Le più comode posizioni per dormire



Sulla tua schiena:

Gli esperti considerano questa la posizione più salutare per il tuo sonno perché fa il lavoro di mantenere la colonna vertebrale in buon allineamento.



Sul fianco:

La maggior parte delle persone dorme sul fianco, conosciuta anche come la posizione fetale. Tuttavia, la tua testa deve rimanere neutrale con la tua colonna e il tuo mento rivolto in avanti.



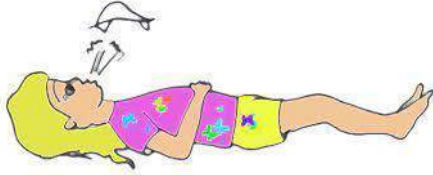
Sul tuo stomaco:

Questa è considerata la posizione peggiore per dormire perché la tua testa deve piegarsi di lato per poter respirare. Sforzando il collo e mettendo la colonna vertebrale in uno scarso allineamento.

- Consigli per trovare posizioni comode:



- E Tecniche di rilassamento elementari (controllo della respirazione e rilassamento muscolare).



- Allenamento pratico: seguendo le istruzioni dell'insegnante, provare le diverse posizioni per addormentarsi e le tecniche di rilassamento.

Referenze:

Sleep Foundation (Available at: www.sleepfoundation.org)

Compiti a casa per la salute + Sfide

- Tutte le sere, prima di coricarsi, praticare le tecniche di rilassamento e utilizzare le posizioni per dormire suggerite (ricordare che è meglio non dormire in posizione prona). Cerca di rilassarti mentalmente.
- Monitorare la qualità del tuo sonno (se ti svegli di notte e perché, quanto ti senti riposato al mattino...). Puoi segnarlo in un diario quotidiano.
- Prova le posizioni suggerite per 1 settimana e nota se la qualità del tuo sonno migliora.

Discussione finale dopo I compiti a casa per la salute e sfide

Sono riuscito a trovare una posizione comoda nel mio letto ed a rilassarmi prima di addormentarmi? Se no, perché?

4° UDA QUARTA

SETTIMANA: LA MIA CAMERA DA LETTO IDEALE

Obiettivo:

Conoscere l'importanza di un ambiente corretto per riposare bene

Messaggio chiave:

Un ambiente corretto è fondamentale per migliorare la qualità del sonno e aiutare ad addormentarsi più facilmente.

Materiali: Album da disegno.	Metodi: Discussione iniziale, contenuti delle CDC Linee guida, lavoro di gruppo, compiti a casa per la salute.	Frequenza: Una lezione.	Tempo: 60 minuti.	Potenziati collegamenti curriculari: Questa unità di apprendimento non è specifica per una particolare disciplina scolastica.
--	---	-----------------------------------	-----------------------------	---

INIZIAMO A GIOCARE PER LA SALUTE

Discussione iniziale sulle sane abitudini del sonno

Inizia a parlare dell'adeguatezza del setting per migliorare la qualità del sonno e ottenere un buon riposo.

Punti di apprendimento

- Concentrarsi sulla camera da letto ideale: spiegare che la camera da letto deve essere silenziosa, buia, rilassante e ad una temperatura confortevole (18°-20°C);
- Concentrarsi sui diversi tipi di colore della luce nella tua camera da letto: la luce blu ha il maggiore impatto sulla qualità del tuo sonno, perché influenza i ritmi circadiani. L'esposizione alla luce blu (e alla luce bianca, che contiene luce blu) 1 o 2 ore prima di coricarsi può rendere difficile addormentarsi e rimanere addormentati. Al contrario, la luce rossa non ha alcun effetto sull'orologio circadiano, quindi puoi usare una luce rossa fioca di notte. Infine, la luce gialla e arancione hanno scarso effetto sull'orologio circadiano.
- Concentrarsi sull'utilizzo dei dispositivi elettronici e sulla loro presenza in camera da letto: spiegare perché l'utilizzo di dispositivi elettronici prima di andare a letto influisce negativamente sulla qualità del sonno: i dispositivi elettronici emettono una forte luce blu; quando usi questi dispositivi, la luce blu inonda il tuo cervello, inducendolo a pensare che sia giorno. Di conseguenza, il tuo cervello sopprime la produzione di melatonina e lavora per rimanere sveglio. Dovresti portare via tutti i dispositivi elettronici dalla tua camera da letto.

Attività in aula

- Descrivi la camera dei tuoi sogni: come te la immagini, secondo le indicazioni che hai appena sentito? Parlane con i tuoi compagni.
- Pensa con i tuoi compagni ad attività alternative ai dispositivi elettronici, prima di andare a dormire (leggere libri, ascoltare audiolibri, ascoltare musica o suoni rilassanti, stretching dolce o meditazione...)
- Esiste un legame genetico per le nostre tendenze al mattino o alla sera: alcune persone sono portate naturalmente "ad andare a letto presto e ad alzarsi presto" e tendono ad avere più difficoltà a lavorare di notte, quindi sono rappresentate da un'allodola. D'altra parte, le persone che sono naturalmente "tardive a letto e tardive ad alzarsi", hanno meno difficoltà a lavorare di notte e tendono ad avere più problemi con l'orario di inizio mattutino, quindi sono rappresentate da un gufo. Quale di questi animali ti rappresenta meglio? Discutine con i tuoi amici.

Compiti a casa per la salute + Sfide

- Progetta la tua camera da letto ideale;
- Organizza la tua camera da letto (porta via tutto ciò che non è correlato al sonno; riduci l'illuminazione per 1-2 ore prima di coricarti: usa tende oscuranti o tendaggi pesanti e foderati, oppure indossa una maschera per gli occhi durante il sonno; riduci i rumori: indossa tappi per le orecchie e spegni il cellulare; imposta la temperatura giusta: 18-20° ma se questo non funziona per te, l'intervallo di temperatura generalmente accettato per dormire è 15,6-19,4°C);

- Usa il letto e il pigiama solo quando dormi; indossare qualcos'altro durante il giorno e nei fine settimana;
- Puoi goderti il tuo profumo preferito con un diffusore per aromaterapia;
- Cerca di non usare lo smartphone o il computer mentre sei in camera da letto per 1-2 ore prima di coricarti; prova invece a fare qualcos'altro per una settimana. Se devi utilizzare questi dispositivi prima di coricarti, ricorda di abbassare la luminosità dello schermo (scegli turno di notte/luce notturna) e smetti di usarli quando ti addormenti.

- Cerca di organizzare la tua camera da letto seguendo queste indicazioni per 1 settimana e nota se la qualità del tuo sonno migliora.

Discussione finale dopo I compiti a casa per la salute e sfide

Sono stato in grado di creare un ambiente adeguato per addormentarmi facilmente?

Se no, perché?

Referenze:

Centers for Disease Control and Prevention (CDC) - Sleep Hygiene Tips (available at: https://www.cdc.gov/sleep/about_sleep/sleep_hygiene.html)

Centers for Disease Control and Prevention (CDC) - Sleep and Sleep Disorders (available at: https://www.cdc.gov/sleep/about_sleep/index.html)

5° UDA QUINTA SETTIMANA LA MIA ROUTINE DEL SONNO

Obiettivo:

Conoscenza delle raccomandazioni verso abitudini di sonno sane negli adolescenti

Messaggio chiave:

Una routine del sonno ne può migliorare la qualità.

Materiali: Elenco delle routine della buonanotte.	Metodi: Discussione iniziale, contenuti delle Linee Guida CDC, Lavoro di gruppo, compiti a casa per la salute.	Frequenza: Una lezione.	Tempo: 60 minuti.	Potenziali collegamenti curriculari: Questa unità di apprendimento non è specifica per una particolare disciplina scolastica.
---	--	-----------------------------------	-----------------------------	---

INIZIAMO A GIOCARE PER LA SALUTE

Discussione iniziale sulle abitudini di sonno sane

Parliamo dell'importanza di raggiungere una sana routine del sonno.

Punti di apprendimento

- Concentrati sul motivo per cui una routine della buonanotte è importante. Una routine della buonanotte è un insieme di attività che esegui ogni sera nello stesso ordine, da 30 a 60 minuti prima di andare a letto. Può aiutarti a rilassarti e ad addormentarti.
- Pensa con i tuoi compagni alle migliori attività da fare prima di andare a dormire per rilassarti e addormentarti facilmente e come pianificarle ogni giorno alla stessa ora. Trasformali in una routine della buonanotte. Ecco alcuni suggerimenti:
 - Se hai bisogno di rilassarti puoi fare un bagno caldo circa un'ora prima di andare a dormire;
 - Ascolta musica rilassante;
 - Fare degli esercizi leggeri di yoga, stretching o respirazione (vedi anche Unità Didattica sul Sonno Sano n. 3);
 - Leggi un libro rilassante;

Referenze:

Centers for Disease Control and Prevention (CDC) (available at: http://www.cdc.gov/sleep/about_sleep/sleep_hygiene.html)

American Academy of Sleep Medicine (available at: <http://www.aasm.org/>)

- Scrivi una lista di cose da fare o un diario per il giorno successivo per ridurre l'ansia;
- Se ti senti ansioso prima di coricarti, scegli un momento della giornata in cui annotare le tue preoccupazioni e liberare la mente;
- Limita il tempo del sonnellino a meno di 1 ora. Non fare un pisolino se è tardo pomeriggio o la sera;
- Ricordati di prenderti un po' di tempo per te stesso: rilassati e goditi la tua stessa compagnia!
- Puoi anche programmare una routine mattutina per iniziare la giornata, tra cui, ad esempio:
 - aprire le persiane come prima cosa al mattino;
 - alzarsi tutti i giorni alla stessa ora, anche nei fine settimana o durante le vacanze.

Compiti a casa per la salute + Sfide

- Segui la routine della buona notte per una settimana e nota se la qualità del tuo sonno migliora

Discussione finale dopo I compiti a casa per la salute e sfide.

Sono stato in grado di creare e seguire costantemente la mia routine del sonno? Se no, perché?

RIFERIMENTI

1. Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J. P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P. C., DiPietro, L., Ekelund, U., Firth, J., Friedenreich, C. M., Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, P. T., Lambert, E., ... Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British journal of sports medicine*, 54(24), 1451–1462. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
2. Matricciani, L., Paquet, C., Galland, B., Short, M., & Olds, T. (2019). Children's sleep and health: A meta-review. *Sleep medicine reviews*, 46, 136–150. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2019.04.011>
3. World Health Organization (2018a). Food and nutrition. Available at: http://www.euro.who.int/data/assets/pdf_file/0006/257919/Fact-sheet-2014-Food-and-Nutrition-Eng.pdf ua=1
4. Haines, J., Haycraft, E., Lytle, L., Nicklaus, S., Kok, F. J., Merdji, M., Fisberg, M., Moreno, L. A., Goulet, O., & Hughes, S. O. (2019). Nurturing Children's Healthy Eating: Position statement. *Appetite*, 137, 124–133. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2019.02.007>
5. Janssen, I., & Leblanc, A. G. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *The international journal of behavioral nutrition and physical activity*, 7, 40. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-7-40>
6. Ness, A. R., Leary, S. D., Mattocks, C., Blair, S. N., Reilly, J. J., Wells, J., Ingle, S., Tilling, K., Smith, G. D., & Riddoch, C. (2007). Objectively measured physical activity and fat mass in a large cohort of children. *PLoS medicine*, 4(3), e97. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.0040097>
7. Ekelund, U., Luan, J., Sherar, L. B., Esliger, D. W., Griew, P., Cooper, A., & International Children's Accelerometry Database (ICAD) Collaborators (2012). Moderate to vigorous physical activity and sedentary time and cardiometabolic risk factors in children and adolescents. *JAMA*, 307(7), 704–712. <https://doi.org/10.1001/jama.2012.156>
8. Dobbins, M., Husson, H., DeCorby, K., & LaRocca, R. L. (2013). School-based physical activity programs for promoting physical activity and fitness in children and adolescents aged 6 to 18. *The Cochrane database of systematic reviews*, 2013(2), CD007651. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD007651.pub2>
9. Aubert, S., Brazo-Sayavera, J., González, S. A., Janssen, I., Manyanga, T., Oyeyemi, A. L., Picard, P., Sherar, L. B., Turner, E., & Tremblay, M. S. (2021). Global prevalence of physical activity for children and adolescents; inconsistencies, research gaps, and recommendations: a narrative review. *The international journal of behavioral nutrition and physical activity*, 18(1), 81. <https://doi.org/10.1186/s12966-021-01155-2>
10. Lewien, C., Genuneit, J., Meigen, C., Kiess, W., & Poulain, T. (2021). Sleep-related difficulties in healthy children and adolescents. *BMC pediatrics*, 21(1), 82. <https://doi.org/10.1186/s12887-021-02529-y>
11. Leme, A., Hou, S., Fisberg, R. M., Fisberg, M., & Haines, J. (2021). Adherence to Food-Based Dietary Guidelines: A Systemic Review of High-Income and Low- and Middle-Income Countries. *Nutrients*, 13(3), 1038. <https://doi.org/10.3390/nu13031038>
12. Story, M., Nannery, M. S., & Schwartz, M. B. (2009). Schools and obesity prevention: creating school environments and policies to promote healthy eating and physical activity. *The Milbank quarterly*, 87(1), 71–100. <https://doi.org/10.1111/j.1468-0009.2009.00548.x>
13. Wang, Y., Cai, L., Wu, Y., Wilson, R. F., Weston, C., Fawole, O., Bleich, S. N., Cheskin, L. J., Showell, N. N., Lau, B. D., Chiu, D. T., Zhang, A., & Segal, J. (2015). What childhood obesity prevention programmes work? A systematic review and meta-analysis. *Obesity reviews : an official journal of the International Association for the Study of Obesity*, 16(7), 547–565. <https://doi.org/10.1111/obr.12277>
14. Dobbins, M., Husson, H., DeCorby, K., & LaRocca, R. L. (2013). School-based physical activity programs for promoting physical activity and fitness in children and adolescents aged 6 to 18. *The Cochrane database of systematic reviews*, 2013(2), CD007651. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD007651.pub2>
15. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Comprehensive school physical activity programs: a guide for school. Atlanta, GA: US Department of Health and Human Services, 2013



Let's move Europa:

School-based promotion of healthy lifestyles to prevent obesity

Strumenti per la promozione di stili di vita salutari per i genitori



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

1

Attività Fisica

1.1 Capire "l'Attività Fisica"

1.2 Cosa significa essere fisicamente attivi? È necessario conoscere le linee guida e capire come quantificare la quantità di attività fisica.

1.3 Benefici dell'Attività Fisica

1.4 Il problema: livelli di attività fisica e di inattività fisica

1.5 Strategie pratiche per la promozione dell'attività fisica

2

Comportamento sedentario

2.1 Che cos'è il comportamento sedentario?

2.2 Comportamento sedentario e salute

2.3 Linee guida sul comportamento sedentario

2.4 Il problema: i livelli di sedentarietà

2.5 Strategie pratiche per ridurre il comportamento sedentario

3

Dormire

3.1 Che cos'è il sonno?

3.2 Effetti del (non) dormire

3.3 Linee guida per il sonno

3.4 Il problema: livelli e qualità del sonno

3.5 Strategie pratiche per migliorare la qualità e la quantità del sonno

4

Abitudini alimentari

4.1 Cosa sono le abitudini alimentari?

4.2 Panoramica globale delle abitudini alimentari

4.3 L'importanza di avere abitudini alimentari sane

4.4 Linee guida sulle abitudini alimentari

4.5 Strategie pratiche per avere buone abitudini alimentari

5

Educazione fisica

5.1 Cos'è l'Educazione Fisica?

5.2 Benefici dell'Educazione Fisica

5.3 Raccomandazioni per l'educazione fisica nelle scuole

5.4 Strategie pratiche per i genitori a sostegno dell'educazione fisica

1

ATTIVITÀ FISICA

1.1 Capire “l’Attività Fisica”

Di cosa parliamo quando pensiamo all'attività fisica?

È più facile capirlo quando si conoscono i fattori che caratterizzano l'attività fisica.



Attività fisica

È la nozione più ampia e si riferisce a "qualsiasi movimento corporeo prodotto dai muscoli scheletrici che richiede un dispendio di energia" [1].



Inattività fisica

Quando una persona ha un livello di attività fisica insufficiente a soddisfare le attuali raccomandazioni di attività fisica [2].

Per i bambini e gli adolescenti, l'attività fisica può essere svolta in contesti educativi, domestici e comunitari in funzione di due ambiti principali:

1

Informale

(i.e. non pianificati, non strutturati, autogestiti) nell'ambito del tempo libero (giochi, attività ludiche), del trasporto attivo (ruote, pattini, passeggiate a piedi e in bicicletta) o delle attività domestiche; e



Attività fisica nel tempo libero

Attività fisica svolta da un individuo che non è richiesta come attività essenziale della vita quotidiana ed è eseguita a discrezione dell'individuo stesso. Tali attività includono attività ricreative e non strutturate come passeggiare, ballare o giocare [2].

Attività domestica

Attività fisica svolta a casa per le mansioni domestiche (come le pulizie, la cura dei bambini, il giardinaggio, ecc.) [2].

Attività fisica durante i tragitti

Attività fisica svolta per andare e tornare da un luogo; si riferisce al camminare, andare in bicicletta o l'uso di mezzi di locomozione non motorizzati con ruote, come monopattini, pattini a rotelle, sedie a rotelle manuali, ecc. [2].



2

Formale

(i.e. pianificata, strutturata, diretta) come l'educazione fisica, lo sport e l'esercizio fisico.



Educazione Fisica

L'educazione fisica è l'unico spazio a disposizione di tutti i bambini e gli adolescenti durante la scuola dell'obbligo per apprendere i diversi aspetti dell'attività fisica ed essere esposti a una serie di esperienze di attività fisica con professionisti qualificati e specializzati, in condizioni inclusive e sicure, con risorse adeguate.

Sport

Una serie di attività svolte nell'ambito di un insieme di regole e intraprese come parte del tempo libero o della competizione. Le attività sportive comportano un'attività fisica svolta da squadre o da individui e sono ipicamente sostenute e regolate da un quadro istituzionale, come un'agenzia sportiva [2].

Esercizio

Si tratta di una sottocategoria di attività fisica pianificata, strutturata, ripetitiva e finalizzata al miglioramento o al mantenimento di una o più componenti della forma fisica [2].

1.2 Cosa significa essere fisicamente attivi?

È necessario conoscere le linee guida e capire come quantificare la quantità di attività fisica.

Le linee guida dell'attività fisica per essere fisicamente attivi:

- ✓ I bambini e gli adolescenti di età compresa tra i 5 e i 17 anni dovrebbero svolgere almeno una media di 60 minuti al giorno di attività fisica di intensità da moderata a vigorosa, per lo più aerobica, per tutta la settimana.
- ✓ Le attività aerobiche di intensità sostenuta, così come quelle che rafforzano i muscoli e le ossa, dovrebbero essere incorporate almeno 3 giorni alla settimana [2].

Per quantificare la quantità di attività fisica, è importante riconoscere i seguenti concetti:

Frequenza

La frequenza con cui ogni persona svolge attività fisica. Di solito si misura considerando il numero di sessioni di attività fisica svolte al giorno (e.g., svolgere 2 sessioni al giorno), per settimana (e.g., svolgere 4 sessioni a settimana), o il numero di giorni della settimana (e.g., svolgere attività fisica per 3 giorni nella settimana passata).

Durata

I minuti di ogni sessione o allenamento al giorno (e.g., 60 minuti di attività fisica al giorno) o alla settimana (e.g., 150 minuti di attività fisica alla settimana).

Intensità

La quantità di energia spesa durante la partecipazione ad attività fisiche, nella misura in cui intensità più elevate portano a sessioni di attività fisica di durata inferiore. La partecipazione all'attività fisica può essere classificata in tre tipi di livelli di intensità, ovvero:



Bassa intensità Si riferisce ad attività che comportano un leggero aumento della frequenza cardiaca o respiratoria (e.g., si può parlare o cantare mentre si svolge l'attività) [2].



Moderata intensità Si riferisce ad attività che comportano un moderato aumento della frequenza cardiaca o respiratoria (i.e., si può parlare brevemente mentre si svolge l'attività) [2]. A livello personale, si riferisce a un punteggio di sforzo percepito compreso tra 5 e 6 su una scala da 0 a 10 [2].



Vigorosa intensità Si riferisce ad attività che comportano un aumento significativo della frequenza cardiaca o respiratoria (ad esempio, non si può parlare o cantare durante l'attività) [2]. A livello personale, si riferisce a un punteggio di sforzo percepito compreso tra 7 e 8 su una scala da 0 a 10 [2].

1.2 Cosa significa essere fisicamente attivi?

Tabella 1. Intensità attività fisica e esempi I attività.

Intensità	Attività (esempi)
Vigorosa	Correre, giocare a Calcio, giocare a Basket, Nuotare, Saltare la funicella
Moderata	Idroginnastica, Arrampicarsi sulla sedia, Camminare (≥ 4 km/h)
Leggera	Cucinare, Rifare il letto, Lavare i piatti, Camminare (≤ 4 km/h), stare in piedi, guardare la tv da in piedi
Sedentaria	Stare seduto, Stare sdraiati, guardare la tv da seduti, lavorare al computer da seduti, giocare ai video game da seduti

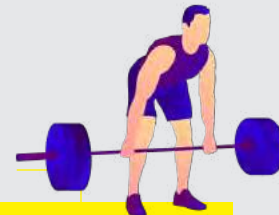
Altri concetti importanti per comprendere le linee guida sull'attività fisica

Attività aerobica



Attività in cui i grandi muscoli del corpo si muovono in modo ritmico per un periodo di tempo prolungato. L'attività aerobica, detta anche di resistenza, migliora la capacità cardiorespiratoria. Ne sono un esempio la camminata, la corsa, il nuoto e la bicicletta [2].

Attività di rinforzo muscolare



Attività fisica ed esercizi che aumentano la forza, la potenza, la resistenza e la massa dei muscoli scheletrici (e.g., allenamento della forza, allenamento della resistenza o esercizi di forza e resistenza muscolare) [2].

Rafforzamento delle ossa



Attività fisica che mira principalmente ad aumentare la forza di specifici siti delle ossa che compongono il sistema scheletrico. Le attività di rafforzamento osseo producono una forza di impatto o di tensione sulle ossa che ne favorisce la crescita e la forza. Correre, saltare la corda e sollevare pesi sono esempi di attività di rafforzamento osseo[2].

1.3. Benefici dell'Attività Fisica

Per i bambini e gli adolescenti, l'attività fisica ha molti benefici [2, 4, 5, 6, 7, 8], tra cui:

Aumento della Fitness = alta capacità cardiorespiratoria e muscolare

Salute cardiometabolica = migliore pressione sanguigna, riduzione della dislipidemia, miglioramento della resistenza al glucosio e all'insulina

Salute delle ossa = alta densità ossea

Benessere cognitivo = prestazioni accademiche e abilità cognitive più elevate

Salute mentale = riduzione dei sintomi di depressione, ansia e stress

Composizione corporea = riduzione dei livelli di grasso corporeo

Sonno = miglioramento qualità del sonno

Salute psico-sociale = miglioramento delle competenze sociali ed emotive

Competenza motoria = miglioramento della competenza motoria e della coordinazione



1.4 Il problema: livelli di attività fisica e di inattività fisica

Ci sono prove [9, 10, 11, 12, 13, 14] a sostegno di questa tesi in tutto il mondo:

Circa l'80% degli adolescenti non rispetta le raccomandazioni sull'attività fisica per la propria salute.

Circa il 18% degli adolescenti non pratica attività fisica durante la settimana, il 39% la pratica da 1 a 3 volte a settimana, il 26% da 4 a 6 volte a settimana e solo il 17% la pratica quotidianamente.

La prevalenza dell'inattività fisica aumenta dall'infanzia all'adolescenza.

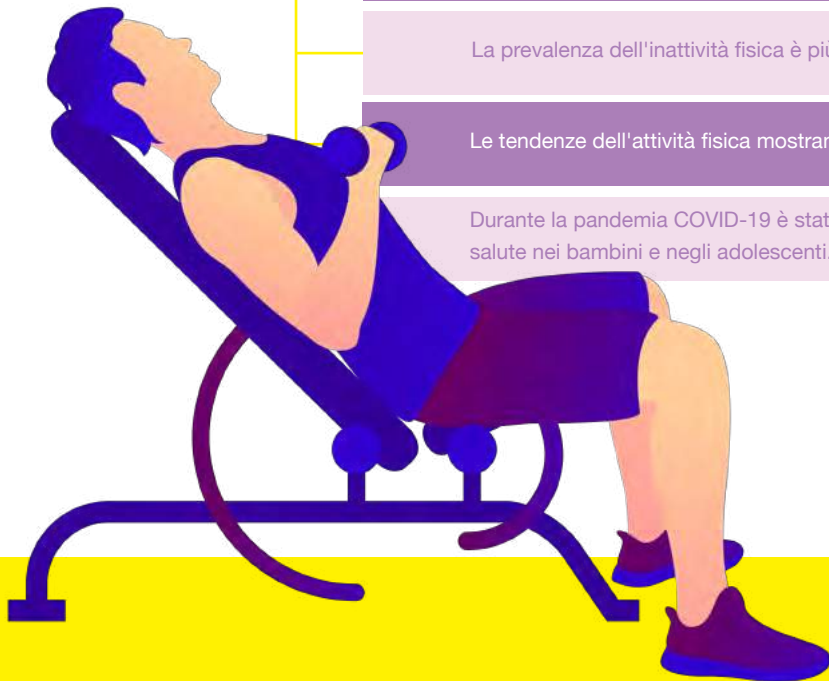
A tutte le età, le ragazze hanno più probabilità dei ragazzi di essere fisicamente inattive, con un divario di genere che aumenta con l'età.

L'attività fisica è inoltre particolarmente bassa tra i bambini e gli adolescenti delle famiglie più povere.

La prevalenza dell'inattività fisica è più alta nei giovani dei Paesi ad alto reddito.

Le tendenze dell'attività fisica mostrano un miglioramento globale limitato o nessun progresso negli ultimi decenni.

Durante la pandemia COVID-19 è stata identificata una diminuzione dei livelli di attività fisica e della forma fisica legata alla salute nei bambini e negli adolescenti.



1.5 Strategie pratiche per la promozione dell'attività fisica



Altre risorse utili: [15], [16], [17], [18] & [19].

- 1 Incoraggiate i vostri bambini e adolescenti a essere attivi ogni giorno, dentro o fuori casa. Ogni movimento conta e tutti possono sempre migliorare le proprie capacità, la fiducia, la motivazione e imparare a muoversi con piacere per tutta la vita.
- 2 Anche se i bambini e gli adolescenti non rispettano le raccomandazioni sull'attività fisica giornaliera, ricordate che fare un po' di attività fisica è meglio che non farne affatto e che questo gioverà alla loro salute.
- 3 Fornite ai vostri bambini e adolescenti opportunità sicure ed eque e incoraggiateli a partecipare ad attività fisiche piacevoli, varie e adatte alla loro età e alle loro capacità.
- 4 Incoraggiate i vostri bambini e adolescenti a muoversi, giocare ed essere attivi ogni giorno in tutti i modi possibili e divertendosi.
- 5 Per promuovere l'attività fisica, considerare tutti i diversi ambiti in cui essa può svolgersi: tempo libero, famiglia, educazione fisica a scuola, trasporti; esplorare anche le opzioni al chiuso e all'aperto.

Ricordate che le attività fisiche non devono essere necessariamente organizzate, competitive e/o a pagamento per essere utili. La creatività può superare le sfide del tempo e del denaro limitati. Ci sono molti modi per fare attività fisica senza costi e utilizzando materiali solitamente disponibili a casa!.
- 6 I bambini e gli adolescenti dovrebbero iniziare a praticare piccole quantità di attività fisica (per esempio, sessioni di 5 minuti durante il giorno) e aumentare gradualmente la frequenza, l'intensità e la durata nel tempo.
- 7 L'attività fisica di intensità da moderata a vigorosa giova alla salute dei bambini e degli adolescenti.
- 8 Scoprite quali sono le attività preferite dai vostri bambini e adolescenti. Aiutateli a stabilire una routine, a superare le barriere che ostacolano l'attività fisica (ad esempio, la mancanza di tempo, i mezzi di trasporto), a definire un piano e a iniziare a fare attività fisica.
- 9 Fornire un supporto costante (e.g., incoraggiamento, emotivo - dare valore all'attività fisica, logistico - trasporto, acquisto di attrezzature; co-partecipazione; osservare le sessioni di allenamento) ai vostri bambini/adolescenti per coinvolgerli regolarmente in attività fisiche formali (club sportivi) o informali (in strada con gli amici).
- 10 Siate voi stessi attivi fisicamente e fungete da modello per i vostri figli e adolescenti. Diffondete il vostro entusiasmo agli altri. Fare attività fisica con i propri figli e adolescenti è un ottimo modo per sviluppare relazioni parentali e modellare comportamenti sani.
- 12 Tenete conto dei tipi di attività a cui partecipano i vostri figli/adolescenti. Spiegate, sostenete e fornite loro idee per essere attivi e soddisfare le raccomandazioni sull'attività fisica. Di seguito è riportato un esempio di giornata scolastica fisicamente attiva.

Tabella 2. Linee guida sull'attività fisica: esempio di giornata scolastica fisicamente attiva per bambini/adolescenti.

ATTIVITÀ	TEMPO (MIN)	INTENSITÀ
Portare a spasso il cane (prima o dopo la scuola)	15	Bassa
Smettere di guidare l'auto/Scendere dall'autobus una fermata prima e camminare per il resto del tragitto fino alla scuola	10	Bassa
Giocare durante la ricreazione scolastica	10	Moderata
Lezione di educazione fisica	60	Da moderata a vigorosa (incluse attività di rafforzamento muscolare e osseo)
Compiti a casa (seduti)	20	Sedentarietà (non ricreativa)
Guardare la televisione con la famiglia	1h	Sedentarietà (non ricreativa) (recreational)
Giocare con la famiglia	30	Da Bassa a Moderata



Si

Più di 60 minuti di attività fisica da moderata a vigorosa?

Attività fisica intensa

Attività di rafforzamento muscolare

Attività di rafforzamento osseo

- 13** Aiutare nel monitoraggio dei progressi dei bambini e degli adolescenti in merito: al loro livello di attività fisica; ai tipi di attività svolte e se stanno rispettando le raccomandazioni sull'attività fisica.
- 14** Utilizzare la tecnologia come alleato dell'attività fisica (ad es. contapassi, app per l'esercizio fisico, e smartwatch). Può aiutare i bambini e gli adolescenti a monitorare i loro progressi e ad ispirarsi a fare attività fisica.
- 15** Cercate di alternare lo stare seduti con l'essere attivi. Incoraggiate i vostri bambini/adolescenti a scendere dall'autobus una fermata prima o a incontrare gli amici per una partita al parco piuttosto che passare il tempo libero con un comportamento sedentario davanti ad uno schermo.

- 16** Siate una famiglia attiva e divertitevi insieme. Ritagliatevi del tempo per fare attività fisica insieme alla famiglia: visitate parchi giochi, parchi, riserve naturali, spiagge e tutti gli altri luoghi in cui i bambini possono fare attività fisica. Provate nuove attività, esplorate nuovi ambienti, fate una passeggiata nella natura, ad esempio durante i fine settimana.
- 17** Sostenere l'educazione fisica e le pratiche di attività fisica a scuola (programmi prima e dopo la scuola, ricreazione, pause attive, sport scolastico).
- 18** Festeggiate i progressi e i successi dei vostri figli e/o adolescenti e il loro essere fisicamente attive in salute!

2

COMPORTAMENTO SEDENTARIO

2.1. Che cos'è il comportamento sedentario?

Comportamento sedentario. Qualsiasi comportamento di veglia caratterizzato da un basso dispendio energetico mentre si è seduti, reclinati o sdraiati. La maggior parte dei lavori d'ufficio svolti alla scrivania, la guida di un'automobile, lo stare in piedi su scale mobili e il guardare la televisione sono esempi di comportamenti sedentari.

Alcune attività, come i compiti scolastici, il lavoro al computer o i viaggi, possono essere svolte da seduti. Tuttavia, altre attività, come il tempo trascorso davanti ad uno schermo (ad esempio, TV, computer, dispositivi mobili) nei momenti di svago, non lo sono e possono essere sostituite da comportamenti più attivi.

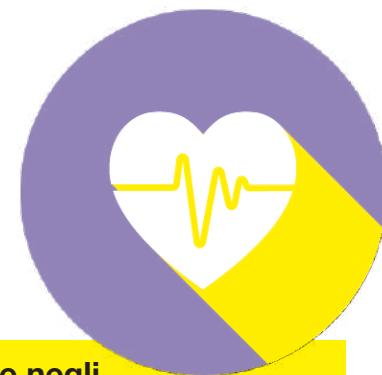
“



2.2 Comportamento sedentario e salute

Nei bambini e negli adolescenti, le ricerche suggeriscono che una maggiore quantità di comportamenti sedentari è associata ai seguenti risultati negativi per la salute [1]:

- ⊘ aumento dell'adiposità.
- ⊘ peggioramento della salute cardiometabolica e della forma fisica.
- ⊘ peggioramento della condotta comportamentale/dei comportamenti sociali.
- ⊘ riduzione della durata del sonno.



Al momento, le ricerche suggeriscono che i benefici della limitazione di comportamenti sedentari nei bambini e negli adolescenti sono superiori a possibili svantaggi. Ciò significa che la riduzione del tempo trascorso in comportamenti sedentari sembra essere un fattore positivo per la salute.

Tuttavia, si riconosce che non tutti i comportamenti sedentari sono dannosi. Attività come la lettura, i puzzle, il disegno, il bricolage, il canto, i giochi da tavolo e la musica sono importanti per lo sviluppo del bambino/adolescente e hanno benefici cognitivi e di altro tipo.

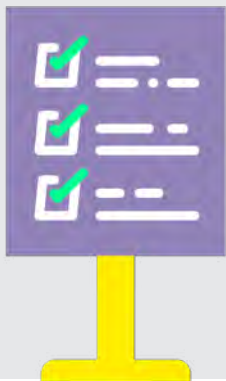
2.3 Linee guida sul comportamento sedentario

I bambini e gli adolescenti dovrebbero limitare la quantità di tempo trascorso in sedentarietà, in particolare la quantità di tempo trascorso davanti ad uno schermo a scopo ricreativo[1].

Nonostante l'OMS ritenga che non ci siano ricerche sufficienti per specificare limiti di tempo per il comportamento sedentario, le linee guida canadesi [13] e australiane sul movimento di 24 ore[14] suggeriscono che i bambini e gli adolescenti dovrebbero:

Limitare il tempo trascorso davanti ad uno schermo a non più di 2 ore al giorno.

Spezzare i lunghi periodi di seduta il più spesso possibile.



2.4 Il problema: i livelli di sedentarietà

Per quanto riguarda i livelli di sedentarietà, ci sono prove [1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 9, 10, 11, 12, 13, 14], a livello mondiale, che sostengono questo dato:

- 1 I comportamenti sedentari dominano oggi la vita quotidiana degli adolescenti.
- 2 I giovani trascorrono circa il 60% del loro tempo di veglia seduti, rendendo la sedentarietà il comportamento più comune (oltre al sonno) per bambini e adolescenti.
- 3 La sedentarietà legata allo schermo è il comportamento sedentario più comune, che copre tra il 40% e il 60% del tempo complessivo trascorso seduti.
- 4 Oltre il 50% dei quindicenni ha dichiarato di guardare la TV per due o più ore al giorno.
- 5 Oltre l'80% dei ragazzi di 15 anni e più del 70% delle ragazze di 15 anni in molti Paesi e regioni ha superato le due ore di utilizzo del computer nel 2014.
- 6 Nella maggior parte dei Paesi, i bambini e gli adolescenti trascorrono più tempo in comportamenti sedentari, in particolare per le attività ricreative, come l'intrattenimento su schermo (televisione e computer) e le comunicazioni digitali, come i telefoni cellulari.
- 7 L'uso del computer per due o più ore per attività diverse dal gioco (come navigare in Internet o fare i compiti) e dal gioco ha mostrato un forte aumento continuo tra il 2002 e il 2014 in tutti i Paesi, le regioni e le fasce d'età].
- 8 L'aumento dei comportamenti sedentari legati allo studio e al lavoro accademico è correlato agli anni dell'istruzione secondaria con maggiori richieste accademiche.

2.5 Strategie pratiche per ridurre il comportamento sedentario

- ✓ Il tempo trascorso seduti deve essere limitato, in particolare la quantità di tempo trascorso davanti ad uno schermo a fini ricreativi.
- ✓ Limitare il tempo sedentario e ricreativo trascorso davanti ad uno schermo a non più di 2 ore al giorno e stabilire dei limiti coerenti (per esempio, durata, contenuto, qualità).
- ✓ Assegnare periodi di tempo specifici per l'uso dei media elettronici, preferibilmente non durante le ore diurne, quando si può essere attivi all'esterno.
- ✓ Premiare i comportamenti corretti con tempo attivo in famiglia, piuttosto che con l'uso dei media elettronici.
- ✓ Al posto di trascorre tempo davanti ad uno schermo, considerare la possibilità di incoraggiare comportamenti sedentari di qualità, come la lettura, la narrazione di storie e i puzzle, che favoriscono una crescita e uno sviluppo più sani, con formati non digitali che sviluppano ulteriormente la motricità fine.
- ✓ Quando si utilizzano i media elettronici basati che hanno uno schermo, è necessario incoraggiare l'interazione sociale e le esperienze positive (ad esempio, guardare un film insieme, giocare insieme a giochi basati che hanno uno schermo).
- ✓ Aiutate i vostri bambini e adolescenti a trovare occasioni per alzarsi e muoversi di più ogni volta che possono durante la giornata. Ad esempio, incoraggiateli a scendere dall'autobus una fermata prima o a incontrare gli amici per una partita al parco piuttosto che passare il tempo libero seduti su uno schermo.
- ✓ Stimolare l'uso di modalità di trasporto attive (a piedi, in bicicletta) anziché passive.
- ✓ Parcheggiare lontano dalla destinazione del trasporto attivo.
- ✓ Evitare l'esposizione agli schermi in prossimità dell'ora di andare a letto, assicurando ai bambini e agli adolescenti routine di sonno corrette e coerenti.
- ✓ Rendere la camera da letto una zona priva di schermi o limitarne l'uso al di fuori delle ore di sonno.
- ✓ Spegnerla TV o qualsiasi altro dispositivo collegato allo schermo durante i pasti.
- ✓ Ricordare al bambino/adolescente di spezzare i lunghi periodi di seduta, il più spesso possibile.
- ✓ I bambini/adolescenti vedono e fanno quello che fate voi. Date il buon esempio. Siate un modello attivo, state meno seduti e muovetevi di più. Limitate e monitorate il tempo trascorso in famiglia davanti allo schermo e il comportamento sedentario.
- ✓ Fate almeno una pausa attiva per ogni ora che passate seduti. Alzatevi regolarmente dalla sedia!
- ✓ Stabilite, monitorate e rivedete gli obiettivi dei vostri figli per ridurre il comportamento sedentario. Date loro dei suggerimenti per il follow-up. Sostituite il comportamento sedentario con sfide di attività fisica diversificate.

3

DORMIRE

3.1 Che cos'è il sonno?

Dormire.. È un processo fisiologico essenziale per la salute e il benessere dei genitori e dei bambini. Veglia e sonno non possono essere separati. I nostri modelli di sonno hanno un'influenza diretta sul nostro comportamento di veglia così come le nostre attività diurne influenzano il nostro sonno.

Durante il sonno, gli esseri umani attraversano cinque fasi diverse che costituiscono un ciclo di sonno. Un ciclo di sonno completo dura in media 90-110 minuti e il suo completamento è fondamentale per l'omeostasi corporea. È quindi molto importante dormire a sufficienza ogni giorno [1].



Nonostante l'importanza di dormire a sufficienza ogni giorno, anche la qualità del sonno è molto importante.

Qualità del sonno. È la misura di quanto una persona dorma bene. In pratica, migliorare la qualità del sonno può aiutare a garantire che i cicli del sonno non vengano interrotti, il che a sua volta aiuta a garantire che le persone si sveglino piene di energia. Per misurare la qualità del sonno vengono generalmente valutati quattro elementi [2] e tendono a essere più comuni tra le app di monitoraggio del sonno e i dispositivi indossabili (e.g., smartwatch, braccialetti).

Latenza del sonno

Misura il tempo necessario per addormentarsi. Addormentarsi entro 30 minuti o meno dopo essere andati a letto indica che la qualità del sonno è buona..

Veglia notturna

Misura la frequenza dei risvegli notturni. I frequenti risvegli notturni possono disturbare il ciclo del sonno e ridurne la qualità. Svegliarsi una volta o non svegliarsi affatto indica che la qualità del sonno è buona.

Veglia

Misura il numero di minuti trascorsi svegli durante la notte dopo essersi addormentati. Le persone con una buona qualità del sonno hanno 20 minuti o meno di veglia durante la notte.

Efficienza del sonno

La quantità di tempo trascorsa a dormire mentre si è a letto. Questa misura dovrebbe essere idealmente pari o superiore all'85% per ottenere benefici ottimali per la salute.

Insonnia. È caratterizzata dalla difficoltà ricorrente di addormentarsi o di rimanere addormentati nonostante la motivazione e i mezzi per farlo. La condizione può essere di breve durata (acuta) o può durare a lungo (cronica). L'insonnia acuta dura da una notte a qualche settimana. L'insonnia è cronica quando si verifica almeno 3 notti alla settimana per 3 mesi o più [4,5].

Apnea notturna. È una condizione caratterizzata da una respirazione anomala durante il sonno. Le persone affette da apnea notturna presentano più pause respiratorie prolungate durante il sonno. Queste interruzioni temporanee della respirazione causano un sonno di qualità inferiore e compromettono l'apporto di ossigeno all'organismo, con conseguenze potenzialmente gravi per la salute.

Nei bambini, gli incubi, la pipì a letto, il camminare nel sonno sono alcuni esempi di disturbi del sonno comuni che possono influenzare e compromettere il loro sonno e, di conseguenza, il loro sviluppo [4].

3.2 Effetti del (non) dormire

Il sonno interferisce con la vita quotidiana delle persone e può generare effetti positivi e negativi sulla loro salute e sul loro benessere, visibili dall'umore, dall'aspetto e dalla capacità di svolgere le attività quotidiane e il lavoro.

I principali effetti di un sonno insufficiente sono [4]:

- Effetti fisici (sonnolenza, affaticamento, ipertensione, aumento del rischio di obesità e diabete di tipo II)
- Disturbi cognitivi (deterioramento delle prestazioni, dell'attenzione e della motivazione; diminuzione della concentrazione mentale e delle capacità intellettuali e aumento della probabilità di incidenti sul lavoro e durante la guida)
- Complicazioni della salute mentale.

Nei bambini e negli adolescenti, esistono evidenze da moderate a forti relative agli effetti del sonno che dimostrano che [3, 6, 7, 8]:

- Una breve durata del sonno aumenta il rischio di obesità.
- Un sonno inadeguato è associato al diabete di tipo 2.
- Il sonno insufficiente è correlato a prestazioni cognitive inferiori e a depressione, ansia, problemi di condotta e iperattività.
- Dormire a sufficienza è correlato positivamente con il rendimento scolastico.

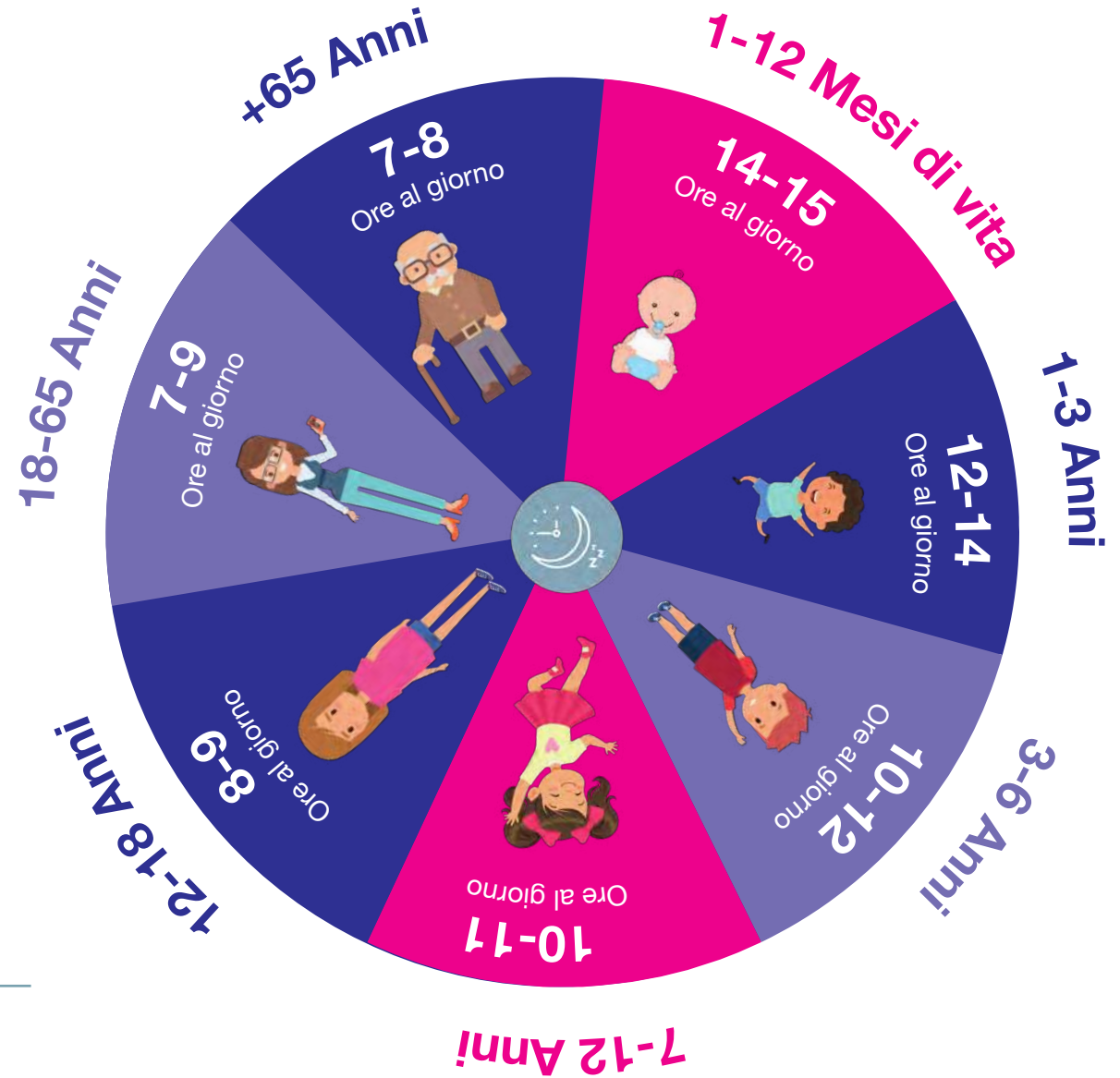


3.3 Linee guida per il sonno

Nonostante l'OMS ritenga che le prove disponibili non siano sufficienti per specificare il tempo di sonno in base all'età, il "Canadian 24h movement" e le linee guida della "National Sleep Foundation" raccomandano[10, 11, 12]:

Per i bambini e gli adolescenti, 9-11 ore di sonno ininterrotto per notte per quelli di età compresa tra 5 e 13 anni e 8-10 ore per notte per quelli di età compresa tra 14 e 17 anni.

Per tutte le età è fondamentale avere orari coerenti per andare a letto e svegliarsi.



Adattato da The Sleep Charity from the United Kingdom (<https://thesleepcharity.org.uk/how-much-sleep-does-my-child-need/>)

3.4 Il problema: livelli e qualità del sonno

Per quanto riguarda i livelli e la qualità del sonno nei bambini e negli adolescenti, ci sono evidenze [7, 13, 14, 15, 16, 17] che sostengo che:

Oggi la quantità di sonno insufficiente e la scarsa qualità del sonno sono comuni sia tra gli adulti che tra i bambini e gli adolescenti.

Una durata del sonno insufficiente è associata a cattive abitudini alimentari, a un tempo più lungo trascorso davanti ad uno schermo e all'obesità nei bambini.

Il tempo trascorso davanti ad uno schermo è associato negativamente ai risultati del sonno e il suo utilizzo è cresciuto esponenzialmente negli ultimi anni da parte di bambini, adolescenti e adulti.

La durata media del sonno è diminuita nei bambini negli ultimi decenni. In Europa si stima che tra il 20 e il 40% dei bambini soffra di sonno insufficiente e che la metà di essi abbia problemi persistenti nel tempo.

Inoltre, la prevalenza dell'insonnia è aumentata in Europa negli ultimi anni, con una media del 10%.

3.5 Strategie pratiche per migliorare la qualità e la quantità del sonno

- 1 Creare una routine che includa un orario regolare per andare a letto: andare a dormire alla stessa ora ogni sera e alzarsi alla stessa ora ogni mattina. In questa routine cercate di rilassarvi prima di andare a letto leggendo un libro o facendo un/a bagno/doccia.
- 2 Spegnete computer, schermi televisivi, videogiochi e altre luci intense.
- 3 Se si deve usare un dispositivo (ad esempio un dispositivo elettronico per leggere un libro) abbassare l'intensità della luce.
- 4 Evitare di fare attività fisica prima di andare a letto e di dormire.
- 5 Cenare presto e molto prima di andare a letto.
- 6 Ridurre i sonnellini diurni irregolari o prolungati.
- 7 Evitare di addormentarsi sul divano o in qualsiasi altro luogo che costringa a muoversi durante la notte.
- 8 Se i bambini e gli adolescenti tendono a rimanere svegli e ad essere preoccupati, fate un elenco di cose da fare prima di andare a letto. Questo può aiutarvi a mettere da parte le loro preoccupazioni per la notte.
- 9 Evitare contenuti spaventosi o violenti durante la notte.
- 10 Per i più piccoli, scegliere un peluche o una coperta che dia sicurezza per la notte.
- 11 Se i bambini e gli adolescenti non riescono ad addormentarsi di notte, proporre un'attività tranquilla, come leggere invece di usare il telefono o giocare ai videogiochi.
- 12 Non rigiratevi, rilassatevi e non prendete in mano alcun dispositivo nel cuore della notte.
- 13 Rendere la camera da letto confortevole: buia, silenziosa e né troppo calda né troppo fredda.

4

ABITUDINI ALIMENTARI

4.1 Cosa sono le abitudini alimentari?

Una dieta completa e diversificata è fondamentale per una crescita e uno sviluppo sano. Attraverso il consumo di bevande e alimenti, l'organismo riceve acqua e sostanze nutritive essenziali per il suo sviluppo, il suo funzionamento e il suo bisogno di energia e sopravvivenza.

Il corpo delle persone ha bisogno di energia per mantenersi in vita e per far funzionare normalmente gli organi. Più una persona è attiva, più energia dovrà consumare per poter svolgere la vita quotidiana. La quantità di energia contenuta in un alimento o in una bevanda si misura in calorie.



Abitudini alimentari



Sono le scelte alimentari preferite dalle persone nella loro vita quotidiana. Le scelte alimentari corrette richiedono un consumo vario di vitamine, minerali e tre macronutrienti: carboidrati, proteine e lipidi/grassi. Le abitudini e le scelte alimentari svolgono un ruolo importante per la salute umana [1].

Vitamine



Sono composti organici di cui le persone hanno bisogno in piccole quantità. La maggior parte delle vitamine è presente negli alimenti naturali e una quantità insufficiente di vitamine può aumentare il rischio di sviluppare alcuni problemi di salute.

Minerali



Sono un elemento chimico richiesto come nutriente essenziale dagli organismi per svolgere le funzioni necessarie alla vita. Sono importanti per la produzione di enzimi e ormoni e per il corretto funzionamento di ossa, muscoli, cuore e cervello.

Carboidrati



Sono una fonte di energia per il corpo e l'attività cerebrale grazie agli zuccheri, agli amidi e alle fibre presenti in frutta, cereali, verdure e prodotti lattiero-caseari. L'apporto di carboidrati per la maggior parte delle persone dovrebbe essere pari a circa il 60% delle calorie totali [2]. Carboidrati sono classificati come semplici (il fruttosio che si trova nella frutta e il galattosio che si trova nei prodotti lattiero-caseari) o complessi (definiti alimenti amidacei e che comprendono fagioli, patate, mais, pane e cereali integrali) e la differenza tra le due forme è data dalla struttura chimica e dalla velocità con cui lo zucchero viene assorbito e digerito (i semplici sono più veloci).

Proteine

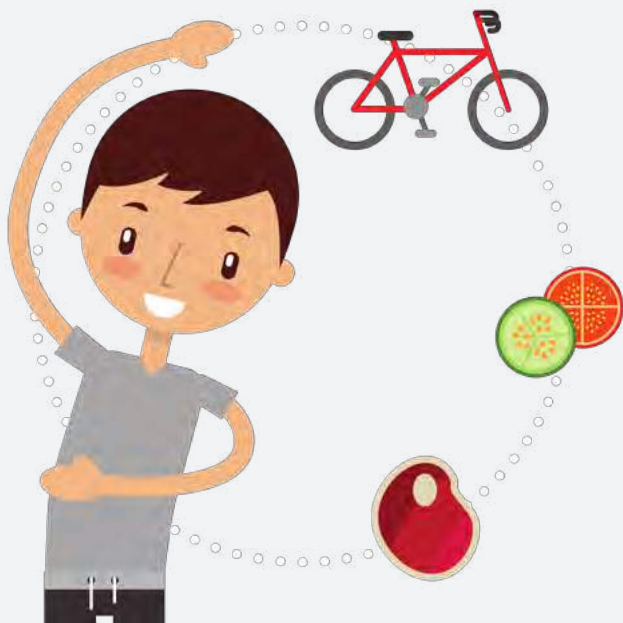


Sono presenti in ogni cellula del corpo e un apporto proteico adeguato è importante per mantenere in salute i muscoli, le ossa e i tessuti. Sia gli alimenti di origine animale che quelli vegetali possono essere ottime fonti di proteine. L'apporto di proteine per la maggior parte delle persone dovrebbe essere pari a circa il 15% delle calorie totali [2].

Lipidi



Conosciuti soprattutto come grassi, i lipidi sono fonti concentrate di energia e componenti strutturali delle membrane cellulari. I grassi forniscono più del doppio dell'energia per grammo rispetto alle proteine o ai carboidrati, quindi hanno una maggiore densità energetica. Sono fondamentali per mantenere la temperatura corporea, proteggere gli organi vitali, regolare gli ormoni, trasmettere gli impulsi nervosi e immagazzinare la memoria. L'assunzione di lipidi per la maggior parte delle persone dovrebbe essere pari a circa il 25% delle calorie totali [2].



L'apporto energetico calorie deve essere in equilibrio con il dispendio energetico.

Se una persona non consuma regolarmente l'energia necessaria per la sua vita quotidiana o se eccede nel suo fabbisogno energetico, si parla di malnutrizione. Storicamente, si è parlato di due grandi gruppi distinti di condizioni [3, 4]:

sottonutrizione, che comprende l'arresto della crescita (bassa altezza per l'età), il deperimento (basso peso per l'altezza), il sottopeso (basso peso per l'età) e le carenze o insufficienze di micronutrienti (mancanza di vitamine e minerali importanti);

sovrappeso/obesità e malattie non infettive legate all'alimentazione, come le malattie cardiache, l'ictus, il diabete e il cancro.

Indice di Massa Corporea

Viene normalmente utilizzato per calcolare la composizione corporea, che consente di classificare una persona come sottopeso, normale, sovrappeso o obesa. Il limite è che la formula dell'Indice di Massa Corporea non distingue il peso associato ai muscoli da quello associato al grasso che non viene speso, ma solo immagazzinato come grasso.





4.2 Panoramica globale delle abitudini alimentari

Per quanto riguarda le abitudini alimentari di bambini e adolescenti, ci sono prove [3, 4, 5, 6] che suggeriscono che:

L'aumento della produzione di alimenti trasformati, la rapida urbanizzazione e il cambiamento degli stili di vita hanno portato a un cambiamento dei modelli alimentari. Oggi le persone consumano più cibo ad alto contenuto energetico, grassi, zuccheri liberi e sale/sodio e molti non mangiano abbastanza frutta, verdura e altre fibre alimentari come i cereali integrali.

Si stima che la prevalenza dell'obesità sia responsabile del 10-13% dei decessi in Europa.

A livello globale, nel 2017, un decesso su cinque è associato a un'alimentazione scorretta (si stima che siano 11 milioni i decessi).

Nel 2020 si stima che 39 milioni di bambini sotto i 5 anni siano in sovrappeso o obesi.

I bambini affetti da obesità hanno molte probabilità di rimanere obesi da adulti e sono a rischio di sviluppare gravi malattie non trasmissibili.

La maggior parte delle persone consuma troppo sodio attraverso il sale (corrispondente a un consumo medio di 9-12 g di sale al giorno) e non abbastanza potassio (meno di 3,5 g). L'elevato apporto di sodio e l'insufficiente apporto di potassio contribuiscono all'ipertensione arteriosa, che a sua volta aumenta il rischio di malattie cardiache e ictus.

Nel 2016, più di 1,9 miliardi di adulti, a partire dai 18 anni, erano in sovrappeso.

Di questi, oltre 650 milioni erano obesi.

Nel 2016, il 39% degli adulti di età pari o superiore ai 18 anni era in sovrappeso e il 13% era obeso.

Oltre 340 milioni di bambini e adolescenti di età compresa tra i 5 e i 19 anni sono in sovrappeso o obesi nel 2016.

4.3 L'importanza di avere abitudini alimentari sane

Mangiare una varietà di alimenti e consumare meno sale, zuccheri e grassi saturi e trans prodotti industrialmente sono essenziali per una dieta sana.

L'obesità in età adulta è un importante fattore di rischio per le principali cause di cattiva salute e morte precoce, tra cui le malattie cardiovascolari, il diabete, i tumori e l'osteoartrite. La prevenzione dell'obesità ha benefici diretti per la salute e il benessere dei bambini, durante l'infanzia e fino all'età adulta [7].

È fondamentale garantire un consumo alimentare adeguato alle esigenze nutrizionali e al dispendio energetico di ogni bambino e adolescente. Optare per una dieta equilibrata, adeguata e varia è un passo importante verso uno stile di vita felice e sano.

Le vitamine e i minerali presenti nella dieta sono fondamentali per rafforzare l'immunità e lo sviluppo sano.

Un individuo con abitudini alimentari sane tende a essere più sicuro di sé, con una migliore autostima. Se inadeguati e cronici, i comportamenti alimentari contribuiscono allo sviluppo di malattie croniche, come ipertensione, obesità, diabete di tipo 2, dislipidemia e malattie cardiovascolari. L'educazione alimentare e nutrizionale è un processo importante per implementare opzioni salutari [7].

Anche le abitudini alimentari sane possono contribuire a un peso corporeo adeguato. I comportamenti alimentari si acquisiscono in giovane età e tendono a persistere anche in età adulta.



4.4 Linee guida sulle abitudini alimentari

Una dieta sana comprende:

Frutta, verdura, legumi (e.g., lenticchie e fagioli), noci e cereali integrali (e.g., mais, miglio, avena e riso integrale non lavorati).

Almeno 400 g (i.e., cinque porzioni) di frutta e verdura al giorno, escluse patate, patate dolci e altre radici amidacee.

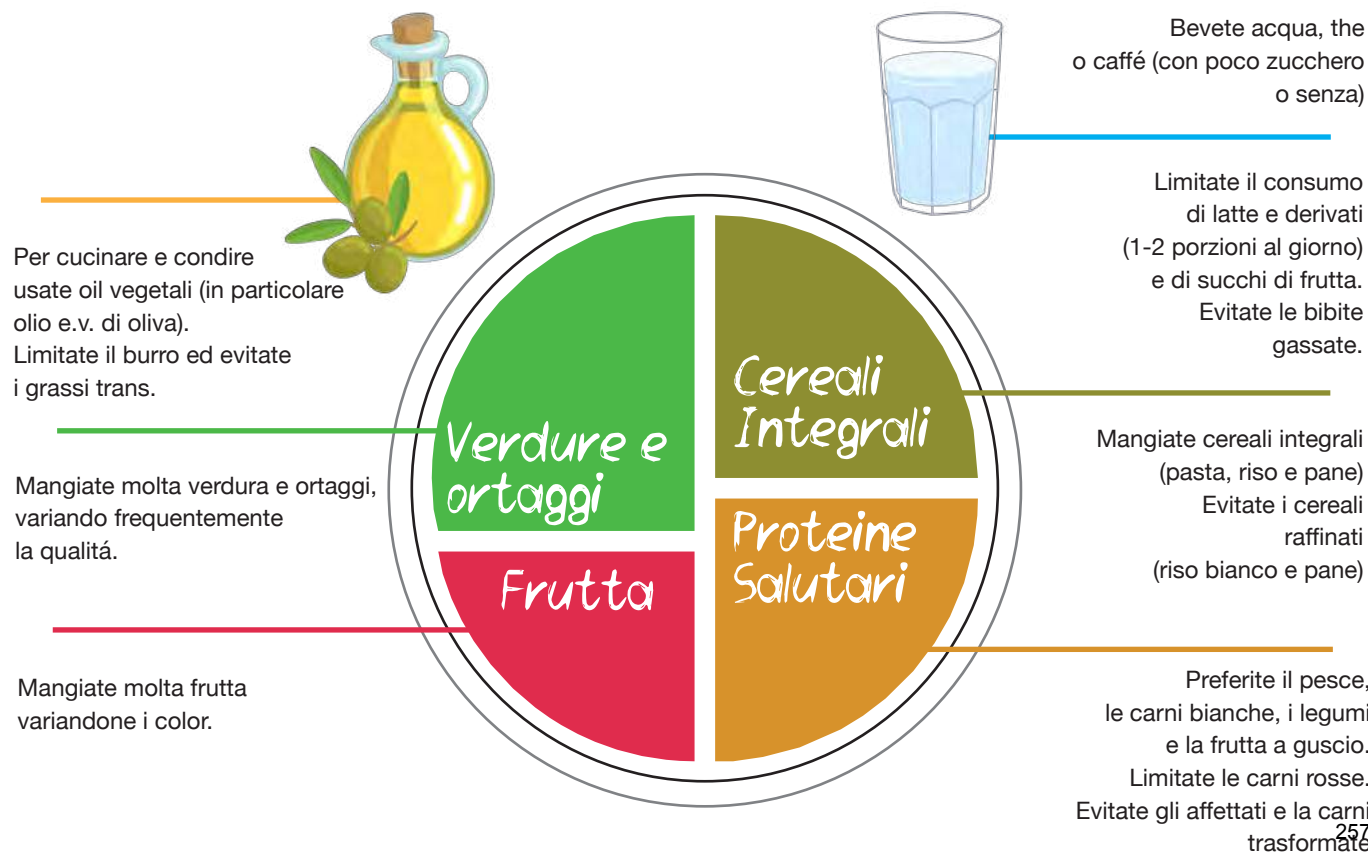
Meno del 10% dell'apporto energetico totale derivante dagli zuccheri liberi, che equivale a 50 g (o circa 12 cucchiaini rasi) per una persona di peso corporeo sano che consuma circa 2000 calorie al giorno, ma idealmente è meno del 5% dell'apporto energetico totale per ottenere ulteriori benefici per la salute. Gli zuccheri liberi sono tutti gli zuccheri aggiunti agli alimenti o alle bevande dal produttore, dal cuoco o dal consumatore, nonché gli zuccheri naturalmente presenti nel miele, negli sciroppi, nei succhi di frutta e nei concentrati di succo di frutta [8].

Meno del 30% dell'apporto energetico totale proviene dai grassi. I grassi insaturi (presenti nel pesce, nell'avocado, nelle noci e negli oli di girasole, soia, canola e oliva) sono da preferire ai grassi saturi (presenti nella carne grassa, nel burro, nell'olio di palma e di cocco, nella panna, nel formaggio, nel ghee e nello strutto) e ai grassi trans di ogni tipo. Si suggerisce di ridurre l'assunzione di grassi saturi a meno del 10% dell'apporto energetico totale e di grassi trans a meno dell'1% dell'apporto energetico totale. In particolare, i grassi trans prodotti industrialmente non fanno parte di una dieta sana e dovrebbero essere evitati.

Meno di 5 g di sale (equivalente a circa un cucchiaino) al giorno. Il sale dovrebbe essere iodato [9].

Bere regolarmente acqua durante la giornata. Ricordare che nei climi caldi e in caso di malattia o esercizio fisico è necessario consumarne di più.

Il piatto sano





4.5 Strategie pratiche per avere buone abitudini alimentari

- Mangiare e fornire una dieta nutriente basata su una varietà di alimenti provenienti principalmente da piante, piuttosto che da animali.
- Prestare attenzione alle dimensioni delle porzioni e agli ingredienti.
- Mangiare e fornire una varietà di verdura e frutta, più volte al giorno (almeno 400 g al giorno o 5 pezzi) e includerla negli spuntini dei bambini e vostri.
- Pianificare la spesa ed evitare di fare la spesa affamati.
- Coinvolgere i bambini nella spesa e nella preparazione dei pasti.
- Incoraggiare i bambini a mangiare lentamente.
- Mangiate e preparate i pasti in famiglia il più spesso possibile.
- Incoraggiare i bambini a bere regolarmente acqua.
- Controllare l'assunzione di grassi (non più del 30% dell'energia giornaliera) e sostituire la maggior parte dei grassi saturi con oli vegetali insaturi o margarine morbide.
- Non privare completamente se stessi o i bambini/adolescenti dei cibi che amano.
- Evitare di mangiare dolci e di bere bibite.
- Scegliere una dieta a basso contenuto di sale. L'assunzione totale di sale non dovrebbe superare il cucchiaino (6 g) al giorno, compreso il sale del pane e degli alimenti lavorati, stagionati e conservati.
- Evitare il numero di volte in cui ci si reca nei fast food.
- Evitare di mangiare subito prima dei pasti principali.
- Ai pasti principali cercate di mangiare un piatto con colori e macronutrienti diversi.

5

EDUCAZIONE FISICA

La materia scolastica che promuove
l'attività fisica e stili di vita sani

5.1 Cos'è l'Educazione Fisica?

È un'area disciplinare del contesto scolastico che svolge un ruolo importante e unico nell'educazione e nella promozione di uno stile di vita attivo e sano tra i bambini e gli adolescenti.

Educazione Fisica

Tutti gli studenti dovrebbero avere accesso ad esperienze di educazione fisica di qualità, intendendo con questo termine:

Qualità dell'Educazione Fisica

Preparare i bambini e gli adolescenti ad una vita di attività fisica e coinvolgerli in attività fisiche. In Educazione Fisica, gli studenti imparano a praticare attività fisiche ed è qui che gli insegnanti, conoscendo da vicino i loro studenti, possono organizzare attività e processi formativi adeguati, su misura per le loro esigenze individuali. [1, 3, 4]

Obiettivo dell'Educazione Fisica

La scuola, attraverso l'Educazione Fisica, è il luogo in cui si trovano tutti i bambini e i giovani, dove il processo educativo del bambino è guidato da criteri validati da insegnanti qualificati con formazione scientifica e pedagogica accreditata, impegnati in uno sviluppo professionale continuo, per fornire esperienze di apprendimento e sviluppo adeguate e inclusive.

“L'educazione fisica è il mezzo più efficace per fornire a tutti i bambini e i giovani le competenze, gli atteggiamenti, i valori, le conoscenze e la comprensione per la partecipazione alla società per tutta la vita”. Dichiarazione di Berlino 2013 - Conferenza mondiale dei ministri dello Sport dell'UNESCO (MINEPS V) [9]

“L'esperienza di apprendimento pianificata, progressiva e inclusiva che fa parte del curriculum nei primi anni di vita, nell'istruzione primaria e secondaria”. In questo senso, un'educazione fisica di qualità costituisce la base per un impegno nell'attività fisica e nello sport per tutta la vita. L'esperienza di apprendimento offerta ai bambini e ai giovani attraverso le lezioni di educazione fisica dovrebbe essere adeguata allo sviluppo per aiutarli ad acquisire le abilità psicomotorie, la comprensione cognitiva e le competenze sociali ed emotive di cui hanno bisogno per condurre una vita fisicamente attiva”. (UNESCO) [9]

“L'educazione fisica è come la costruzione di una casa: ogni esercizio, esercitazione o gioco rappresenta un mattone che l'insegnante appoggia su un altro per costruire un muro, assicurandosi che tutte le pietre siano collegate tra loro per essere solide; c'è un muro per ogni anno scolastico e la casa è finita quando il tetto è fissato alla fine della scuola dell'obbligo. La casa deve essere pronta per essere utilizzata per tutta la vita.” [7]

5.2 Benefici dell'Educazione Fisica

L'educazione fisica ha molti benefici [1, 6, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 20, 21]:

- 1 Promuove benefici fisici, sociali, affettivi e cognitivi;
- 2 È un modo privilegiato per sviluppare l'alfabetizzazione fisica;
- 3 È l'unica materia curricolare che combina il corpo e la competenza fisica con l'apprendimento basato sui valori e la comunicazione, fornendo una porta d'accesso all'apprendimento per sviluppare le competenze necessarie per il successo nel 21° secolo;
- 4 La partecipazione regolare a un'educazione fisica di qualità e ad altre forme di attività fisica può migliorare la capacità di attenzione dei bambini, aumentare il loro controllo cognitivo e accelerare l'elaborazione cognitiva;
- 5 È un investimento utile per l'istruzione che può portare a miglioramenti nella cognizione e nel rendimento scolastico;
- 6 È il punto di partenza per la partecipazione all'attività fisica per tutta la vita. A livello globale, molte delle principali cause di morte sono legate a malattie non trasmissibili (NCD) associate all'inattività fisica.
- 7 È una via privilegiata per lo sviluppo delle abilità motorie, della competenza motoria e della forma fisica, aumentando le capacità fisiche in modo armonioso e adeguato alle esigenze di sviluppo dello studente;
- 8 In tutto il mondo, la frequenza alle lezioni di educazione fisica è stata associata positivamente alla partecipazione all'attività fisica tra gli adolescenti, indipendentemente dal sesso e dal gruppo di età;
- 9 Permette uno sviluppo multilaterale e armonioso, attraverso la pratica di attività fisiche sportive, attività fisiche espressive e attività fisiche di esplorazione della natura;
- 10 Promuove la socialità perché si fa sempre con gli altri;
- 11 Promuove il piacere per la pratica regolare delle attività fisiche e assicura la comprensione della sua importanza come fattore di salute e componente della cultura, nella dimensione individuale e sociale.
- 12 È un contesto di inclusione sociale; è una piattaforma per l'inclusione nella società in generale, in particolare in termini di sfida allo stigma e di superamento degli stereotipi.



5.3 Raccomandazioni per l'educazione fisica nelle scuole

Esistono diverse raccomandazioni importanti per l'educazione fisica nelle scuole [9, 21,22, 23] che i genitori dovrebbero conoscere. Alcune di esse sono:

Fin dalla nascita e durante la prima infanzia, l'Educazione fisica dovrebbe includere attività quotidiane, giochi divertenti e sport che mirano a sviluppare le capacità neuromotorie di base e le caratteristiche fisiche, psicologiche e sociali. Nell'istruzione primaria e secondaria, l'educazione fisica dovrebbe includere un'ampia varietà di giochi, danze, sport ed esercizi fisici. L'educazione fisica deve essere divertente, piacevole, motivante e portare novità per massimizzare la volontà e il desiderio dei bambini di imparare e partecipare.

I contenuti del programma di educazione fisica devono includere attività fisiche in base alle fasi dello sviluppo umano, considerando i periodi favorevoli che consentono il pieno sviluppo delle abilità neuromotorie e delle competenze.

Il curriculum di educazione fisica deve includere concetti di educazione alla salute come il benessere personale e sociale, la promozione della salute e gli stili di vita sani da una prospettiva più ampia che vada oltre la pratica dell'attività fisica e dello sport.

Tutti devono poter partecipare all'educazione fisica e alle attività extrascolastiche attraverso metodologie e attività inclusive, differenziate e adattate, soprattutto i bambini meno attivi e meno abili.

In tutto il mondo, diversi documenti hanno individuato enormi differenze tra i Paesi per quanto riguarda il tempo minimo di insegnamento dell'educazione fisica. Pertanto, il tempo minimo di insegnamento dell'educazione fisica raccomandato durante il periodo di istruzione obbligatoria dovrebbe essere aumentato ad almeno 5 lezioni settimanali (~ 5 ore).

L'educazione fisica è una parte necessaria del programma scolastico e le esenzioni devono essere concesse solo in circostanze straordinarie.

Gli insegnanti di educazione fisica qualificati e specializzati devono essere preferiti a tutti i livelli di istruzione. Quando non è possibile, come minimo, gli insegnanti di educazione fisica qualificati o gli allenatori certificati devono consultare e supportare gli insegnanti generici.



5.4 Strategie pratiche per i genitori a sostegno dell'educazione fisica

Genitori hanno un ruolo decisivo nel garantire un'educazione fisica di qualità ai propri figli [10].
Possono influenzare l'attività dei bambini in due modi:



1

Essere un modello di comportamento, adottando e mantenendo uno stile di vita attivo e salutare.

2

Incoraggiando (e.g., con una motivazione verbale) i propri figli/adolescenti ad apprendere e a partecipare attivamente alle lezioni di educazione fisica e a condurre uno stile di vita attivo.

I Genitori dovrebbero [9]:

Incoraggiare i bambini a essere competenti nell'area dell'educazione fisica;

Assicurare che l'Educazione fisica sia una parte fondamentale dei programmi scolastici;

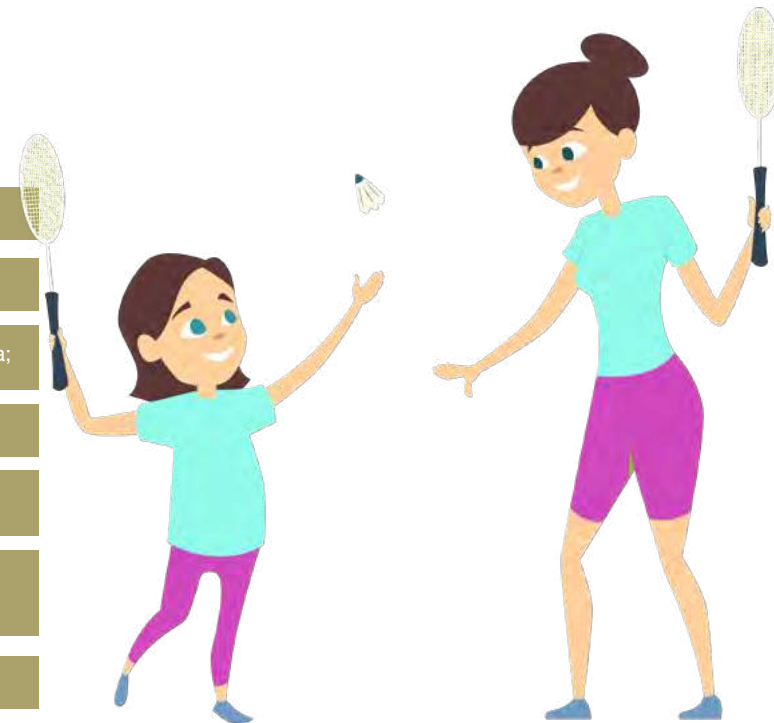
Esigere e garantire la qualità delle strutture per l'educazione fisica in cui viene sviluppata;

Esigere e garantire la qualificazione e la qualità degli insegnanti di educazione fisica;

Conoscere gli scopi e gli obiettivi dei programmi di educazione fisica;

Aiutare gli studenti a continuare a sviluppare le loro abilità di fitness a casa, proseguendo ciò che viene fatto in parte delle lezioni di Educazione fisica;

Impegnarsi a sostenere i partenariati scuola-comunità-sport.



Riferimenti capitolo 1

1. Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public health reports* (Washington, D.C. : 1974), 100(2), 126-131.
2. World Health Organization (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization. Retrieved from <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>.
3. UNESCO (2015). Quality Physical Education (QPE): guidelines for policy makers. Paris: UNESCO. Retrieved from <https://en.unesco.org/inclusivepolicylab/sites/default/files/learning/document/2017/1/231101E.pdf>.
4. Barnett, L. M., Lai, S. K., Veldman, S. L. C., Hardy, L. L., Cliff, D. P., Morgan, P. J., Zask, A., Lubans, D. R., Shultz, S. P., Ridgers, N. D., Rush, E., Brown, H. L., & Okely, A. D. (2016). Correlates of Gross Motor Competence in Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports Medicine*, 46(11), 1663-1688.
5. Poitras, V. J., Gray, C. E., Borghese, M. M., Carson, V., Chaput, J. P., Janssen, I., Katzmarzyk, P. T., Pate, R. R., Connor Gorber, S., Kho, M. E., Sampson, M., & Tremblay, M.S. (2016). Systematic review of the relationships between objectively measured physical activity and health indicators in school-aged children and youth. *Applied physiology, nutrition, and metabolism*, 41(6 Suppl 3), S197-S239. <https://doi.org/10.1139/apnm-2015-0663>.
6. Tremblay, M. S., Carson, V., Chaput, J. P., Connor Gorber, S., Dinh, T., Duggan, M., Faulkner, G., Gray, C. E., Gruber, R., Janson, K., Janssen, I., Katzmarzyk, P. T., Kho, M. E., Latimer-Cheung, A. E., LeBlanc, C., Okely, A. D., Olds, T., Pate, R. R., Phillips, A., Poitras, V. J., ... Zehr, L. (2016). Canadian 24-Hour Movement Guidelines for Children and Youth: An Integration of Physical Activity, Sedentary Behaviour, and Sleep. *Applied physiology, nutrition, and metabolism*, 41(6 Suppl 3), S311-S327.
7. U.S. Department of Health and Human Services (2018). Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd edition. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services. Retrieved from https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf.
8. Warburton, D., & Bredin, S. (2017). Health benefits of physical activity: a systematic review of current systematic reviews. *Current opinion in cardiology*, 32(5), 541–556. <https://doi.org/10.1093/cot/cyq011>.
9. Chaput, J. P., Willumsen, J., Bull, F., Chou, R., Ekelund, U., Firth, J., Jago, R., Ortega, F. B., & Katzmarzyk, P. T. (2020). 2020 WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour for children and adolescents aged 5-17 years: summary of the evidence. *The international journal of behavioral nutrition and physical activity*, 17(1), 141. <https://doi.org/10.1186/s12942-020-00100-0>.
10. Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(1), 23–35. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30323-2](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30323-2).
11. HBSC (2020). Spotlight on adolescent health and well-being. Findings from the 2017/2018 Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) survey in Europe and Canada. International report. Volume 1. Key findings. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe. Retrieved from <https://www.euro.who.int/en/health-topics/Life-stages/child-and-adolescent-health/health-behaviour-in-school-aged-children-hbsc/publications/2020/spotlight-on-adolescent-health-and-well-being.-findings-from-the-20172018-health-behaviour-in-school-aged-children-hbsc-survey-in-europe-and-canada.-international-report.-volume-1.-key-findings>.
12. Marques, A., Loureiro, N., Avelar-Rosa, B., Naia, A., & Matos, M. G. (2020). Adolescents' healthy lifestyle. *Jornal de pediatria*, 96(2), 217–224.
13. Sallis, J. F., Cerin, E., Conway, T. L., Adams, M. A., Frank, L. D., Pratt, M., Salvo, D., Schipperijn, J., Smith, G., Cain, K. L., Davey, R., Kerr, J., Lai, P. C., Mitáš, J., Reis, R., Sarmiento, O. L., Schofield, G., Troelsen, J., Van Dyck, D., De Bourdeaudhuij, I., ... Owen, N. (2016). Physical activity in relation to urban environments in 14 cities worldwide: a cross-sectional study. *The Lancet*, 387(10034), 2207–2217. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(15\)01284-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(15)01284-2).
14. Stockwell, S., Trott, M., Tully, M., Shin, J., Barnett, Y., Butler, L., McDermott, D., Schuch, F., & Smith, L. (2021). Changes in physical activity and sedentary behaviours from before to during the COVID-19 pandemic lockdown: A systematic review. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 7(1). <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2020-000960>.
15. Australian Government (2014). Australia Physical Activity and sedentary guidelines. Retrieved from: <https://www.health.gov.au/resources/publications/make-your-move-sit-less-be-active-for-life-family-guide> [pdf].
16. Australian Government (2019). Australian 24-hour movement guidelines for children (5 to 12 years) and young people (13 to 17 years): an integration of physical activity, sedentary behaviour, and sleep. Retrieved from: <https://www.health.gov.au/resources/publications/australian-24-hour-movement-guidelines-for-children-5-to-12-years-and-young-people-13-to-17-years-an-integration-of-physical-activity-sedentary-behaviour-and-sleep> [pdf].
17. British Heart Foundation National Centre for Physical Activity and Health. (2016). Early years: Practical strategies for promoting physical activity. Retrieved from: https://www.islingtonnhs.org/sites/default/files/Early%20years%20practice%20briefing%20info%20for%20staff_0.pdf.
18. Centers for Disease Control and Prevention. (2022). Making Physical Activity a Part of a Child's Life. Retrieved from: <https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/adding-pa/activities-children.html>.
19. Centers for Disease Control and Prevention. (2022). Parents for Healthy Schools Resources. Retrieved from: <https://www.cdc.gov/healthyschools/>

1. World Health Organization (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization. Retrieved from <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>.
2. U.S. Department of Health and Human Services (2018). Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd edition. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services. Retrieved from https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf.
3. Owen, N., Healy, G., Matthews, C. & Dunstan, D. (2010). Too much sitting: The population health science of sedentary behavior. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 38(3), 105-113. <https://doi.org/10.1097/JES.0b013e3181e373a2>
4. Owen, N., Salmon, J., Koohsari, M., Turrell, G. & Giles-Corti, B. (2014). Sedentary behaviour and health: mapping environmental and social contexts to underpin chronic disease prevention. *British Journal of Sports Medicine*, 48(3), 174-177. <http://dx.doi.org/10.1136/bjsports-2013-093107>
5. Chaput, J. P., Carson, V., Gray, C. E., & Tremblay, M. S. (2014). Importance of all movement behaviors in a 24 hour period for overall health. *International journal of environmental research and public health*, 11(12), 12575-12581. <https://doi.org/10.3390/ijerph111212575>
6. Cooper, A. R., Goodman, A., Page, A. S., Sherar, L. B., Esliger, D. W., van Sluijs, E. M., Andersen, L. B., Anderssen, S., Cardon, G., Davey, R., Froberg, K., Hallal, P., Janz, K. F., Kordas, K., Kremler, S., Pate, R. R., Puder, J. J., Reilly, J. J., Salmon, J., Sardinha, L. B., ... Ekelund, U. (2015). Objectively measured physical activity and sedentary time in youth: the International children's accelerometry database (ICAD). *The international journal of behavioral nutrition and physical activity*, 12, 113. <https://doi.org/10.1186/s12966-015-0274-5>
7. Tremblay, M. S., Aubert, S., Barnes, J. D., Saunders, T. J., Carson, V., Latimer-Cheung, A. E., Chastin, S., Altenburg, T. M., Chinapaw, M., & SBRN Terminology Consensus Project Participants (2017). Sedentary Behavior Research Network (SBRN) - Terminology Consensus Project process and outcome. *The international journal of behavioral nutrition and physical activity*, 14(1), 75. <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0525-8>
8. Olds, T. S., Maher, C. A., Ridley, K., & Kittel, D. M. (2010). Descriptive epidemiology of screen and non-screen sedentary time in adolescents: a cross sectional study. *The international journal of behavioral nutrition and physical activity*, 7, 92. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-7-92>
9. Klitsie, T., Corder, K., Visscher, T. L., Atkin, A. J., Jones, A. P., & van Sluijs, E. M. (2013). Children's sedentary behaviour: descriptive epidemiology and associations with objectively-measured sedentary time. *BMC public health*, 13, 1092. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-1092>
10. World Health Organization (2017). Adolescent obesity and related behaviours: trends and inequalities in the WHO European Region, 2002-2014. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe. Retrieved from https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0019/339211/WHO_ObesityReport_2017_v3.pdf.
11. Bauman, A., Ainsworth, B. E., Sallis, J. F., Hagströmer, M., Craig, C. L., Bull, F. C., Pratt, M., Venugopal, K., Chau, J., Sjöström, M., & IPS Group (2011). The descriptive epidemiology of sitting. A 20-country comparison using the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). *American journal of preventive medicine*, 41(2), 228-235. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2011.05.003>
12. Bauman, A., Petersen, C., Blond, K., Rangul, V., & Hardy, L. (2018). The Descriptive Epidemiology of Sedentary Behaviour. In C. J. M. Leitzmann, D. Schmid (Ed.), *Sedentary behaviour epidemiology* (pp. 73-106). Switzerland: Springer.
13. Tremblay, M.S.; Carson, V.; Chaput, J.P.; Connor Gorber, S.; Dinh, T.; Duggan, M.; Faulkner, G.; Gray, C.E.; Gruber, R.; Janson, K.; et al. (2016). Canadian 24-Hour Movement Guidelines for Children and Youth: An Integration of Physical Activity, Sedentary Behaviour, and Sleep. *Appl Physiol Nutr Metab* 41, S311-327, doi:10.1139/apnm-2016-0151.
14. Department of Health, Australian Government, Canberra (2019). Australian 24-Hour Movement Guidelines for Children and Young People (5-17 years) – An Integration of Physical Activity, Sedentary Behaviour and Sleep. <https://achper.vic.edu.au/public/news/news-items/New-Australian-24-Hour-Movement-Guidelines-for-Children-and-Young-People--5-17-years--released.aspx>
15. Jones, A., Armstrong, B., Weaver, R.G. et al. Identifying effective intervention strategies to reduce children's screen time: a systematic review and meta-analysis. *Int J Behav Nutr Phys Act* 18, 126 (2021). <https://doi.org/10.1186/s12966-021-01189-6>
16. Australian Government (2014). Australia Physical Activity and sedentary guidelines. Retrieved from: <https://www.health.gov.au/resources/publications/make-your-move-sit-less-be-active-for-life-family-guide> [pdf].
17. Australian Government (2019). Australian 24-hour movement guidelines for children (5 to 12 years) and young people (13 to 17 years): an integration of physical activity, sedentary behaviour, and sleep. Retrieved from: <https://www.health.gov.au/resources/publications/australian-24-hour-movement-guidelines-for-children-5-to-12-years-and-young-people-13-to-17-years-an-integration-of-physical-activity-sedentary-behaviour-and-sleep> [pdf].

1. American Sleep Association (2021, September 5). What is Sleep and Why is It Important? <https://www.sleepassociation.org/about-sleep/what-is-sleep/>.
2. Ohayon, M., Wickwire, E. M., Hirshkowitz, M., Albert, S. M., Avidan, A., Daly, F. J., Dauvilliers, Y., Ferri, R., Fung, C., Gozal, D., Hazen, N., Krystal, A., Lichstein, K., Mallampalli, M., Plazzi, G., Rawding, R., Scheer, F. A., Somers, V., & Vitiello, M. V. (2017). National Sleep Foundation's sleep quality recommendations: first report. *Sleep health*, 3(1), 6–19. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2016.11.006>
3. Depner, C. M., Stothard, E. R., & Wright, K. P., Jr (2014). Metabolic consequences of sleep and circadian disorders. *Current diabetes reports*, 14(7), 507. <https://doi.org/10.1007/s11892-014-0507-z>
4. World Health Organization (2004). WHO technical meeting on sleep and health. Bonn: World Health Organization Europe. Retrieved from https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_protect/---protrav/---safework/documents/publication/wcms_118388.pdf
5. Roth T. (2007). Insomnia: definition, prevalence, etiology, and consequences. *Journal of clinical sleep medicine*, 3(5), S7–S10.
6. Li, L., Zhang, S., Huang, Y., & Chen, K. (2017). Sleep duration and obesity in children: A systematic review and meta-analysis of prospective cohort studies. *Journal of paediatrics and child health*, 53(4), 378–385. <https://doi.org/10.1111/jpc.13434>
7. Matricciani, L., Paquet, C., Galland, B., Short, M. & Olds, T. (2019). Children's sleep and health: A meta-review. *Sleep Medicine Reviews*, 46, 136-150. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2019.04.011>
8. Dutil, C. & Chaput, J. (2017). Inadequate sleep as a contributor to type 2 diabetes in children and adolescents. *Nutrition & Diabetes*, 7(5), 1-13. <https://doi.org/10.1038/nutd.2017.19>
9. Itani, O., Jike, M., Watanabe, N., & Kaneita, Y. (2017). Short sleep duration and health outcomes: a systematic review, meta-analysis, and meta-regression. *Sleep medicine*, 32, 246–256. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2016.08.006>
10. Tremblay, M. S., Carson, V., Chaput, J. P., Connor Gorber, S., Dinh, T., Duggan, M., Faulkner, G., Gray, C. E., Gruber, R., Janson, K., Janssen, I., Katzmarzyk, P. T., Kho, M. E., Latimer-Cheung, A. E., LeBlanc, C., Okely, A. D., Olds, T., Pate, R. R., Phillips, A., Poitras, V. J., ... Zehr, L. (2016). Canadian 24-Hour Movement Guidelines for Children and Youth: An Integration of Physical Activity, Sedentary Behaviour, and Sleep. *Applied physiology, nutrition, and metabolism*, 41(6 Suppl 3), S311–S327. <https://doi.org/10.1139/apnm-2016-0151>
11. Ross, R., Chaput, J. P., Giangregorio, L. M., Janssen, I., Saunders, T. J., Kho, M. E., Poitras, V. J., Tomasone, J. R., El-Kotob, R., McLaughlin, E. C., Duggan, M., Carrier, J., Carson, V., Chastin, S. F., Latimer-Cheung, A. E., Chulak-Bozzer, T., Faulkner, G., Flood, S. M., Gazendam, M. K., Healy, G. N., ... Tremblay, M. S. (2020). Canadian 24-Hour Movement Guidelines for Adults aged 18-64 years and Adults aged 65 years or older: an integration of physical activity, sedentary behaviour, and sleep. *Applied physiology, nutrition, and metabolism*, 45(10 (Suppl. 2)), S57–S102. <https://doi.org/10.1139/apnm-2020-0467>
12. Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S. M., Alessi, C., Bruni, O., DonCarlos, L., Hazen, N., Herman, J., Katz, E. S., Kheirandish-Gozal, L., Neubauer, D. N., O'Donnell, A. E., Ohayon, M., Peever, J., Rawding, R., Sachdeva, R. C., Setters, B., Vitiello, M. V., Ware, J. C., & Adams Hillard, P. J. (2015). National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary. *Sleep health*, 1(1), 40–43. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2014.12.010>
13. Hale, L., & Guan, S. (2015). Screen time and sleep among school-aged children and adolescents: a systematic literature review. *Sleep medicine reviews*, 21, 50–58. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2014.07.007>
14. Tambalis, K. D., Panagiotakos, D. B., Psarra, G., & Sidossis, L. S. (2018). Insufficient Sleep Duration Is Associated With Dietary Habits, Screen Time, and Obesity in Children. *Journal of clinical sleep medicine*, 14(10), 1689–1696. <https://doi.org/10.5664/jcsm.7374>
15. Roth T. (2007). Insomnia: definition, prevalence, etiology, and consequences. *Journal of clinical sleep medicine*, 3(5 Suppl), S7–S10.
16. Riemann, D., Baglioni, C., Bassetti, C., Bjorvatn, B., Dolenc Groselj, L., Ellis, J. G., Espie, C. A., Garcia-Borreguero, D., Gjerstad, M., Gonçalves, M., Hertenstein, E., Jansson-Fröjmark, M., Jennum, P. J., Leger, D., Nissen, C., Parrino, L., Paunio, T., Pevernagie, D., Verbraecken, J., Weeß, H. G., ... Spiegelhalter, K. (2017). European guideline for the diagnosis and treatment of insomnia. *Journal of sleep research*, 26(6), 675–700. <https://doi.org/10.1111/jsr.12594>
17. Mindell, J. A., & Williamson, A. A. (2018). Benefits of a bedtime routine in young children: Sleep, development, and beyond. *Sleep medicine reviews*, 40, 93–108. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2017.10.007>

1. World Health Organization (2014). European Food and Nutrition Action Plan 2015–2020. Copenhagen: World Health Organization Regional Office for Europe. Retrieved from https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0003/294474/European-Food-Nutrition-Action-Plan-20152020-en.pdf.
2. Hooper, L., Abdelhamid, A., Bunn, D., Brown, T., Summerbell, C. D., & Skeaff, C. M. (2015). Effects of total fat intake on body weight. *The Cochrane database of systematic reviews*, (8), CD011834. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD011834>.
3. World Health Organization (2021). Nutrition, overweight and obesity. Copenhagen: World Health Organization Regional Office for Europe. Retrieved from <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/341982/WHO-EURO-2021-2574-42330-58595-eng.pdf>.
4. UNESCO, World Health Organization & World Bank Group (2020). Levels and trends in child malnutrition. Geneva: World Health Organization. Retrieved from <https://www.euro.who.int/en/health-topics/noncommunicable-diseases/obesity/data-and-statistics>.
5. Simmonds, M., Llewellyn, A., Owen, C. G., & Woolacott, N. (2016). Predicting adult obesity from childhood obesity: a systematic review and meta-analysis. *Obesity reviews*, 17(2), 95–107. <https://doi.org/10.1111/obr.12334>
6. World Health Organization (2021). Obesity and overweight [factsheet]. Retrieved from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>.
7. World Health Organization (2018). Taking Action on Childhood Obesity. Geneva: World Health Organization. Retrieved from <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/274792/WHO-NMH-PND-ECHO-18.1-eng.pdf>.
8. World Health Organization (2015). Guideline: Sugars intake for adults and children. Geneva: World Health Organization. Retrieved from <https://www.who.int/publications/i/item/9789241549028>.
9. World Health Organization (2012). Guideline: Sodium intake for adults and children. Geneva: World Health Organization. Retrieved from <https://www.who.int/publications/i/item/9789241504836>.

1. Bailey, R.; Armour, K., Kirk, D., Jess, M., Pickup, I., Sandford, R. & BERA Physical Education and Sport Pedagogy Special Interest Group (2009). The educational benefits claimed for physical education and school sport: an academic review. *Research Papers in Education*, 24(1), 1-27. DOI: 10.1080/02671520701809817
2. Sallis, J.F., McKenzie, T.L., Beets, M.W., Beighle, A., Erwin, H. & Lee, S. (2012). Physical education's role in public health: Steps forward and backward over 20 years and HOPE for the future. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 83(2), 125-135.
3. Onofre, M (2017). A Qualidade da Educação Física como Essência da Promoção de uma Cidadania Ativa e Saudável. *Calidad de la Educación Física como esencia para promover la ciudadanía activa y saludable. Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación* 31(31):1-328
4. Tappe, M.K. & Burgeson, C.R. (2004). Physical Education: A Cornerstone for physically active lifestyles. *Journal of Teaching in Physical Education*, 23 (4), 281-299
5. Beets, M., Cardinal, B.; Alderman, B. (2010). Parental Social Support and the Physical Activity-Related Behaviors of Youth: A Review. *Health Education & Behavior*. 2010;37(5): 621-644. doi:10.1177/1090198110363884
6. Lundvall, Suzanne (2015) Physical literacy in the field of physical education – A challenge and a possibility. *Journal of Sport and Health Science* 4:2, 113-118 doi.org/10.1016/j.jshs.2015.02.001
7. Cloes, M. (2017). Preparing physically educated citizens in physical education. Expectations and practices. *Preparar ciudadanos físicamente bien educados en Educación Física. Expectativas y prácticas. Retos*, 31, 245-251
8. McDavid, Lindley & Cox, Anne & Amorose, Anthony. (2012). The relative roles of physical education teachers and parents in adolescents' leisure-time physical activity motivation and behavior. *Psychology of Sport and Exercise*. 13. 99–107. 10.1016/j.psychsport.2011.10.003.
9. UNESCO. Quality physical education: Guidelines for policy-makers; United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization: Paris, France, 2015.
10. Dudley, D.; Burden, R. What effect on learning does increasing the proportion of curriculum time allocated to physical education have? A systematic review and meta-analysis. *European Physical Education Review* 2019, 26, 85-100, doi:10.1177/1356336X19830113.
11. Peralta, M.; Henriques-Neto, D.; Gouveira, E.R.; Sardinha, L.; Marques, A. Promoting health-related cardiorespiratory fitness in physical education: A systematic review. *PlosOne* 2020, 15, 0237019, doi:https://doi.org/10.1371/journal.pone.0237019.
12. García-Hermoso, A.; Alonso-Martínez, A.M.; Ramírez-Vélez, R.; Pérez-Sousa, M.; Ramírez-Campillo, R.; Izquierdo, M. Association of Physical Education With Improvement of Health-Related Physical Fitness Outcomes and Fundamental Motor Skills Among Youths: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA Pediatr* 2020, 174, e200223, doi:10.1001/jamapediatrics.2020.0223.
13. García-Hermoso, A.; Ramírez-Vélez, R.; Lubans, D.R.; Izquierdo, M. Effects of physical education interventions on cognition and academic performance outcomes in children and adolescents: a systematic review and meta-analysis. *Br J Sports Med* 2021, doi:10.1136/bjsports-2021-104112.
14. Lorås, H. The Effects of Physical Education on Motor Competence in Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports (Basel)* 2020, 8, doi:10.3390/sports8060088.
15. Martins, J., Onofre, M., Mota, J. Murphy, C. Repond, R., Vost, H. Cremosini, B., Svrdlim, A. Markovic, M., Dudley, D. (2021). International approaches to the definition, philosophical tenets and core elements of physical literacy: A scoping review. *Prospects*, 50, 13-30. DOI: https://doi.org/10.1007/s11125-020-09466-1
- 20 Uddin, R.; Salmon, J.; Islam, S.M.S.; Khan, A. Physical education class participation is associated with physical activity among adolescents in 65 countries. *Scientific Reports* 2020, 10, 22128, doi:10.1038/s41598-020-79100-9.
21. OECD. OECD future of education 2030. Making physical education dynamic and inclusive for 2030. International curriculum analysis.; 2019.
22. EGHEPA (2015). Recommendations to encourage physical education in schools, including motor skills in early childhood, and to create valuable interactions with the sport sector, local authorities and the private sector.
23. Martins, J.; Marques, A.; Peralta, M.; Henriques-Neto, D.; Costa, J.; Onofre, M.; González Valeiro, M. A Comparative Study of Participation in Physical Education Classes among 170,347 Adolescents from 54 Low-, Middle-, and High-Income Countries. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 2020, 17, 5579.