



PROGRAMMA WAHPS A-SCUOLA

**SCUOLE GLOBALMENTE ATTIVE
CHE PROMUOVONO SALUTE**

Guida generale

Progetto CCM 2019 - WAHPS

APPROCCIO SISTEMICO ED ECOLOGICO

PER LA PROMOZIONE DELL'ATTIVITÀ FISICA NEL SETTING SCOLASTICO

WHOLE ACTIVE HEALTH PROMOTING SCHOOL

COMPONENTI DEL GRUPPO DI PROGETTO:

MINISTERO DELLA SALUTE - Direzione Generale Prevenzione, Ufficio 8 Promozione della salute e prevenzione e controllo delle malattie cronico-degenerative: Daniela Galeone, Maria Teresa Menzano

REGIONE ABRUZZO – Dipartimento Sanità, Servizio della Prevenzione e Tutela Sanitaria: Franco Caracciolo, Manuela Di Giacomo

UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DELL'AQUILA – Dipartimento Medicina Clinica Sanità Pubblica Scienze della Vita e dell'Ambiente (MeSVA): Maria Scatigna (Responsabile Scientifico di progetto), Emanuele D'Angelo, Marco Cameli, Stefania Mancini, Pamela Renzetti

ISTITUTO SUPERIORE DI SANITÀ - Centro Nazionale per la Prevenzione delle Malattie e la Promozione (CNAPPS): Chiara Cattaneo

REGIONE LOMBARDIA - DG Welfare – UO Prevenzione - UO a valenza regionale "Promozione della Salute" ATS Città Metropolitana di Milano: Corrado Celata, Guendalina Locatelli, Lia Calloni, Lucia Pirrone

UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI MILANO-BICOCCA – Dipartimento di Psicologia: Veronica Velasco

ISTITUTO SCOLASTICO SUPERIORE 'DELL'ACQUA' DI LEGNANO (MI): Laura Landonio

AZIENDA SANITARIA TERRITORIALE DI ASCOLI PICENO, Dipartimento di Prevenzione, UOSD Promozione Educazione Alla Salute (PEAS): Maria Grazia Mercatili, Giulia Del Vais, Daniele Luciani

AZIENDA UNITÀ SANITARIA LOCALE DI PIACENZA – Dipartimento di Sanità Pubblica – UOC Medicina dello Sport e Promozione della Salute: Giorgio Chiaranda

COMUNE DI PIACENZA – Centro di Educazione alla Sostenibilità: Alessandra Bonomini

TUTORS JUNIOR DI PROGETTO: Jacopo Di Fabio, Emanuele Di Meo, Fabiana Candia, Fabiana Laurenti, Giovanni Angelini, Denise Bachetti, Riccardo Tolomini, Mattia Viardi

INFORMAZIONI EDITORIALI:

La pubblicazione è stata prodotta nell'ambito del Progetto 'Approccio sistemico ed ecologico per la promozione dell'attività fisica nel setting scolastico: Whole Active Health Promoting Schools (WAHPS)' realizzato con il supporto tecnico e finanziario del Ministero della Salute – Centro Nazionale per il Controllo delle Malattie (CCM) nell'ambito del Programma della Prevenzione 2019 (ente partner: Regione Abruzzo).

La pubblicazione riflette l'opinione degli autori e il Ministero della Salute non è responsabile per qualsiasi utilizzo delle informazioni contenute.

L'Aquila (Italia)
13 novembre 2023

Il progetto grafico del logo è a cura dell'Istituto Superiore di Sanità - Centro Nazionale per la Prevenzione delle Malattie e la Promozione

Per contatti rivolgersi a:
Dipartimento di Medicina Clinica Sanità Pubblica Scienze della Vita e dell'Ambiente
Università degli Studi dell'Aquila
Via G.Petrini – Edificio Rita Levi Montalcini
67010 COPPITO (L'AQUILA) ITALY

Tel. +39 0862 434692

Fax +39 0862 433425

E-mail: wahps.ccm2019@univaq.it

Sito internet: www.progettowahps-ccm2019.org

Guida generale

"SCUOLE GLOBALMENTE ATTIVE CHE PROMUOVONO SALUTE"

Gentile lettore,

questo Manuale è rivolto a docenti, dirigenti scolastici, programmatori e operatori dell'ambito sanitario e sociale, volontari e quanti altri si impegnano a diversi livelli nella promozione della salute nel *setting* scolastico.

WAHPS A-SCUOLA è un programma per la scuola primaria, centrato sullo stile di vita attivo, lo sviluppo di *skills* personali e l'introduzione di cambiamenti nell'ambiente di vita delle bambine e dei bambini.

Il programma utilizza un approccio globale per l'incremento del livello di attività fisica giornaliero delle bambine e dei bambini e persegue la realizzazione di tre buone pratiche: il trasporto attivo verso la scuola (Pedibus); l'introduzione del movimento in classe con le pause attive; lo svolgimento di intervalli ricreativi quotidiani in aree di gioco appositamente allestite (*marked playgrounds*). Esso prevede l'utilizzo di risorse strumentali e organizzative relativamente accessibili ed economicamente sostenibili.

L'organizzazione del trasporto attivo richiede la collaborazione con gli enti locali, in particolare la Polizia Municipale, per la definizione di percorsi pedonabili e sicuri, l'individuazione dei punti di raccolta (fermate del pedibus), la formazione sulle regole di sicurezza stradale, nonché il coinvolgimento attivo di volontari (familiari e altri adulti) in qualità di accompagnatori. Le pause attive sono uno strumento concreto facilmente integrabile nella routine scolastica per introdurre il movimento durante il lavoro didattico, e contribuiscono non solo all'incremento del tempo di attività quotidiana delle bambine e dei bambini, ma anche alla gestione della stanchezza mentale, al miglioramento della concentrazione e del comportamento in classe e a un maggiore rendimento scolastico. La realizzazione del *marked playground* passa attraverso modifiche ambientali limitate, che prevedono la pittura/marcatura di un'area dedicata sia esterna (cortile, campo da gioco) sia interna (atrii, passaggi, corridoi, palestre) senza il ricorso a strutture fisse verticali. Nel *playground* possono essere riprodotte forme geometriche, simboli, orme sui quali le bambine e i bambini possono muoversi e svolgere giochi durante la ricreazione, la pausa pranzo o pause pomeridiane sotto la supervisione di insegnanti o altro personale.

In questo tipo di approccio, basato sullo sviluppo di comunità, risulta essenziale la collaborazione intersettoriale (servizio sanitario, istituzione scolastica, autorità municipale, associazioni e altri enti del territorio) e molto vantaggioso il supporto delle reti di scuole. L'intero programma risulta coerente con l'ottica sistemica ed ecologica proposta nel piano di azione per la promozione dello stile di vita attivo per la popolazione a livello globale dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (*Global Action Plan on Physical Activity 2018 – 2030, 'More Active People for a Healthier World'*) e con questo, connesso con gli obiettivi di sviluppo sostenibile previsti dalla Agenda 2030.

Questa Guida generale è abbinata a tre Manuali e due Quaderni specifici progettati per guidare i gruppi di lavoro scolastici nella realizzazione delle tre buone pratiche e supportare le attività formative rivolte alle figure coinvolte nel programma. La prima parte della Guida contiene la base scientifico-epidemiologica e la struttura logica del modello di 'scuola globalmente attiva' che promuove salute, come definita nei piani di prevenzione e promozione della salute delle organizzazioni educative e sanitarie di livello nazionale e internazionale. La seconda parte illustra i passaggi per realizzare il programma e indicazioni pratiche per lo svolgimento dell'intervento e per il suo monitoraggio, con istruzioni il più possibile concrete e dettagliate.

Ci auguriamo che vi siano utili per lavorare in modo creativo.

Il materiale può essere scaricato gratuitamente dal sito www.progettowahps-ccm2019.org o può essere richiesto al Dipartimento di Medicina Clinica, Sanità Pubblica, Scienze della Vita e dell'Ambiente dell'Università dell'Aquila.

Buon lavoro ... A-SCUOLA!

Gli autori

CONTENUTI

Parte 1 – Base scientifica e strategica del programma

1.1 Premessa	pag.1
1.2 Perché far muovere le bambine e i bambini?	pag.1
1.3 Che cosa viene raccomandato per le bambine e i bambini?	pag.2
1.4 Scuola globalmente attiva che promuove salute	pag.3
1.5 Opportunità per il curriculum scolastico nella scuola globalmente attiva	pag.6
1.5.1 Movimento in classe e apprendimento	pag.6
1.5.2 Rafforzamento di competenze trasversali	pag.7
1.6 Persone attive per un mondo più sano	pag.9

Parte 2 – Indicazioni operative per il programma WAHPS A-SCUOLA

2.1 Ben iniziare	pag.11
2.2 Costituire il gruppo di lavoro scolastico	pag.11
2.3 Coinvolgere le famiglie	pag.13
2.4 Collaborare con la comunità locale e altri settori	pag.13
2.5 Stendere il Piano A-SCUOLA	pag.14
2.5.1 Visione	pag.15
2.5.2 Scopi	pag.15
2.5.3 Obiettivi specifici	pag.16
2.5.4 Risultati attesi	pag.17
2.5.5 Definire le azioni, le responsabilità e le competenze	pag.17
2.5.6 La formazione	pag.18
2.5.7 Monitorare e valutare	pag.19
2.5.8 Valutare i rischi e individuare possibili azioni correttive	pag.21

Parte 3 – Risorse WAHPS A-SCUOLA

3.1 Manualistica WAHPS A-SCUOLA	pag.22
3.2 Tutoraggio	pag.22
3.3 Il <i>fact sheet</i> WAHPS A-SCUOLA	pag.23

Schede	pag.24
---------------	--------

Bibliografia	pag.30
---------------------	--------

Ringraziamenti	pag.33
-----------------------	--------

PARTE 1

BASE SCIENTIFICA E STRATEGICA DEL PROGRAMMA

1.1 PREMESSA

La salute è inestricabilmente legata ai progressi educativi, alla qualità della vita e alla produttività economica. Attraverso l'apprendimento di conoscenze, valori, abilità, pratiche relative alla salute (*health literacy*), le bambine e i bambini potranno scegliere una vita sana e lavorare come agenti di un cambiamento per la salute delle loro comunità. [WHO, 1997].

Il ruolo principale delle scuole è quello di dare alle bambine e ai bambini opportunità educative. Queste opportunità vanno oltre gli insegnamenti disciplinari appresi in classe e includono una serie di competenze essenziali per la salute e lo sviluppo, tra cui l'attività fisica e l'alfabetizzazione motoria (*physical literacy*).

Evidenze scientifiche supportano l'osservazione che l'attività fisica durante la giornata scolastica dà benefici per il rendimento scolastico e il comportamento in classe e ciò costituisce una solida motivazione per includere l'attività fisica nelle politiche della scuola e della sanità in un'ottica di collaborazione intersettoriale finalizzata alla promozione della salute delle bambine e dei bambini e dei futuri cittadine e cittadini. [WHO, 2021]

1.2 PERCHÉ FAR MUOVERE LE BAMBINE E I BAMBINI?

Nelle bambine e nei bambini l'attività fisica è associata a molti benefici per la salute: migliora la forma fisica (es. efficienza cardiorespiratoria e muscolare), la salute cardio-metabolica (pressione sanguigna, livello dei lipidi nel sangue, controllo della glicemia e quindi del rischio di diabete), la salute delle ossa, la salute mentale (riduzione dei sintomi della depressione) e aiuta a controllare l'eccesso di adiposità. [WHO, 2020]

Inoltre, bambine e bambini attivi è più probabile che diventino adulti con uno stile di vita attivo e che beneficino dei relativi vantaggi di salute nel corso della vita [Telama et al, 2014].

Dati scientifici suggeriscono che la salute e il benessere delle bambine e dei bambini sono essenziali per il raggiungimento di buoni risultati scolastici. Sebbene i meccanismi non siano stati completamente chiariti, ci sono prove che l'attività fisica sia associata a un miglioramento delle funzioni cognitive, della concentrazione e dell'attenzione, della memoria e della capacità di pianificazione; tutto ciò contribuisce a migliorare l'apprendimento e il successo scolastico, come verrà approfondito nei Manuali specifici sulle buone pratiche scolastiche sul movimento abbinati alla presente Guida generale. [WHO, 2021]

1.3 CHE COSA VIENE RACCOMANDATO PER LE BAMBINE E I BAMBINI?

Il profilo motorio delle bambine e dei bambini consiste in una matrice complessa di comportamenti. Questi, poi, sono inseriti in un contesto ambientale e sociale che, a loro volta, influiscono su quanto esse/i siano 'fisicamente attivi'. Esistono, poi, questioni di metodo, la prima delle quali sta nella stessa definizione di 'attività fisica' e delle dimensioni in questa riconoscibili, ad esempio, il tipo di attività, la durata, l'intensità, la frequenza dei momenti attivi.

Secondo la definizione adottata dall'Organizzazione Mondiale della Sanità, l'attività fisica è una 'qualsiasi forma di lavoro prodotto dalla contrazione della muscolatura scheletrica che ne determini un dispendio energetico superiore a quello a riposo' [[WHO, key facts 2022](#)].

Per le bambine e per i bambini, quindi, le occasioni per svolgere attività fisica possono essere diverse: gli spostamenti (es. andare in bicicletta o a piedi a scuola o a fare compere); il gioco non strutturato (es. in campi da gioco, per strada o in parchi-gioco durante il tempo libero), il gioco strutturato (es. durante le ore di educazione fisica, nello sport organizzato o svolgimento di sessioni di allenamento/esercizio fisico a scuola o altrove); piccole attività lavorative (distribuzione postale, commessi, compiti domestici) [[Fox & Riddoch, 2000](#)].

Studi di sorveglianza sulla popolazione infantile italiana hanno rilevato livelli di attività fisica insufficienti: secondo l'indagine 'OKkio alla salute' condotta nel 2019, tra gli scolari di 8-9 anni, è risultata ridotta la proporzione di coloro che svolgono attività sportiva strutturata e/o gioco all'aperto; solamente il 26,4% si reca a scuola a piedi o in bicicletta; il 44,5% trascorre più di 2 ore al giorno davanti TV e/o videogiochi/tablet/cellulare; inoltre, le bambine si muovono meno e con minore frequenza rispetto ai bambini [[ISS OKkio, 2019](#)].

Tra le conseguenze dell'insufficiente attività fisica, il problema dell'obesità infantile sta assumendo le caratteristiche di una vera e propria epidemia: si stima che in Europa un bambino su tre sia in sovrappeso. In Italia l'attuale percentuale di obesi e obesi in età evolutiva è di quasi 3 volte superiore rispetto al livello del 1975 [[NCD-RisC, 2017](#)] e il nostro paese si pone al secondo posto in Europa - dopo Cipro - nella graduatoria di quelli con più alte proporzioni di obesi nell'età 7-9 anni [[Report COSI, 2022](#)]. Il fenomeno continua ad aggravarsi e, in alcune regioni dell'Italia meridionale, vengono raggiunti valori complessivi di sovrappeso-obesità superiori al 40 % [[ISS, 2022](#)].

Risulta preoccupante il fatto che le capacità motorie aerobiche e anaerobiche associate alla salute siano in continua involuzione nelle generazioni successive, come risulta da studi sui trend in bambine e bambini di paesi ad alto e medio reddito [[Tomkinson GR, 2007](#); [Tomkinson et al, 2019](#)].

La promozione dell'attività fisica in età evolutiva è, dunque, una priorità per la sanità pubblica e dagli anni '90 si sono succedute raccomandazioni stilate da istituzioni di area scientifica, sportiva e sanitaria.

Nel 2020 l'Organizzazione Mondiale della Sanità ha aggiornato le proprie linee guida per l'età evolutiva e raccomanda, sinteticamente, che:

- 1) le bambine e i bambini svolgano attività fisica di intensità almeno moderata ed aerobica per 60 minuti o più, tutti i giorni;
- 2) che una parte di queste, per almeno 3 volte alla settimana, siano attività in grado di migliorare la forza muscolare e la salute ossea;
- 3) che vengano limitate il più possibile le attività sedentarie come il tempo passato davanti a un video, soprattutto per attività ricreative.

Tali indicazioni vengono esplicitamente raccomandate anche per quelle bambine e quei bambini che presentano disabilità, compatibilmente con i limiti delle loro condizioni [WHO, 2020].

Inoltre, per la prima volta, l'Organizzazione Mondiale della Sanità ha pubblicato nell'aprile 2019 le proprie Linee-Guida per l'attività fisica, il comportamento sedentario e il sonno rivolte alle bambine e ai bambini di età inferiore ai 5 anni [WHO, 2019].

1.4 SCUOLA GLOBALMENTE ATTIVA CHE PROMUOVE SALUTE

L'esperienza scolastica può contribuire in modo sostanziale e insostituibile alla salute degli studenti e al loro benessere e a quelli della comunità di appartenenza.

Tale assunto è stato al centro di numerose iniziative da parte dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, dell'UNICEF, dell'UNESCO, dei *Centers for Disease Control and Prevention* degli Stati Uniti (CDCs), della *International Union for Health Promotion and Education* (IUHPE) e di network europei come la rete *School for Health in Europe* (SHE).

Sono state definite diverse strategie negli ultimi quarant'anni, tra le quali la più nota è la *Health Promoting School* (Scuola che promuove salute). Tutte hanno in comune il concetto che le scuole sono efficaci quali ambienti per promuovere la salute nella misura in cui esse sono 'in salute' come organizzazioni di per sé, cioè se risulta orientato alla salute e al benessere ogni aspetto della vita scolastica, dalle politiche scolastiche, all'ambiente fisico e sociale, dai metodi e programmi di insegnamento-apprendimento alle relazioni con la comunità e il territorio dove la scuola è inserita, fino alla creazione di collaborazioni costruttive con i Servizi Sanitari e Sociali [WHO, 1997].

La scuola è stata riconosciuta come *setting* privilegiato per il raggiungimento dei livelli raccomandati di attività fisica, in quanto, dopo l'ambiente domestico, è il luogo dove tutte le bambine e tutti i bambini passano la maggior parte del tempo. Essa dovrebbe essere globalmente orientata a tale obiettivo privilegiando un approccio sistemico ed ecologico al problema [WHO, 2007].

L'approccio globale (*whole approach*), caratteristico della scuola promotrice di salute, consente di raggiungere gli obiettivi di istruzione e salute, attraverso un piano educativo strutturato e sistematico a favore della salute, del benessere e dello sviluppo del capitale sociale degli studenti, del personale docente e non docente. Esso, inoltre, prevede il

miglioramento dell'ambiente della scuola, l'apertura della comunità scolastica al territorio e il rafforzamento delle relazioni con la comunità globale [Accordo Stato Regioni, 2019; Ministero della Salute, 2019; Rete SPS Lombardia, 2022].

Tale ottica sistemica ed ecologica, è coerente con l'impostazione strategica del piano di azione globale per la promozione dello stile di vita attivo per la popolazione, prodotto nel 2018 dalla Organizzazione Mondiale della Sanità: il *Global Action Plan on Physical Activity 2018 – 2030 'More Active People for a Healthier World'* (GAPPA). Esso è centrato sull'assunto che la promozione dello stile di vita attivo contribuisce non solo al raggiungimento di obiettivi di salute pubblica (ad es. la riduzione delle cronicità, la riduzione della mortalità per le principali cause) ma anche al raggiungimento degli obiettivi di sviluppo sostenibile previsti dalla Agenda 2030 [WHO-GAPPA, 2018].

L'Organizzazione Mondiale della Sanità ha pubblicato, quale strumento di supporto al GAPPA, le linee guida rivolte alla scuola, *'Promoting physical activity through schools: a toolkit'* [WHO, 2021].

Il presupposto è che non esiste un singolo intervento che possa, da solo, fornire livelli ottimali di attività fisica per tutti i membri di una comunità scolastica. Piuttosto, il modo più efficace di massimizzare le opportunità per l'attività fisica è attraverso un approccio, appunto, globale. A questo scopo, dalla revisione delle evidenze scientifiche, vengono individuati sei domini (Figura 1):

1. l'educazione motoria di qualità
2. il trasporto attivo
3. le opportunità di essere fisicamente attivi prima e dopo l'orario scolastico
4. le opportunità di svolgere attività fisica durante il tempo ricreativo e la pausa pranzo
5. l'attività motoria in classe
6. l'attività fisica per coloro che hanno bisogni speciali.



Figura 1. I sei domini dell'approccio globale alla promozione dell'attività fisica nel *setting* scolastico [Fonte: WHO, 2021]

Un approccio scolastico globale va, dunque, oltre l'apprendimento e l'insegnamento nell'aula scolastica. Esso riconosce che tutti gli aspetti dell'esperienza scolastica possono avere un impatto sulla salute e sul benessere delle alunne e degli alunni e che 'salute' e 'apprendimento' sono tra loro fortemente connessi. Questo tipo di approccio:

- si basa su un sistema valoriale (ethos), una modalità di porsi che riconosca e promuova l'importanza del movimento per tutte le bambine e tutti i bambini indipendentemente da diverse abilità, sesso, età, razza, genere, religione o etnia;
- deve consentire lo sviluppo di atteggiamenti positivi verso l'attività fisica e favorire il movimento non solo all'interno della scuola ma anche al di fuori di questa;
- si fonda sul coinvolgimento dell'intera comunità scolastica per l'offerta di opportunità per il movimento, responsabilizzando tutti i membri come partecipanti attivi e non solo come destinatari passivi di un programma per l'attività fisica;
- deve basarsi su un curriculum scolastico, su un ambiente fisico e su un contesto emotivo, fisico e di apprendimento che incoraggi e faciliti l'attività fisica per tutti gli studenti e il personale;
- deve rafforzare e sostenere il valore dell'attività fisica in tutte le dimensioni dell'esperienza scolastica.

In tutta Europa sono stati realizzati programmi che abbracciano questo approccio globale. Alcuni esempi sono quello irlandese '*Active School Flag*' (attivo dal 2010), quello finlandese '*School on the Move*' (probabilmente il più conosciuto, attivo dal 2010 e che copre circa il 90% delle scuole finlandesi), quello estone '*School in Motion*' (iniziato nel 2016 ed esteso a circa il 35% delle scuole estoni). Questi sono solo tre esempi di programmi basati sul '*whole approach*' ed essi, come molti altri reperibili in letteratura, sono stati valutati con la metodologia scientifica, attraverso protocolli di ricerca che ne hanno dimostrato l'efficacia.

Nonostante questo patrimonio di buone pratiche supportate da evidenze scientifiche, i dati mostrano, come già illustrato, un declino dei livelli di attività fisica in età evolutiva a livello internazionale e nazionale: si pone il dilemma dei motivi per cui la disponibilità di programmi efficaci non sia stata sufficiente a modificare il dilagare dell'inattività fisica tra i più piccoli. Probabilmente il problema consta nella difficoltà di implementazione sul campo di quanto viene sperimentato dalla ricerca: i programmi adottati potrebbero non essere applicati con fedeltà oppure non essere diffusi e sostenuti nel tempo su larga scala. Ciò non solo ha conseguenze per la salute delle bambine e dei bambini complessivamente, ma si traduce anche in un divario di opportunità con evidenti disuguaglianze, in quanto le esperienze migliori e durature sono a favore di strati di popolazione con maggiori livelli socio-economici e culturali mentre le minoranze e/o i residenti in aree urbane o territori svantaggiati soffrono di scarse possibilità di accesso a interventi efficaci. [Chalkley A, 2023]

Per questo è importante che i programmi come WAHPS A-SCUOLA possano, innanzitutto, essere percepiti come allettanti, desiderabili e applicabili per i destinatari, per favorire la motivazione ad adottarli e sostenerli nel tempo. In Inghilterra, in questa direzione, a partire dal 2019, è in corso uno studio molto importante dal punto di vista scientifico e strategico su modelli efficaci di diffusione e sostegno alle comunità scolastiche chiamato '*Creating Active School*' orientato al cambiamento della cultura dell'attività fisica nella scuola. [Daly-Smith et al, 2020 (b)]

1.5 OPPORTUNITÀ PER IL CURRICULUM SCOLASTICO NELLA SCUOLA GLOBALMENTE ATTIVA

Programmi basati su un approccio globale prevedono l'integrazione dei momenti attivi (pause in classe, gioco ricreativo, percorsi pedibus) nel percorso formativo curriculare delle bambine e dei bambini, in un'ottica bivalente: il movimento come strumento per favorire l'apprendimento di altre discipline (i.e. lingua, matematica, geografia, scienze); l'esperienza globale della scuola attiva come occasione di sviluppo e rafforzamento di competenze trasversali, dalle *life skills* fino all'educazione alla sostenibilità.

1.5.1 Movimento in classe e apprendimento

Il movimento può essere uno strumento formidabile per le scuole che sono sistemi dinamici e complessi in cui l'attività principale è l'apprendimento.

Come verrà approfondito nel Manuale e nel Quaderno dedicati alle pause attive, l'introduzione del movimento nella giornata scolastica, anche durante le ore di insegnamento in classe, dà molteplici vantaggi di salute fisica, mentale, sociale e per la gestione in aula delle bambine e dei bambini che migliorano il comportamento e il tempo dedicato alle attività didattiche.

L'attività fisica non solo determina effetti fisiologici, cognitivi, emozionali che aumentano il dispendio energetico, allenano componenti della forma fisica, aiutano nell'attivazione mentale o nel rilassamento dopo compiti impegnativi, ma costituisce anche un 'mediatore' efficace di contenuti disciplinari diversi dall'educazione motoria in senso stretto. Da alcuni anni si sta sviluppando un vero e proprio approccio pedagogico, denominato 'apprendimento fisicamente attivo' (*Physical Activity Learning*, PAL) in cui gli alunni sono fisicamente attivi mentre apprendono contenuti didattici [Bartholomew & Jowers, 2011; Chalkley et al, 2023].

Lo scopo del PAL è duplice: migliorare i livelli di attività fisica degli alunni fornendo allo stesso tempo un approccio più coinvolgente per imparare contenuti didattici. L'adozione di questo metodo può incoraggiare gli insegnanti ad andare oltre la classica lezione in aula e a utilizzare ambienti di apprendimento che forniscano esperienze più coinvolgenti, come potrebbe essere, nel caso del Programma WAHPS A-SCUOLA, il *marked playground* [Daly-Smith, et al., 2020(a)].

È necessario, però, chiarire come il livello di 'integrazione' dell'apprendimento con il movimento sia discriminante [Bartholomew et al, 2019]:

- 1) si possono semplicemente introdurre esercizi fisici per interrompere la sedentarietà del lavoro scolastico (le 'pause di semplice attività fisica', per esempio, eseguendo una serie di salti, o marcia sul posto, o esercizi di allungamento); in questo caso, si considera una bassa integrazione rispetto al compito del trasferimento di contenuti disciplinari;
- 2) oppure si possono introdurre attività in cui il movimento includa un significato anche disciplinare ma a un livello moderato di integrazione didattica (ad esempio,

dopo aver studiato le tabelline, proporre una pausa attiva in cui si conta il risultato eseguendo il corretto numero di salti);

- 3) infine, si può raggiungere un elevato livello di integrazione con il compito di apprendimento quando i movimenti hanno una connessione di significato con i concetti insegnati. Questo sarebbe più propriamente 'apprendimento attivo' (PAL).

L'esempio riportato dal Bartholomew et al. [2019] per chiarire questa distinzione, è una lezione sul sistema solare in cui gli studenti camminano su percorsi ellittici attorno a un oggetto (il Sole) mentre ruotano su stessi come un pianeta sul proprio asse, come avviene da parte della Terra sulla propria orbita e intorno all'asse terrestre, determinando le stagioni e la durata della giornata con albe e tramonti. In questo caso, l'attività è altamente integrata agli obiettivi della lezione; se invece i movimenti di marcia e rotazione del busto venissero utilizzati come esercizi energizzanti prima di una spiegazione canonica ('pausa semplicemente attiva'), si potrebbero considerare utili (perché comunque hanno un effetto attivante) ma non integrati (perché disconnessi dai concetti di fisica astronomica). Questo livello di complessità illustra il motivo per cui si ricorre all'espressione 'apprendimento fisicamente attivo' (PAL) invece di termini più comuni come 'pause attivanti' o 'pause cerebrali' che catturano solo un aspetto dell'approccio. Il PAL, peraltro, costituisce una strategia a basso costo e altamente flessibile che richiede poca formazione da parte degli insegnanti. [Bartholomew et al., 2019]

In una recente revisione sistematica della letteratura scientifica che ha sintetizzato l'impatto di tutti i programmi PAL noti, è stato rilevato un aumento significativo nei risultati di apprendimento riferiti alle specifiche attività didattiche esaminate e miglioramenti, benché più contenuti, nel rendimento scolastico complessivo delle alunne e degli alunni coinvolti. Questi benefici sono stati garantiti introducendo nelle ore di lezione attività fisica da moderata a vigorosa [Norris et al., 2020].

Uno studio incentrato sulle esperienze delle bambine e dei bambini ha rilevato che percepivano le lezioni come divertenti, più coinvolgenti e più efficaci per il loro sviluppo scolastico, migliorando allo stesso tempo la loro forma fisica [McMullen et al., 2019] e in modo trasversale a tutti i sottogruppi demografici [Bartholomew et al., 2018].

1.5.2 Rafforzamento di competenze trasversali

Una scuola globalmente attiva può offrire spunti per la didattica per competenze trasversali come previsto in questa fascia di età, per esempio lavorando su conoscenze, abilità, atteggiamenti, emozioni, potenzialità e attitudini personali a partire dall'esperienza del gioco, del cammino, dell'osservazione e della condivisione dello spazio della propria scuola, dell'esplorazione degli spazi della città.

Il lavoro didattico è di importanza strategica affinché le tre pratiche (mobilità attiva, movimento in classe e gioco ricreativo negli spazi allestiti della scuola) acquisiscano significato per le bambine e i bambini, si mantengano nel tempo e favoriscano lo

sviluppo di una persona fisicamente educata (*physical literacy*) e di un cittadino partecipante alla vita della propria comunità, consapevole delle regole di comportamento, rispettoso dell'ambiente e promotore della sostenibilità degli stili di vita. Inoltre, attraverso le bambine e i bambini, possono essere raggiunte le famiglie in una prospettiva virtuosa e ambiziosa di amplificazione del cambiamento culturale e comportamentale alla società.

Gli obiettivi dei programmi come WAHPS A-SCUOLA possono essere collegati a quelli curriculari per l'educazione fisica, nelle seguenti aree tematiche: corpo e classe (pause attive), la mia scuola (*playgrounds marked*), casa-scuola, quartiere e città (pedibus). [AAVV Liberidimuoversi, 2016]

Nei Manuali tematici abbinati alla presente Guida generale, si fa riferimento specifico alle conoscenze e alle competenze trasversali che possono essere apprese/rafforzate ed essere oggetto di attività educative dedicate. Alcuni esempi sono:

- la conoscenza delle aree di gioco e il gradimento da parte delle bambine e dei bambini, perché giocano di più dove apprezzano e sentono proprio lo spazio;
- le modalità esecutive dei giochi, le dinamiche che si creano durante il gioco, l'interazione di tipo cooperativo e/o conflittuale e le modalità operative per la loro risoluzione, l'influenza dei pari e degli adulti;
- le regole di comportamento e di sicurezza, comprese quelle stradali e la prevenzione degli infortuni;
- l'immaginazione e la creazione di regole originali di gioco e di forme nuove per il *marked playground*;
- l'esperienza in classe quale luogo di vita e di apprendimento in relazione alle pause attive attraverso l'inserimento delle percezioni, sensazioni, pensiero e movimento nella lezione;
- le *life skills* che l'esperienza guidata del gioco e del movimento possono rafforzare: la comunicazione (condividere, stabilire regole, rispettare i turni, negoziare, comandare/tenere la leadership), la cooperazione (giocare in gruppo, decidere chi gioca e con chi, formare amicizie, gestire conflitti, empatia, consapevolezza), la capacità decisionale, la capacità di risoluzione dei problemi, il pensiero critico/creativo;
- l'esperienza della camminata (schema motorio, relazione con lo spazio e il tempo, respirazione, benefici per la mente, esperienza sociale, etc.);
- la consapevolezza dei percorsi cittadini, l'esplorazione del quartiere;
- l'autonomia e la libertà di muoversi.

I docenti coinvolti possono utilizzare diverse metodologie, anche laboratoriali; ad esempio: la rappresentazione e discussione in classe delle esperienze; le mappe concettuali; il brainstorming; l'apprendimento cooperativo; la didattica per problemi; i compiti di realtà.

1.6 PERSONE ATTIVE PER UN MONDO PIÙ SANO

La crescente attenzione per la tutela del pianeta e la necessità di garantire prosperità per tutti ha condotto nel 2015 le Nazioni Unite a stabilire una serie di obiettivi globali. Essi sono raggruppati in 17 Obiettivi di Sviluppo Sostenibile (SDG), a loro volta suddivisi in 169 obiettivi specifici. Tale proposta di 'sostenibilità globale' viene indicata con il nome di "Agenda 2030" e sottolinea che tutti i livelli della società, sia collettivi che individuali, debbano impegnarsi e contribuire al raggiungimento dei SDGs. Oltre a concentrarsi sull'ecologia come asse centrale, questi obiettivi includono ulteriori questioni quali la produzione circolare, la produzione di rifiuti, la povertà, la salute e il benessere, lo sviluppo urbano o la pace, tra gli altri. In questo modo, molti sono gli ambiti di intervento coinvolti, non solo ambientali ma anche economici, istituzionali e sociali. [UN, 2015]

L'istruzione dovrebbe essere considerata un fattore chiave per consolidare abitudini sostenibili nelle generazioni future, e sebbene l'istruzione sia affrontata direttamente nel SDG #4, "Istruzione di qualità", l'UNESCO ha esplicitamente stabilito il concetto di educazione allo sviluppo sostenibile (ESD), volto a responsabilizzare gli studenti a prendere decisioni responsabili nel perseguimento di una società giusta, integrità economica e ambientale nelle generazioni presenti e future. [UNESCO, 2017]

L'attività fisica, poi, ha molti benefici di tipo sanitario, sociale ed economico. Per questo, investire nelle politiche per aumentare i livelli di attività fisica può contribuire a raggiungere gli Obiettivi di Sviluppo Sostenibile (SDGs) definiti nel 2015 dall'Agenda 2030 dell'ONU. Ci sono vie dirette e indirette attraverso le quali la mobilità attiva (camminare, andare in bicicletta), le attività ricreative e quelle sportive possono supportare i seguenti tredici SDGs:

- SDG #3, salute e benessere
- SDG #2, porre fine a tutte le forme di malnutrizione
- SDG #4, istruzione di qualità
- SDG #5, uguaglianza di genere
- SDG #8, lavoro dignitoso e crescita economica
- SDG #9, industria, innovazione e infrastrutture
- SDG #10, ridurre le disuguaglianze
- SDG #11, città e comunità sostenibili
- SDG #12, produzione e consumo responsabili
- SDG #13, azione per il clima
- SDG #15, vita sulla terra
- SDG #16, pace, giustizia e istituzioni forti
- SDG #17, partenariati. [WHO-GAPPA, 2018]

L'educazione motoria, come ambito disciplinare, può giocare un ruolo importante nel creare un contesto favorevole allo sviluppo della cooperazione, del rispetto, della co-educazione e dell'imprenditorialità, tutti aspetti legati allo sviluppo degli SDGs. [Baena-Morales et al, 2021]

PARTE 2

INDICAZIONI OPERATIVE PER IL PROGRAMMA WAHPS A-SCUOLA

L'attuazione del programma WAHPS A-SCUOLA prevede diverse attività riconducibili a diverse azioni, sia di tipo trasversale (comuni, cioè, a più attività e soggetti) sia di tipo specifico, ovvero:

- l'interazione, tra figure di ambito non solo scolastico (bambine e bambini, docenti, dirigenti, famiglie, enti locali, servizio sanitario, associazioni, volontari e altri esponenti della comunità a cui appartiene la scuola);
- la pianificazione, interna alla scuola (es. organizzazione del tempo ricreativo, delle pause attive) ed esterna alla scuola (es. attivazione pedibus nel territorio comunale);
- la modifica ambientale, attraverso l'allestimento delle aree marcate, che a sua volta prevede una fase di ricognizione, progettazione planimetrica e messa in opera;
- la formazione, dei docenti e degli stessi bambini per lo svolgimento dei momenti attivi e per la gestione del trasporto attivo;
- la comunicazione, per l'*advocacy* e la trasferibilità dell'intervento dentro e fuori la comunità di appartenenza della scuola;
- la valutazione, dei bisogni, di processo e di efficacia al fine di migliorare il modello di intervento.

Le indicazioni di tipo operativo che seguono sono state pensate per supportare le scuole di fronte a tale complessità e, al contempo, facilitare la realizzazione concreta dell'approccio 'globale' per la promozione dell'attività fisica nella scuola. Il percorso proposto è sintetizzato nella Figura 2:

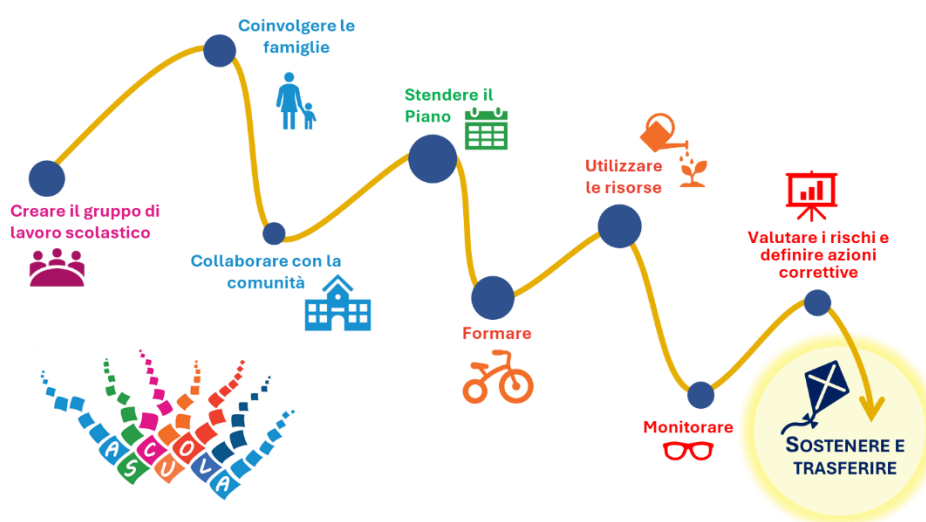


Figura 2: Tappe del Programma WAHPS A-SCUOLA

2.1 BEN INIZIARE

Alcuni presupposti-chiave possono contribuire all'implementazione del programma e a una realizzazione positiva e riguardano il ruolo e le attitudini degli attori che vi lavoreranno. Essi non andrebbero trascurati ma esplicitati e condivisi:

- predisporre con senso di responsabilità e coinvolgimento al programma, rafforzando il senso di appartenenza alla propria comunità scolastica;
- considerare i bisogni delle bambine e dei bambini e della comunità;
- valorizzare e utilizzare appieno le risorse a disposizione del programma e, in generale, della propria scuola;
- mostrare entusiasmo;
- cogliere l'occasione del programma per favorire lo sviluppo professionale proprio, del personale scolastico tutto, delle famiglie e dei membri della comunità coinvolti;
- favorire il coinvolgimento di alunni, docenti, genitori e altro personale scolastico nel coordinamento e nella conduzione del programma perché tutti diano un contributo al successo dell'attuazione;
- contribuire in modo attivo alla valutazione del programma per identificare gli aspetti di successo per la scuola e quelli in cui è necessario migliorare.

Tra i presupposti, si vuole enfatizzare l'impegno da parte delle scuole affinché le attività proposte siano fruibili e desiderabili per tutte le bambine e tutti i bambini e, nel caso insorgessero ostacoli alla partecipazione, possano essere individuate delle modalità per superarli.

Le bambine e i bambini dovrebbero avere voce in capitolo, consultandoli nei processi decisionali.

Anche le attrezzature, gli spazi e i compiti dovrebbero tenere conto delle differenze di sviluppo/maturità, età, corporatura degli studenti, stato di salute e forma fisica e livelli di abilità.

Le attività dovrebbero essere gradite a tutti e varie il più che si può, in modo da poter dare agli alunni la possibilità di scelta (es. zonizzazione dei *playgrounds*, scelta dei giochi nelle pause attive); sarebbe opportuno ricorrere a stili di insegnamento e a modalità di coinvolgimento che stimolino la partecipazione, l'interesse e il divertimento delle bambine e dei bambini. L'attività fisica, anche nella forma di gioco, non deve essere mai strumentalizzata in forma negativa (es. saltare la pausa attiva o il tempo della ricreazione come forma di punizione).

2.2. COSTITUIRE IL GRUPPO DI LAVORO SCOLASTICO

La *governance* e la *leadership* scolastiche svolgono un ruolo critico per abilitare e sostenere un programma scolastico che promuova l'attività fisica delle alunne e degli alunni e, auspicabilmente, del personale.

I dirigenti degli istituti e i responsabili di plesso sono essenziali per incoraggiare e sostenere le loro comunità scolastiche, assicurare una visione condivisa di come la scuola possa lavorare compatta per un approccio 'globale' all'attività fisica e favorire il passaggio a una scuola più attiva.

Nelle scuole deve essere costituito un Gruppo di Lavoro per il programma WAHPS A-SCUOLA che potrà poi mantenersi nel tempo come gruppo di riferimento per l'attività fisica. Si tratta di un gruppo eterogeneo, che potrà coinvolgere diverse figure:

- il dirigente scolastico o altre figure dirigenziali;
- i referenti per la salute scolastica;
- il personale docente e non docente della scuola interessata (anche di plessi che non sono direttamente coinvolti nelle attività specifiche del programma, al fine di facilitare il processo di trasferibilità);
- laddove presenti, i docenti di educazione fisica;
- assistenti supervisor degli alunni (es. nel tempo ricreativo);
- genitori, gruppi di genitori o altri familiari;
- membri della comunità (es. associazioni di volontariato, rappresentanti dell'ente comunale, della polizia municipale);
- associazioni sportive.

È opportuno individuare un coordinatore del gruppo di lavoro scolastico con funzioni di collegamento con l'eventuale referente per la salute, con gli altri docenti, con rappresentanti della comunità, con professionisti coinvolti nelle attività degli interventi (es. tutors motori) e del servizio sanitario (es. dipartimenti di prevenzione e servizi di promozione della salute).

Il gruppo di lavoro scolastico avrà il compito di:

- seguire l'iter per la sottoscrizione di accordi formali con gli altri stakeholder individuabili nel programma (enti locali, associazioni, professionisti, volontari);
- organizzare / supportare la realizzazione di incontri scolastici periodici;
- programmare la formazione specifica, in collaborazione con il servizio sanitario e/o altri esperti esterni;
- facilitare la diffusione e il corretto utilizzo dei materiali e delle risorse a disposizione (manualistica, attrezzature);
- supportare l'allestimento degli spazi (es. *playground marked*);
- favorire la rilevazione dei dati utili al monitoraggio e la valutazione del programma;
- sostenere il programma e divulgarne la conoscenza, per esempio attraverso l'organizzazione di eventi pubblici, la diffusione di newsletters, la pubblicazione sul sito web scolastico.

Va sottolineato come il sostegno dell'amministrazione scolastica e il coinvolgimento del personale sono importanti per il successo di un programma come WAHPS A-SCUOLA basato sull'approccio globale alla promozione dell'attività fisica scolastica.

Un lavoro di squadra crea una cultura dell'attività fisica che è integrata in tutto l'ambiente scolastico. Gli insegnanti di classe e il personale scolastico possono fungere da modelli positivi favorendo la partecipazione degli alunni all'attività fisica.

Il coordinatore e i componenti del gruppo di lavoro scolastico dovrebbero rafforzare le loro competenze nell'ambito della promozione della salute, degli stili di vita attivi, in particolare sul ruolo dell'attività motoria quale determinante di salute fisica e psicosociale in età evolutiva.

2.3. COINVOLGERE LE FAMIGLIE

Il programma WAHPS A-SCUOLA esce dai confini della scuola e coinvolge le famiglie e la comunità, con l'obiettivo di favorire il movimento delle bambine e dei bambini e dei loro adulti significativi non solo durante la giornata scolastica ma anche oltre.

La ricerca ha dimostrato che la partecipazione delle bambine e dei bambini all'attività fisica è influenzata dalla partecipazione e dal supporto di familiari, genitori, fratelli e sorelle.

In primo luogo, le famiglie dovrebbero essere informate degli obiettivi e delle strategie adottate nel programma attraverso le vie ufficiali della comunicazione istituzionale (es. rappresentanti di Istituto in seno ai Collegi). Ma bisognerebbe andare oltre e offrire loro eventi, attività divulgative sull'importanza dell'attività fisica per la salute e la qualità dell'apprendimento, attività pratiche per incentivare il movimento tra i familiari stessi, oltre a fornire continui aggiornamenti tramite e-mail, newsletters e social media.

Sono possibili esperienze scolastiche in cui le famiglie partecipino a serate speciali o nel fine settimana.

Inoltre, i membri della famiglia (genitori, nonni) possono collaborare volontariamente, per esempio, in qualità di accompagnatori del pedibus o supervisori nei *marked playgrounds*, eventualmente anche in orario extra-scolastico (dopo-scuola), o possono contribuire materialmente alla loro messa in opera direttamente con lavori 'in economia'.

2.4. COLLABORARE CON LA COMUNITÀ LOCALE E ALTRI SETTORI

Il coinvolgimento della comunità di appartenenza della scuola (altre scuole, quartiere, paese, associazioni, gruppi sportivi, enti locali, parrocchie, etc.) consente di massimizzare gli effetti del programma, creando un collegamento tra le opportunità di attività fisica della scuola e della comunità di cui il pedibus costituisce il primo esempio.

Quando si stabiliscono le collaborazioni a livello locale, un punto critico sta nell'effettivo coinvolgimento delle parti e nella reciprocità, in quanto si tratta di soggetti che possono

avere interessi e punti di vista, per loro natura e obiettivi, diversificati. Per questo, la costruzione di una collaborazione con la comunità e sul territorio è un passaggio strategico e delicato del programma WAHPS A-SCUOLA, che prevede la costituzione di un gruppo di lavoro locale intersettoriale, costituito da almeno un referente per i diversi settori interessati (i.e. Servizio Sanitario, Istituzione Scolastica, Enti Locali - in particolare autorità municipali, Università, Associazioni) e il coinvolgimento nel gruppo di lavoro locale della Rete delle Scuole che Promuovono Salute, dove presenti.

Tale collaborazione dovrebbe essere formalizzata, quindi, attraverso accordi di collaborazione formali, come per esempio protocolli di intesa tra Municipalità, Servizio Sanitario e Istituti Scolastici oppure, a livello territoriale più esteso, protocolli d'intesa tra Uffici Scolastici Regionali, Reti di Scuole che Promuovono Salute e Servizio Sanitario Regionale.

Tra le opportunità della collaborazione intersettoriale, si può annoverare l'organizzazione di eventi pubblici e/o attività pratiche con la partecipazione di membri della comunità scolastica ed extra-scolastica (ad es. *school party*, *open days*, giornate di cammino, convegni pubblici).

Nel programma WAHPS A-SCUOLA, l'istituzione scolastica, i servizi sanitari, le municipalità, le associazioni potrebbero riprodurre il *marked playground* in altri spazi con costi contenuti di allestimento e manutenzione, visto che non sono previste strutture verticali come altalene, scivoli etc. che abbisognano di maggiore cura. Allestire *playgrounds* uguali o simili a quello scolastico in altri ambienti frequentati dalle bambine e dai bambini, per esempio nei giardini comunali, permetterebbe loro di ritrovare gli stessi schemi di gioco e amplificherebbe l'effetto virtuoso, inquadrando l'intervento pienamente in una logica intersettoriale ed ecologica.

2.5 STENDERE IL PIANO WAHPS A-SCUOLA (SCHEDA#1 - TEMPLATE)

Il programma WAHPS A-SCUOLA andrebbe integrato nelle iniziative di promozione della salute a scuola e, con queste, nel PTOF della scuola. Nel modello di scuola globalmente attiva ogni istituto dovrebbe stilare un 'Piano per l'Attività Fisica' ovvero una *policy* esplicita e che consideri le diverse componenti dell'approccio globale alla scuola attiva: educazione motoria di qualità, ricreazione, trasporto attivo, attività fisica in classe, attività prima e dopo l'orario scolastico, inclusione. [[WHO, 2021](#)]

Una *policy* scolastica riguardo all'attività fisica dovrebbe fornire il riferimento basilare per le pratiche e le procedure scolastiche relative alla promozione dell'attività fisica per tutti gli studenti durante la giornata scolastica e non solo.

Le informazioni dovrebbero essere adattate alle esigenze individuali della scuola e utilizzate, eventualmente, insieme ad altre *policies* (es. sulla nutrizione, sulla salute mentale, sull'arte) e scritte in un documento condiviso (il Piano) articolato nelle seguenti sezioni:

- 1) i referenti per l'attuazione
- 2) la visione
- 3) gli scopi
- 4) gli obiettivi specifici
- 5) i risultati attesi
- 6) le strategie operative e attività
- 7) il sistema di monitoraggio e valutazione

Nel caso in cui le scuole partecipanti non avessero una propria policy definita e un Piano scritto per l'attività fisica, il programma WAHPS A-SCUOLA potrà costituire l'occasione per redigerlo e condividerlo nella prospettiva di sostenere il programma, collegarlo al curriculum di educazione motoria e arricchirlo nel futuro con eventuali altri interventi.

*Di seguito le indicazioni da declinare al proprio contesto scolastico e riferite alle tre componenti del programma WAHPS A-SCUOLA (trasporto attivo, attività fisica in classe, ricreazione attiva). (**Scheda #1: Template**)*

2.5.1 Visione¹

Persone più attive per un mondo più sano.

L'attività fisica ha molti benefici di tipo sanitario, sociale ed economico. Per questo, impegnarsi nell'educare persone attive attraverso un approccio sistemico ed ecologico, contribuisce agli obiettivi di sostenibilità delle nostre società e a uno sviluppo compatibile con la salute planetaria. Tale approccio 'globale' va oltre l'apprendimento e l'insegnamento in classe e pervade tutti gli aspetti della vita di una scuola.

Include contenuti e metodi didattici, la governance scolastica e la cooperazione con i partner e la comunità più ampia, nonché gli interventi per la modifica degli ambienti di vita scolastica.

È un approccio coeso, collettivo e collaborativo da parte di una comunità scolastica per migliorare l'apprendimento, il comportamento e il benessere degli studenti e le condizioni che li supportano.

2.5.2 Scopi²

Il programma A-SCUOLA persegue i seguenti scopi:

¹ La visione è una dichiarazione di una finalità di lungo termine condivisa. Costituisce la base per stabilire scopi e obiettivi. In altri termini, è una affermazione che evoca in quale direzione si vuole procedere, cioè, dove devono essere indirizzati gli sforzi dei partecipanti con ogni livello di coinvolgimento.

² Gli scopi aiutano a stabilire la direzione generale, a focalizzare ciò che il programma dovrebbe raggiungere e a sviluppare gli obiettivi specifici. Essi dovrebbero essere semplici e concisi e includere due componenti di base: chi sarà interessato? Che cosa cambierà a seguito del programma scolastico?

- aumentare le opportunità per le bambine e i bambini delle scuole coinvolte di svolgere attività fisica almeno moderata durante e fuori dall'orario scolastico;
- apportare modifiche migliorative all'ambiente fisico scolastico;
- aumentare il benessere delle bambine e dei bambini, rafforzare le skills interpersonali e incentivare un contesto psico-sociale favorevole all'apprendimento scolastico;
- combattere le disuguaglianze di genere e favorire adeguati livelli di attività fisica nelle bambine;
- incentivare la mobilità sostenibile nel territorio scolastico;
- coinvolgere le famiglie e le comunità e favorire la collaborazione intersettoriale attraverso la partecipazione attiva e la ricerca di soluzioni condivise;
- comunicare l'importanza dell'attività fisica e promuovere la *physical literacy* dei futuri cittadini per la salute e lo sviluppo delle comunità.

2.5.3 Obiettivi specifici³

Gli obiettivi specifici del programma WAHPS A-SCUOLA possono essere così definiti:

- creazione del gruppo di lavoro scolastico 'WAHPS A-SCUOLA';
- stipula di un accordo formale con gli stakeholders del territorio per la realizzazione delle attività progettuali (enti locali, associazioni, servizio sanitario, etc.);
- attivazione del pedibus nella comune di appartenenza della scuola;
- svolgimento routinario (tutti i giorni) dei *breaks* attivi da parte di almeno il 70% delle classi del plesso coinvolto nel programma;
- allestimento di *marked playgrounds* in spazi interni ed esterni del plesso coinvolto nel programma;
- utilizzo del *marked playground* durante la ricreazione mattutina (almeno 3 giorni a settimana) da parte di almeno il 70% delle bambine e dei bambini e delle bambine delle classi del plesso coinvolto nel programma;
- realizzazione di un evento pubblico di comunicazione aperto a famiglie e comunità entro la fine dell'anno scolastico.

³ Gli obiettivi specifici aiutano a stabilire le priorità e definire i bersagli da raggiungere. Gli obiettivi devono avere delle caratteristiche per essere accurati ovvero essere: *specifici* (chi - ad es. alunni - e cosa - ad es. azione o attività); *misurabili* (quanto è il cambiamento previsto come risultato del programma); *raggiungibili* (o 'logici' si tratta di risultati ottenibili sulla base delle risorse e dei vincoli); *realistici* (è possibile raggiungerli); *temporizzabili* (quando saranno realizzati).

2.5.4 Risultati attesi⁴

I risultati attesi dalla realizzazione del programma A-SCUOLA possono, a titolo di esempio, essere così definiti:

- raggiungimento di una proporzione pari almeno al 50% di bambine e bambini che svolgono almeno 30 minuti di attività fisica moderata-intensa durante la giornata scolastica (al di fuori delle lezioni di educazione motoria);
- miglioramento significativo dei punteggi di scala riferiti ai singoli alunni o all'intera classe rispetto a dimensioni specifiche del comportamento in aula (valutazioni condotte dagli insegnanti con l'utilizzo di strumenti scientificamente validati);
- aumento significativo del livello di coinvolgimento in attività di gruppo e miglioramento delle interazioni sociali durante la ricreazione attiva (osservazione diretta);
- valutazione di gradimento positiva da parte di docenti e famiglie degli alunni del plesso coinvolto e supporto al proseguimento/potenziamento del programma per gli anni scolastici successivi (sostenibilità);
- attivazione del pedibus
- svolgimento delle pause attive
- allestimento di *playgrounds marked* nel plesso e in altri plessi dell'istituto o in altre scuole del territorio comunale (trasferibilità);
- almeno un'azione di advocacy⁵ rispetto al tema dell'attività fisica e della mobilità sostenibile nel *setting* scolastico da parte delle istituzioni e altri soggetti significativi del territorio (es. comune, associazioni di cittadini, associazioni culturali, etc.).

2.5.5 Definire le azioni, le responsabilità e le competenze

Il programma WAHPS A-SCUOLA prevede la definizione delle azioni da intraprendere, delle responsabilità e delle competenze necessarie che possono essere esplicitate nel Piano in relazione al contesto specifico di ogni scuola.

Le competenze saranno raggiunte attraverso la formazione del personale scolastico e di eventuali altre figure coinvolte nelle fasi di avvio, come tutors di programma.

Esse sono trattate, inoltre, in modo specifico nei Manuali e nei Quaderni WAHPS riferiti ai tre interventi, come specificato in altri punti della presente Guida generale.

La Tabella 1 riporta i contenuti essenziali programmazione da esplicitare nel Piano e inseriti nel *template* predefinito (**Scheda #1**):

⁴ I risultati indicano ciò che si otterrà una volta realizzati gli obiettivi specifici. Possono includere cambiamenti nelle conoscenze, negli atteggiamenti, nelle abilità, nei comportamenti, nello stato o nel livello di funzionamento. Vanno definiti sulla base degli obiettivi individuati e può essere utile riferirsi a un punto di partenza, per esempio dopo una valutazione iniziale dello stato dell'arte.

⁵ Secondo il Glossario dell'Organizzazione Mondiale della Sanità sulla Promozione della Salute, si definisce 'advocacy' "una combinazione di azioni individuali e sociali volte ad ottenere impegno politico, sostegno alle politiche, consenso sociale e sostegno dei sistemi sociali per un particolare obiettivo o programma di salute."

Tabella 1. Suggerimenti per i contenuti della programmazione scolastica WAHPS A-SCUOLA⁶ riferiti alle azioni, responsabilità e competenze necessarie.

CONTENUTI	ESEMPI
Conduzione	• Dirigente scolastico • Responsabile di plesso • Coordinatore del gruppo di lavoro scolastico
Figure coinvolte	• Ruolo: docenti in classe, accompagnatori pedibus, supervisori <i>marked playgrounds</i>, tutors motori • Risorse: insegnanti, assistenti scolastici, esperti chinesologi, volontari (familiari, associazioni, altre figure nelle comunità)
Organizzazione delle attività	• Chi: quali classi ed eventuale rotazione • Quando: inizio attività, programma settimanale, orari, durate • Dove: aula, percorso pedibus, aree <i>playgrounds</i> (interne, esterne)
Materiali e attrezzature necessari	• Attrezzature modulistica pedibus: pettorine, paline fermate, fischietto, corda, mappa fermate, diario di bordo, piano turni accompagnatori • Schede e risorse multimediali per pause attive e giochi <i>playgrounds</i> • Attrezzatura sportiva (palle, funicella, <i>hula hoop</i>) • Questionari e strumenti di misurazione
Competenze previste	• Chi: docenti, supervisori playgrounds, accompagnatori pedibus, famiglie, bambine e bambini • Che cosa: regole di comportamento, regole di sicurezza, regole di gioco, gestione dei conflitti, contingenze (es. condizioni meteorologiche), strategie di ottimizzazione (es. rinforzo positivo, <i>peer leaders</i>)
Azioni trasversali	• Accordi formali: es. protocollo di intesa scuola-municipalità • Collaborazione con il servizio sanitario • Comunicazione/<i>Advocacy</i>: es. incontro pubblico di presentazione alla comunità, news su siti e social network, comunicazione alle famiglie, reportistica. • Formazione: figure coinvolte, bambine e bambini • Valutazione: di processo, di gradimento, di efficacia

2.5.6 La formazione

Nel programma WAHPS A-SCUOLA la formazione destinata ai componenti del gruppo di lavoro scolastico e agli insegnanti delle scuole coinvolte è parte integrante del processo.

Si tratta di un'attività fondamentale, considerando il *setting* scolastico specifico della scuola primaria, in quanto più carente di docenti di settore (educazione fisica) e per le lacune della formazione di base dei percorsi accademici per docenti sul ruolo dell'attività fisica nello sviluppo psico-fisico degli individui e nella prevenzione delle principali patologie cronico-degenerative.

⁶ I contenuti sono alla base della proposta predefinita di Piano WAHPS A-SCUOLA – template - allegato alla presente Guida generale (**Scheda #1**)

Gli insegnanti svolgono un ruolo determinante nel garantire ambienti scolastici promotori di salute interagendo con le bambine e i bambini nell'orario della ricreazione e contribuendo alla progettazione del *playground* e alla pianificazione del suo utilizzo, realizzando le pause attive, incoraggiando all'uso del pedibus.

Per esempio, la formazione del personale docente deve rafforzare le loro abilità di supervisionare attivamente le pause scolastiche e permettere di creare un ambiente sicuro, piacevole e stimolante per le bambine e i bambini. Gli insegnanti dovrebbero acquisire una maggiore consapevolezza degli spazi di gioco scolastico e supportare i processi decisionali della scuola riguardo all'allestimento di cortili, atri, corridoi ed altri spazi in modo da massimizzare le opportunità delle bambine e dei bambini di muoversi e sperimentare il piacere di essere attivi.

A livello locale sono programmabili momenti di formazione per il personale di tutte le scuole-intervento articolati:

- un primo ciclo di incontri, nel primo quadrimestre, propedeutico all'attivazione del gruppo di lavoro scolastico e al coinvolgimento di famiglie e comunità locale. I gruppi di lavoro scolastici e il personale coinvolto saranno formati all'attivazione del pedibus, all'introduzione delle pause attive in classe e all'utilizzo dei *playgrounds marked* durante il tempo ricreativo;
- un secondo incontro, nel quadrimestre successivo, quale incontro 'di metà strada' per verificare l'andamento delle attività sul campo e stabilire eventuali azioni correttive / rafforzative.

È auspicabile realizzare in modo congiunto la formazione scolastica rivolgendola anche a figure degli altri settori del territorio (es. enti locali, associazioni, personale sanitario) al fine di consolidare l'interazione e la collaborazione, particolarmente per l'attivazione del servizio pedibus che può richiedere il supporto della Polizia Municipale per i contenuti di sicurezza stradale.

2.5.7 Monitorare e valutare

Il tempo dedicato a pianificare lo sviluppo e l'implementazione del programma WAHPS A-SCUOLA è altrettanto importante rispetto a quello necessario per definire un piano di valutazione finalizzato a documentare ciò che è accaduto e introdurre modifiche migliorative dal punto di vista dei processi e dei risultati ottenuti.

Esistono molti tipi di disegni, metodi e strumenti di valutazione ed è importante definirli sulla base di considerazioni scientifiche (es. validità) e strategiche (es. applicabilità con le risorse a disposizione).

Il piano di valutazione è correlato agli scopi, gli obiettivi e i risultati definiti nel programma e i dati ottenuti sono essenziali anche per giustificare le risorse utilizzate, garantire il supporto delle parti interessate e verificare la sostenibilità per gli anni a venire.

Gli interventi basati su un approccio 'globale' per la promozione dell'attività fisica a scuola sono ampiamente sostenuti nella letteratura e dalle linee-guida istituzionali, ma poco è stato ancora pubblicato rispetto a uno sforzo di valutazione e monitoraggio parimenti '*comprehensive*' che quindi siano rivolti a rilevare il cambiamento nei livelli di salute, attività fisica, comportamenti e abilità psico-relazionali delle bambine e dei bambini oltre a quelli nelle pratiche e politiche scolastiche.

Il gruppo di lavoro WAHPS A-SCUOLA, attraverso la collaborazione con esperti esterni (es. università, servizio sanitario) e nel rispetto dei diritti e dei principi etici implicati nella raccolta e nel trattamento dei dati e tutelati dalla normativa nazionale e comunitaria, potrà sostenere la valutazione di impatto del programma, previo consenso da parte delle famiglie dei bambini coinvolti e del personale scolastico coinvolto.

Una possibile proposta prevede una combinazione di strumenti quantitativi e qualitativi e la rilevazione dei dati sugli alunni, sul personale docente e dirigente e sui genitori/caregiver attraverso i seguenti strumenti:

1) Valutazione di processo:

- schede di monitoraggio delle attività svolte (formazione insegnanti e supervisori; *pedibus*, *breaks* attivi, ricreazione su *marked playground*);
- interviste semi-strutturate a docenti, supervisori, dirigenti, altre figure significative;

2) Valutazione di efficacia / *outcomes*:

- sistema di osservazione diretta del comportamento degli alunni nel tempo ricreativo (es. SOCARP [Ridgers et al, 2010]);
- test motori sul campo per l'età evolutiva e misure antropometriche;
- questionario *proxy* sul profilo delle bambine e dei bambini (genitori);
- osservazione codificata del comportamento delle bambine e dei bambini in classe nelle ore curriculari da parte degli insegnanti (scale valutative come la CBAST [Carlson et al, 2015]).

Il disegno dello studio valutativo, secondo i criteri della metodologia epidemiologica, si definisce sperimentale a disegno pre-post a singolo campione, in quanto i dati devono essere rilevati prima (es. inizio dell'anno scolastico) e dopo l'implementazione dell'intervento (fine dell'anno scolastico). Si potrebbe ipotizzare, a scopo di ricerca scientifica e in particolari circostanze, un disegno longitudinale controllato, arruolando gli alunni di plessi degli Istituti Scolastici coinvolti ma non interessati direttamente dall'intervento (gruppo di controllo), ma tale attività necessita di ulteriori risorse di tempo, personale ed economiche che esulano dagli obiettivi propriamente operativi di un programma di promozione della salute.

Gli stessi strumenti possono essere applicati nella fase precedente alla pianificazione, per una valutazione tipo diagnostico, ovvero per definire obiettivi e risultati attesi pertinenti, ovvero rispondenti ai bisogni della popolazione di alunni e della comunità scolastica.

2.5.8 Valutare i rischi e individuare possibili azioni correttive

Tra le criticità individuabili nell'attuazione del programma WAHPS A-SCUOLA, si ravvisano sia situazioni materiali contingenti sia ostacoli di tipo organizzativo legati alle risorse di tempo e di personale e alla mancata definizione di una *policy* scolastica sulle attività che riguardano il movimento (spostamenti attivi, tempo ricreativo, pause attive). Alcuni esempi:

- la diffidenza dei genitori nel mandare i figli a scuola con il pedibus;
- la difficoltà a individuare gli accompagnatori volontari;
- l'assetto urbanistico del territorio servito dalla scuola e la conseguente possibili difficoltà nel definire percorsi può non renderli sostenibili e sicuri per il pedibus;
- la disponibilità delle aree di gioco da marcare nelle pertinenze degli istituti scolastici è differente tra plesso e plesso sia dal punto di vista quantitativo (superfici per numero di scolari utenti) sia qualitativo (presenza di ostacoli, stato della pavimentazione). In tali circostanze la progettazione delle marcature dovrà svolta in modo accurato e personalizzato e le scuole, previa valutazione tecnica, potranno valutare se riqualificare con lavori di manutenzione ordinaria le superfici eventualmente sconnesse, sulla base della disponibilità delle amministrazioni comunali competenti;
- il rischio di interruzione del pedibus da un anno all'altro, per ritiro delle disponibilità da parte degli accompagnatori, per mancato interesse da parte delle famiglie;
- i fattori climatici (precipitazioni, eccessiva insolazione nei periodi estivi) potrebbero scoraggiare l'utilizzo dei *marked playground* e il trasporto attivo. Laddove possibile, saranno marcate superfici interne utilizzabili per i momenti ricreativi anche in condizioni meteorologiche avverse. Nell'intervento saranno svolte attività di formazione per incoraggiare l'uso dei percorsi pedibus con precauzioni e dispositivi idonei (es. berretti, protezione solare, mantelle parapigioggia);
- la difficoltà da parte dei docenti di gestire la supervisione nelle aree gioco e il ricorso reiterato a figure di esperti di area motoria a supporto. Gli insegnanti potrebbero inizialmente registrare un 'effetto *novelty*', di curiosità ed interesse da parte delle bambine e dei bambini per le aree *marked playground*, che se non sostenuto da una supervisione attiva e stimolante potrebbero entrare in disuso;
- la difficoltà a gestire e il carico aggiuntivo di lavoro per la raccolta dei dati valutativi.

PARTE 3

RISORSE WAHPS A-SCUOLA

3.1 MANUALISTICA WAHPS A-SCUOLA

Il programma WAHPS A-SCUOLA prevede l'utilizzo di quattro manuali e due Quaderni.

La presente **GUIDA GENERALE** illustra i presupposti scientifico-metodologici di un programma basato sull'approccio della scuola globalmente attiva, i passaggi operativi necessari alla realizzazione delle attività e il piano di monitoraggio e valutazione.

Il **MANUALE 'ANDARE A SCUOLA, UN TRAGITTO DI SALUTE'** illustra le fasi per l'attivazione dei percorsi di trasporto attivo per la scuola, dalla pianificazione dell'itinerario pedibus, al reclutamento di partecipanti e accompagnatori, alla gestione del servizio fino al monitoraggio e alla valutazione di gradimento.

Il **MANUALE** e il **QUADERNO 'MOVIMENTO IN CLASSE CON LE PAUSE ATTIVE'** illustrano i vantaggi e le diverse modalità per introdurre il movimento in classe e forniscono idee pratiche sviluppate nell'ambito del Progetto WAHPS.

Il **MANUALE** e il **QUADERNO 'IL PLAYGROUND MARKING. RISORSA PER IL TEMPO RICREATIVO'** illustrano il tempo ricreativo scolastico e l'impatto sullo sviluppo delle bambine e dei bambini, le strategie per assicurare una ricreazione di qualità e caratterizzata dal coinvolgimento in attività fisica, e la tecnica del *playground marking* con le problematiche di allestimento e le strategie per un utilizzo efficace e sicuro.

3.2 TUTORAGGIO

Nel programma WAHPS A-SCUOLA è possibile il coinvolgimento di figure professionali, di area scientifico-disciplinare delle Scienze Motorie, con funzione di supporto e tutoraggio nei confronti delle scuole e dei gruppi di lavoro intersettoriali locali. I tutors possono affiancare il gruppo di lavoro scolastico nella fase di pianificazione e avvio, garantendo, per esempio, supporto:

- organizzativo e tecnico all'attivazione del pedibus;
- per la progettazione dei *marked playground* (sopralluoghi, verifica di fattibilità e progettazione planimetrica degli spazi) e la programmazione delle modalità di utilizzo da parte degli alunni nel contesto dell'organizzazione scolastica;
- per la definizione di strategie di partecipazione attiva e inclusione degli alunni con bisogni educativi speciali e con disabilità;
- per la formazione dei docenti di classe per lo svolgimento delle pause attive secondo la metodologia indicata nei manuali;
- nella raccolta di dati valutativi (test motori e questionari) riferiti agli alunni e di processo (es. monitoraggio, impatto sulle attività scolastiche, gradimento).

Il tutoraggio deve essere considerata una funzione di 'attivazione' e costruzione di un solido *know-how* scolastico, ovvero di una competenza trasferibile e sostenibile nel tempo. Per questo è determinante che la figura dell'esperto 'esterno' – quando presente - collabori in modo costruttivo con gli insegnanti e con i referenti per l'educazione fisica e l'educazione alla salute della scuola, favorendo l'integrazione delle competenze di tutti i soggetti coinvolti nell'azione educativa, rappresentando un supporto alle scuole per le fasi iniziali.

Il tutor dovrà lavorare affinché, al termine del programma, le scuole siano in grado di portare avanti le attività in maniera indipendente e di trasferirle attraverso un lavoro di collaborazione e di rete con altre scuole del territorio.

3.3 IL FACT SHEET WAHPS A-SCUOLA

Nella comunicazione alla comunità sul Programma WAHPS A-SCUOLA, può essere utile disporre di strumenti agili e sintetici, per esempio per informare le famiglie della possibilità di attivare il programma oppure per iniziative di comunicazione pubblica come incontri e convegni nel territorio.

È stato prodotto, per questo, un fact-sheet sintetico (**Scheda 2**) presente sulla Manualistica WAHPS.

SCHEDA #1

TEMPLATE PER LA PIANIFICAZIONE DEL PROGRAMMA WAHPS A-SCUOLA

ISTRUZIONI per l'uso del *template*

Il modello proposto per la pianificazione del programma WAHPS A-SCUOLA è progettato per aiutare le scuole a stendere in un documento i dettagli di un piano per la realizzazione degli interventi previsti e inserirlo nella propria programmazione scolastica.

- ➞ Nel Piano vengono identificate le strategie che una scuola utilizzerà per organizzare e implementare le buone pratiche, alla luce delle finalità e delle risorse a disposizione.
- ➞ Il Piano dovrebbe essere un documento scritto che può essere condiviso con tutto il personale scolastico, studenti e genitori.
- ➞ Il *template* che è pensato come strumento per aiutare le scuole a inserire le proprie informazioni e farle proprie, compilandone alcune parti in modo da chiarire anche l'impalcatura sulla quale il programma si basa e aiutare tutti gli attori a discuterne e condividere le modalità di realizzazione.
- ➞ Prima di utilizzare il *template*, suggeriamo che il gruppo di lavoro scolastico che si occuperà della realizzazione del programma A-SCUOLA, visioni ma manualistica WAHPS A-SCUOLA.
- ➞ Tenendo presente la manualistica, il gruppo di lavoro scolastico potrà utilizzare la struttura testuale presente inserendo le informazioni negli spazi tra parentesi, ad esempio [[nome della scuola](#)], e compilando le tabelle proposte.

Logo della
Scuola

PROGRAMMA WAHPS A-SCUOLA (NOME DELLA SCUOLA)



[Nome della Scuola] implementerà nell'anno scolastico (20XX-20XX) le attività del Programma WAHPS A-SCUOLA secondo quanto scritto nel presente documento che contiene l'indicazione delle persone coinvolte, delle finalità e delle modalità operative per la realizzazione degli obiettivi specifici.

(1) Gruppo di lavoro scolastico

Il programma WAHPS A-SCUOLA per (Nome della Scuola) sarà realizzato grazie alla collaborazione delle seguenti persone che costituiscono il Gruppo di Lavoro WAHPS A-SCUOLA:

- Coordinatore referente generale del programma [Nome del coordinatore e ruolo scolastico]
- Componenti tra i docenti e altro personale scolastico [Nominativi e ruoli scolastici]
- Componenti esterni al personale scolastico [Nominativi e descrizione]

(2) Visione, Scopi, Obiettivi

La visione che ispira [Nome della Scuola] nella realizzazione del Programma WAHPS A-SCUOLA è [descrivere la visione della Scuola]:

Gli scopi e gli obiettivi perseguiti sono i seguenti [identificare gli scopi e gli obiettivi individuati per il programma WAHPS A-SCUOLA]:

Dal raggiungimento degli obiettivi definiti per il Programma WAHPS A-SCUOLA ci attendiamo i seguenti risultati [descrivere i risultati attesi]:

(3) Azioni di supporto al programma WAHPS A-SCUOLA

Azioni di supporto	Quando	Contesto	Attivatori	Target	Periodo	Risorse
Formazione	Prima e nella fase di avvio del Programma e delle attività specifiche	Incontri formativi, anche congiunti con referenti di altri settori	Gruppo di lavoro scolastico WAHPS Polizia Municipale (per pedibus)	Docenti classi coinvolte, referenti servizio sanitario locale, referenti ente comunale, altri stakeholders	[mese / anno] [mese / anno]	Esperti esterni Tutors
Comunicazione alle famiglie	Prima e durante l'implementazione	...	Gruppo di lavoro scolastico WAHPS, docenti di classe	Famiglie	[mese / anno] [mese / anno]	Procedure consolidate interne alla scuola
Evento pubblico (advocacy / comunicazione)	Durante l'implementazione	Comunità territorio	Gruppo intersettoriale di progetto (scuola, ASL, Comune, università)	Famiglie e comunità	[mese / anno]	Collaborazione ASL – Comune - Università
Valutazione	Prima, durante e dopo l'implementazione dei tre interventi	In aula, nelle aree gioco, altri spazi dedicati della scuola (es. palestra)	Gruppo di lavoro scolastico WAHPS	Personale scolastico, alunni, genitori	[mese / anno] [mese / anno]	Piano di valutazione, esperti esterni, Tutors, strumentazione specifica fornita

(4) Attività specifiche pianificate WAHPS A-SCUOLA

Attività specifiche	Quando	Dove	Attivatori	Classi	Periodo	Risorse
Pause attive in classe	Nell'orario scolastico, tutti i giorni	In aula	Docenti:	Classi ...	[mese / anno] [mese / anno]	Manuale Schede Tracker
Pedibus	Dalle ore ...:... alle ore ...:... prima dell'entrata a scuola Dalle ore ...:... alle ore ...:... dopo l'uscita dalla scuola	Percorso condiviso con autorità comunale e polizia municipale	Genitori e accompagnatori volontari	Classi ...	[mese / anno] [mese / anno]	Manuale Diario di bordo Pettorine Mantelline pioggia Paline Questionari ...
Gioco attivo su <i>playground marked</i>	Durante l'orario della ricreazione mattutina dalle ore ...:... alle ore ...:... Durante la pausa pranzo dalle ore ...:... alle ore ...:...	Aree destinate alla ricreazione <i>Marked playgrounds</i> (specificare quali)	Docenti: Altro personale supervisore:	Classi Turni ...	[mese / anno] [mese / anno]	Manuale Schede Piccoli attrezzi
Attività educative e curricolari connesse a WAHPS	Durante l'implementazione	In aula, in altri spazi della scuola, in spazi extra-scolastici	Docenti - classi	Alunni - scuola	[mese / anno] [mese / anno]	Materiali WAHPS, esperienza docenti

(5) Rischi e possibili azioni correttive

I componenti del Gruppo di Lavoro della [Nome Scuola] ravvedono delle criticità rispetto alla realizzazione del Programma WAHPS A-SCUOLA, che potrebbero determinare i seguenti rischi:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____

Le possibili azioni correttive per ridurre o eliminare tali criticità e minimizzare il rischio di insuccesso sono:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____

(6) Condivisione

Questa programmazione è stata condivisa con il personale scolastico, gli studenti, i genitori e altre parti interessate nei seguenti modi (indicare come viene condiviso il programma):

(7) Informazioni aggiuntive:

[Nominativo estensori del Piano WAHPS A-SCUOLA]

[Luogo e data]

SCHEDA #2

Fact sheet WAHPS A-SCUOLA

FACT SHEET



WAHPS A-SCUOLA è un programma per la scuola primaria, finalizzato a favorire il **benessere**, il **movimento** e lo sviluppo di **abilità personali** di bambine e bambini nella comunità di appartenenza.



PERCHÉ

Tra le sfide del nostro tempo, la promozione dello **stile di vita attivo** è uno strumento formidabile e alla portata di tutti per assicurare salute, a partire dall'infanzia.

Evidenze scientifiche dimostrano che l'attività fisica durante la giornata scolastica **favorisce l'apprendimento e migliora il comportamento in classe**.

Bambine e bambini attivi è più probabile che diventino adulti attivi, con grandi vantaggi per la loro **salute nel corso della vita**. Acquisendo conoscenze, valori, abilità, competenze relative alla salute (*health literacy*) e al movimento (*physical literacy*), potranno scegliere una vita sana e lavorare come **agenti di un cambiamento** nelle società future.



CHE COSA

Nel programma WAHPS A-SCUOLA è prevista la realizzazione di tre buone pratiche:

- il trasporto attivo verso la scuola (**pedibus**);
- l'introduzione del movimento in classe con le **pause attive**;
- lo svolgimento di intervalli ricreativi quotidiani in aree di gioco appositamente allestite (**marked playgrounds**).



CHI

Il programma WAHPS A-SCUOLA si basa sulla **collaborazione intersettoriale** nel **territorio** (servizio sanitario, scuola, comuni, cooperative, associazioni) e sostiene il coinvolgimento attivo delle **famiglie** e lo sviluppo del capitale sociale nelle **comunità**.

Il **gruppo di lavoro scolastico** (dirigenti, insegnanti, altro personale scolastico) si occupa della pianificazione, gestione e valutazione delle attività, con il supporto eventuale di competenze esterne (volontari, tutors, esperti educatori, figure tecniche) e utilizzando le risorse a disposizione (formazione, manualistica).

Le bambine e i bambini sono incoraggiati a riappropriarsi del tempo e degli spazi di vita, in particolare scolastici e urbani, diventandone fruitori più consapevoli e protagonisti.



COME

Le scuole sono efficaci nel promuovere la salute se **ogni aspetto della vita scolastica** risulta orientato alla salute e al benessere: politiche di programmazione, ambiente fisico e sociale, metodi e programmi di insegnamento-apprendimento, relazioni con il territorio e la comunità.

Per questo, il Programma WAHPS A-SCUOLA utilizza l'approccio di **scuola 'globalmente attiva'** (*whole approach*) che incoraggia al movimento in tutte le occasioni possibili in orario scolastico ed extrascolastico e ne riconosce l'utilità quale strumento didattico.

Esso risulta coerente con l'**ottica sistemica ed ecologica** proposta dall'OMS nel suo Piano Globale per l'Attività Fisica e in accordo con l'Agenda 2030 (*More Active People for a Healthier World*): l'istruzione, l'attività fisica e lo sport favoriscono la **sostenibilità dello sviluppo** all'interno delle nostre società attraverso la mobilità attiva, la riduzione della spesa sanitaria, l'educazione alla cooperazione e al rispetto.



QUANDO

La realizzazione del programma prevede diverse **tappe** che possono abbracciare più anni scolastici per poter **avviare** le tre buone pratiche, **implementarle** a pieno regime, **sostenerle nel tempo** e **trasferirle** ad altri plessi o istituti scolastici.

BIBLIOGRAFIA

- 1) Accordo della Conferenza permanente per i Rapporti tra lo Stato, le Regioni e le Province Autonome di Trento e di Bolzano del 17/01/2019. Indirizzi di 'policy' integrate per la Scuola che Promuove Salute stilate da Ministero della Salute e Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca.
- 2) Baena-Morales S, Jerez-Mayorga D, Delgado-Floody P, Martínez-Martínez J. Sustainable Development Goals and Physical Education. A Proposal for Practice-Based Models. *Int J Environ Res Public Health*. 2021 Feb 22;18(4):2129. doi: 10.3390/ijerph18042129. PMID: 33671653; PMCID: PMC7926542.
- 3) Bartholomew JB, Jowers EM, Golaszewski NM. Lessons Learned from a Physically Active Learning Intervention: Texas I-CAN!. *Transl J Am Coll Sports Med*. 2019;4(17):137-140.
- 4) Bartholomew JB, Jowers EM, Roberts G, Fall AM, Errisuriz VL, Vaughn S. Active Learning Increases Children's Physical Activity across Demographic Subgroups. *Transl J Am Coll Sports Med*. 2018;3(1):1-9. doi:10.1249/TJX.0000000000000051.
- 5) Bartholomew JB, Jowers EM. Physically active academic lessons in elementary children. *Prev Med*. 2011;52 Suppl 1(Suppl):S51-S54. doi:10.1016/j.ypmed.2011.01.017.
- 6) Carlson JA, Engelberg JK, Cain KL, Conway TL, Mignano AM, Bonilla EA, Geremia C, Sallis JF. Implementing classroom physical activity breaks: Associations with student physical activity and classroom behavior. *Prev Med*. 2015 Dec;81:67-72. doi: 10.1016/j.ypmed.2015.08.006. Epub 2015 Aug 19. PMID: 26297105.
- 7) Chalkley A, Mandelid MB, Singh A, Resaland GK, Daly-Smith A. Reframing physically active learning as movement-centred pedagogy: a European priority action framework. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2023;20(1):101. Published 2023 Aug 25. doi:10.1186/s12966-023-01503-4
- 8) Chalkley A. Whole school approach to promoting physical activity: experiences across Europe. Intervento al Convegno Finale Progetto CCM 2019 – WAHPS. L'Aquila 6 ottobre 2023.
- 9) Daly-Smith A (a), Quarmby T, Archbold VSJ, et al. Implementing physically active learning: Future directions for research, policy, and practice. *J Sport Health Sci*. 2020;9(1):41-49. doi:10.1016/j.jshs.2019.05.007
- 10) Daly-Smith A (b), Quarmby T, Archbold VSJ, et al. Using a multi-stakeholder experience-based design process to co-develop the Creating Active Schools Framework. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2020;17(1):13. Published 2020 Feb 7. doi:10.1186/s12966-020-0917-z.
- 11) Fox KR, Riddoch C. Charting the physical activity patterns of contemporary children and adolescents. *Proc Nutr Soc*. 2000 Nov;59(4):497-504. doi: 10.1017/s0029665100000720. PMID: 11115783.
- 12) Istituto Superiore di Sanità (ISS). Il Sistema di sorveglianza OKkio alla SALUTE: risultati 2019. <https://www.epicentro.iss.it/okkioallasalute/pdf2020/infografica-2019.pdf> consultato in data 27 novembre 2022.
- 13) LiberidiMuoversi promozione della mobilità attiva attraverso i percorsi sicuri casa scuola nel comune di Piacenza una "Cassetta degli Attrezzi" per insegnanti della scuola primaria AA.VV. luglio 2016 Edizioni Officine Gutenberg ISBN 978 88 98751 46 4.

- 14) McMullen JM, MacPhail A, Dillon M. "I want to do it all day!"—Students' experiences of classroom movement integration. *Int J Educational Research*. 2019; 94:52-65. doi.org/10.1016/j.ijer.2018.11.014.
- 15) Ministero della Salute - Direzione Generale della Prevenzione Sanitaria Ufficio 8. Linee di indirizzo sull'attività fisica per le differenti fasce d'età e con riferimento a situazioni fisiologiche e fisiopatologiche e a sottogruppi specifici di popolazione. approvate in Conferenza Stato-Regioni il 7 marzo 2019. Reperibili al sito: https://www.salute.gov.it/imgs/C_17_pubblicazioni_2828_allegato.pdf ultimo accesso in data 02/11/2023.
- 16) NCD Risk Factor Collaboration (NCD-RisC). Worldwide trends in body-mass index, underweight, overweight, and obesity from 1975 to 2016: a pooled analysis of 241 population based measurement studies in 128·9 million children, adolescents, and adults. *Lancet* 2017; 390(10113): 2627-42.
- 17) Norris E, van Steen T, Direito A, Stamatakis E. Physically active lessons in schools and their impact on physical activity, educational, health and cognition outcomes: a systematic review and meta-analysis. *Br J Sports Med*. 2020;54(14):826-838. doi:10.1136/bjsports-2018-100502
- 18) Report on the fifth round of data collection, 2018–2020: WHO European Childhood Obesity Surveillance Initiative (COSI). Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2022. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.
- 19) Rete delle Scuole che Promuovono Salute – Regione Lombardia. Gruppo SPS Movimento. AA.VV. Promuovere stili di vita attivi secondo il modello della Scuola che Promuove Salute. Marzo 2022. <https://www.scuolapromuovesalute.it/wp-content/uploads/2022/04/Scuola-in-movimento.-Promuovere-stili-di-vita-attivi-secondo-il-modello-della-Scuola-che-Promuove-Salute-1.pdf> ultimo accesso 27 novembre 2022.
- 20) Ridgers ND, Stratton G, McKenzie TL. Reliability and validity of the System for Observing Children's Activity and Relationships during Play (SOCARP). *J Phys Act Health*. 2010;7(1):17-25. doi:10.1123/jpah.7.1.17.
- 21) Telama R, Yang X, Leskinen E, Kankaanpää A, Hirvensalo M, Tammelin T, et al. Tracking of physical activity from early childhood through youth into adulthood. *Med Sci Sports Exerc*. 2014;46(5):955-62. Epub 2013/10/15.
- 22) Tomkinson GR, Lang JJ, Tremblay MS. Temporal trends in the cardiorespiratory fitness of children and adolescents representing 19 high-income and upper middle-income countries between 1981 and 2014. *Br J Sports Med*. 2019 Apr;53(8):478-486
- 23) Tomkinson GR. Global changes in anaerobic fitness test performance of children and adolescents (1958–2003). *Scand J Med Sci Sports* 2007; 17: 497–507.
- 24) UNESCO. Educazione per gli Obiettivi Sostenibili. UNESCO. 2017 ISBN 978-92-3-100209-0. https://unescoblob.blob.core.windows.net/pdf/UploadCKEditor/MANUALE_ITA.pdf ultimo accesso in data 27 novembre 2022.
- 25) United Nations (UN). Transforming Our World: The 2030 Agenda for Sustainable Development. Resolution Adopted by the General Assembly on 25 September 2015. Seventieth Session; United Nations: New York, NY, USA, 2015.

- 26) WHO. Promoting Physical Activity in Schools: an important element of a Health-Promoting School". WHO Information series on school health; document 12 - WHO, 2007 ISBN 978 92 4 159599 5.
- 27) World Health Organisation (WHO). Promoting Health Through Schools. Report of WHO Expert Committee on Comprehensive School Health Education and Promotion. WHO Technical Report Series, 870. Geneva, 1997.
- 28) World Health Organization (WHO). Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world. Geneva: World Health Organization; 2018.
- 29) World Health Organization (WHO). Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age. Geneva: World Health Organization; 2019.
- 30) World Health Organization. (2021). Promoting physical activity through schools: a toolkit. World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/350836>. License: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.
- 31) World Health Organization. Physical Activity. Key Facts. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> ultima revisione 5 ottobre 2022.
- 32) World Health Organization. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization; 2020. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

RINGRAZIAMENTI

Un sentito GRAZIE al personale scolastico, al personale sanitario, al personale e ai volontari di enti e associazioni delle comunità, alle famiglie, alle bambine e ai bambini che hanno reso possibile la realizzazione del Progetto CCM 2019 – WAHPS.

I.C.S. DI CITTÀ S. ANGELO (PE) SCUOLA PRIMARIA "P.RITUCCI"

Simona Marinelli (Dirigente), Ida Fortunato Antico, Sonia Maggi, Daniela Verna, Patrizia Olivo

I.C.S. "MAZZINI-CAPOGRASSI" DI SULMONA (AQ) SCUOLA PRIMARIA "L.MASCIANGIOLI"

Domenica Pagano (Dirigente), Mirella Mendozzi, Alessia Sardellone

I.C.S. "MAZZINI-FERMI" DI AVEZZANO (AQ) SCUOLA PRIMARIA "G.MAZZINI"

Fabiana Iacovitti (Dirigente), Mariangela Petricca, Germana Mancini

CONVITTO NAZIONALE "G.B. VICO" CHIETI (CH) SCUOLA PRIMARIA DEL CONVITTO

Paola Di Renzo (Dirigente), Lella Barbetta, Alessia Sciarra

I.C.S. N.1 ROSETO DEGLI ABRUZZI (TE) SCUOLA PRIMARIA DI VIA D'ANNUNZIO

Lara Di Luigi (Dirigente), Raffaella Stama, Maria Lucia Di Marco

I.C.S. "CARDELLI" DI MOSCIANO-BELLANTE (TE) SCUOLA PRIMARIA DI RIPATTONI

Roberto Puliti (Dirigente), Maria Pia Di Cesare, Serena Bruni

D.D. 2° CIRCOLO DI PIACENZA (PC) - SCUOLA PRIMARIA "GIUSEPPE MAZZINI"

Giovanna Solari (Dirigente), Diletta Solenghi

D.D. 5° CIRCOLO DI PIACENZA (PC) - SCUOLA PRIMARIA "VITTORINO DA FELTRE"

Monica Caiazzo (Dirigente), Francesca Visentin

D.D. 7° CIRCOLO DI PIACENZA (PC) - SCUOLA PRIMARIA "RENZO PEZZANI"

Carla Busconi, Antonino Furnari (Dirigenti), Barbara Agosti

I.C.S. "SALVO D'ACQUISTO" DI CASAZZA (BG)

M.Antonia Savio (Dirigente), Cristina Pedretti

I.C.S. DI EDOLO (BS)

Giacomina Andreoli (Dirigente), Valerio Salvetti

I.C.S. INVERIGO (CO)

Sonia Peverelli (Dirigente), Amelia Molteni

I.C.S. "RITA LEVI MONTALCINI" DI BAGNOLO CREMASCO (CR)

M.Cristina Rabbaglio (Dirigente), Elena Tosetti

I.C.S. "A.VOLTA" DI MANDELLO SUL LARIO (LC)

Massimiliano Craia (Dirigente), Barbara De Luca

I.C.S. "CASTIGLIONE UNO" DI CASTIGLIONE DELLE STIVIERE (MN)

Mario Colletti (Dirigente), Maria Grazia Lardo

I.C.S. "F.DE ANDRÈ" DI RHO (MI)

Igor Alessandro Baldan (Dirigente) Maria Grazia Brighina

I.C.S. "P.FRISI" DI MELEGNANO (MI)

Giordana Mercuriali (Dirigente), Giordana Mercuriali

I.C.S. "GIOVANNI XXIII" DI BESANA BRIANZA (MB)

Alessandra Ansaldi (Dirigente), Milena Ronchi

I.C.S. DI VIDIGULFO (PV)

Antonella Bignami (Dirigente), Chiara Rosetti

I.C.S. "L.DA VINCI" DI AZZATE (VA)

Simona Piraino (Dirigente), Daniela Ravasini

RETE SCUOLE CHE PROMUOVONO SALUTE LOMBARDIA

Laura Landonio (Dirigente Scuola Capofila)

I.C.S. "DON GIUSSANI" MONTICELLI DI ASCOLI PICENO (AP) - SCUOLA PRIMARIA "MARINO DEL TRONTO"

Cinzia Pettinelli (Dirigente), Francesca Camaiani, Carla Delogu

I.C.S. "D'AZEGLIO" ASCOLI CENTRO DI ASCOLI PICENO (AP) - SCUOLA PRIMARIA "MALASPINA"

Valentina Bellini (Dirigente), Laura Cannella

I.C.S. "BORGO SOLESTÀ - CANTALAMESSA" DI ASCOLI PICENO (AP) - SCUOLA PRIMARIA "GIANNI RODARI"

Alessandra Goffi (Dirigente), Roberta Lucidi

ASL1 AVEZZANO SULMONA L'AQUILA – DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

Massimo Ciuffetelli (Direttore), Chiara Tuccella, Maria Cristina Carmignani, Donatella Di Loreto, Federica Caputo

ASL2 LANCIANO VASTO CHIETI – DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

Giuseppe Torzi (Direttore), Stefano Villani

ASL3 PESCARA – DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

Ildo Polidoro (Direttore), Patrizia Marani Toro, Francesco D'Aloisio, Valeria Marisi

ASL4 TERAMO – DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

Ercole D'Annunzio (Direttore), Stefano Greco, Gianmarco Di Anastasio

AUSL PIACENZA – DIPARTIMENTO DI SANITÀ PUBBLICA UOC MEDICINA DELLO SPORT E PROMOZIONE DELLA SALUTE

Giorgio Chiaranda

COMUNE DI PIACENZA – CENTRO DI EDUCAZIONE ALLA SOSTENIBILITÀ

Alessandra Bonomini

DG WELFARE - REGIONE LOMBARDIA

Corrado Celata

ATS CITTÀ METROPOLITANA DI MILANO

Guendalina Carla Locatelli, Lia Calloni

AST ASCOLI PICENO – DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE UOSD PROMOZIONE EDUCAZIONE ALLA SALUTE (PEAS)

Maria Grazia Mercatili, Giulia Del Vais, Daniele Luciani



WAHPS A-SCUOLA è un programma per la scuola primaria, finalizzato a favorire il **benessere**, il **movimento** e lo sviluppo di **abilità personali** di bambine e bambini nella comunità di appartenenza.



PERCHÉ

Tra le sfide del nostro tempo, la promozione dello **stile di vita attivo** è uno strumento formidabile e alla portata di tutti per assicurare salute, a partire dall'infanzia.

Evidenze scientifiche dimostrano che l'attività fisica durante la giornata scolastica **favorisce l'apprendimento e migliora il comportamento in classe**.

Bambine e bambini attivi è più probabile che diventino adulti attivi, con grandi vantaggi per la loro **salute nel corso della vita**. Acquisendo conoscenze, valori, abilità, competenze relative alla salute (*health literacy*) e al movimento (*physical literacy*), potranno scegliere una vita sana e lavorare come **agenti di un cambiamento** nelle società future.



CHE COSA

Nel programma WAHPS A-SCUOLA è prevista la realizzazione di tre buone pratiche:

- il trasporto attivo verso la scuola (**pedibus**);
- l'introduzione del movimento in classe con le **pause attive**;
- lo svolgimento di intervalli ricreativi quotidiani in aree di gioco appositamente allestite (**marked playgrounds**).



CHI

Il programma WAHPS A-SCUOLA si basa sulla **collaborazione intersettoriale** nel **territorio** (servizio sanitario, scuola, comuni, cooperative, associazioni) e sostiene il coinvolgimento attivo delle **famiglie** e lo sviluppo del capitale sociale nelle **comunità**.

Il **gruppo di lavoro scolastico** (dirigenti, insegnanti, altro personale scolastico) si occupa della pianificazione, gestione e valutazione delle attività, con il supporto eventuale di competenze esterne (volontari, tutors, esperti educatori, figure tecniche) e utilizzando le risorse a disposizione (formazione, manualistica).

Le bambine e i bambini sono incoraggiati a riappropriarsi del tempo e degli spazi di vita, in particolare scolastici e urbani, diventandone fruitori più consapevoli e protagonisti.



COME

Le scuole sono efficaci nel promuovere la salute se **ogni aspetto della vita scolastica** risulta orientato alla salute e al benessere: politiche di programmazione, ambiente fisico e sociale, metodi e programmi di insegnamento-apprendimento, relazioni con il territorio e la comunità.

Per questo, il Programma WAHPS A-SCUOLA utilizza l'approccio di **scuola 'globalmente attiva'** (*whole approach*) che incoraggia al movimento in tutte le occasioni possibili in orario scolastico ed extrascolastico e ne riconosce l'utilità quale strumento didattico.

Esso risulta coerente con l'**ottica sistemica ed ecologica** proposta dall'OMS nel suo Piano Globale per l'Attività Fisica e in accordo con l'Agenda 2030 (*More Active People for a Healthier World*): l'istruzione, l'attività fisica e lo sport favoriscono la **sostenibilità dello sviluppo** all'interno delle nostre società attraverso la mobilità attiva, la riduzione della spesa sanitaria, l'educazione alla cooperazione e al rispetto.



QUANDO

La realizzazione del programma prevede diverse **tappe** che possono abbracciare più anni scolastici per poter **avviare** le tre buone pratiche, **implementarle** a pieno regime, **sostenerle nel tempo** e **trasferirle** ad altri plessi o istituti scolastici.

Finanziato nell'ambito del Programma della Prevenzione 2019 del Centro Nazionale per il Controllo delle Malattie (CCM) del Ministero della Salute e promosso dal Dipartimento Sanità della Regione Abruzzo.

(<https://www.ccm-network.it/progetto.jsp?id=node/2022&idP=740>)