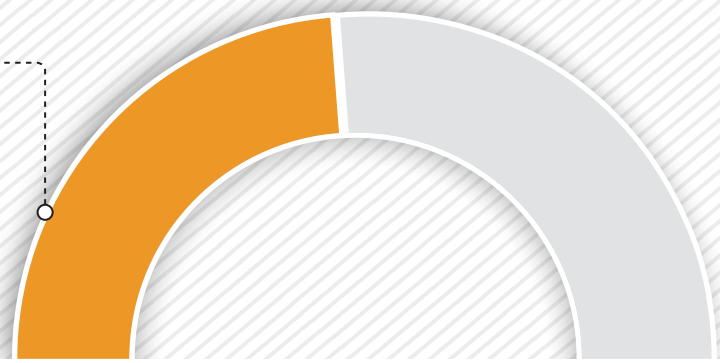
I bambini e l'attività motoria a scuola

La scuola è tra i primi contesti in cui i bambini sperimentano le proprie competenze sociali al di fuori della famiglia. In tal senso, la partecipazione ad attività motorie svolte con il gruppo classe, offre ai bambini l'opportunità per l'espressione di sé, l'interazione e l'integrazione con i coetanei, favorendo la crescita personale, l'autostima e la gestione di stress e ansia. La partecipazione ad attività sportive, soprattutto quelle di squadra, promuove inoltre il rispetto dell'altro e delle regole.
Praticare attività fisica a scuola consente di ridurre anche le disuguaglianze di salute, garantendo una maggiore equità tra i bambini, offrendo opportunità di movimento, non sempre accessibili a tutte le famiglie.

Secondo i dati di OKkio alla SALUTE

47%
Classi che non svolgono **almeno 2 ore di educazione fisica a settimana**



dati 2019

In Italia, quasi la metà delle classi non svolge le 2 ore di attività motoria consigliate per le scuole. Praticare attività motoria a scuola consentirebbe a tutti i bambini di raggiungere con maggiore facilità i livelli raccomandati, corrispondenti a 1 ora al giorno di attività fisica, di socializzare, spezzare il ritmo delle lezioni e ridurre la sedentarietà.

OKkio alla SALUTE

È un sistema di sorveglianza su sovrappeso, obesità e i fattori di rischio correlati nei bambini delle scuole primarie (6-10 anni). È promosso dal Ministero della Salute/CCM e coordinato dall'Istituto Superiore di Sanità (DPCM marzo 2017), in collaborazione con il Ministero dell'Istruzione, le Regioni e Province Autonome italiane. OKkio alla SALUTE è parte dell'iniziativa dell'Organizzazione Mondiale della Sanità "Childhood Obesity Surveillance Initiative - COSI".

www.epicentro.iss.it/okkioallasalute

Progetto realizzato con il supporto tecnico e finanziario del Ministero della Salute/CCM

Come AGIRE

Promuovere uno stile di vita attivo richiede una sinergia tra scuola, famiglia e comunità

A scuola

Creare un contesto favorevole al movimento e promuovere un clima positivo

- Inserire nel curriculum scolastico le 2 ore di attività fisica settimanale consigliate.
- Organizzare attività o giochi di squadra, utili a migliorare le relazioni interpersonali, sviluppare gli aspetti emotivi e fornire stimoli cognitivi.
- Rendere disponibili spazi e risorse della scuola per praticare attività motoria in orario extrascolastico, favorendo occasioni di promozione della socialità tra gli alunni.
- Attivare percorsi di formazione rivolti al personale per promuovere l'attività motoria.
- Utilizzare metodi di insegnamento di tipo interattivo e collaborativo, basati su ascolto, dialogo, regole condivise e partecipazione, per favorire lo sviluppo di relazioni positive tra i compagni.
- Facilitare la partecipazione e l'inclusione di tutti gli alunni.

Coinvolgere le famiglie

- Realizzare azioni di comunicazione e attività specifiche per la promozione dell'attività motoria, informando le famiglie sulle iniziative intraprese a scuola.

In famiglia

Creare occasioni per promuovere l'attività fisica

- Sostenere l'importanza di essere attivi anche nel tempo libero, incoraggiando i bambini a fare movimento e giochi all'aria aperta, partecipare a gruppi sportivi sia scolastici che extrascolastici.
- Proporre attività in base all'età, alle abilità e agli interessi di ciascun bambino.

S·H·E
Schools for Health in Europe

Scuole che promuovono salute

La promozione della salute a scuola può essere definita come l'insieme delle strategie e attività intraprese per migliorare e proteggere la salute di tutta la comunità scolastica. In Italia, il Piano Nazionale della Prevenzione sostiene il programma "Scuole che Promuovono Salute" secondo un approccio globale e di equità che include: promozione e sviluppo delle competenze psicosociali; miglioramento dell'ambiente sociale; attenzione all'ambiente fisico e organizzativo; collaborazione con il contesto comunitario e i servizi socio-sanitari. A livello europeo questo approccio viene promosso dall'Organizzazione Mondiale della Sanità e dalla rete Schools for Health in Europe (SHE).

www.epicentro.iss.it/scuola/promozione-salute-scuola-infanzia