

Foglio informativo: Scuola in movimento

1. Premesse

A maggio 2015 il Governo dei Grigioni ha approvato il prolungamento del programma d'azione "Sei in forma? Peso corporeo sano Grigioni 2016-2019". La visione del programma d'azione consiste nell'aumentare la percentuale della popolazione - prima di tutto tra i bambini e gli adolescenti - con un peso corporeo sano. Al fine di raggiungere la visione e gli obiettivi del programma verranno attuati 9 sottoprogetti. Uno di questi è il sottoprogetto Scuola in movimento.

2. Programma Scuola in movimento

Scuola in movimento accompagna ogni giorno l'apprendimento e l'insegnamento con del movimento e promuove una cultura alimentare sana a scuola. Il movimento è un elemento essenziale di una cultura scolastica sana e di uno sviluppo scolastico attivo. Ciò promuove la concentrazione, la salute e la produttività degli allievi. Il progetto crea lo spazio necessario affinché i bambini possano dare sfogo al loro innato bisogno di movimento. L'obiettivo consiste nel far sì che gli allievi facciano delle esperienze di movimento positive nella quotidianità scolastica al di fuori delle lezioni di educazione fisica e dello sport scolastico obbligatorio e che seguano un'alimentazione equilibrata.

Gli elementi principali dell'approccio proprio della Scuola in movimento sono:

- gioco libero e movimento durante le pause
- pause di movimento durante le lezioni
- applicazione del principio "apprendere in movimento"
- organizzazione delle aule e dei piazzali pausa in modo che favoriscano il movimento
- promozione di abitudini alimentari sane (chiosco per la pausa con snack sani, spuntini mattutini e pomeridiani equilibrati, ecc.)
- misure complementari: partecipazione agli altri sottoprogetti del programma "Sei in forma?"
 - Scuola dell'infanzia capriola
 - Sport scolastico facoltativo G+S
 - Piazzale per la pausa che invita al movimento ed è prossimo alla natura
 - Pranzo sano
 - Tragitto casa-scuola in tutta sicurezza

Il progetto Scuola in movimento comprende un ampio pacchetto di misure che coinvolge tutta la scuola: le autorità scolastiche, l'intero corpo insegnante, tutti gli allievi, i genitori e il servizio tecnico. Attualmente partecipano al progetto oltre 100 sedi scolastiche grigionesi.

2.1 Un vantaggio per l'intera scuola

In caso di interesse da parte di una scuola, il progetto viene presentato durante una riunione del corpo insegnante dal team di "Sei in forma?". Il direttore e il corpo insegnante decidono insieme se partecipare al progetto. Viene sottoscritto un accordo per la fase di progetto, nel quale vengono

definite le prestazioni fornite da "Sei in forma?" e quelle fornite dalla scuola. La fase di progetto prende avvio nel giorno del perfezionamento professionale interno alla sede e dura 1 anno e mezzo. La scuola riceve mezzi finanziari per l'acquisto di materiale di movimento, la targa "Scuola in movimento" e materiale (informativo) di vario genere (volantini, opuscoli, manifesto sull'alimentazione, calamite, ecc.).

2.2 Nomina di un promotore

Il corpo insegnante designa un responsabile per il progetto, il cosiddetto promotore. In caso di team grandi, i responsabili nominati possono anche essere due. Questa persona è responsabile del coordinamento dell'attuazione del progetto nella scuola. Il lavoro del promotore per la fase di progetto della durata di 1 anno e mezzo viene indennizzato con un importo forfetario di 500 franchi. In caso di più promotori e in caso di sostituzione del responsabile durante la fase di progetto, la suddivisione viene disciplinata internamente alla scuola.

Compiti del promotore:

- Interlocutore per la direzione del progetto "Sei in forma?"
- Coordinamento dell'attuazione del progetto nella scuola
- Svolgimento dell'analisi della situazione, definizione della necessità di sviluppo, determinazione degli obiettivi della fase di progetto della durata di 1 anno e mezzo con l'aiuto di una lista di controllo
- Organizzazione del perfezionamento professionale interno alla sede e della manifestazione d'avvio del progetto
- Ordinazione del materiale e fatturazione al termine della fase di progetto
- Partecipazione a perfezionamenti professionali e incontri di scambio regionali
- Coinvolgimento mirato dei genitori nel progetto (strumento: serata genitori o attività genitore-bambino "Sei in forma?")

2.3 Coaching individuale

All'inizio del progetto i promotori e i direttori scolastici vengono assistiti individualmente e introdotti al progetto e ai suoi compiti. Durante la fase di progetto vi sono scambi regolari con la direzione del progetto "Sei in forma?" (per telefono, e-mail o tramite incontri personali con il promotore e il direttore della scuola).

2.4 Analisi della situazione e obiettivi

All'inizio del progetto, insieme al direttore e all'intero corpo insegnante (o con un gruppo di lavoro in caso di corpi insegnanti grandi), i promotori procedono a un'analisi della situazione sulla base di un modello, definiscono la necessità di sviluppo e determinano per iscritto gli obiettivi della fase di progetto della durata di 1 anno e mezzo. L'analisi della situazione viene ripetuta al termine della fase di progetto, al fine di illustrare lo sviluppo del progetto.

2.5 Indennizzo finanziario per l'attuazione del progetto

Le scuole ricevono un sostegno una tantum per l'attuazione del progetto. L'ammontare del contributo si situa tra 4'000 e 6'000 franchi per sede scolastica o corporazione scolastica e dipende dal numero di allievi. L'importo è destinato all'acquisto degli attrezzi di gioco e di movimento, alle misure edilizie sul piazzale della pausa o nelle aule scolastiche e all'attuazione della promozione di una cultura alimentare sana (ad es. creazione di un chiosco per la pausa con prodotti sani). Al fine di ottenere una riorganizzazione generale del piazzale della pausa è anche a disposizione il progetto "Spazi di movimento" (piazzale per la pausa che invita al movimento ed è prossimo alla natura). Non è consentito l'acquisto di materiale di movimento per le lezioni di educazione fisica regolari. Al massimo un quarto dell'importo può essere speso per attività diverse in relazione alla scuola in movimento (ad es. giornate sportive, attività sportive, manifestazione di avvio, ecc.).

2.6 Perfezionamento professionale interno alla sede e manifestazione di avvio

All'inizio della fase di progetto, il direttore della scuola e l'intero corpo insegnante partecipano a un perfezionamento professionale interno alla sede di una giornata tenuto da un relatore esterno (ad es. Patrick Fust, specialista nel settore della scuola in movimento). È possibile riunire piccoli corpi insegnanti in un unico corso collettivo. La direzione del progetto "Sei in forma?" si occupa di dare il benvenuto e di presentare "Scuola in movimento". Le spese per il relatore sono a carico di "Sei in forma?", quelle per il vitto sono a carico della scuola.

Dopo il perfezionamento professionale interno alla sede viene organizzata una manifestazione di avvio destinata agli allievi ed eventualmente ai genitori. Viene inaugurata la targa "Scuola in movimento", gli allievi e i genitori vengono informati in merito al progetto (distribuzione del volantino destinato ai genitori) e viene presentato il nuovo materiale di movimento. La scuola è libera nell'organizzazione della manifestazione di avvio: essa può durare 2 ore o una giornata intera e può essere svolta quale manifestazione genitore-bambino.

2.7 Perfezionamenti professionali e incontri di scambio regionali

In collaborazione con l'ASP GR, "Sei in forma?" offre diversi perfezionamenti professionali dedicati al tema Scuola in movimento. I perfezionamenti professionali sono aperti a tutti gli insegnanti, anche agli insegnanti di scuole che non partecipano al progetto. La partecipazione è gratuita per gli insegnanti delle Scuole in movimento. Il promotore si impegna a partecipare a un perfezionamento professionale durante la fase di progetto della durata di 1 anno e mezzo e a trasmettere il contenuto ai colleghi in occasione di una riunione del corpo insegnante.

Una volta all'anno "Sei in forma?" organizza degli incontri di scambio regionali. Gli incontri di scambio hanno lo scopo di fornire un input a livello specialistico, di far conoscere le nostre offerte speciali e di promuovere lo scambio tra le scuole. Gli incontri sono obbligatori per i promotori. Se il promotore non può parteciparvi, è tenuto a delegare un rappresentante.

2.8 Coinvolgere i genitori nel progetto

I genitori devono essere coinvolti attivamente nel progetto. I genitori ricevono informazioni relative al progetto Scuola in movimento e materiale informativo con suggerimenti relativi all'alimentazione e al movimento per sé stessi e per le loro famiglie (volantino per i genitori, volantino con suggerimenti per lo spuntino mattutino, ecc.)

Durante la fase di progetto, la scuola è inoltre tenuta a organizzare almeno 1 evento per genitori relativo ai temi dell'alimentazione e del movimento. Potete scegliere tra le seguenti possibilità:

- evento genitore-bambino: invito dei genitori alla manifestazione d'avvio, a giornate dello sport, a giornate nel bosco, a partecipare a un'escursione, ecc. (eventualmente insieme a una scuola dell'infanzia capriola)
- svolgimento di una serata genitori "Sei in forma?" relativa ai temi dell'alimentazione e del movimento con la partecipazione di una dietista esterna. L'indennizzo della referente viene ripartito tra le parti, le quali versano CHF 250.- ciascuna. Il contributo al progetto **non** può essere utilizzato per la serata genitori.
- una forma individuale di evento per genitori. Il team di "Sei in forma?" deve essere informato in precedenza in merito all'evento.

2.9 Campagne promozionali e materiale informativo

"Sei in forma?" mette a disposizione delle scuole diverse campagne promozionali e materiale informativo. In particolare, vengono proposte e presentate campagne a livello nazionale e cantonale, come ad esempio Muuvit, bike2school, walk to school, Gorilla, Scuola in fattoria, offerte cantonali per tour in bicicletta, ecc. La partecipazione alle campagne è facoltativa e, qualora sia a pagamento, "Sei in forma?" si assume una parte dei costi per le Scuole in movimento. I promotori sono tenuti a informare il corpo insegnante in merito alle offerte.

Il materiale informativo può essere ordinato tramite lo shop sul nostro sito web (www.grigioni-inmovimento.ch/Shop).

3. Condizione quadro

Al progetto possono partecipare **al massimo 5 scuole** all'anno. Le iscrizioni saranno considerate nell'ordine in cui sono pervenute.

4. Proseguimento del progetto

Dopo la conclusione della fase di progetto della durata di 1 anno e mezzo, vi è la possibilità di proseguire il progetto nella fase d'esercizio. La fase d'esercizio ha lo scopo di istituzionalizzare e ancorare nella scuola gli obiettivi del progetto insieme a "Sei in forma?".

5. Uscita dal progetto

Se la scuola decide di non partecipare più al progetto, essa perde la denominazione di Scuola in movimento. Il riconoscimento (targa) deve essere restituito all'Ufficio dell'igiene pubblica.

6. Contatto

Ufficio dell'igiene pubblica dei Grigioni, promozione della salute e prevenzione, Antonia Bundi, Hofgraben 5, 7001 Coira, telefono 081 257 64 07, antonia.bundi@san.gr.ch, www.grigioni-inmovimento.ch