



## **ISTITUTO COMPRENSIVO ERNESTO SCHIAPARELLI**

**Sede** Via Roma, 7 – 13897 – Occhieppo Inf. (BI) - Telefono: 015 591791

**Sedi staccate:** Occhieppo Superiore, Pollone, Sordevolo

PEC: [biic80900x@pec.istruzione.it](mailto:biic80900x@pec.istruzione.it) – Posta ordinaria: [biic80900x@istruzione.it](mailto:biic80900x@istruzione.it) WEB:  
[www.icocchieppoinferiore.it](http://www.icocchieppoinferiore.it)

## **SCHEDA SINTETICA DEL PROGETTO “ Un Miglio al giorno”**

### *PAROLE CHIAVE*

- **Alimentazione sostenibile**
- **Conoscenza del territorio**
- **Risparmio energetico**

### *DATI DELLA SCUOLA*

**Denominazione:** *Scuola primaria E. Bona di Sordevolo*

**Codice meccanografico:** *BIEE809045*

**Indirizzo:** *Via Vercellone n. 1*

**CAP:** 13817

**Provincia:** Biella

**Dirigente Scolastico:** *Prof. Aldo Ferdani*

**Contatto:** *015 591791*

**Referente:** *Nicoletta Granero*



## ISTITUTO COMPRENSIVO ERNESTO SCHIAPARELLI

**Sede** Via Roma, 7 – 13897 – Occhieppo Inf. (BI) - Telefono: 015 591791

**Sedi staccate:** Occhieppo Superiore, Pollone, Sordevolo

PEC: [biic80900x@pec.istruzione.it](mailto:biic80900x@pec.istruzione.it) – Posta ordinaria: [biic80900x@istruzione.it](mailto:biic80900x@istruzione.it) WEB:

[www.icocchieppoinferiore.it](http://www.icocchieppoinferiore.it)

### *DATI DEI PARTECIPANTI*

**Numero classi:** *Tutte*

**Numero totale studenti partecipanti:** *75 alunni*

### *IL PROGETTO*

**Titolo:** *Un Miglio al Giorno*

**Contenuti** (max 2000 caratteri)

Si tratta di una pratica che, nata da un'iniziativa di una scuola scozzese, si sta rapidamente diffondendo oltre al Regno Unito, anche in molti paesi europei (Olanda, Belgio, Francia, Spagna...) e negli USA.

È una proposta che incoraggia bambini e ragazzi a **camminare/correre all'aperto per 15 minuti al giorno durante l'orario scolastico**: è semplice, gratuito ed efficace, in quanto migliora la forma fisica, la concentrazione, la salute sociale, emotiva e mentale ed il benessere generale dei bambini e degli insegnanti. Tutti i giorni, durante l'orario scolastico, le classi, accompagnate dagli insegnanti, escono dall'edificio scolastico per coprire la distanza di un miglio (circa 1600 metri) a passo svelto. Il tempo per svolgere questo compito quotidiano, vista l'andatura da tenere (circa 5 – 5.5 km/ora) è calcolato intorno ai 15-20 minuti, sicuramente non incidente sull'intera giornata trascorsa a scuola dagli studenti e dedicata alla didattica, ma favorente un maggior benessere e concentrazione. Le esperienze anglosassoni (già sviluppate su un intero ciclo di studi) hanno dimostrato che i benefici sugli studenti sono innegabili: camminare/correre un miglio al giorno migliora l'apprendimento scolastico, allontanando l'ansia, la noia, la demotivazione. L'attività non necessita di attrezzature, solo di un abbigliamento comodo per passeggiare; permette però di allenare il fisico e ossigenare la mente, contrastando il rischio di sovrappeso e la sedentarietà, e offrendo ad insegnanti e ragazzi uno spazio completamente nuovo in cui inserire elementi della didattica con riscontri sorprendentemente positivi.

#### **OBIETTIVI**

**Obiettivo generale:** costruire percorsi esperienziali per la promozione del benessere a scuola con strumenti e modalità innovative



## ISTITUTO COMPRENSIVO ERNESTO SCHIAPARELLI

**Sede** Via Roma, 7 – 13897 – Occhieppo Inf. (BI) - Telefono: 015 591791

**Sedi staccate:** Occhieppo Superiore, Pollone, Sordevolo

PEC: [biic80900x@pec.istruzione.it](mailto:biic80900x@pec.istruzione.it) – Posta ordinaria: [biic80900x@istruzione.it](mailto:biic80900x@istruzione.it) WEB: [www.icocchieppoinferiore.it](http://www.icocchieppoinferiore.it)

### *Obiettivi specifici:*

- promuovere il movimento e l'attività all'aria aperta come parte integrante della giornata a scuola, contrastare obesità e sedentarietà;
- diffondere nella comunità scolastica informazioni, conoscenze ed esperienze di stili di vita sani;
- promuovere l'esercizio della cittadinanza attiva ed educare alla conoscenza ed al rispetto dell'ambiente - migliorare le relazioni all'interno del gruppo classe coinvolgendo tutti gli studenti in base alle proprie capacità e risorse.

**Metodologie:** *Didattica a Cielo Aperto, Cooperative learning, Problem solving, Learning by doing*

**Strumenti:** *Contapassi e Contacalorie*

Gli alunni, oltre alle passeggiate quotidiane hanno effettuato escursioni più lunghe alla scoperta del territorio circostante, imparando a conoscere gli edifici principali del Comune e il Parco Naturale limitrofo.

Alla fine dell'anno scolastico, utilizzando le mappe e i dati scaricati dal contapassi dell'insegnante, hanno calcolato i chilometri percorsi e le calorie consumate, ogni settimana, ogni mese e in tutto l'anno scolastico mediante un vero e proprio compito di realtà.

**Il progetto è svolto da :**

*Una scuola*

*Una rete di scuole*

**Collaborazioni esterne:** /

**Periodo di svolgimento:** *intero anno scolastico*

**Risorse economiche impiegate:** € /



## **ISTITUTO COMPRENSIVO ERNESTO SCHIAPARELLI**

**Sede** Via Roma, 7 – 13897 – Occhieppo Inf. (BI) - Telefono: 015 591791

**Sedi staccate:** Occhieppo Superiore, Pollone, Sordevolo

PEC: [biic80900x@pec.istruzione.it](mailto:biic80900x@pec.istruzione.it) – Posta ordinaria: [biic80900x@istruzione.it](mailto:biic80900x@istruzione.it) WEB:  
[www.icocchieppoinferiore.it](http://www.icocchieppoinferiore.it)

**Link al progetto** (sito della scuola):

<https://www.icocchieppoinferiore.it/wp-content/uploads/2021/12/UN-MIGLIO-AL-GIORNO.pdf>

**Il Dirigente Scolastico**

Aldo Ferdani

Firma autografa sostituita a mezzo stampa ai sensi  
dell'art. 3 comma 2 del D.L. 39/93