

## “WELL-BEING IN CARING SCHOOLS”

*Buone pratiche, strategie e percorsi verso il ben-essere  
della scuola in Europa*

Torino, 15 novembre 2019

Piazza dei mestieri - Via J. Durandi, 13 - 10144 Torino

# “The Daily Mile e un Km al giorno, le nostre esperienze”

**Gennaro Boccia** [gennaro.boccia@unito.it](mailto:gennaro.boccia@unito.it)

Gruppo di ricerca Funzione Neuromuscolare,  
Dipartimento di Scienze Mediche, Università di Torino

**Franco Miglio** [franco-miglio@istruzione.it](mailto:franco-miglio@istruzione.it)

docente Materie Letterarie S. Secondaria 1° grado G. Jaquerio

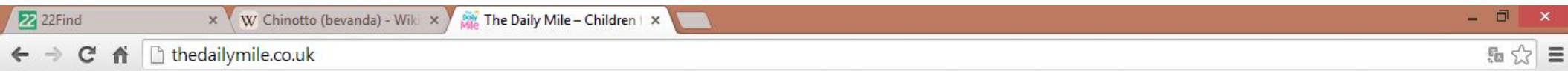
I.C. Buttigliera Alta-Rosta

**Paolo Moisè** [paolo.moise@istruzione.it](mailto:paolo.moise@istruzione.it)

USR Piemonte, Educazione Fisica e Sportiva

# St. Ninians Primary School

<http://thedailymile.co.uk/>



- [Home](#)
- [About](#)
- [Getting started](#)
- [Resources](#)
- [GO Run For Fun](#)
- [Videos](#)
- [News](#)
- [Contact](#)



# Riferimenti bibliografici

**I bambini che svolgono durante la mattina una o due brevi sessioni di attività fisica hanno migliorato nei test che valutano l'attenzione (Altenburg 2015)**

**I soggetti con ADHD che svolgono attività aerobica migliorano l'autodisciplina (Pontifex et al 2013)**

**Altenburg TM, Chinapaw MJ, and Singh AS.** 2015. Effects of one versus two bouts of moderate intensity physical activity on selective attention during a school morning in Dutch primary schoolchildren: A randomized controlled trial. *J Sci Med Sport*. pii: S1440-2440(15)00236-4.

**Pontifex MB, Saliba BJ, Raine LB, et al.** 2013. Exercise improves behavioral, neurocognitive, and scholastic performance in children with attention-deficit/hyperactivity disorder. *J Pediatr*. 162:543-551.

# I Benefici del Camminare

sviluppa il pensiero

migliora il tono muscolare

fa bene al cuore e ai polmoni

rende il cibo più saporito dopo lo sforzo

si diventa più osservatori e sensibili all'ambiente

massaggia i nostri piedi

distende i nervi e rilassa

contribuisce a mantenere l'aria pulita inquinando meno

aumenta le possibilità di incontri piacevoli

ci rende più attivi e si eliminano tante scorie

ci aiuta a digerire dopo una grande abbuffata

ci regala fantastiche avventure



# II PERCORSO



# “Un chilometro al giorno a piedi e torniamo in

LA STAMPA TORINO

SEGUICI SU    ACCEDI 

L'idea arriva dalla Scozia. A Buttigliera, nel torinese, 700 bambini passeggiano ogni mattina nei prati intorno la scuola: “Così preveniamo anche il rischio obesità”



Un gruppo di ragazzi della scuola media di Buttigliera Alta (TO) durante la camminata da un km al giorno



MAURO PIANTA  
BUTTIGLIERA

Publicato il 05/04/2017  
Ultima modifica il 05/04/2017 alle ore 16:06



HAPPY MAGAZINE

## “UN KM AL GIORNO”, LA PASSEGGIATA COME PAUSA SCOLASTICA

 Nadia Pavoncelli  2 maggio 2017  Cultura e Sociale  Lascia un commento

Una scuola “aperta” all'esterno perché la formazione non sia solo legata alle nozioni. Convinti dell'importanza di questo legame abbiamo intervistato la **Dirigente Scolastica Maria Gabriella Parente** delle scuole elementari e medie di **Buttigliera (TO)**, dove è stato attuato questo interessante progetto che, durante la consueta pausa di metà mattina, coinvolge i ragazzi in una **passeggiata all'esterno degli istituti scolastici**.


L'idea nasce grazie ad alcuni docenti dell'istituto scolastico che, collaborando con **l'Università di Torino**, sono venuti a conoscenza del progetto **“daily mile”** (“1 miglio al giorno”) partito in Scozia più di 3 anni fa. Per combattere il crescente rischio di obesità tra i ragazzi di un istituto di Stirling, la Preside ha deciso di imporre loro una passeggiata di 1,6 km (a tanto corrisponde il miglio) al giorno. I risultati ottenuti, dal punto di vista sia della salute che del rendimento scolastico, sono stati esaltanti.

## Scuola: camminare 1 km al giorno per combattere il rischio obesità

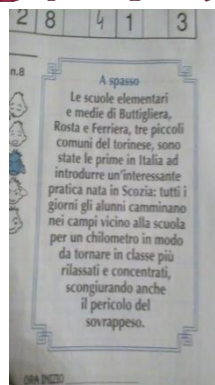
L'idea nata in Scozia, è approdata a Buttigliera, nel torinese, dove 700 bambini ogni mattina passeggiano nei prati intorno all'istituto scolastico.

da **Beatrice Elerdini**, il 5 Aprile 2017



 **Camminare per 1 km al giorno, a scuola**, è un'idea nata in Scozia, che ora è approdata a **Buttigliera**, in provincia di Torino. L'obiettivo? **Combattere il rischio di obesità**, sempre più incombente nella società moderna. L'abitudine di passeggiare nei prati che circondano le scuole è un progetto che è stato adottato dalle scuole elementari e medie di Buttigliera, le prime in Italia a scegliere di tutelare **l'integrità psico-fisica** dei propri alunni.

## SETTIMANA SUDOKU



## La Gazzetta dello Sport

Tutto il rosa della vita

PIANING SALUTE

## Un chilometro a piedi ogni giorno per combattere l'obesità: a scuola c'è lezione di cammino...

Nelle scuole del torinese adottata un'idea nata in Scozia tre anni fa: far camminare gli alunni tutti i giorni per combattere il rischio obesità e tornare in classe più rilassati e più concentrati. “Una figata pazzesca!”

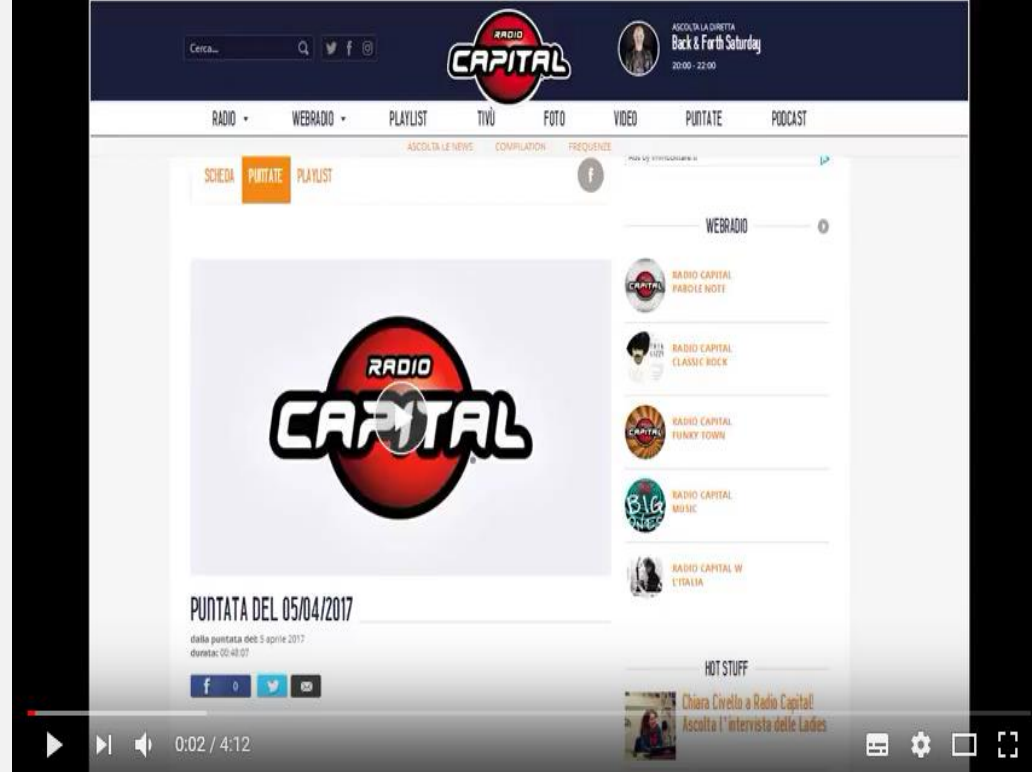
25 APRILE 2017

Nelle scuole del torinese si va a lezione di cammino. Ogni giorno un chilometro a piedi per combattere il rischio obesità e tornare in classe **più rilassati ma anche più concentrati**. È questa la ricetta adottata dalle scuole medie di **Buttigliera e Rosta**: ogni mattina, dalle 10,45 alle 10,55, i circa 700 alunni, accompagnati dai loro insegnanti, escono dalle aule per percorrere a passo sostenuto un itinerario che si sviluppa in parte all'interno dell'istituto e in parte nel verde che circonda gli edifici scolastici.



# Un chilometro al giorno: TG4 8 aprile 2017 - h 19

## Approfondimento estratto



RADIO CAPITAL - Intervista alla Dirigente Maria Gabriella Parente - 5 aprile 2017

CHI SIAMO PROGRAMMI PODCAST DIRETTA TV NOTIZIE CONDUTTORI SYNDICATION CONTATTI

ATTUALITÀ POLITICA LAVORO E FORMAZIONE SPORT SALUTE E BENESSERE SPETTACOLO

**UNICUSANO TAG 24**

# MARIA GABRIELLA PARENTE – IL MIGLIO CONDIVISO



## Miglior Poster al Congresso Scientifico Nazionale di Scienze Motorie

The project “un km al giorno”: implementing 10-minutes of classroom activity breaks directed by teachers on a daily base

**Paolo Moisè – Torino**

**Presentazioni a congressi e articoli in corso di pubblicazione**

*ricerca & documentazione*

### **1 KM AL GIORNO: STUDIO DI FATTIBILITÀ PER L'IMPLEMENTAZIONE DEI LIVELLI DI ATTIVITÀ FISICA NEL CONTESTO SCOLASTICO.**

P. MOISÈ<sup>a,b</sup>, D. MARASSO<sup>c</sup>, P. R. BRUSTIO<sup>c,d</sup>, F. MIGLIO<sup>b</sup>, M.G. PARENTE<sup>b</sup>, M. G. OLLA<sup>a</sup>, G. BERTELLO<sup>a</sup>, A. RAINOLDI<sup>c</sup>, G. BOCCIA<sup>c,e</sup>.

<sup>a</sup> School of Exercise & Sport Sciences, SUIISM, Department of Medical Sciences, University of Turin, Torino, Italy

<sup>b</sup> Istituto Comprensivo Statale Buttigliera Alta-Rosta (TO), Italy

<sup>c</sup> Motor Science Research Center, School of Exercise & Sport Sciences, SUIISM, Department of Medical Sciences, University of Turin, Torino, Italy

<sup>d</sup> Department of Psychology, University of Torino, Italy

<sup>e</sup> CeRiSM Research Center “Sport, Mountain, and Health”, Rovereto (TN), Italy



**SISMES**   
SOCIETÀ ITALIANA DELLE SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE



LA FORZA  
DEL GRUPPO



IC BUTTIGLIERA ALTA-ROSTA (TO)



UNIVERSITÀ  
DEGLI STUDI  
DI TORINO

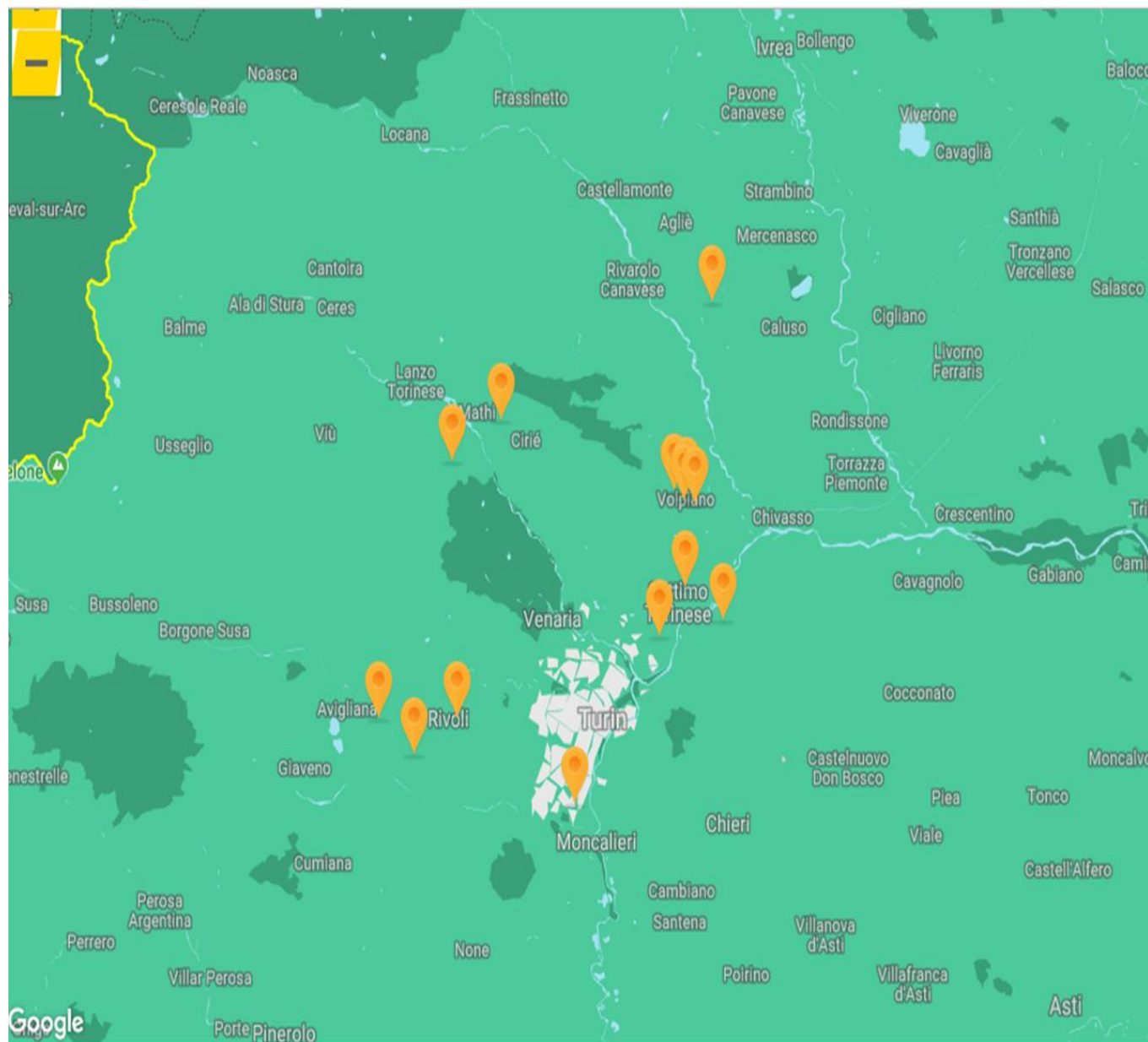
## IL TEAM OPERATIVO DEL PROGETTO PILOTA

**Maria Gabriella Parente, Franco Miglio, Paolo Moisè**

## IL TEAM DI RICERCA SCIENTIFICA

**Alberto Rainoldi, Gennaro Boccia, Paolo Riccardo  
Brustio, Danilo Marasso, Paolo Moisè, Anna Mulasso,  
Davide Alossa**

# Le scuole che camminano o corrono nel torinese





PRIMA DI TUTTO:  
LA  
MOTIVAZIONE!

**DEFINIRE IL PROGETTO PILOTA**  
**INDIVIDUARE UN PERCORSO**

**IN AZIONE!**

**COINVOLGERE GLI ATTORI:  
DOCENTI  
ALUNNI  
GENITORI**

**SPERIMENTARE**

**IL MODO  
DI CAMMINARE INSIEME**

**RACCONTARE  
LA BUONA PRATICA**

**MONITORARE E  
FARE AUTOVALUTAZIONE**





**Camminare è molto più che una lista di benefici per la salute degna di una pubblicità sulle vitamine.**

**Camminare è un'azione lenta. E nel nostro quotidiano una delle più radicali che si possano compiere.**

**Earling Kagge,**

**Camminare**



**Camminare insieme a scuola...**  
**È una pratica abitudine fisica e mentale?**  
**È risolvere problemi fuori dall'aula?**  
**È fare inclusione?**  
**È un cambio di prospettiva?**



Rimuovere le barriere  
all'attività fisica

---

# Il *The Daily Mile* rimuove la maggior parte delle barriere all'attività fisica

Nel Daily Mile i bambini camminano o corrono al proprio passo per 15 minuti, all'aperto, in un momento scelto dall'insegnante durante l'orario scolastico



# Facciamo parte del gruppo di ricerca internazionale che sta studiando gli effetti del Daily Mile

## RESEARCH

We all know 'exercise is good for you', and The Daily Mile is no exception. There are a wide variety of health and wellbeing benefits associated with daily physical activity. To further understand the impact of The Daily Mile on children, see below published research surrounding the initiative.

[Read on below](#) 📄





*Article*

# The Daily Mile: 15 Minutes Running Improves the Physical Fitness of Italian Primary School Children

Paolo Riccardo Brustio <sup>1,\*</sup>, Anna Mulasso <sup>1</sup>, Danilo Marasso <sup>2</sup>, Camilla Ruffa <sup>2</sup>, Andrea Ballatore <sup>2</sup>, Paolo Moisé <sup>2</sup>, Corrado Lupo <sup>1</sup>, Alberto Rainoldi <sup>1</sup> and Gennaro Boccia <sup>1</sup>

<sup>1</sup> NeuroMuscular Function Research Group, School of Exercise and Sport Sciences, Department of Medical Sciences, University of Torino, 10143 Turin, Italy

<sup>2</sup> School of Exercise and Sport Sciences, SUIISM, University of Torino, 10129 Turin, Italy

\* Correspondence: paoloriccardo.brustio@unito.it; Tel.: +39-011-776-4708

Received: 5 September 2019; Accepted: 12 October 2019; Published: 15 October 2019

**Abstract:** The Daily Mile™ is an innovative school-based intervention that requires children to run or jog outside for 15 min at a self-selected pace during class time. Today, only one study has investigated the efficacy of The Daily Mile on physical fitness, which was conducted with Scottish children. Thus, we aimed to evaluate the feasibility and effectiveness of The Daily Mile in Italian primary schools. A total of 486 children participated in The Daily Mile for 3 months (experimental group), whereas 309 children continued their daily school routine (control group). The 6-min run



# Press Release: Experts in Italy find that The Daily Mile significantly improves fitness of Italian primary school children and is easy to implement

## The Daily Mile Improves the Physical Fitness of Italian Primary School Children and is easy to implement

(International Journal of Environment Research and Public Health, 14.10.2019)

*Research led by the University of Torino has found that The Daily Mile is versatile and transferable to primary schools in Italy. Teachers saw positive effects within their school environment after doing The Daily Mile, and children who took part had significantly increased physical fitness. Additionally, teachers found the programme extremely easy to implement into their school day and 96.4% of teachers agreed The Daily Mile has no negative impact on their teaching. [\[Read more\]](#)*

[Download the Paper](#)



UNIVERSITA  
DEGLI STUDI  
DI TORINO



## Benvenuti a The Daily Mile Italia

Vi ringraziamo per l'interesse mostrato verso The Daily Mile Italia. Il nostro team è al lavoro per creare un nuovo sito internet in italiano, che sarà pronto a breve (tenete d'occhio questa pagina!). Nel frattempo, potete seguirci su Facebook e Twitter per aggiornamenti, foto, video e molto altro!

## “WELL-BEING IN CARING SCHOOLS”

*Buone pratiche, strategie e percorsi verso il ben-essere  
della scuola in Europa*

Torino, 15 novembre 2019

Piazza dei mestieri - Via J. Durandi, 13 - 10144 Torino

# “The Daily Mile e un Km al giorno, le nostre esperienze”



**Gennaro Boccia** [gennaro.boccia@unito.it](mailto:gennaro.boccia@unito.it)

Gruppo di ricerca Funzione Neuromuscolare,  
Dipartimento di Scienze Mediche, Università di Torino

**Franco Miglio** [franco-miglio@istruzione.it](mailto:franco-miglio@istruzione.it)

docente Materie Letterarie S. Secondaria 1° grado G. Jaquerio  
I.C. Buttigliera Alta-Rosta

**Paolo Moisé** [paolo.moise@istruzione.it](mailto:paolo.moise@istruzione.it)  
USR Piemonte, Educazione Fisica e Sportiva