



**CONCORSO PAUSE ATTIVE: 1 KM AL GIORNO EDUCATIONAL**  
**PRESENTAZIONI DELL'INIZIATIVA E INDICAZIONI OPERATIVE PER LE CLASSI**

Iniziativa a cura di:  
Direzione Prevenzione, Sicurezza Alimentare, Veterinaria - Regione del Veneto  
Ufficio Scolastico Regionale per il Veneto  
Ufficio Ambito Territoriale di Verona

## Che cos'è?

**1 KM AL GIORNO EDUCATIONAL** è un progetto di promozione di stili di vita attivi e salutari. Il progetto prende avvio nel 2019/2020 dalla collaborazione dell'UAT di Verona con l'Università degli studi di Verona, rivolto alle scuole della provincia di Verona, ma come buona pratica si è pensato di diffonderlo e proporlo nel 2020/2021 all'intera Regione del Veneto.

Il progetto consiste nel partecipare a un concorso che richiede di camminare per 1km almeno una volta al giorno dal **15 febbraio 2021** al **15 maggio 2021**.

Durante questo periodo le classi partecipanti si impegnano a camminare per 1km per più giorni possibili, durante qualsiasi momento dell'attività curricolare per "modificare" lo stato di attivazione e l'attenzione degli studenti. La letteratura scientifica evidenzia infatti l'importanza di introdurre alcune attività di movimento, declinate come *active lesson*, ovvero attività fisica durante la lezione, oppure come *active break*, che permette di realizzare un vero e proprio stacco da essa, in modo da modificare la pratica quotidiana per favorire una disposizione organizzativa e mentale differente rispetto a quanto realizzato in precedenza. Queste pause attive sono da considerarsi come veri e propri strumenti didattici e sono momenti orientati al miglioramento della consapevolezza del corpo e delle percezioni, del proprio livello di attivazione fisiologica e dello stato emotivo. L'obiettivo di queste attività sarà dunque quello di riattivare la capacità attentiva e stimolare le memorie (sistema cerebrale), scaricare le tensioni muscolari e attivare l'apparato muscolo-scheletrico (sistema muscolo scheletrico), ridurre e gestire gli stati d'ansia, aumentare l'autostima, migliorare il clima di classe e sviluppare l'empatia (sistema psico-emotivo). Il fine ultimo sarà quello di migliorare gli atteggiamenti ed i comportamenti dei singoli alunni e del gruppo classe nei confronti delle attività scolastiche migliorando le motivazioni verso di esse e il conseguente processo di apprendimento.

Mensilmente verrà compilato il *Calendario di Classe* (Allegato A) che andrà inviato il giorno 15 di ogni mese all'indirizzo email: [muoversi@aulss9.veneto.it](mailto:muoversi@aulss9.veneto.it). Il concorso prevede anche l'elaborazione da parte delle singole classi di un prodotto frutto delle discussioni fatte in classe con l'insegnante sulle tematiche sopra descritte relative ai benefici e agli effetti dell'attività fisica e del movimento: la classe potrà divertirsi nel creare video, immagini, disegni, canzoni, slogan, cartelloni dove indicare i motivi per essere attivi e in movimento. Ci sarà anche la possibilità di coinvolgere dei "simpatizzanti": ogni studente partecipante all'iniziativa potrà coinvolgere un familiare, amico, insegnante, conoscente il quale si impegnerà a essere

attivo e in movimento, quindi a camminare per un 1km al giorno all'incirca, per l'intera durata del concorso.

Al termine del concorso le classi che risultano avere praticato il km anche se non ogni giorno, ma costantemente per tutti i mesi della durata del concorso, parteciperanno a una lotteria regionale, per l'estrazione delle classi vincitrici.

**1 KM AL GIORNO EDUCATIONAL**, dati i suoi obiettivi e le modalità di svolgimento, ben si integra con altri programmi didattici di promozione della salute. E' possibile visionare il programma congiunto concordato tra Regione del Veneto e Ufficio Scolastico Regionale per il Veneto con tutte le schede progettuali proposte per l'a.s. 2020/2021 al link <http://www.regione.veneto.it/web/sanita/programma-guadagnare-salute-rendere-facili-le-scelte-salutari>

### Gli obiettivi

- ◆ Favorire il movimento degli studenti a scuola.
- ◆ Ridurre la sedentarietà nei ragazzi dagli 11 ai 19 anni.
- ◆ Stimolare l'apprendimento e la salute dei bambini.
- ◆ Migliorare il clima e le motivazioni della classe.

### I destinatari

Possono partecipare a **1 KM AL GIORNO EDUCATIONAL** tutte le classi delle Scuole Secondarie di I° grado e di II° grado.

## Cosa si vince

Al termine del concorso verrà effettuata un' estrazione **tra tutte le classi iscritte, che si sono mantenute attive e che hanno inviato i materiali e gli elaborati prodotti.**

Verranno estratti i seguenti premi:

- ◆ **I° premio regionale**, alla prima classe estratta viene assegnato un premio del valore di **2.000 Euro** fruibile in attività culturali o materiale didattico. Qualora la classe vincitrice fosse una classe terza della Scuola Secondaria di I° grado la somma vinta verrà equamente suddivisa tra gli studenti per l'acquisto di testi scolastici o di altro materiale didattico.
- ◆ **II° premio regionale**, uno zaino per la scuola per ciascun alunno della seconda classe estratta.
- ◆ **Premio KM più numerosi**: la classe che durante tutto il concorso avrà accumulato il numero più alto di Km, riceverà uno zaino per ciascun alunno.
- ◆ **Premio regionale simpatizzante**, per una persona estratta a sorte tra tutti i simpatizzanti che consegnano una copia del contratto (Allegato B) agli insegnanti referenti.

## Premiazioni

Le estrazioni e premiazioni verranno effettuate entro il 31 maggio 2021.

## Modalità di partecipazione

Per partecipare al concorso è necessario:

- 1 Frequentare la scuola secondaria di I° grado e II° grado.
- 2 Decidere di mantenersi attivi dal **15 febbraio 2021** al **15 maggio 2021**.
- 3 Compilare il modulo di **iscrizione online** (uno per ogni classe) reperibile sul sito [www.muoversidipiu.it](http://www.muoversidipiu.it)
- 4 Identificare all'interno degli spazi scolastici un percorso della lunghezza di 1km accessibile a tutti gli studenti. Per segnalare il percorso si consiglia di utilizzare i cartelli informativi allegati (Allegato C).
- 5 Stampare e appendere in classe il *Calendario di Classe* (Allegato A) dove andranno indicati tutti i giorni in cui è stato svolto il percorso di 1km.
- 6 Per confermare che la classe è attiva, inviare, a cura dell'insegnante di riferimento, copia del *Calendario di Classe*, scannerizzato o fotografato, via e-mail entro il giorno **15 di ogni mese** all'indirizzo [muoversi@aulss9.veneto.it](mailto:muoversi@aulss9.veneto.it) (In caso di dimenticanza o ritardo la classe verrà ritenuta esclusa dal concorso).
- 7 Entro il 15 maggio 2021 inviare all'indirizzo email [muoversi@aulss9.veneto.it](mailto:muoversi@aulss9.veneto.it) i seguenti materiali
  - la copia del Calendario di Classe con indicato il totale dei km percorsi dal 15 febbraio al 15 maggio;
  - il prodotto elaborato dalla classe (video, poster, ecc);
  - le schede *Contratto Simpatizzante*.

Le classi che avranno inviato tutti i Calendari di Classe e il proprio elaborato entro i termini previsti parteciperanno alla lotteria finale.

## Per informazioni

Indirizzo email: [muoversi@aulss9.veneto.it](mailto:muoversi@aulss9.veneto.it)





## CONTRATTO SIMPATIZZANTE "1 KM AL GIORNO EDUCATIONAL" Edizione 2021

Nome e Cognome \_\_\_\_\_  
coinvolto dallo studente \_\_\_\_\_  
che frequenta la Scuola \_\_\_\_\_  
Classe: \_\_\_\_\_ Sez. \_\_\_\_\_  
nel ruolo di (amico, genitore, fratello/sorella, zio/zia, ecc.) \_\_\_\_\_

**ha deciso di essere attivo camminando 1km al giorno**  
dal 15 febbraio al 15 maggio 2021

Firma simpatizzante \_\_\_\_\_

Firma studente \_\_\_\_\_

lì \_\_\_\_\_

Inviare immagine o scanner all'indirizzo email: [muoversi@aulss9.veneto.it](mailto:muoversi@aulss9.veneto.it)

N.B.: Consegnare una copia all'insegnante referente. Fra quanti invieranno il contratto, a fine concorso, verrà svolta una estrazione e premiato anche un simpatizzante

# PAR TEN ZA



**1KM  
AL GIORNO**





REGIONE DEL VENETO



# 250 m

---



**1KM**  
**AL GIORNO**



REGIONE DEL VENETO



# 500m

---





REGIONE DEL VENETO



# 750 m

---



**1KM  
AL GIORNO**



REGIONE DEL VENETO



AR  
RI  
VO

