ASDVANIGLIA

RUN5.30 SCUOLA

CAMMINATA/CORSA DI 5 KM ALL'ALBA DI UN GIORNO FERIALE, UN VENERDÌ, ALLA FINE DELL'ANNO SCOLASTICO

RUN 5.30 A.M.®

PRESENTAZIONE

ASDVANIGLIA

CHI SIAMO

Nel giugno 2009 Vaniglia ASD ha organizzato a Modena la prima edizione di un evento particolare: una camminata non competitiva di 5 km alle 5.30 del mattino di un giorno lavorativo, per riscoprire la gioia di iniziare la giornata in un modo speciale, facendo un po' di attività fisica, in una città deserta, senza macchine, ma con i profumi delle piante e dei fiori, dove l'unico rumore sono i passi dei camminatori.
Alla prima edizione, si sono incontrati quasi 600 podisti, dai 24 ai 70 anni, coinvolti dal progetto grazie anche ad una campagna di comunicazione "emotiva" e dinamica supportata un sito internet appositamente creato (**www.run530.it**).
A tutti i camminatori, è stato offerto un ristoro denominato "benvenuta salute" con frutta fresca di stagione del nostro territorio.

Nelle riflessioni post evento, abbiamo notato che i giovani dai 15 ai 23 anni erano assenti.
Da questa constatazione è nata l'idea di proporre il progetto pilota "RUN5.30 - SCUOLA" all'istituto Tecnico per geometri G. Guarini nell'anno scolastico 2009/2010; la realtà ha superato qualsiasi ottimistica previsione: con l'appoggio del dirigente scolastico e del collegio docenti, in particolare grazie ai professori di educazione fisica, abbiamo raccolto 220 adesioni degli studenti delle classi 3ª,4ª e 5ª, più di 30 professori, 50 genitori!

Una scuola intera che, dallo scorso settembre, ha avuto un motivo in più e un modo nuovo per proporre agli studenti il movimento, la sana alimentazione e, in generale, la responsabilità sociale di fare scelte sostenibili a scuola e nel tempo libero.

RUN 5.30 A.M.

PREMESSA

Vaniglia, vuole migliorare la qualità di vita della comunità in cui opera, attraverso la promozione dell'attività fisica, del cibo, dell'arte e dell'esperienza. Tutti gli eventi e i progetti promossi da Vaniglia ASD pongono un'**attenzione particolare alla sostenibilità, all'equità e all'impegno sociale**.

La scuola è il setting privilegiato per promuovere stili di vita sani nei bambini e negli adolescenti, è l'ambiente sicuro e favorevole allo sviluppo e al mantenimento della salute, dove a ciascun studente viene garantita la possibilità di vivere, imparare e costruire armoniosamente la propria personalità. **Grazie alla scuola ciascun ragazzo prende coscienza sulle proprie scelte, ne valuta le implicazioni comportamentali e decide in maniera documentata sul proprio stile di vita.**

In questo contesto si profila, **un modo nuovo di educare centrato sulla persona**, in cui le scienze motorie, fisiche e sportive rappresentano **un sapere irrinunciabile nel processo di sviluppo** e nella formazione della personalità che apporta cambiamenti significativi sul piano fisiologico e morfo-funzionale, ma anche su quello **cognitivo e socio-comportamentale**.

Le evidenze scientifiche hanno chiarito il **ruolo benefico dell'attività fisica per la prevenzione e il contrasto dell'obesità e di molte malattie croniche**, il cui costo sanitario ha un impatto sociale importante. Il cammino e l'uso della bicicletta -spostamenti lenti- creano enormi vantaggi per l'ambiente.

RAZIONALE

I dati della sorveglia nutrizionale a livello nazionale, europeo e mondiale evidenziano un trend preoccupante: aumentano i bambini e i ragazzi sovrappeso ed obesi e sono **sempre più diffuse abitudini di vita sedentarie**, pochi praticano sport e quei pochi spesso abbandonano durante l'adolescenza (OMS- Diet Nutrition and Chronic Disease, OKKio alla Salute - Ministero della Salute).

In base a questi dati il Ministero della Salute italiano, nel 2005 ha promosso il progetto "Guadagnare Salute", in cui suggerisce di attuare progetti per rendere facili scelte salutari nei diversi contesti in cui le persone vivono, lavorano e studiano, in modo da indurre stili di vita più sani. La peculiarità e l'originalità dell'evento RUN5.30 a scuola **è funzionale a promuovere la pratica di attività fisica e movimento quotidiano** tra gli adolescenti ed anche a prevenire l'abbandono precoce della pratica sportiva.

TARGET

RUN 5.30 SCUOLA è dedicato agli studenti degli **istituti scolastici secondari di II grado**, classi 3ª, 4ª e 5ª.

OBIETTIVI

RUN 5.30 nella scuola mira a:

- **riattivare l'interesse alla pratica dell'attività fisica** in una fase della vita in cui molti abbandonano per sempre;
- **stimolare i ragazzi sedentari**, in un evento sportivo speciale e al contempo alla portata di tutti: camminare per 5 km;
- **favorire un interazione diretta** con il mondo e la socializzazione attraverso l'attività fisica, nell'era di internet, in cui dilagano abitudini che isolano i ragazzi in un universo virtuale;
- esplorare e approfondire, tematiche inerenti l'attenzione per l'ambiente e la sostenibilità.

Inoltre, RUN5.30 a scuola vuole:

- **coinvolgere le famiglie** degli studenti in questo percorso vincente, perché le famiglie sono un'intera città o un intero paese che fa delle scelte consapevoli;
- **favorire l'integrazione** nel senso più ampio perché RUN5.30 è per tutti: si può partecipare oltre la razza, la lingua, le disabilità, la religione, le opinioni politiche, le condizioni personali, le situazioni di disagio economico e sociale, i divari culturali;
- **sostenere e rafforzare le attività e i progetti già attivati** nelle scuole in linea con i principi della scuola promotrice di salute.

RUN 5.30 A.M.

ASDVANIGLIA

METODI (sviluppo della comunicazione)

La presentazione del progetto avverrà attraverso personale di Vaniglia, all'ufficio scolastico provinciale o direttamente alle scuole, a seconda dei territori. Il progetto si fonda sulla **piena condivisone degli obiettivi con il dirigente scolastico, con il collegio degli insegnanti ed in particolare con i professori di educazione fisica**, nonché sulla **viva partecipazione degli studenti**.

Ad ogni scuola verrà attribuito un referente dello staff di Vaniglia per:

- condividere il progetto con il dirigente e gli insegnanti,
- definire il cronoprogramma dettagliato (chi fa, cosa e quando) delle attività e dei messaggi da promuovere durante l'anno
- organizzare 3-4 incontri durante l'anno, con gli insegnanti di educazione fisica
- presentare le 5 schede "school in action" per approfondire alcune tematiche a scuola (**sostenibilità, attività fisica 1 e 2, sana alimentazione & attività fisica** binomio vincente; **donazione** e **charity**).

RUN 5.30 A.M.

ASDVANIGLIA

STRUMENTI (PER ATTIVARE E STIMOLARE GLI STUDENTI)

- ideazione e divulgazione a supporto del progetto, di una **grande campagna di comunicazione emozionale**;
- invito a **partecipare alla RUN5.30 a fine anno scolastico**;
- creazione di **gruppi autogestiti di studenti camminatori**, praticanti la fitwalking o running;
- riflessione, insieme agli insegnati, sulle tematiche proposte dalle schede didattiche;

- a tutti gli studenti partecipanti sarà offerto il giorno della RUN5.30 il "**ristoro benvenuta salute**" a base di frutta di stagione del territorio e prodotti tipici locali;
- a ricordo dell'evento sarà donata a ciascun studente, una maglietta con il logo della RUN5.30;
- dopo la run 5.30 sarà organizzata una **cerimonia ufficiale per la premiazione di tutte le scuole** in presenza delle autorità, della stampa, degli enti promotori e di tutti sostenitori del progetto.

SUPPORTI DI COMUNICAZIONE

- **sito web** VANIGLIA RUN.30: area del sito riservata alle scuole aderenti al progetto con sezione dedicata agli studenti e sezione dedicata agli insegnati;
- **materiale cartaceo**: locandine 30x42 e poster 50x70, da appendere nella scuola per comunicare l'iniziativa, volantini e 'decalogo' di consigli/azioni;
- **cartoline/adesivi/pins**

RUN 5.30 A.M.

TEMPI

Il progetto RUN5.30 a scuola prevede il coinvolgimento delle scuole dall'inizio alla fine di ciascun anno scolastico settembre/giugno.
La RUN5.30 si svolge in un venerdì mattina dell'ultima settimana di scuola (inizio di giugno)

INDICATORE DI PROCESSO: Il numero dei ragazzi iscritti alla RUN5.30 sarà il nostro indicatore di processo nelle diverse scuole.

IL PROGETTO RUN5.30 A SCUOLA privilegia la creazione, nei diversi territori, di una rete di supporto e collaborazione con enti ed istuzioni locali.

GRAZIE AL SOSTEGNO le scuole potranno aderire gratuitamente al progetto, il quale verrà sostenuto finanziariamente grazie ad imprese del territorio.

BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE

- www.run530.it
- Linee guida per una sana alimentazione italiana. INRAN Roma. 2003.
- http://www.schoolsforhealth.eu Riferimento per l'Italia. Francesco Cicogna, Ministero della Salute
- Food and Nutrition policy for school. WHO EUROPE. 2006
- HEPA Europe è la rete europea per la promozione dell'attività fisica per migliorare la salute. HEPA è l'acronimo di Health-Enhancing Physical Activity. Fa parte dell'Ufficio Regionale per l'Europa dell'Organizzazione Mondiale per la Sanità (OMS), situato a Roma.
- Anna De Santi, Ranieri Guerra, Francesca Filipponi e Adele Minutillo (Ed.). La promozione della salute nelle scuole.Prevenzione dell'obesità e promozione di uno stile di vita fisicamente attivo. Roma: Istituto Superiore di Sanità; 2009. (Rapporti ISTISAN 09/6).
- Istituto Superiore di Sanità. La promozione della salute nelle scuole. Prevenzione delle dipendenze. A cura di Anna De Santi, Ranieri Guerra, Francesca Filipponi e Adele Minutillo 2009, vi, 199 p. Rapporti ISTISAN 09/23

RUN 5.30 A.M.

RUN 5.30 A.M.®

ASDVANIGLIA

A. S. D. Vaniglia
via Monteforco 657
41028 Serramazzoni MO
c.f. 94147540366
p.iva 02382340367
www.run530.it
info@run530.it

Progetto "RUN5.30 a scuola"
Documento riservato
dicembre 2011

RUN 5.30 A.M.®