

Progetto **5.30 School Challenge**

Anno scolastico 2016/2017

Camminare e correre insieme 10.000 passi al giorno!

Chi propone il progetto: Ginger SSD

Partner guida del progetto: Istituto Cattaneo Deledda (Prof. Roberto Bicego)

Partner: Selmi, Wiligelmo, IPSIA Corni, Muratori, Barozzi, Fermi, Guarini, Tassoni, Sacro Cuore, Sigonio

PREMESSA

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 ciascuno 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.

L'educazione fisica, nelle diverse forme di espressione, costituisce nell'infanzia e nell'adolescenza la palestra perfetta per sviluppare in modo armonico **competenze per la vita** (life skill), riferite alla conoscenza e alla corretta gestione del proprio corpo; l'educazione fisica offre inoltre il privilegio di **stabilire rapporti interattivi con l'ambiente circostante**, con le persone e lo spazio in cui si vive, offre **esperienze dirette** e competenze importanti per una vita attiva, sostenibile e gratificante (long life learning).

La società sportiva **Ginger nasce nel 2009 per migliorare la qualità di vita delle persone nell'ambiente in cui vivono**, attraverso il movimento, il cibo, l'arte e l'esperienza. In particolare negli ideatori, è forte fin dall'inizio, **la volontà di offrire un evento speciale**, per riattivare l'attenzione nei giovani studenti, adolescenti, sul potere del movimento e dello sport, da praticare 365 giorni l'anno!

ANTEFATTO

A giugno 2009 è stata realizzata da Ginger la prima 5.30 a Modena: una camminata alle 5.30 del mattino, di 5.3 km nel cuore della città con al termine un ristoro di frutta fresca di stagione. Nel settembre dello stesso anno gli ideatori della 5.30, hanno avviato il progetto 5.30 nella scuola superiore, per coinvolgere anche gli studenti nel progetto, grazie alla fattiva e illuminata collaborazione degli insegnanti di educazione fisica (e poi con il contributo di tanti altri insegnanti). Dai primi 50 studenti, dopo 7 anni la 5.30 scuola si è diffusa in modo virale nelle scuole, e l'adesione è praticamente incontenibile, nel 2017 più di 7000 ragazzi/e provenienti da istituti professionali, tecnici e licei della nostra città, erano con noi a camminare e correre all'alba di venerdì 3 giugno (poi sono andati a scuola a piedi!). Nel 2015 è nato il progetto *5.30 School Challenge* con l'obiettivo di coinvolgere anche gli studenti più irraggiungibili e ci siamo riusciti!*

5.30 School Challenge 2016/2017

Dopo il successo del 2016 e visto l'entusiasmo sempre più radicato nelle scuole, osservando con attenzione ci siamo accorti che molti insegnanti di educazione fisica non solo propongono ai loro studenti di partecipare all'evento di giugno, ma molti hanno ideato e realizzato allenamenti e preparazioni specifiche durante l'anno scolastico, per supportare e incoraggiare i loro studenti a cogliere la sfida: 5.3 km da camminare o correre tutti insieme all'alba per scoprire insieme il potere del movimento...perché basta poco per essere felici !

Obiettivi del progetto

- Evidenziare la sinergia virtuosa creata che ha decretato il successo di 5.30 tra gli adolescenti della nostra città e dare continuità al lavoro svolto negli anni
- Invitare tutti gli studenti di Modena a **fare 10.000 passi al giorno** - scaricare la app "Pedometro" sul telefonino per monitorare i passi fatti ogni giorno
- Redigere un calendario di camminate da proporre per 3 mesi (marzo, aprile e maggio 2017) per offrire a tutti gli studenti interessati, degli allenamenti di camminata/corsa in orario extrascolastico (14.30-15.30 circa), condotti dai docenti.
- Divulgare il progetto - attraverso gli organi di stampa locali e nazionali e i social media dello staff di 5.30.

Chi fa cosa

Staff 5.30 ideazione progetto e studio campagna di comunicazione ad oc per gli studenti (invito a fare 10.000 passi al giorno + invito a partecipare alle camminate secondo calendario predisposto)

Scuola guida del progetto: condivisione ed implementazione progetto, redazione e condivisione calendario camminate

Insegnanti aderenti al progetto

- disponibilità a lavorare sulle tematiche in classe, in modo squisitamente autonomo (il potere del movimento, della camminata e della corsa)
- offrire 1 pomeriggio per dirigere i pomeriggi dedicati alle camminate

Tutte le scuole di Modena, riceveranno come materiale per divulgare il progetto al loro interno – alcune locandine pubblicitarie del progetto con il calendario delle camminate del 2017.

Timing

- 1) Ottobre - dicembre - raccolta adesioni e disponibilità nelle diverse scuole da parte degli insegnanti e stesura calendario camminate
- 2) Febbraio distribuzione locandine pubblicitarie e divulgazione del calendario a tutte le scuole superiori di Modena

- 3) Marzo – aprile, maggio camminate *
- 4) Partecipazione alla 5.30 di giugno

Note

- Ogni scuola sceglierà luogo di ritrovo e luogo in cui allenarsi. Gli studenti di ogni scuola potranno liberamente partecipare alle camminate proposte dalla loro scuola e dai loro insegnanti ma potranno anche partecipare alle camminate proposte dalle altre scuole.
- Ogni studente partecipa alle camminate sotto la propria responsabilità

Progetto ideato da Sabrina Severi - biologa nutrizionista, mamma della 5.30 e Sergio Bezzanti, ideatore della 5.30e pubblicitario. Collaborano al progetto Francesca Ferrari - Biologa Master in Educazione alla Salute.

•

Nel 2015 nasce, *School Challenge*, una nuova sfida per 5.30 e gli insegnanti di educazione fisica con l'obiettivo di riuscire a condividere il messaggio di promozione dei sani stili di vita, nelle fasce della popolazione scolastica più irraggiungibile: un gruppo di 20 studentesse sedentarie si sono allenate per 3 mesi con i loro professori di educazione fisica (anche in orario extra-scolastico) e lo staff di 5.30, per partecipare alla 5.30 di Modena il 5 giugno 2015! Il progetto piuttosto articolato, e bellissimo, ha centrato l'obiettivo tanti studenti tra quelli "meno sensibili alle tematiche" erano finalmente con noi a correre alle 5.30. Ampio plauso tra gli addetti del settore e la stampa specializzata.