



5.30

EDIZIONE

2020

SCHOOL CHALLENGE

NUOVE SFIDA A SCUOLA: 10.000 PASSI AL GIORNO PER GLI STUDENTI 5.30

#### CHI PROPONE IL PROGETTO

Ginger Società sportiva Dilettantistica

#### PREMESSA

Il progetto *5.30 School Challenge* invita gli studenti a partecipare alle nostre camminate all'alba per godersi e sperimentare il binomio "movimento e sana alimentazione".

Abbiamo constatato che, quando i docenti con i loro studenti partecipano alla 5.30, nel giro di pochi anni **si crea una vera consuetudine** e la 5.30 diventa un appuntamento fisso per l'intera scuola. Il progetto "5.30 school challenge", è la naturale evoluzione di "5.30 scuola". È dedicato alle scuole superiori **per offrire nuovi stimoli** a chi, da anni, condivide con noi l'alba regalando un gusto epico ai nostri eventi.

L'idea nasce grazie alla collaborazione di alcuni insegnanti di educazione fisica, i loro racconti e le loro esperienze ci hanno permesso di osare un altro po': stimolare i ragazzi, con la scusa di 5.30, a migliorare il loro stile di vita tutto l'anno.

*5.30 School Challenge: 10.000 passi al giorno*, nasce nel 2016 con l'obiettivo di proporre a tutti gli studenti, di camminare 10.000 passi al giorno, 365 giorni l'anno in preparazione alla 5.30. Tanto semplice quanto efficace, il messaggio è condiviso dalla comunità scientifica internazionale: camminare promuove la salute.



# 5.30



Stimolare gli studenti a monitorare i passi fatti nelle loro giornate è già un risultato stupendo -molti giovani non hanno idea di quanti passi fanno nella loro routine. Camminare è il rimedio migliore alla sedentarietà, alla pigrizia e alla vita del giorno d'oggi, sempre incollati ad una sedia. Mirare a fare 10.000 passi al giorno è il messaggio ideale per correggere lo stile di vita sedentario degli adolescenti.

Finite le premesse, passiamo all'azione!

Aderire a 5.30 School challenge è semplice, **ecco i compiti** per insegnanti e studenti

**Per gli insegnanti** - prevediamo due livelli di coinvolgimento, a seconda delle diverse esigenze

1) Contattare Sabrina [sabrina.severi@run530.com](mailto:sabrina.severi@run530.com) per comunicare la volontà di aderire al progetto 5.30 School Challenge 10.000 passi.

2) **I° livello** Parlare ai propri studenti del potere del movimento e dell'esercizio fisico come di consuetudine, sottolineando anche l'importanza di camminare ogni giorno e di fare sempre almeno 7000 poi 10.000 passi.

Invitare gli studenti a scaricare un pedometro-contapassi, sul proprio telefono (che conti esclusivamente i passi - monitorare altri parametri rischia di confondere) per registrare il numero di passi fatti ogni giorno. In attesa di partecipare alla 5.30, chiedere ai propri studenti, *quanti passi hai fatto ieri? I 10.000 passi li fai ogni giorno?*

3) **I° livello** Quando possibile, organizzare durante le ore di educazione fisica, allenamenti *speciali* impartendo le regole base per camminare/correre in modo corretto, in preparazione della 5.30.

4) **II° livello** Quando praticamente l'intera scuola è coinvolta e partecipa alla 5.30 della propria città da anni, sarà possibile, organizzare, un calendario di camminate anche in orario extrascolastico, a partire dal mese di marzo, 1-2 volte a settimana.

Tale attività viene svolta grazie alla sinergia tra diversi insegnanti di educazione fisica, anche di diverse scuole, che a turno guidano le camminate (qui <https://bit.ly/2O5OAM4> potete vedere il video delle camminate organizzate a Modena nella primavera 2017 e la locandina per divulgare il progetto tra gli studenti). Indicatore di piena riuscita del progetto, è quando, anno dopo anno, anche i professori di altre materie si fanno coinvolgere partecipano alle camminate durante l'anno, e chiedono ai ragazzi quando arrivano in classe: *quanti passi hai fatto ieri?\**

5) Tutte le scuole che aderiranno al **II° livello**, verrà inviato il file della locandina informativa del progetto 5.30 School Challenge: 10.000 passi al giorno, da stampare ed appendere a scuola - in bacheca studenti, in sala insegnanti e sulla porta di ogni classe.

### Compiti per gli studenti delle scuole aderenti a 5.30 School Challenge

- 1) **Scaricare un app** gratuita chiamata Pedometro++ sul proprio smartphone; ce ne sono diverse, noi consigliamo di scaricare quelle che contano solamente il numero di passi. Più semplice è, meglio è.
- 2) **Fare 10.000 passi.** Con lo smartphone in tasca, dovrà raggiungere la soglia 10.000 passi quotidiani – quindi dovrà scegliere dei momenti della giornata in cui aggiungere passi alla giornata, qui alcune idee di come fare
- 3) **Socializzare e camminare con altri studenti.** Partecipare alle camminate organizzate a scuola in orario scolastico (o extrascolastico), guidate da insegnanti di educazione fisica.

La rivista *Correre*, specializzata nel settore running, grazie a Francesca Grana, giornalista, segue anno dopo anno il progetto e ne dà ampia visibilità a livello nazionale.

Il progetto è pubblicizzato sui social di 5.30 (Facebook, Instagram, YouTube).

A livello nazionale e in ogni scuola, l'intero progetto è realizzato grazie all'entusiasmo e la fattiva collaborazione degli insegnanti di educazione fisica.

Per aderire al progetto 5.30 School Challenge contatta Sabrina Severi, mamma della 5.30 e biologa nutrizionista: [sabrina.severi@run530.com](mailto:sabrina.severi@run530.com) oppure 339 2877139

*\*I 10.000 passi sono un patrimonio veramente prezioso nella vita di ciascuna persona, in modo immediato e semplice, possiamo migliorare il nostro stile di vita e portare salute ai nostri giorni.*

Ginger SSD • Via Dalton 48/A • 41122 Modena Italy • c.f. e p.iva 03617190362  
[info@run530.com](mailto:info@run530.com) • [run530.com](http://run530.com)

