



con il supporto di:



## INCIPIT

Meno del 40% dei giovani pratica attività motoria con relativo aumento della sedentarietà.

E' necessario incrementare le occasioni di attività fisica in età giovanile in modo da consolidare e strutturare uno stile di vita attivo.

## CONTESTO



### LA SCUOLA

Ambiente essenziale per incidere sugli atteggiamenti e gli stili di vita dei ragazzi.

## ORIGINE



**8816**  
scuole



**65**  
paesi

### THE DAILY MILE

Progetto nato nel 2012 in Scozia, ha l'obiettivo di incrementare i livelli di fitness dei giovani, sfruttando l'ambiente scolastico.

## INIZIATIVA

Inserimento di break attivi di cadenza giornaliera all'interno della routine scolastica, della durata di 5-10 minuti, su un percorso di 1 km precedentemente stabilito all'aria aperta. Tutti possono partecipare, non è necessario cambiare abbigliamento, non ha costi e si può svolgere con qualsiasi condizione climatica.

## RICERCHE

Una ricerca danese del 2012, ha esaminato 20.000 ragazzi in età scolare, fra i 5 e i 19 anni. I ragazzi abituati a camminare regolarmente dimostrano un miglior rendimento scolastico mantenuto anche negli anni di studi successivi.

## BENEFIT



### ARIA APERTA

Momento di socializzazione. Aiuta la concentrazione e l'attenzione distendendo il clima all'interno della classe.