

CULTURA E MOVIMENTO

Le scuole alla scoperta
del territorio



MUOVINSIEME
Scuola e comunità in movimento



ASU FC
Azienda sanitaria
universitaria
Friuli Centrale



REGIONE AUTONOMA
FRIULI VENEZIA GIULIA



Centro nazionale per la prevenzione
e il Controllo delle Malattie



LA VITA È UN VIAGGIO DA FARE A PIEDI.

(Bruce Chatwin)



INDICE

- Premessa pag. 4
- Introduzione pag. 5
- Mappe dei percorsi presso gli Istituti Comprensivi di:
 - “DESTRA TORRE” di AIELLO DEL FRIULI pag. 10
 - “DON L. MILANI” di AQUILEIA pag. 11
 - BUJA pag. 12
 - CERVIGNANO DEL FRIULI pag. 13
 - CIVIDALE DEL FRIULI pag. 14
 - FAGAGNA pag. 15
 - “VALTAGLIAMENTO” di AMPEZZO pag. 16
 - BASILIANO e SEDEGLIANO pag. 17
 - CODROIPO pag. 18
 - COMEGLIANS pag. 19
 - FAEDIS pag. 20
 - GEMONA pag. 21
 - GONARS pag. 22
 - LATISANA pag. 23
 - LESTIZZA-TALMASSONS pag. 24
 - “G. CARDUCCI” di LIGNANO pag. 25
 - MAJANO e FORGARIA pag. 26
 - MANZANO pag. 27
 - MORTEGLIANO pag. 28
 - PAGNACCO-MARTIGNACCO pag. 29

- "C. CAVOUR" di PALAZZOLO DELLO STELLA.....	pag. 30
- PALMANOVA.....	pag. 31
- PALUZZA.....	pag. 32
- PASIAN DI PRATO.....	pag. 33
- "ANTONIO COCEANI" di PAVIA DI UDINE.....	pag. 34
- POZZUOLO DEL FRIULI.....	pag. 35
- "TINA MODOTTI" di PREMARIACCO.....	pag. 36
- "CUORE DELLO STELLA" di RIVIGNANO TEOR.....	pag. 37
- SAN DANIELE DEL FRIULI.....	pag. 38
- "UNIVERSITÀ CASTRENSE" di S. GIORGIO DI NOGARO.....	pag. 39
- SAN PIETRO AL NATISONE.....	pag. 40
- "PAOLO PETRICIG" di SAN PIETRO AL NATISONE.....	pag. 41
- TARENTO.....	pag. 42
- TAVAGNACCO.....	pag. 43
- TOLMEZZO.....	pag. 44
- TRASAGHIS.....	pag. 45
- TRICESIMO.....	pag. 46
- UDINE I.....	pag. 47
- UDINE II.....	pag. 48
- UDINE III.....	pag. 49
- UDINE IV.....	pag. 50
- UDINE V.....	pag. 51
- UDINE VI.....	pag. 52
- TARVISIO.....	pag. 53



● **NON LA SOLITA CAMMINATA!**
Idee e spunti per una camminata divertente

pag. 54

● **L'esperienza degli insegnanti**

pag. 59



PREMESSA

Questo manuale è il risultato della conclusione di un progetto finanziato dal CCM (Centro nazionale per la prevenzione e il Controllo delle Malattie) dal titolo: “MUOVINSIEME: Scuole ed enti territoriali per la promozione di uno stile di vita sano e attivo”. Il progetto vede protagonisti gli alunni delle scuole primarie che interrompono la lezione in aula per proseguire la didattica all’aperto (outdoor learning).

Il progetto, della durata di 24 mesi (novembre 2019 - novembre 2022), ha visto coinvolte le Regioni Friuli Venezia Giulia, Piemonte, Lazio e Puglia con l’obiettivo di sperimentare interventi evidence-based sull’attività fisica a scuola nell’anno scolastico 2021-2022. La sperimentazione ha previsto la collaborazione intersettoriale con tutti gli stakeholder di riferimento del territorio e la riorganizzazione degli ambienti interni e circostanti l’edificio scolastico.

Questo tipo di attività accresce le capacità sociali dei bambini e delle bambine che messi in un contesto diverso da quello dell’aula scolastica sono spinti a stare in relazione con sé stessi e con gli altri in modo differente. Inoltre, alcune attività aumentano la consapevolezza verso i temi del rispetto dell’ambiente, della percezione del sé nel mondo e della salute di corpo e mente.

Questo manuale presenta per ogni istituto comprensivo un percorso nel territorio di uno dei vari plessi. Il suggerimento è utile a comprendere le caratteristiche di un esempio di tragitto che si può proporre agli studenti.

Al fine di valorizzare le passeggiate all’aperto attraverso la scoperta dell’ambiente, della natura, delle bellezze paesaggistiche, artistiche e storiche, in ogni scheda relativa alle scuole, troverete un box con le curiosità del territorio.

Queste contribuiscono ad arricchire le camminate sia in merito a itinerari alternativi, sia in merito alla didattica all’aperto.

INTRODUZIONE del MANUALE “MUOVINSIEME”

Secondo la definizione dell'OMS, per attività fisica si intende ogni movimento corporeo prodotto dai muscoli scheletrici che comporti un dispendio energetico - incluse le attività effettuate lavorando, giocando, dedicandosi alle faccende domestiche, viaggiando e impegnandosi in attività ricreative.

L'intensità delle diverse forme di attività fisica varia a seconda delle persone.

L'OMS raccomanda per bambini e adolescenti 60 minuti al giorno di attività di intensità da moderata a vigorosa.

In contraddizione alle indicazioni dell'OMS, dai dati del sistema di sorveglianza “OKkio alla salute” - 2019, si evince che il 20,3% dei bambini non ha svolto alcuna attività fisica. Come noto, l'attività fisica è uno strumento importante per sostenere e rafforzare il benessere psico-fisico e migliorare la qualità della vita a tutte le età. Bisogna considerare che la scuola si configura come setting privilegiato, nel quale si possono avviare interventi utili per la salute anche dell'adulto.

Secondo studi di dimostrata efficacia, la promozione dell'attività fisica a scuola e il contrasto alla sedentarietà agiscono positivamente sugli esiti formativi degli studenti e favoriscono un clima emotivo-relazionale positivo in classe e il miglioramento del benessere psicofisico generale dell'intera comunità scolastica (IUHPE, 2018).



È importante che gli interventi attivati nella scuola vengano svolti in maniera integrata con quelli attivati fuori dall'ambito scolastico, creando un circolo virtuoso di collaborazione tra sanità, scuola e attori del territorio, utile per aumentare l'empowerment scolastico e di comunità.

L'ambiente scolastico può favorire lo sviluppo di opportunità di movimento sia all'interno delle sue strutture che sul resto del territorio circostante. La Scuola, intesa come comunità inclusiva, può facilitare la pratica di un'adeguata attività fisica anche tra le persone con disabilità e in condizioni di svantaggio socio-economico, che sono solitamente meno attive e più difficili da raggiungere.

In particolare, i comuni e i responsabili della pianificazione territoriale, hanno un ruolo cruciale nel favorire l'adozione di uno stile di vita più attivo da parte dei membri della comunità scolastica attraverso interventi che includono l'investimento nel trasporto attivo da e per le scuole (percorsi pedonali o ciclabili).

Nel contesto urbano, la realizzazione di interventi multicomponente volti a promuovere uno stile di vita attivo è in linea con la Dichiarazione di Bangkok, anche in riferimento a uno degli obiettivi di sviluppo sostenibile per il 2030 (dedicato a rendere la città inclusiva, sicura, sostenibile e capace di affrontare il cambiamento).





La realtà delle scuole è costellata di progetti volti a promuovere l'attività fisica, ma le azioni svolte sono frammentate, non riescono a coinvolgere la totalità degli studenti target e hanno spesso problemi di continuità nel tempo. Per mettere a sistema le attività e renderle fruibili dalle scuole del territorio nazionale, è necessario selezionare gli interventi evidence based (EB) e/o le buone pratiche (BP). La regione Piemonte ha iniziato da alcuni anni a sperimentare nelle realtà scolastiche del territorio l'applicazione di due interventi EB:

- **Active School Flag**, una buona pratica irlandese sulla promozione dell'attività fisica a scuola e con la comunità locale per incrementare i livelli di attività fisica degli studenti lungo l'arco di tutto il percorso scolastico, attraverso la creazione di spazi e tempi favorevoli per una comunità scolastica attiva in collaborazione con la comunità locale (<http://activeschoolflag.ie/>);
- **Daily Mile**, progetto scozzese che consiste in una pausa attiva di corsa all'aperto per 15 minuti nelle pertinenze interne ed esterne alla scuola, lavorando in modo intersettoriale tra tutti i soggetti istituzionali coinvolti (Azienda sanitaria, Rappresentanti degli Uffici scolastici territoriali, Dirigenti scolastici e insegnanti, Comuni e Servizi del territorio, famiglie e cittadinanza attiva) e favorendo l'empowerment di comunità. (<https://thedailymile.co.uk>).

Sulla base di questa esperienza e della valutazione condotta in merito, è nato il progetto finanziato dal CCM (Centro Nazionale per la Prevenzione e il Controllo delle Malattie) “Muovinsieme: Scuola ed enti territoriali per la promozione di uno stile di vita sano e attivo”.

Le attività sono state co-progettate tra le Regioni partner (Regione Lazio, Regione Piemonte, Regione Puglia) e sperimentate sul campo nei diversi territori coinvolti. Il progetto “Muovinsieme” è in linea con il Piano Nazionale della Prevenzione (PNP) sulla base dell’obiettivo di implementare interventi evidence-based (EB) sull’attività fisica a scuola.

- “Muovinsieme” attiva il protagonismo degli insegnanti e dei dirigenti scolastici, sostenendo l’interazione con la comunità e gli enti locali, in tutte quelle scuole che intendono promuovere l’attività fisica e il contrasto alla sedentarietà durante l’orario scolastico. Attraverso la scelta di percorsi pedonali esterni alla scuola, l’insegnante può proseguire la didattica all’aperto, inserendo interventi di attivazione motoria. Il coinvolgimento delle associazioni e delle famiglie, in qualità di accompagnatori e moltiplicatori degli effetti positivi della didattica all’aperto, consente la sostenibilità e la continuità dell’attività. Il progetto porta avanti le indicazioni di documenti di policy nazionali e internazionali che definiscono l’attività fisica come catalizzatore di azioni intersettoriali e sviluppa la collaborazione tra la Sanità e gli altri settori.



“**Muovinsieme**” rientra nelle attività previste dai programmi “Scuole che promuovono salute” e “Comunità attive” del Piano Regionale della Prevenzione.

In Friuli Venezia Giulia gli istituti scolastici aderenti (per un totale di alunni coinvolti nel progetto pari a 315) appartengono ad aree geografiche a diversa densità abitativa e conformazione geografica:

- Udine;
- Pasian Di Prato;
- Gemona Del Friuli;
- Forgaria nel Friuli;
- Tarvisio.

Inoltre, i percorsi utilizzabili per le attività possono essere scelti anche tra quelli del progetto “FVG in movimento 10mila passi di salute”. In Regione sono 70 i comuni che hanno aderito, per un totale di 59 percorsi. Nelle schede degli istituti scolastici troverete l’alert dove il percorso è presente nel territorio. (www.regione.fvg.it/rafvfg/cms/RAFVFG/salute-sociale/promozione-salute-prevenzione/FOGLIA10/FVG_in_movimento)



SONO PRESENTI NEL TERRITORIO DI
QUESTO ISTITUTO COMPRENSIVO
QUATTRO PERCORSI "FVG IN
MOVIMENTO 10MILA PASSI DI SALUTE"

ISTITUTO COMPRENSIVO "DESTRA TORRE" di AIELLO DEL FRIULI

ESEMPIO di PERCORSO:

-  LUNGHEZZA:
1600m
-  PASSI:
2374
-  TEMPO STIMATO:
20'
-  PERCORSO:
in piano
-  INIZIO E FINE
PERCORSO:
SCUOLA PRIMARIA
"Don G. Bosco",
via Manzoni 1,
Aiello del Friuli

CURIOSITÀ:

Il paese è famoso per le
sue meridiane.

ISTITUTO COMPRESIVO "DON L. MILANI" di AQUILEIA

ESEMPIO di PERCORSO:

LUNGHEZZA:
1600m 

PASSI:
2374 

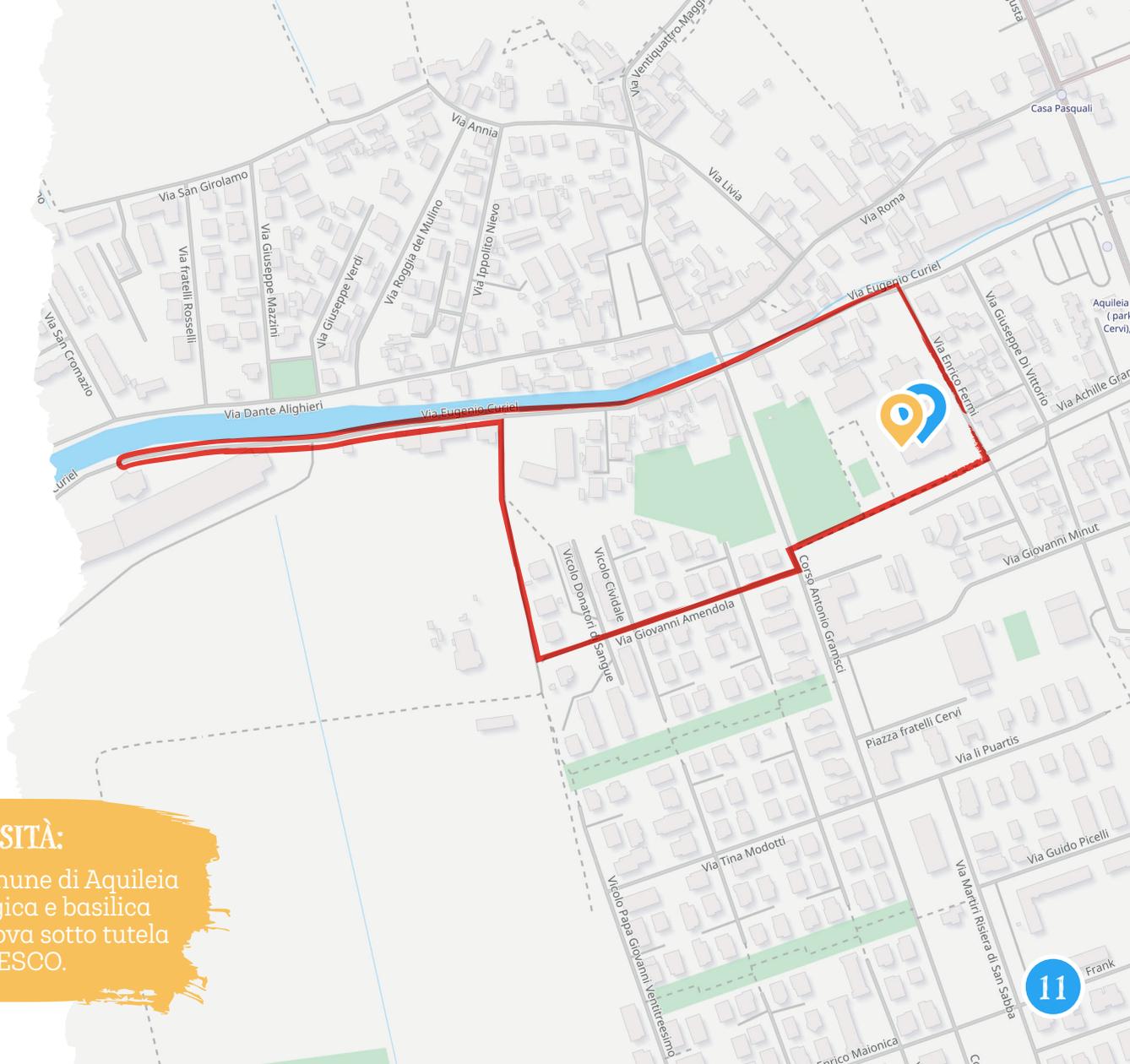
TEMPO STIMATO:
20' 

PERCORSO:
in piano 

INIZIO E FINE
PERCORSO: 
SCUOLA PRIMARIA
"A. Manzoni",
via E. Fermi 4,
Aquilaia

CURIOSITÀ:

Una parte del comune di Aquileia
(area archeologica e basilica
patriarcale) si trova sotto tutela
dell'UNESCO.



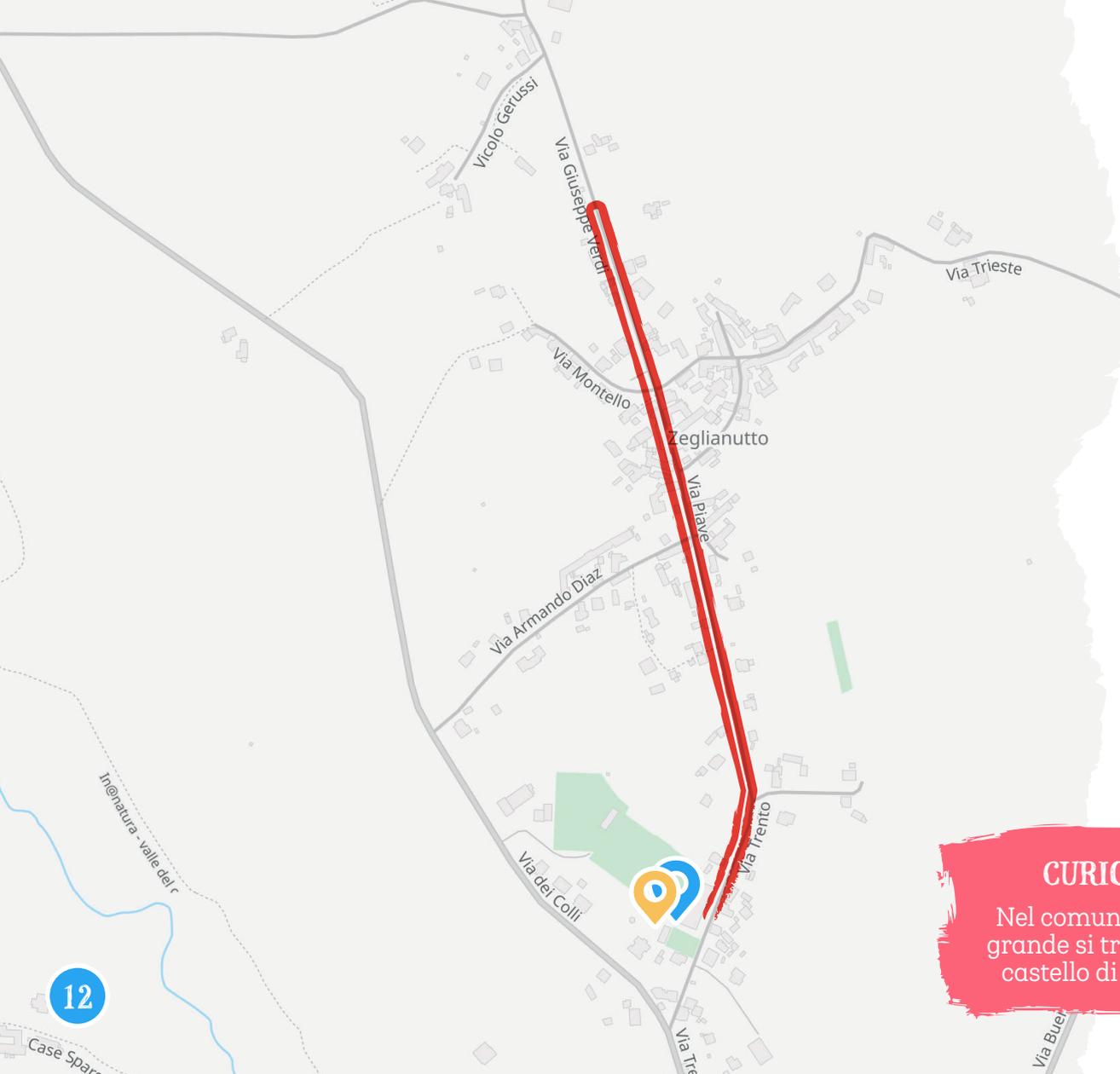
ISTITUTO COMPRESIVO di BUJA

ESEMPIO di PERCORSO:

-  LUNGHEZZA:
1600m
-  PASSI:
2374
-  TEMPO STIMATO:
20'
-  PERCORSO:
in gran parte
pianeggiante
-  INIZIO E FINE
PERCORSO:
SCUOLA PRIMARIA
"Giovanni XXIII",
via Trento 7,
Treppo Grande

CURIOSITÀ:

Nel comune di Treppo grande si trova l'antico castello di Zegliacco.



ISTITUTO COMPRESIVO di CERVIGNANO DEL FRIULI

ESEMPIO di PERCORSO:

LUNGHEZZA:
1600m 

PASSI:
2374 

TEMPO STIMATO:
20' 

PERCORSO:
in piano 

INIZIO E FINE
PERCORSO:
SCUOLA PRIMARIA
"R. Pitteri",
via Firenze 1,
Cervignano 

NB: presenza di
un parco in via
Trieste in fase di
ultimazione.

CURIOSITÀ:

Dal 2011 è presente la Casa della Musica, un centro culturale polivalente, luogo di promozione e divulgazione della cultura umanistica e di promozione e produzione musicale.

È PRESENTE NEL
TERRITORIO DI QUESTO
ISTITUTO COMPRESIVO
UN PERCORSO DEL
PROGETTO "10MILA PASSI
DI SALUTE"



ISTITUTO COMPRESIVO di CIVIDALE DEL FRIULI

ESEMPIO di PERCORSO:

 LUNGHEZZA:
1600m

 PASSI:
2374

 TEMPO STIMATO:
20'

 PERCORSO:
in gran parte
pianeggiante

 INIZIO E FINE
PERCORSO:
SCUOLA PRIMARIA
"A. Manzoni",
piazza XX Settembre 1,
Cividale del Friuli

CURIOSITÀ:

La città conserva significative testimonianze longobarde ed è stata iscritta nella lista del patrimonio mondiale dell'UNESCO

ISTITUTO COMPRENSIVO di FAGAGNA

ESEMPIO di PERCORSO:

LUNGHEZZA:
1600m 

PASSI:
2374 

TEMPO STIMATO:
20' 

PERCORSO:
con dislivello 

INIZIO E FINE
PERCORSO:
SCUOLA PRIMARIA
"D. Savio",
via Castello
di Fagagna 1,
Fagagna 

CURIOSITÀ:

In questo comune è presente l'"Oasi avifaunistica del Quadris" con il progetto di ripopolamento della cicogna bianca nell'estremità orientale della pianura padano-veneta e dell'ibis eremita, in fase di estinzione.

È PRESENTE NEL
TERRITORIO DI QUESTO
ISTITUTO COMPRENSIVO
UN PERCORSO "FVG IN
MOVIMENTO 10MILA PASSI
DI SALUTE"



ISTITUTO COMPRESIVO "VALTAGLIAMENTO" di AMPEZZO

ESEMPIO di PERCORSO:

 LUNGHEZZA:
1600m

 PASSI:
2374

 TEMPO STIMATO:
20'

 PERCORSO:
in piano

 INIZIO E FINE
PERCORSO:
SCUOLA PRIMARIA
ENEMONZO,
via delle Scuole,
Enemonzo

CURIOSITÀ:

Nel comune di Enemonzo si
trova il terzo campo di volo
più a nord in Italia.



ISTITUTO COMPRENSIVO di BASILIANO e SEDEGLIANO

ESEMPIO di PERCORSO:

LUNGHEZZA:
1600m 

PASSI:
2374 

TEMPO STIMATO:
20' 

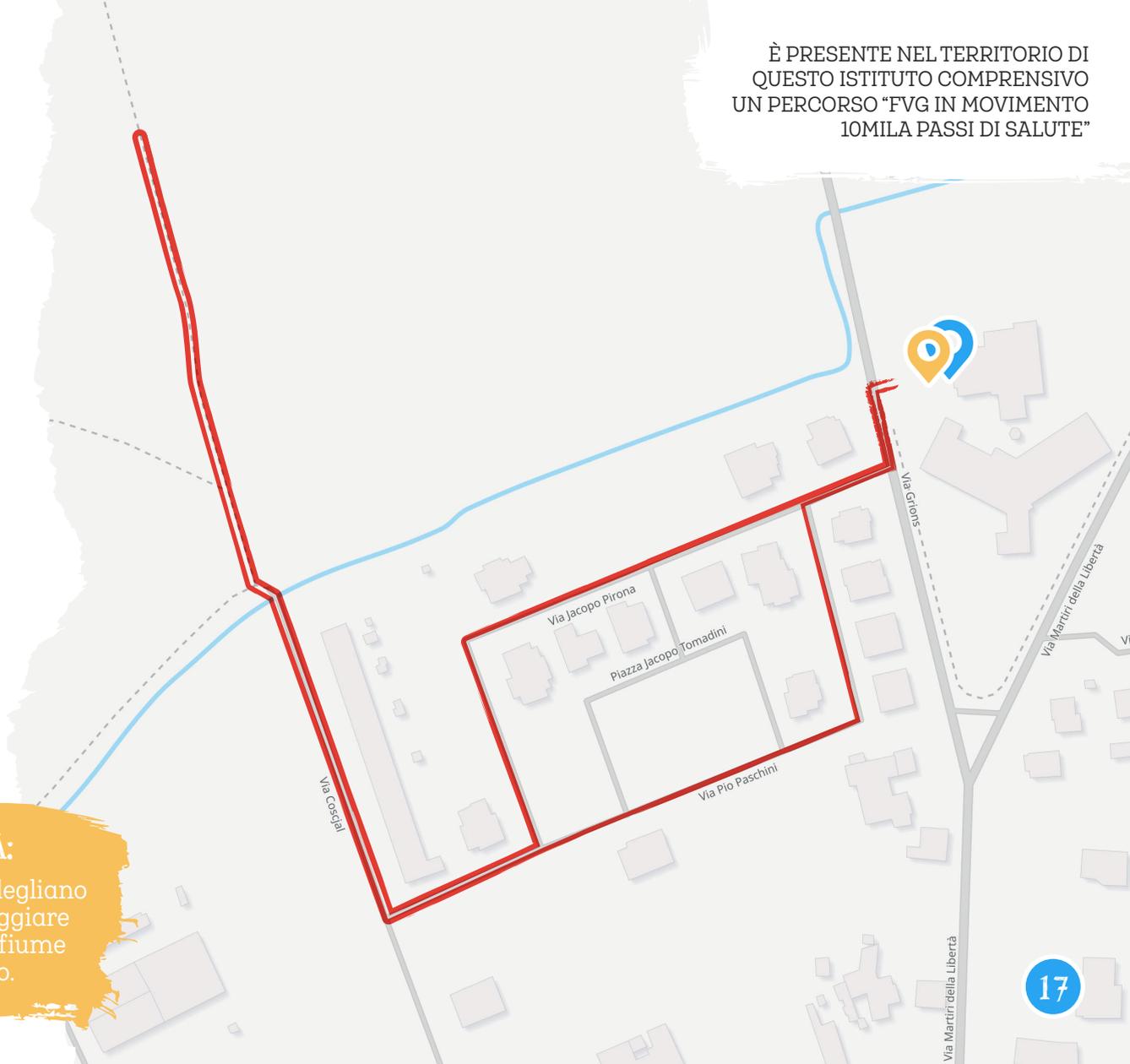
PERCORSO:
in piano 

INIZIO E FINE
PERCORSO: 
SCUOLA PRIMARIA
"Padre D.M. Turoldo",
via Martiri
della Libertà 19,
Sedegliano

CURIOSITÀ:

Nel comune di Sedegliano
è possibile passeggiare
tra le golene del fiume
Tagliamento.

È PRESENTE NEL TERRITORIO DI
QUESTO ISTITUTO COMPRENSIVO
UN PERCORSO "FVG IN MOVIMENTO
10MILA PASSI DI SALUTE"



ISTITUTO COMPRESIVO di CODROIPO

ESEMPIO di PERCORSO:

-  LUNGHEZZA:
1600m
-  PASSI:
2374
-  TEMPO STIMATO:
20'
-  PERCORSO:
in piano
-  INIZIO E FINE
PERCORSO:
SCUOLA PRIMARIA,
via Codroipo
26, Camino al
Tagliamento

CURIOSITÀ:

Nel comune di Camino si trova l'antica Pieve di Rosa, borgo situato al crocevia di due importanti vie di comunicazione nel passato e in prossimità dell'antico guado del Tagliamento.

ISTITUTO COMPRESIVO di COMEGLIANS

ESEMPIO di PERCORSO:

LUNGHEZZA:
1600m 

PASSI:
2374 

TEMPO STIMATO:
20' 

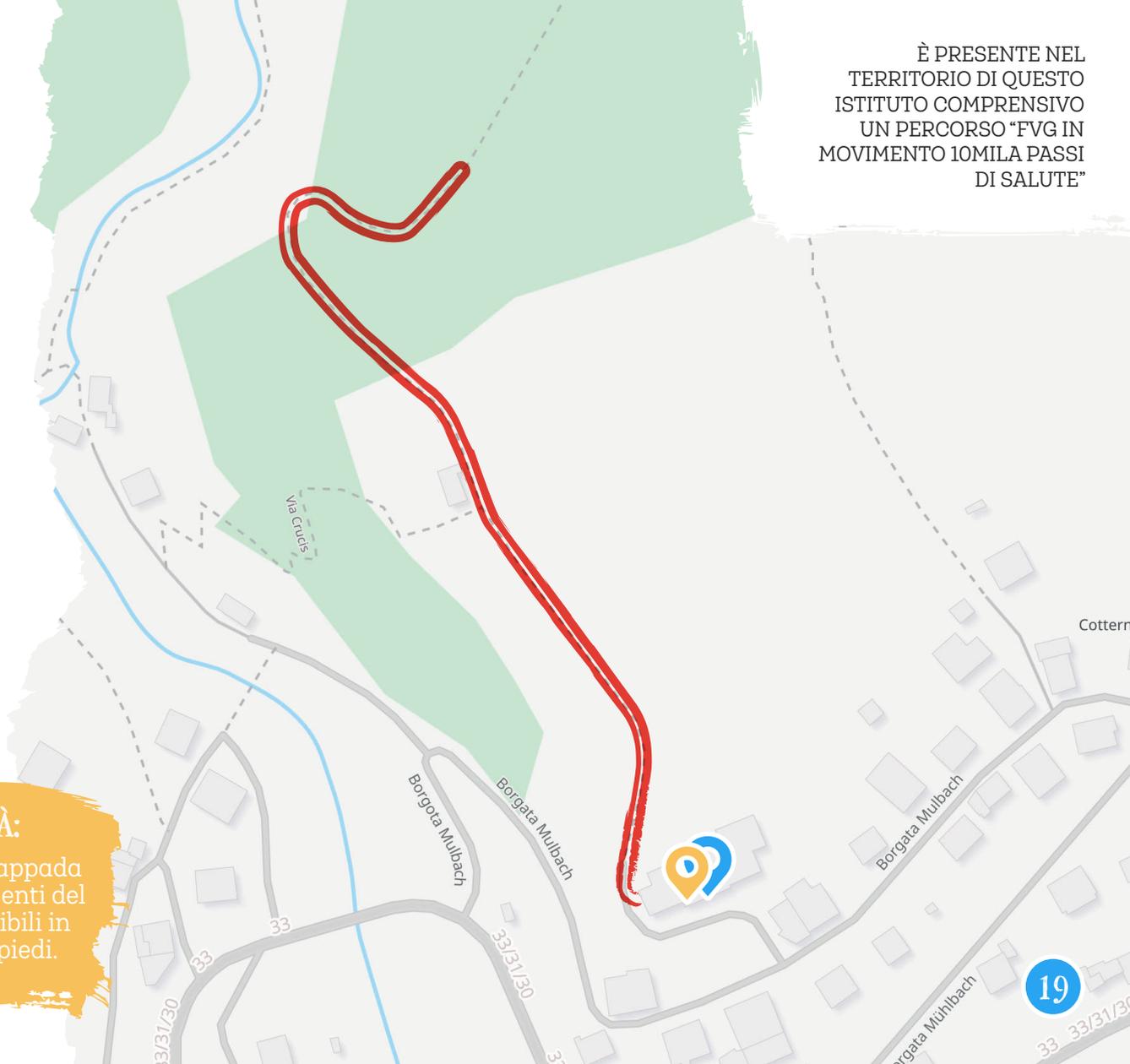
PERCORSO:
con dislivello 

INIZIO E FINE
PERCORSO: 
SCUOLA PRIMARIA
"Shuiln Van Plodn",
Borgata Mulbach 7,
Sappada

CURIOSITÀ:

Nel comune di Sappada
si trovano le sorgenti del
Piave, raggiungibili in
macchina o a piedi.

È PRESENTE NEL
TERRITORIO DI QUESTO
ISTITUTO COMPRESIVO
UN PERCORSO "FVG IN
MOVIMENTO 10MILA PASSI
DI SALUTE"



È PRESENTE NEL
TERRITORIO DI QUESTO
ISTITUTO COMPRENSIVO
UN PERCORSO "FVG IN
MOVIMENTO 10MILA PASSI
DI SALUTE"

ISTITUTO COMPRENSIVO di FAEDIS

ESEMPIO di PERCORSO:

-  LUNGHEZZA:
1600m
-  PASSI:
2374
-  TEMPO STIMATO:
20'
-  PERCORSO:
con leggero dislivello
-  INIZIO E FINE
PERCORSO:
SCUOLA PRIMARIA
"D.Alighieri", via
Pranuf 19, Faedis

CURIOSITÀ:

In questo comune sono
presenti due antichi castelli
medievali raggiungibili solo
tramite sentiero.

ISTITUTO COMPRESIVO di GEMONA

ESEMPIO di PERCORSO:

LUNGHEZZA:
1600m 

PASSI:
2374 

TEMPO STIMATO:
20' 

PERCORSO:
con leggero dislivello 

INIZIO E FINE
PERCORSO:
SCUOLA PRIMARIA
"D.Alighieri",
via dei Pioppi,
fraz. Piovega,
Gemona 

CURIOSITÀ:

Nel comune si trova un percorso vita lungo il quale sono presenti alcune piazzole con stazioni di riscaldamento a corpo libero e altre con attrezzature sportive fisse.

SONO PRESENTI NEL
TERRITORIO DI QUESTO
ISTITUTO COMPRESIVO
TRE PERCORSI "FVG IN
MOVIMENTO 10MILA PASSI DI
SALUTE"



È PRESENTE NEL
TERRITORIO DI QUESTO
ISTITUTO COMPRESIVO
UN PERCORSO "FVG IN
MOVIMENTO 10MILA
PASSI DI SALUTE"



ISTITUTO COMPRESIVO di GONARS

ESEMPIO di PERCORSO:

-  LUNGHEZZA:
1600m
-  PASSI:
2374
-  TEMPO STIMATO:
20'
-  PERCORSO:
in piano
-  INIZIO E FINE
PERCORSO:
SCUOLA PRIMARIA
"E. De Amicis",
via Venezia 2,
Gonars

CURIOSITÀ:

Il territorio comunale fa parte
del parco intercomunale "Fiume
Corno" attrezzato con piste
ciclabili/camminabili.

È PRESENTE NEL TERRITORIO DI QUESTO ISTITUTO COMPRESIVO UN PERCORSO "FVG IN MOVIMENTO 10MILA PASSI DI SALUTE"

ISTITUTO COMPRESIVO di LESTIZZA- TALMASSONS

ESEMPIO di PERCORSO:

-  LUNGHEZZA:
1600 m
-  PASSI:
2374
-  TEMPO STIMATO:
20'
-  PERCORSO:
in piano
-  INIZIO E FINE
PERCORSO:
SCUOLA PRIMARIA,
via delle Scuole 5,
Lestizza

CURIOSITÀ:

In questo comune è presente un antico castelliere denominato "Las rives".

ISTITUTO COMPRESIVO "G. CARDUCCI" di LIGNANO

ESEMPIO di PERCORSO:

LUNGHEZZA:
1600m 

PASSI:
2374 

TEMPO STIMATO:
20' 

PERCORSO:
in piano 

INIZIO E FINE
PERCORSO:
SCUOLA PRIMARIA
"I. Nievo",
via Annia 13,
Lignano 

CURIOSITÀ:

In questo comune, in un'oasi
del fiume Tagliamento, si
trova lo Zoo Punta Verde,
unico nel territorio regionale.

È PRESENTE NEL
TERRITORIO DI QUESTO
ISTITUTO COMPRESIVO
UN PERCORSO "FVG IN
MOVIMENTO 10MILA
PASSI DI SALUTE"



È PRESENTE NEL
TERRITORIO DI QUESTO
ISTITUTO COMPRESIVO
UN PERCORSO "FVG IN
MOVIMENTO 10MILA PASSI
DI SALUTE"

ISTITUTO COMPRESIVO di MAJANO e FORGARIA

ESEMPIO di PERCORSO:

-  LUNGHEZZA:
1600m
-  PASSI:
2374
-  TEMPO STIMATO:
20'
-  PERCORSO:
in gran parte
pianeggiante
-  INIZIO E FINE
PERCORSO:
SCUOLA PRIMARIA
"E. De Amicis",
via Val 28,
Forgaria nel Friuli

CURIOSITÀ:

Nel territorio comunale
di Forgaria è presente
la riserva naturale del
lago di Cornino.

ISTITUTO COMPRESIVO di MANZANO

ESEMPIO di PERCORSO:

LUNGHEZZA:
1600m 

PASSI:
2374 

TEMPO STIMATO:
20' 

PERCORSO:
in piano 

INIZIO E FINE
PERCORSO: 
SCUOLA PRIMARIA,
via Rossini 3,
Manzano

CURIOSITÀ:

Nel territorio comunale
è presente il percorso
naturalistico del sentiero
della Sdricca.



È PRESENTE NEL
TERRITORIO DI QUESTO
ISTITUTO COMPRESIVO
UN PERCORSO "FVG IN
MOVIMENTO 10MILA PASSI
DI SALUTE"

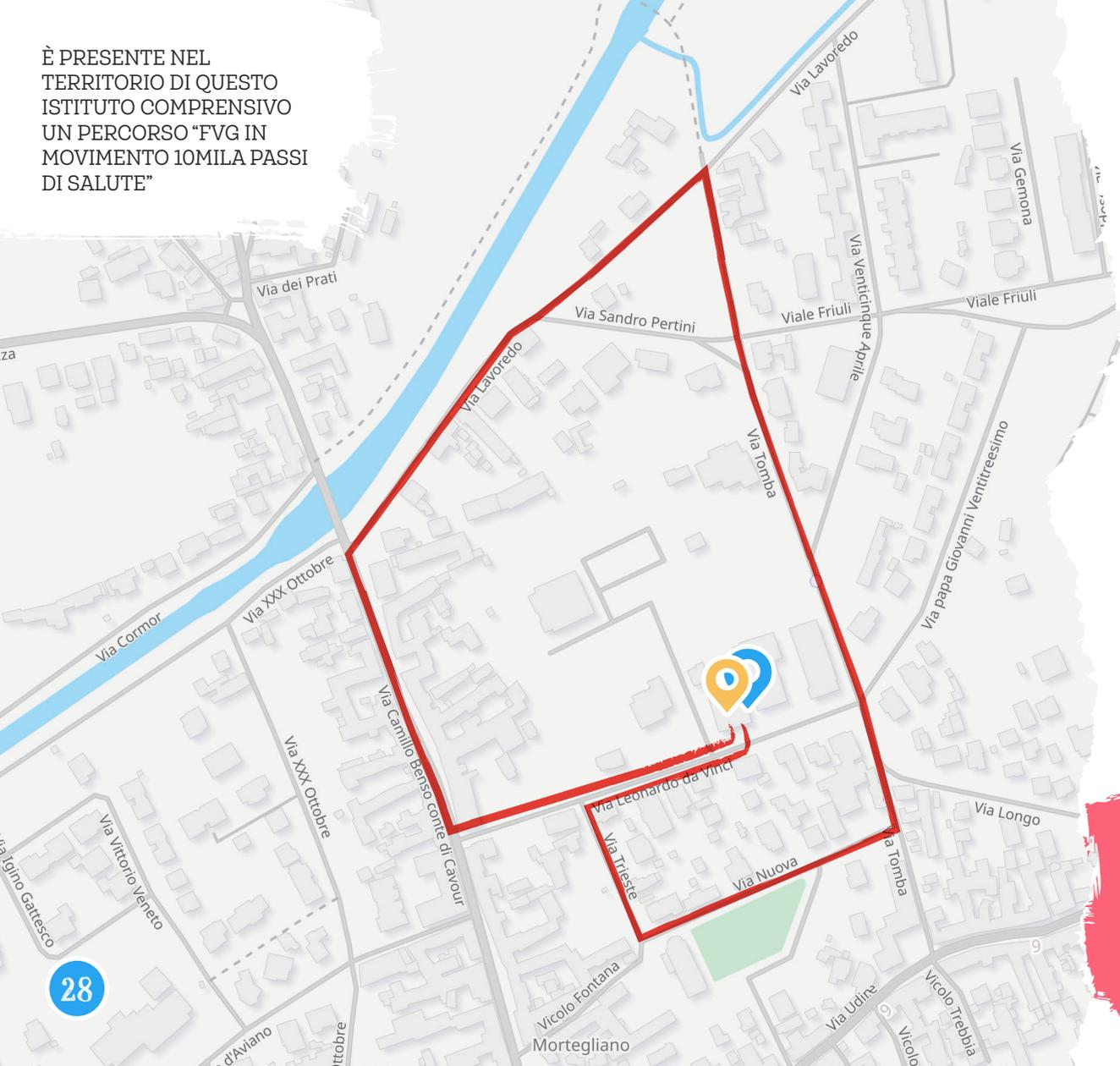
ISTITUTO COMPRESIVO di MORTEGLIANO

ESEMPIO di PERCORSO:

-  LUNGHEZZA:
1600m
-  PASSI:
2374
-  TEMPO STIMATO:
20'
-  PERCORSO:
in piano
-  INIZIO E FINE
PERCORSO:
SCUOLA PRIMARIA
"I. Della Negra",
via L. Da Vinci 11,
Mortegliano

CURIOSITÀ:

In questo comune si
trova il campanile
più alto d'Italia
(113,20m).



ISTITUTO COMPRESIVO di PAGNACCO- MARTIGNACCO

ESEMPIO di PERCORSO:

LUNGHEZZA:
1600m 

PASSI:
2374 

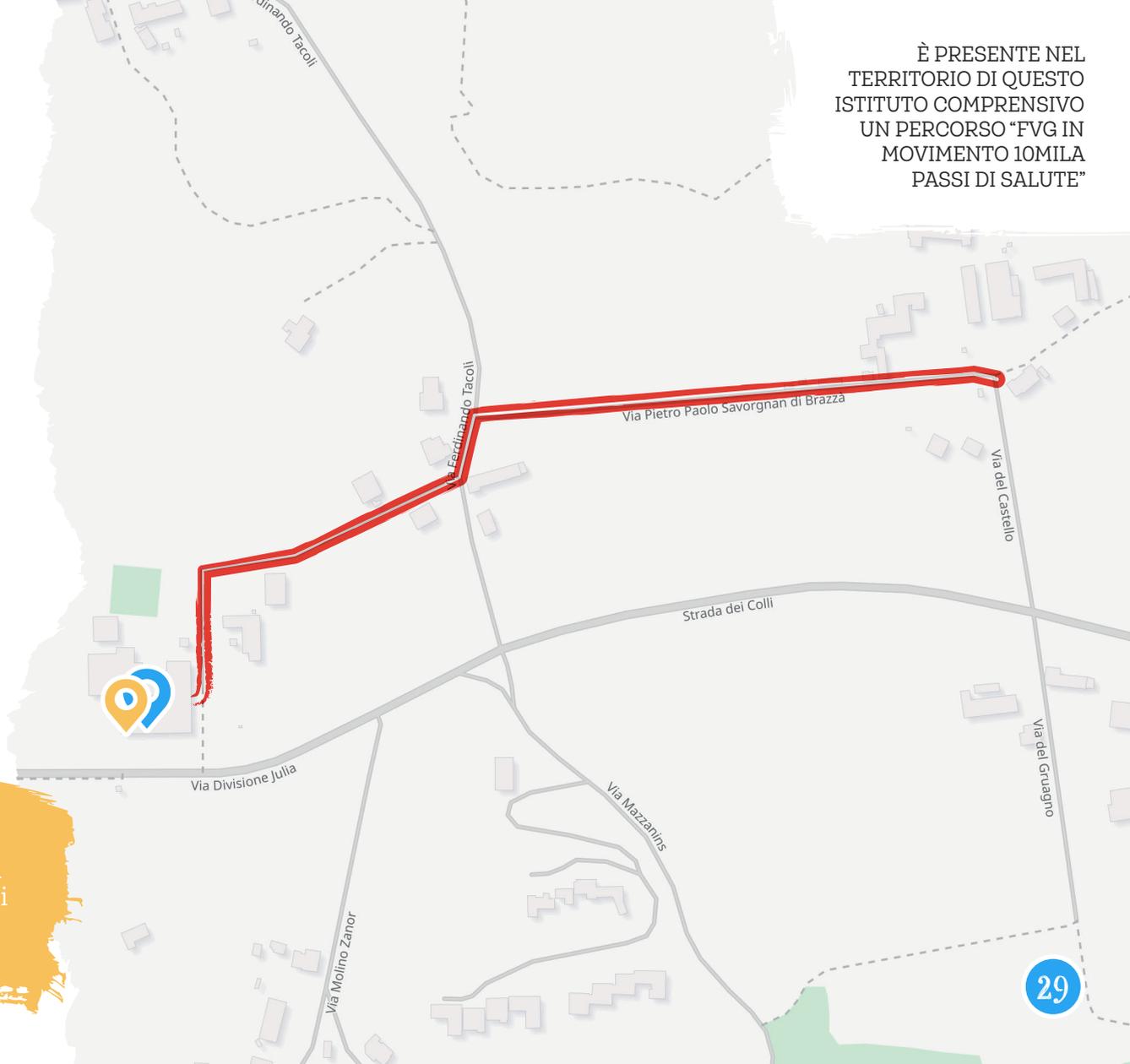
TEMPO STIMATO:
20' 

PERCORSO:
con leggero dislivello 

INIZIO E FINE
PERCORSO: 
SCUOLA PRIMARIA
"E. Di Colloredo", via
Div. Julia 7, Moruzzo

CURIOSITÀ:

Nella località di
Brazzacco Alto si
trova un antico
castello.



È PRESENTE NEL
TERRITORIO DI QUESTO
ISTITUTO COMPRESIVO
UN PERCORSO "FVG IN
MOVIMENTO 10MILA
PASSI DI SALUTE"

SONO PRESENTI
NEL TERRITORIO DI
QUESTO ISTITUTO
COMPRESIVO DUE
PERCORSI "FVG IN
MOVIMENTO 10MILA
PASSI DI SALUTE"

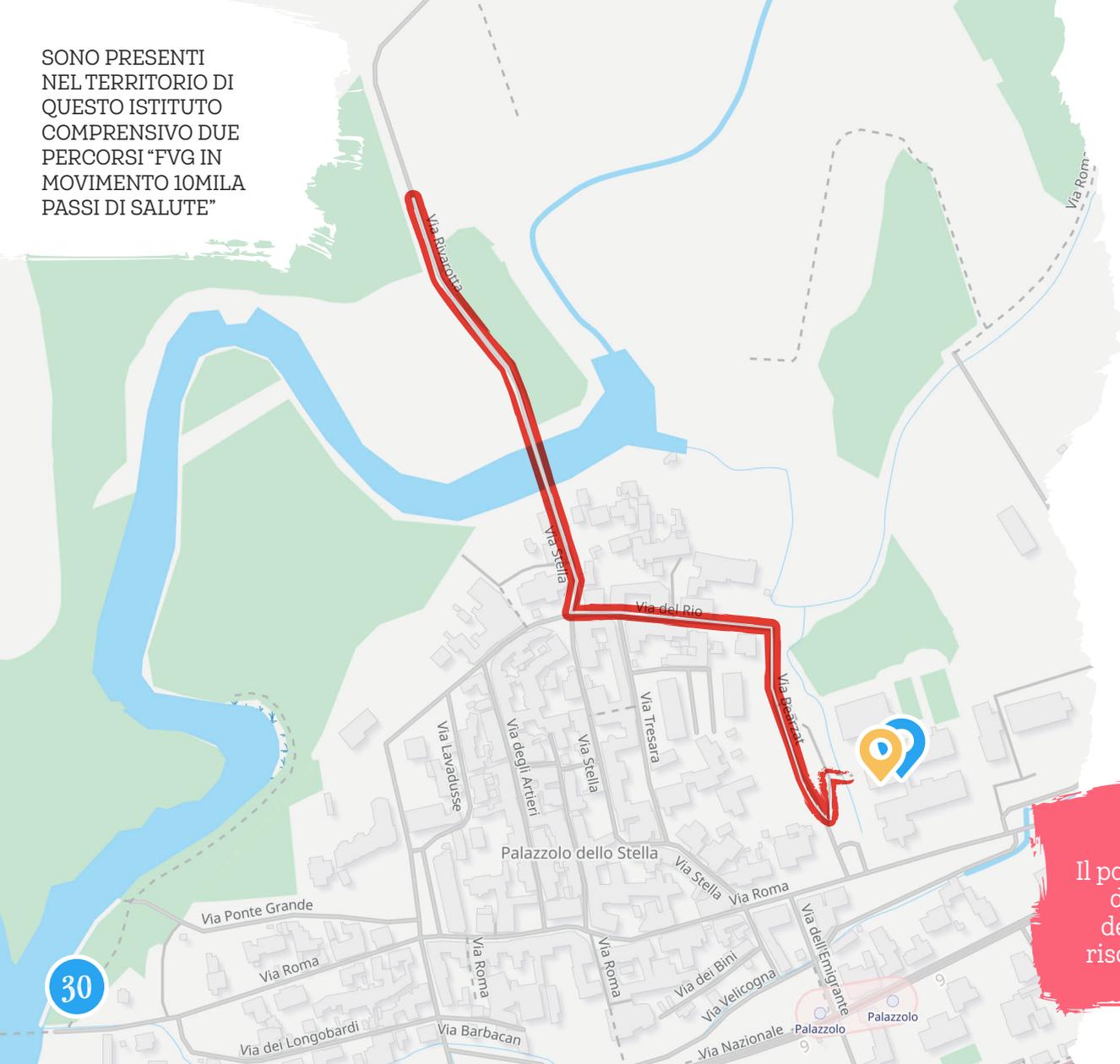
ISTITUTO COMPRESIVO "C. CAVOUR" di PALAZZOLO DELLO STELLA

ESEMPIO di PERCORSO:

-  LUNGHEZZA:
1600m
-  PASSI:
2374
-  TEMPO STIMATO:
20'
-  PERCORSO:
in piano
-  INIZIO E FINE
PERCORSO:
SCUOLA PRIMARIA,
via Roma 20,
Palazzolo dello Stella

CURIOSITÀ:

Il paese è attraversato
dallo Stella, uno
dei pochi fiumi di
risorgiva navigabili.



ISTITUTO COMPRESIVO di PALMANOVA

ESEMPIO di PERCORSO:

LUNGHEZZA:
1600m 

PASSI:
2374 

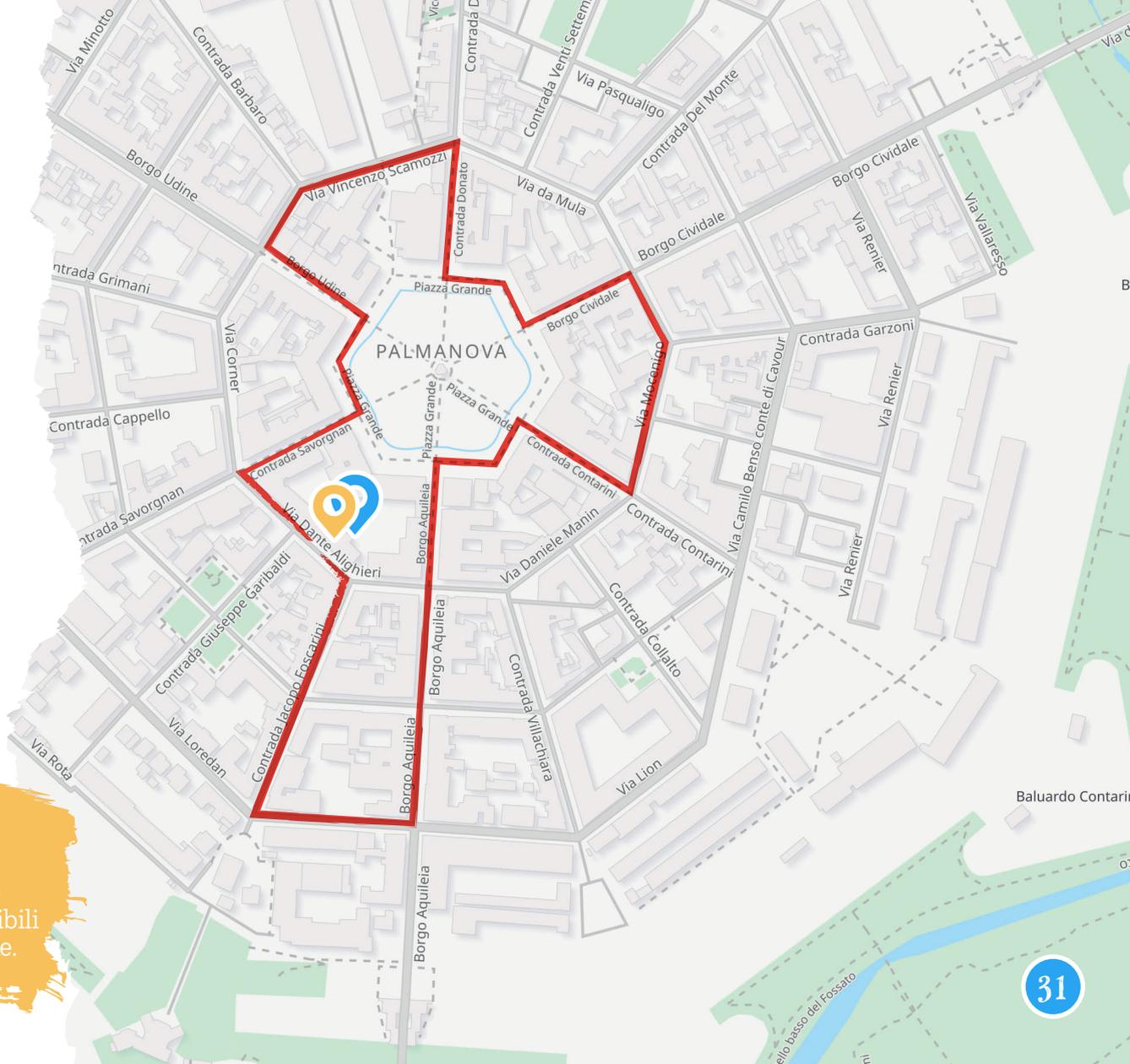
TEMPO STIMATO:
20' 

PERCORSO:
in piano 

INIZIO E FINE
PERCORSO:
SCUOLA PRIMARIA
via Dante 3,
Palmanova 

CURIOSITÀ:

I bastioni della città,
proclamata patrimonio
dell'UNESCO, sono percorribili
a piedi o in mountain bike.



È PRESENTE NEL TERRITORIO DI QUESTO ISTITUTO COMPRENSIVO UN PERCORSO "FVG IN MOVIMENTO 10MILA PASSI DI SALUTE"

ISTITUTO COMPRENSIVO di PALUZZA

ESEMPIO di PERCORSO:

-  LUNGHEZZA: 1600m
-  PASSI: 2374
-  TEMPO STIMATO: 20'
-  PERCORSO: con leggero dislivello
-  INIZIO E FINE PERCORSO: SCUOLA DELL'INFANZIA, via Don De Crignis 9, Ravasletto

CURIOSITÀ:

Le borgate dei comuni afferenti all'I.C. hanno mantenuti intatti esempi di architettura carnica: case, fienili, stavoli e chiese



ISTITUTO COMPRESIVO di PASIAN DI PRATO

ESEMPIO di PERCORSO:

LUNGHEZZA:
1600m 

PASSI:
2374 

TEMPO STIMATO:
20' 

PERCORSO:
in piano 

INIZIO E FINE
PERCORSO: 

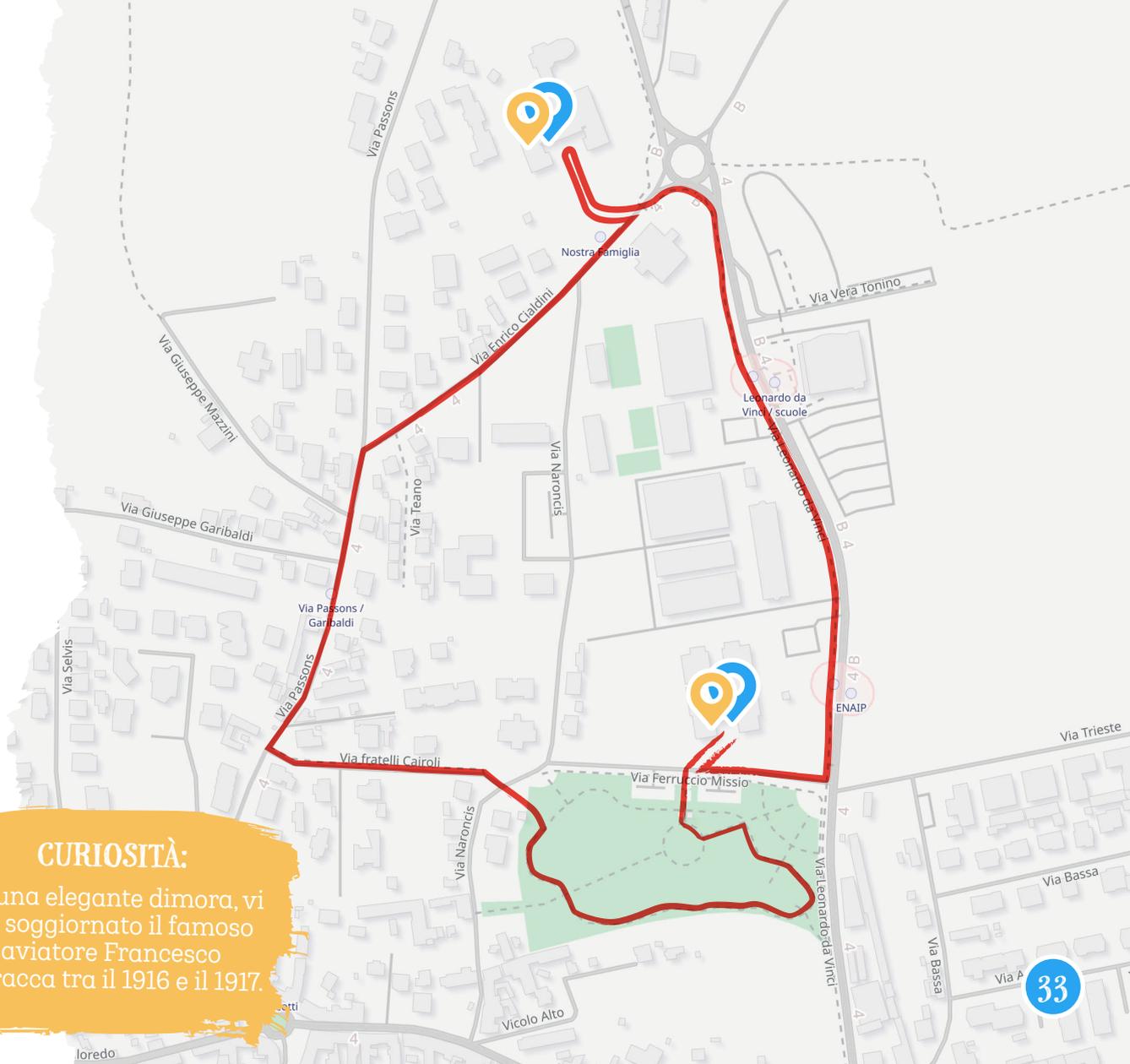
SCUOLA PRIMARIA
"E. Fruch"
via Da Vinci 23

e

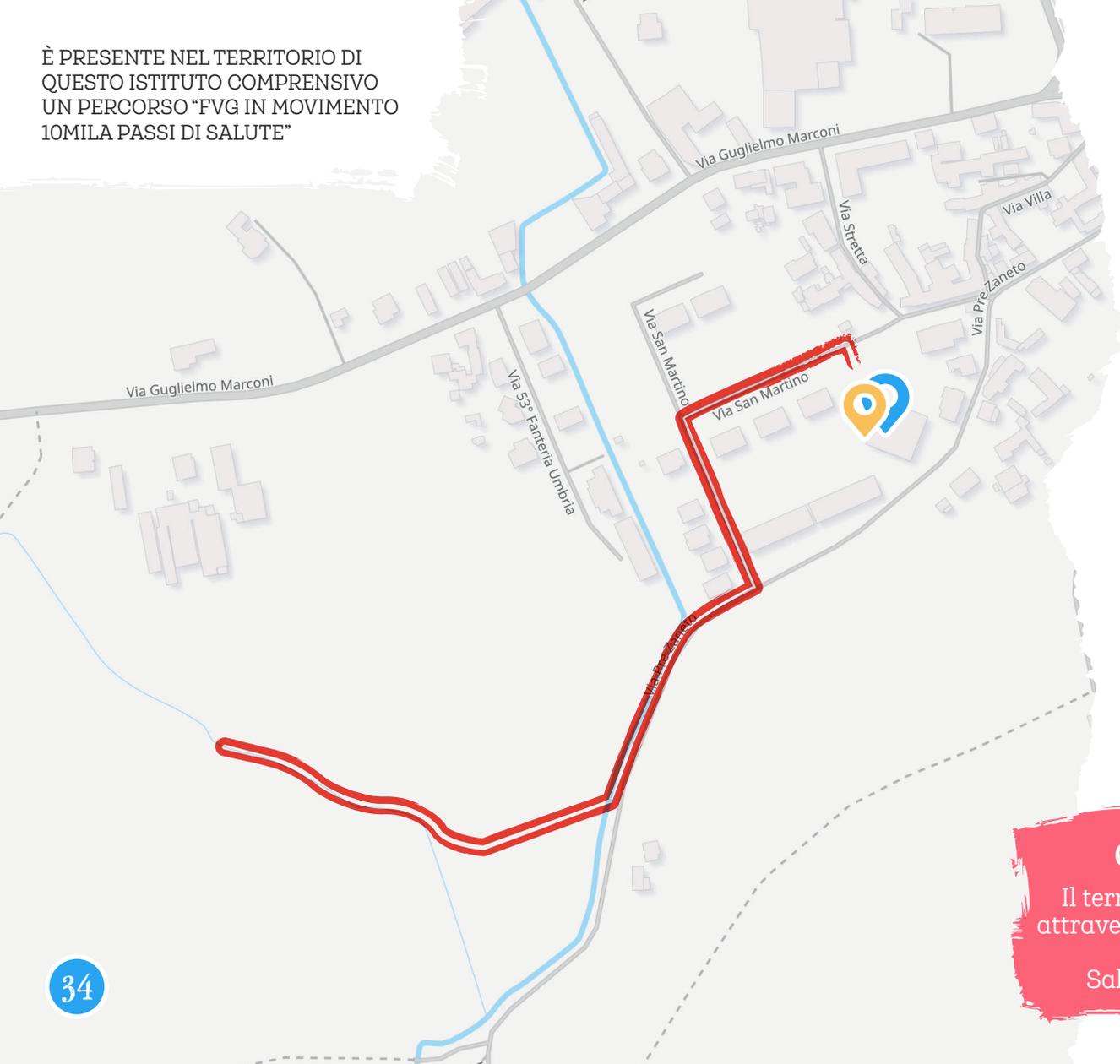
SCUOLA PRIMARIA
dell'Istituto
"La Nostra Famiglia"
via Cialdini 29,
Pasian di Prato

CURIOSITÀ:

In una elegante dimora, vi ha soggiornato il famoso aviatore Francesco Baracca tra il 1916 e il 1917.



È PRESENTE NEL TERRITORIO DI QUESTO ISTITUTO COMPRESIVO UN PERCORSO "FVG IN MOVIMENTO 10MILA PASSI DI SALUTE"



ISTITUTO COMPRESIVO "ANTONIO COCEANI" di PAVIA DI UDINE

ESEMPIO di PERCORSO:

-  LUNGHEZZA:
1600m
-  PASSI:
2374
-  TEMPO STIMATO:
20'
-  PERCORSO:
in piano
-  INIZIO E FINE
PERCORSO:
SCUOLA PRIMARIA
"P. Zorutti",
via Pre Zaneto 40,
fraz. Lauzacco,
Pavia di Udine

CURIOSITÀ:

Il territorio comunale è attraversato dalla ciclabile Alpe Adria Salisburgo-Grado.

ISTITUTO COMPRESIVO di POZZUOLO DEL FRIULI

ESEMPIO di PERCORSO:

LUNGHEZZA:
1600m 

PASSI:
2374 

TEMPO STIMATO:
20' 

PERCORSO:
in piano 

INIZIO E FINE
PERCORSO: 
SCUOLA PRIMARIA
"Div. Alpina Julia",
via Scortoles,
fraz. Basaldella,
Campoformido

CURIOSITÀ:

Il comune di Campoformido
è citato in tutti i libri di
storia per il "Trattato di
Campoformio".



È PRESENTE NEL
TERRITORIO DI
QUESTO ISTITUTO
COMPRESIVO UN
PERCORSO "FVG IN
MOVIMENTO 10MILA
PASSI DI SALUTE"

35

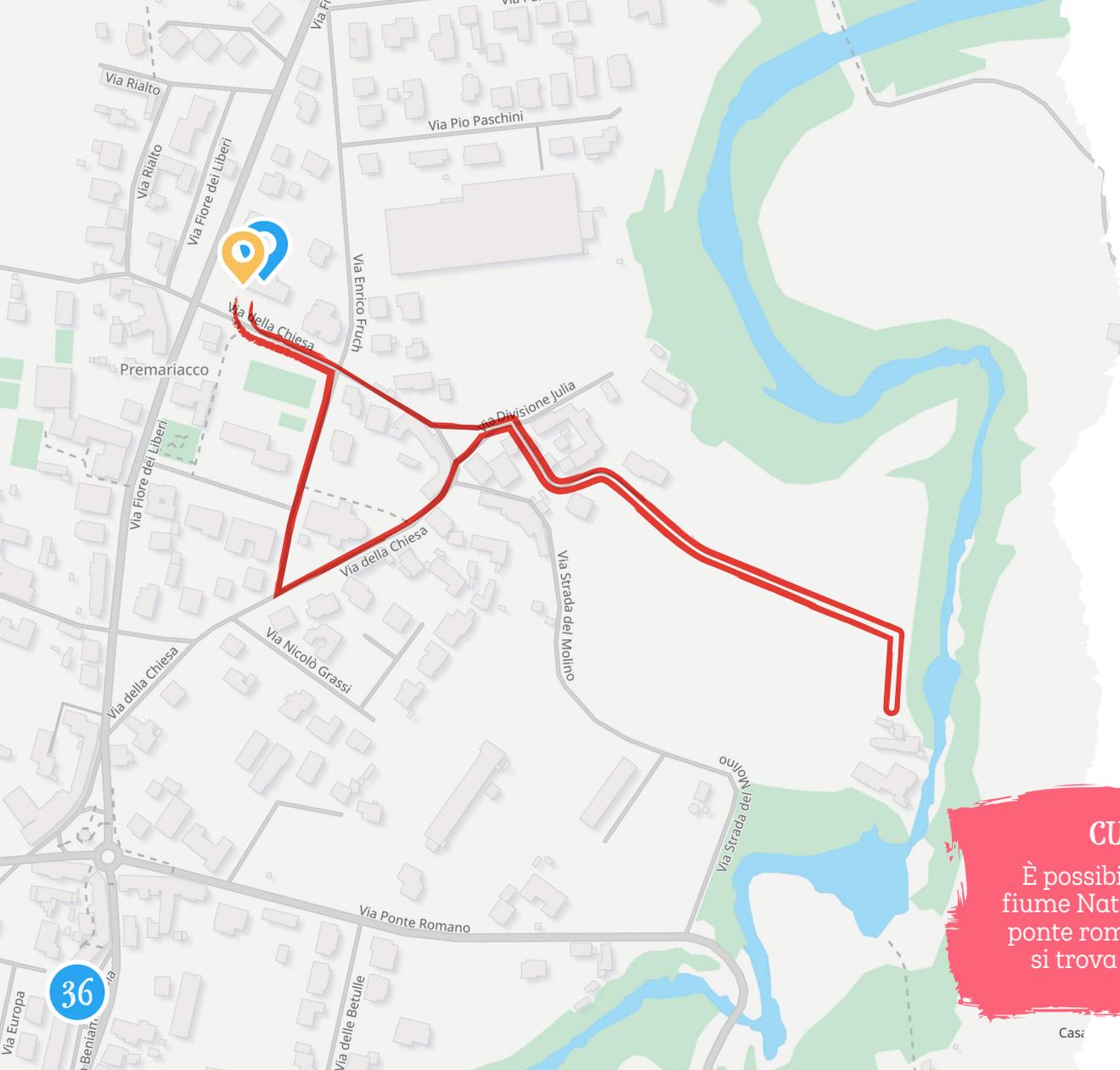
ISTITUTO COMPRESIVO "TINA MODOTTI" di PREMARIACCO

ESEMPIO di PERCORSO:

-  LUNGHEZZA:
1600m
-  PASSI:
2374
-  TEMPO STIMATO:
20'
-  PERCORSO:
in piano
-  INIZIO E FINE
PERCORSO:
SCUOLA PRIMARIA
"I. Nievo",
via della Chiesa 30,
Premariacco

CURIOSITÀ:

È possibile attraversare il fiume Natisone grazie ad un ponte romano sotto il quale si trova una spiaggia.



ISTITUTO COMPRESIVO "CUORE DELLO STELLA" di RIVIGNANO TEOR

ESEMPIO di PERCORSO:

LUNGHEZZA:
1600m 

PASSI:
2374 

TEMPO STIMATO:
20' 

PERCORSO:
in piano 

INIZIO E FINE
PERCORSO: 
SCUOLA PRIMARIA
"A. Manzoni",
via Manzoni 6,
Rivignano Teor

CURIOSITÀ:

Nel comune è presente l'acquario di Ariis, un museo ospitante le specie ittiche dell'ecosistema fluviale della regione.



È PRESENTE NEL TERRITORIO DI QUESTO ISTITUTO UN PERCORSO "FVG IN MOVIMENTO 10MILA PASSI DI SALUTE"

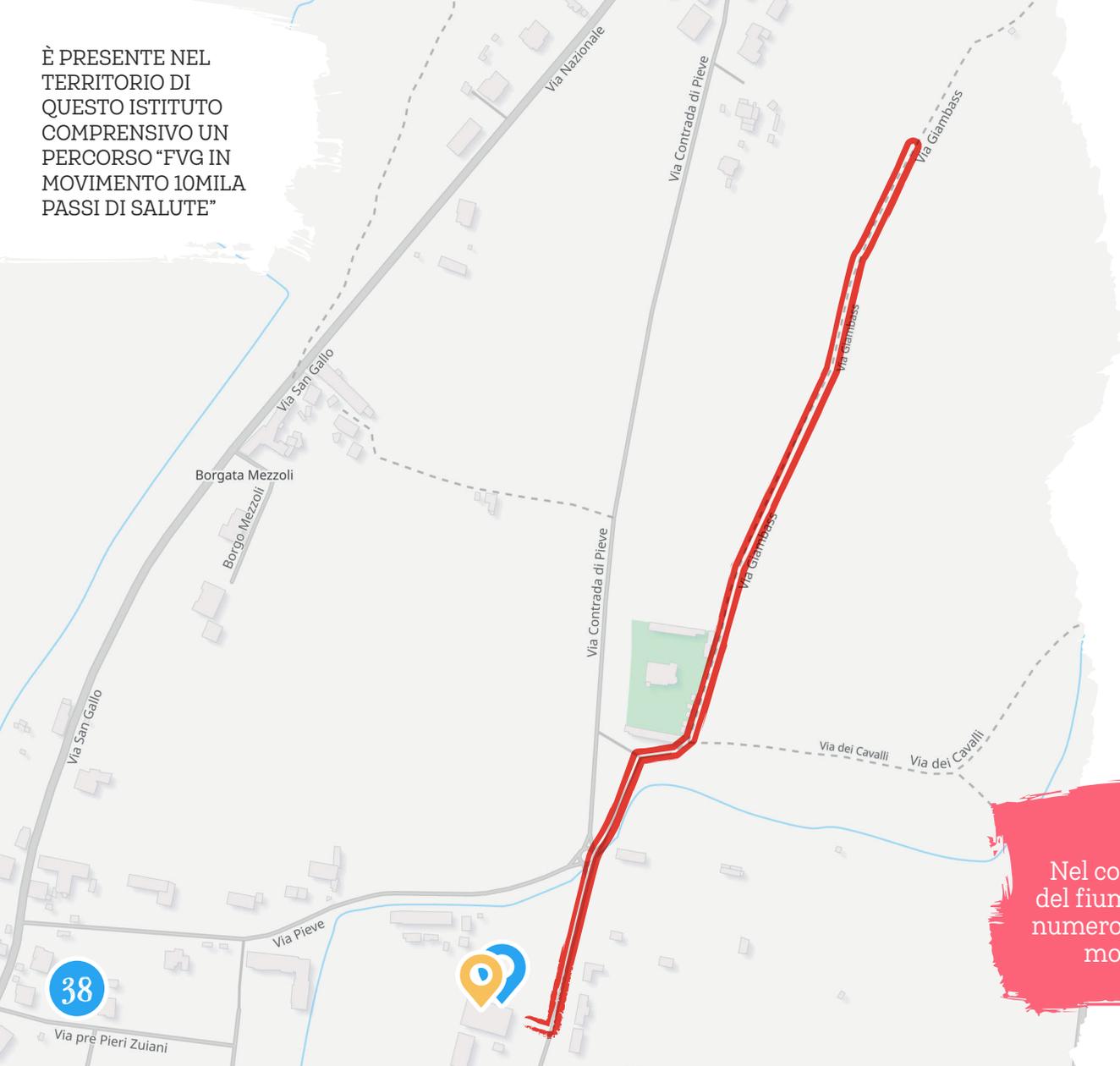
ISTITUTO COMPRESIVO di SAN DANIELE DEL FRIULI

ESEMPIO di PERCORSO:

-  LUNGHEZZA:
1600m
-  PASSI:
2374
-  TEMPO STIMATO:
20'
-  PERCORSO:
in piano
-  INIZIO E FINE
PERCORSO:
SCUOLA PRIMARIA
"J. Pirona",
via Pieve 6,
Dignano

CURIOSITÀ:

Nel comune di Dignano l'alveo del fiume Tagliamento presenta numerosi itinerari percorribili in mountain bike o a piedi



ISTITUTO COMPRESIVO "UNIVERSITÀ CASTRENSE" di SAN GIORGIO DI NOGARO

ESEMPIO di PERCORSO:

LUNGHEZZA:
1600m 

PASSI:
2374 

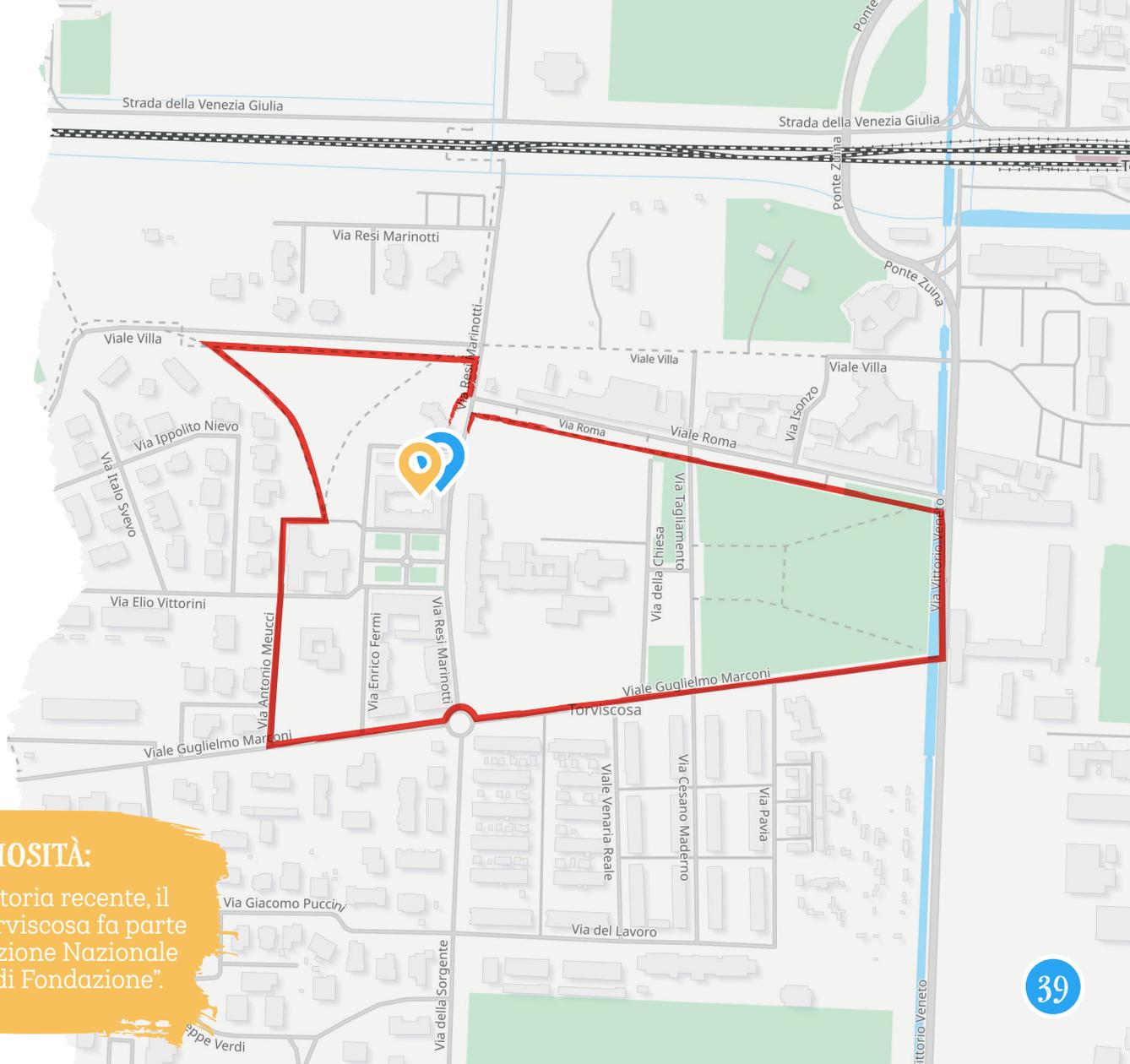
TEMPO STIMATO:
20' 

PERCORSO:
in piano 

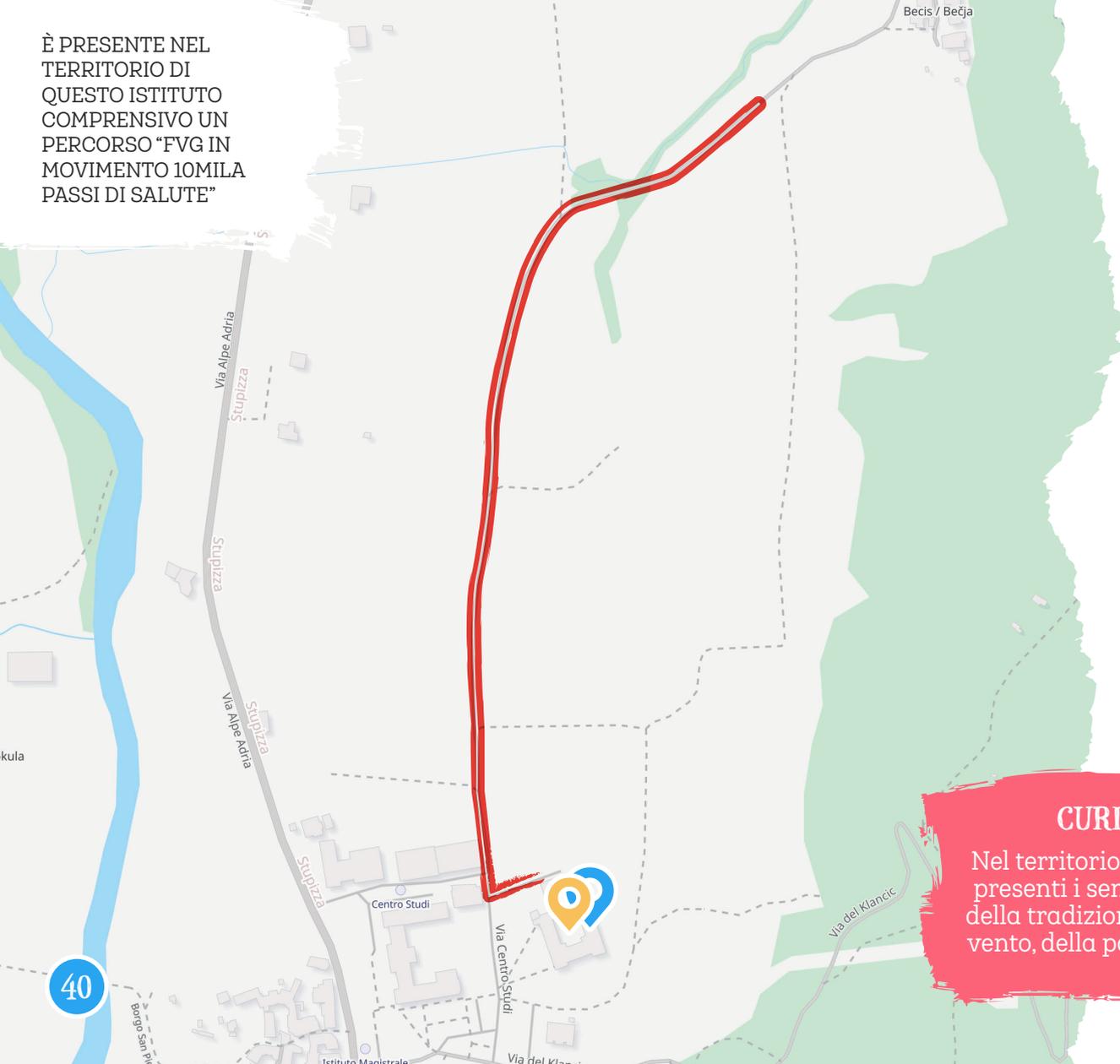
INIZIO E FINE
PERCORSO:
SCUOLA PRIMARIA
"R. Marinotti",
p.za del Popolo 5,
Torviscosa 

CURIOSITÀ:

Per la sua storia recente, il comune di Torviscosa fa parte dell'"Associazione Nazionale delle Città di Fondazione".



È PRESENTE NEL TERRITORIO DI QUESTO ISTITUTO COMPRENSIVO UN PERCORSO "FVG IN MOVIMENTO 10MILA PASSI DI SALUTE"



ISTITUTO COMPRESIVO di SAN PIETRO AL NATISONE

ESEMPIO di PERCORSO:

 LUNGHEZZA:
1600m

 PASSI:
2374

 TEMPO STIMATO:
20'

 PERCORSO:
in piano

 INIZIO E FINE
PERCORSO:
SCUOLA PRIMARIA
"G. Pascoli",
via Simonitti 11,
S. Pietro al Natisone

CURIOSITÀ:

Nel territorio comunale sono presenti i sentieri della fede, della tradizione, del gusto, del vento, della pace, delle grotte.

ISTITUTO COMPRESIVO "PAOLO PETRICIG" di SAN PIETRO AL NATISONE

ESEMPIO di PERCORSO:

LUNGHEZZA:
1600m 

PASSI:
2374 

TEMPO STIMATO:
20' 

PERCORSO:
in piano 

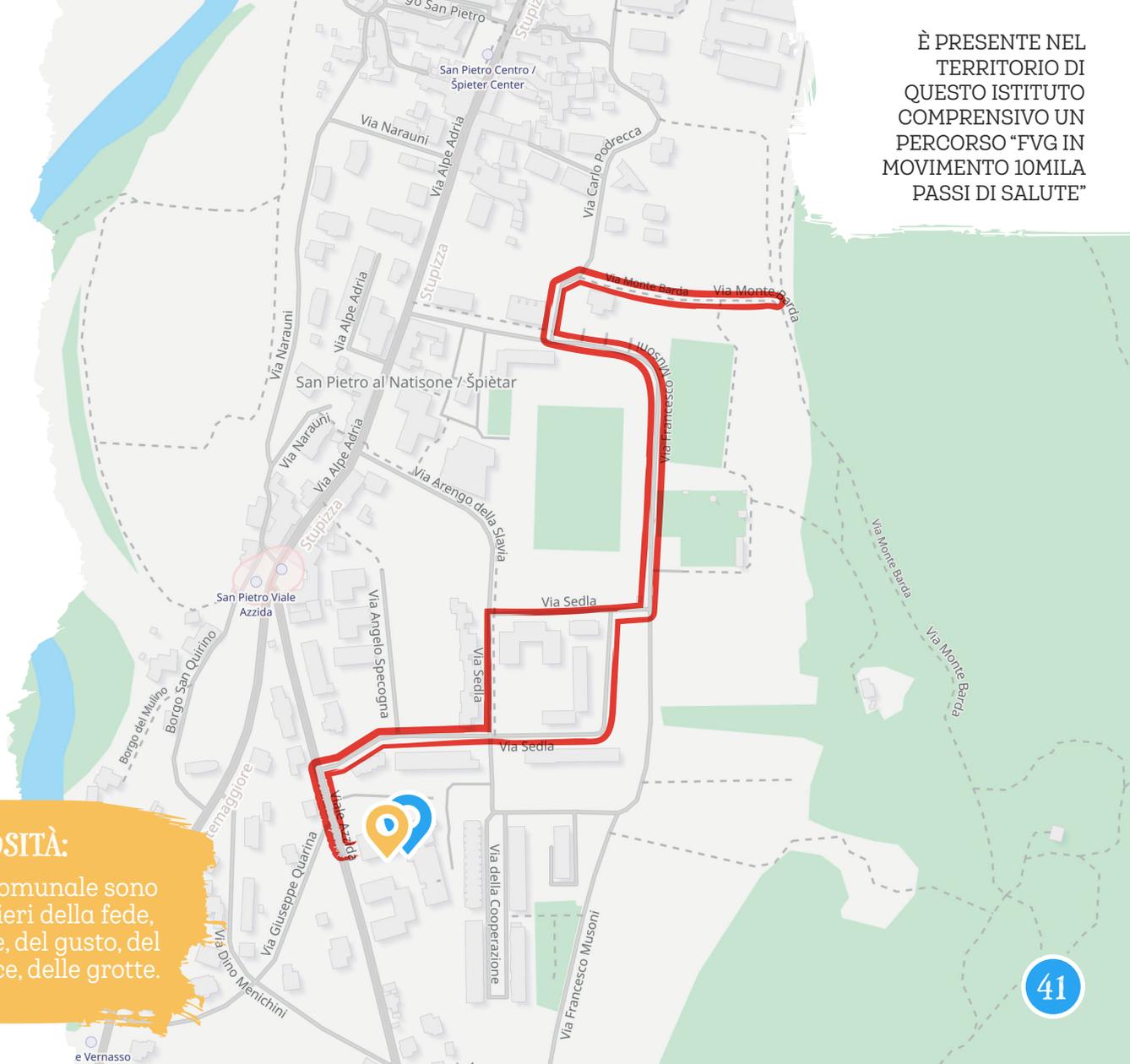
INIZIO E FINE
PERCORSO:

I.C. "Paolo Petricig",
via Azzida 9,
S. Pietro al Natisone

CURIOSITÀ:

Nel territorio comunale sono presenti i sentieri della fede, della tradizione, del gusto, del vento, della pace, delle grotte.

È PRESENTE NEL
TERRITORIO DI
QUESTO ISTITUTO
COMPRESIVO UN
PERCORSO "FVG IN
MOVIMENTO 10MILA
PASSI DI SALUTE"



ISTITUTO COMPRESIVO di TARENTO

ESEMPIO di PERCORSO:

 LUNGHEZZA:
1600m

 PASSI:
2374

 TEMPO STIMATO:
20'

 PERCORSO:
con dislivello

 INIZIO E FINE
PERCORSO:
SCUOLA PRIMARIA
"A. Diaz",
via Capoluogo 146,
Taipana

CURIOSITÀ:

Il comune di Taipana
fa parte del "Parco
Gran Monte sorgenti
del Natisone.

ISTITUTO COMPRESIVO di TAVAGNACCO

ESEMPIO di PERCORSO:

LUNGHEZZA:
1600m 

PASSI:
2374 

TEMPO STIMATO:
20' 

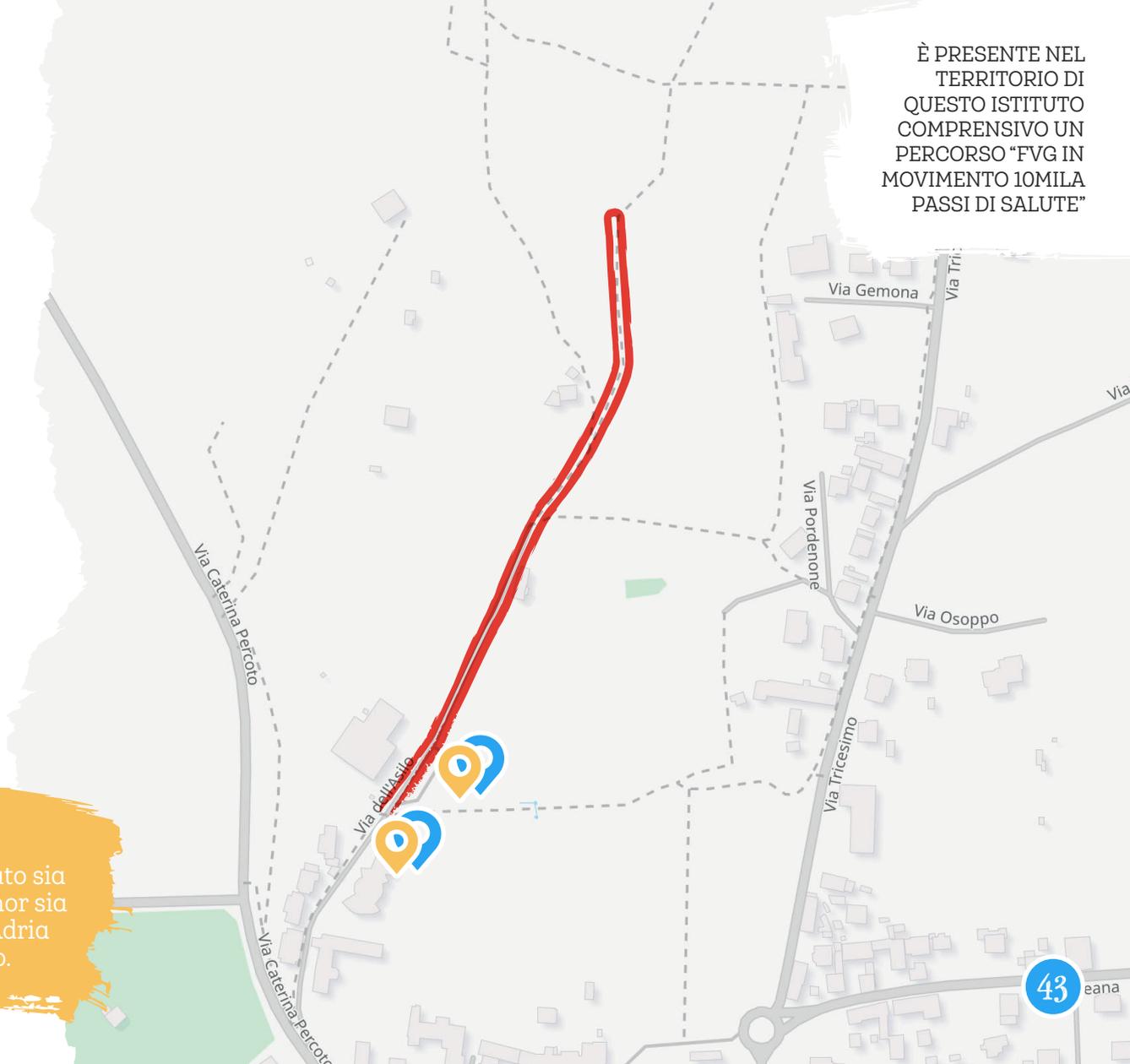
PERCORSO:
in piano 

INIZIO E FINE
PERCORSO:
SCUOLA
dell'INFANZIA e
SCUOLA PRIMARIA
via dell'Asilo,
Tavagnacco 

CURIOSITÀ:

Il comune è attraversato sia
dalla Ippovia del Cormor sia
dalla Ciclabile Alpe Adria
Salisburgo-Grado.

È PRESENTE NEL
TERRITORIO DI
QUESTO ISTITUTO
COMPRESIVO UN
PERCORSO "FVG IN
MOVIMENTO 10MILA
PASSI DI SALUTE"



ESEMPIO di PERCORSO:

LUNGHEZZA:
1600m 

PASSI:
2374 

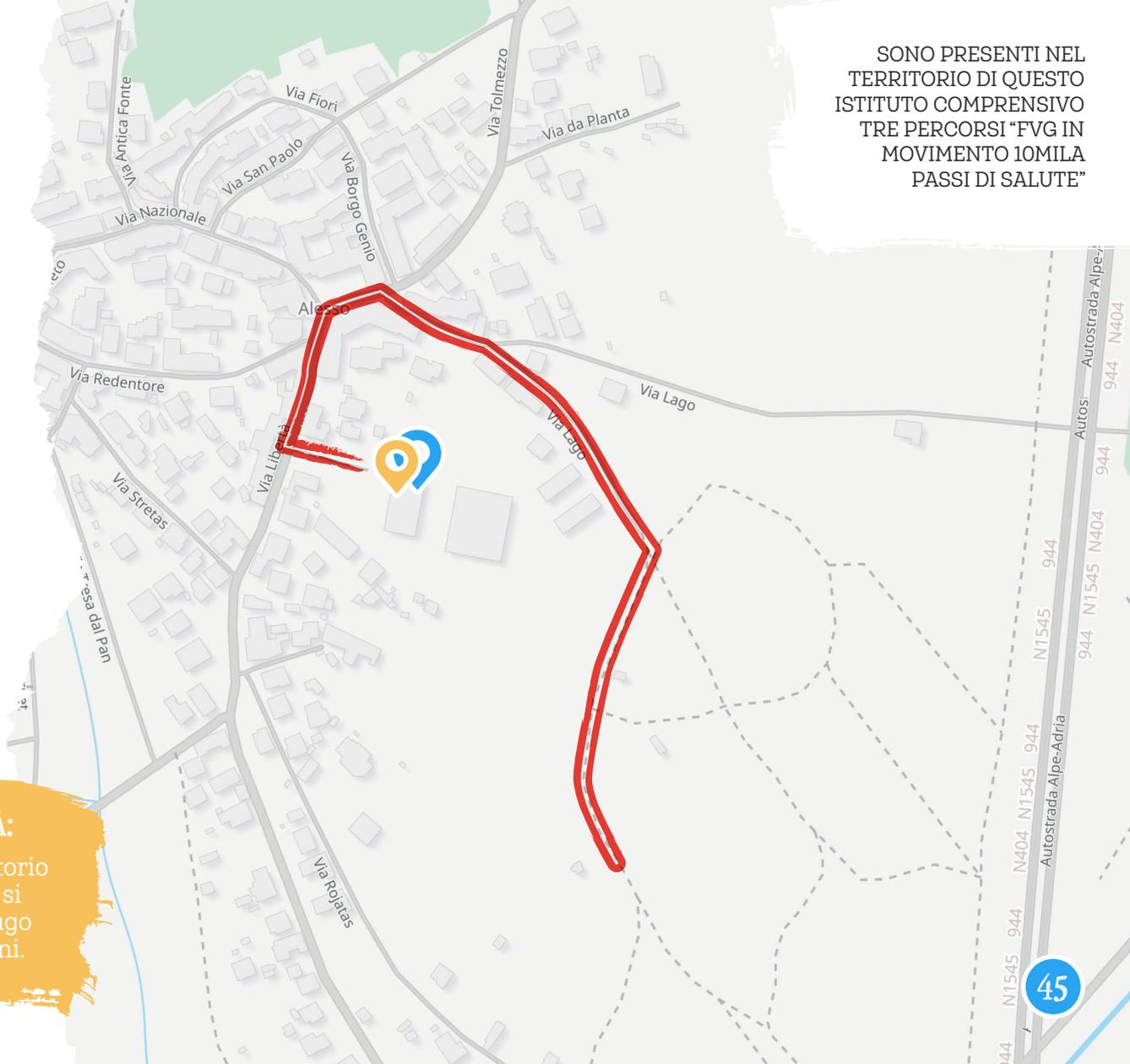
TEMPO STIMATO:
20' 

PERCORSO:
in piano 

INIZIO E FINE
PERCORSO: 
SCUOLA PRIMARIA
"A. Volta", via Libertà
13, fraz. Alesso,
Trasaghis

CURIOSITÀ:

Parte del territorio
di Trasaghis si
affaccia sul lago
dei tre comuni.



SONO PRESENTI NEL
TERRITORIO DI QUESTO
ISTITUTO COMPRESIVO
TRE PERCORSI "FVG IN
MOVIMENTO 10MILA
PASSI DI SALUTE"

SONO PRESENTI
NEL TERRITORIO DI
QUESTO ISTITUTO
COMPRESIVO DUE
PERCORSI "FVG IN
MOVIMENTO 10MILA
PASSI DI SALUTE"

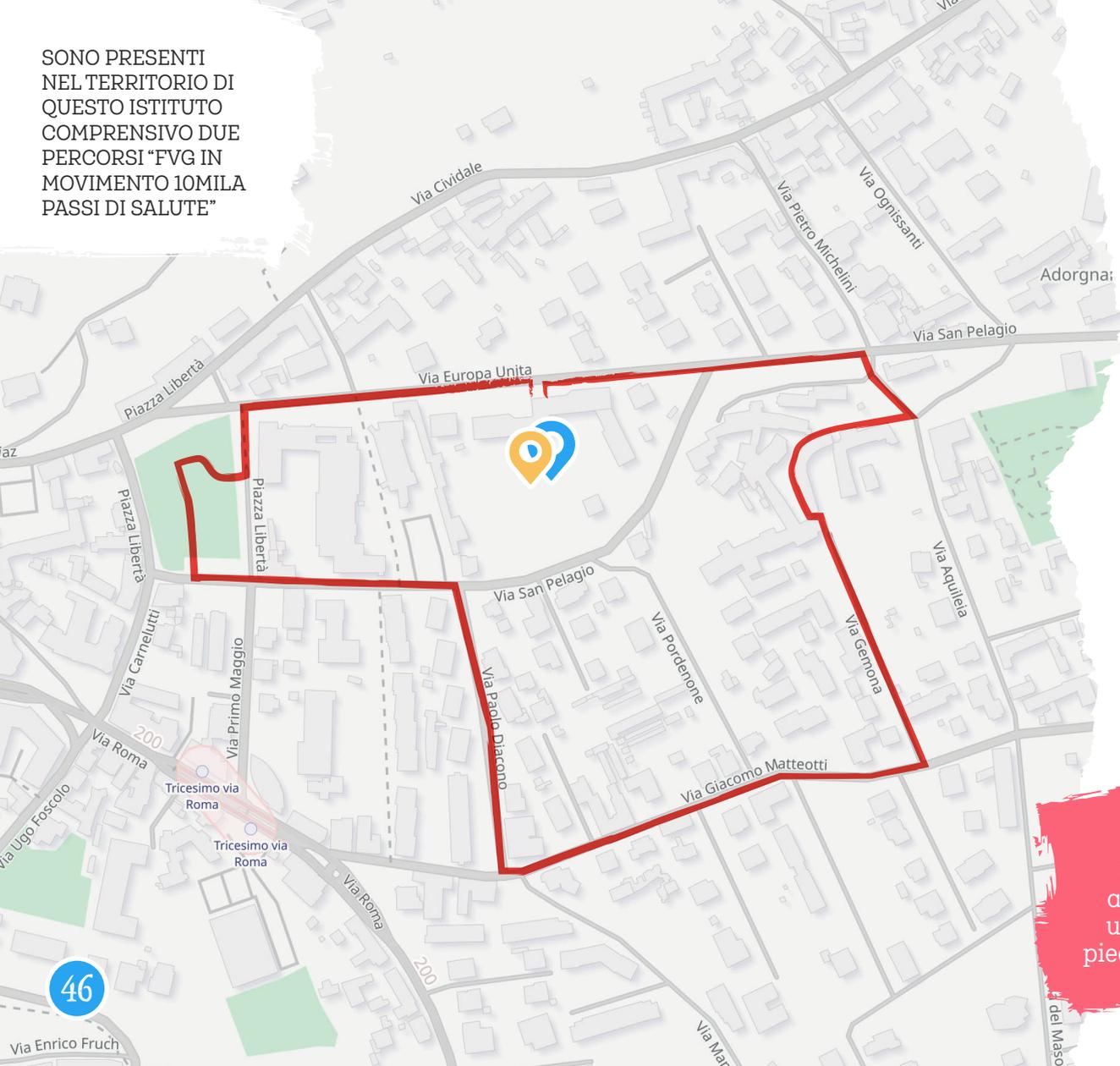
ISTITUTO COMPRESIVO di TRICESIMO

ESEMPIO di PERCORSO:

-  LUNGHEZZA:
1600m
-  PASSI:
2374
-  TEMPO STIMATO:
20'
-  PERCORSO:
in piano
-  INIZIO E FINE
PERCORSO:
SCUOLA PRIMARIA
"G. Ellero",
via Europa Unità 16,
Tricesimo

CURIOSITÀ:

Il territorio comunale è attraversato dall'ippovia udine-buja percorribile a piedi, in bicicletta o a cavallo.



ISTITUTO COMPRESIVO UDINE I

ESEMPIO di PERCORSO:

LUNGHEZZA:
1600m 

PASSI:
2374 

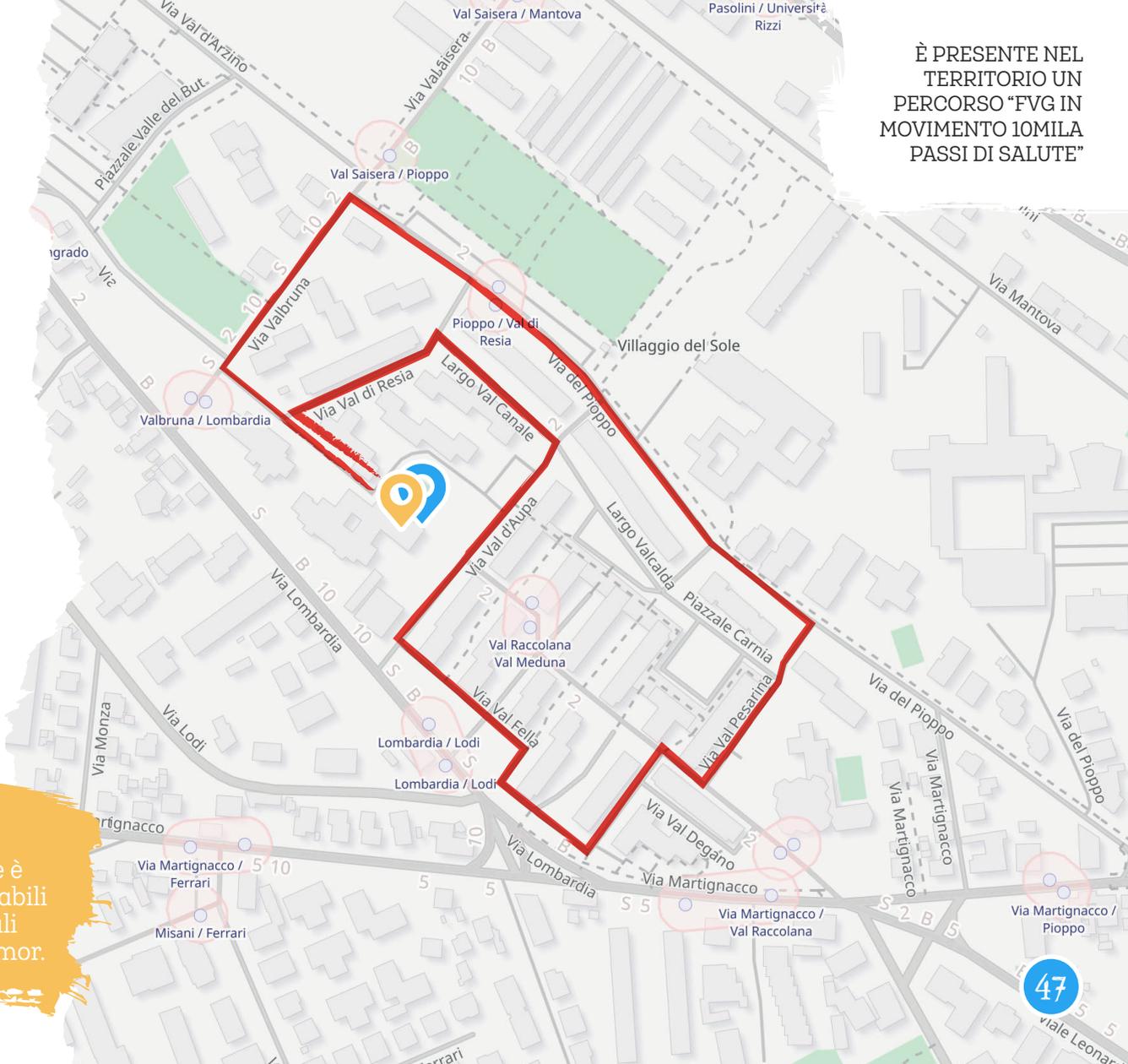
TEMPO STIMATO:
20' 

PERCORSO:
in piano 

INIZIO E FINE
PERCORSO:
SCUOLA PRIMARIA
"G. Rodari",
via Val Resia,
Udine 

CURIOSITÀ:

il territorio comunale è percorso da alcune ciclabili e da percorsi pedonali come l'Ippovia del Cormor.



È PRESENTE NEL
TERRITORIO UN
PERCORSO "FVG IN
MOVIMENTO 10MILA
PASSI DI SALUTE"

È PRESENTE NEL TERRITORIO UN PERCORSO "FVG IN MOVIMENTO 10MILA PASSI DI SALUTE"

ISTITUTO COMPRESIVO UDINE II

ESEMPIO di PERCORSO:

 LUNGHEZZA:
1600m

 PASSI:
2374

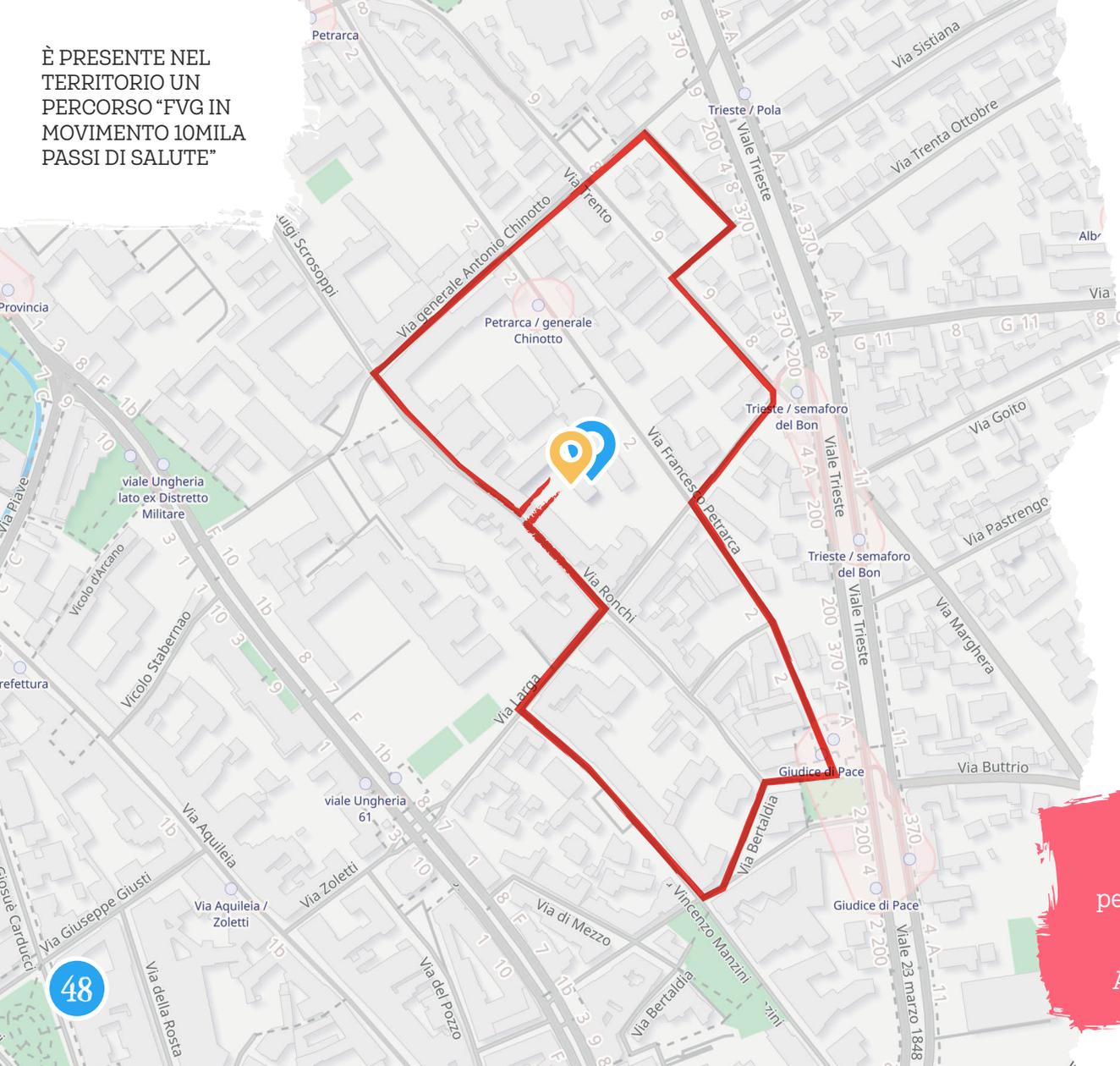
 TEMPO STIMATO:
20'

 PERCORSO:
in piano

 INIZIO E FINE
PERCORSO:
SCUOLA PRIMARIA
"L. Garzoni",
via Ronchi,
Udine

CURIOSITÀ:

Il territorio comunale è percorso da alcune ciclabili e da percorsi pedonali come la Ciclabile Alpe Adria Salisburgo-Grado.



ISTITUTO COMPRESIVO UDINE III

ESEMPIO di PERCORSO:

LUNGHEZZA:
1600m 

PASSI:
2374 

TEMPO STIMATO:
20' 

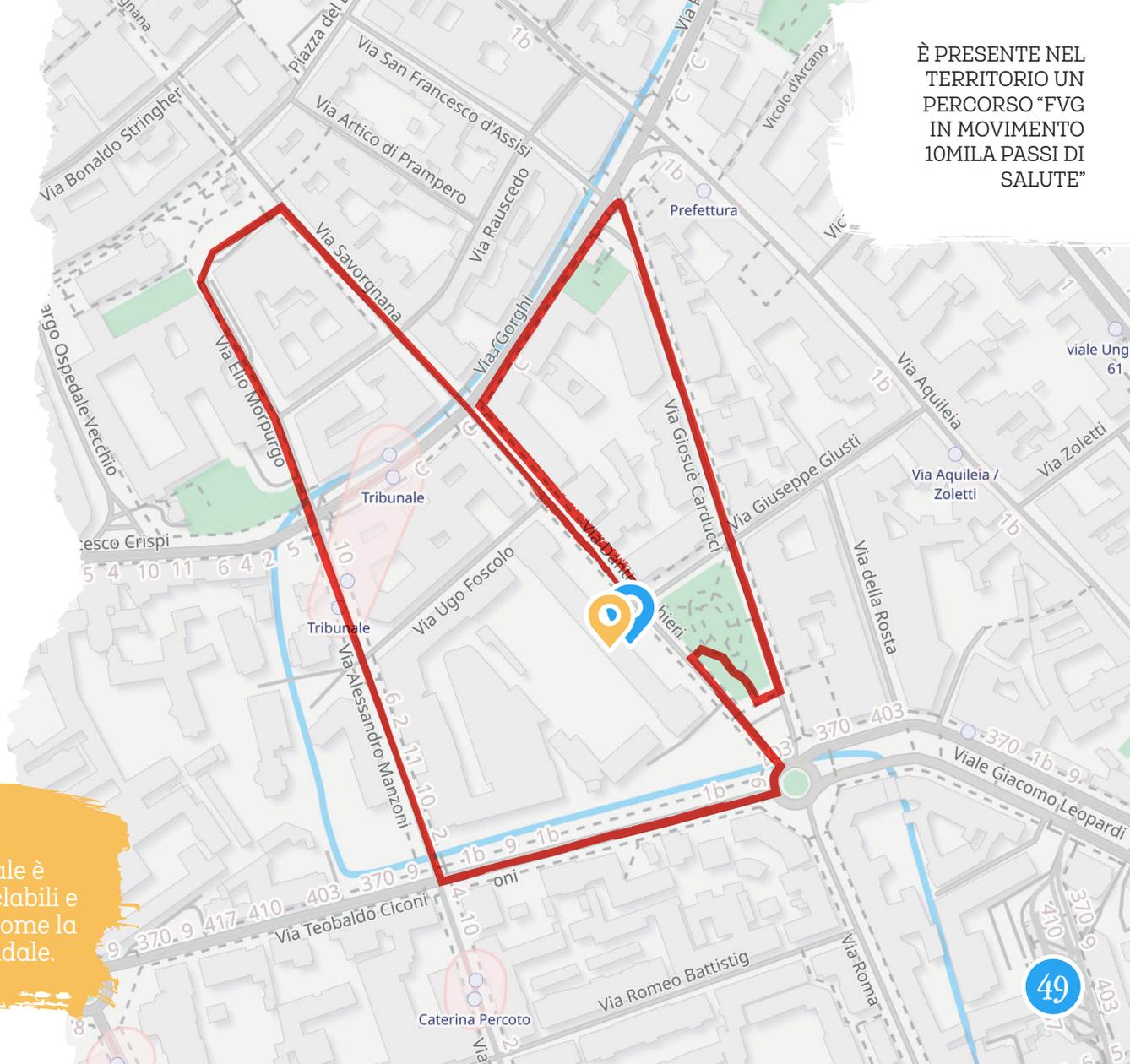
PERCORSO:
in piano 

INIZIO E FINE
PERCORSO:
SCUOLA PRIMARIA
"Dante Alighieri",
via Dante Alighieri,
Udine 

CURIOSITÀ:

Il territorio comunale è percorso da alcune ciclabili e da percorsi pedonali come la Ciclabile Udine-Cividale.

È PRESENTE NEL
TERRITORIO UN
PERCORSO "FVG
IN MOVIMENTO
10MILA PASSI DI
SALUTE"



È PRESENTE NEL TERRITORIO UN PERCORSO "FVG IN MOVIMENTO 10MILA PASSI DI SALUTE"

ISTITUTO COMPRESIVO UDINE IV

ESEMPIO di PERCORSO:

-  LUNGHEZZA:
1600m
-  PASSI:
2374
-  TEMPO STIMATO:
20'
-  PERCORSO:
in piano
-  INIZIO E FINE
PERCORSO:
SCUOLA PRIMARIA
"A. Negri",
via Zucchi,
Udine

CURIOSITÀ:

il territorio comunale è percorso da alcune ciclabili e da percorsi pedonali come la iclabile Caneva-Gorizia.



ESEMPIO di PERCORSO:

LUNGHEZZA:
1600m 

PASSI:
2374 

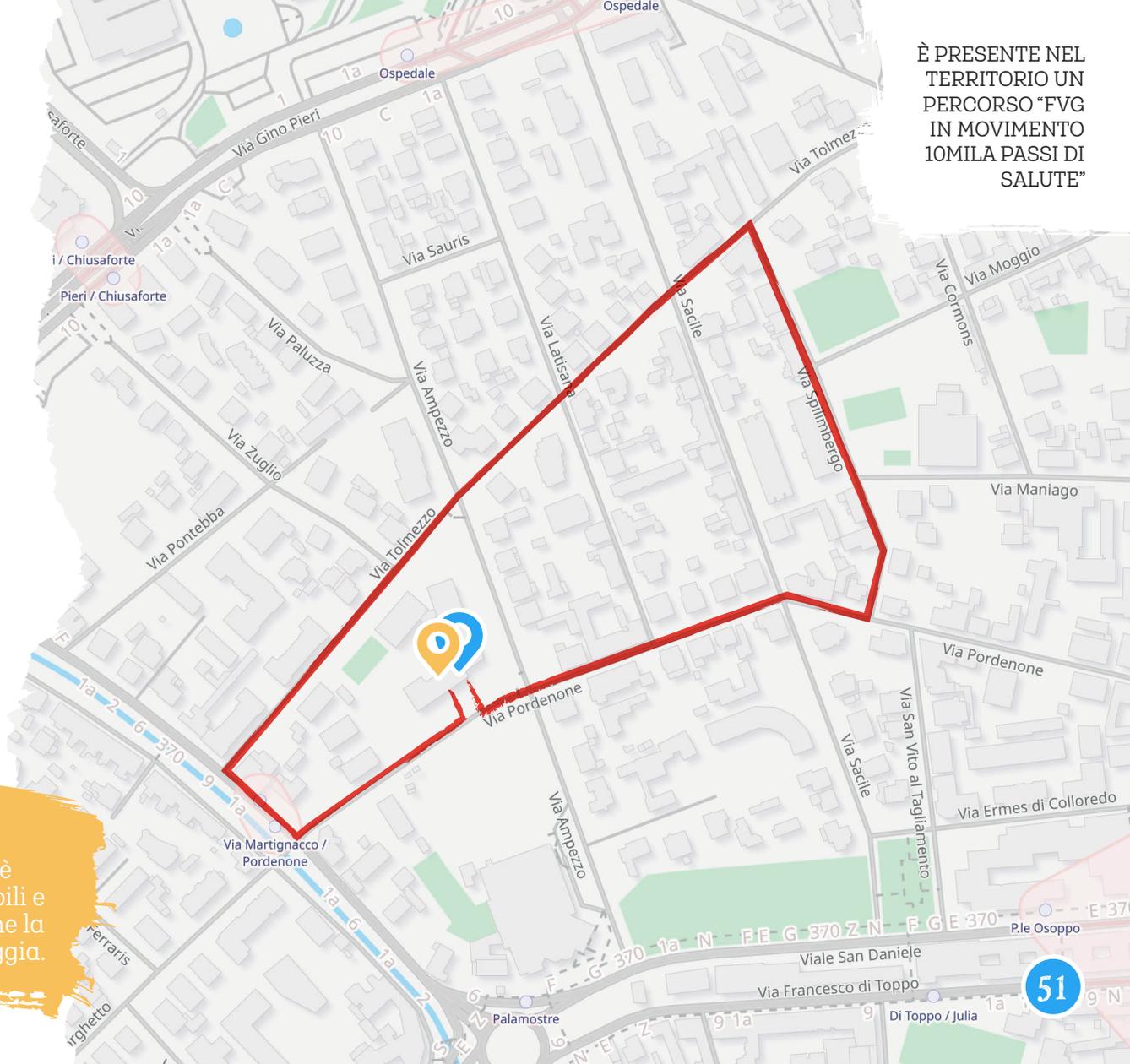
TEMPO STIMATO:
20' 

PERCORSO:
in piano 

INIZIO E FINE
PERCORSO:
SCUOLA PRIMARIA
"G. Pascoli",
via Pordenone,
Udine 

CURIOSITÀ:

Il territorio comunale è percorso da alcune ciclabili e da percorsi pedonali come la Passeggiata lungo la Roggia.



È PRESENTE NEL
TERRITORIO UN
PERCORSO "FVG
IN MOVIMENTO
10MILA PASSI DI
SALUTE"

ISTITUTO COMPRESIVO UDINE VI

ESEMPIO di PERCORSO:

 LUNGHEZZA:
1600m

 PASSI:
2374

 TEMPO STIMATO:
20'

 PERCORSO:
in piano

 INIZIO E FINE
PERCORSO:
SCUOLA PRIMARIA
"A. Friz",
via XXV Aprile,
Udine

È PRESENTE NEL
TERRITORIO UN
PERCORSO "FVG IN
MOVIMENTO 10MILA
PASSI DI SALUTE"

52

CURIOSITÀ:

Il territorio comunale è percorso da alcune Ciclabili e da percorsi pedonali come la Passeggiata al Parco del Cormor.

ISTITUTO OMNICOMPRESIVO di TARVISIO

ESEMPIO di PERCORSO:

LUNGHEZZA:
1600m 

PASSI:
2374 

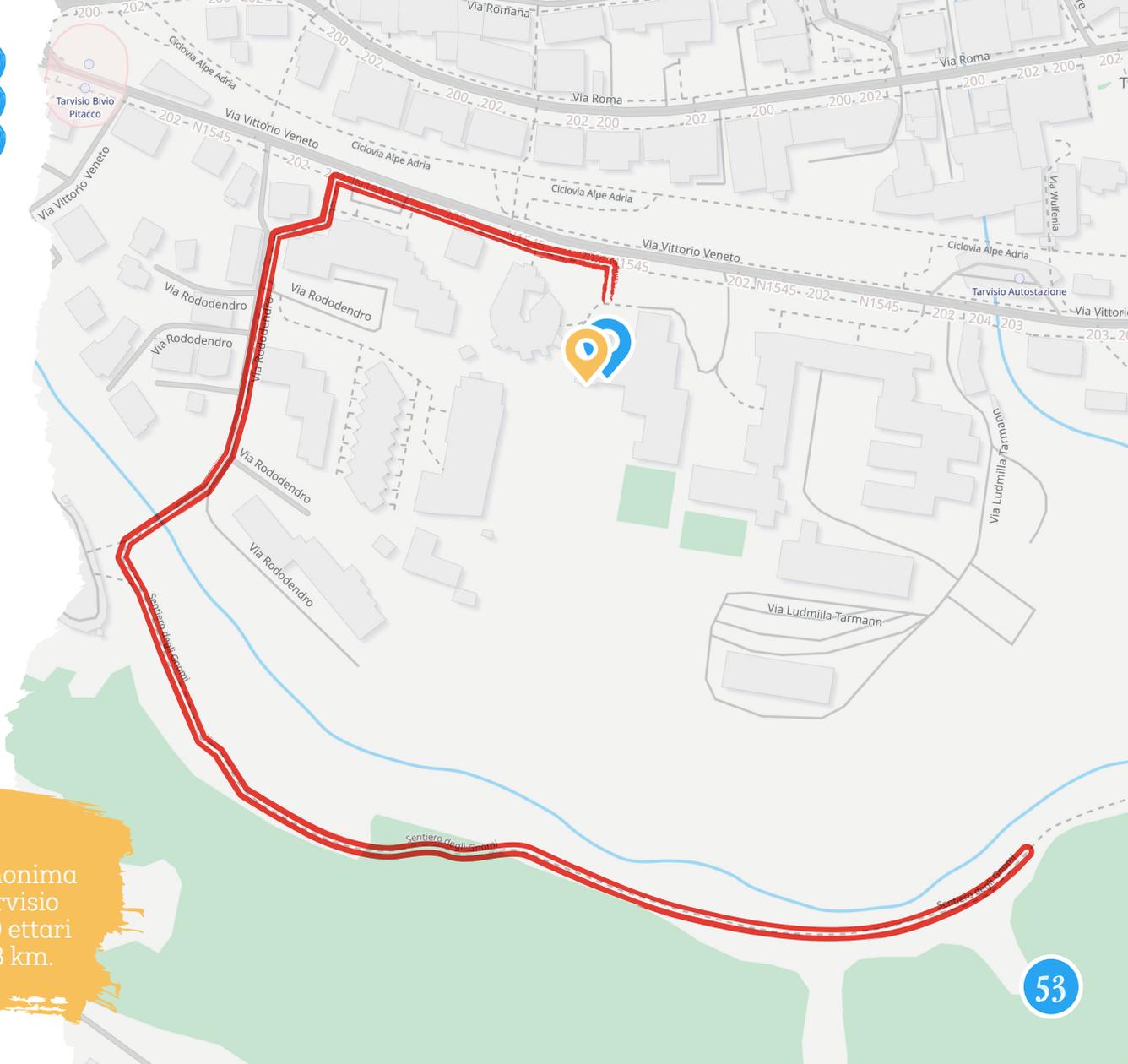
TEMPO STIMATO:
20' 

PERCORSO:
con leggero dislivello 

INIZIO E FINE
PERCORSO: 
SCUOLA PRIMARIA
"D. Alighieri",
via Vittorio Veneto,
Tarvisio

CURIOSITÀ:

Il comune si trova nell'omonima foresta millenaria di Tarvisio che si estende per 24.000 ettari con un perimetro di 168 km.



NON LA SOLITA CAMMINATA!

Idee e spunti per una camminata divertente

I percorsi del Progetto “**Muovinsieme**” vengono definiti assieme al personale scolastico che, conoscendo bene il proprio territorio e le classi aderenti, scelgono, là dove possibile, quello più confacente. La distanza di un miglio (1690m) è stata considerata partendo dalla scuola e ritornando al punto di partenza: in base all’ubicazione del plesso si hanno così percorsi di vario tipo: da quelli immersi nella natura per le scuole di campagna e di montagna, a quelli nei parchi, in centro città, e nei quartieri popolari. Lungo tutti i percorsi è possibile e consigliato svolgere l’outdoor learning spaziando tra le varie materie: dalla storia ed educazione civica alla geografia, dalle scienze alla letteratura ma anche dalla matematica alle lingue straniere.

Ogni elemento naturale o artificiale, sassi, salite, discese, strisce disegnate sull’asfalto, panettoni spartiraffico, piastrelle, scale ecc, diventa elemento utile per arricchire la camminata con un cenno agli schemi motori di base: salti e saltelli, corsa, “arrampicata” ecc. sempre nell’ottica di movimento = divertimento.



QUANDO CAMMINARE? SEMPRE!

Con il sole

Con le nuvole

Con la pioggia

Con la neve

DOVE CAMMINARE? OVUNQUE!

In strada



In cortile



Sul marciapiede



Sul portabici



Sul muretto



Sulle pietre "paracarro"



Sul cordolo



Sulla ringhiera



Sulla transenna



Sull'aiuola spartitraffico



COME CAMMINARE? IN QUALSIASI MODO!

In salita



In discesa



In riga



In fila



Salendo i gradoni



Scendendo le scale



Sulle punte



Sui talloni



Lateralmente



E L'OSTACOLO? DIVENTA DIVERTIMENTO!



E SE NON SI PUÒ USCIRE?

Ci si muove nel sottoportico



Si usa il corridoio e l'atrio



L'ESPERIENZA DEGLI INSEGNANTI

« Il progetto “Muovinsieme” ha permesso di coniugare la pratica dell'attività fisica con la possibilità di apprendere all'aperto, valorizzando anche gli aspetti relazionali e di socializzazione. L'outdoor learning ha sicuramente reso più efficace l'interiorizzazione da parte dei bambini delle esperienze vissute. Tutti gli alunni hanno partecipato con grande entusiasmo ed hanno scoperto ed apprezzato il piacere di camminare, correre, saltare ed arrampicarsi. Tutti gli spazi della scuola, esterni ed interni, sono stati vissuti in modo attivo e creativo. »



« Il progetto ha dato ai docenti e agli alunni l'opportunità di valorizzare e promuovere ancor di più sani e corretti stili di vita. Muoversi in libertà riscoprendo il piacere di stare uniti senza barriere senza limiti senza diversità respirare aria pura ascoltando le infinite storie che ci racconta la natura. Ridere, scherzare, ritrovare il nostro essere bambini consapevoli di far qualcosa di giusto e sano, utile al nostro presente e al nostro domani. »



« Ogni volta che ci chiedono “passeggiata?” è una conferma che l’attività proposta è stata un mezzo per incrementare il benessere psico fisico dei nostri alunni, alla scoperta di relazioni e del territorio in cui vivono. »

« Il progetto “Muovinsieme” ha permesso di creare relazioni tra colleghe, tra adulti e bambini, tra bambini della stessa scuola e bambini di scuole diverse; Bambini con diverse competenze cognitive, comunicative e relazionali. Durante la condivisione delle uscite a piedi i nostri alunni hanno manifestato il loro benessere attraverso sguardi, sorrisi e la ricerca di vicinanza al gruppo. »

SITOGRAFIA PERCORSI ASUFC ISTITUTI COMPRENSIVI

<https://www.aielloscuole.edu.it/>
<https://icaquileia.edu.it/>
<https://icbuja.edu.it/>
<http://www.iccervignanodelfriuli.it/>
<https://www.iccividale.edu.it/>
<https://icfagagna.edu.it/>
<https://icvaltagliamento.edu.it/>
<https://iccodroipo.edu.it/>
<https://iccomeglians.edu.it/>
<http://www.icfaedis.edu.it/WP/>
<https://icgemona.edu.it/>
<https://icgonars.edu.it/>
<https://iclatisana.edu.it/>
<https://iclestizza-talmassons.edu.it/>
<https://iclignano.edu.it/>
<https://icmajanoforgaria.edu.it/>
<https://www.icmanzano.edu.it/>
<https://icmorteglianoocastionsdistrada.edu.it/>
<https://www.icpm.edu.it/>
<https://icpalazzolo.edu.it/>
<https://icpalmanova.edu.it/>
<https://www.icpaluzza.edu.it/>
<https://icpasiandiprato.edu.it/>
<https://icpaviadiudine.edu.it/>
<https://istitutocomprensivopozzuolodelfriuli.edu.it/>
<https://www.icpremariazzo.edu.it/>
<https://icrivignano.edu.it/>
<http://icsandanieledelfriuli.it/>
<https://www.icuniversitaacastrense.edu.it/>
<http://www.icsanpietroalnatisona.it/>
<http://www.icsedegliano.it/>
<https://ictarcento.edu.it/>
<https://www.ictavagnacco.edu.it/>
<https://ictolmezzo.edu.it/>
<https://ictorasaghis.edu.it/>
<https://ictricesimo.edu.it/>
<https://1icudine.edu.it/>
<https://2icudine.edu.it/>
<https://3icudine.edu.it/>
<https://4icudine.edu.it/>
<https://5icudine.edu.it/>
<https://6icudine.edu.it/>
<http://www.icbilingue.edu.it/>
<https://www.tarvisioscuole.it/>

SITOGRAFIA COMUNI

<http://www.comune.aielloelfriuli.ud.it/>
<http://www.comune.aquileia.ud.it/>
<https://www.comune.buja.ud.it/>
<https://www.comune.treppogrande.ud.it/>
<https://www.cervignanodelfriuli.net/>
<https://www.cividale.net/>
<https://www.comune.fagagna.ud.it/>
<https://www.comune.ampezzo.ud.it/>
<https://www.comune.enemonzo.ud.it/>
<https://www.comune.codroipo.ud.it/>
<https://www.comune.camino.al.it/>
<https://www.comune.comeglians.ud.it/>
<https://www.comune.sappada.ud.it/>
<http://www.comune.faedis.ud.it/>
<https://www.comune.gemona-del-friuli.ud.it/>
<https://www.comune.gonars.ud.it/>
<https://www.comune.latisana.ud.it/>
<http://www.comune.lestizza.ud.it/>
<https://www.lignano.org/>
<https://www.comune.majano.ud.it/>
<http://www.comune.forgarianelfriuli.ud.it/>
<https://www.comune.manzano.ud.it/>
<http://www.comune.mortegliano.ud.it/>
<https://www.comune.pagnacco.ud.it/>
<https://www.comune.moruzzo.ud.it/>
<https://www.comune.palazzolodellostella.ud.it/>
<https://www.comune.palazzolodellostella.ud.it/>
<https://www.comune.paluzza.ud.it/>
<https://www.comune.ravascletto.ud.it/>
<https://www.comune.pasiandiprato.ud.it/>
<https://www.comune.paviadiudine.ud.it/>
<http://www.comune.pozzuolo.udine.it/>
<http://www.comune.campoformido.ud.it/>
<http://www.comune.premariacco.ud.it/>
<http://www.comune.rivignanoteor.ud.it/>
<http://www.comune.sandanieledelfriuli.ud.it/>
<http://www.comune.dignano.ud.it/>
<https://www.comune.sangiorgiodinogaro.ud.it/>
<http://www.comune.torviscosa.ud.it/>
<https://www.comune.sanpietroalnatisona.ud.it/>
<http://www.comune.sedegliano.ud.it/>
<https://www.comune.tarcento.ud.it/>
<https://www.comune.taipana.ud.it/>
<https://www.comune.tavagnacco.ud.it/>
<https://www.comune.tolmezzo.ud.it/>
<https://www.comune.trasaghis.ud.it/>
<https://www.comune.tricesimo.ud.it/>
<https://www.comune.udine.it/>
<https://www.comuneditarvisio.com/>

ALTRA SITOGRAFIA

<https://www.google.it/maps>
<https://www.turismofvg.it/it>
<https://visitgemona.com/>
https://turismocividale.regione.fvg.it/index.php?page=it/scopri_il_territorio
<http://www.ilpaesedellemeridiane.com/>
<https://www.fondazioneaquileia.it/it/visita-aquileia/aquileia-patrimonio-unesco>
<https://consorzioicastelli.it/icastelli/udine/zegliacco>
<http://www.cvne.it/>
<https://www.sappadadolomiti.com/>
<http://www.castellidifaedis.it/>
<http://www.porpetto.org/natura-e-ambiente/parco-intercomunale-del-corno/>
<https://www.archeocartafvg.it/portfolio-articoli/lestizza-fraz-galleriano-ud-il-castelliere-las-rives/>
<https://www.lignano.org/vivi-la-citta/turismo/>
<https://camminabimbi.com/2017/02/22/bastioni-di-palmanova/>
<https://www.borghiautenticitalia.it/borgo/ravascletto>
<https://www.panorama.it/morte-francesco-baracca-1918-storia-foto>
https://www.natisone.it/O_store/natisone/premariazzo.htm
<https://www.entetutelaesca.it/acquario-di-ariis/>
https://archeologiaindustriale.net/2100_torviscosa-la-citta-della-cellulosa-in-friuli-venezia-giulia/
<https://www.archeocartafvg.it/wp-content/uploads/Borgna-Corazza-Cassola-Castelliere-di-Galleriano.pdf>
<http://www.vivimoruzzo.it/storia/come-e-nato-moruzzo/i-castelli/>
<https://www.alpedriabike.eu/index.php/it/ciclovie/ciclovie-alpe-adria>
<http://www.vallecormor.com/percorsi/il-percorso>
<https://www.piste-ciclabili.com/itinerari/281-a13-del-natisone-udine-civdale-stupizza>
<http://www.tarvisio.org/>



Dipartimento di Prevenzione
Azienda Sanitaria Universitaria Friuli Centrale
Promozione della Salute

con la collaborazione degli insegnanti degli Istituti Comprensivi





ASU FC
Azienda sanitaria
universitaria
Friuli Centrale



REGIONE AUTONOMA
FRIULI VENEZIA GIULIA



Centro nazionale per la prevenzione
e il Controllo delle Malattie