



Trento, 5 aprile 2024

OGGETTO: Promozione della giornata mondiale dell'attività fisica "sii attive e vivi felice" - 6 aprile 2024

Cari/e Dirigenti e Referenti,  
vi raggiungiamo con questa mail per dare seguito agli incontri avvenuti negli ultimi mesi e cominciare a divulgare buone pratiche all'interno della "Rete Trentina Scuole che Promuovono Salute".

Ogni anno il giorno del 6 aprile si celebra la giornata della promozione dell'attività fisica e quest'anno, seppur con tempi ristretti, vi proponiamo di divulgare alcuni materiali informativi e coinvolgere più studenti e studentesse possibili attraverso piccoli e semplici azioni che possono diventare sane abitudini per un benessere generale a scuola. Il consiglio è quello di iniziare proponendo alcune attività per incentivare il movimento a scuola già nella settimana dall'8 al 12 aprile.

Per chi lo desiderasse sono disponibili al seguente link una serie di facili esercizi che possono essere proposti da tutti i docenti, e non solo da coloro che si occupano di scienze motorie e sportive, da poter svolgere in pochi minuti nella propria classe:

[Su con la schiena Prof. G. Vianello](#)

Vi consigliamo anche di consultare alcuni materiali (poster, infografica) che potete utilizzare per diffondere i dati sull'attività fisica o promuovere dei comportamenti per ridurre la sedentarietà.

<https://www.apss.tn.it/Documenti-e-dati/Documenti-tecnici/Attivita-fisica-e-alimentazione-dei-giovani-trentini>

[https://www.dors.it/wp-content/uploads/2024/03/DecalogoGMAF24\\_online.pdf](https://www.dors.it/wp-content/uploads/2024/03/DecalogoGMAF24_online.pdf)

[https://www.epicentro.iss.it/attivita\\_fisica/pdf/20230914\\_bozza\\_schedaLivelli%20V04%20low.pdf](https://www.epicentro.iss.it/attivita_fisica/pdf/20230914_bozza_schedaLivelli%20V04%20low.pdf)

Ricordiamo inoltre che i docenti di scienze motorie del vostro istituto, molti dei quali già soci ATIEF (Associazione Trentina Insegnanti Educazione Fisica), sono sempre a disposizione per un confronto ed eventuali consigli.

Grazie

Cinzia Vivori Referente Programma 1 Scuola che promuove Salute  
Barbara Scuderi - Referente Educazione Fisica e Sportiva - Dipartimento Istruzione PAT  
Andrea D'Andrea Insegnante (Gruppo di Coordinamento "Scuole che promuovono salute")