

PP01

SCUOLE CHE PROMUOVONO SALUTE

Buone Pratiche



I.C. VIGOLO VATTARO

“Una scuola che promuove il movimento”

CARLA SORIANI

PERCHÉ PUNTARE SUL MOVIMENTO?

- **É UN BISOGNO FISIOLOGICO**
- **É FACILE COINVOLGERE I RAGAZZI**
- **É POSSIBILE SFRUTTARE L'ASPETTO LUDICO**
- **COINVOLGE ANCHE LA SFERA EMOTIVA**
- **CONSENTE MOLTISSIME MODALITÀ' DI LAVORO (GRUPPI, COPPIE...)**
- **FAVORISCE L'APPRENDIMENTO ESPERIENZIALE**
- **PUÒ DIVENTARE UNA FORMA DI EDUCAZIONE PERMANENTE**

APPROCCIO SCOLASTICO GLOBALE

PROMOZIONE DEL MOVIMENTO:

PAUSE ATTIVE

TORNEI INTERNI

G.S.S.

GIORNATE DI PROMOZIONE SPORTIVA

ALLESTIMENTO DEL CORTILE CON
GIOCHI E PERCORSI

**Politiche per una
scuola in salute**

**Ambiente fisico
della scuola**

**Competenze
individuali in
materia di salute
e Life skills**

**Legami con la
comunità**

**Relazioni all'interno
della comunità
scolastica**

Servizi sanitari

COLLABORAZIONE CON LE
SOCIETÀ SPORTIVE DEL
TERRITORIO E LE FAMIGLIE

CORSI DI FORMAZIONE: GET UP

I
CORSO DI FORMAZIONE INTERNO
RELATIVO ALLE PAUSE ATTIVE

PREPARAZIONE DI MATERIALI E
DISTRIBUZIONE A TUTTI I DOCENTI



Mantenere un impegno costante nella promozione delle attività sportive scolastiche e dei Giochi Sportivi Studenteschi

Coinvolgere le famiglie nelle attività sportive dei figli

AMBITI DA PROMUOVERE E SVILUPPARE

Predisporre ambienti idonei al gioco ed al movimento

Promuovere la conoscenza e l'utilizzo delle Pause Attive

PROMOZIONE DELLE ATTIVITÀ SPORTIVE SCOLASTICHE E DEI G.S.S.



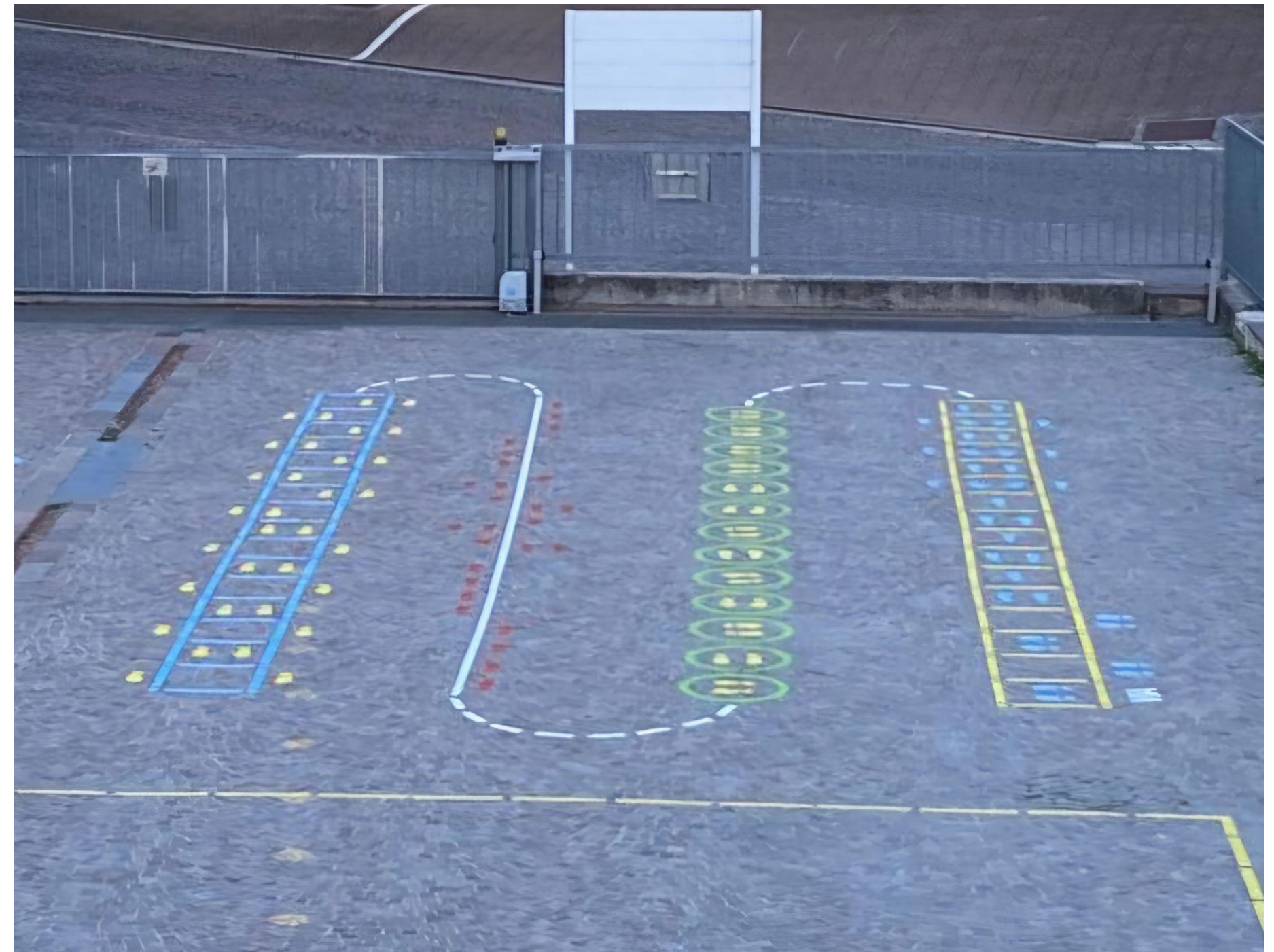
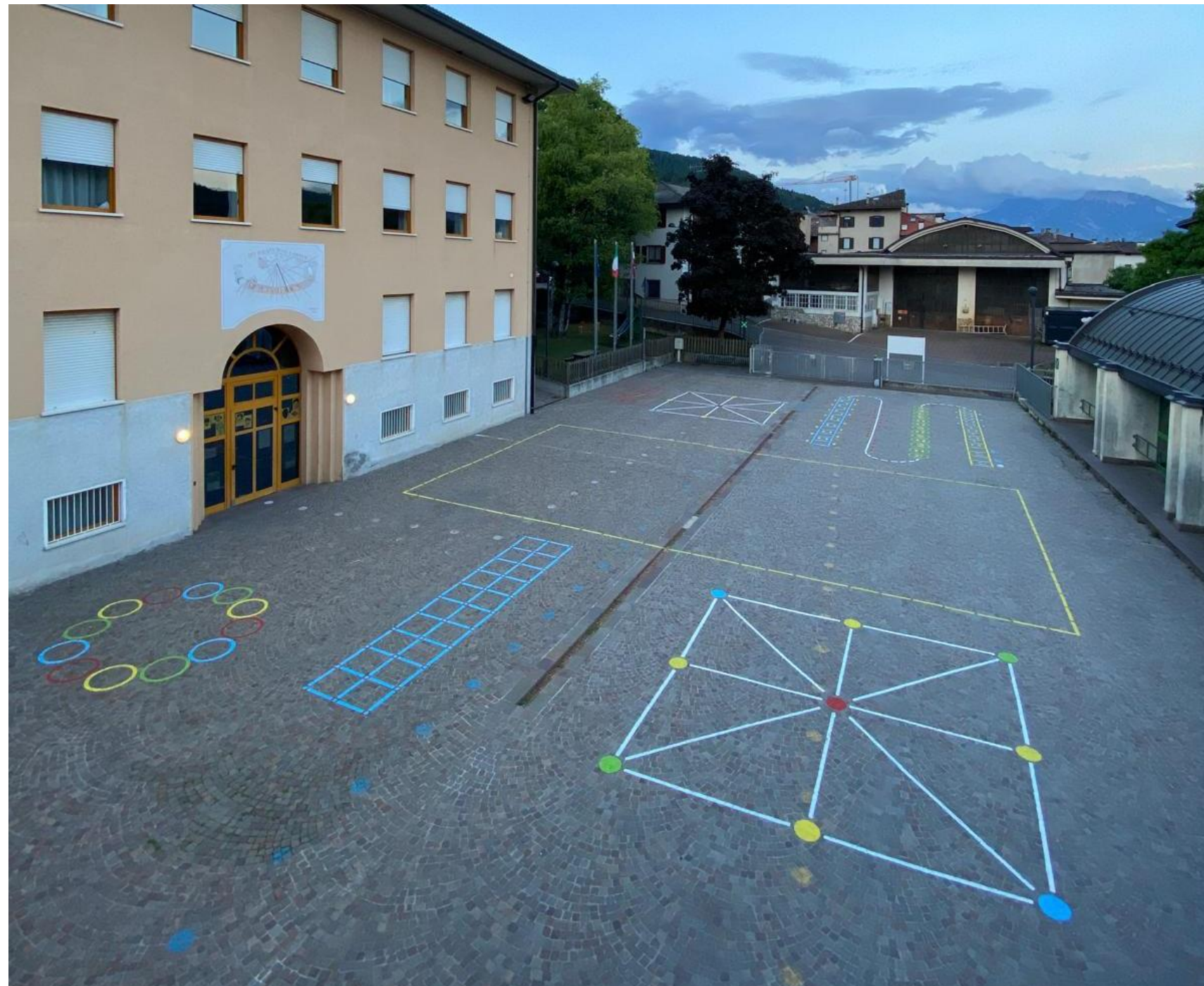
ATTIVITÀ	DATE	ALUNNI
GIOCHI SPORTIVI STUDENTESCHI		
CORSA CAMPESTRE	12-13/11	32
SCI	12/2	8
ORIENTEERING	9/4	32
ATLETICA LEGGERA	6-8/5	40
		TOT. 112
AVVIAMENTO ALLA PRATICA SPORTIVA		
CALCIO M. e F.	22-29/11 6/12	22
CORSO DI SCI	10-17-24-31/1-7/2	31
ORIENTEERING	7/3	19
		TOT. 72
FASI D'ISTITUTO		
CORSA CAMPESTRE	8/11	113
GIORNATA ORIENTEERING	21/3	tutti + 29 familiari +classi 5 S.P.
TORNEO DI BADMINTON	marzo- aprile qualificazioni maggio-giugno finali	TUTTI
SCHOOL CUP	12/6	25 pallavolo 65 dodgeball 36 calcio

COINVOLGERE LE FAMIGLIE NELLE ATTIVITÀ SPORTIVE DEI FIGLI



PREDISPORRE AMBIENTI IDONEI AL GIOCO E AL MOVIMENTO

Nel cortile sono stati allestiti giochi e percorsi coordinativi adatti alle diverse età fruibili da tutti secondo regole concordate o adattate dai ragazzi stessi.



I RAGAZZI DURANTE UNA PAUSA



PROMUOVERE LA CONOSCENZA E L'UTILIZZO DELLE PAUSE ATTIVE

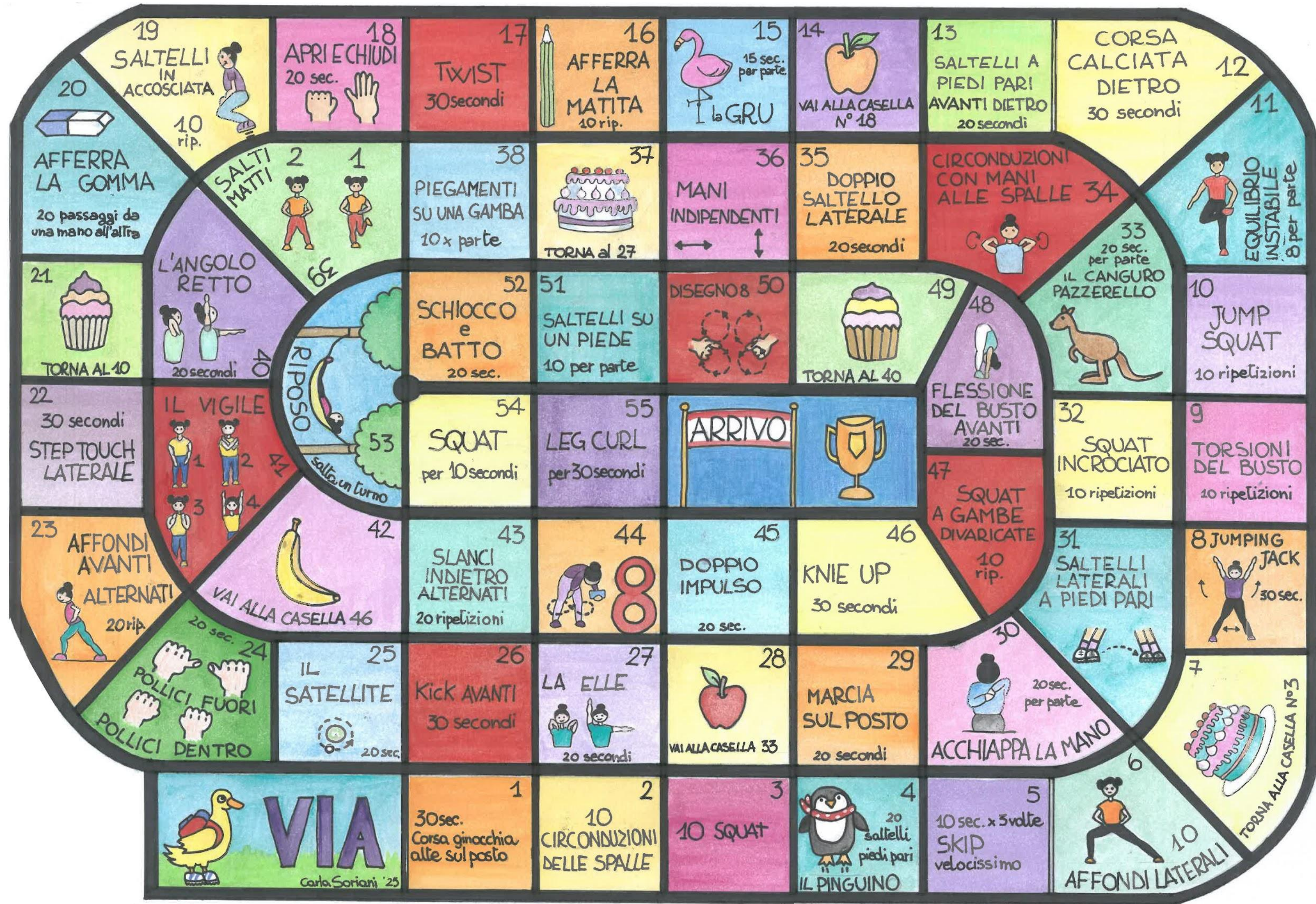
```
graph TD; A[PROMUOVERE LA CONOSCENZA E L'UTILIZZO DELLE PAUSE ATTIVE] --> B[FORMAZIONE PERIODICA]; A --> C[PRODUZIONE DI STRUMENTI]; C --> D[GIOCO DELLA PAPERA ATTIVA]; C --> E["MANUALE 'UNA SCUOLA IN MOVIMENTO'"];
```

**FORMAZIONE
PERIODICA**

PRODUZIONE DI STRUMENTI

**GIOCO DELLA
PAPERA ATTIVA**

**MANUALE
“UNA SCUOLA IN
MOVIMENTO”**



VIA

Carla Soriani '25

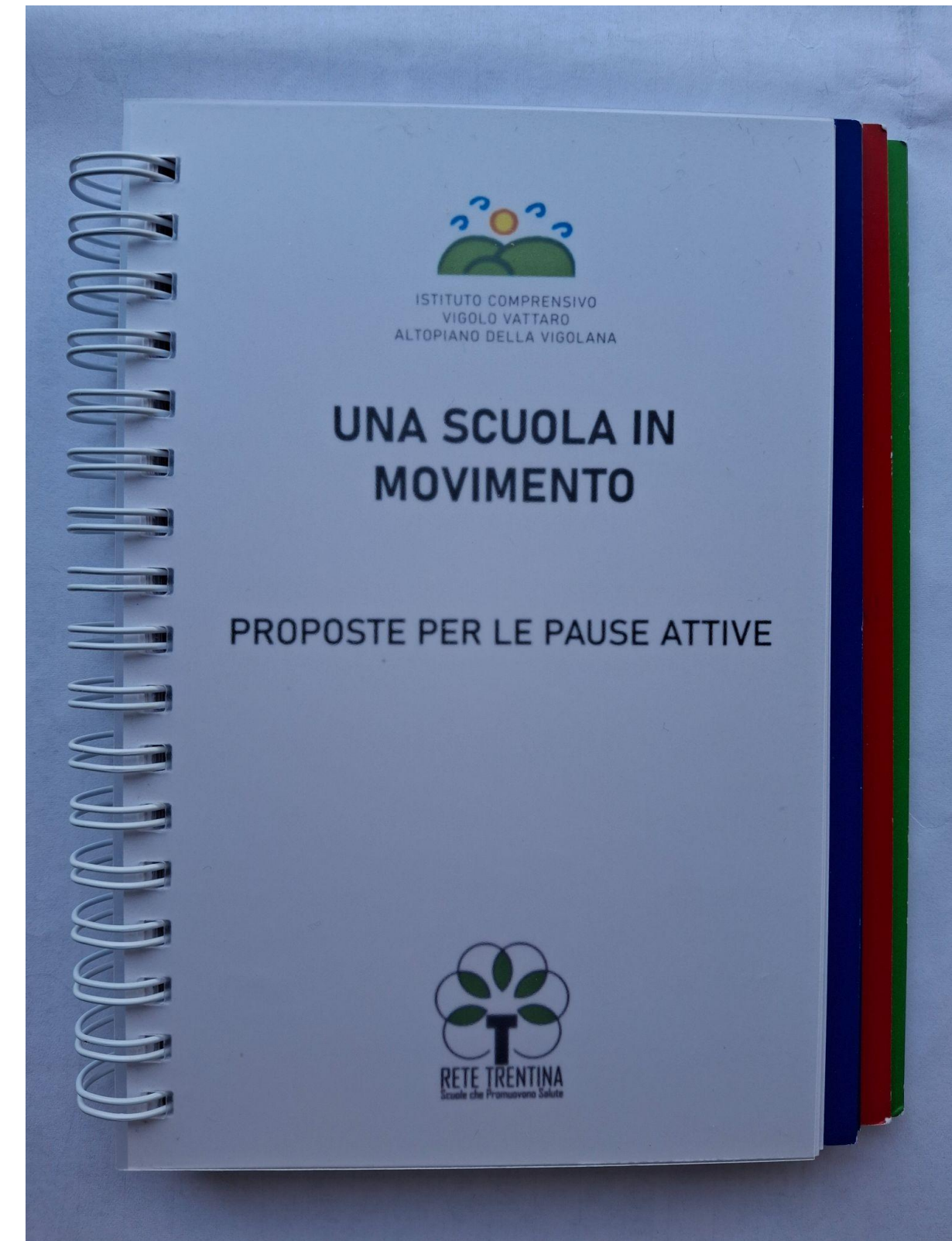
IL GIOCO DELLA PAPERA ATTIVA

- I MATERIALI NECESSARI SONO POCHI: TABELLONE MAGNETICO,¹ DADO E ALCUNE PEDINE
- SEMPLICE: PER OGNI CASELLA LE ISTRUZIONI RIPORTANO UN ESERCIZIO DA ESEGUIRE
- IL NUMERO DEI PARTECIPANTI È ININFLUENTE
- È POSSIBILE ORGANIZZARE LA CLASSE IN GRUPPI
- UNA VOLTA INIZIATO IL GIOCO, È POSSIBILE SOSPENDERLO E RIPRENDERLO QUANDO SI VUOLE
- SI PUÒ DEDICARE AL GIOCO IL TEMPO CHE SI VUOLE: 5, 15, 30 minuti

MANUALE : UNA SCUOLA IN MOVIMENTO

PRIMA DI COMINCIARE

1. I RITUALI AIUTANO
2. LESS IS MORE
3. UTILIZZATE ATTIVITÀ FACILI
4. DATEVI UNA SECONDA POSSIBILITÀ
5. SPERIMENTATE
6. VALORIZZATE LE COMPETENZE DEI RAGAZZI



3 SEZIONI PRINCIPALI

ESERCIZI DI ATTIVAZIONE



STIMOLANO:

- SISTEMA CIRCOLATORIO
- PRODUZIONE NEUROTRASMETTITORI
- COSTRUZIONE DEL GRUPPO CLASSE

ESERCIZI DI CONCENTRAZIONE



CONTRIBUISCONO A:

- FOCALIZZARE L'ATTENZIONE
- CREARE UN CLIMA PIU' TRANQUILLO
- MIGLIORARE L'AUTOREGOLAZIONE

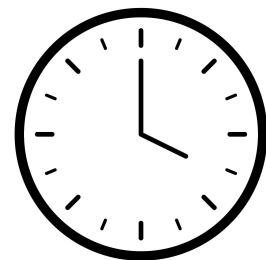
ESERCIZI DI RILASSAMENTO



UTILI PER:

- RIDURRE LA TENSIONE FISICA E MENTALE
- GESTIRE I MOMENTI DI STRESS
- PREPARARE IN VISTA DI UNA PROVA

PER OGNI ESERCIZIO



DURATA

- MATERIALE NECESSARIO
- POSIZIONE DEI RAGAZZI (in piedi, seduti, in cerchio, ecc.)
- ORGANIZZAZIONE (a coppie, piccoli gruppi, ecc.)
- SPIEGAZIONE DELL'ATTIVITÀ
- ESEMPI
- BRANI MUSICALI SUGGERITI

POSSIBILI VARIAZIONI

GRAZIE PER L'ATTENZIONE

IL GRUPPO DI LAVORO:

**FRANCESCA BETTA, SILVIA CEVOLANI, ROMANA CURZEL,
SANDRA FERRARI, CARLA SORIANI.**