

**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

I

CORSO DI FORMAZIONE INTERNO

RELATIVO ALLE PAUSE ATTIVE

PREPARAZIONE DI MATERIALI E

DISTRIBUZIONE A TUTTI I DOCENTI

**Politiche per una  
scuola in salute**

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

**Relazioni all'interno  
della comunità  
scolastica**

**Ambiente fisico  
della scuola**

**Legami con la  
comunità**

**Servizi sanitari**

ALLESTIMENTO DEL CORTILE CON  
GIOCHI E PERCORSI

COLLABORAZIONE CON LE  
SOCIETÀ SPORTIVE DEL  
TERRITORIO E LE FAMIGLIE

CORSI DI FORMAZIONE: GET UP



**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.



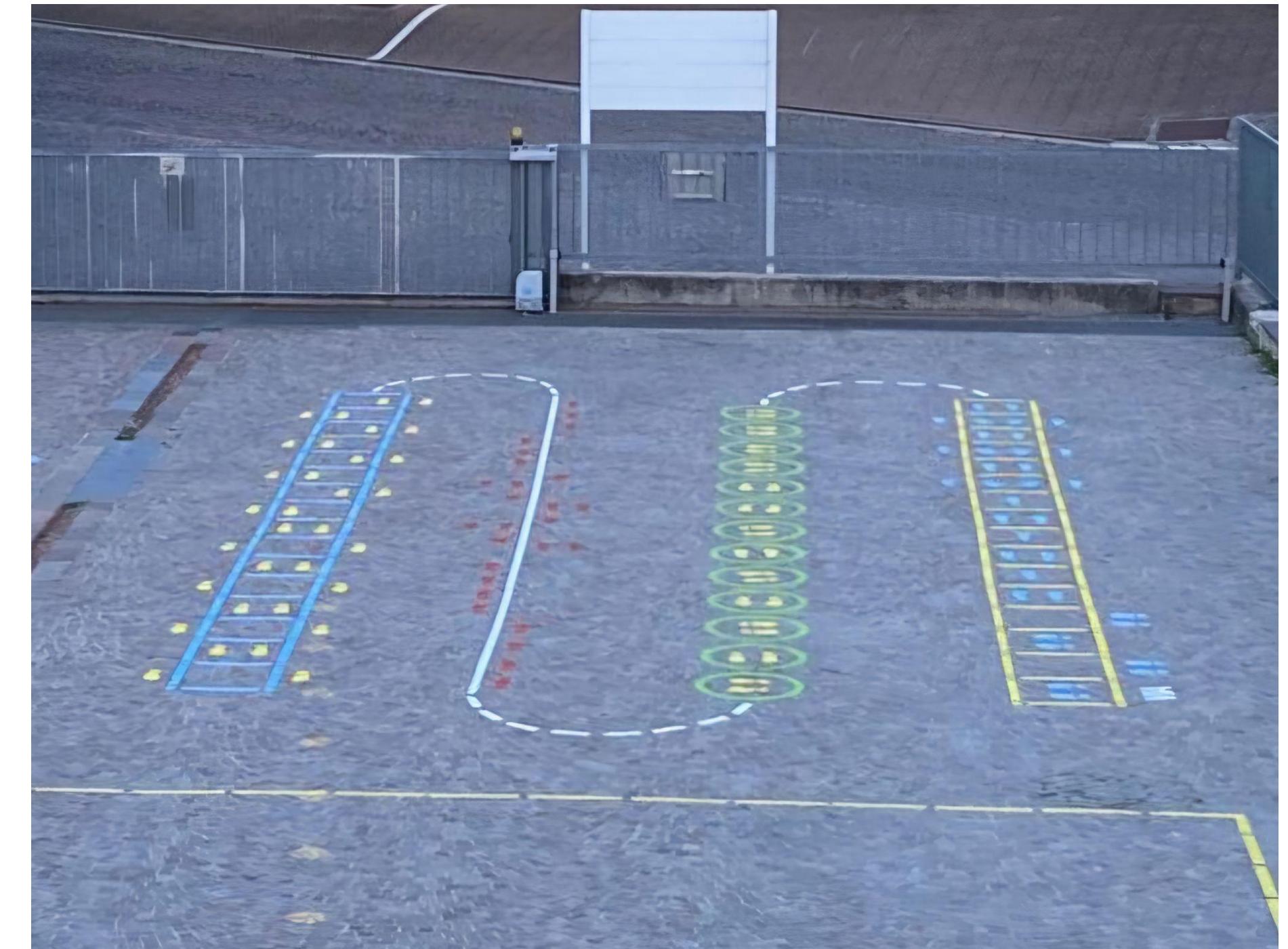
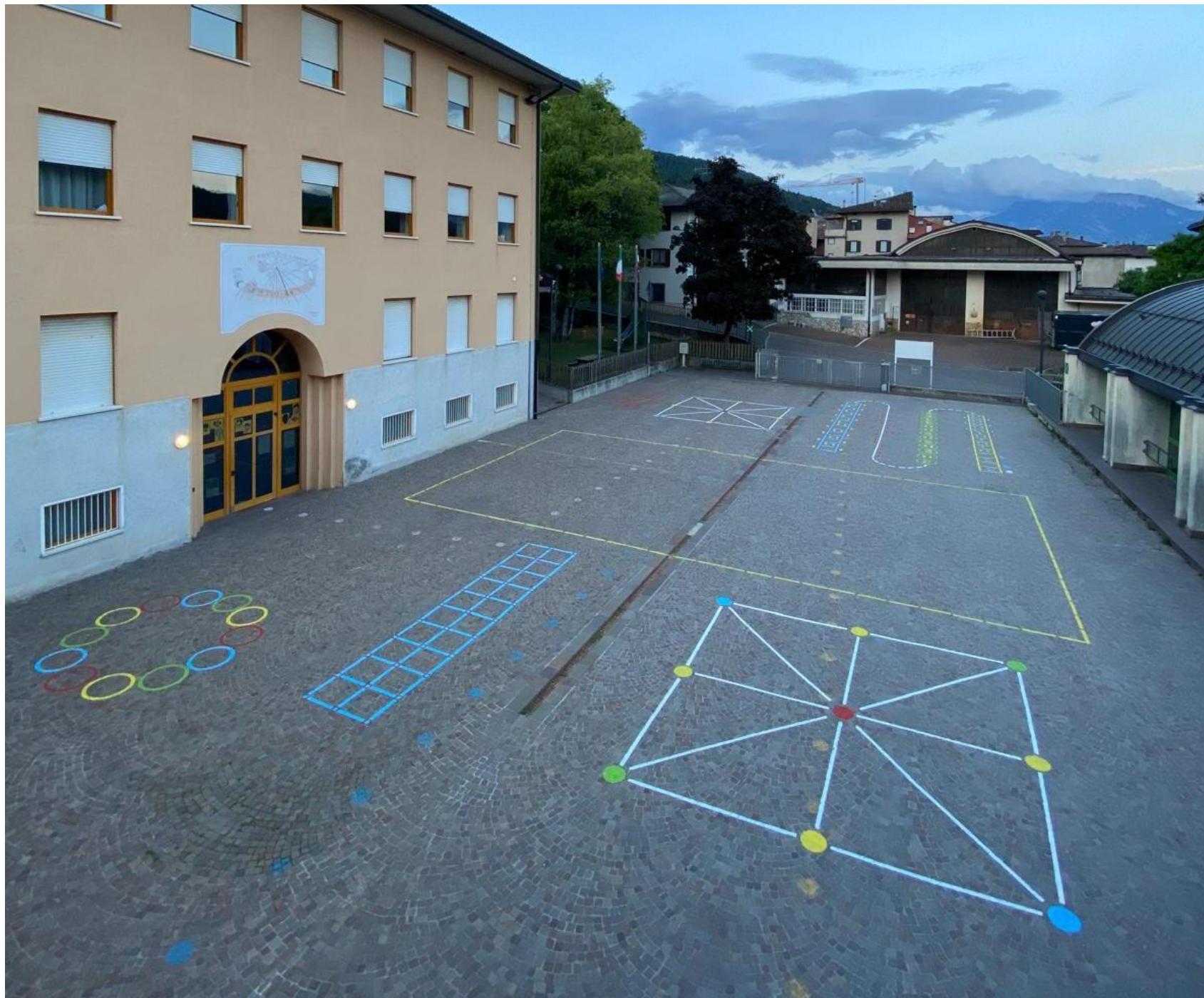
ATTIVITÀ	DATE	ALUNNI
<b>GIOCHI SPORTIVI STUDENTESCHI</b>		
CORSA CAMPESTRE	12-13/11	32
SCI	12/2	8
ORIENTEERING	9/4	32
ATLETICA LEGGERA	6-8/5	40
		TOT. 112
<b>AVVIAMENTO ALLA PRATICA SPORTIVA</b>		
CALCIO M. e F.	22-29/11 6/12	22
CORSO DI SCI	10-17-24-31/1-7/2	31
ORIENTEERING	7/3	19
		TOT. 72
<b>FASI D'ISTITUTO</b>		
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

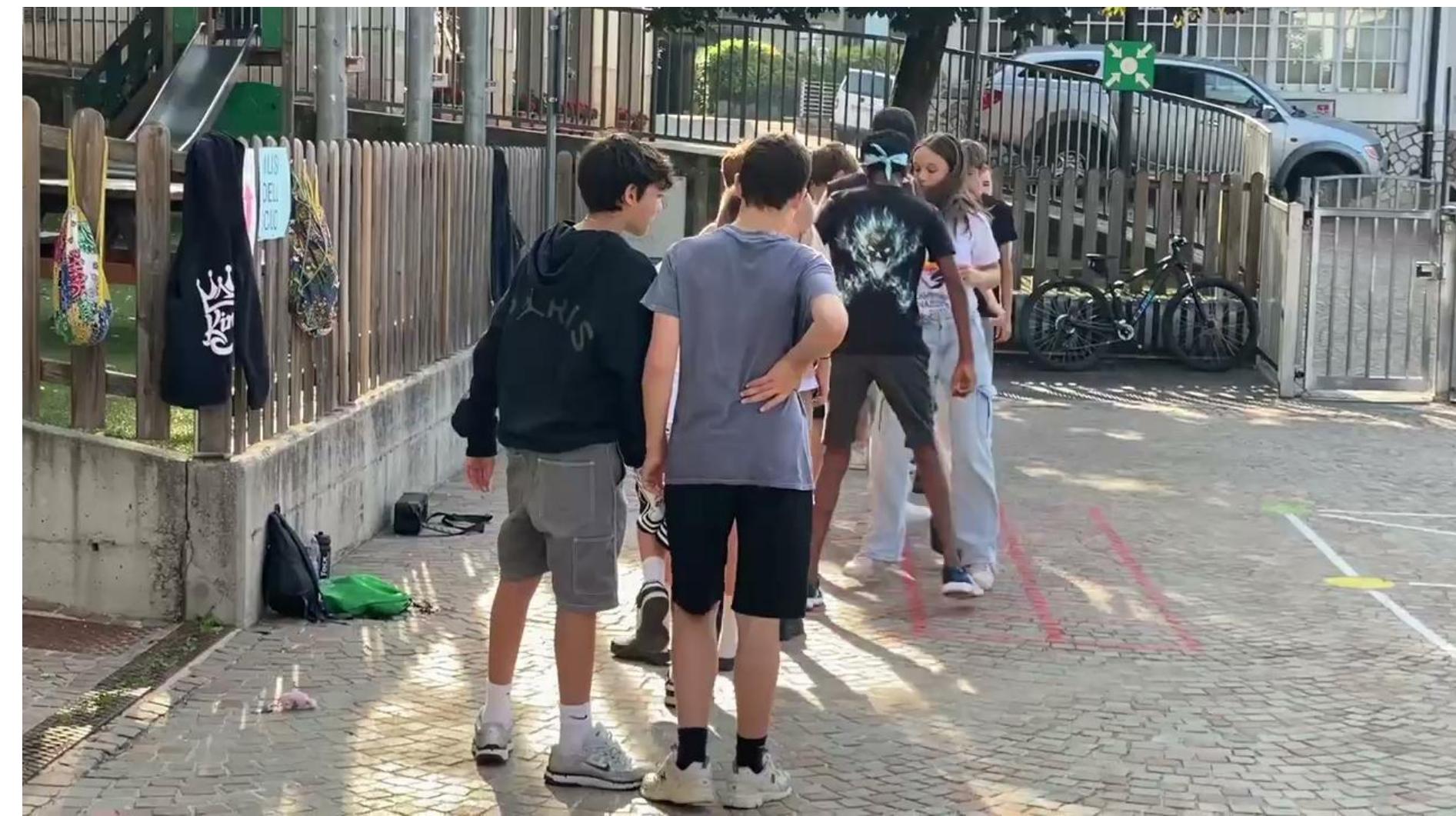


## PREDISPORRE AMBIENTI IDONEI AL GIOCO E AL MOVIMENTO

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

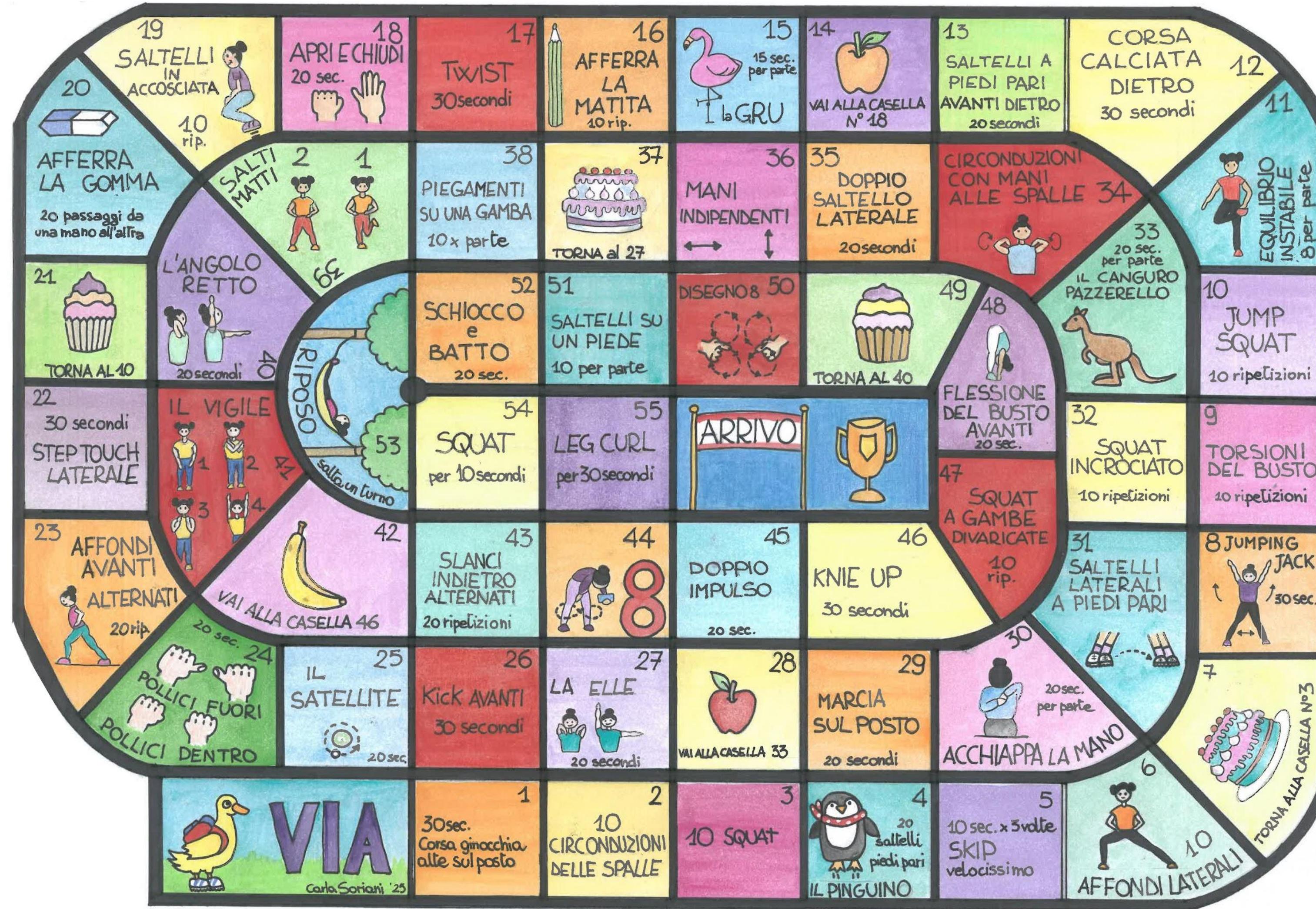


# I RAGAZZI DURANTE UNA PAUSA



# PROMUOVERE LA CONOSCENZA E L'UTILIZZO DELLE PAUSE ATTIVE





# IL GIOCO DELLA PAPERÀ 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

ESERCIZI  
DI  
CONCENTRAZIONE

ESERCIZI  
DI  
RILASSAMENTO



STIMOLANO:

- SISTEMA CIRCOLATORIO
- PRODUZIONE NEUROTRASMETTITORI
- COSTRUZIONE DEL GRUPPO CLASSE

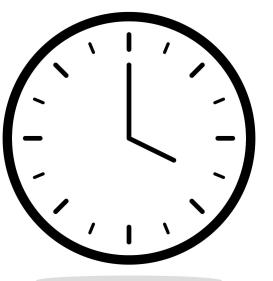
CONTRIBUISCONO A:

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

UTILI PER:

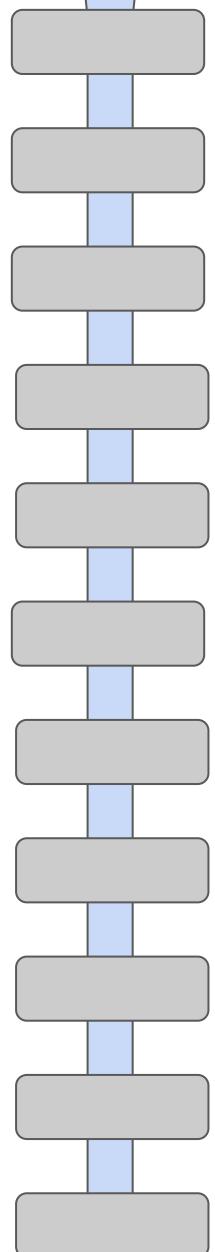
- RIDURRE LA TENSIONE FISICA E MENTALE
- GESTIRE I MOMENTI DI STRESS
- PREPARARE IN VISTA DI UNA PROVA

# 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.