

PP01

SCUOLE CHE PROMUOVONO SALUTE

Buone Practice



ISTITUTO COMPRENSIVO ISERA-ROVERETO

- **SCUOLA PRIMARIA "F.LLI FILZI" ROVERETO**
- **SCUOLA PRIMARIA "RITA LEVI MONTALCINI" DI ISERA**
- **SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO "A. DEGASPERI" DI ROVERETO**

La salute è una condizione di armonico equilibrio, fisico e psichico, dell'individuo, dinamicamente integrato nel suo ambiente naturale e sociale.

A. Seppilli

LORENA BARBERI

Approccio scolastico globale: 6 Componenti



POLITICHE PER UNA SCUOLA IN SALUTE	Sono documenti ufficiali o pratiche accettate, volti alla promozione della salute e del benessere. Queste politiche sono definite in modo chiaro in alcuni documenti o attraverso prassi condivise di promozione della salute e del benessere. (inserimento nel progetto d'istituto)
AMBIENTE FISICO ED ORGANIZZATIVO	Spazi interni,/esterni, spazi individuali/collettivi, aule, distanze, spazi all'aperto, percorsi casa scuola, pause attive, igiene delle mani, pasti, ecc.
RELAZIONI ALL'INTERNO DELLA COMUNITA' SCOLASTICA	Clima sociale di tutta la comunità scolastica orientato alla cooperazione e all'attenzione a fragilità fisiche e sociale
COMPETENZE INDIVIDUALI IN MATERIA DI SALUTE E LIFE SKILLS	Approccio educativo orientato alle life skills ed una azione (anche peer) d'informazione (health literacy) su aspetti specifici, per garantire corrette conoscenze ed una relativa adozione competenze e consapevole dei comportamenti.
LEGAMI CON LA COMUNITA'	Rapporto con i diversi stakeholder per la costruzione di azioni condivise sui diversi ambiti di intervento
SERVIZI SANITARI	Interventi che insegnanti ed operatori socio-sanitari realizzano al fine di migliorare il successo formativo degli studenti. Gli operatori possono lavorare con gli insegnanti su specifici temi

APPROCCIO SCOLASTICO GLOBALE

AZIONE: CONDIVISIONE DEI PERCORSI EDUCATIVI DOCENTI E FAMIGLIE

- Nel **Progetto d'Istituto** è stata aggiornata la parte relativa alla promozione dell'attività fisica e del contrasto della sedentarietà.
- **Programmazioni classe** spazio dedicato al confronto sulle iniziative intraprese e alle proposte.
- Condivisione proposte **Consulta dei genitori** e **Consiglio dell'Istituzione**.

AZIONE: EDUCARE ALLE LIFE SKILLS

- Sport come veicolo efficace di promozione delle Life Skills e inclusion di tutti gli alunni.
- Molteplici attività in luoghi diversi per motivare e sviluppare l'abilità di comportarsi in modo sano e positivo.
- Meditazione trascendentale come azione per gestire lo stress e aumentare la consapevolezza di sé.

AZIONE: COINVOLGIMENTO ATTIVO DELLE FAMIGLIE E POTENZIAMENTO OPPORTUNITÀ DI INCLUSIONE SCOLASTICA

- Convolgimento famiglie: **Yoga insieme**
- **Meditazione trascendentale**: Scuola senza stress
- **Progetto Amici Arcobaleno**

Politiche per una
scuola in salute

Ambiente fisico
della scuola

Competenze
individuali in
materia di salute
e Life skills

Relazioni all'interno
della comunità
scolastica

Legami con la
comunità

Servizi sanitari

AZIONE: VALORIZZARE GLI SPAZI, SENSIBILIZZARE E MOTIVARE SUI VANTAGGI DELL' ATTIVITÀ FISICA REGOLARE

- **Cartelloni** sulle attività svolte.
- **Temi** su movimento, sport, attività fisica.
- **Pista salto in lungo**.
- **Quintiadi e attività motoria** presso Oratorio Parrocchiale di Borgo Sacco.
- **Playgrounds marking** aree di gioco, valorizzazione degli spazio.

AZIONE: DIFFONDERE I VALORI DELLO SPORT E FAVORIRE LA PRATICA MOTORIA E SPORTIVA

- **Palio di atletica** (Comunità di Valle).
- **Valori in rete** (Federazione calcio).
- **Nuoto In Cartella** (Centro Natatorio di Rovereto Leno 2001).
- **Alfabetizzazione motoria** con esperti CONI PAT;
- **Meditazione Trascendentale** .
- **Olimpiadi della danza**.
- **Progetto vigili** Comune di Rovereto.
- **Minibasket** Associazione sportive dilettantistica Junior Basket.

AZIONE: PROMUOVERE IL SUCCESSO FORMATIVO DEGLI STUDENTI

- Incremento partecipazione corsi aggiornamento organizzati APSS.
- Intervento esperti nelle classi.





EQUA DISTRIBUZIONE DELLO SPAZIO: OGNI MOVIMENTO CONTA





VALORIZZAZIONE DI TUTTI GLI SPAZI ALL'INTERNO DELLA SCUOLA



MOVIMENTO = SALUTE

SALUTE PRATICITÀ OVUNQUE RITROVATI FARE

Movimento
Omnibus
Vita
Importante
Migliora
Eventuale
Non
Tutto
Omnibus

1002 Q
807
707
607
507
407
307
207
107

SPORT

PALLAMANO

MAX 3
PALLE

Zona di cambio

Il pallone NON può essere tenuto in mano più di 3 secondi se si è fermi.

In ogni partita ci sono 2 tempi di 30 minuti ciascuno.

Gli intervalli durano 10 minuti.

-10:00

Può essere usato SOLO su posizione.

I gesti sono: tiro dal braccio, tiro dal collo, tiro dal petto, tiro dal fianco, tiro dal ginocchio, tiro dal tallone della gamba.

I gesti principali sono:
 • Tiro in depressione
 • Tiro in elevazione
 • Tiro in estensione
 • Tiro in tuffo
 • Tiro da tre metri (trigone)
 • Tiro in sottostrada
 • Tiro in pallonetto

OGNI GIORNO SI DEVE SALIRE, ANCHE SE SI È FELICI

PENSIERO

LO SPORT È SALUTARE

Salute
Pace
Gloria
Rinuncia
T...

Buona vita
Esercizio
Nutrire
Energia
Salute
Salire
Esercizio
Responsabilità
Lente

NUOTO
UNITO
OVUNQUE
TENNIS
ORIENTAMENTO

**SENSIBILIZZARE
SULL'IMPORTANZA DI
PRATICARE
ATTIVITÀ FISICA**

SIEME PER IL CLIMA

il mondo è nelle nostre mani

NON ABBRACCIAMO IL MONDO
E NELLE NOSTRE MANI

LA PALLAVOLO

**CAMMINARE FA BENE
ALLA SALUTE**

Kinder in Bewegung

PALLAVOLO UNO SPORT DI SQUADRA

FAIR PLAY: GIOCO LEALE

RISPETTO DELLE REGOLE

RISPETTO DELLE REGOLE

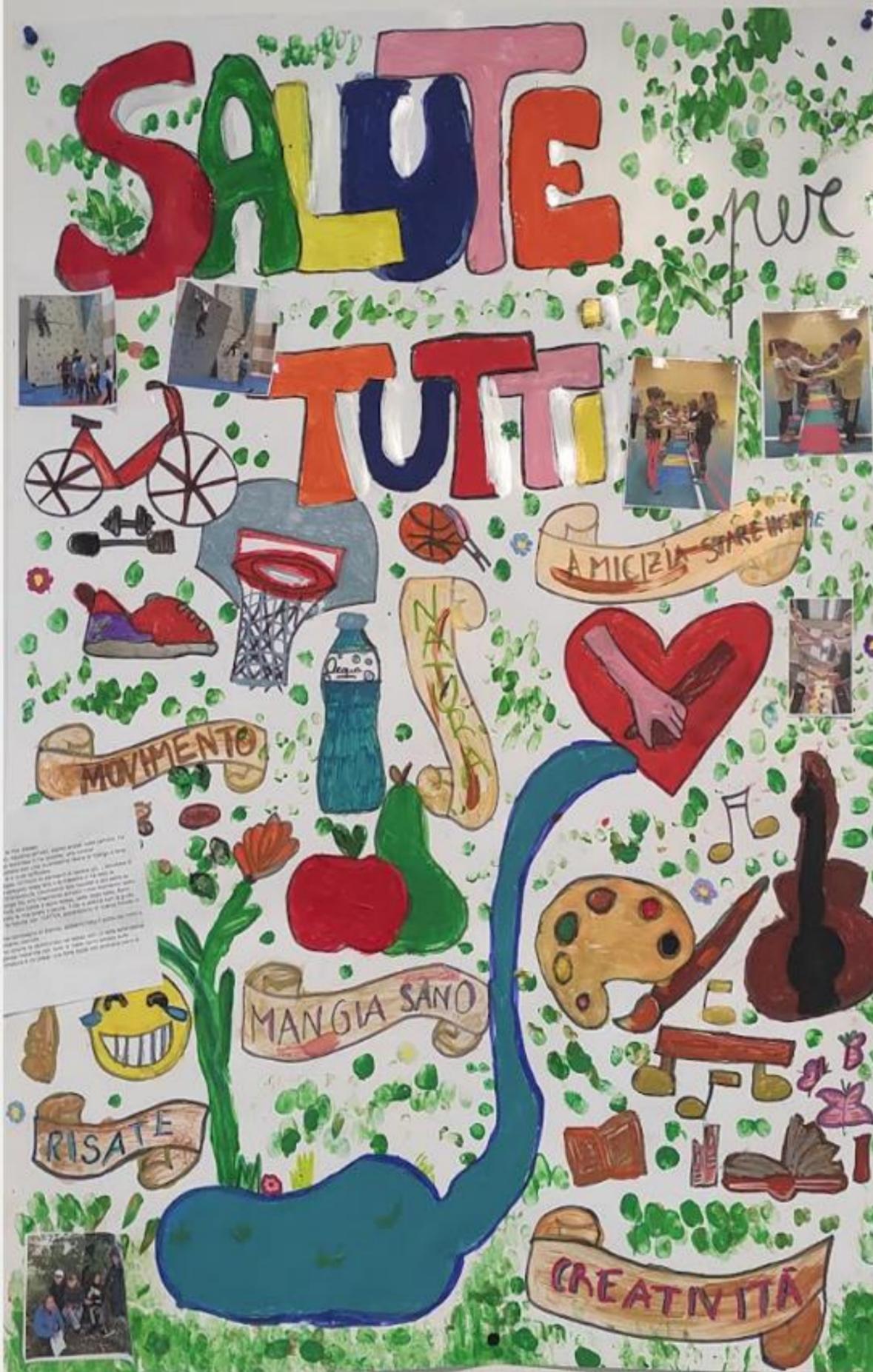
BASSA VALLGARINA VOLLEY

SQUADRA DEL PADOVA

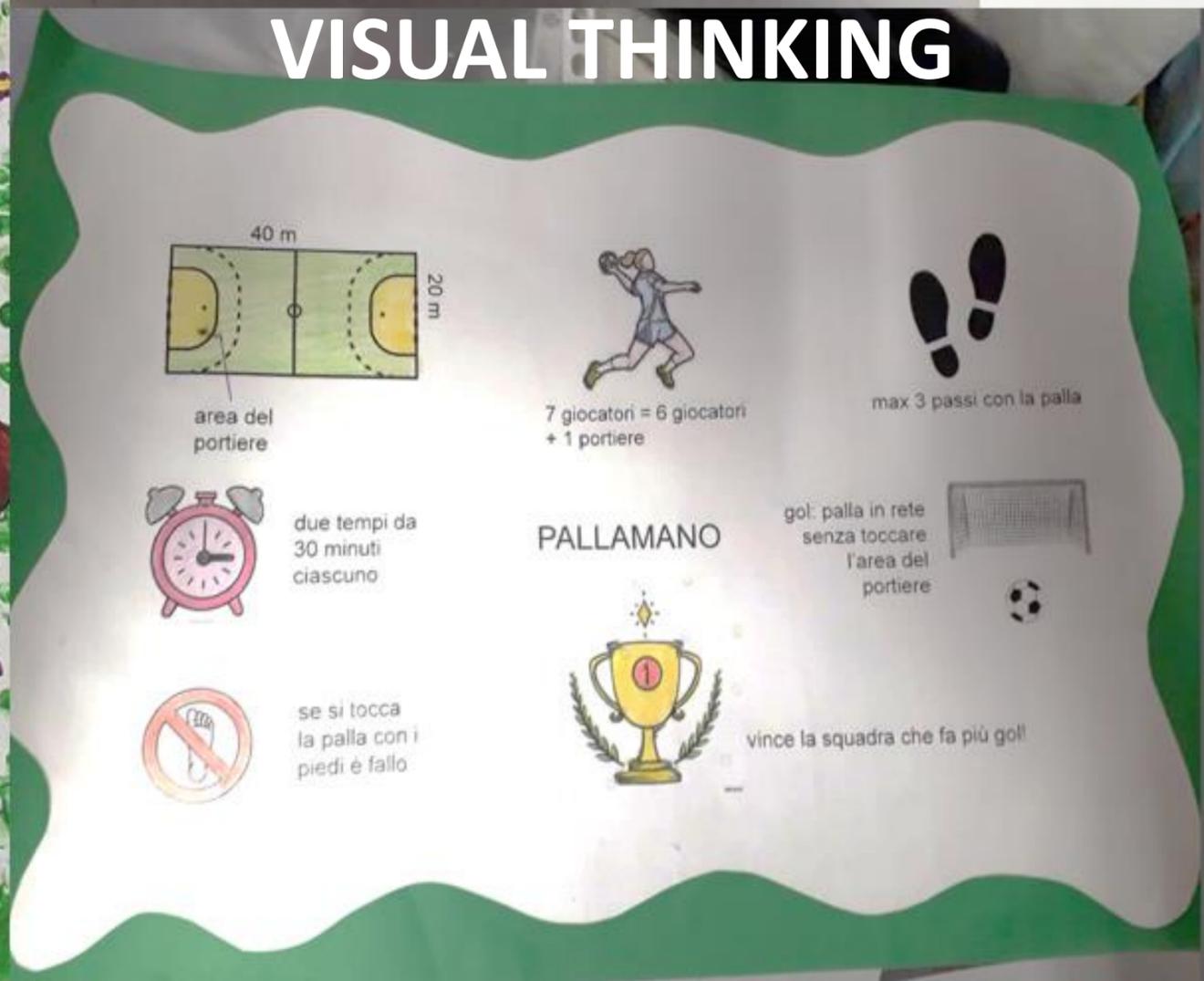
OFFICIAL ROSTERS

NAZIONALE ITALIANA

SPIRITO DI GRUPPO



VISUAL THINKING



22.4.2024
Seduti o in movimento? E perché...

Io vorrei stare sia seduto sia in movimento. Seduto perché dopo una lunga passeggiata mi posso riposare. In movimento perché almeno faccio qualcosa. Ma non è che non mi piacciono tutti e due, e che sono cose che mi piacciono metà e metà. Comunque poi mi piace un pochino di più stare in movimento. Così mi tengo in forma.

24.04.2024
QUANDO CORRO



Quando corro mi diverto anche se dopo un po' mi viene male ai piedi e alla milza e devo sdraiarmi mi per terra. Ogni tanto sento come se qualcosa mi trattenesse e non riesco ad andare veloce. Non mi piace correre per lunghe distanze, ma preferisco correre velocemente in piccole distanze. Correre deve essere un piacere non il mister che ti dice di fare scatti.

Il mio gioco è il calcio nella Virtus Rovereto e faccio due allenamenti a settimana più una partita di campionato. Mi piace giocare a calcio e poi ne posso fare a meno, infatti quando non faccio allenamento uso qualsiasi cosa come palla e gioco in casa per sfogarmi. Quando gioco a calcio sono felice perché mi aiuta a sfogarmi e poi mi piace stare

La ginnastica artistica mi piace molto perché almeno mi muovo, divento un po' più forte e anche più sciolta (sciolta significa flessibile). La ginnastica mi piace molto anche perché mi faccio altre amiche, la mia migliore amica si chiama Anna. L'ultima cosa che voglio dire su questo bellissimo sport è che il mio attrezzo preferito è la trave; è lunga solo dieci centimetri e quindi non è molto facile farla sopra gli elementi, comunque credo che non smetterò mai di praticare questo sport.

24.4.2024
QUANDO CORRO...

Quando corro sono un leone all'inizio poi mi stanco e non ho più forze. A volte corro come un matto, per fare gol ovviamente. Però non è che io corro così veloce, sono un po' mezza lumaca. Altre volte sono velocissimo. Mio papà anche se ha 54 anni, mi batte nella corsa.

19.10
Il tuo sport preferito

INTERDISCIPLINARIETÀ

Il mio sport preferito è tennis perché lo pratico e mi piace anche, visto che lo fanno sia mia mamma che mio papà.

4.2024

Quando corro...

Quando corro mi sento molto libero e avere il zio che mi fa sentire libero. Sinceramente io non sono veloce e correre me se mi impegno potrei anche esserlo. Quando corro troppo mi stanco e poi mi fa molto male la milza.



22.4.2024
Seduti o in movimento? E perché...

Io preferisco essere in movimento perché mi piace tanto correre da sola o con qualcuno. Sentire l'aria nei capelli e sul resto del corpo, è meraviglioso, ma anche quando faccio ginnastica io sono, molto, in movimento. Quindi direi che fare movimento è molto meglio che stare seduti. Ma se ci penso è bello anche stare sul divano e leggere un bel libro e rilassarsi oppure sul divano con la propria famiglia. Dunque, penso che non sia tanto bello stare sul divano a non far niente ma che sia meglio uscire e giocare.

24.4.2024
QUANDO CORRO...

Quando corro mi sento molto libera, correre nei prati rigogliosi di fiori e di erba verde, con un ronzicello fresco, me lo fa sentire. Inoltre, dopo aver corso ho, ovviamente un bel fiatone e la milza che mi fa male, ma il lato positivo è che mi sento meno stressata e più fresca.

MOMENTI
DI
RIFLESSIONE

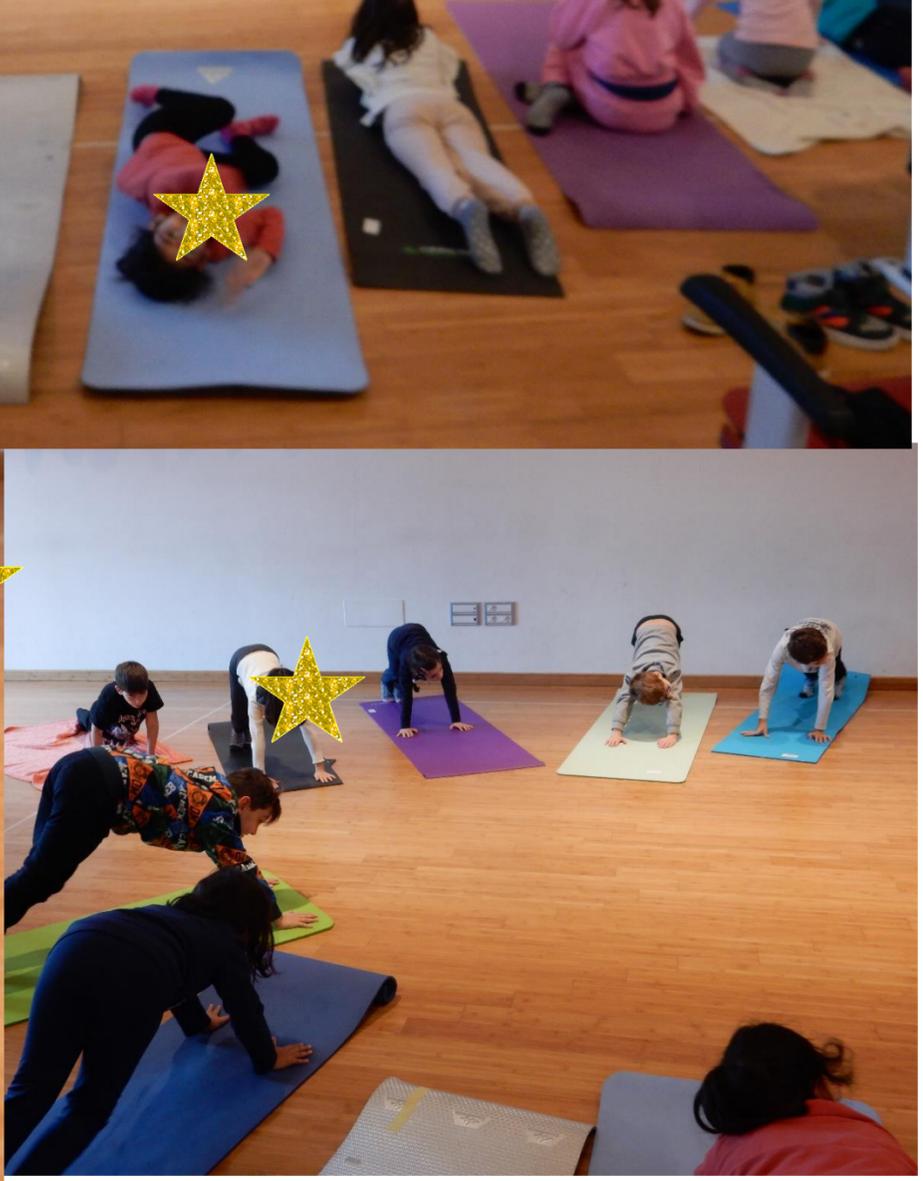


**NUOTO IN CARTELLA
ALFABETIZZAZIONE
NATATORIA**





YOGA INSIEME
COINVOLGIMENTO
GENITORI



MOMENTO DI QUIETE IN CLASSE
=
SCUOLA SENZA STRESS

**MEDITAZIONE
TRASCENDENTALE**



PAUSE ATTIVE
MUSICA E MOVIMENTO
BODY PERCUSSION
STRETCHING
ESERCIZI DI COORDINAZIONE
MANUALITÀ FINE
MOBILITÀ SOSTENIBILE
CAMMINARE – ANDARE IN BICICLETTA

IL MOVIMENTO

FA BENE

ALLA SALUTE



IL MOVIMENTO
INTEGRATO IN MODO
TRASVERSALE ALLE DISCIPLINE

IO
MI
MUOVO
E TU?

PAUSE ATTIVE



OCCASIONI PER INCORPORARE L'ATTIVITÀ FISICA ALL'INTERNO DELLE LEZIONI.





LOTTA



PSICOMOTRICITÀ



CIRCO



BICICLETTA



PROGETTO VIGILI



**GINNASTICA
ARTISTICA**

**M
O
V
I
M
E
N
T
O**



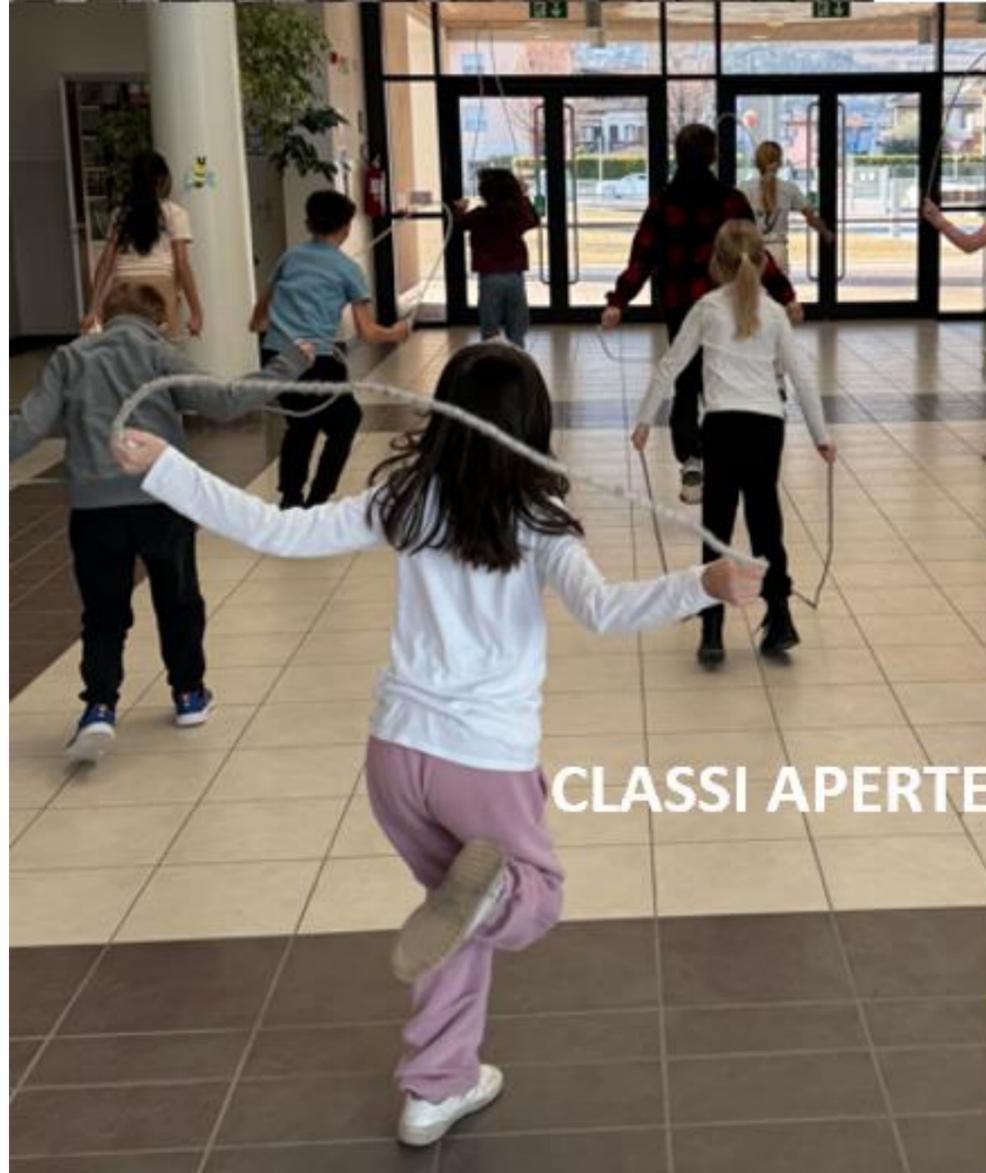
**LA
CORDA.....
ALL'APERTO**



IN PALESTRA



**IN
ATRIO**



CLASSI APERTE



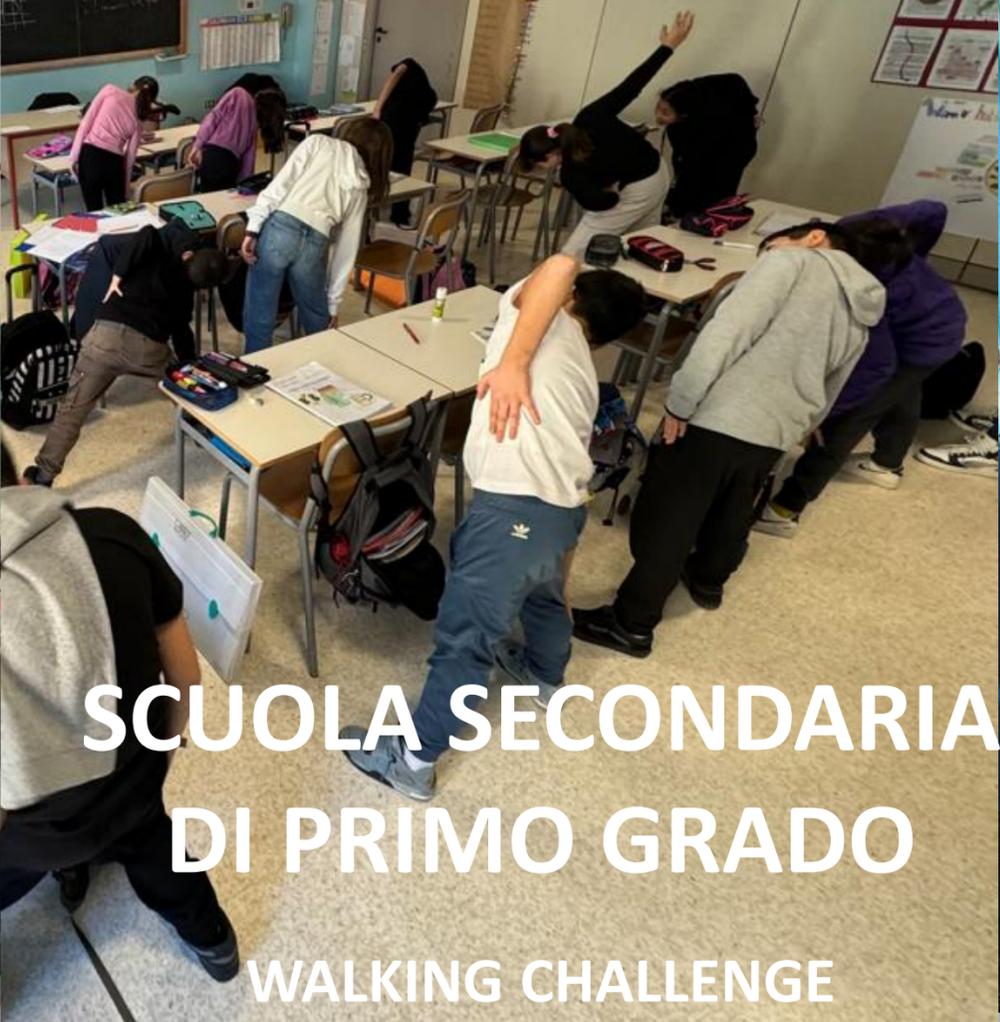
**GRANDI E PICCOLI
IN MOVIMENTO**



BENESSERE IN MOVIMENTO

ESERCIZI E GIOCHI DI BREVE DURATA REALIZZABILI IN SPAZI RISTRETTI PER INTEGRARE MOMENTI DI MOVIMENTO NELLA GIORNATA SCOLASTICA







**TANTE OCCASIONI
DI CRESCITA**



TIRO CON L'ARCO



ARRAMPICATA



**CONTATTO
CON LA
NATURA**



**PROGETTO 100 CLASSI
IN MONTAGNA
GIORNATA DELLO SPORT
GIOCHI STUDENTESCHI
VALORI IN RETE
CAMPESTRE E ATLETICA**





ATTIVITÀ SPORTIVA COME POTENTE STRUMENTO INCLUSIVO

START A SQUADRE

SQUADRA BIANCA: *Yara*

PREQUISITI:
ADDIZIONE e SOTTRAZIONE
SONO OPERAZIONI INVERSE
MOLTIPLICAZIONE e DIVISIONE
SONO OPERAZIONI INVERSE

SQUADRA BLU: *Antonino, Giovanni e...*

SQUADRA NERA: *...*

SQUADRA ROSSA: *...*

SQUADRA VERDE: *Maja*

SQUADRA GIALLA: *...*

LA NOSTRA...

CANDRIAT

PROGETTO ACOBALENO DIDATTICA A STAZIONI



NOI SIAMO
UNA SCUOLA
INCLUSIVA



NON SOLO MOVIMENTO



L'Istituto Comprensivo di Isera-Rovereto ha attivato con un «approccio scolastico globale» un piano d'azione sull'area relativa al movimento e al contrasto alla sedentarietà, ma ha svolto numerosi percorsi formativi ed azioni per migliorare e proteggere la salute e il benessere di tutta la comunità scolastica.

- NOTTE E COLAZIONE A SCUOLA
- CENA A SCUOLA
- VISITA AZIENDA BIOLOGICA
- EDU-CHI-AMO
- UNPLIGGED
- IO E I RISCHI – CONCORSO IN MEMORIA DI CHIARA
- PROGETTO STAMMI BENE ROVAGNATI
- AGENTE 00SIGARETTE – MISSIONE LILT
- PERCORSI ALIMENTAZIONE
- EMOZIONI IN GIOCO



L'educazione alla salute è stata un'educazione trasversale perché la salute è parte integrante dell'attività didattica quotidiana.



GRAZIE

PER L'ATTENZIONE