

Ai Dirigenti Scolastici
Scuole ed Istituti di 1° grado
Statali e non statali

Oggetto: progetto attività motorie e pause attive

Lo scrivente Ufficio E.F.S propone alle scuole primarie un progetto di promozione dei giochi e delle attività motorie in orario curricolare e soprattutto nelle pause di lezione.

Proposte motorie

L'ufficio ed. fisica sta raccogliendo materiale su giochi tradizionali e filastrocche da proporre ai docenti per un utilizzo nelle ore di attività motoria e nelle pause "attive" tra le lezioni.

Vista la situazione epidemiologica non saranno proposte uscite e incontri tra più classi, ma saranno incentivate le attività da realizzare all'interno della classe.

Il movimento influenza l'umore, la concentrazione e l'apprendimento. Studi scientifici hanno dimostrato che le funzioni cognitive traggono giovamento dall'attività motoria. Attraverso attività fisiche di breve durata si stimola il metabolismo e si riduce lo stress. Inoltre le endorfine rilasciate migliorano l'umore, attivando meccanismi di gratificazione. I bambini in età scolare non riescono a mantenere la concentrazione, in media, per più di 15 minuti consecutivi. Nel corso di una mattinata trascorsa a scuola, gli alunni si stancano o diventano irrequieti, se non hanno la possibilità di dare sfogo alla propria energia. Le pause attive appartengono alla categoria di attività "INDOOR", ovvero da svolgersi all'interno della propria classe/scuola. Durante le ore di insegnamento si inseriscono pause di attività motoria. In questo modo si contrasta l'affaticamento provocato dallo stare seduti a lungo. I processi dell'apprendimento vengono ottimizzati e la quotidianità scolastica si trasforma in un esempio di stile di vita attento alla salute. In particolare le proposte riguarderanno giochi tradizionali, filastrocche con lanci ed esercizi di coordinazione da eseguire da soli o in piccoli gruppi all'interno della classe.

Partecipazione

Sarà sufficiente una semplice comunicazione di adesione con l'invio del modulo allegato.

Materiale sportivo

Alle prime 20 scuole iscritte sarà consegnato un kit di materiale sportivo per la realizzazione delle proposte che saranno inviate alle scuole.

IL DIRIGENTE
Barbara Sardella

Documento firmato digitalmente

Referente del procedimento
Nome cognome

Roberto Chiariotti