

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

**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.

Le proposte di giochi e le attività saranno raccolte in un file che sarà inviato alle scuole che aderiranno.

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.

**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 inserite nel manuale e una decina di mazzi di carte con proposte motorie

La Dirigente  
Barbara Sardella  
(documento firmato digitalmente)