Ai Dirigenti

 Scuole Primaria ed Istituti di 1°

 LORO SEDI

 e p.c. Docenti referenti per l’Attività Motoria nella Scuola Primaria

**Oggetto: Progetto Sport&Scuola 2020 per la ripartenza – Area 3**

 **Attività motorie e pause attive**

Alle Scuole Primarie viene chiesto di aderire al progetto di promozione delle attività motorie in orario curricolare e alle pause attive.

Vista la situazione epidemiologica non saranno possibili uscite e incontri tra più classi, ma verrà incentiva

l’attività all’interno del gruppo 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 o tra una lezione e l’altra. 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.

È sufficiente aderire compilando la scheda allegata ed inviarla a educazionefisica@istruzionevicenza.it

Alle prime 20 scuole iscritte sarà consegnato un kit di materiale sportivo per la realizzazione delle proposte inserite in un piccolo vademecum di video-tutorial.

 F.to Lorena Sottoriva

 Docente comma 65 Area 3 UAT VIII

 Responsabile del procedimento: Lorena Sottoriva tel. 0444 251176 email: educazionefisica@istruzionevicenza.it

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Progetto Scuola & Sport 2020 per la riapertura** |

|  |
| --- |
|  |

 |
|  |  |  |  |
| **MODULO DI ISCRIZIONE – AREA: 3**  |  |
| **Periodo di svolgimento: OTTOBRE – NOVEMBRE - DICEMBRE 2020** |  |
| ***Implementazione delle Attività Ludico-Motorie di Base e Pause Attive******Esempio di Kit composto da: Funicelle - Corda salto Elastico – Palle per il gioco dei 10 fratelli –***  ***Palline tipo Tennis - Serie Birilli – o……….*** |
|  |  |  |  |
| Istituto: |   |   |   |
| Docente referente: |   |   |   |
| Telefono: |   |   |   |
| Mail: |   |   |   |
|  |  |  |  |
| Classe/ partecipante/i:  | Date di svolgimento | n. alunni coinvolti | di cui n. alunni disabili |
|   |   |   |   |
|   |   |   |   |
|   |   |   |   |
|   |   |   |   |
|   |   |   |   |
|   |   |   |   |
|   |   |   |   |
|   |   |   |   |
|   |   |   |   |
|   |   |   |   |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Data Il Dirigente Scolastico  |
|  |  |  |  |