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](mailto: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](mailto: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 | | | |
|  |  |  |  |