



MINISTERO DELL'ISTRUZIONE, DELL'UNIVERSITÀ E DELLA RICERCA
UFFICIO SCOLASTICO REGIONALE PER IL VENETO
Ufficio V – Ambito territoriale di Padova e Rovigo - Sede di ROVIGO

Prot. N° 5469/2015

Rovigo, 4 novembre 2015

Al Dirigenti Scolastici
degli Istituti Comprensivi

Oggetto: **"BE ACTIVE" – Progetto di Educazione alla salute per la Scuola primaria**

Premessa

L'iniziativa **"Be active"** è stata avanzata dalla **Commissione Europea** per promuovere l'attività fisica nei Paesi membri dell'UE considerato l'apporto che gli ambienti educativi possono fornire per *"incrementare l'attività fisica e contribuire a formare generazioni più attive"*. Un compito questo considerato come *"un investimento importante per il futuro della nostra società e dell'economia"*. In questo senso *"gli insegnanti hanno un ruolo importante da svolgere per aiutare i giovani a muoversi di più dentro e fuori l'aula scolastica. L'ambiente di vita gioca infatti un ruolo importante nel plasmare i nostri modelli di attività fisica"*.

La Regione Veneto, sostiene la *European Network for Health Promoting Schools* (Rete Europea delle Scuole che Promuovono Salute), ed ha come obiettivo la promozione della salute nel curriculum scolastico, con l'adozione di strategie di intervento mirate alla prevenzione della Salute.

Strategie di intervento

Il presente Progetto mira sostanzialmente all'**ampliamento delle occasioni per fare movimento durante l'orario scolastico** per rendere la scuola oltre ad un luogo di apprendimento anche la sede più appropriata per praticare una **moderata e costante attività motoria**, ai fini della promozione di comportamenti sociali e culturali corretti. La finalità del progetto è quindi quella di aumentare il tempo dedicato settimanalmente all'attività motoria degli alunni della scuola primaria (classi quarte/quinte), come parte integrante del programma di promozione della salute.

ATTIVITÀ PREVISTE E PROCEDURE METODOLOGICHE

Oltre alle attività motorie proposte in collaborazione con docenti esperti di educazione fisica presenti in Istituto, si propone l'effettuazione quotidiana di 10 minuti di esercitazioni fisiche specifiche: **DAILY WORKOUT, ovvero una routine strutturata e quotidiana di esercizi fisici**

Sulla base del modello sperimentato con il programma **"Daily Physical Activity in the Classroom"** viene proposta un'attività fisica quotidiana composta da una semplice routine di cinque esercizi *"a carico naturale"* (illustrati in un'apposita scheda operativa), richiedenti un impegno fisico di intensità moderata, atti a stimolare la funzionalità organica, adatti alla fascia di età degli alunni. Detti esercizi fisici possono essere eseguiti in spazi ridotti, anche in classe e tra i banchi di scuola, senza necessità di indossare l'abbigliamento sportivo, e non richiedono l'impiego di attrezzature particolari. Coinvolgono le principali masse muscolari ed i diversi distretti corporei per aumentare la frequenza cardiaca e l'irrorazione vascolare, stimolare la coordinazione neuro-muscolare, tonificare la muscolature del distretto addominale, mobilitare il cingolo scapolo-omerale, incrementare la flessibilità del busto, anche al fine di favorire il mantenimento di una corretta postura corporea. Per ciascun esercizio è previsto un determinato numero di ripetizioni, eseguite a ritmo controllato. Il tempo complessivamente previsto per lo svolgimento dell'intera routine è di circa 5 minuti. E' stato scientificamente dimostrato che l'ossigenazione indotta a livello cerebrale dal flusso vascolare prodotto dall'esercizio fisico è in grado di apportare un miglioramento delle funzioni cognitive. Il dispendio energetico è stato quantificato in 40 MET giornalieri (240 MET settimanali).

Obiettivi generali

Le strategie di intervento indicate dalla letteratura scientifica e adottate nei progetti realizzati a livello nazionale ed internazionale possono essere sintetizzate in:

USR – AT V – Sede di Rovigo Via Don Giovanni Minzoni 15 - ROVIGO
e-mail scienzemotorie@istruzioneervigo.it

"Supporto e sostegno alle attività per il benessere psico-fisico e la pratica sportiva dei ragazzi e delle ragazze nelle scuole di ogni ordine e grado"
Tel. 0425 427533 - www.istruzioneervigo.it - usp.ro@istruzione.it



MINISTERO DELL'ISTRUZIONE, DELL'UNIVERSITÀ E DELLA RICERCA
UFFICIO SCOLASTICO REGIONALE PER IL VENETO
Ufficio V – Ambito territoriale di Padova e Rovigo - Sede di ROVIGO

- aumento delle occasioni per fare movimento durante l'orario scolastico
- aumento delle ore di educazione fisica, integrate con altre attività sportive
- utilizzo di percorsi pedonali e stradali sicuri (da percorrere in bicicletta) per il tragitto casa-scuola.

Gli interventi di provata efficacia più "promettenti" (*promising practices*) per la prevenzione del sovrappeso e dell'obesità in questa fascia di età, sono risultati:

- attività fisica quotidiana (daily activity) già ampiamente sperimentata anche con le iniziative rispettivamente denominate **"Attiva-mente": (5 minuti di esercizi fisici strutturati ogni giorno** iniziativa atta a promuovere l'attività fisica come risveglio del corpo e della mente prima dell'inizio delle attività didattiche giornaliere) e **"Mind and Body": pausa attiva a scuola = 5 minuti di esercizi fisici strutturati ogni giorno**, come momento di intervallo tra le lezioni affinché i bambini imparino a considerare corpo e mente tra loro correlati);
- integrazione degli esercizi giornalieri con interventi complementari (PiùSport@Scuola; GiocoSport), oppure con giochi all'aria aperta o in palestra (riproposizione dei giochi o danze popolari come forma di recupero delle tradizioni locali del territorio) od incentivando l'impiego di percorsi pedonali o della bicicletta per il tragitto casa-scuola.

Obiettivo specifico

L'obiettivo concretamente perseguito è quello di far svolgere quotidianamente a Scuola almeno 10 minuti di attività fisica, (5 minuti ad inizio lezione e 5 minuti durante l'intervallo) attraverso l'effettuazione di una serie di esercitazioni strutturate e richiedenti un impegno fisico di intensità moderata. Pur nella consapevolezza che tale attività non potrà apportare rilevanti benefici sotto l'aspetto fisiologico (60 minuti complessivi di esercizio settimanale), detto intervento assume sicuramente un'importante e significativa rilevanza educativa in grado di influire positivamente sui comportamenti degli alunni, stimolandoli all'adozione di uno stile di vita attivo. L'importante è che l'intervento venga mantenuto costante per un periodo di tempo adeguato (per almeno un semestre). Il progetto è riservato agli alunni della Scuola Primaria frequentanti le **classi quarte e quinte** poiché in un'età considerata un periodo dello sviluppo evolutivo determinante per l'acquisizione di uno stile di vita corretto.

Formazione docenti

E' prevista l'organizzazione di due incontri informativi/formativi per i docenti delle scuole aderenti al progetto, uno iniziale (in data ancora da stabilire) ed uno finale per un'analisi/verifica dei risultati ottenuti.

Partecipazione delle scuole – Adesione al progetto

Le scuole interessate a partecipare al presente progetto dovranno inviare, entro e non oltre il giorno 30 novembre 2015, una formale adesione all'Ufficio Educazione Fisica, tramite mail, specificando i nominativi dei docenti interessati mediante la compilazione dell'allegato modulo.

E-mail Ufficio Educazione Fisica: scienzemotorie@istruzioneervigo.it

Allegato

Modulo di adesione

Il Dirigente
Andrea BERGAMO

USR – AT V – Sede di Rovigo Via Don Giovanni Minzoni 15 - ROVIGO
e-mail scienzemotorie@istruzioneervigo.it

"Supporto e sostegno alle attività per il benessere psico-fisico e la pratica sportiva dei ragazzi e delle ragazze nelle scuole di ogni ordine e grado"
Tel. 0425 427533 - www.istruzioneervigo.it - usp.ro@istruzione.it