

## Pause Attive Infanzie Anno Scolastico 2026/2027

<b>Introduzione</b>	<p>Le pause attive sono brevi interruzioni della giornata lavorativa dedicate al movimento fisico e al recupero mentale. A differenza delle pause tradizionali — spesso trascorse seduti davanti allo schermo o al telefono — le pause attive prevedono esercizi leggeri, stretching, respirazione o semplici movimenti che coinvolgono tutto il corpo.</p> <p>Perché sono importanti? Stare seduti per molte ore consecutive ha effetti negativi ben documentati: tensioni muscolari (soprattutto a collo, spalle e schiena), affaticamento visivo, calo della concentrazione e riduzione della circolazione sanguigna.</p> <p>Inoltre, secondo le linee guide dell’OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) e del Ministero della Salute, i bambini e gli adolescenti (5-17 anni) dovrebbero svolgere almeno 60 minuti al giorno di attività fisica di intensità moderata o vigorosa. E’ importante che questa attività non si limiti a un’unica sessione, ma sia integrata nella routine quotidiana attraverso dei brevi momenti di “pause attive” durante l’orario scolastico o l’utilizzo di mezzi di trasporto attivo (bicicletta o camminate) per raggiungere la scuola.</p>
<b>Obiettivi</b>	<p>Il corso “Pause attive” è rivolto alle/gli insegnanti della scuola dell’infanzia (terza classe) e della scuola primaria (dalla prima alla quinta classe) e prevede i seguenti obiettivi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Promuovere uno stile di vita attivo negli ambienti scolastici per combattere la sedentarietà;</li> <li>● Favorire una migliore concentrazione e produttività nei bambini dopo la pausa;</li> <li>● Migliorare il benessere e il clima di classe;</li> <li>● Riduzione dello stress grazie al movimento e alla respirazione consapevole;</li> <li>● Riduzione delle tensioni muscolari e dei dolori posturali</li> </ul> <p>Vantaggi per la classe:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Clima collaborativo</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Gestione più serena</li> <li>● Bambini più disponibili e partecipativi dopo il movimento</li> <li>● Maggiore motivazione</li> <li>● Maggiore inclusione</li> </ul>
<b>Destinatari</b>	Docenti delle scuole dell'infanzia
<b>Articolazione del progetto</b>	<p>L'incontro di formazione sarà in presenza e della durata di circa due ore.</p> <p>Sarà possibile scegliere uno dei seguenti periodi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● OTTOBRE/NOVEMBRE</li> <li>● GENNAIO</li> </ul> <p>Seguirà a maggio un incontro di verifica in meet/ in presenza a seconda della disponibilità dei partecipanti.</p>
<b>Modalità di partecipazione</b>	<p>E' possibile usufruire delle proposte formative dell'AULSS 1 Dolomiti previa adesione alla Rete Regionale delle Scuole che promuovono Salute (SPS).          Che cos'è "<b>Rete Regionale delle Scuole che promuovono Salute?</b>"          Troverai tutte le informazioni utili al seguente link:  <a href="https://www.regione.veneto.it/web/sanita/salute-in-tutte-le-politiche">https://www.regione.veneto.it/web/sanita/salute-in-tutte-le-politiche</a></p> <p>La Scuola che aderisce alla rete SPS dovrà quindi garantire i seguenti passaggi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Aderire alla rete SPS con tutti i plessi/scuole appartenenti al proprio Istituto, con richiesta inviata direttamente dal Dirigente Scolastico;</li> <li>● Inserire nel PTOF (Piano Triennale Offerta Formativa) una programmazione relativa alla promozione della salute.</li> <li>● Contattare il Servizio di Promozione della Salute della propria Az.ULSS per aderire alla Rete.</li> </ul> <p>Per iscrizione ai progetti dell'AULSS1 Dolomiti è necessario l'invio della scheda di adesione entro il 30 Settembre 2026 collegandosi al seguente link:</p> <p style="text-align: center;"><a href="https://forms.gle/5H2hJdTw36AwWrUh9">https://forms.gle/5H2hJdTw36AwWrUh9</a></p> <hr/> <p>Le attività si svolgeranno in presenza secondo quanto concordato direttamente con il referente del progetto.</p>



<b>Referente del progetto</b>	Unità Operative Attività Motoria e Promozione della Salute - Dipartimento di Prevenzione Ulss 1 Dolomiti Tel: 0439/883805 oppure 3204623955 E-mail: <a href="mailto:guadagnare.salute@aulss1.veneto.it">guadagnare.salute@aulss1.veneto.it</a>