

Pause Attive Scuola Primaria Anno Scolastico 2026/2027

Introduzione	<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>
Obiettivi	<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"> ● Promuovere uno stile di vita attivo negli ambienti scolastici per combattere la sedentarietà; ● Favorire una migliore concentrazione e produttività nei bambini dopo la pausa; ● Migliorare il benessere e il clima di classe; ● Riduzione dello stress grazie al movimento e alla respirazione consapevole; ● Riduzione delle tensioni muscolari e dei dolori posturali <p>Vantaggi per la classe:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Clima collaborativo

	<ul style="list-style-type: none"> ● Gestione più serena ● Bambini più disponibili e partecipativi dopo il movimento ● Maggiore motivazione ● Maggiore inclusione
Destinatari	Docenti delle scuole primarie
Articolazione del progetto	<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"> ● OTTOBRE/NOVEMBRE ● GENNAIO <p>Seguirà a maggio un incontro di verifica in meet/ in presenza a seconda della disponibilità dei partecipanti.</p>
Modalità di partecipazione	<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 "Rete Regionale delle Scuole che promuovono Salute?" Troverai tutte le informazioni utili al seguente link: https://www.regione.veneto.it/web/sanita/salute-in-tutte-le-politiche</p> <p>La Scuola che aderisce alla rete SPS dovrà quindi garantire i seguenti passaggi:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Aderire alla rete SPS con tutti i plessi/scuole appartenenti al proprio Istituto, con richiesta inviata direttamente dal Dirigente Scolastico; ● Inserire nel PTOF (Piano Triennale Offerta Formativa) una programmazione relativa alla promozione della salute. ● Contattare il Servizio di Promozione della Salute della propria Az.ULSS per aderire alla Rete. <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: https://forms.gle/Tu7GtoT5mibUD5z89</p> <hr/> <p>Le attività si svolgeranno in presenza secondo quanto concordato direttamente</p>

	con il referente del progetto.
Referente del progetto	Unità Operative Attività Motoria e Promozione della Salute - Dipartimento di Prevenzione Ulss 1 Dolomiti Tel: 0439/883805 oppure 3204623955 E-mail: guadagnare.salute@aulss1.veneto.it