

<b>Area Tematica</b>	<b>Guadagnare salute rendendo più facile muoversi e fare attività fisica promuovendo stili di vita sani nei giovani</b>
<b>Titolo</b>	<b>Stretching in classe</b>
<b>Destinatari</b>	Studenti scuola primaria
<b>Descrizione del progetto</b>	Il progetto, in linea col PSR e col Piano Regionale per la promozione della cultura e della pratica delle attività motorie 2008-2010, è finalizzato a contrastare gli effetti della sedentarietà in ambito scolastico trasmettendo un forte messaggio teso a favorire il movimento, è coerente con gli obiettivi della DR n.800/2008 nella parte relativa alla promozione di stili di vita sani nei giovani In particolare vengono proposti degli esercizi estremamente semplici e praticabili da ogni bambino, indipendentemente dalle sue qualità atletiche, con l'aspettativa che quella pratica possa essere ripetuta a casa, magari coinvolgendo genitori e nonni
<b>Obiettivi</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ridurre i problemi dovuti ad una prolungata posizione spesso scorretta nei banchi scolastici</li> <li>2. Promuovere pochi minuti di semplici esercizi di ginnastica nella pausa fra una lezione e l'altra</li> </ol>
<b>Attuazione</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Incontro con gli insegnanti referenti per la presentazione del progetto e degli strumenti didattici presso U.O Educazione alla Salute (ottobre 2012);</li> <li>2. Prima dell'attività pratica con i bambini gli insegnanti di scienze motorie dei vari Istituti Comprensivi o Direzioni Didattiche che aderiscono al progetto parteciperanno ad un corso di formazione su esercizi di stretching, salute e benessere, life skills, motivazioni ed obiezioni, l'insegnante come promotore di salute</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. materiale didattico – strumenti: <ul style="list-style-type: none"> <li>- poster degli esercizi di stretching per ogni classe</li> <li>- taccuino per insegnanti</li> <li>- taccuino per ragazzi</li> </ul> </li> </ol>
<b>Tempi</b>	a.s. 2012 / 2013
<b>Costi</b>	Progetto gratuito per le scuole che aderiscono.
<b>Operatori coinvolti</b>	Dipartimento Prevenzione ASL6 : Unità Funzionale Medicina dello Sport Referente Salute Benessere Stili Vita Responsabile Dr.ssa Daniela Becherini <a href="mailto:d.becherini@usl6.toscana.it">d.becherini@usl6.toscana.it</a> Tel.0586/223912- 3729  Uff. Educazione Salute