



ALLEGATO 4

SCUOLA IN MOVIMENTO / PAUSE ATTIVE

Promuovere stili di vita attivi secondo il modello della Scuola che Promuove Salute

Le pause attive per promuovere l'attività fisica scuole secondarie di primo e secondo grado

HBSC: i risultati dell'indagine 2018 in Lombardia

I dati raccolti nell'indagine 2018 in collaborazione con gli istituti scolastici, riportati nel rapporto "HBSC - Stili di vita e salute dei giovani lombardi di 11, 13 e 15 anni. Anno 2018", pubblicato dalla Regione Lombardia, indicano i cambiamenti in atto nei trend comportamentali dei giovani lombardi.

L'analisi dei dati riferiti allo **sport e al tempo libero** evidenzia che in Lombardia solo il 9% degli adolescenti svolga almeno 60 minuti di attività fisica al giorno e come tale pratica diminuisca con l'età..

La scuola può promuovere le cosiddette pause attive, che non solo interrompono i comportamenti sedentari, ma contribuiscono ad aumentare in modo divertente i livelli di attività fisica praticati durante l'orario scolastico, attraverso brevi sessioni di attività motoria ,con benefici fisici, relazionali, emotivi e cognitivi.

Le pause attive, in genere della durata di 1,2,5 o 10 minuti, possono essere proposte durante l'intervallo o anche come occasioni per includere l'attività fisica all'interno delle materie curriculari.

Programmiamo le pause attive:

scuole secondarie di primo grado:

- Si prevede un incontro di presentazione e ideazione di pause attive da proporre durante l'orario scolastico, rivolto ai docenti. Data e sede verranno comunicate successivamente

Per iscrizione inviare allegato 1 all'indirizzo mail: promosalute@ats-bg.it
entro il 15 ottobre