Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ATS Bergamo

Dipartimento di Igiene e Prevenzione Sanitaria
Certificato secondo la norma UNI EN ISO 9001
SC Promozione alla Salute e Prevenzione Fattori di Rischio Comportamentali
Direttore: Dr.ssa Giuliana Rocca
24125 Bergamo – Via B.go Palazzo n. 130 - padiglione 9 ☎ 035 2270.309
posta elettronica certificata (PEC): protocollo@pec.ats-bg.it
posta elettronica ordinaria (PEO): protocollo.generale@ats-bg.it

Allegato 5

Mi muovo, sto bene

Mi muovo sto bene, un percorso curricolare di promozione del movimento dalla scuola dell'infanzia alla secondaria di secondo grado.

Il progetto educativo si pone i seguenti **obiettivi:**

-sviluppare con coerenza e continuità temi di promozione della salute all'interno del curriculum di diverse discipline, attraverso esperienze concrete e con strategie idonee all'età dell'alunno

-potenziare la pratica dell'attività motoria e sportiva cercando, ove possibile, di coinvolgere le realtà locali e le famiglie

-creare una consuetudine piacevole al movimento

I temi affrontati nei 4 moduli dei quali si compone il manuale sono :

1) La postura corretta: educazione posturale e al movimento; prevenire il mal di schiena, principi per eseguire correttamente i gesti quotidiani e professionali

2) lo stile di vita attivo: l'abitudine al movimento, il piacere di muoversi, muoversi per stare in forma

3) il disagio e la relazione, il corpo come strumento di relazione con se stessi e con gli altri; capacità di esprimere le emozioni

4) La disabilità e il limite, disabilità e potenzialità, conoscenza e sperimentazione di alcune condizioni di disabilità.

I percorsi operativi, con sviluppo in verticale, sono contenuti in pacchetti didattici nei quali gli obiettivi di salute individuati vengono coniugati con gli obiettivi del curriculum, dalla scuola dell'infanzia alla secondaria di secondo grado. Per ogni obiettivo operativo si sono individuate delle attività contenute in schede e dettagliate in durata, attrezzature, descrizione, varianti, verifiche.

Il manuale in formato cartaceo è disponibile gratuitamente presso il Servizio Promozione della salute di ATS e può essere richiesto inviando l'adesione – allegato 1