

SCUOLA CHE PROMUOVE SALUTE...IN MOVIMENTO

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

PERCORSO DI FORMAZIONE PER DOCENTI DELLE SCUOLE primarie, secondarie di primo e secondo grado

Premessa

“Il modello della Rete delle Scuole che Promuovono Salute non poteva non occuparsi anche di movimento promuovendo azioni che dovrebbero essere incluse sistematicamente nella vita quotidiana della scuola, integrando il movimento nella propria programmazione scolastica e nel proprio piano strutturato per la salute e il benessere di tutti gli studenti, degli insegnanti e del personale non docente.”

“L’attività motoria a scuola (intesa non solo come sport ma anche come esercizio fisico, forme attive di intrattenimento, giocare, camminare, realizzare pause attive, il trasporto attivo, imparare muovendosi) facilita lo sviluppo cognitivo, emotivo e sociale degli studenti: è fondamentale quindi integrare il movimento in modo trasversale nei processi di apprendimento e nella programmazione scolastica degli istituti di ogni ordine e grado.

- All’interno della didattica è necessario considerare l’area motoria quale fondamentale strumento per facilitare lo sviluppo cognitivo, l’inclusività, il miglioramento di memoria e concentrazione, il cooperative learning, l’assertività e l’empatia, problem solving e decision making, la consapevolezza del proprio sé e l’autostima, nonché una migliore gestione dell’ansia e della rabbia.

- L’attività fisica regolare migliora le capacità attentive e porta a un generale incremento delle prestazioni cognitive e a un notevole incremento del rendimento scolastico.

- Inoltre, la promozione del movimento a scuola è strettamente connessa con il tema della tutela dell’ambiente, del clima e della salute.”

Tratto da: **SCUOLA IN MOVIMENTO** Promuovere stili di vita attivi secondo il modello della Scuola che Promuove Salute (<https://www.scuolapromuovesalute.it/eventi-e-pubblicazioni-della-rete-sps-lombardia>)

Capofila Rete SPS - Scuole che promuono salute



I.C. VARESE 4 - ANNA FRANK

in collaborazione con



Sistema Socio Sanitario



Regione Lombardia

ATS Insubria

SCUOLA CHE PROMUOVE SALUTE...IN MOVIMENTO

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

PERCORSO DI FORMAZIONE PER DOCENTI DELLE SCUOLE

primarie, secondarie di primo e secondo grado

Obiettivi del corso di formazione:

- sensibilizzare rispetto ai benefici del movimento a scuola e sull'importanza del ruolo che la Scuola può assumere nella promozione di uno stile di vita attivo
- evidenziare quanto il movimento favorisca l'apprendimento, lo sviluppo dei processi di socializzazione e le competenze relazionali ed interpersonali, promuovendo inclusione e benessere psico-fisico di bambini e ragazzi
- presentare esperienze ed attività già realizzate dalle scuole appartenenti alla Rete SPS a livello regionale.

Programma e contenuti:

1° MODULO: Promuovere il movimento a scuola

- benefici del movimento a scuola
- movimento e modello della rete delle Scuole che Promuovono salute (SPS)
- mitici 8: gli otto momenti della giornata scolastica nei quali promuovere il movimento
- movimento e curriculum scolastico: quali legami?

2° MODULO: Movimento e... benessere, apprendimento, insegnamento

- Tecniche evidence-based: pause attive, playground marking, pedibus/cyclobus, etc. (specifico per fasce di età)
- ATTIVIAMOCI: Esercizi per favorire la concentrazione, attenzione, apprendimento, socialità, esercizi per rilassarsi
- UNA MAPPA PER ORIENTARSI: spunti di programmazione e progettazione di un percorso presso la propria scuola.

Struttura

Il corso sarà articolato in 2 moduli di formazione da 3 h ciascuno e da un successivo incontro a distanza di tre mesi di accompagnamento e monitoraggio.

La formazione prevede l'utilizzo di metodologie attive e spazi di confronto e condivisione tra le scuole.

Il percorso è rivolto a tutti i docenti della scuola interessati ad approfondire la tematica.

Capofila Rete SPS - Scuole che promuovono salute



I.C. VARESE 4 - ANNA FRANK

in collaborazione con



Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Insubria

SCUOLA CHE PROMUOVE SALUTE...IN MOVIMENTO

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

PERCORSO DI FORMAZIONE PER DOCENTI DELLE SCUOLE primarie, secondarie di primo e secondo grado

Calendario

I corsi si svolgeranno dalle 14:30 alle 17:30
la sede del corso sarà individuata tra le scuole aderenti

Varese

Primaria:

01/03/2023 - 10/03/2023

Secondaria di primo grado:

15/03/2023 - 21/03/2023

Secondaria di secondo grado:

29/03/2023 - 04/04/2023

Como

Primaria:

01/03/2023 - 10/03/2023

Secondaria di primo grado:

14/03/2023 - 22/03/2023

Secondaria di secondo grado:

28/03/2023 - 04/04/2023

Iscrizioni ai seguenti link: **Entro il 15 febbraio 2023**

Link per Varese

<https://forms.office.com/r/34HVmHc3mM>

Link per Como

<https://forms.office.com/r/75M5DHCvN>

Per informazioni scrivere a:

promosalutevarese@ats-inubria.it - promosalutecomo@ats-inubria.it

Capofila Rete SPS - Scuole che promuono salute



I.C. VARESE 4 - ANNA FRANK

in collaborazione con



Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Inubria