



Ministero dell'Istruzione  
Ufficio Scolastico Regionale per il Veneto  
**UFFICIO VIII - AMBITO TERRITORIALE DI VICENZA**  
Borgo Scroffa, 2 – 36100 Vicenza

Ai Dirigenti  
Scuola Primaria ed Istituti di 1°

LORO SEDI

e p.c. Docenti referenti per l'Attività Motoria nella Scuola Primaria

**Oggetto: Progetto Scuola&Sport 2021 – Area 3**  
**Attività motorie e pause attive**

Alle Scuole Primarie viene chiesto di aderire al progetto di promozione delle attività motorie in orario curricolare e alle pause attive.

Vista la situazione epidemiologica non saranno possibili uscite e incontri tra più classi, ma verrà incentivata l'attività all'interno del gruppo classe.

Il movimento influenza l'umore, la concentrazione e l'apprendimento. Studi scientifici hanno dimostrato che le funzioni cognitive traggono giovamento dall'attività motoria. Attraverso attività fisiche di breve durata si stimola il metabolismo e si riduce lo stress. Inoltre, le endorfine rilasciate migliorano l'umore, attivando meccanismi di gratificazione. I bambini in età scolare non riescono a mantenere la concentrazione, in media, per più di 15 minuti consecutivi. Nel corso di una mattinata trascorsa a scuola, gli alunni si stancano o diventano irrequieti, se non hanno la possibilità di dare sfogo alla propria energia. Le pause attive appartengono alla categoria di attività "INDOOR", ovvero da svolgersi all'interno della propria classe/scuola, durante le ore di insegnamento o tra una lezione e l'altra. In questo modo si contrasta l'affaticamento provocato dallo stare seduti a lungo. I processi dell'apprendimento vengono ottimizzati e la quotidianità scolastica si trasforma in un esempio di stile di vita attento alla salute.

Per aderire al progetto è necessario compilare il Modulo Google entro e non oltre il **08 ottobre 2021** al Link: <https://forms.gle/weEUNLUinF5rzvnR6>

Alle prime scuole iscritte sarà consegnato, anche in base ai plessi esistenti nell'istituto, **Kit composto da: Carte "Pause Attive" - Funicelle - Corda salto Elastico – Palle e Palline di varie dimensioni - .....**

IL DIRIGENTE  
Dr Carlo Alberto Formaggio