



PROGETTO DI PROMOZIONE
DELL'ATTIVITA' MOTORIA PER LA SCUOLA PRIMARIA

SORVEGLIANZA dell'ATTIVITA'
MOTORIA nei BAMBINI

PROGETTO SAMBA EDUCARE PRIMA

Obiettivo del progetto

diffondere la
cultura del movimento,
dell'esercizio fisico,
finalizzato
non alla pratica sportiva,
ma alla salute



PROGETTO SCUOLA - EDUCARE PRIMA

In un momento in cui tutti
si adoperano per salvaguardare
la **salute**,
assume un'importanza basilare il
movimento

inteso non come sport o attività fisica,
ma come esercizio fisico programmato,
strutturato e ripetitivo.



PROGETTO SCUOLA - EDUCARE PRIMA

Il progetto nasce con lo scopo:
di lanciare un messaggio che parte
dai piccoli per arrivare ai grandi
di ribadire l'importanza del
movimento nella salute di ognuno
di far conoscere le attività che si
potranno praticare tutta la vita



PROGETTO SCUOLA - EDUCARE PRIMA

L'insegnante è
Il punto di riferimento per la
formazione culturale
dei bambini

A lui chiediamo di
Insegnare
LA CULTURA DEL MOVIMENTO



PROGETTO SCUOLA - EDUCARE PRIMA

L'insegnante non
Muove i bambini in classe o in
palestra

Ma insegna
L'importanza del MOVIMENTO
Per la SALUTE



PROGETTO SCUOLA - EDUCARE PRIMA

Materiale di supporto

Manifesti *promemoria*

Locandine di attività

Lezione Video

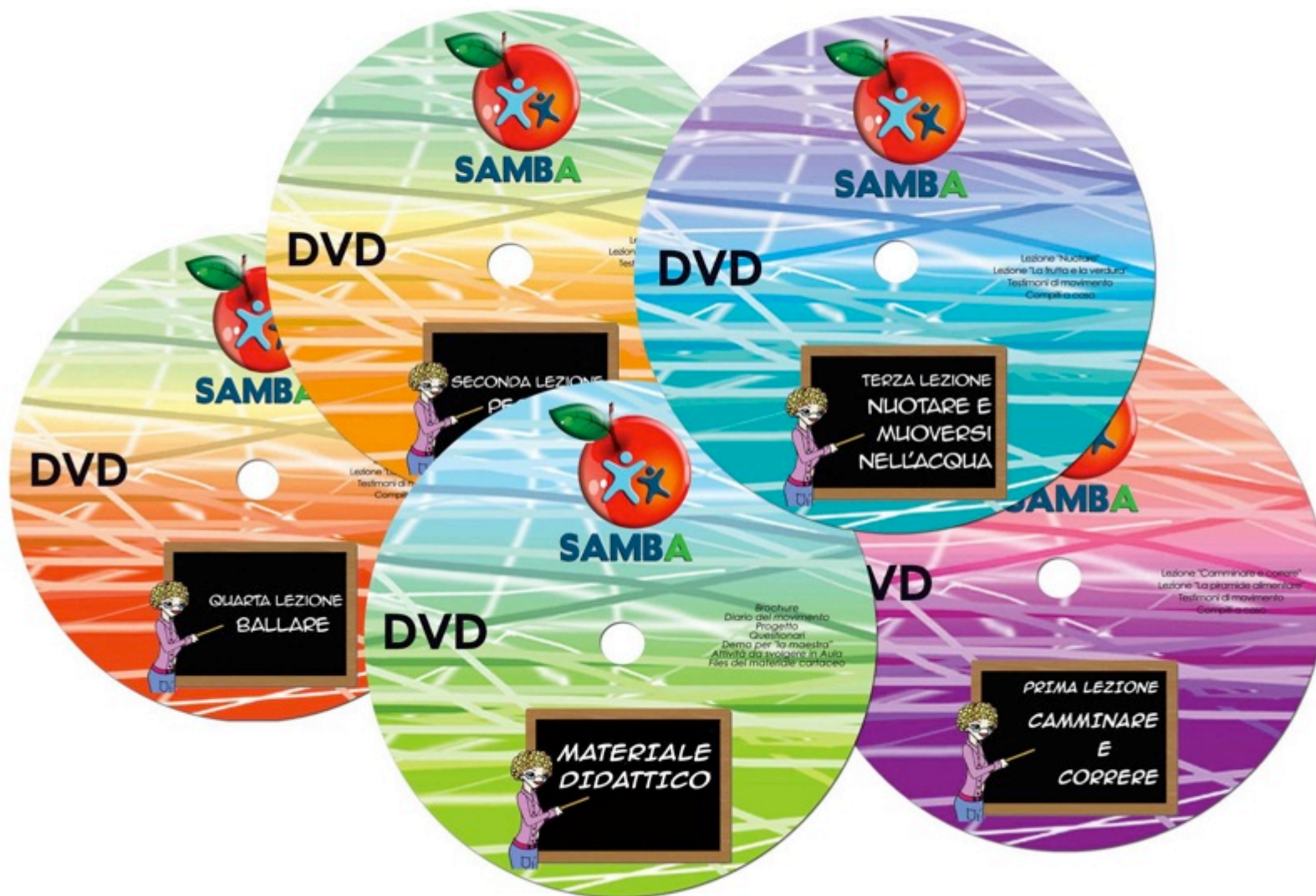
Filmato di testimoni di movimento

Brochure

Materiale diverso per l'insegnante



PROGETTO SCUOLA - EDUCARE PRIMA



PROGETTO SCUOLA - EDUCARE PRIMA

Struttura del progetto in classe

Lezione n°1

IL MOVIMENTO

“per la vita e per tutta la vita”!



PROGETTO SCUOLA - EDUCARE PRIMA

LE REGOLE DEL MANGIARE SANO PER LA SALUTE



IL BUON GIORNO INIZIA DAL MATTINO

LA PRIMA COLAZIONE È UN PASTO IMPORTANTE PERCHÉ DEVE FORNIRE LE ENERGIE SUFFICIENTI AD AFFRONTARE LA MATTINATA.

SI PUÒ SCEGLIERE TRA:

- LATTE O YOGURT,
- PANE O FETTE BISCOTTATE (CON QUALCHE CUCCHIAIO DI MARMELLATA O MIELE), O BISCOTTI, O CEREALI
- FRUTTA FRESCA



LA MERENDA DI METÀ MATTINA

A SCUOLA, NEL MOMENTO DELLA RICELAZIONE, C'È SPAZIO PER MUOVERSI, GIOCARE E FARE UNA MERENDA LEGGERA.

PER UNA BUONA MERENDA DI METÀ MATTINA POSSONO BASTARE: UNO YOGURT, UN FRUTTO O UN PICCOLO PAINO.



FRUTTA E VERDURA

È IMPORTANTE MANGIARE LA FRUTTA E LA VERDURA PIÙ VOLTE AL GIORNO, OGNI PASTO O SPUNTINO SONO UNA BUONA OCCASIONE!

FRUTTA E VERDURA SONO UN VALIDO AIUTO PER MANTENERSI IN FORMA.

LA FRUTTA E LA VERDURA VANNO MANGIATE 5 VOLTE AL GIORNO



LA PIRAMIDE ALIMENTARE

con il contributo di  FONDAZIONE DEL MONTE

Manifesto
alimentazione

LE REGOLE DEL MOVIMENTO PER LA SALUTE



ABBASSO LA PIGRIZIA!

SEI DALLA POLTRONA!
NIENTE ASCENSORE!

LA PIGRIZIA E' NEMICA DELLA NOSTRA SALUTE!



UN PASSO DOPO L'ALTRO

POSSIAMO COMINCIARE DALLE PICCOLE COSE

AD ESEMPIO ANDARE A SCUOLA A PIEDI,
PORTARE A SPASSO IL CANE, ANDARE IN PALESTRA IN BICI,.....



E' IMPORTANTE FARE SPORT E GIOCARE

.....MA SOPRATTUTTO FARE MOVIMENTO!

BASTANO 60 MINUTI AL GIORNO DI MOVIMENTO
PER RIMANERE IN FORMA!



CAMMINARE, CORRERE, NUOTARE, BALLARE E PEDALARE
SONO TUTTE ATTIVITA' CHE CONTRIBUISCONO ALLA
NOSTRA BUONA SALUTE.



LA PIRAMIDE DEL MOVIMENTO

con il contributo di  FONDAZIONE DEL MOVIMENTO

Manifesto Movimento

GUADAGNARE SALUTE ATTRAVERSO L'ALIMENTAZIONE E IL MOVIMENTO

ALIMENTARSI NEL MODO GIUSTO

È PIÙ FACILE DI QUANTO SEMBRA:

- MANGIARE DI TUTTO
- SENZA ESAGERARE NELLE QUANTITÀ
- VARIANDO IL PIÙ POSSIBILE GLI ALIMENTI
- CONSUMARE FRUTTA E VERDURE PIÙ VOLTE AL GIORNO
- BEVERE TANTA TANTA ACQUA!



FARE MOVIMENTO PER TUTTA LA VITA

MUOVERSI È UN PIACERE E UNA NECESSITÀ!

IL MOVIMENTO NON SOLO AIUTA A MANTENERCI IN FORMA,
MA FA BENE ALLE OSSA, AL CUORE, ALL'UMORE E
CI AIUTA A TENERE LONTANI UN SACCO DI MALATTIE

L'ESERCIZIO FISICO SVOLTO CON REGOLARITÀ E COSTANZA
AIUTA TUTTA LA FAMIGLIA A STARE BENE!



REGOLE

FARE SEMPRE UNA BUONA PRIMA COLAZIONE

CONSUMARE 2-3 FRUTTI E 2 PORZIONI DI
VERDURA OGNI GIORNO

UN FRUTTO O UN ORTAGGIO
POSSONO ESSERE UN OTTIMO SPUNTINO

FARE MOVIMENTO
TUTTI I GIORNI

CAMMINARE, CORRERE, PEDALARE
NUOTARE O BALLARE

ALMENO UN'ORA AL GIORNO



con il contributo di



Manifesto Alimentazione E Movimento

DIARIO DEL MOVIMENTO A PUNTI



Diario del Movimento



Progetto di promozione dell'attività motoria per la scuola primaria

Oggi si assiste ad un preoccupante aumento di sovrappeso e obesità fin dall'infanzia; la conoscenza dei rischi legati ad uno stile di vita sedentario e la rilevazione di insufficienti abitudini motorie in ogni età spinge a sostenere e a promuovere l'attività fisica in tutti i contesti per rendere questo comportamento un'abitudine acquisita e consapevole.



Si rende, quindi, necessario affinare all'attività sportiva settimanale anche la promozione dell'attività fisica quotidiana, specialmente in età infantile. Si raccomanda che i ragazzi svolgano ogni giorno almeno 60 minuti di attività fisica come camminare, correre, andare in bicicletta, nuotare, ballare. Attività in grado di aumentare la frequenza del respiro, la sudorazione e il senso di affaticamento.

responsabile di progetto dott.ssa Patrizia Beltrami

Unità Operativa Promozione della Salute - Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna



Un'abitudine acquisita può essere così mantenuta e consolidata nel tempo. Peralto la diversa localizzazione degli spazi per l'attività fisica dei bambini, rispetto ad un tempo, rende più difficile perseguire questi obiettivi di benessere fisico e relazionale.

I bambini hanno minori opportunità di giocare per lungo tempo in cortili o giardini, dove si sviluppa autonomamente il gioco sportivo.



Questi momenti sono stati spesso sostituiti da giochi multimediali e dalla TV, inducendo abitudini di tipo sedentario e relegando ai soli corsi sportivi ed alla scuola l'onere principale dello sviluppo motorio del bambino.

Il progetto SAMBA, avviato nei comuni di San Giovanni in Persiceto e di Budrio, pur rivolgendosi in modo particolare al mondo della scuola, ha l'obiettivo di realizzare azioni finalizzate a migliorare le abitudini alimentari e a incrementare l'attività motoria, sia guidata che individuale, della comunità nel suo complesso, a partire dalle famiglie.

Brochure
per bambini e
famiglie



PROGETTO SCUOLA - EDUCARE PRIMA

1. CONTROLLA IL PESO E MANTIENITI ATTIVO

Mantenere il peso nella norma è più facile con uno stile di vita fisicamente attivo ed il rispetto di semplici regole di comportamento alimentare.



2. VARIA SPESSO LE TUE SCELTE A TAVOLA

I cibi forniscono i nutrienti per stare bene, ma non esiste l'alimento "completo" in grado di fornirli tutti nella giusta quantità. Consuma un'ampia varietà di cibi alternandoli nell'arco della giornata e della settimana.

3. IL TEMPO PER MANGIARE

Mangiare è uno dei grandi piaceri della vita! Farlo in fretta non aiuta la digestione né il senso di sazietà. Fai almeno tre pasti al giorno (colazione, pranzo, cena) eventualmente completati da uno spuntino.

4. GRASSI: SCEGLI LA QUALITÀ E LIMITA LA QUANTITÀ

Limita i grassi da condimento, in particolare quelli di origine animale (burro, panna...) preferendo l'olio extravergine d'oliva, meglio a crudo. Consuma pesce, ricco di oli salutari, almeno 2-3 volte la settimana; tra le carni, preferisci quelle magre.

5. PIÙ CEREALI, LEGUMI, ORTAGGI E FRUTTA

Il loro consumo aiuta a mantenere l'equilibrio energetico, apporta vitamine, minerali, fibre ed altri composti utili a prevenire malattie cardiovascolari, obesità, diabete e alcune forme di tumori.

6. CINQUE VOLTE AL GIORNO VERDURA E FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

Colori, forme e sapori, tante sono le possibilità di scelta, puoi godere i gusti preferiti ed avventurarti nella scelta di nuovi sapori.

7. IL SALE? MEGLIO POCO PREFERENDO QUELLO IODATO

Riduci progressivamente l'uso di sale sia a tavola che in cucina e limita l'uso di condimenti contenenti sodio (dado da brodo, ketchup, ...)

8. BEVI OGNI GIORNO ACQUA IN ABBONDANZA

Bevi almeno 1.5 litri di acqua al giorno e anche di più quando fa caldo o pratici attività fisica.

9. EQUILIBRIO E MODERAZIONE

Non esistono alimenti "buoni" o "cattivi", ma soltanto abitudini alimentari buone o cattive. Qualsiasi cibo può rientrare in uno stile di vita sano.

Se sei adulto e desideri consumare bevande alcoliche, fallo con moderazione, preferendo quelle a basso tenore alcolico (vino, birra) preferibilmente ai pasti.

10. ZUCCHERI, DOLCI BEVANDE ZUCCHERATE: NEI GIUSTI LIMITI

Sono peccati di gola a cui è difficile resistere, ma facciamolo senza esagerare ricordando che prodotti "light" (leggeri) e dolcificanti "ipocalorici" non aiutano a ridurre il peso se non si riduce la quantità totale di calorie e non si aumenta l'attività fisica quotidiana.

1. SVOLGERE ATTIVITÀ FISICA E' NECESSARIO

La differenza sostanziale tra le macchine e l'uomo è che le prime più sono usate e più si deteriorano, mentre l'uomo migliora le proprie funzioni utilizzandole.

2. L'ATTIVITÀ FISICA NON E' SOLO SPORT

Per attività fisica si intende qualsiasi movimento volontario del corpo che condizioni un aumento sostanziale della spesa energetica: camminare di buon passo, giocare, andare in bicicletta,...

3. SE L'ESERCIZIO FISICO FOSSE UNA PILLOLA, SAREBBE IL FARMACO PIÙ PRESCRITTO AL MONDO

L'esercizio fisico ha notevoli effetti preventivi e la sua azione è oggi intesa come un farmaco indirizzato a mantenere l'efficienza cardiovascolare, ad equilibrare il peso, a controllare i livelli metabolici, influenza gli aspetti psicologici e l'efficienza muscolo scheletrica ed è fattore preventivo in alcune patologie tumorali.

4. CON PICCOLE DOSI DI ATTIVITÀ FISICA QUOTIDIANA, SI OTTENGONO IMMEDIATI BENEFICI PER LA SALUTE

Le persone attive sono più efficienti e con l'avanzare dell'età conservano più a lungo la propria autonomia. Si è accertato che le spese mediche per le persone attive sono inferiori del 30% rispetto a chi non svolge attività fisica.

5. L'ATTIVITÀ FISICA CORRETTA

E' il dispendio totale d'energia, più che l'intensità delle attività, il vero obiettivo. Bisogna creare un modesto incremento della frequenza cardiaca e del respiro.

E' possibile calcolare la frequenza ideale facendo questo calcolo: $(220 - \text{età}) \times 0,70$.

6. L'ATTIVITÀ FISICA DEVE FARE PARTE DELLA VITA DI TUTTI I GIORNI

Ogni bambino dovrebbe realizzare almeno 60' (l'adulto almeno 30') di attività moderata nella maggior parte dei giorni della settimana, meglio tutti.

7. LA SEDUTA TIPO DI ATTIVITÀ MODERATA

Alimentazione prima e dopo l'attività, idratazione prima e dopo l'attività

- Riscaldamento 10'
- Attività moderata 30'-60'
- Raffreddamento 5'-10'
- Recupero adeguato



8. I PRINCIPI CARDINE DELL'ATTIVITÀ FISICA

- Obiettivi adeguati alle possibilità
- Gradualità dell'attività praticata
- Costanza e regolarità applicativa
- Varietà delle attività

9. PER DIVENTARE PIÙ ATTIVI

FISSARE UN OBIETTIVO: perdere peso, migliorare l'aspetto fisico, SFRUTTARE TUTTE LE OCCASIONI: usare le scale, parcheggiare l'auto lontano RICERCARE LA SITUAZIONE OTTIMALE: svolgere l'attività preferita, nel luogo più piacevole..., con gli amici... RIFLETTERE SUI VANTAGGI: minor stanchezza e pigrizia; miglior sonno; RIMUOVERE LE DIFFICOLTÀ: ritagliarsi il tempo per l'attività fisica

10. GENITORI ATTIVI

Il genitore è sempre, per il bambino, un ESEMPIO DA IMITARE.



DOVE FARE MOVIMENTO

SAN GIOVANNI IN PERSICETO

UNIONE POLISPORTIVA PERSICETANA A.S.D.

Tel. 051.82.36.37 www.polisportivapersicetana.it

ATTIVITÀ OLUSTICHE: ginnastica dolce per anziani, ginnastica di mantenimento per adulti, yoga, pilates

CARDIOFITNESS: camminare nel parco

NUOTO: corsi di nuoto per tutte le età, aquaria

BALLO: corsi di ballo latino americano per adulti e danza classica e hip hop per bambini e ragazzi

ALTRE ASSOCIAZIONI:

Dance Style Club – Il Mondo Del Ballo – Ritmo Danza – Street Dance School – Koinonia – A Piedi Scalzi – Echoes – Centro Yoga – Fa.Mo.Sa. – Hbm – Podistica Persicetana – Società Ginnastica Persicetana – Future Club – Decima Volley – Polisportiva Libertas Decima

ATTIVITÀ PROPOSTE PER TUTTE LE ETÀ :

BALLI LATINO AMERICANO, DANZA CLASSICA, HIP HOP, PODISMO, GINNASTICA DOLCE E DI MANTENIMENTO, YOGA, PILATES, TAI JI QUAN

Per informazioni rivolgersi al Servizio Sport 051 /6812706 – bvancini@comunepersiceto.it o ritirando l'opuscolo informativo presso l'Ufficio Relazioni con il Pubblico

BUDRIO

PISCINA ESTIVA SOGESE

Piazzale della Gioventù - Budrio tel. 051.80.27.45

NUOTO: corsi di nuoto per tutte le età, aquaria

GRUPPO CICLISTICO AVIS Budrio

via Mazzini 21, tel. 051.80.33.36

ATTIVITÀ CICLISTICA

POLISPORTIVA BUDRIO

palazzetto dello sport "Luciano Marani", tel. 051.80.28.86

www.polisportivabudrio.it

FITNESS - ATTIVITÀ MOTORIA PER TUTTE LE ETÀ

PALAMEZZOLARA A.S.D. CINQUE CERCHI,

via Lumaca 2, Mezzolara di Budrio tel 051.80.54.84, 347.45.26.782

FITNESS - ATTIVITÀ MOTORIA PER TUTTE LE ETÀ

per informazioni rivolgersi al servizio sport comunale
tel. 051.6928286 - sport@comune.budrio.bo.it

con il contributo di



FONDAZIONE
DEL
MONTE
1875

Dove poter fare
Attività di movimento
nel nostro
comune



PROGETTO SCUOLA - EDUCARE PRIMA

Programmazione delle lezioni tematiche



Abbinamento:
Lezione in classe
+
Compito a casa

4 Lezioni tematiche

CAMMINARE e CORRERE

PEDALARE

NUOTARE e MUOVERSI in ACQUA

BALLARE



PROGETTO SCUOLA - EDUCARE PRIMA

Locandina tematica

anche in formato A4 una per bambino

Comune di San Marino e Provincia
PRATO
SALUTE
guadagnare salute
SERVIZIO SANITARIO REGIONALE EMILIA - ROMAGNA
Azienda Sanitaria Locale di Bologna
Azienda Sanitaria Locale di Bologna
UISP sport per tutti BOLOGNA
UISP sport per tutti BOLOGNA
Comune di Bologna

PROGETTO DI PROMOZIONE DELL'ATTIVITA' MOTORIA PER LA SCUOLA PRIMARIA
SORVEGLIANZA dell'ATTIVITA' MOTORIA nei BAMBINI

CAMMINARE E CORRERE

CAMMINARE È FACILE!
PER UNA BELLA CAMMINATA SERVONO SOLTANTO UN PAIO DI SCARPE DA GINNASTICA E VESTITI COMODI!
CAMMINARE A RITMO ABBASTANZA VELOCE
È UN GRAN TOCCASANA PER IL CORPO E PER LA MENTE
IL CUORE SE NE DEVE ACCORGERE, DEVE BATTERE PIÙ FORTE E PIÙ VELOCEMENTE,
DEVI CAMMINARE PER ALMENO MEZZ'ORA, MEGLIO UN'ORA INTERA
È NECESSARIO FARE UN PO' DI FATICHE SENTIRE CALDO E INIZIARE A SUDARE
CAMMINARE È IMPORTANTE ANCHE PER ALLENARE I MUSCOLI E IRRODUSTIRE LE OSSA

CAMMINANDO SCOPRI IL MONDO INTORNO A TE
IL PASSARE DELLE STAGIONI, LA PIOGGIA, LA NEVE, IL CALDO DEL PRIMO SOLE DI PRIMAVERA, L'OMERGA DEGLI ALBERI D'ESTATE
I COLORI, GLI ODORI E LE SENSAZIONI DELLA NATURA...
TUTTE COSE CHE PERDERESTI USANDO TROPPO LA MACCHINA.

SE TI SENTI IN FORMA PUOI ANCHE PROVARE A CORRERE
È UN UN PO' PIÙ FATICOSO, MA TUTTO IL TUO CORPO NE SARÀ CONTENTO:
CUORE, MUSCOLI, POLMONI E OSSA!

ECCO ALCUNE IDEE
PORTA A SPASSO IL CANE!
VAI A SCUOLA A PIEDE!
ACCOMPAGNA IL NONNO!

con il contributo di FONDAZIONE DEL MONTE

Comune di San Marino e Provincia
PRATO
SALUTE
guadagnare salute
SERVIZIO SANITARIO REGIONALE EMILIA - ROMAGNA
Azienda Sanitaria Locale di Bologna
Azienda Sanitaria Locale di Bologna
UISP sport per tutti BOLOGNA
UISP sport per tutti BOLOGNA
Comune di Bologna

PROGETTO DI PROMOZIONE DELL'ATTIVITA' MOTORIA PER LA SCUOLA PRIMARIA
SORVEGLIANZA dell'ATTIVITA' MOTORIA nei BAMBINI

PEDALARE IN BICICLETTA

SE HAI AVUTO UNA STORNATA PESANTE E LA TESTA TI SCOPPIA PER I COMPITI...
SE ULTIMAMENTE HAI MANGIATO UN PO' TROPPO E HAI MESSO SU UN PO' DI ZAVORRA...
ESCI E FATTI UNA BELLA PEDALATA!
ANDARE IN BICICLETTA È UN PERFETTO ANTISTRESS!
È UN FANTASTICO MODO PER FARE MOVIMENTO
È ADATTO A TUTTE E POT...È FACILE!
SI DICE INFINIT CHE UNA VOLTA CHE HAI INVIATO NON TE LO SCORDERAI PIÙ PER TUTTA LA VITA.

SE NON HAI UN CORTILE BELLO GRANDE, CHIEDI ALLA MAMMA E AL PAPA' OVIPIRE AI NONNI, DI ACCOMPAGNARTI SULLA PISTA CICLABILE:
UNA STRADA PER LE BICICLETTE
DOVE NON È NECESSARIO PREOCCUPARSI DELLE MACCHINE.

ANDARE IN BICI È UN OTTIMO MODO PER ALLENARE IL TUO CUORE E LA TUA MENTE:
BISOGNA COORDINARE I MOVIMENTI E STARE IN EQUILIBRIO!
LA BICICLETTA È ANCHE UN OTTIMO MEZZO PER SPOSTARSI:
NON INQUINA E IL PARCHEGGIO È VELOCISSIMO!

CI SONO ALCUNE REGOLE MOLTO IMPORTANTI:
INDOSSA SEMPRE IL CASCO
NON ANDARE TROPPO VELOCE
NON DISTRAERTI

ECCO ALCUNE IDEE
FAI UNA GITA SULLA PISTA CICLABILE IN MEZZO ALLA NATURA!
VAI A SCUOLA IN BICICLETTA!
ACCOMPAGNA LA MAMMA A FARE LA SPESA!

con il contributo di FONDAZIONE DEL MONTE



PROGETTO SCUOLA - EDUCARE PRIMA

Locandina tematica

anche in formato A4 una per bambino

Comune di San Giovanni Lupatoto
Fondazione del Monte
Servizio Sanitario Regionale
Azienda Ospedaliera di Bologna
UISP Sportitalia Bologna
UISP
Comune di San Giovanni Lupatoto

PROGETTO DI PROMOZIONE DELL'ATTIVITA' MOTORIA PER LA SCUOLA PRIMARIA
SORVEGLIANZA DELL'ATTIVITA' MOTORIA nei BAMBINI

NUOTARE E MUOVERSI IN ACQUA

SE HAI VOGLIA DI VIVERE UN'ESPERIENZA FANTASTICA, RICCA DI EMOZIONE E DI SCOPERTE:
IMPARA A NUOTARE!

IMPARARE A NUOTARE, È IMPORTANTE INNAZITUTTO PER LA TUA SICUREZZA.
TUFFARTI IN MARE O IN PISCINA PER TE NON SARÀ PIÙ UN PROBLEMA E POTRAI GODERTI BAGNI FANTASTICI!

E' VERO: PER IMPARARE A NUOTARE CI VOGLIONO TEMPO E PAZIENZA, MA ALLA FINE SARAI PREMIATO DALLA SODDISFAZIONE CHE TI DARÀ SAPER FARE QUALCOSA DI SPECIALE!

E QUANDO LO AVRAI IMPARATO, LO AVRAI IMPARATO PER SEMPRE!

POTRAI PROVARE SENSAZIONI UNICHE: LA LEGGEREZZA, LA VELOCITÀ, IL VOLO, LA FORZA E ALLA FINE TI DIVERTIRAI FACENDO MOVIMENTO!

TUTTI POSSONO IMPARARE A MUOVERSI IN ACQUA E TUTTI POSSONO FARLO PER TUTTA LA VITA!
PER NUOTARE SERVONO COORDINAZIONE E CONCENTRAZIONE L'ACQUA CI SOSTIENE!

E QUESTO E' MOLTO IMPORTANTE PERCHÉ RIUSCIAMO A MUOVERCI SENZA SOLLECITARE MUSCOLI E OSSA!

ECCO ALCUNE IDEE

VAI IN PISCINA E FATTI UNA BELLA NUOTATA!
SEI AL MARE DIVERTITI A ESPLORE I FONDI MARENI!
FAI GINNASTICA IN ACQUA A TEMPO DI MUSICA!
E DOPO LA FATICA LASCIAI CULLARE E COCCOLARE GALLEGGIANDO SULL'ACQUA!

con il contributo di FONDAZIONE DEL MONTE

Comune di San Giovanni Lupatoto
Fondazione del Monte
Servizio Sanitario Regionale
Azienda Ospedaliera di Bologna
UISP Sportitalia Bologna
UISP
Comune di San Giovanni Lupatoto

PROGETTO DI PROMOZIONE DELL'ATTIVITA' MOTORIA PER LA SCUOLA PRIMARIA
SORVEGLIANZA DELL'ATTIVITA' MOTORIA nei BAMBINI

BALLARE

SEI UN PO' TIMIDO E TENDI A STARE UN PO' IN DISTANZA?
SEI UN PO' PISSO?

BALLARE : ECCO IL MOVIMENTO CHE FA PER TE!

DANZARE E' UN PIACERE NATURALE CHE CONOSCIAMO SIN DA PICCOLISSIMI
CON LA MUSICA LE EMOZIONI SI TRASFORMANO IN MOVIMENTI DEL CORPO.

BALLAREFA BENE AL CORPO....

E' UN'OTTIMA GINNASTICA PER IL CUORE, RINFORZA I POLMONI, IDROBUSTISCE I MUSCOLI, RADOREZZA LA SCHIENA, RENDE PIÙ AGILI E COORDINATI.

....FA BENE ANCHE ALLA MENTE!
BALLARE E' UN MODO SPECIALE PER FARE MOVIMENTO
E' DIVERTENTE
E PER QUESTO FA SENTIRE MOLTO MENO LA FATICA!
ALLENA LA MEMORIA, DONA ALLEGRIA E SCACIA I PENSIERI NEGATIVI E LA MALINCONIA.

BALLARE AIUTA A VINCERE LA TIMIDEZZA, FA SENTIRE PIÙ CORDAGGIOSI E ANCHE PIÙ BELLIT

ECCO ALCUNE IDEE PER MUOVERSI BALLANDO

FAI UNA FESTA CON I TUOI AMICI E BALLA CON LORO CON LA MUSICA CHE TI PIACE DI PIÙ

HAI AMICI STONATI?
IMPARA A BALLARE LE DANZE TIPICHE DEI LORO PAESI!
SPESSO I NONNI SONO OTTIMI BALLEPINI: BALLA CON LORO!

CONSIGLIA A MAMMA E PAPA' DI IMPARARE A BALLARE SARANNO PIÙ IN FORMA E PIÙ ALLEGRI!

con il contributo di FONDAZIONE DEL MONTE



PROGETTO SCUOLA - EDUCARE PRIMA

DVD - Lezione



PROGETTO SCUOLA - EDUCARE PRIMA

DVD – *Interviste a testimoni di movimento*



Testimone in classe



Comune di San Giovanni in Persiceto
PESCARA
SERVIZIO SANITARIO REGIONALE EMILIA - ROMAGNA
UISP sportper tutti BOLOGNA
US
Comune di Budrio



**NUOTARE
E MUOVERSI
IN ACQUA**

**Domenica
8 MAGGIO 2011 ore 15.00
PRESSO
LA PISCINA COMUNALE**

**"COMPITI A CASA"
DEL PROGETTO EDUCARE PRIMA**

**BAMBINI E GENITORI
FRATELLI E SORELLE**

guadagnare salute
Azioni

Comunicazioni su
compiti a casa o
diffusione di
eventuale volantino
promemoria



PROGETTO SCUOLA - EDUCARE PRIMA

PROGETTO MOVIMENTO scuola educare prima



LEZIONE PRATICA CAMMINA E CORRI

PROGRAMMA

SE VUOI PUOI FARE MOVIMENTO DA SOLO,
SEGUENDO QUESTE INDICAZIONI:

COMPLETA PER ALMENO 5 VOLTE IL PERCORSO SENZA FERMARTI,

FAI IL PRIMO GIRO CAMMINANDO POI SEGUI
LE INDICAZIONI SCRITTE SULLE FRECCHE CHE INCONTRERAI!

ALTRIMENTI, PUOI FARTI GUIDARE DA UN ISTRUTTORE,
ALBERT, NICHOLAS, GLORIA, SARA E SILVIA
SONO A TUA DISPOSIZIONE!

OGNI 20 MINUTI
PARTIRA' UN GRUPPO GUIDATO DA UN ISTRUTTORE,
PER FARE ALMENO 20 MINUTI DI CAMMINO/CORSA SENZA STOP!
SEGUILO!

PUOI ANCHE PROVARE IL NORDIC WALKING,
CON I BASTONCINI!

ALLE ORE 15.30 E ALLE ORE 16.15
GRAZIA E ANDREA
SARANNO FELICI DI INSEGNARTI E DI ACCOMPAGNARTI
PER FARE 20 MINUTI DI **NORDIC WALKING**

QUANDO HAI FINITO,
FERMATI QUALCHE MINUTO ALLA

BASE STRETCHING



PROGETTO SCUOLA - EDUCARE PRIMA

Brevi Filmati alimentazione

la piramide alimentare
la colazione
la frutta e la verdura
la merenda salutare



PROGETTO SCUOLA - EDUCARE PRIMA