

# Il Movimento è Salute (Proposte per il movimento)

In linea con le "Indicazioni per rendere facili stili di vita attivi in ambiente scolastico in epoca covid" (pubblicate di seguito) condividiamo alcune proposte per stimolare al movimento quale stile di vita sano e salutare. Facendo tesoro delle esperienze maturate in questo periodo di pandemia si vuole invitare l'utenza, il mondo della Scuola, a praticare sana e corretta attività motoria in qualsiasi contesto idoneo, in sicurezza, se possibile all'aria aperta e in compagnia, per i bimbi/e (minori) sempre con la supervisione di un adulto. L'invito è rivolto a chiunque voglia contribuire utilizzando questo "spazio aperto": qui si può visualizzare ciò che è già stato inserito ed aggiungere quanto che si ritiene utile e pertinente: video, applicazioni, file pdf, link (è sufficiente cliccare il + che si trova sotto ad ogni colonna: inserire una breve descrizione del contenuto e il nome dell'autore) NB: Chiunque chieda di inserire del materiale in questa pagina si rende consapevole che questo potrà essere scaricato e diffuso dagli ospiti che la visiteranno. Ci si riserva il diritto di non approvare e pubblicare risorse valutate non idonee.

EDUCAZIONE FISICA LECCO 13 APRILE 2021 07:25

## "Proposte per il movimento" Chi Siamo

**edufisicalecco@gmail.com**

prof. Tommaso Mattioli

Si propone il contributo di Docenti di Scienze Motorie delle Scuole secondarie della Rete territoriale di Lecco:

*"Il Movimento ed il Gioco costituiscono imprescindibile necessità per bambini/e ed adulti/e anche, e forse soprattutto, in questo particolare momento di pandemia."*

Le proposte operate sono in linea con quanto ha costituito materia di formazione per i Docenti delle Scuole dei vari ordini e gradi: Scuola dell'Infanzia; Primaria; Secondaria di Primo e Secondo Grado.

Si ringraziano per i contributi offerti i Docenti:

prof.ssa Sala Vera

prof.ssa Cafaro Isabella

prof. Brusadelli Marco

Si propongono inoltre le "Indicazioni per "rendere facili" "stili di vita attivi" in ambiente scolastico in epoca Covid-19" pubblicate dalla Rete Regionale Scuole che Promuovono Salute;

**Ora si attendono i Vostri contributi!**

**E Ricordiamo:**

**"Il Movimento è Salute !"**

## A chi si rivolge

### Famiglie, Scuole, Insegnanti

Le proposte sono rivolte all'utenza del mondo scolastico: alle famiglie ed agli alunni; alle Scuole ed ai loro Insegnanti.

Ricordiamo di fare attività motorie sempre in sicurezza, con la supervisione di un adulto: gli adulti possono approfittare di queste proposte per passare del tempo in modo divertente con i bambini e ragazze/i!

**Le proposte vogliono essere uno stimolo per promuovere il movimento, il gioco, le occasioni di "esercizio attivo" e di espressione di sé !**

Un punto di partenza per promuovere l'idea:

**"Il Movimento è Salute !"**

## Scuola dell'Infanzia

### Il Gioco Strumento privilegiato per la Crescita del Bambino

prof.ssa Sala Vera

PROPOSTE PER I BAMBINI DELLA SCUOLA  
INFANZIA

IL GIOCO, STRUMENTO PRIVILEGIATO  
PER LA CRESCITA DEL BAMBINO

**i bambini ed il gioco-SPS (1)**

Documento PDF

PADLET DRIVE

# La Scatola degli Animali

Ritaglia le immagini per fare il Gioco !

PRENDERE UNA SCATOLA, COLORARLA ED INSERIRE LE IMMAGINI DEGLI ANIMALI. FAR PESCARE AL BAMBINO IL BIGLIETTINO E RIPRODURRE CON IL CORPO ED IN SPOSTAMENTO L'AMINALE CHE E' USCITO DALLA SCATOLA



## SCATOLA DEGLI ANIMALI-SPS

Documento Word

PADLET DRIVE

# Scuola Primaria

## Proposte per i bimbi delle Scuole Primarie

prof.ssa Cafaro Isabella

**SCUOLE CHE  
PROMUOVONO SALUTE**

**Proposte di attività fisica e  
movimento  
per la scuola PRIMARIA**

*Isabella Cafaro*

**Attività motoria per SCUOLE CHE PROMUOVONO  
SALUTE\_PRIMARIA - SPS-convertito**

Documento PDF

PADLET DRIVE

## Saltelli nel "Quadrato"



## SALTELLI NEL QUADRATO!

di Isabella Cafaro

YOUTUBE

## Rotolare !

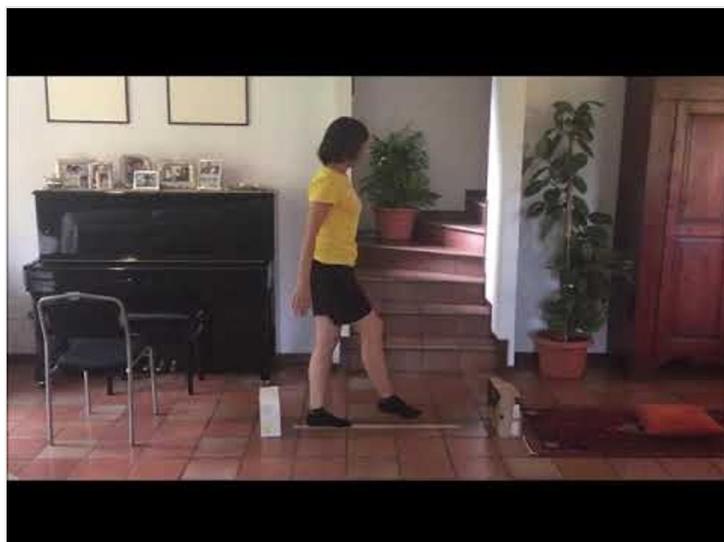


## Esercizio a corpo libero: la trottola

di Isabella Cafaro

YOUTUBE

## Un piccolo percorso "casalingo"



## PERCORSO "CASALINGO" per piccoli bimbi in movimento

di Isabella Cafaro

YOUTUBE

## Proposte motorie per ragazzi di scuola secondaria di I grado

prof.ssa Cafaro Isabella



**LE CHE PROMUOVONO SALUTE**  
**e di attività fisica e movimento per la**  
**SCUOLA SECONDARIA DI I GRADO**

Isabella Cafaro

**SCUOLE SALUTE\_PROPOSTE SCUOLA SEC I GRADO**  
Documento PDF  
PADLET DRIVE

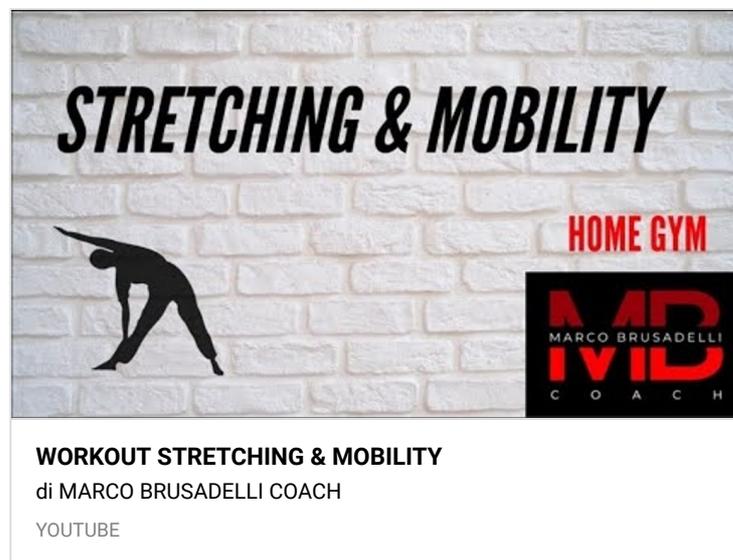
## Esercizi per stare in forma!

Inseriamo di seguito alcune proposte del prof. Brusadelli Marco rivolte a ragazzi/e più grandi ed agli adulti per mantenersi in movimento e in forma!

## WORKOUT DI STRETCHING & MOBILITY

prof. Brusadelli Marco

Workout total body di mobilità articolare e stretching. Esercizi semplici e indispensabili per il benessere generale e compensativi per tutte le discipline sportive.



**STRETCHING & MOBILITY**

HOME GYM

MARCO BRUSADELLI  
COACH

**WORKOUT STRETCHING & MOBILITY**  
di MARCO BRUSADELLI COACH  
YOUTUBE

## ADDOMINALI BASIC 10' NO STOP

prof. Brusadelli Marco

Se hai il desiderio di migliorare il tuo stato di forma, e vuoi migliorare il tono dei tuoi addominali..parti da qui!

Ti propongo un circuito di 5 esercizi semplici per far lavorare la muscolatura dell'addome: crunch, plank (facilitato), crunch inverso, crunch in torsione e crunch libero alternato.

Guarda il video, ed innanzitutto impara ad eseguire correttamente gli esercizi !



**10 MIN**

HOME GYM

**ADDOMINALI BASIC**

MARCO BRUSADELLI  
COACH

**ADDOMINALI BASIC 10' NO STOP**  
di MARCO BRUSADELLI COACH  
YOUTUBE

## ADDOMINALI FORTI & CORE STABILITY in 10'

prof. Brusadelli Marco

In questo workout vi propongo 8 esercizi di core stability per ottenere addominali forti!

Vi stupirete per il tono che acquisteranno i vostri addominali, e di quanto sarete molto di più padroni del vostro corpo!

Durata esercizio: 25" di lavoro - 10" di recupero

Ripetete il tutto per 2 serie

Rest di 2' tra le serie.

Guarda il video, ed innanzitutto impara ad eseguire correttamente gli esercizi e inizia l'allenamento!



**10 MIN**

**ADDOMINALI FORTI**  
**CORE STABILITY**

HOME GYM

MARCO BRUSADELLI  
FITNESS COACH

**ADDOMINALI FORTI & CORE STABILITY in 10'**  
di MARCO BRUSADELLI COACH  
YOUTUBE

# Indicazioni per “rendere facili” “stili di vita attivi” in ambiente scolastico in epoca Covid-19

## Documento della Rete Regionale SPS

reperibile anche sul sito UST Lecco:

<https://lecco.istruzione.lombardia.gov.it/rete-scuole-che-promuovono-salute/>

Indicazioni per “rendere facili” “stili di vita attivi” in ambiente scolastico in epoca Covid-19



Indicazioni-per-rendere-facili-stili-di-vita-attivi-in-ambiente-scolastico-in-epoca-covid\_novembre-2020\_def

Documento PDF

PADLET DRIVE

# Rete di Scuole che Promuovono Salute della Lombardia

## Rete Scuole che Promuovono Salute - Lombardia

Sito della Rete Regionale presso cui reperire numerosi materiali e informazioni di interesse

### SCUOLE CHE PROMUOVONO SALUTE - LOMBARDIA

La "Scuola che promuove salute"

Assume titolarità nel governo dei

processi di Salute (e quindi nella definizione di priorità, obiettivi, strumenti, metodi) che si determinano nel proprio contesto - sul piano didattico, ambientale- organizzativo, relazionale - così che benessere e salute diventino reale "esperienza" nella vita delle comunità scolastiche.

SCUOLAPROMUOVESALUTE

Webinar "Il movimento a scuola ai tempi del Covid-19 per una Scuola che Promuove Salute: esperienze e pratiche della Rete SPS - Lombardia" 25 marzo 2021, 13.45-17.30

\*\*\*\*\*