

# **Regione Toscana –**

**Direzione generale Diritto Alla Salute e Politiche di Solidarietà**

**Titolo del Progetto** *Stretching in classe”*

**Aziende usl coinvolte** *n.7 Pistoia e n.4 Prato*

## **Descrizione sintetica del progetto**

Il progetto vuole consolidare l’esperienza già avviata da due anni in alcune scuole primarie dell’azienda usl 7 e trova coerenza con gli obiettivi della delibera regionale n. 800/2008 nella parte relativa all’azione

### **B) Guadagnare salute rendendo più facile muoversi e fare attività fisica,**

#### ▫ **Azione B.1 - Favorire l’attività fisica nei bambini e nei giovani**

##### ***Bambini in movimento...per guadagnare salute***

- “OKkio alla SALUTE”, precedentemente descritto;

Relativamente alla formazione degli insegnanti e degli studenti, prevista nell’ambito del Programma Guadagnare Salute, saranno utilizzate le metodologie della *peer-education e life-skill education* anche in raccordo con il progetto del CCM “Utilizzo della strategia di prevenzione di comunità nel settore delle sostanze d’abuso”, di cui la Regione Toscana ha il coordinamento.

La DGR del 112/2008 19 marzo 2007, “Promozione di azioni per favorire tra i giovani stili di vita sani e consapevoli per il benessere ed il successo formativo nella scuola e nella comunità”, ha stipulato il protocollo di intesa tra Regione Toscana e la Direzione Generale dell’Ufficio Scolastico Regionale. finalizzato ad azioni dirette a fornire agli adolescenti gli strumenti più idonei per evitare i comportamenti a rischio e tutelare il loro benessere

#### **Obiettivi generali:**

Promuovere momenti di stretching in classe al di fuori delle lezioni di educazione fisica;

Prevenire difetti posturali da eccessiva sedentarietà;

Incoraggiare il movimento come stile di vita sano attraverso il coinvolgimento diretto dei ragazzi da parte dei docenti di qualsiasi disciplina;

#### **obiettivo specifico**

Introduzione di una pausa di 5 minuti tra una ora di lezione e l’altra in cui gli studenti eseguono esercizi di stretching seduti o in piedi a fianco del banco, guidati dall’insegnante o da uno studente “guida”.

**Setting** scuole che hanno aderito alla **ricerca CCM OKKio alla salute** ed altre che vorranno partecipare

#### **Interventi:**

Attività di formazione dei docenti della scuola primaria relativa alle modalità di stretching da praticare in classe al termine delle ore di lezione;

Attività di sostegno e supervisione effettuata con la collaborazione di un tecnico di Scienze Motorie;

Elaborazione e distribuzione di materiale didattico informativo per i docenti;

collaborazione di un tecnico di Scienze Motorie;

Elaborazione e distribuzione di materiale didattico informativo per i docenti;

#### **valutazione**

Quante scuole aderiranno all’iniziativa ;

reale cambiamento della classe per l’attività fisica