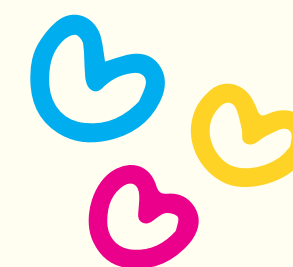
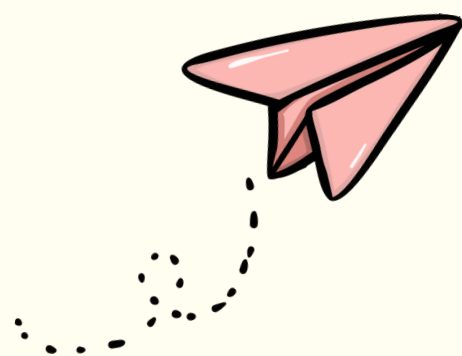




LABORATORIO MUOVINSIEME



PAUSE ATTIVE



A circular arrangement of six diverse children holding hands, forming a ring around the central text. The children are depicted in a simple, cartoonish style with large heads and small bodies. They are wearing various colorful clothing: a girl with blonde hair in a blue top and pink skirt, a boy with blonde hair in a purple shirt, a girl with brown hair in a white shirt and green skirt, a boy with dark hair in a black shirt, a girl with blonde hair in a white shirt and red skirt, and a boy with brown hair in a white shirt and green skirt. The background is a soft, green, textured field.

LE PAUSE ATTIVE

SONO UNO **STRUMENTO CONCRETO**

PER CONTRASTARE LA **SEDENTARIETÀ QUOTIDIANA**

PER **AUMENTARE L'ATTENZIONE,**

PER **INCREMENTARE LA MOTIVAZIONE**

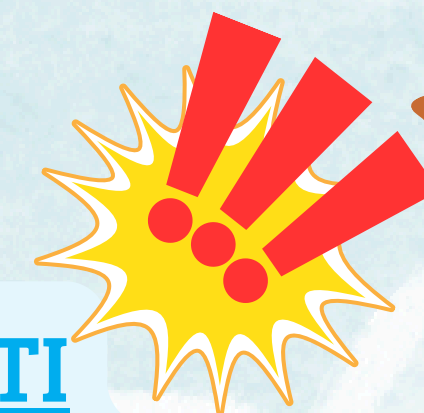
AD APPRENDERE.

LE PAUSE ATTIVE



Si tratta di 10-15 minuti
di attività motoria
da svolgere durante le lezioni,
in sostituzione della camminata,
quando non ci sono le condizioni che
permettono le uscite
o anche a casa.

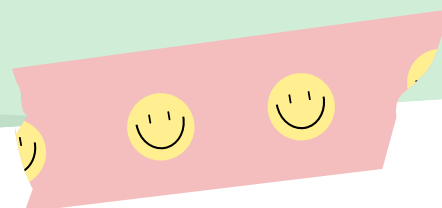
L'OMS invita TUTTI
a sostituire il più possibile
le attività sedentarie
con del movimento,
in quanto ogni movimento
conta per la salute.

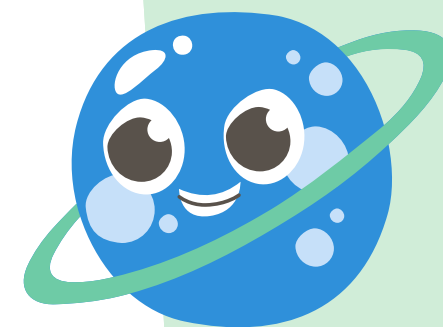




PAUSA ATTIVA PER...

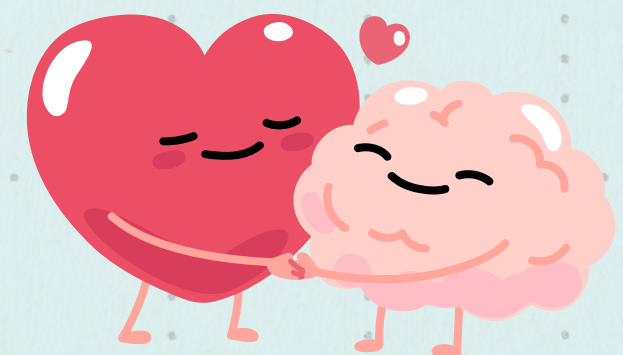


- 
- 1 Attivare il proprio corpo tra una lezione e l'altra
 - 2 Recuperare la concentrazione
 - 3 Potenziare le funzioni neurocognitive
 - 4 Migliorare il clima scolastico
 - 5 Imparare a gestire le emozioni





Cervello, muscoli,
sistema vegetativo,
sistema cardio-circolatorio,
sistema linfatico e
sistema respiratorio lavorano con
una maggiore efficienza se
modificano frequentemente la
tipologia di impegno a cui vengono
chiamati



LE PAUSE ATTIVE IN ASL CN2


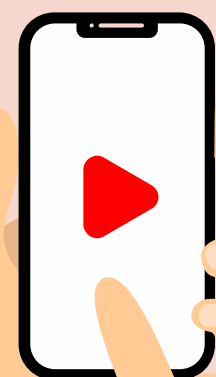
VIDEO Alpinista

VIDEO Canottiere

VIDEO Cestita

VIDEO Podista

VIDEO Nuotatore






Muovinsieme - Pause Attive

di Argento Attivo_ASLCN2

Playlist • 5 video • 25 visualizzazioni

Riproduci tutto

-  **Alpinista Respirazione ed Equilibrio**
Argento Attivo_ASLCN2 • 128 visualizzazioni • 3 mesi fa
7:00
-  **Canottiere Il Ritmo**
Argento Attivo_ASLCN2 • 26 visualizzazioni • 3 mesi fa
8:16
-  **Podista Corretta camminata**
Argento Attivo_ASLCN2 • 59 visualizzazioni • 3 mesi fa
4:19
-  **Cestista attenzione e coordianzione**
Argento Attivo_ASLCN2 • 41 visualizzazioni • 3 mesi fa
7:29
-  **Nuotatore Attivazione e mobilità articolare**
Argento Attivo_ASLCN2 • 38 visualizzazioni • 3 mesi fa
11:24



RISORSE

Online



Get Active In the Classroom!

+ Vita Sana con le Pause Attive

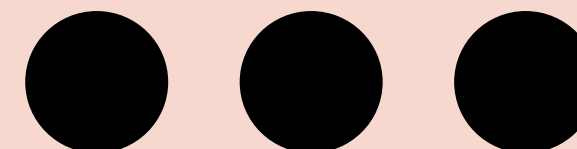
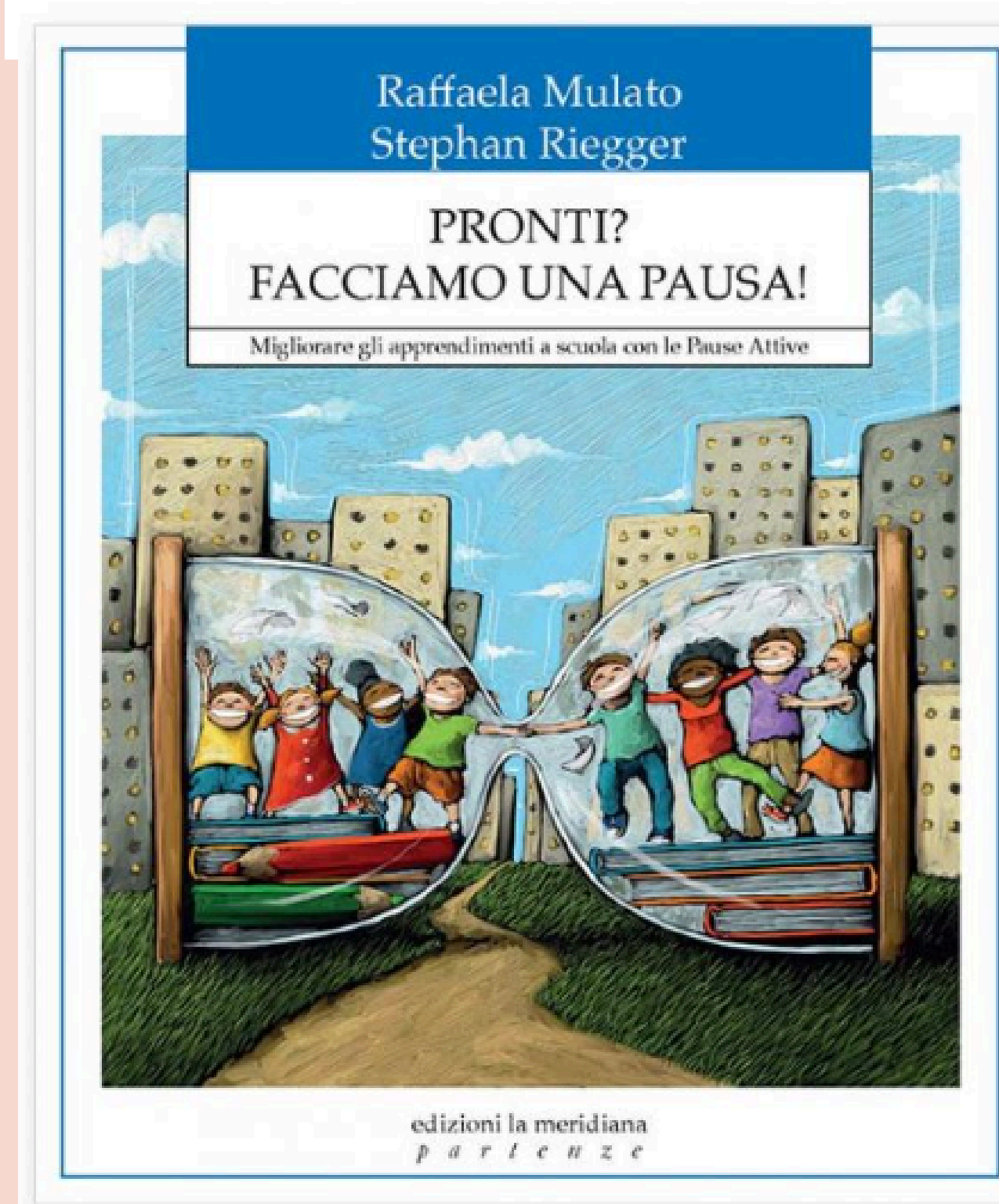
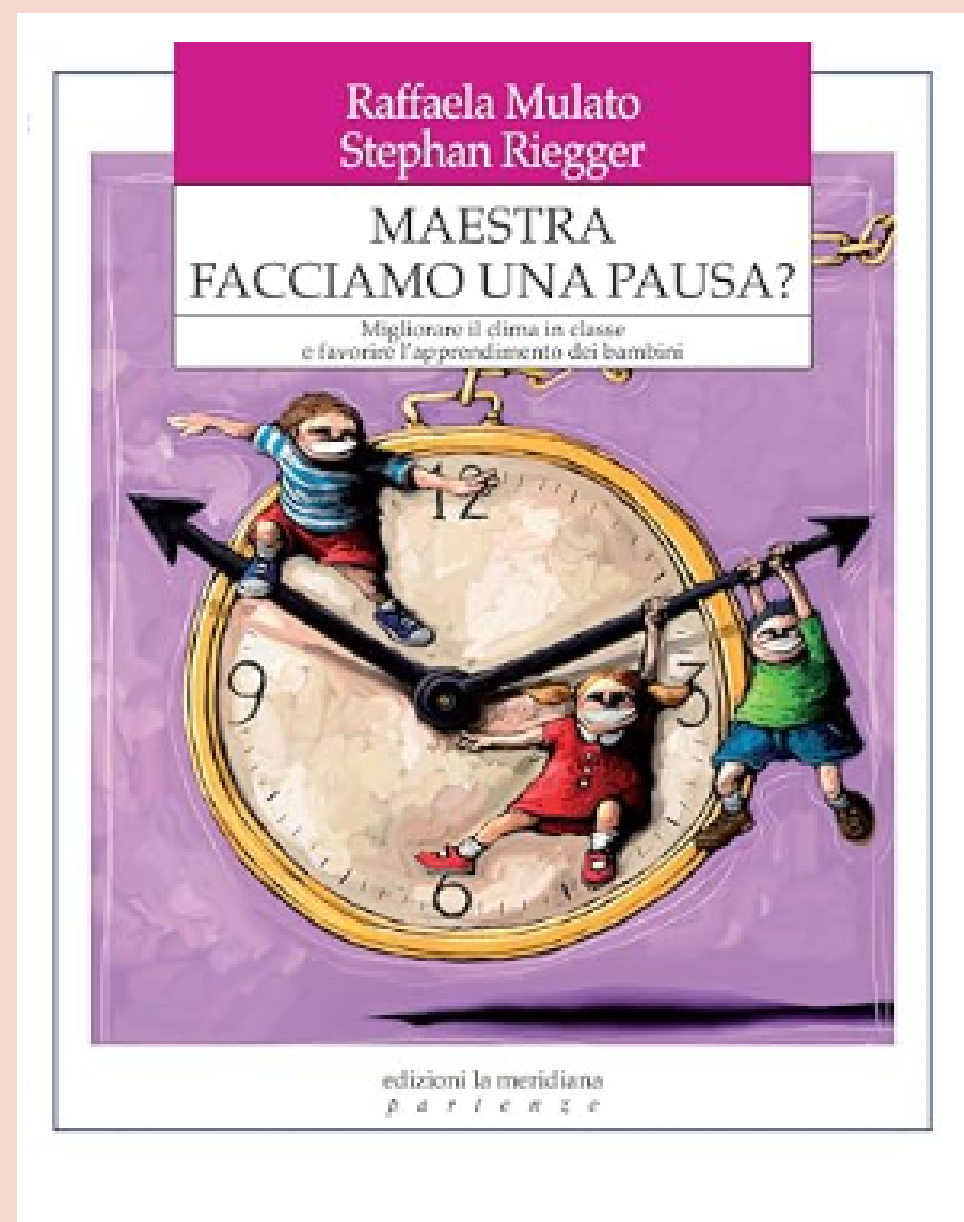
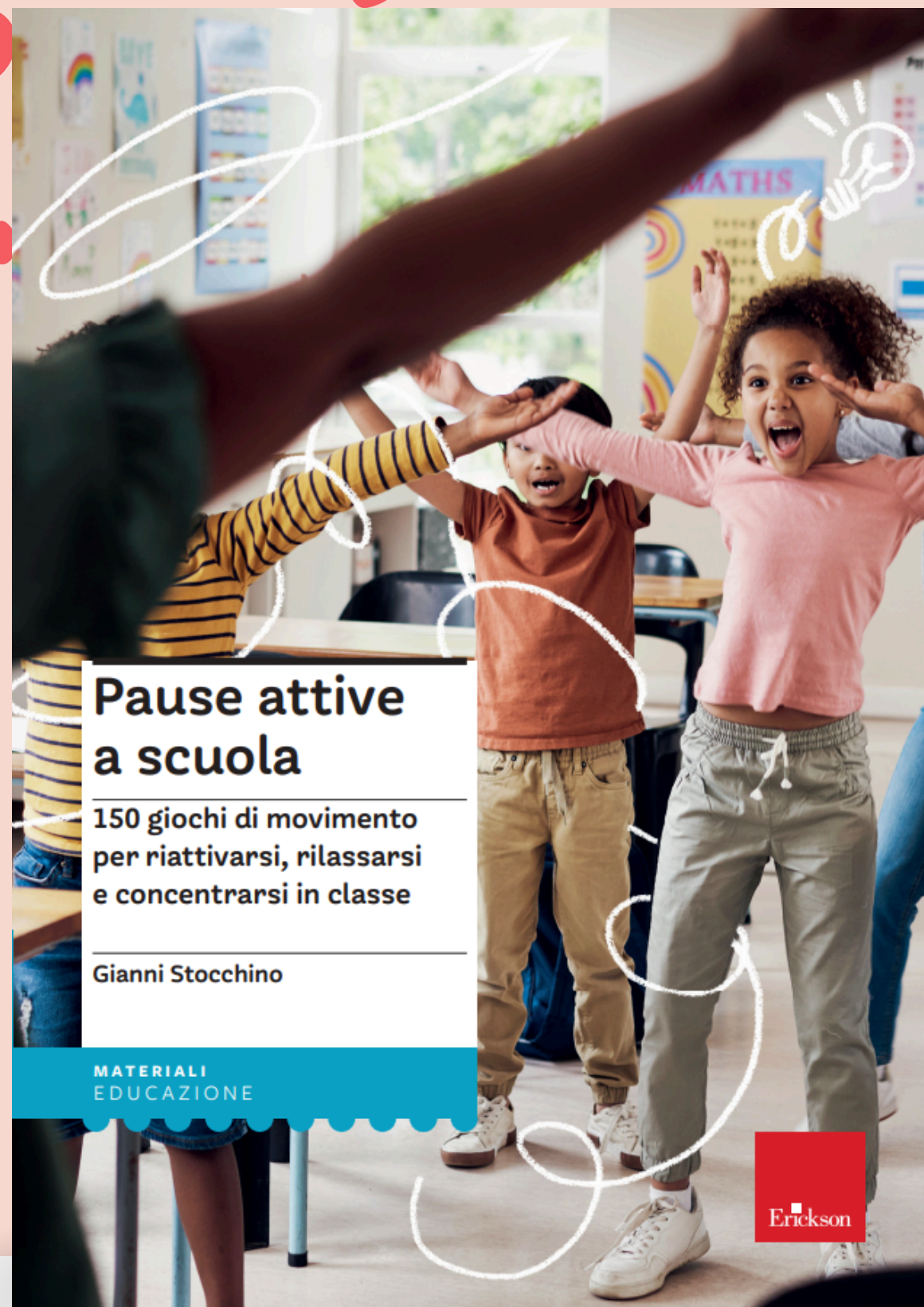
Sano Chi Sa

Save The Children

Wake Up!



LIBRI



DIAMO SPAZIO ALLA CREATIVITA'

ES. IMITIAMO GLI ANIMALI!

- Corriamo come il cane e imitiamo il verso
- Saltiamo come coniglietti, mentre...
miagoliamo
- Imitiamo un uccellino! Apriamo le braccia
come ali e voliamo insieme al nostro amico
- Cammino piano e pesantemente, muovendo
le braccia come una proboscide. Chi sono?

VOCE

SPAZIO

SENSI

CREATIVITA'

Conclusione con il "fiore che cresce",
i bambini si mettono in piedi e, con le braccia
sollevate, fanno dei piccoli movimenti come se
un fiore stesse crescendo verso il cielo.

SOCIALIZZAZIONE





GRAZIE

mziella@aslcn2.it - 0173 594539

Dipartimento di Prevenzione ASL CN2

S.S.D. Epidemiologia, Promozione Salute e Coordinamento attività di prevenzione

