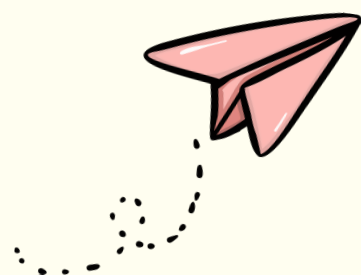


IL PERCORSO DELLA SALUTE



PAUSE ATTIVE



BRA, 15/10/2025

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**

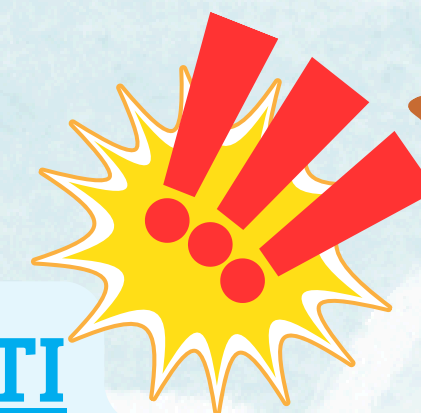
AD APPRENDERE.

LE PAUSE ATTIVE



Si tratta di 5-10 minuti
di attività motoria
inseriti durante la giornata scolastica
o lavorativa.

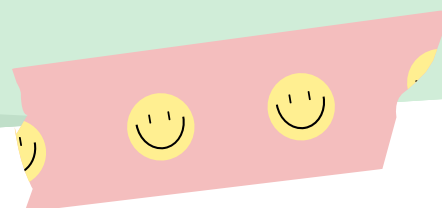
L'OMS invita TUTTI
a sostituire il più possibile
le attività sedentarie
con del movimento,
in quanto ogni movimento
conta per la salute.

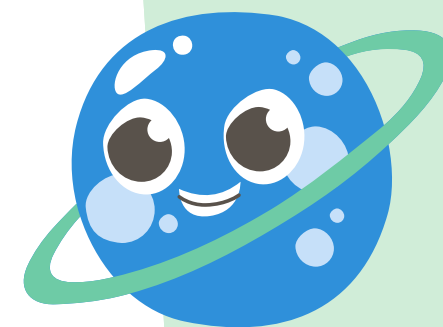




PAUSA ATTIVA PER...

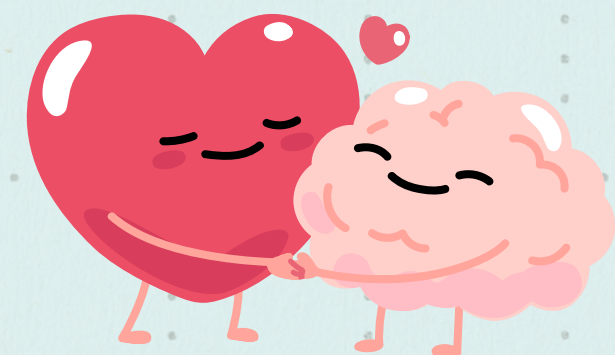


- 
- 1 Attivare il proprio corpo tra una lezione e l'altra
 - 2 Recuperare la concentrazione
 - 3 Potenziare le funzioni neurocognitive
 - 4 Migliorare il clima scolastico
 - 5 Imparare a gestire le emozioni





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





+ Vita Sana con le Pause Attive - Vademecum insegnanti

Esistono varie pause attive

Pause di mobilizzazione: esercizi di mobilizzazione dei principali cingoli (spalle, bacino, ginocchia, caviglie, collo). Questi esercizi possono essere eseguiti dal banco seduti oppure in piedi.

Pause di coordinazione o equilibrio: esercizi che stimolano le capacità coordinative, incentrati sulla coordinazione e sull'equilibrio.

Pause di attivazione: esercizi a maggiore intensità per lavorare sull'esecuzione di movimenti che raggiungono intensità variabili e più elevate, seguiti da un recupero attivo.

Pause di rinforzo: esercizi da eseguire mirati alla stimolazione del rinforzo muscolare.

Pause per la postura: esercizi e giochi per sensibilizzare a una corretta postura, principalmente della colonna vertebrale, esercizi di stretching.

Pause per rilassarsi: esercizi incentrati sul rilassamento, la percezione corporea e sul controllo del respiro. Questi esercizi possono essere eseguiti da seduti al banco oppure in piedi.

LE PAUSE ATTIVE IN ASL CN2

VIDEO Alpinista



VIDEO Canottiere



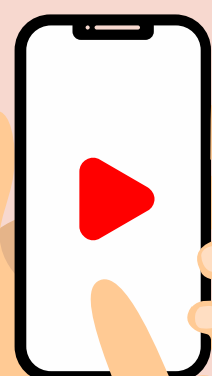
VIDEO Cestita



VIDEO Podista



VIDEO Nuotatore



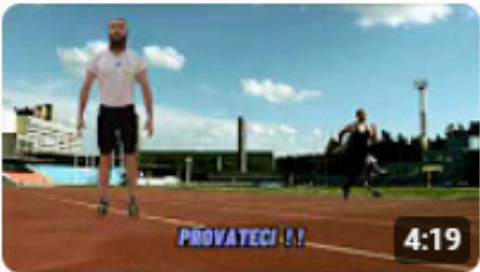




Muovinsieme - Pause Attive

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

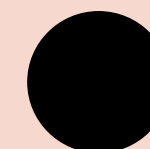
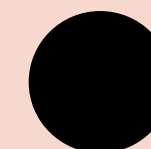
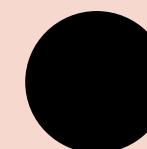
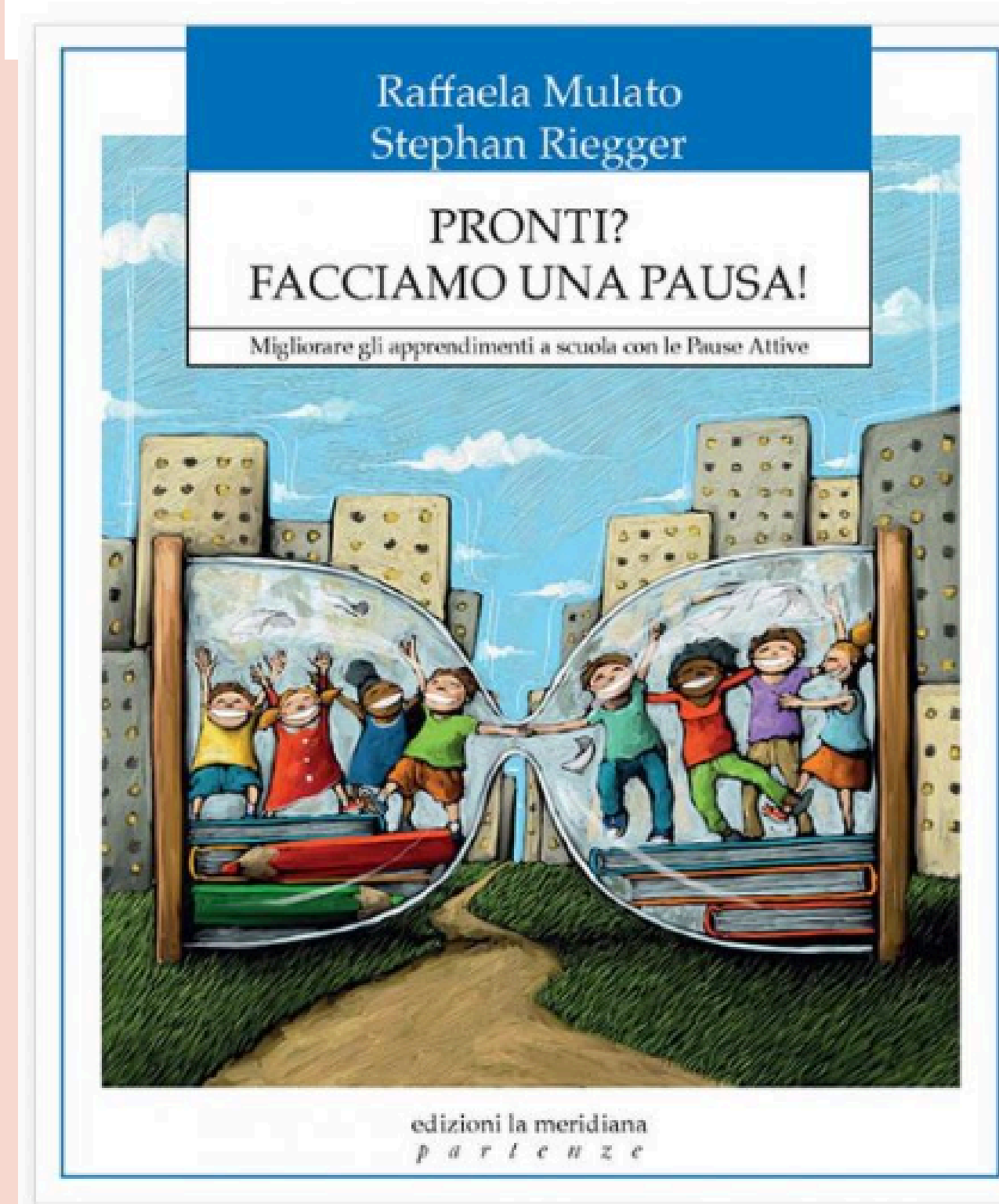
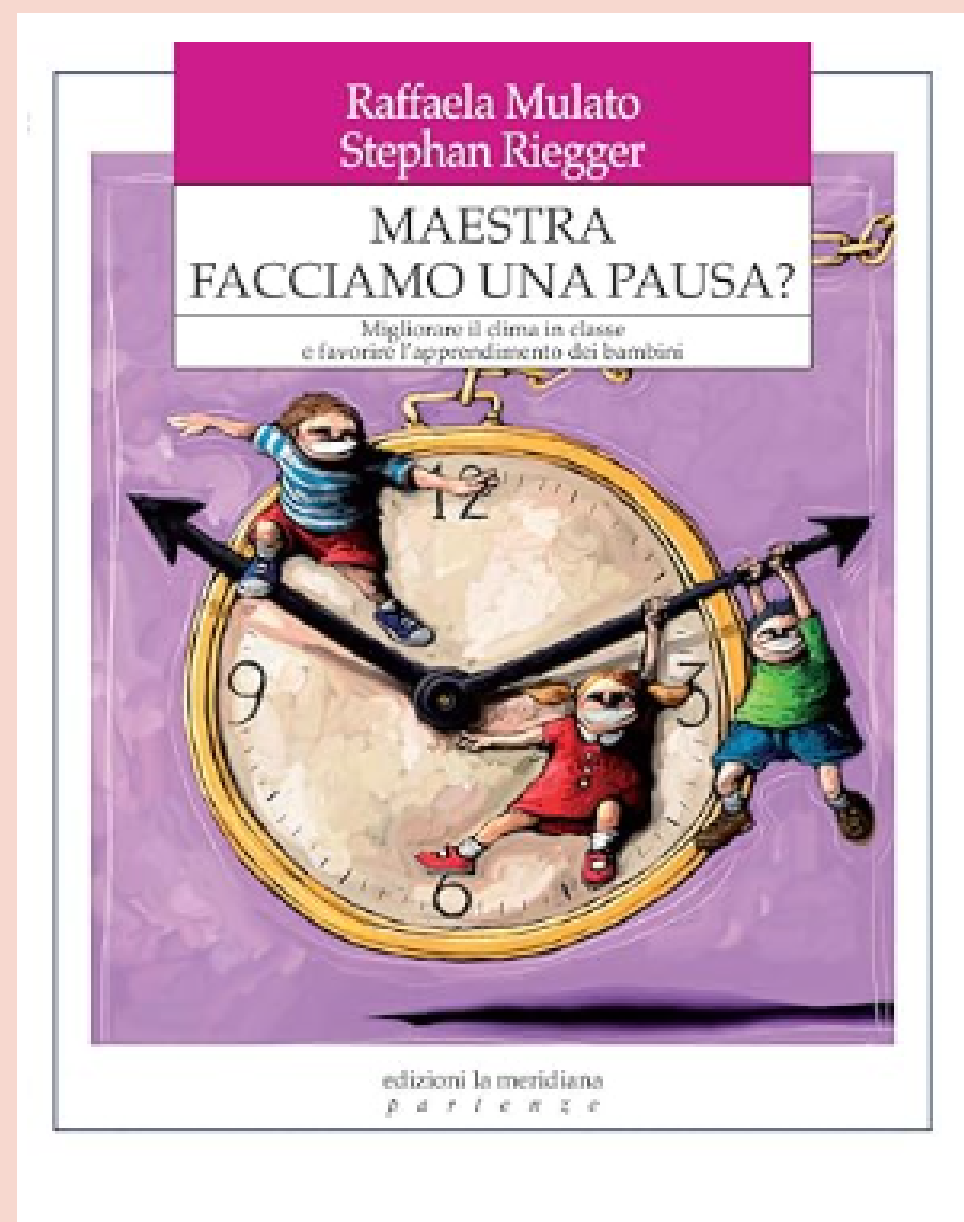
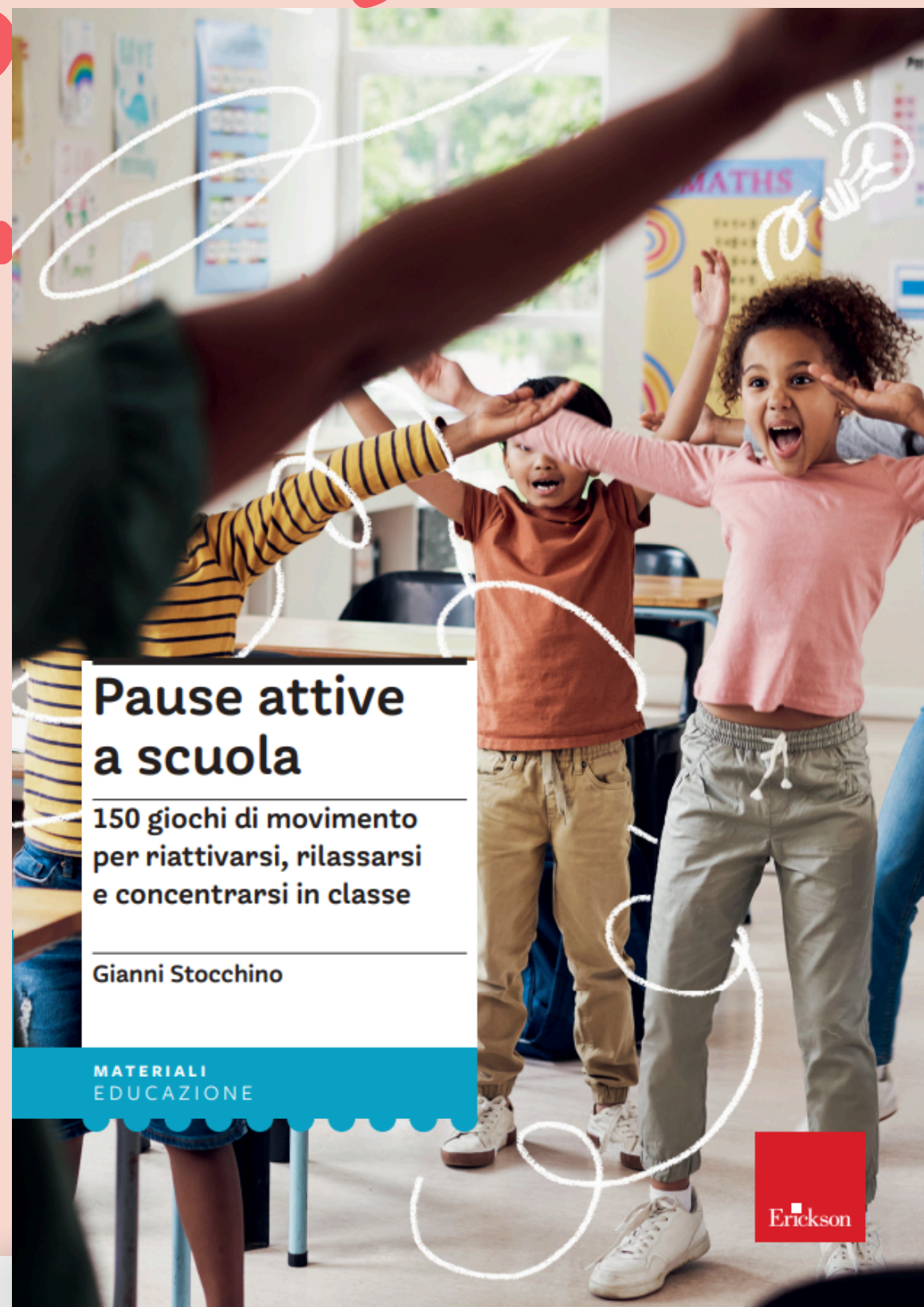


Wake Up!





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

Dipartimento di Prevenzione ASL CN2

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

