



Ogni movimento conta
per ritrovare la vitalità,
per migliorare il
benessere psicofisico,
per incrementare il
rendimento scolastico,
ridurre i rischi legati
alla sedentarietà e
incentivare nei nostri
studenti sani stili di vita.

Ob!t!v!

Inclusione



Informazione

Partecipazione

Prevenzione

Abitudine di vita
Stimolare un'azione
educativa e culturale
che incoraggi la pratica
motoria, fisica e sportiva
come abitudine di vita.

Formazione
Coinvolgere attivamente la maggior parte dei docenti, inclusi quelli di sostegno, e formarli per implementare efficacemente le 'Pause di Salute'.

E' stato dimostrato che fare pochi minuti di attivita fisica integrati nella lezione e una strategia utile e viene associata a miglioramenti di concentrazione, comportamento e del clima in classe, motivazione, engagement e performance scolastiche.

miglioramento delle funzioni cognitive, del rendimento

attivazione ogni 30-45 minuti nelle lezioni più lunghe.

Le linee guida internazionali dell'Organizzazione Mondiale della Salute (WHO) raccomandano per bambini e adolescenti (5-17 anni), la pratica di almeno 60 minuti di attività fisica giornaliera da moderata a vigorosa (ma



Le "Pause di Salute" si compongono di esercizi svolti in prossimità del banco, in sicurezza, da posizione seduta e in piedi. Le proposte di "Pause di Salute" sono varie: di allungamento, di ginnastica posturale (prevenitiva e antalgica), di mobilità, di equilibrio.

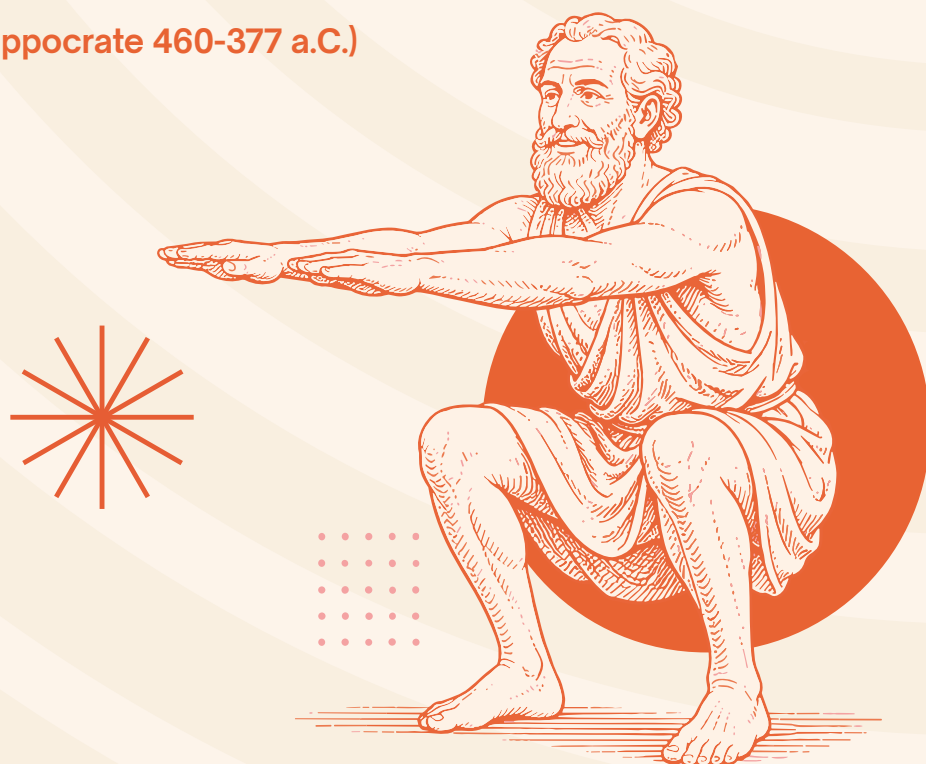
il comportamento oltre a incentivare sani stili di vita.

Numerous studi hanno evidenziato che brevi «pause dinamiche» (da 3/5/10 minuti) risultano efficaci per aumentare i livelli di attenzione, il piacere scolastico (desidero di imparare e concentrarsi), migliorare il portamento e anche metodologica

METODOLOGIA

Se fossimo in grado di fornire a ciascuno la giusta dose di nutrimento ed esercizio fisico, né in difetto, né in eccesso, avremmo trovato la strada per la Salute.

(Ippocrate 460-377 a.C.)



REGIONE AUTONOMA
FRIULI VENEZIA GIULIA

Le scuole che promuovono salute in Friuli Venezia Giulia



**UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI UDINE**
HIC SUNT FUTURA

Dipartimento di Medicina

CORSO DI LAUREA IN SCIENZE MOTORIE

**CORSO DI LAUREA MAGISTRALE IN
SCIENZE E TECNICHE DELLE ATTIVITA'
MOTORIE PREVENTIVE E ADATTATE**

IDEATO E SPERIMENTATO DA:

Prof. Claudio Bardini

(docente Liceo Classico "J. Stellini" Udine)

DISEGNI REALIZZATI DA:

Valentina Scorretti

(allieva Liceo Classico «J. Stellini» Udine)

Risultati!

Anni scolastici 2024-2025 / 2025-2026

006L

48

240

150

>150

Docenti

Formati

Sc. Sec. II° **Jacopo Leunssio** – Cadorio
Sc. Sec. II° **Giacomo Leopardi** – Ettore
Majorana – Pordenone
Sc. Sec. II° **Arturo Malignani** – Udine
Sc. Sec. II° **Giovanni Marinelli** – Udine
Sc. Sec. II° **Jacopo Stellini** – Udine
Sc. Sec. II° **Antonio Zanon** – Udine
I.S.I.S. **Brignoli – Einaudi – Marconi** – Gradisca
d'Isontzo – Stanzano

240

**Coristi
di sostegno
formati**

I.C. Manzano
I.C. Gemonia del Friuli
I.C. Tavagnacco
I.C. Udine 2
I.C. Livio Verini – Fogliano di Redipuglia
I.C. Giovanni Pascoli – Cormons
I.C. Maniago
Educandato Statale
Classico Europeo – Udine
Collegio Uccellis e Liceo

48

**Scienze in
Esperti in
Scienze Morite**

I.C. Marco Polo (F.lli Fondasavio -A. Manzoni) – TS
I.C. **Rorai Cappuccini** – Forlidenne
I.C. **Codroipo** – (Codroipo - Varmo)
I.C. **Don Milani** – (Aquilata – Terzo di Aquilata
I.C. **Tina Modoliti** – Premaracco – Molimacco –
Remanacco

1900 Ragazzi
Istituti di
Formazione
coinvolti

20

**Istituti di
Formazione
coinvolti**

IL COLLASSO



**TROPPO. TUTTO.
ORA BASTA.**

Per scaricare la
tensione e riaccendere
il sistema



SCAN
& VIA
←

LO SCIOGLI- BRACCIA



**SPALLE DURE?
SBRICIOLIAMOLE.**

Per sciogliere braccia,
spalle e schiena



SCAN
& VIA
←

LA TRATTATIVA



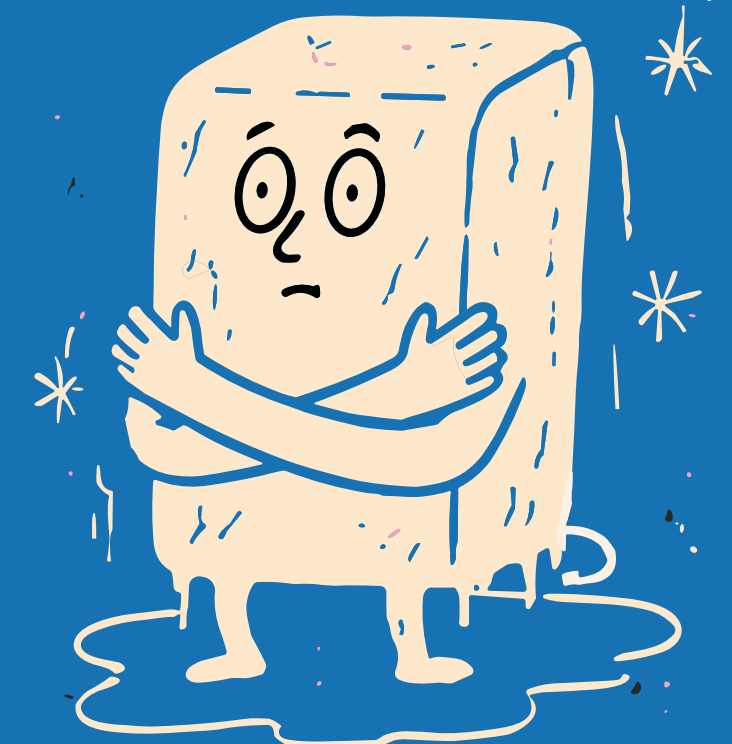
**NEGOZIA CON TE STESS*.
E VINCI.**

Reset mentale per
rimettere d'accordo
testa e corpo



SCAN
& VIA
←

IL DISGELO



**CORPO IN MODALITÀ
FREEZER?**

Per riattivare la
circolazione e riportare
calore e presenza



SCAN
& VIA
←

LA RICALIBRAZIONE



**RITROVA IL FUOCO.
SENZA BRUCIARTI.**

Per ritrovare focus,
ritmo e direzione



SCAN
& VIA
←