

**Circolare n.:**

2020000614

**Data di emissione:**

04/12/2020

**Anno scolastico:**

2020-2021

**Mese:**

Dicembre

Mantova, 4 dicembre 2020

**Ai docenti**

**Agli studenti**

**Ai genitori-Alle famiglie**

**Al Personale ATA**

**Al DSGA**

**Al sito web**

**Oggetto: facili stili di vita attivi in ambiente scolastico in epoca Covid-19-SPS**

Si trasmette, in allegato, la comunicazione giunta in questi giorni alla scuola dal Coordinamento regionale della Rete “Scuole che Promuovono Salute –SPS Lombardia” con indicazioni su rendere facili stili di vita attivi in ambiente scolastico in epoca Covid-19.

**Per rendere più agile la lettura sono stati evidenziati le informazioni riferite alla scuola secondaria di secondo grado.**

Nel documento è detto molto chiaramente che i dati rilevati evidenziano come sia fondamentale continuare a sviluppare e implementare i livelli di movimento nella popolazione fin dai primi anni di vita promuovendo l’acquisizione di abitudini che favoriscano l’adozione di uno stile di vita attivo anche da adulti.

La scuola, nello specifico, può assumere un importante ruolo in tal senso, proponendo iniziative volte a promuovere l’attività motoria tra tutti gli studenti.

Giochi attivi ed esercizi fisici strutturati possono essere proposti in differenti momenti della giornata scolastica: introducendo pause di movimento, coinvolgendo gli studenti in pause attive nel corso della lezione, integrando il movimento tra i metodi di insegnamento.

L'importanza di tali programmi ed azioni sembra assumere una valenza ulteriore tenendo conto del periodo storico connesso alla pandemia da COVID-19. Le restrizioni e le norme igieniche per contrastare la diffusione del virus, infatti, possono portare a limitare le classiche opportunità per svolgere sport ed attività fisica.

Nel documento, che è rivolto alle scuole di tutti i gradi, è possibile trovare alcuni suggerimenti operativi di facile utilizzo, differenziati per ordine di scuola.

A tale scopo, vengono di seguito indicati:

1. Il link della Rete SPS (Scuole che promuovono salute) presente nella sezione "reti" del sito istituzionale del Liceo "Virgilio" <https://www.scuolapromuovesalute.it/>;
2. I link ai contributi che la scuola ha prodotto, finalizzati, nello specifico, a diffondere pratiche semplici e facilmente realizzabili nel corso della giornata scolastica.

### **DAD WORKOUT Liceo Virgilio**

1. <https://drive.google.com/open?id=1kqcdVTJRi6no0K8zl64DDR71AJ2ydN4W>
2. [https://youtu.be/FpZ-bC\\_e1YY](https://youtu.be/FpZ-bC_e1YY)

### **Progetto SMUOVILAMENTE**

<https://drive.google.com/open?id=1PLWhQUhb2sH-DF-uG3BacCFQ8Cj1vCSP>

**Il Dirigente Scolastico  
Carmen Giovanna Barbieri**

### **Allegati pubblici:**

#### **Allegato**

#### **Dimensione**

 [stili\\_di\\_vita\\_attivi\\_a\\_scuola.pdf](#)

484.91 KB

Inviato da carmengiovanna.... il Ven, 04/12/2020 - 11:07

xxxxxxxxx xxxxxxxxxxx "xxxxxxxx" - xxxxxxx, x 00000 xxxxxx (xxxxxx) Italy - C.F. 00000000000-  
C.M. XXXX0000X

---