

# MUOVINSIEME PAUSE/ATTIVE

PROGETTO DELLA REGIONE LAZIO A PREVENZIONE DELLA SEDENTARIETA'

Giochi, esercizi, sport e tanto altro!



È una iniziativa semplice ed efficace in quanto migliora la forma fisica, la concentrazione, la salute sociale, emotiva e mentale ed il benessere generale dei bambini e degli insegnanti. Il movimento e l'attività all'aria aperta diventano infatti parte integrante della giornata a scuola, favorendo negli studenti l'adozione di uno stile di vita attivo, la conoscenza del territorio e il rispetto per l'ambiente.



L'iniziativa prevede che due giorni, durante l'orario scolastico, le classi III e V, accompagnate dagli insegnanti, escano per 15-20 minuti dall'edificio scolastico per coprire la distanza di un miglio (circa 1600 metri) a passo svelto (andatura di 5-5,5 km/ora). Il percorso e l'andatura verranno modulati gradualmente fino ad arrivare all'obiettivo prefissato



Le evidenze presenti in letteratura mostrano come i benefici sui ragazzi siano notevoli: camminare a passo svelto un miglio al giorno migliora l'apprendimento scolastico, combatte la noia, contiene l'ansia e la demotivazione. La Regione Lazio, partecipa al progetto "Muovinsieme", promosso dal Ministero della Salute e Coordinato dal DORS Piemonte.

