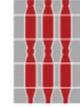




**Centro Unico di Formazione**  
*Valorizzazione delle risorse umane della sanità*



**Regione Umbria**

# **Scuole che promuovono salute: “pause attive”**

**ed. 1 7 novembre 2024 Centro Formazione USL Umbria 1**

**Parco S. Margherita -Perugia**

**ed. 2 14 novembre 2024 Centro Formazione Azienda Ospedaliera di  
Terni Viale Tristano di Jannuccio**

**ed.3 28 novembre 2024 Centro Formazione Azienda Ospedaliera di  
Terni Viale Tristano di Jannuccio**

**ore 9.00-16.00**



**USL1**



**AOPG**



**USL2**

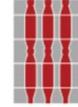


**AOTR**



# Centro Unico di Formazione

Valorizzazione delle risorse umane della sanità



Regione Umbria

## PREMESSA

Il presente corso teorico, pratico ed esperienziale è rivolto ai docenti delle scuole dell'infanzia che abbiano aderito al progetto: "Pause attive".

Le "pause attive" costituiscono una metodica affermata e supportata scientificamente in ambito scolastico a livello internazionale, che consente di alternare opportunamente, a seconda delle diverse esigenze, i momenti di impegno cognitivo previsti nella didattica e quelli di impegno fisico-ricreativo, fisico-cognitivo, attentivo e mnemonico. Sono attività di movimento della durata di 5-10 minuti che integrano la didattica frontale attraverso semplici esercizi fisici che vengono gestiti dagli insegnanti e svolti assieme da tutti gli alunni durante l'orario scolastico. Le linee di indirizzo sull'attività fisica del Ministero della Salute indicano le pause attive tra gli interventi da proporre a scuola per promuovere e facilitare l'attività fisica nei bambini e nei ragazzi, rappresentano uno strumento concreto per contrastare la sedentarietà quotidiana e promuovere il movimento degli alunni in modo divertente e sicuro, oltre che una strategia efficace per favorire l'attenzione e l'apprendimento, rendendo bambini e ragazzi più attivi e più concentrati per svolgere il lavoro in classe.

Nell'incontro teorico in plenaria rivolto agli insegnanti di tutte le scuole che avranno aderito al progetto, affronterà i principali temi legati al benessere psicofisico in età evolutiva e agli obiettivi di prevenzione. Seguiranno attività pratiche pratiche in piccolo/medio gruppo (gruppi suddivisi in base all'età degli alunni) dove verranno illustrate e fatte sperimentare alle insegnanti le attività e le pratiche che potranno riproporre direttamente ai propri alunni.

## OBIETTIVI DIDATTICI

### Obiettivi generali:

Costruire e condividere, attraverso la promozione della partecipazione attiva di tutti i docenti coinvolti, gli elementi essenziali di conoscenza e competenza per gestire gli aspetti metodologici e operativi riguardanti il progetto "Pause attive".

### Obiettivi specifici:

- Fornire gli elementi metodologici ed operativi per la realizzazione delle attività del progetto nelle classi.
- Condividere e sperimentare praticamente le attività proposte dal progetto
- Fornire un approfondimento riguardo i materiali informativi e gli strumenti per il monitoraggio e la valutazione del progetto.

**Piano Unico Formazione Regionale in Sanità**  
**DGR 442/2024 - Corso n. 350**





# Centro Unico di Formazione

Valorizzazione delle risorse umane della sanità



Regione Umbria

## METODOLOGIA

Il corso si svolge in modalità residenziale.

## DURATA DEL CORSO

Il corso ha una durata complessiva di **6 ore** di formazione residenziale in presenza.

## PROGRAMMA

9.00-9.30 Introduzione generale: contestualizzazione (SHE)

9.15-9.45 Descrizione del tema di salute, dati epidemiologici ed evidenze scientifiche a riguardo

9.30-10.30 Presentazione scheda in catalogo e descrizione delle modalità operative

10.30-10.45 Pausa

10.45-11.30 Presentazione dei materiali del Kit Didattico

11.30-12.30 Laboratorio per la sperimentazione attiva dei materiali disponibili nel Kit Didattico

12.30-13.00 Elementi specifici di progetto e condivisione delle strategie per coinvolgere le famiglie/la comunità

13.00-14.00 Pausa

14.00- 14.45 Programma e strumenti di monitoraggio e valutazione

14.45-15.30 Spazio partecipato per riflessioni e confronto

15.30-16.00 Conclusioni

## DESTINATARI

Il corso è riservato ai docenti delle **scuole dell'Infanzia, Primarie e Secondarie di Primo Grado** che abbiano aderito formalmente al progetto.

## DOCENTI

### *Gruppo di Lavoro*

**Brancaleoni Maria Grazia** *USL Umbria 1*

**Cristofori Marco** *USL Umbria 2*

**Cortese Cristina** *USL Umbria 1*

**Burchi Doris** *USL Umbria 2*

**Alagna Roberta** *USL Umbria 1*

**Bacci Sonia** *USL Umbria 2*

**Piano Unico Formazione Regionale in Sanità**  
**DGR 442/2024 - Corso n. 350**



USL1



AOPG



USL2



AOTR



# Centro Unico di Formazione

Valorizzazione delle risorse umane della sanità



Regione Umbria

**Beati Silvia** USL Umbria 1

**Bruschi Paola** USL Umbria 2

**Burchi Doris** USL Umbria 2

**Laura Meschini** USL Umbria 2

**Consolini Violeta Irina** USL Umbria 2

**Cortese Cristina** USL Umbria 1

**Massetti Luca** USL Umbria 1

**Meschini Laura** USL Umbria 2

**Micheletti Vanessa** USL Umbria 1

**Palermo Cristina** USL Umbria 2

**Picchiarelli Nicola** USL Umbria 1

**Primerano Antonella Maria** USL Umbria 1

## RESPONSABILE/COMITATO SCIENTIFICO DEL CORSO

**Maria Grazia Brancaleoni, Marco Cristofori**

## CENTRO UNICO DI FORMAZIONE - COMITATO GESTIONALE/OPERATIVO

a cura USL Umbria1 [formazione@uslumbria1.it](mailto:formazione@uslumbria1.it)

## ISCRIZIONI

L'iscrizione al corso dovrà essere effettuata esclusivamente on-line cliccando qui

ED. 1 <https://akademy.villaumbra.it/scheda-corso/8649>

ED. 2 <https://akademy.villaumbra.it/scheda-corso/8650>

ED. 3 <https://akademy.villaumbra.it/scheda-corso/8651>

Il termine per le iscrizioni è fissato entro il **31 ottobre 2024**.

Saranno accettate iscrizioni fino a completamento dei posti previsti pari a per 40 a edizione con **MASSIMO 3 PARTECIPANTI PER SCUOLA**.

## ATTESTAZIONE DELLA PARTECIPAZIONE

### NON VERRANNO RILASCIATI ATTESTATI DI PARTECIPAZIONE

- ai sensi dell'art. 15 L n. 183 del 12 novembre 2011, la partecipazione al corso può essere autocertificata

**Piano Unico Formazione Regionale in Sanità**  
**DGR 442/2024 - Corso n. 350**





# Centro Unico di Formazione

Valorizzazione delle risorse umane della sanità



Regione Umbria

- la verifica delle autocertificazioni da parte degli Enti potrà essere effettuata ai sensi del DPR 445/2000

**Piano Unico Formazione Regionale in Sanità**  
**DGR 442/2024 - Corso n. 350**



USL1



AOPG



USL2



AOTR