

anno scolastico  
2020-2021



# "ATTIVO"

## Il quaderno in movimento



Con il contributo di:



FONDAZIONE DI MODENA

Progetto condiviso da:



Ufficio Scolastico Regionale per l'Emilia-Romagna  
Istituti Comprensivi di Modena



# SCUOLA-SPORT

Promozione dell'attività motoria e sportiva  
come abitudine di vita a tutela della salute



Scuola Sport permette ai bambini e alle bambine di Modena di svolgere attività motoria e sportiva all'interno dell'ambiente scolastico con esperti qualificati.

## I percorsi che hai fatto in questi anni

### PERCORSO DI EDUCAZIONE FISICA nelle classi 1<sup>a</sup> - 2<sup>a</sup> - 3<sup>a</sup>

Gli insegnanti, insieme agli esperti di educazione fisica (diplomati Isef o laureati in scienze motorie) progettano e incentivano l'attività motoria in palestra, in relazione alle indicazioni ministeriali, 6080 ore annuali.

### PERCORSO DI ORIENTAMENTO SPORTIVO nelle classi 4<sup>a</sup> - 5<sup>a</sup>

Aiuta i ragazzi a cercare lo sport più adatto ai loro interessi e alle loro attitudini. Grazie al contributo delle Associazioni sportive locali, gli istruttori presentano ai bambini e alle bambine un'ampia gamma di attività sportive.

- 6-10 ore per classe per disciplina sportiva
- 3-4 interventi sportivi annuali per classe
- 27 discipline sportive
- 37 società sportive
- 3.400 ore annuali circa

### FESTA DELLA SCUOLA

Nella festa di fine anno scolastico, sono previsti giochi e attività sportive, organizzati da docenti, genitori, esperti di Scuola Sport e tecnici sportivi, rivolti a tutte le classi.

In questa giornata si possono inserire le discipline sportive coinvolte durante l'anno, organizzando tornei, esibizioni o dimostrazioni di gruppo.

### FESTA DELLE CLASSI QUINTE

Per le classi quinte viene organizzata una grande festa finale in programma nel mese di maggio presso il Parco Ferrari. In questa grande manifestazione conclusiva del progetto, gli alunni delle classi 5<sup>a</sup>, possono provare tutti gli sport presentati nel corso degli anni di scuola, seguendo un percorso sportivo a stazioni.

# CHE COS'È "ATTIVO"



È un quaderno personale, che fa parte degli strumenti del progetto Scuola-Sport, che ti consente di capire e verificare come il movimento sia importante e indispensabile per avere uno stile di vita sano.

**Attraverso "Attivo" potrai:**

## **1. Conoscere**

- L'importanza del movimento per crescere e vivere meglio;
- I tuoi punti di forza... e quelli di debolezza;
- Le tue capacità motorie;
- Le discipline sportive che puoi praticare nella tua città.

## **2. Avere indicazioni e suggerimenti per essere sempre "in Movimento"**

## **3. Consigli utili per nutrirti bene ed essere "in Forma"**



**PRENDI  
ISPIRAZIONE  
DA...**

**Il movimento è spesso in grado di sostituirsi alle medicine, mentre qualsiasi medicina non potrà mai sostituirsi al movimento**  
(Tissot)

**La salute non è tutto,  
ma senza la salute tutto è nulla**  
(Schopenhauer)



# SPAZIO IDENTITÀ

...io sono

*MI DISEGNO*







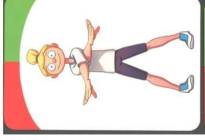
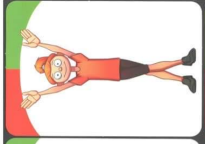

Nome .....




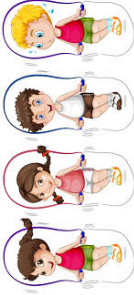


Cognome .....








# VERIFICA LE TUE CAPACITÀ MOTORIE

*“so-fare”*

ESERCIZI	Descrizione		
<p><b>Coordinazione</b></p>	<p>Esegui lentamente o velocemente senza errori questa sequenza di esercizi per 30 secondi.</p> <p><b>Ci riesci?</b></p> <div data-bbox="501 954 706 1241">   </div> <div data-bbox="501 624 706 916">   </div> <div data-bbox="501 304 706 587">   </div> <p>-Con una palla esegui con due mani 10 palleggi a terra;  <b>Ci riesci?</b></p> <p>-Con una palla esegui con la mano destra 5 palleggi a terra;  <b>Ci riesci?</b></p> <p>-Con una palla esegui con la mano sinistra 5 palleggi a terra.  <b>Ci riesci?</b></p> <div data-bbox="762 280 860 384">  </div>		

ESERCIZI	Descrizione		
Flessione del tronco	<p>Seduto a gambe tese e unite, braccia tese in avanti: flettersi in avanti e cercare di toccare le punte dei piedi senza piegare le gambe.</p> <p><b>Ci riesci?</b></p> 		
Resistenza	<p>-Salire 3 rampe di scale: esegui 3-5 volte senza mai fermarti;</p> <p>-Non hai le scale? Esegui 10-20 saltelli alla corda o senza corda (come riesci) per 3 volte di fila.</p> <p><b>Ci riesci?</b></p>  <p>-Fai una passeggiata di almeno 15'</p> <p><b>Ci riesci?</b></p> <p>-Corri lentamente senza fermarti per 2'-4'</p> <p><b>Ci riesci?</b></p> 		
Piegamenti sulle braccia	<p>Pancia a terra con le braccia flesse e le mani a terra all'altezza delle ascelle: eseguire 4-8 piegamenti di braccia mantenendo le gambe flesse con le ginocchia a terra.</p> <p><b>Ci riesci?</b></p> 		

ESERCIZI	Descrizione		
Equilibrio	<p>In piedi braccia aperte in fuori:</p> <p>-Stacca da terra il piede destro, solleva il ginocchio in alto e rimani in equilibrio sul piede sinistro per 4 secondi;  <b>Ci riesci?</b></p> <p>-Stacca da terra il piede sinistro, solleva il ginocchio in alto e rimani in equilibrio sul piede destro per 4 secondi.  <b>Ci riesci?</b></p> 		
Addominali	<p>Schiena a terra gambe flesse, braccia a terra lungo i fianchi:</p> <p>5-10 flessioni del busto in avanti e arrivare con le mani sulle ginocchia.  <b>Ci riesci?</b></p> 		
Velocità	<p>-Quanto tempo impieghi a percorrere 20 metri alla massima velocità ?</p> <p>-Quanto tempo ci metti a spazzare il pavimento della tua cameretta?</p> 		

# IL TUO CORPO È PROGETTATO PER MUOVERSI

**IL MOVIMENTO È UNA CONDIZIONE  
INDISPENSABILE PER LA VITA**

**Quindi...**

*"Non essere pigro"*

*"Datti una mossa"*

*"Muoviti"*



I tempi in cui viviamo sono caratterizzati da un continuo progresso tecnologico che ha causato importanti cambiamenti culturali e, soprattutto, ha modificato profondamente il nostro modo di vivere. Rispetto a quando i vostri genitori erano piccoli, il "comportamento motorio" di voi ragazzi è cambiato notevolmente influenzando la vostra crescita, la maturazione e lo sviluppo delle capacità motorie. La mancanza di movimento quotidiano, che un tempo veniva assicurato dalla "vita di cortile", ha provocato una notevole diminuzione della quantità di attività fisica a cui erano abituati costantemente i bambini di un tempo.

Qualche anno fa, il movimento era il modo di giocare preferito dai bambini; adesso sono disponibili altri svaghi, il "gioco" è diventato sempre più sedentario e le occasioni per muoversi sempre più ridotte. Oggi la carenza di movimento, detta "ipocinesi", insieme all'"iperalimentazione" (alimentazione esagerata o eccessiva) hanno provocato l'aumento dell'"obesità giovanile", una malattia importante e grave, diffusa in tutti i paesi industrializzati, tra i quali l'Italia, che trasforma i giovani in persone in sovrappeso "impacciate" e "goffe".

Di fronte ad una vita sempre più "statica" è necessario dedicare all'attività motoria e sportiva molto più tempo e di maggiore qualità. È provato scientificamente che il movimento svolge un'importante funzione nel mantenere un peso corporeo adeguato, contribuisce in maniera determinante a utilizzare i grassi e favorisce una crescita e una maturazione più armonica del tuo corpo. È importante che tu ti metta "In Movimento" cercando di migliorare la qualità della tua vita attraverso un "Comportamento Motorio Attivo". Per questo motivo ti consigliamo di svolgere regolarmente attività fisica sia per mantenere il tuo corpo sano, ben funzionante e in salute, sia per diminuire il rischio di ammalarti. Essere sempre in movimento dovrebbe essere una componente essenziale del tuo stile di vita.

***Muoversi non significa per forza fare fatica:  
muoversi dovrebbe essere un piacere e un divertimento  
che ci aiuta a star meglio nella vita di tutti i giorni.***

# MUOVERSI PER STARE BENE

**MOTO PERPETUO? NO!**

**ALMENO QUOTIDIANO**

**Consigli utili per mantenersi in forma**

## CON MODERAZIONE

- Stare seduto
- Stare al computer
- Stare davanti alla TV
- Giocare con la playstation
- Giocare con il telefonino

## PIÙ VOLTE ALLA SETTIMANA PER ALMENO 1-2 ORE

- Educazione fisica e sportiva a scuola
- Attività sportiva due-tre giorni alla settimana
- Trovare un'attività divertente e pian piano sostituirla alle attività sedentarie

## TUTTI I GIORNI O IL PIÙ POSSIBILE PER ALMENO 1 ORA

- Giocare all'aria aperta:  
nascondino, ruba bandiera, strega impalata, palla tra due fuochi,  
strega comanda colori, uno-due-tre... stella,.....;



# L'ATTIVITÀ FISICA REGOLARE MIGLIORA LA SALUTE

L'attività fisica regolare è fondamentale per la tua salute in quanto aiuta a combattere il sovrappeso, l'obesità e la sedentarietà.

Uno stile di vita attivo può prevenire importanti malattie e ti fa crescere sano e forte.

Vale una regola semplice, riconosciuta come efficace:

controlla il peso e mantieniti **"Attivo"**.

## L'attività fisica quotidiana:

- RIDUCE IL RISCHIO DI SVILUPPARE MALATTIE (asma bronchiale, diabete, ipertensione, tumori...)
- MIGLIORA L'UMORE E CI RENDE PIÙ FELICI
- AIUTA A MANTENERE IL GIUSTO PESO
- AIUTA A COSTRUIRE E MANTENERE SANI MUSCOLI, ARTICOLAZIONI E OSSA
- AIUTA A DIVENTARE PIÙ COORDINATI QUINDI IN GRADO DI MUOVERSI SENZA CADERE
- UTILIZZA L'ENERGIA ASSUNTA ATTRAVERSO IL CIBO
- ALLENA LA MENTE:  
MIGLIORA LE CAPACITÀ DI APPRENDIMENTO A SCUOLA E IL RENDIMENTO NELLO STUDIO
- GARANTISCE UN BUON RIPOSO NOTTURNO
- È LIBERO SFOGO
- ALLENA AGLI IMPEGNI DELLA VITA
- AIUTA IL CORPO A CRESCERE E MATURARE
- RALLENTA L'INVECCHIAMENTO
- AIUTA A FARE NUOVE AMICIZIE
- AIUTA A CONTROLLARE LE EMOZIONI
- MIGLIORA LA FIDUCIA E LA STIMA IN SE STESSI (autostima)

# L'ATTIVITÀ FISICA REGOLARE MIGLIORA LA SALUTE

Da usare tutti i giorni  
per almeno 60 minuti



*“Dai più VITA agli Anni attraverso il Movimento”*  
*“Regalati anni alla VITA attraverso il Movimento”*



# IL COMPORTAMENTO MOTORIO ATTIVO .....

*Indicazioni e suggerimenti*



**Aiuta nei lavori domestici**

es. apparecchia la tavola...



**Quando ripassi la lezione, muoviti per la stanza**



**Quando studi, fai una pausa, alzi e muoviti per casa**



**Porta la spazzatura nel cassonetto**

e fai la raccolta differenziata, così aiuti l'ambiente



**Vai dal fornaio a prendere il pane**



**Quando parli al telefono, muoviti**



**Aiuta il nonno nell'orto**



**Quando ascolti la musica balla quando e quanto vuoi!**



**Quando guardi la TV, durante la pubblicità alzi e fai un giro per casa**



# ... DELLA TUA GIORNATA



**Gioca con gli amici!**

**In cortile, nel parco, dove vuoi**



**Se puoi, vai a scuola a piedi o in bicicletta**



**Riordina la tua camera**



**Accompagna i genitori a fare la spesa**



**Gioca con mamma e papà**



**Se puoi, fai un giro in bicicletta**



**Esci con il cane**



**Fai le scale per uscire o entrare in casa**



**Aiuta a lavare la macchina  
o mettere in ordine il giardino**

***Consiglio: Muoviti ogni giorno per almeno 60 minuti seguendo queste indicazioni***

# IL MIO STILE DI VITA

*Le stelle del movimento*

*La mia giornata, le mie esperienze, i miei interessi*



CHE COSA FAI DURANTE LA GIORNATA?	NEI GIORNI DI SCUOLA		NEI GIORNI FESTIVI	
1. Quanto tempo dedichi al movimento in un giorno?	10 minuti	*	10 minuti	*
	30 minuti	**	30 minuti	**
	1 ora	***	1 ora	***
2. Quante ore al giorno guardi la televisione?	30 minuti	***	30 minuti	***
	1 ora	**	1 ora	**
	2 ore	*	2 ore	*
3. Quanto tempo dedichi al computer e ai videogames in un giorno?	30 minuti	***	30 minuti	***
	1 ora	**	1 ora	**
	2 ore	*	2 ore	*
4. Quanto tempo giochi con gli amici stando in movimento?	30 minuti	*	30 minuti	*
	1 ora	**	1 ora	**
	2 ore	***	2 ore	***
5. Con chi trascori il tuo tempo libero?	Con amici	***	Con amici	***
	In famiglia	**	In famiglia	**
	Da solo	*	Da solo	*
6. In che modo trascori il tuo tempo libero?	Leggo	**	Leggo	**
	Sport	***	Sport	***
	Giochi di movimento	***	Giochi di movimento	***
	Computer	*	Computer	*
	Videogiochi	*	Videogiochi	*
7. Che mezzo di trasporto utilizzi abitualmente?	Automobile	*	Automobile	*
	Bicicletta	***	Bicicletta	***
	A piedi	***	A piedi	***
	Autobus	**	Autobus	**

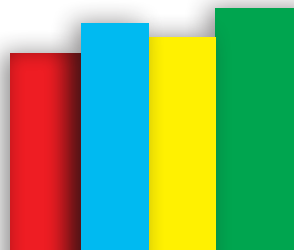
***Questa scheda ti aiuterà a riconoscere i tuoi punti di forza e le tue debolezze: cerchia le stelle per ciascuna risposta!***

# LEGENDA PER IL PUNTEGGIO

*Inserisci le stelle in ogni colonna e contale*

NEI GIORNI DI SCUOLA	NEI GIORNI FESTIVI	TOTALE
1.	1.	
2.	2.	
3.	3.	
4.	4.	
5.	5.	
6.	6.	
7.	7.	
TOTALE STELLE		

**OBIETTIVO: fai salire il numero di stelle!**

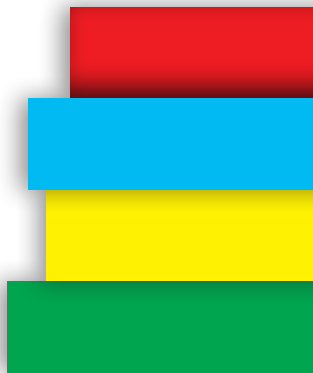


# SPORT CHE POSSO PRATICARE CON LE ASSOCIAZIONI SPORTIVE COINVOLTE NEL PROGETTO

*Lo sport deve essere soprattutto divertimento!*

*Lo sport deve essere un'occasione accessibile per tutti  
"nessuno escluso"*



# L'ABC DELLA MERENDA: LA PROPOSTA PARMAREGGIO PER UNA MERENDA EQUILIBRATA E GUSTOSA!



**PRESENTA:**

## LE AVVENTURE DEI Topolini Parmareggio

IN COLLABORAZIONE CON  
**SHOCKDOM**  
[HTTP://WWW.WEBCOMICS.IT/](http://www.webcomics.it/)



STORIA SCRITTA E DISEGNATA DA  
**CALANDA DEGLI SPIRITI**

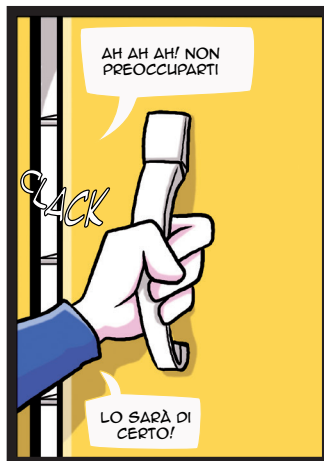
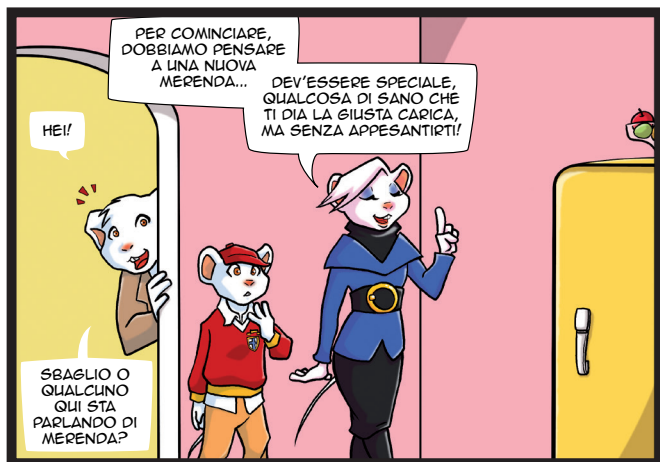
*Parmareggio*

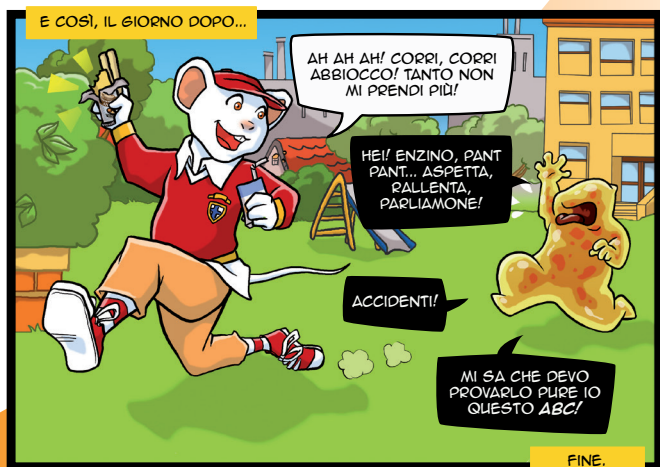












FINE.

# Parmareggio L'ABC della merenda

LA MERENDA EQUILIBRATA STUDIATA CON L'ESPERTO IN ALIMENTAZIONE E NUTRIZIONE DOTT. GIORGIO DONEGANI.

Dalla bontà di **Parmareggio** e dall'esperienza dell'esperto in alimentazione e nutrizione dott. Giorgio Donegani è nata **L'ABC della merenda Parmareggio**, la merenda gustosa, completa ed equilibrata.

Gli esperti in alimentazione e nutrizione consigliano di "mangiare poco e spesso", infatti **fare cinque pasti al giorno** è considerato il modello alimentare che meglio risponde alle esigenze del corpo umano perché permette un funzionamento armonico e regolare dell'organismo, a vantaggio della capacità di esprimere in ogni momento il massimo livello di benessere. Tra scuola, studio, momenti di gioco e sport è fondamentale che la giornata alimentare sia organizzata in modo da assicurare un **giusto e regolare rifornimento di energia**. Infatti, secondo i LARN (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia) della Società Italiana di Nutrizione Umana, **una buona merenda per un individuo che consuma tra le 1500 e le 2000 kcal dovrebbe dare in media tra le 150 e le 200 kcal**, provenienti per almeno il 50% da carboidrati, con una quota non troppo abbondante ma significativa di proteine e grassi, e una giusta quantità di sali minerali e vitamine. **L'ABC è disponibile in 9 differenti kit**, di cui 6 salati e 3 dolci, studiati con le medesime caratteristiche nutrizionali e di contenuto di servizio, per garantire il corretto apporto di vitamine, carboidrati, proteine e grassi, ma anche per gli adulti, sempre più attenti agli alimenti salutistici e ad uno stile di vita sano.

- ✓ **L'ABC Originale con Parmareggio Snack**, grissini e frullato di frutta 100% gusto pesca.
- ✓ **L'ABC Maxi**, dedicato ai ragazzi che vogliono uno spuntino completo ma più sostanzioso, con lo Snack di Parmigiano Reggiano nel formato da 25g, mini-crackers e thè al limone.
- ✓ **L'ABC con Parmareggio Snack, frutta secca** e frullato 100% frutta al gusto pera.
- ✓ **L'ABC della merenda Bio**, che unisce al Parmareggio Snack i grissini e il succo alla pera, tutti provenienti da Agricoltura Biologica.
- ✓ **L'ABC Senza Glutine con Snack** di Parmigiano Reggiano naturalmente senza glutine, tarallini senza glutine e frullato di frutta 100% gusto pesca.
- ✓ **L'ABC con Formaggino al Parmigiano Reggiano**, grissini e frullato 100% gusto pera.
- ✓ **L'ABC della merenda dolce con Plumcake** con Parmigiano Reggiano e un frullato 100% frutta gusto pesca.
- ✓ **L'ABC dolce con Crostatina al cacao** con Parmigiano Reggiano e una bevanda a base di latte 100% italiano e cacao.
- ✓ **L'ABC della merenda dolce con Trancino** al Parmigiano Reggiano con farcitura alla crema di latte e la bevanda a base di latte e cacao.



Tutti i kit dell'ABC della merenda sono ideali da portare in borsa o nello zaino, anche grazie alla pratica confezione pensata per uno spuntino sano, appetitoso, sempre a portata di mano e ... per tutti i gusti!





# Mangiando s'impara

Progetto di educazione alimentare  
e di promozione di sani  
e corretti stili di vita

