

## STRETCHING IN CLASSE e LIFE SKILLS

Il progetto, che rientra nel Piano Regionale per la Prevenzione - Programma Toscana per la Salute in Accordo con l' Ufficio scolastico regionale per la Toscana, la Regione Toscana, le Aziende USL- mira a favorire la promozione del movimento e la creazione di spazi quotidiani di attività fisica al fine di acquisire uno stile di vita sano. I bambini delle classi terze fanno 10 minuti di esercizi di stretching in classe almeno 3 volte alla settimana oltre le ore di ed. fisica; per le prime settimane sono gli insegnanti a guidare l'attività con l'aiuto del poster appeso in aula poi saranno i bambini a mostrare a turno gli esercizi ai compagni di classe. La formazione degli insegnanti coinvolti prevede un percorso formativo strutturato in due moduli:il primo sugli esercizi di stretching, guidato da insegnanti di scienze motorie, fornisce informazioni su come favorire stili di vita attivi nei bambini e su come eseguire correttamente gli esercizi; il secondo sulla metodologia delle life skills, condotta da esperti.