

4 B Scuola Primaria Teresio Olivelli – Mortara (PV)

# Mind and Body

(Mente e Corpo)

(Prendiamo coscienza del nostro corpo,  
impariamo a conoscerlo)

In collaborazione con:





L' **Intesa "Scuola lombarda che promuove salute"** sottoscritta il 14 luglio 2011 da Regione Lombardia e Ufficio Scolastico Regionale per la Lombardia, definisce il modello di riferimento a cui rifarsi per costruire efficaci programmi di promozione della salute in ambito scolastico.

Il recente anno scolastico appena conclusosi ha visto l'applicazione dell'iniziativa rivolta ai bambini della Scuola Primaria : "Mi muovo, osservo e scopro il territorio in cui vivo" nell'ambito del grande progetto Ministeriale "GUADAGNARE SALUTE" che ha raccolto un ottimo risultato in termini sia di adesione che di efficacia raggiungendo gli obiettivi preposti e che continua durante questo anno scolastico 2014/2015.

Questi risultati hanno portato ad incentivare ulteriormente il movimento proponendo alle Insegnanti delle Scuole Primarie "**MIND AND BODY**", 5 minuti di movimento che vengono svolti in classe ad esempio prima di un compito particolarmente impegnativo oppure per intercalare le lezioni durante la mattina.

L'ASL, con la collaborazione dei Gruppi di Cammino e del Settore del Volontariato, **affianca** le scuole che hanno aderito al percorso e **sosterrà** le scuole che intraprenderanno azioni coerenti con le strategie ed i principi definiti dall'Intesa, orientati a far sì che benessere e salute diventino reale "esperienza" nella vita delle comunità scolastiche.

*Buon lavoro*





## 2) Slanci alternati e circonduzione arti superiori



Foto 1



Foto 2



Foto 3



3) Slanci arti superiori tesi fuori ad altezza delle spalle da braccia in avanti



Foto 1



Foto 2



Foto 3



#### 4) Flesso estensioni arti superiori avanti 10sx + 10 dx (boxe)



Foto 1



Foto 2



Foto 3



5) Gambe leggermente divaricate, salgo e scendo su avampiede (10 volte)



Foto 1



Foto 2



Foto 3





# Mind and Body

(mente e corpo)

6) Flesso estensioni alternate degli arti inferiori indietro 10 dx + 10 sx



Foto 1



Foto 2



Foto 3



7) Flesso estensioni alternate degli arti inferiori avanti 10 dx + 10 sx

# Mind and Body

(mente e corpo)

4 B Scuola Primaria Teresio Olivelli  
Mortara (PV)



Foto 1



Foto 2



Foto 3



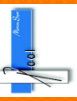
## 8) Affondi arti inferiori in modo alternato (10 volte)



Foto 1



Foto 2



## 9) Piegamenti arti inferiori appoggiando le mani a terra



Foto 1



10) Dalla posizione seduta, mani in appoggio alla seduta, spingendo sulle braccia estendo gli arti superiori sollevandomi dalla sedia. (10 volte)



Foto 1



Foto 2



Foto 3