



PROGETTO PAUSE ATTIVE



In collaborazione con:



Con il supporto di:



INCIPIT

Meno del 40% dei giovani pratica attività motoria con relativo aumento della sedentarietà.

E' necessario incrementare le occasioni di attività fisica in età giovanile in modo da consolidare e strutturare uno stile di vita attivo.

CONTESTO



La scuola è l'ambiente essenziale per incidere sugli atteggiamenti e gli stili di vita dei ragazzi.

Linee guida OMS «piano d'azione globale per promuovere l'attività fisica 2018-2030»

ORIGINE



8816
scuole



65
paesi

THE DAILY MILE

Progetto nato nel 2012 in Scozia, ha l'obiettivo di incrementare i livelli di fitness dei giovani, sfruttando l'ambiente scolastico.

INIZIATIVA

Inserimento di break attivi di cadenza giornaliera all'interno della routine scolastica, della durata di 5-10 minuti, su un percorso di 1 km precedentemente stabilito all'aria aperta. Tutti possono partecipare, non è necessario cambiare abbigliamento, non ha costi e si può svolgere con qualsiasi condizione climatica.

RICERCHE

Una ricerca danese del 2012, ha esaminato 20.000 ragazzi in età scolare, fra i 5 e i 19 anni. I ragazzi abituati a camminare regolarmente dimostrano un miglior rendimento scolastico mantenuto anche negli anni di studi successivi.

BENEFIT - O.M.S.



Active society - norme e comportamenti sociali

Active environments – ambienti di vita attivi

Active people – promuovere stili di vita attivi

Active systems – promozione attività fisica