

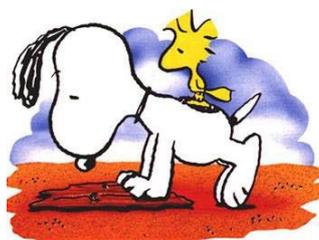


*Bando Regionale HP 2004-2005 per progetti di promozione della salute
(DD 500 20.12.2004 - BURP 51 23.12.2004)*

Progetto di promozione dell'attività fisica nella scuola elementare

Unità didattica

Attività fisica



CIRCOLO DIDATTICO P. GOBETTI
SCUOLE GOBETTI E SCLARANDI





UNITA' DIDATTICA

Attività fisica

Ovvero tutte le attività nelle quali facciamo movimento.
Ad esempio

. CAMMINARE



. CORRERE



. SALTARE

. ARRAMPICARE



. STRISCIARE

. SALIRE/SCENDERE
LE SCALE

. FARE CAPRIOLE



. ANDARE IN BICICLETTA

COLLEGA

- IN BLU L'ATTIVITA' ALLA IMMAGINE CORRISPONDENTE
- CERCHIA IN ROSSO L' ATTIVITA' FISICA CHE TI PIACE DI PIU'

Che cos'è l'attività fisica?

L'insieme dei movimenti del corpo che richiedono un lavoro muscolare e dispendio di energia. Camminare, giocare nei giardinetti, salire le scale, correre, andare in bicicletta, ballare, saltare la corda etc. sono tutti esempi di attività fisica.



Gioco

è un'attività fisica che prevede una competizione più o meno intensa, condotta individualmente o in squadra, secondo regole (auto)stabilite.

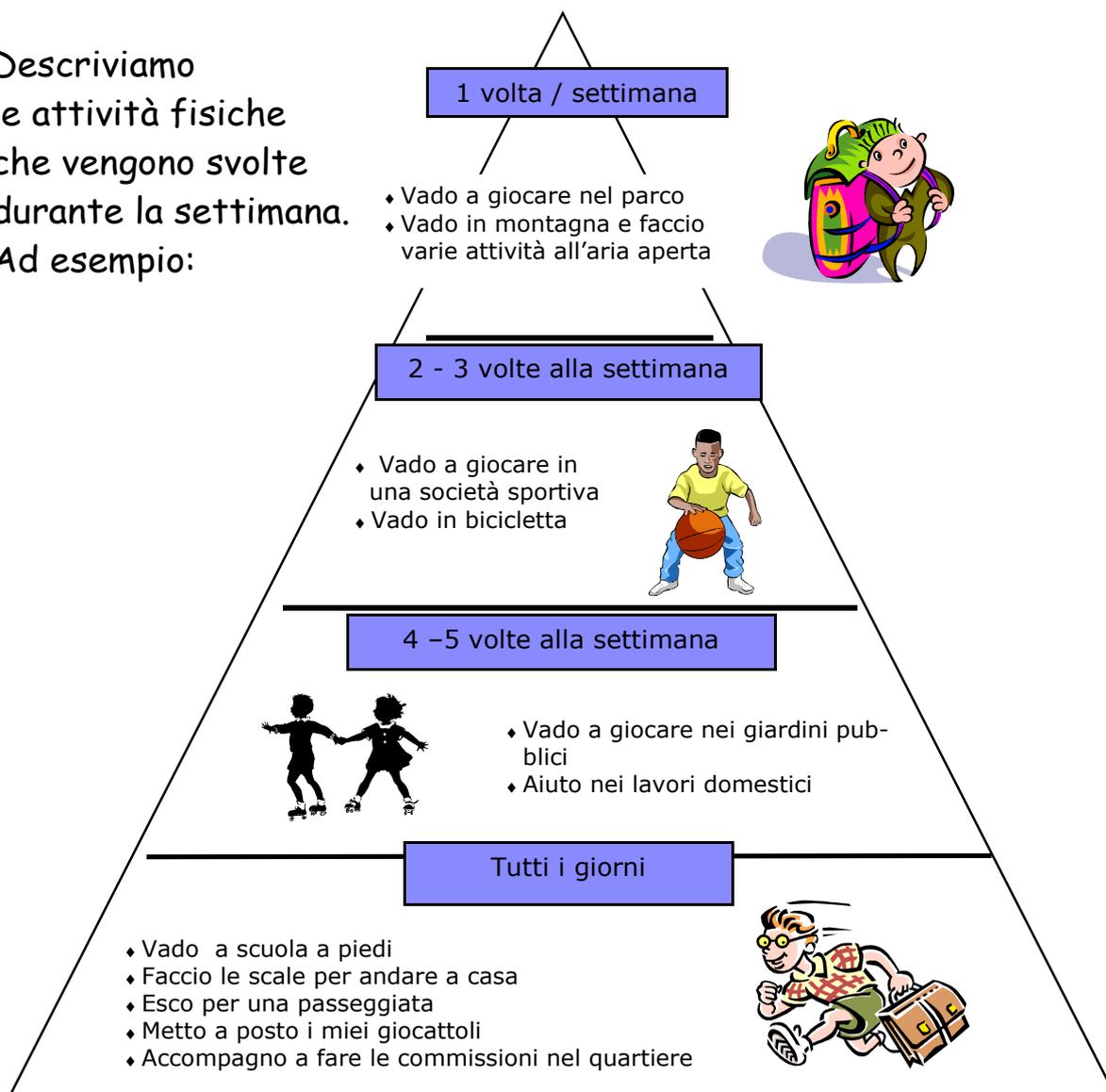


Sport

Quando un gioco arriva ad essere regolamentato e codificato da un'Istituzione ufficiale (Federazione), il gioco diventa uno sport.

LA PIRAMIDE DELL'ATTIVITA' FISICA

Descriviamo
le attività fisiche
che vengono svolte
durante la settimana.
Ad esempio:



Limita le attività sedentarie del tempo libero

- ◆ Guardare la televisione
- ◆ Giocare al computer
- ◆ Giocare con videogiochi



Durante le attività sedentarie del tempo libero, cerca di non stare seduto continuamente per più di 30 minuti.

I BENEFICI DELL'ATTIVITA' FISICA

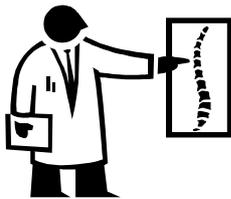
A seconda del tipo di attività fisica, viene maggiormente stimolata una determinata caratteristica del nostro corpo, ma in generale si può comunque dire che l'attività fisica ...



**Favorisce lo sviluppo delle ossa,
dei muscoli, delle articolazioni**
Mi sento più forte



**Migliora agilità, flessibilità,
coordinazione, equilibrio**
Mi sento agile e scattante come uno scoiattolo



**Allena il cuore
e l'apparato cardio-respiratorio**
*Ho più resistenza e
non mi sento più il cuore in gola dopo aver corso*



Mi aiuta a controllare il peso
*Mi muovo meglio nelle mie attività,
anche in quelle sportive*



L'attività fisica fornisce benefici fisici e mentali
Mi sento più in forma

Mi addormento subito e bene
Mi sento più riposato



30 minuti al giorno di attività fisica per almeno 5 giorni settimanali è considerato un ottimo strumento per il mantenimento della salute.

(COLLEGA LE IMMAGINI AI BENEFICI DELL'ATTIVITA' FISICA)

FACENDO ATTIVITA' FISICA MI PUO' SUCCEDERE

(Crocetta SI' o NO)

- Mi manca il respiro _____ SI' NO
- Mi batte forte il cuore _____ SI' NO
- A volte ho male ai muscoli
il giorno dopo _____ SI' NO

QUANDO FACCIAMO ATTIVITA' FISICA ...

(Crocetta vero o falso)

- . Mi vesto di più, così sudo _____ V F
- . Mi vesto più leggero perché il movimento
produce calore _____ V F
- . Mi metto un abbigliamento stretto,
così mi muovo meglio _____ V F
- . Metto le scarpe nuove per l'occasione _____ V F
- . Indosso scarpe comode _____ V F
- . Mangio tanto subito prima dell'attività
per essere più forte _____ V F

Approfondimento

Il corpo è sostenuto da un'impalcatura rigida: lo scheletro che è un insieme di ossa ed articolazioni.

I movimenti del corpo sono permessi dai muscoli attaccati alle estremità delle ossa tramite i tendini.

I muscoli per funzionare hanno bisogno dell'ossigeno (presente nell'aria) e di sostanze nutritive (presenti nel sangue): la loro combinazione nelle cellule muscolari produce un'energia che permette il movimento.

Oltre alla produzione di energia per il movimento, si ha anche la formazione di scorie che vengono poi smaltite, ma che, in occasione di una gran quantità di esercizio fisico, l'organismo può non riuscire ad eliminare del tutto; perciò queste scorie (tra cui l'acido lattico) si accumulano e possono apparire segni di stanchezza e d'indolenzimento ai muscoli.

Quando ho finito di giocare o di fare attività fisica ...

**MI
LAVO**



**MI
CAMBIO**



**MI
RIPOSO**

L'alimentazione

La colazione non deve essere trascurata: bisogna affrontare la giornata con la benzina nel serbatoio.

I pasti importanti vanno consumati almeno 3 ore prima di un'attività fisica impegnativa, mentre colazione e merenda possono essere consumati anche un'ora prima.

E' importantissimo un adeguato apporto d'acqua durante il giorno e, in rapporto all'intensità delle attività fisiche, soprattutto nella stagione calda.

Ricorda che frutta e verdura fanno bene alla tua salute. Regalati un succo di frutta o di verdura, oppure una spremuta o un frutto di tuo gradimento dopo un'attività fisica moderata e continuativa.

RIDUCI I GRASSI - MANGIA FRUTTA E VERDURA

MI ALIMENTO



Descrivi
un' attività fisica o sportiva divertente :

Dove si è svolta _____

Come l'ho scoperta _____

Che cosa ho fatto _____

Da solo o in compagnia (con chi) _____

Mi sono divertito perché _____

Rappresentala come vuoi tu

**Quando faccio attività fisica,
se fossi un animale sarei ...**

Rappresentalo come vuoi tu



**Perchè ha
queste caratteristiche**

UNO SCOOP DA PRIMA PAGINA

**Speciale
sport**

Intervista a

per un'eroica impresa

**Intervista
un tuo/a compagno con 3 domande**

UNO SCOOP DA PRIMA PAGINA

**Speciale
sport**

INTERVISTA AI NONNI
O AGLI ZII

UN GIOCO ANTICO

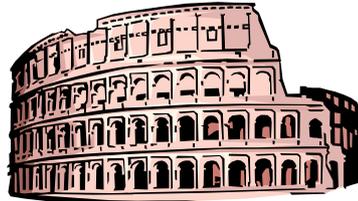
Intervista

Se viaggiassi nel tempo,
come ... "sportivi",
che cosa troverei?

cavaliere

greco

romano



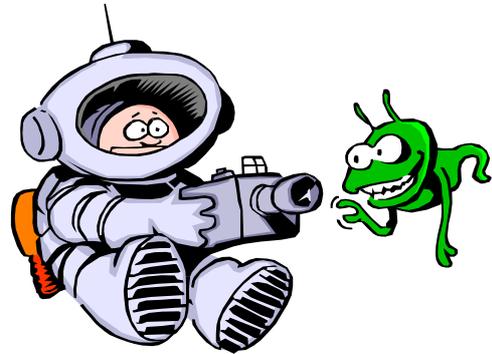
gladiatore

giostre
tornei

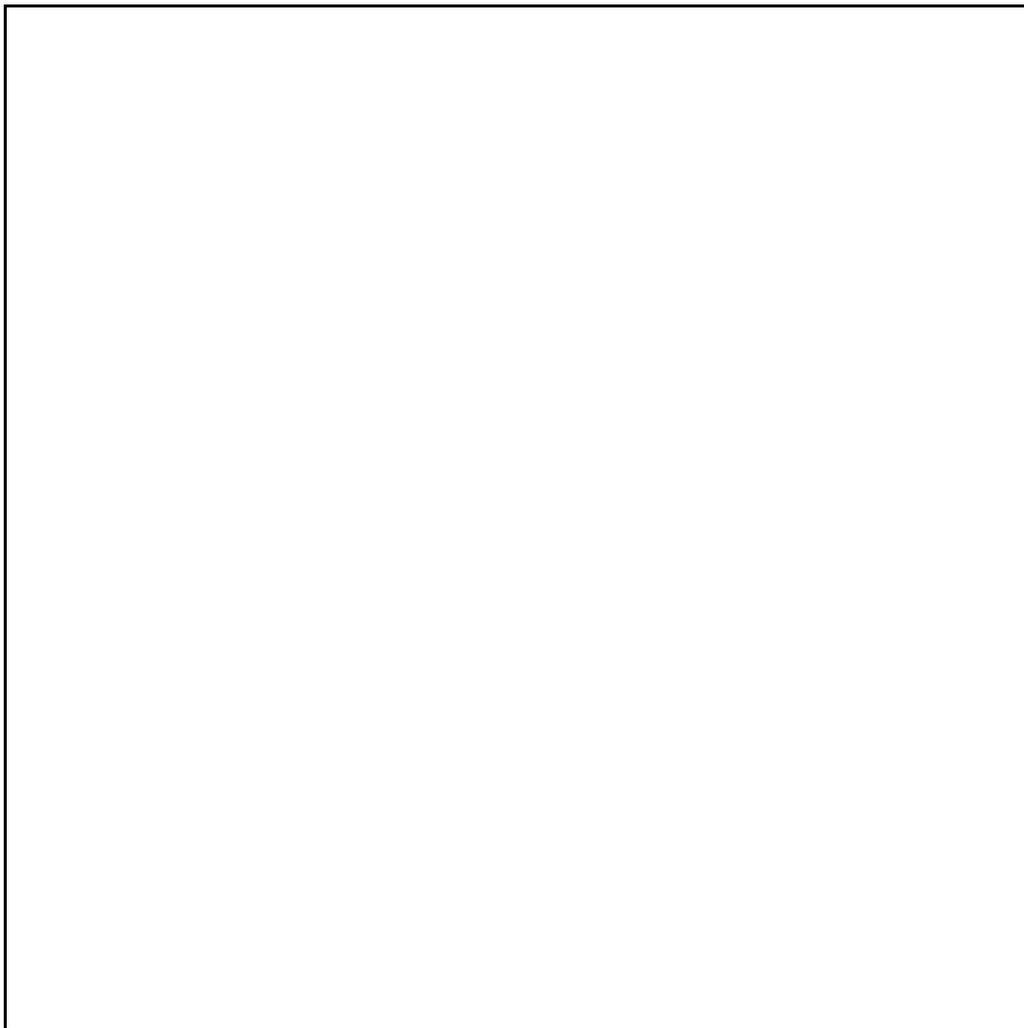
Olimpiadi

Collega le immagini

*E se fossimo nel futuro?
come giocherebbero
i bambini*



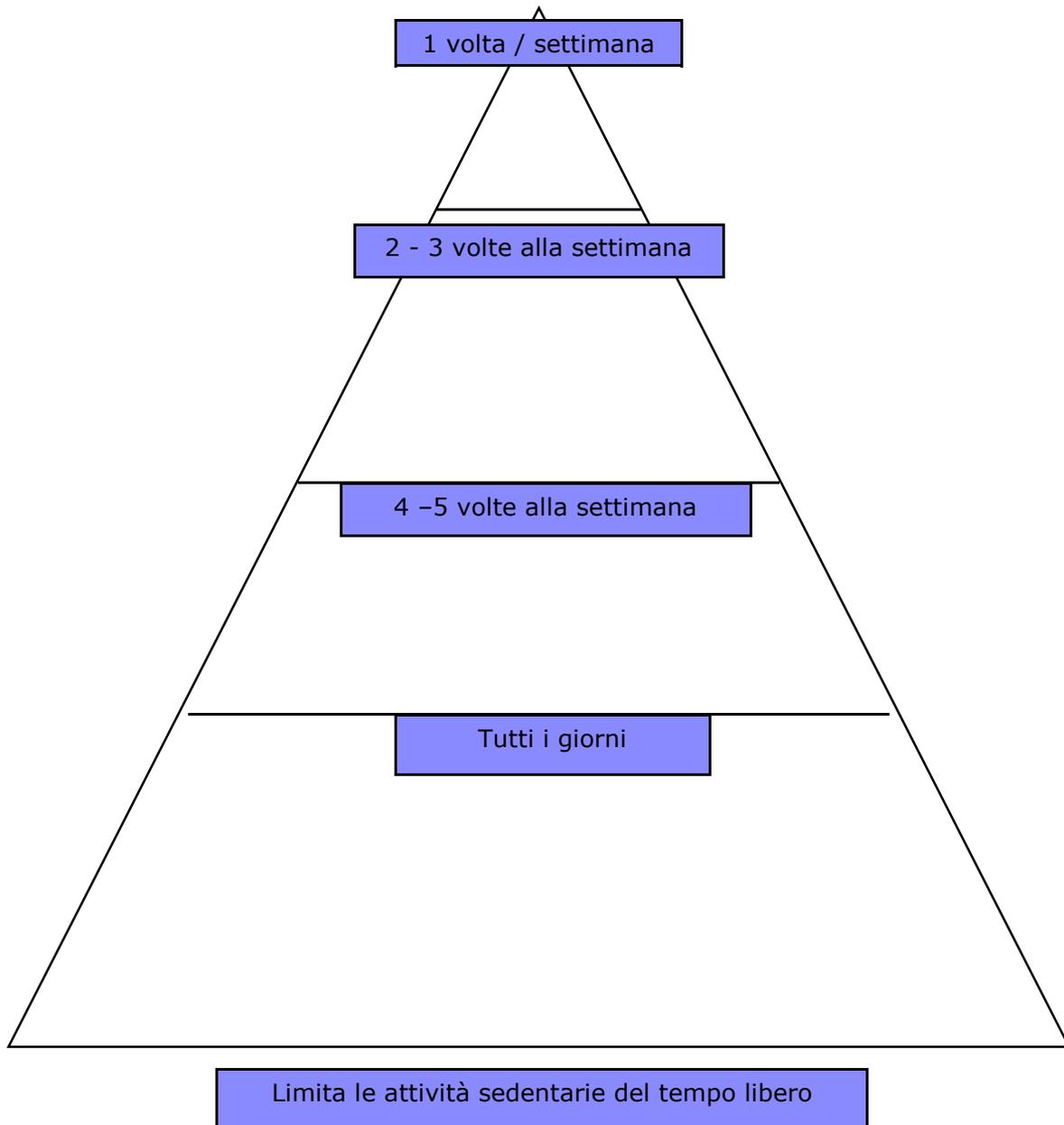
Rappresentalo come vuoi

A large, empty rectangular box with a black border, intended for a drawing or representation of the scene described in the text above.

***Ora continua tu : raccontaci la tua settimana con il diario e poi ...
disegna la tua piramide dell'attività fisica (vedi pagina dopo)***

Giorno	ATTIVITÀ FISICA (attività – minuti - con chi)	GIOCO (attività - minuti - con chi)	SPORT (attività - minuti - con chi)	ATTIVITA' SEDENTARIA (attività - minuti - con chi)
Lunedì				
Martedì				
Mercoledì				
Giovedì				
Venerdì				
Sabato				
Domenica				

LA MIA PIRAMIDE DELL'ATTIVITA' FISICA



Cerca di non stare seduto continuamente per più di 30 minuti.