

Scuola Attiva
PIÙ SPORT, PIÙ SCUOLA
Junior

Ministero dell'Istruzione

SPORT
E SALUTE

**CON LO SPORT
CRESCERE
È UN GIOCO
DA RAGAZZI**

Un progetto promosso da Sport e Salute e Ministero dell'Istruzione, in collaborazione con le Federazioni Sportive Nazionali. Un percorso multi-sportivo ed educativo, dedicato alle scuole secondarie di I grado, che consente ai ragazzi di provare tanti sport, divertirsi, approfondire la cultura del benessere e del movimento.

#piùsportpiùscuola | Maggiori info su www.sportesalute.eu/progettoscuoattiva



Istituto Comprensivo "B. Telesio"
REGGIO CALABRIA

PROGETTO SCUOLA ATTIVA JUNIOR

IC - Telesio
La scuola per me

ANNO SCOLASTICO 2021/2022

Scuola Attiva Junior è un progetto promosso da

SPORT
E SALUTE



IL PROGETTO IN SINTESI

- Consentire un orientamento sportivo consapevole degli alunni, in base alle loro attitudini motorie e preferenze, favorendo l'avviamento e la prosecuzione della pratica sportiva.
- Offrire un servizio sociale alle famiglie, con attività sportiva gratuita per gli studenti, anche in orario pomeridiano, nelle scuole.
- Favorire la scoperta di tanti sport diversi ed appassionanti, offrendo anche alle scuole un know-how e strumenti specifici per riproporre le varie discipline, grazie agli insegnanti di Educazione fisica.
- Promuovere lo sviluppo motorio globale dei ragazzi, utile alla pratica di tutti gli sport.
- Promuovere la cultura del benessere e del movimento, con contenuti e strumenti innovativi e multimediali.

Hanno partecipato al progetto tutte le diciannove classi della Scuola Secondaria di Primo Grado “E. Montalbetti”.



FIS

**Martedì 15 febbraio
sono iniziate le lezioni
di scherma.**



Le Armi



Il Fioretto



La Sciabola



La Spada

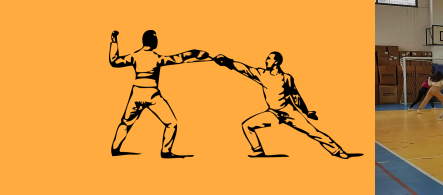
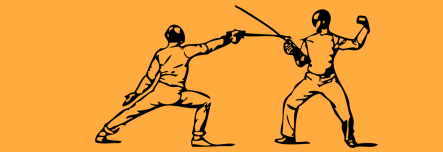


La nostra cara salute.
Cosa dobbiamo fare per tutelarla?



Important

OMS
Se ti curiamo oggi,
ti aiutiamo oggi.
Se ti educiamo,
ti aiutiamo per tutta la vita.



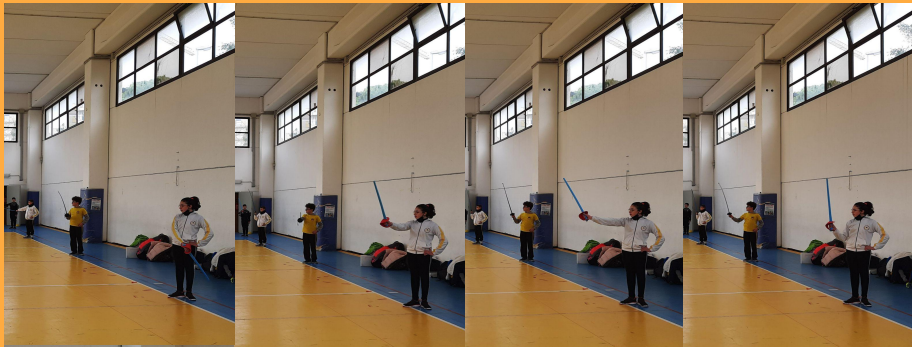
Cos'è per noi lo sport?

- **Attività piacevole**
- **Scarica le tensioni**
- **Disciplina**
- **Sacrificio**
- **Concentrazione**
- **Aggregazione**
- **Consapevolezza corpo/limiti**
- **Imparare a perdere**
- **Conoscere nuove persone**
- **Divertimento**



**CON LA PRATICA
DELL'ESERCIZIO FISICO
SI IMPARA:**

- **a lavorare per obiettivi**
- **ad organizzare il tempo**
- **a controllare e regolare le emozioni negative (ansia, dolore, stress)**
- **a conoscere le proprie risorse e i propri limiti**
- **a risolvere problemi**



Lo sport fa stare bene!



Lo sport è davvero per tutti.
L'obiettivo può essere anche
costituito dal solo migliorarsi





Lo sport aiuta ad affrontare le sfide di ogni giorno



Incontri di fioretto



Non perdiamo mai...o vinciamo o impariamo!





Nello sport ci si scontra con gli avversari ma, finita la gara, si può essere amici.



Lo sport valorizza le differenze.



I NOSTRI CONSIGLI PER DIVENTARE UN CAMPIONE DI BENESSERE!

PIÙ DELLA METÀ DEL TUO CORPO È FATTO DI ACQUA. RICORDATI CHE DEVI BERNE TANTA: ALMENO 8 BICCHIERI* O 4 BORRACCIE DA MEZZO LITRO AL GIORNO.

LA PASTA, IL PANE, IL RISO, IL FARRO E L'ORZO CONTENGONO CARBOIDRATI (O ZUCCHERI), CHE O DANNO ENERGIA PER CRESCERE, STUDIARE, GIOCARE E FARE SPORTI ANCHE LA FRUTTA, IL MIELE E I DOLCI CONTENGONO ZUCCHERI E BISOGNA CONSUMARLI NELLE GIUSTE QUANTITÀ E AL MOMENTO OPPORTUNO. AD ESEMPIO, PRIMA DEGLI ALLENAMENTI UN PIATTO DI PASTA O RISO CON OLIO E POMODORO È LA SCELTA PIÙ GIUSTA: VA MANGIATO ALMENO DUE ORE PRIMA DELL'ATTIVITÀ FISICA, COSÌ DA DigerIRLO AL MEGLIO E ASSORBIRE TUTTA LA SUA ENERGIA!

LA CARNE, IL PESCE, LE UOVA E I LEGUMI FORNISCONO LE PROTEINE CHE SERVONO A COSTRUIRE I NOSTRI MUSCOLI, A FAR CIRCOLARE L'OSSIGENO DAI POLMONI AL SANGUE E A FAR RESPIRARE IL NOSTRO CORPO. AIUTANO, INOLTRE, GLI ANTICORPI A DIFENDERCI DALLE MALATTIE.

LA FRUTTA E LA VERDURA SONO RICCHE DI VITAMINE E SONO INDISPENSABILI PER IL NOSTRO ORGANISMO, PER QUESTO BISOGNA MANGIARLE SPESSO.

CI SONO TANTI MODI GUSTOSI E DIVERTENTI DI PREPARARE PIETANZE COMPLETE E INNOVATIVE. DIVERTITI CON I TUOI GENITORI AD INVENTARE NUOVE RICETTE! E RICORDA...

NON MANGIARE SEMPRE GLI STESSI CIBI! BISOGNA MANGIARE DI TUTTO, PERCHÉ ABBIAMO BISOGNO DI TANTI NUTRIENTI DIVERSI E NON C'È UN SOLO ALIMENTO CHE LI CONTENGA TUTTI.

SE AGGIUNGI OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA AI TUOI PIATTI FARAI IL PIENO DI ACIDI GRASSI MONO E POLINSATURATI, FONDAMENTALI PER LA STRUTTURA DELLE CELLULE (SOPRATTUTTO DURANTE LA CRESCITA), NEL FORNIRE ENERGIA, PROTEGGERE LE ARTERIE E FACILITARE LA DIGESTIONE.

*Volume di un bicchiere 200 ml



la campagna informativa di

Scuole Attive
PIÙ SPORT, PIÙ SCUOLA

SPORT
E SALUTE

I NOSTRI CONSIGLI PER DIVENTARE UN CAMPIONE DEL BENESSERE E DEL MOVIMENTO!

IMPEGNATI A GIOCARE CON TUTTI E A NON ESCLUDERE NESSUNO DAI TUOI GIOCHI. IN COMPAGNIA E MUOVENDOSI TUTTO È PIÙ BELLO! QUANDO A SCUOLA SEI IN DIFFICOLTÀ IN UN COMPITO O IN PALESTRA, PRIMA RIFLETTI E POI, SE NON RIESCI, CHIEDI AIUTO E RIPROVA. È IMPORTANTE IMPARARE ANCHE A CHIEDERE AIUTO.

DECALOGO DELL'ATLETA DEL BENESSERE

1 NON DEMORALIZZARTI: SBAGLIANDO SI IMPARA



ABBI FIDUCIA NELLE TUE CAPACITÀ MOTORIE

2

3 IMPEGNATI PER FARE DEL TUO MEGLIO E NON SOLO MEGLIO DEGLI ALTRI



AIUTA SEMPRE I TUOI COMPAGNI

4

5 ACCETTA L'AUTO DEI TUOI AMICI

SEGUI LE REGOLE E RISPETTA GLI ALTRI COME TE STESSO

6

7 ASCOLTA, COLLABORA, RINGRAZIA E, SE SBAGLI, CHIEDI SCUSA



SE SERVE, CHIEDI AIUTO AI TUOI AMICI, FRATELLI, GENITORI E INSEGNANTI

8

9 (SCRIVI TU!)

..... (SCRIVI TU!)

10

CURIOSITÀ!

DOPO AVER FATTO UNO SFORZO FISICO, LE TUE OSSA SI RINFORZERANNO E IL TUO CERVELLO TI FARÀ SENTIRE BENE!



la campagna informativa di

Scuole Attive
PIÙ SPORT, PIÙ SCUOLA

SPORT
E SALUTE

IL NOSTRO MONDO AL CENTRO!

SCHEDA ATTIVITÀ 7

Nel 2015 i Paesi membri dell'ONU, l'Organizzazione delle Nazioni Unite, hanno ideato e avviato una strategia per punti, da sviluppare nei 15 anni seguenti, volta a tutelare il benessere di tutti gli uomini e il sistema naturale del nostro pianeta. Nello specifico, i paesi hanno deciso di collaborare su 17 temi chiave, gli **Obiettivi per lo Sviluppo Sostenibile**, perché si sa... **l'unione fa la forza!**



GLI OBIETTIVI IN POCHE PAROLE

1 POVERTÀ ZERO 	ELIMINARE LA POVERTÀ NEL MONDO	2 FAME ZERO 	EVITARE CHE LE PERSONE, DI TUTTI I PAESI, SOFFRANO LA FAME	3 BUONA SALUTE 	GARANTIRE CHE TUTTI POSSANO AVERE CURE E BENESSERE
4 ISTRUZIONE QUALITÀ 	GARANTIRE UNA SCUOLA DI QUALITÀ, OVUNQUE	5 PARITÀ DI GENERE 	GARANTIRE PARI DIRITTI A UOMINI E DONNE	6 ACQUA PULITA E SANITÀ 	GARANTIRE ACQUA DA BERE E PER LAVARSI A TUTTA LA POPOLAZIONE MONDIALE
7 ENERGIA PULITA E ACCESSIBILE 	GARANTIRE ENERGIA PULITA - CHE NON INQUINA - PER TUTTI	8 LAVORO DIGNO E CRESCITA ECONOMICA 	GARANTIRE IL LAVORO E PROSPETTIVE DI BENESSERE ECONOMICO A TUTTI	9 INDUSTRIA, INNOVAZIONE E INFRASTRUTTURE 	GARANTIRE LA DISPONIBILITÀ DI NUOVE TECNOLOGIE, UTILI ALLO SVILUPPO DI TANTI SETTORI
10 RIDURRE LE DISUGUAGLIANZE 	DIMINUIRE LE DISUGUAGLIANZE TRA POVERI E RICCHI	11 CITTA' E COMUNITA' SOSTENIBILI 	GARANTIRE CITTÀ VIVIBILI E SICURE	12 CONSUMI RESPONSABILI 	FAVORIRE LA DIFFUSIONE DI PRODOTTI SOSTENIBILI, CHE NON CREANO DANNI ALL'AMBIENTE
13 AGIRE PER IL CLIMA 	TUTELARE LE RICCHEZZE NATURALI DEL NOSTRO PIANETA	14 VITA SOTT'ACQUA 	TUTELARE LE RICCHEZZE NATURALI DEL MARE	15 LA VITA SULLA TERRA 	TUTELARE LA FLORA E LA FAUNA DELLA TERRA
16 PAZI, JUSTIZIA E FORNIZIONI PULITE 	FAVORIRE LA PACE E LA GIUSTIZIA NEL MONDO	17 PARTNERSHIP PER LO SVILUPPO 	COLLABORARE TRA PAESI PER TUTTI GLI OBIETTIVI DESCRITTI		



E ORA TOCCA A NOI, METTIAMOCI IN MOVIMENTO PER IL NOSTRO MONDO!

Confrontati con i tuoi compagni, gli insegnanti e la famiglia. **Cosa potete fare nella quotidianità per realizzare uno o più Obiettivi?** Datevi dei piccoli traguardi da raggiungere e da monitorare nel tempo tutti insieme, esattamente come fanno i paesi dell'ONU!



Lunedì 11 aprile è iniziata la 2^ FASE del Progetto "Scuola Attiva Junior" Con il tecnico federale della FIGC Antonella Casile.

Diventare una squadra per essere

un gruppo vincente









GIOCO DI SQUADRA

Nel gruppo ciascuno porta il suo personale contributo e offre soluzioni diverse per affrontare i problemi che si presentano.

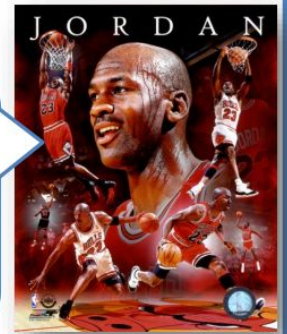
«Nessuno di noi è intelligente come tutti noi insieme».

IL TALENTO TI FA VINCERE UNA PARTITA.



L'intelligenza e il lavoro di squadra ti fanno vincere un campionato.

Michael Jordan





Nel gruppo

bisogna essere capaci di dare e ricevere fiducia,
essere convinti di poter contare l'uno sull'altro
e credere che ognuno operi nell'interesse di tutti.



Festa dello sport



C'è un circolo virtuoso nello sport: più ti diverti più ti alleni, più ti alleni più migliori, più migliori più ti diverti.