



## **Vademecum Esercizi** **Progetto “Stretching in classe”**

*Cara e caro insegnante,*

*questo Vademecum ha lo scopo di rendere più facile lo svolgimento del progetto “stretching in classe” che propone ai bambini esercizi di “stiracchiamento” durante le ore di scuola:*

1. **Condividere il progetto con il Dirigente scolastico e gli insegnanti interessati;**
2. **Realizzare un momento di formazione nel quale vengono spiegati gli esercizi del poster agli insegnanti, da un laureato in scienze motorie, o da un insegnante di educazione fisica, o da un medico dello sport, ecc;**
3. **Illustrare il progetto ai rappresentanti dei genitori;**
4. **Appendere il POSTER degli esercizi di stretching in aula in una posizione visibile a tutti gli alunni;**
5. **Nella prima giornata d’inizio delle attività in classe, l’insegnante:**
  - **Illustra ai bambini l’obiettivo principale del progetto: è importante fare movimento per sentirsi bene**
  - **Mostra agli alunni gli esercizi del poster**
  - **Spiega e distribuisce il POSTER PIEGHEVOLE ad ogni bambino per portarlo a casa**
6. **Gli insegnanti stabiliranno quando è il momento migliore per praticare lo stretching in classe (almeno 1 volta al giorno per 10 minuti);**
7. **Chiedere agli alunni di alternarsi volontariamente nell’esecuzione degli esercizi davanti ai compagni e anche l’insegnante eseguirà gli esercizi insieme ai bambini (con motivazione);**
8. **Si raccomanda un controllo respiratorio adeguato, utile per migliorare la qualità del movimento,**
9. **Verificare che la postura dei bambini sia corretta durante l’esecuzione degli esercizi;**
10. **Possibilmente utilizzare musica rilassante di sottofondo;**
11. **E’ importante fare stretching anche a casa coinvolgendo le famiglie.**