



UNIONE EUROPEA

FONDI
STRUTTURALI
EUROPEI

PER LA SCUOLA - COMPETENZE E AMBIENTI PER L'APPRENDIMENTO-FESR

pon
2014-2020



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca
Dipartimento per la Programmazione
Direzione Generale per interventi in materia di edilizia
scolastica, per la gestione dei fondi strutturali per
l'Istruzione e per l'Innovazione digitale
Ufficio IV

MIUR

Ministero dell'istruzione, dell'università e della ricerca

Istituto Comprensivo di Borgo Virgilio

via Amendola-1 – 46034 Borgo Virgilio – MN

C.M. : MNIC81000E C.F.: C.F. 93034870209 – CUU: UFYGGQ

Tel: +39 0376 440 299 Fax +39 0376 448 091

e-mail uffici: mnlic81000E@istruzione.it mnlic81000E@pec.istruzione.it

PROTOCOLLO DI MOVIMENTO ACTIVE SCHOOL

SCUOLA PRIMARIA E SECONDARIA I GRADO

ACTIVE SCHOOL FLAG	ESERCIZI PER UNA CORRETTA ATTIVITA' FISICA GIORNALIERA		
ESERCIZIO	DESCRIZIONE	RIPETIZIONI	DURATA
CORSA SUL POSTO	LA CORSA VIENE EFFETTUATA SUL POSTO CON VARIAZIONI DI RITMO, L'INSEGNANTE CAMBIERA' IL RITMO DELLA CORSA IN: LENTO, MEDIO, VELOCE, VELOCISSIMO...	N° 1 /2	1' MIN/ MAX 2'
SALTELLI A PIEDI PARI UNITI	CON LE MANI AI FIANCHI ESEGUIRE DEI SALTELLI A PIEDI PARI UNITI SUL POSTO	N°20 PER 3 VOLTE	2'MIN
SALTELLI A PIEDI PARI UNITI A DX E A SX	CON LE MANI AI FIANCHI ESEGUIRE DEI SALTELLI A PIEDI PARI UNITI A DX E A SX	N°20 PER TRE VOLTE	2'MIN
SALTELLI A PIEDI PARI UNITI E DIVARICATI	CON LE MANI AI FIANCHI ESEGUIRE DEI SALTELLI A PIEDI PARI UNITI E DIVARICATI SUL POSTO	N°20 PER 3 VOLTE	2'MIN
SALTELLI LATERALI A PIEDI PARI UNITI AVANTI ED INDIETRO	CON LE MANI AI FIANCHI E I PIEDI UNITI ESEGUIRE DEI SALTELLI AVANTI ED INDIETRO	N°20 PER 3	1'MIN/ MAX2'

		VOLTE	
SALTELLI LATERALI SU UN PIEDE SX - DX	CON LE MANI AI FIANCHI, IN APPOGGIO SU UN SOLO PIEDE, ESEGUIRE DEI SALTELLI LATERALMENTE A DX E SX. CAMBIARE PIEDE D'APPOGGIO.	N°20 PER 3 VOLTE	1' MIN/ MAX 2'
SALTELLI SUL POSTO SU UN PIEDE AVANTI ED INDIETRO	CON LE MANI AI FIANCHI, IN APPOGGIO SU UN SOLO PIEDE, ESEGUIRE DEI SALTELLI IN AVANTI ED INDIETRO. CAMBIARE PIEDE D'APPOGGIO.	N°20 PER 3 VOLTE	1' MIN
SALTELLI SUL POSTO ALTERNATI CON DISTENSIONE DELLA GAMBA AVANTI (CALCIATO)	CON LE MANI AI FIANCHI, ESEGUIRE DEI SALTELLI ALTERNANDO IL PIEDE D'APPOGGIO ED ESTENDENDO LA GAMBA IN AVANTI.	N°10 PER PARTE	2'' MIN
FLESSIONI DELLA GAMBA AVANTI CON BATTUTA DI MANI AL DI SOTTO DI ESSA	DALLA STAZIONE ERETTA PIEDI UNITI, FLETTERE LA GAMBA AL PETTO ESEGUENDO UNA BATTUTA DI MANI AL DI SOTTO DI ESSA, ALTERNARE LE GAMBE DX E SX	N°10 PER 2 VOLTE	1' MIN
FLESSIONI LATERALI DEL BUSTO A DX E A SX ALTERNATI, TOCCANDO CON LA MANO IL GINOCCHIO CORRISPONDENTE	DALLA STAZIONE ERETTA GAMBE DIVARICATE, FLETTERE IL BUSTO A DX E SX TOCCANDO CON LA MANO IL GINOCCHIO CORRISPONDENTE	N°10 VOLTE PER PARTE	1' MIN
FLESSIONI DEL BUSTO IN AVANTI E RITORNO ALLA POSIZIONE ERETTA CON LE BRACCIA IN ALTO	DALLA STAZIONE ERETTA PIEDI UNITI, MANTENENDO LE GAMBE TESE ED UNITE, FLETTERE IL BUSTO AVANTI CERCANDO DI TOCCARE LE PUNTE DEI PIEDI E RITORNO ALLA POSIZIONE ERETTA CON LE BRACCIA IN ALTO.	N°20 VOLTE	1' MIN