



Ministero dell'Istruzione
Ufficio Scolastico Regionale per la Lombardia
Ufficio III – Ambito Territoriale di Bergamo
Via Pradello, 12 – 24121 Bergamo - Codice Ipa: m_pi
Area D – Supporto alle scuole autonome

Ai Dirigenti Scolastici
Istituti di Istruzione Secondaria di I e II grado
statali e paritari
All'Agenzia Tutela Salute Bergamo
All'ANCI sez. Bergamo

Oggetto: **progetti UST Bg – ATS Bg per le Scuole a.s. 2020-2021 Promozione dell'attività fisica**
"Un miglio al giorno intorno alla scuola" "Piedibus" "Stretching in classe"

Premessa

"Probabilmente l'attività fisica e l'esercizio fisico non sono il nostro primo pensiero da quando viviamo la pandemia di covid-19, impegnati come siamo a proteggere noi stessi, le nostre famiglie e le nostre comunità. Eppure dovremmo dargli spazio, perché l'attività fisica quotidiana è una preziosa risorsa per prevenire i contagi da covid-19 e per proteggere la qualità della nostra vita"

Inizia così il contributo: **Physical activity can be helpful in the coronavirus pandemic** di Sallis J F, psicologo della salute, e Pratt M, medico di medicina preventiva, dell'Università della California, San Diego, diffuso recentemente dalla Società Internazionale per l'Attività fisica e la Salute (Ispah). Un contributo breve, chiaro che - come una bussola - indica il potere salutogenico dell'attività fisica in generale, e, specialmente, di quella svolta con un'intensità moderata, come camminare, che rimane un'attività gratuita e adatta alla maggior parte della popolazione. Gli autori, considerando i risultati di recenti ricerche scientifiche, confermano che camminare ogni giorno migliora l'efficienza del sistema immunitario e dell'apparato respiratorio; camminare può ridurre, verosimilmente, il rischio di contagio da covid-19, la severità dell'infezione polmonare e il rischio di complicanze nei soggetti con quadro clinico già critico.

Gentili Dirigenti,

in relazione alla premessa curata da ATS Bergamo, ci siamo posti alcune domande che pensiamo possano essere condivise con voi e che possiamo sintetizzare nella seguente: Come promuovere l'attività fisica nella scuola in questa situazione legata al covid-19?

In allegato, riprendendo i progetti di promozione dell'attività fisica promossi nei precedenti anni scolastici da quest'Ufficio Scolastico Territoriale e ATS – Dipartimento di Prevenzione - Servizio Promozione della salute, si trasmettono alcune schede di attività di promozione dell'attività fisica che la scuola può realizzare in sicurezza, nel rispetto delle precauzioni da adottare per il contenimento del contagio da covid-19.

Per le adesioni si rimanda alle schede dei relativi progetti dove è riportato il link del form da compilare. Con i migliori saluti.

IL DIRETTORE SANITARIO
dott. Carlo Alberto TERSALVI

IL DIRIGENTE DELL'UFFICIO III
dott.ssa Patrizia GRAZIANI

Allegati:

- Allegato un miglio al giorno (pdf, 216 kb)
- Allegato piedibus (pdf, 108 kb)
- Allegato stretching (pdf, 114 kb)