



MINISTERO DELL'ISTRUZIONE E DEL MERITO
UFFICIO SCOLASTICO REGIONALE PER IL LAZIO
LICEO STATALE "DEMOCRITO"
CLASSICO e SCIENTIFICO

Viale Prassilla, 79 - 00124 Roma ☎ 06/121123816 – Distretto XXI
e-mail istituzionale: rmps65000q@istruzione.it - PEC: rmps65000q@pec.istruzione.it
indirizzo internet: www.liceodemocrito.edu.it
Cod. Fisc. 97040180586 - Cod. Mecc. RMPS65000Q
Succursale: Largo Theodor Herzl, 51 - 00124 Roma tel. 06/121125065 Fax 06/67666441

Al personale docente
Agli studenti e alle studentesse
Alle famiglie
Al personale ATA
All'Albo d'Istituto
Al sito web sez. circolari

Circolare n.534

Oggetto: Promozione di 30 minuti di attività fisica quotidiana per il benessere mentale e fisico di tutti – verso l'Olympic Day il 23 giugno 2023

Si trasmette per opportuna conoscenza e per il seguito di competenza la Nota del Ministero dell'Istruzione e del Merito Protocollo n.28953 del 05/06/2023, con allegati, riferita all'oggetto.

Si allegano:

- m_pi.AOODRLA.REGISTRO UFFICIALE(U).0028953.05-06-2023.pdf
- m_pi.AOODGSIP.REGISTRO UFFICIALE(U).0002460.31-05-2023.pdf
- Let'sMoveSchoolsToolkitITA.pdf

Roma, 06/06/2023

IL DIRIGENTE SCOLASTICO
Prof.ssa Angela Gadaleta



Ministero dell'Istruzione e del Merito

Ufficio Scolastico Regionale per il Lazio

Direzione Generale - Ufficio III

Coordinamento Regionale del Servizio di Educazione Motoria Fisica e Sportiva

Viale G. Ribotta, 41- 00144 Roma

Indirizzo PEC: drla@postacert.istruzione.it - e-mail maura.catalani@istruzione.it

0677392320 C.F.: 97248840585

Ai Dirigenti Scolastici delle Istituzioni
Scolastiche di ogni ordine e grado statali e
paritarie del Lazio

e p.c. Ai Dirigenti degli ATP del Lazio

Oggetto: Promozione di 30 minuti di attività fisica quotidiana per il benessere mentale e fisico di tutti, verso l'Olympic Day il 23 giugno 2023.

Si invia la nota MIM – DG per lo studente, l'inclusione e l'orientamento scolastico- Uff. V prot.n. 2460 del 31/05/2023, dell'iniziativa di cui all'oggetto

Si invitano le SS.LL. a dare ampia presso i docenti interessati.

IL DIRIGENTE

Michela Corsi

(firma autografa sostituita a mezzo stampa, ex art.3, co. 2, D.lgs. 39/93)

Allegati:

Nota MIM prot. 2460 del 31/05/2023

Let'sMoveSchoolsToolkitITA



Ministero dell'istruzione e del merito
Dipartimento per il sistema educativo di istruzione e formazione
Direzione generale per lo studente, l'inclusione e l'orientamento scolastico
Ufficio V Politiche sportive scolastiche

Ai Direttori Generali e ai Dirigenti titolari degli Uffici Scolastici
Regionali
Al Dipartimento Istruzione e Cultura della Provincia Autonoma
di Trento
Alla Sovrintendenza Scolastica per la Provincia Autonoma
di Bolzano
All'Intendenza Scolastica per le Scuole in lingua tedesca
Provincia Autonoma di Bolzano
All'Intendenza Scolastica per le Scuole delle Località Ladine -
Provincia Autonoma di Bolzano
Alla Sovrintendenza agli studi per la Regione Valle d'Aosta
Ai Coordinatori regionali di Educazione Fisica e Sportiva

E p.c. al dott. Domenico De Maio
Director of education Programme
Milano Cortina 2026
d.demaio@milanocortina2026.org

Oggetto: promozione di 30 minuti di attività fisica quotidiana per il benessere mentale e fisico di tutti, verso l'Olympic Day il 23 giugno 2023.

Il Ministero dell'Istruzione e del Merito - Direzione Generale per lo studente, l'inclusione e l'orientamento scolastico – e la Fondazione Milano Cortina 2026, in attuazione del Protocollo d'Intesa sottoscritto da questo Ministero con la Fondazione, promuovono una serie di iniziative legate all'attività fisica partendo da due importanti appuntamenti, ossia il 4 giugno "Giornata nazionale dello sport" e il 23 giugno "l'International Olympics Day". In occasione di quest'ultima il Comitato Olimpico Internazionale lancerà la **campagna internazionale "Let's Move", un invito generale a mettersi in movimento.**

L'adesione del tutto volontaria alla campagna potrà essere effettuata, a partire dal 1° giugno, tramite il sito [Olympics.com](https://olympics.com) e ai canali social delle Olimpiadi, dove si potranno acquisire elementi illustrativi sulla corretta modalità nel mantenere uno stile di vita attivo, a partire da 30 minuti al giorno di attività sportiva, nel percorso verso l'Olympics Day e oltre.

Si invita a dare diffusione alle istituzioni scolastiche di ogni ordine e grado, pur nella consapevolezza dell'approssimarsi della conclusione delle attività didattiche.

Si ringrazia per la consueta collaborazione.

Ufficio V – Politiche sportive scolastiche Dirigente: Dott. Giacomo Moliterno	06/5849 2764 – 3663 dgsip.ufficio5@istruzione.it
--	---



Ministero dell'istruzione e del merito Dipartimento per il sistema educativo di istruzione e di formazione

Direzione Generale per lo studente, l'inclusione e l'orientamento scolastico

ALLEGATO: Let'sMoveSchoolsToolkitITA

IL DIRIGENTE
Giacomo Moliterno



Firmato digitalmente da
MOLITIERNO GIACOMO
C = IT
O = MINISTERO
DELL'ISTRUZIONE



LET'S MOVE

TOOLKIT PER L'OLYMPIC DAY_SCUOLE + ASSOCIAZIONI
GIUGNO 2023



CONTENUTI

- 01** LET'S MOVE:
PRESENTAZIONE CAMPAGNA
- 02** COS'È L'OLYMPIC DAY?
- 03** PERCHÈ PARTECIPARE ALLA
CAMPAGNA LET'S MOVE
- 04** COME PARTECIPARE
- 05** GLI STRUMENTI DELLA
CAMPAGNA



01

LA CAMPAGNA LET'S MOVE: INTRODUZIONE



#LETSMOVE

**UNA CAMPAGNA GLOBALE
PER PROMUOVERE UNO
STILE DI VITA ATTIVO TRA I
GIOVANI.**

**PER MUOVERE IL MONDO
IN OCCASIONE
DELL'OLYMPIC DAY E NON
SOLO.
OVUNQUE,
OGNI GIORNO.**





CELEBRARE L'OLYMPIC DAY NELLE SCUOLE E NELLE ASSOCIAZIONI

LET'S MOVE È UNA NUOVA CAMPAGNA OLIMPICA GLOBALE PER INVITARE IL MONDO A FARE MOVIMENTO.

IL MONDO NON È MAI ANDATO COSÌ VELOCE, EPPURE LE PERSONE SI MUOVONO SEMPRE MENO. UNO STUDIO HA RILEVATO CHE PIÙ DELL'80% DEI GIOVANI NON RIESCE A RAGGIUNGERE IL LIVELLO DI ATTIVITÀ QUOTIDIANA RACCOMANDATO PER UNA SALUTE FISICA E MENTALE OTTIMALE.

INSIEME, POSSIAMO CONTRIBUIRE A CAMBIARE QUESTA SITUAZIONE.

L'OLYMPIC DAY PUNTA AD ESSERE LA GIORNATA GLOBALE PER PROMUOVERE UNO STILE DI VITA ATTIVO E INCORAGGIARE I GIOVANI A TROVARE IL TEMPO PER MUOVERSI. ANCHE SE SOLO PER 30 MINUTI.

QUESTO TOOLKIT FORNISCE ALLE SCUOLE E ALLE ASSOCIAZIONI SPORTIVE ALCUNI METODI SEMPLICI E DIVERTENTI PER STIMOLARE I GIOVANI A MANTENERE UNO STILE DI VITA ATTIVO.

PARTECIPA ANCHE TU: LET'S MOVE



LET'S MOVE



COME SUPPORTARE #LETSMOVE

IL PROSSIMO GIUGNO, INVITATE I VOSTRI STUDENTI AD ADERIRE ALL'INIZIATIVA OLIMPICA GLOBALE VOLTA A PROMUOVERE UN MAGGIORE MOVIMENTO NELLA VITA QUOTIDIANA.

DISCUTETE CON I VOSTRI STUDENTI DELL'IMPORTANZA DELL'ATTIVITÀ FISICA QUOTIDIANA PER IL BENESSERE FISICO E MENTALE.

DAL 1° GIUGNO, VISITATE [OLYMPICS.COM](https://olympics.com) E I CANALI SOCIAL DELLE OLIMPIADI (@OLYMPICS) PER TROVARE ISPIRAZIONE SU COME MANTENERE UNO STILE DI VITA ATTIVO.

IL 23 GIUGNO, PARTECIPATE ALL'ALLENAMENTO DI 30 MINUTI DELL'OLYMPIC DAY INSIEME AI MIGLIORI ATLETI DEL MONDO SU @OLYMPICS, OPPURE SEMPLICEMENTE SVOLGETE UN'ATTIVITÀ DIVERTENTE CHE VI PIACE.

SE IL 23 GIUGNO LA VOSTRA SCUOLA O ASSOCIAZIONE È GIÀ CHIUSA PER FERIE, POTETE CELEBRARE QUESTA GIORNATA UN GIORNO QUALSIASI DI GIUGNO.

UTILIZZATE [#OLYMPICDAY](https://twitter.com/olympics) [#LETSMOVE](https://twitter.com/olympics) E TAGGATE [@OLYMPICS](https://twitter.com/olympics) PER APPARIRE SULLA PAGINA SOCIAL DELL'OLYMPIC DAY SU [OLYMPICS.COM/OLYMPIC-DAY](https://olympics.com/olympic-day)





02

COS'È L'OLYMPIC DAY?



COS'È L'OLYMPIC DAY?

L'OLYMPIC DAY SI CELEBRA IL 23 GIUGNO DI OGNI ANNO IN ONORE DELLA FONDAZIONE DEL COMITATO OLIMPICO INTERNAZIONALE AVVENUTA NEL 1894.

IN OCCASIONE DI QUESTA GIORNATA PERSONE PROVENIENTI DA TUTTO IL MONDO SI RIUNISCONO PER CELEBRARE I VALORI OLIMPICI DELL'ECCELLENZA, DELL'AMICIZIA E DEL RISPETTO, E PER PROMUOVERE L'ATTIVITÀ FISICA.



COSA AVVIENE DURANTE L'OLYMPIC DAY?

DURANTE L'OLYMPIC DAY, PERSONE DI TUTTE LE ETÀ E CAPACITÀ PARTECIPANO A DIVERSE ATTIVITÀ SPORTIVE E DI FITNESS.

206 COMITATI OLIMPICI NAZIONALI DI TUTTO IL MONDO OSPITANO EVENTI LOCALI, INSIEME A SCUOLE, CENTRI RICREATIVI E ASSOCIAZIONI LOCALI. TALI EVENTI POSSONO OFFRIRE LA POSSIBILITÀ DI PROVARE NUOVI SPORT, O PROPORRE CORSE NON COMPETITIVE, LEZIONI DI GINNASTICA E GIOCHI. LA COSA IMPORTANTE È SEMPLICEMENTE MUOVERSI!



PERCHÉ È IMPORTANTE L'OLYMPIC DAY?

L'OLYMPIC DAY CONTRIBUISCE A PROMUOVERE L'IMPORTANZA DELL'ATTIVITÀ FISICA PER IL NOSTRO BENESSERE MENTALE E FISICO.

INCORAGGIA LE PERSONE A RAGGIUNGERE GRADUALMENTE I 30 MINUTI AL GIORNO PER MANTENERE UNO STILE DI VITA ATTIVO E SENTIRNE I BENEFICI.

INOLTRE, CELEBRA I VALORI OLIMPICI FONDAMENTALI, IMPORTANTI ANCHE PER LA VITA QUOTIDIANA.

COME INCORAGGIARE LE PERSONE A MUOVERSI DURANTE L'OLYMPIC DAY



DAGLI ATLETI ALLE PERSONE

COINVOLGERE ATLETI LOCALI NELLE ATTIVITÀ PER ISPIRARE I GIOVANI A MUOVERSI DI PIÙ.



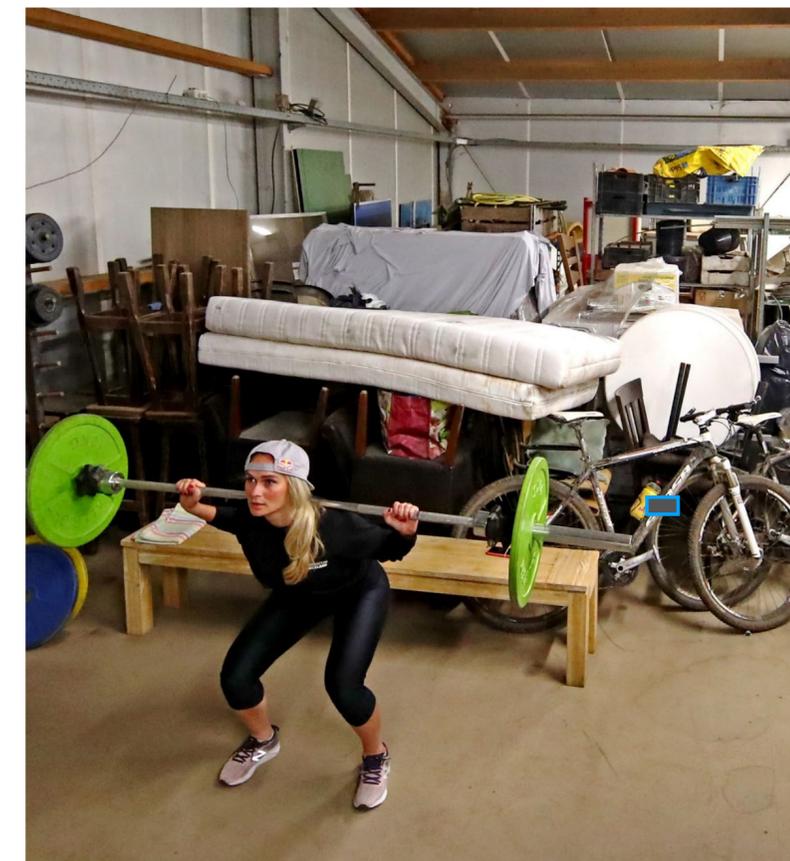
MUOVERSI È DIVERTIRSI

FAR EMERGERE LA GIOIA DEL MOVIMENTO RENDENDO LE ATTIVITÀ DIVERTENTI.



INCLUSIVE E ACCESSIBILI

RENDERE LE ATTIVITÀ SEMPLICI, IN MODO CHE CHIUNQUE POSSA PARTECIPARVI.



TROVIAMO IL TEMPO

INVITARE LE PERSONE A SEGNARE L'EVENTO SUL CALENDARIO E A TROVARE IL TEMPO PER FARE MOVIMENTO.



03

PERCHÉ PARTECIPARE ALLA CAMPAGNA LET'S MOVE?

PERCHÉ PARTECIPARE ALLA CAMPAGNA LET'S MOVE IN OCCASIONE DI QUESTO OLYMPIC DAY?

L'ORGANIZZAZIONE MONDIALE DELLA SANITÀ (OMS) RACCOMANDA CHE I BAMBINI E GLI ADOLESCENTI DEDICHINO ALMENO 60 MINUTI AL GIORNO ALL'ATTIVITÀ FISICA, TUTTAVIA HA RILEVATO CHE BEN L'80 PER CENTO DI ESSI NON SVOLGE UN ESERCIZIO FISICO SUFFICIENTE.

L'ATTIVITÀ FISICA HA NOTEVOLI BENEFICI SULLA SALUTE, PER IL CUORE, PER IL CORPO E PER LA MENTE. CONTRIBUISCE A PREVENIRE E CONTROLLARE MALATTIE NON TRASMISSIBILI, QUALI MALATTIE CARDIOVASCOLARI, CANCRO E DIABETE. L'ADOZIONE DI UNO STILE DI VITA ATTIVO RIDUCE INOLTRE I SINTOMI DI ANSIA E DEPRESSIONE, OLTRE A MIGLIORARE LE CAPACITÀ DI PENSIERO E DI APPRENDIMENTO E IL BENESSERE GENERALE.

ISPIRATE DAI GIOCHI OLIMPICI DI PARIS 2024, LE SCUOLE DI TUTTA LA FRANCIA HANNO GIÀ INSERITO NELLE LORO CLASSI 30 MINUTI AL GIORNO DI ATTIVITÀ SPORTIVE. IL MOVIMENTO OLIMPICO PUNTA AD ESTENDERE QUESTA PRATICA IN TUTTO IL MONDO, AGENDO DA CATALIZZATORE PER STIMOLARE I GIOVANI A FARE PIÙ ESERCIZIO FISICO.

QUESTO OLYMPIC DAY INVITIAMO TUTTI A INIZIARE A FARE ALMENO 30 MINUTI DI ATTIVITÀ FISICA, CON L'OBIETTIVO DI RAGGIUNGERE IL LIVELLO GIORNALIERO RACCOMANDATO PER UNA SALUTE OTTIMALE DI 60 MINUTI. SE NON RIUSCITE A FARE 30 MINUTI DI MOVIMENTO, PER INIZIARE, QUALSIASI PICCOLA QUANTITÀ DI ATTIVITÀ FISICA SARÀ UTILE; COL TEMPO, POTRETE AUMENTARE GRADUALMENTE LA FREQUENZA, L'INTENSITÀ E LA DURATA.





MESSAGGIO AGLI EDUCATORI

Avere studenti felici e sani è uno degli obiettivi principali condivisi dagli educatori e l'attività fisica regolare è uno dei modi più efficaci per aiutare i giovani a sentirsi meglio, sia mentalmente che fisicamente. Ecco alcune delle ragioni per cui l'esercizio fisico è importante:

- L'esercizio fisico aiuta a mantenere un peso sano e a ridurre il rischio di obesità, che può causare una serie di problemi di salute.
- L'esercizio può migliorare la salute cardiovascolare, riducendo il rischio di malattie cardiache e ictus.
- L'esercizio aiuta a costruire ossa e muscoli forti, riducendo il rischio di lesioni e migliorando la forma fisica complessiva.
- L'esercizio può migliorare la salute mentale riducendo stress, ansia e depressione. Può anche migliorare l'autostima e la fiducia in se stessi.

Come educatori, potete svolgere un ruolo importante per incoraggiare i vostri studenti a beneficiare dei vantaggi dell'attività fisica: promuovetene i benefici nelle classi semplicemente introducendo nelle lezioni pause dedicate al movimento o spronando gli studenti a partecipare a lezioni di educazione fisica e sport.

Promuovendo l'esercizio fisico, potete aiutare i vostri studenti a sviluppare abitudini sane, che saranno loro utili per tutta la vita.

Let's Move all'Olympic Day il 23 giugno per iniziare a creare una cultura dell'attività fisica e della salute nelle nostre scuole e comunità.



MESSAGGIO AGLI STUDENTI

Sapevate che l'attività fisica è importantissima per la vostra salute? Proprio così! L'esercizio non consiste solo nel fare sport o andare in palestra, ma in qualsiasi attività che metta in movimento il corpo e faccia pompare il cuore.

Purtroppo, oggi molte persone non fanno un esercizio fisico sufficiente. Trascorrono troppo tempo sedute, davanti a schermi o svolgendo altre attività sedentarie. Questo può causare vari problemi di salute, come obesità, malattie cardiache e persino depressione.

Ma perché le persone non fanno abbastanza attività fisica? I motivi sono diversi. Ad esempio, molti di noi hanno un'agenda fitta di impegni e sentono di non avere tempo per l'esercizio fisico. Altri possono non avere accesso a luoghi sicuri in cui svolgere attività fisica, come parchi o impianti sportivi. A volte, le persone semplicemente non sanno come iniziare a praticare attività fisica o che tipo di attività può fare al caso loro.

Ma c'è una buona notizia: fare un sufficiente esercizio fisico è più semplice di quanto si possa pensare! Anche piccoli cambiamenti nella vostra routine quotidiana possono fare una notevole differenza. Ad esempio, potreste provare a:

- Fare una passeggiata intorno all'isolato dopo mangiato
- Andare a scuola in bicicletta o a piedi invece di prendere il bus o l'auto
- Giocare a rincorrervi con gli amici durante la ricreazione
- Provare un nuovo ballo o una lezione di arti marziali

Rendendo l'esercizio fisico una componente regolare della vostra routine, farete un grande favore al vostro corpo (e alla vostra mente!). Vi sentirete più energici, più felici e più forti. Inoltre, preparerete il terreno per una vita scandita da abitudini salutari.

Allora, cosa aspettate? Uscite e Let's Move!



04

COME PARTECIPARE



SPUNTI PER ORGANIZZARE IL VOSTRO OLYMPIC DAY

ECCO QUALCHE IDEA PER INCORAGGIARE LA VOSTRA COMMUNITY A PARTECIPARE ALL'OLYMPIC DAY E CONDIVIDERE L'INIZIATIVA SUI SOCIAL USANDO GLI HASHTAG

#LETSMOVE **#OLYMPICDAY** E TAGGANDO **@OLYMPICS**

- ORGANIZZATE UNA GIORNATA DEDICATA AGLI SPORT ISPIRATA ALL'OLYMPIC DAY.
- INCORAGGIATE GLI STUDENTI AD ANDARE A SCUOLA A PIEDI IL 23 GIUGNO, SE POSSIBILE.
- FOCALIZZATE LE VOSTRE LEZIONI E I TEMI TRATTATI SUI BENEFICI DELL'ATTIVITÀ FISICA.
- DEDICATE 30 MINUTI ALL'ATTIVITÀ FISICA DEI VOSTRI STUDENTI. POTETE CREARE IL VOSTRO ALLENAMENTO PERSONALE, INVITARE UN ATLETA LOCALE COME OSPITE O USARE L'ALLENAMENTO DISPONIBILE SU @OLYMPICS IL 23 GIUGNO.
- I VOSTRI STUDENTI POSSONO ANCHE SEGUIRE GLI ALLENAMENTI CHE GLI ATLETI PUBBLICHERANNO SUI LORO CANALI SOCIAL DURANTE L'OLYMPIC DAY: SCOPRITE QUALI ATLETI PARTECIPERANNO IL 23 GIUGNO SU @OLYMPICS.
- CONDIVIDETE SUI SOCIAL MEDIA LE ATTIVITÀ DEI VOSTRI STUDENTI PER ISPIRARE ALTRE SCUOLE A FARE ALTRETTANTO.

N.B.: l'Olympic Day è il 23 giugno, ma potete anche celebrarlo in un'altra data di giugno più conveniente per le vostre comunità.





05

GLI STRUMENTI DELLA CAMPAGNA



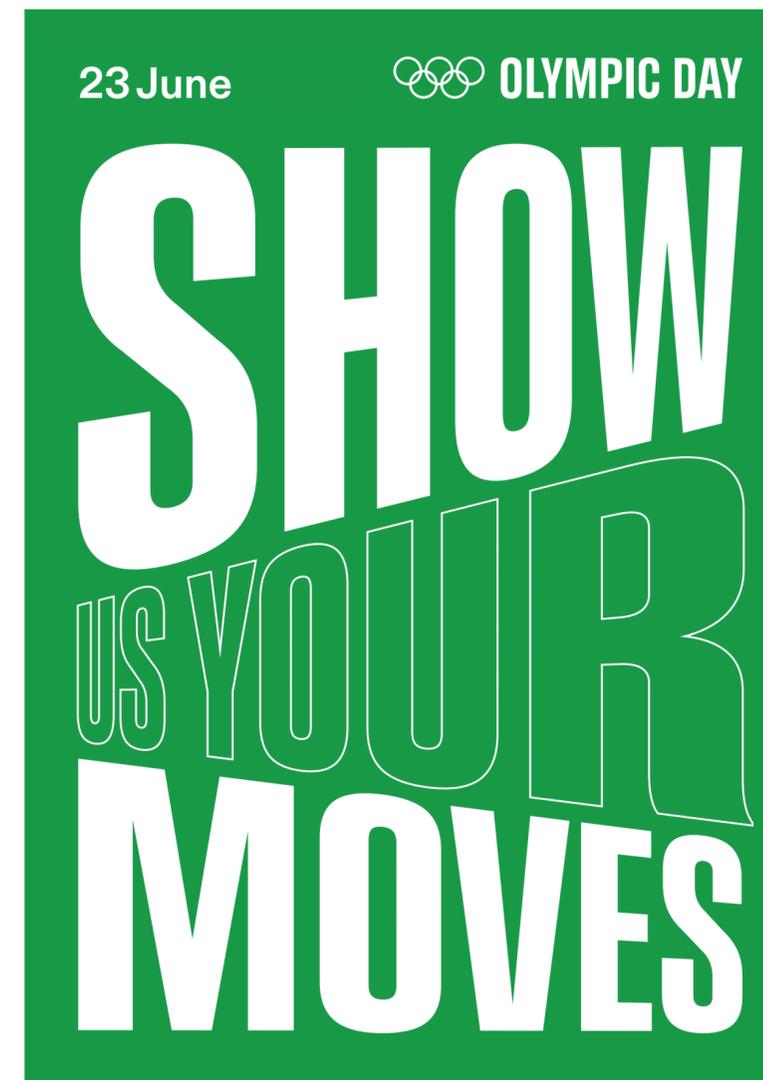
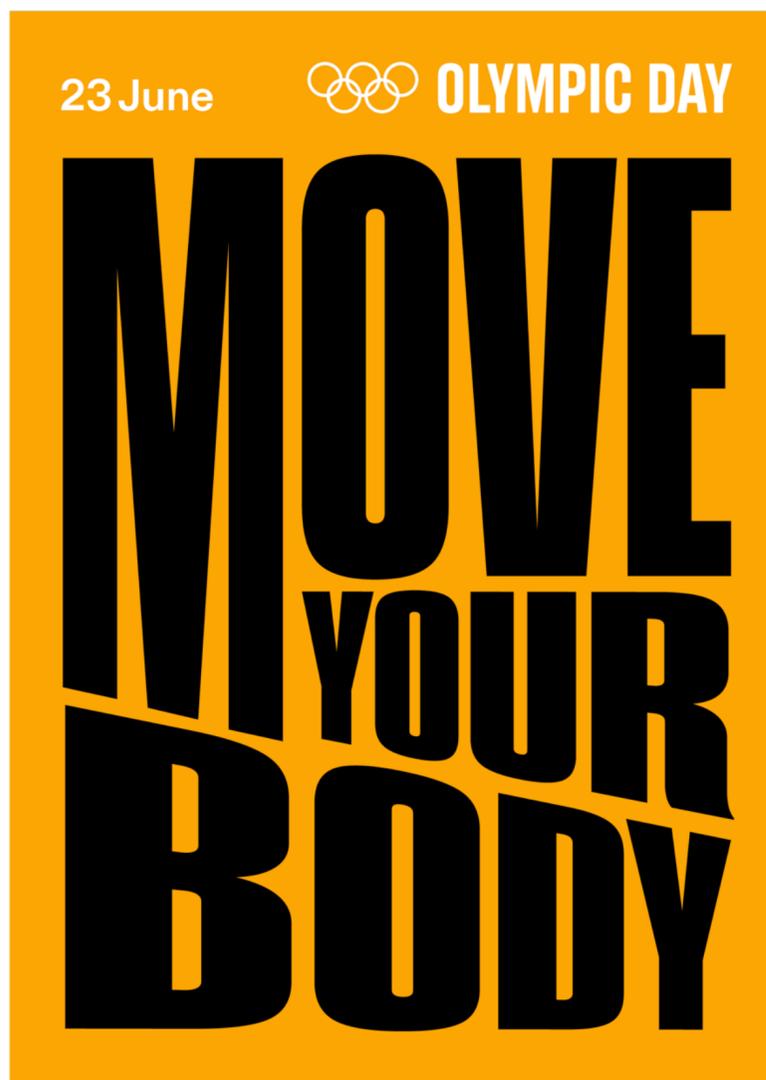
LOGHI DELLA CAMPAGNA



[FARE CLIC QUI PER VISUALIZZARE LE LINEE GUIDA COMPLETE E GLI ASSET DI LET'S MOVE](#)



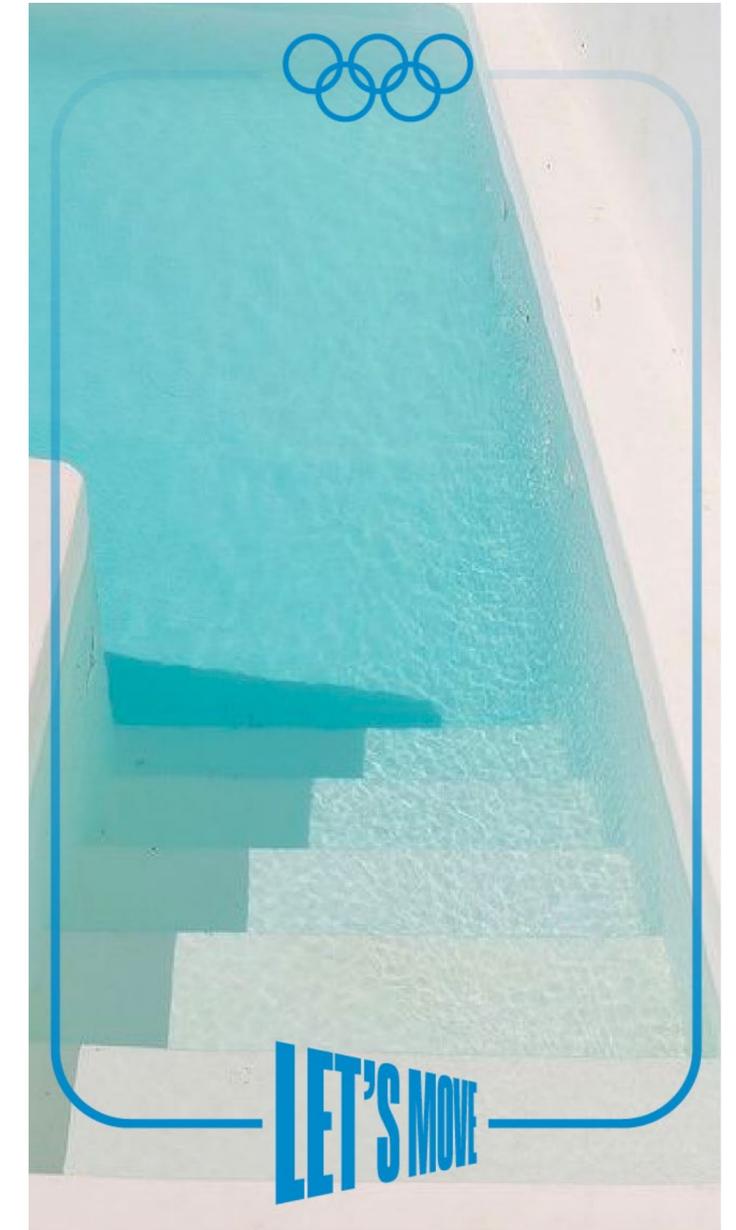
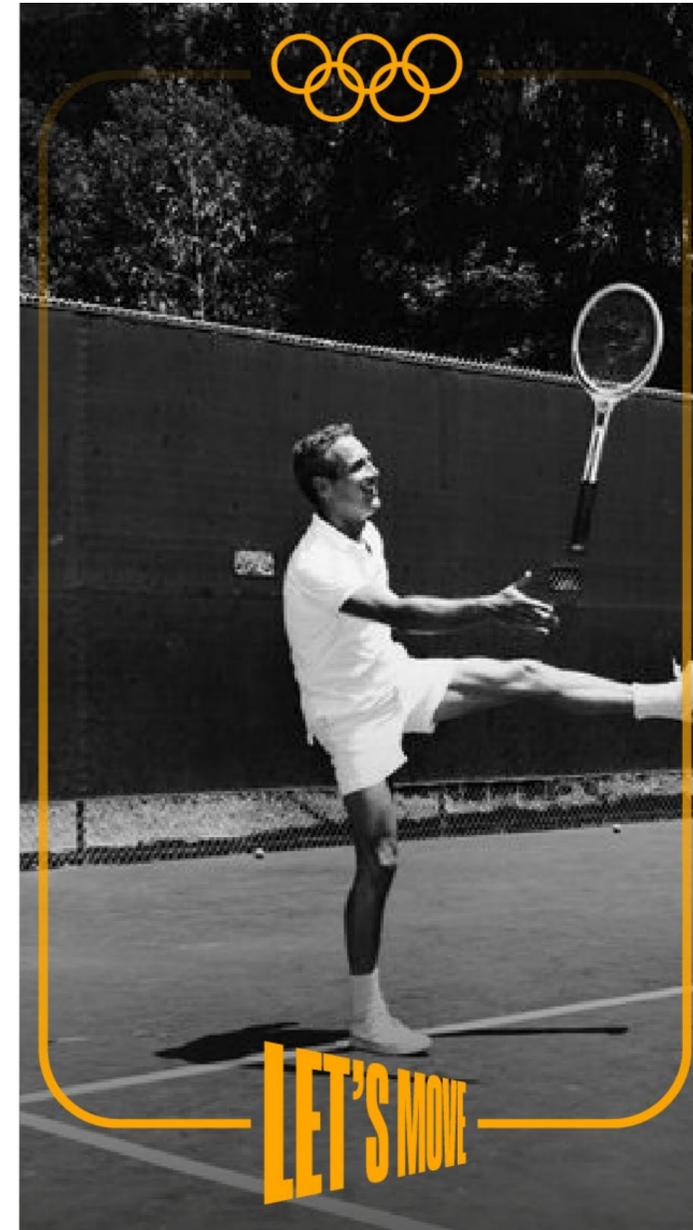
MEDIA STATICI | POSTER E TEMPLATE



[FARE CLIC QUI PER VISUALIZZARE ULTERIORI VERSIONI](#)



TEMPLATE SOCIAL MEDIA



FARE CLIC QUI PER VISUALIZZARE TUTTI I TEMPLATE



PANORAMICA ASSET

	ASSET	FORMATO	TIPO DI CONTENUTO	NUMERO DI COPIE	DATA DI USCITA	LINK AGLI ASSET
ALLENAMENTO	ALLENAMENTO DI 30 MINUTI	16:9, 9:16	VIDEO	1	23 GIUGNO	DISPONIBILE SU OLYMPICS.COM E @OLYMPICS
	FRAMMENTI	16:9, 9:16, 1:1	VIDEO	3	23 GIUGNO	
	POSTER STATICI	4:5	GFX	6	5 MAGGIO	LINK QUI
PROMOZIONE	POSTER PROMOZIONALI	4:5	GFX	6	5 MAGGIO	LINK QUI
	LOGO GRAFICO LET'S MOVE	16:9	GFX	1	5 MAGGIO	LINK QUI
	ADESIVI/EMOJI/GIF	N.D.	GFX	5	22 MAGGIO	LINK QUI
	TEMPLATE SOCIAL	16:9, 9:16, 1:1	GFX	3	05 MAGGIO	LINK QUI



GRAZIE

E CONTINUA A
FARE
MOVIMENTO