




**UNIVERSITÀ  
DEGLI STUDI  
DI UDINE**

**hic sunt futura**

Corso di laurea Magistrale in Scienze e tecniche delle attività motorie preventive e adattate - Corso di laurea in Scienze motorie

	REGIONE AUTONOMA FRIULI VENEZIA GIULIA
DIREZIONE CENTRALE SALUTE, POLITICHE SOCIALI e DISABILITÀ	

**Promuovere la salute**  
nelle scuole del  
Friuli Venezia Giulia

**Pause di Salute**



LICEO CLASSICO  
**JACOPO STELLINI**  
udine

Disegni realizzati dall'allieva Valentina Scorretti 4E a.s. 2023-2024

**“Pause di Salute”**: realizzazione di azioni didattiche e organizzative finalizzate a promuovere in classe il movimento, per migliorare il benessere psicofisico, sostenere un apprendimento efficace, ridurre i rischi legati alla sedentarietà e incentivare nei nostri studenti sani stili di vita.

Proposte di semplici movimenti da poter essere svolti in aula durante la mattinata scolastica (in prossimità del banco e in sicurezza) e nel pomeriggio a casa durante lo studio domestico.

È importante che ogni esercizio venga svolto in maniera lenta e controllata (abbinando la respirazione e ascoltando il proprio corpo). La durata indicativa è di 15 secondi per ogni movimento o 10 ripetizioni, da adattare poi in base alle diverse esigenze. È possibile pensare di abbinare una base musicale durante l'esecuzione dell'attività fisica.

UNIUD declina ogni responsabilità rispetto l'esecuzione degli esercizi proposti.



**UNIVERSITÀ  
DEGLI STUDI  
DI UDINE**

**hic sunt futura**

Corso di laurea Magistrale in Scienze e tecniche delle attività motorie preventive e adattate - Corso di laurea in Scienze motorie

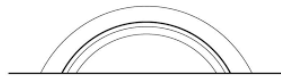


REGIONE AUTONOMA  
FRIULI VENEZIA GIULIA

DIREZIONE CENTRALE SALUTE, POLITICHE SOCIALI  
E DISABILITÀ

**Promuovere la salute**  
nelle scuole del  
Friuli Venezia Giulia

**Pause di Salute**



LICEO CLASSICO

**JACOPO STELLINI**  
udine

Disegni realizzati dall'allieva Valentina Scorretti 4E a.s. 2023-2024



**flesso-estensione delle braccia**



**UNIVERSITÀ  
DEGLI STUDI  
DI UDINE**

**hic sunt futura**

Corso di laurea Magistrale in Scienze e tecniche delle attività motorie preventive e adattate - Corso di laurea in Scienze motorie



REGIONE AUTONOMA  
FRIULI VENEZIA GIULIA

DIREZIONE CENTRALE SALUTE, POLITICHE SOCIALI  
E DISABILITÀ

**Promuovere la salute**  
nelle scuole del  
Friuli Venezia Giulia

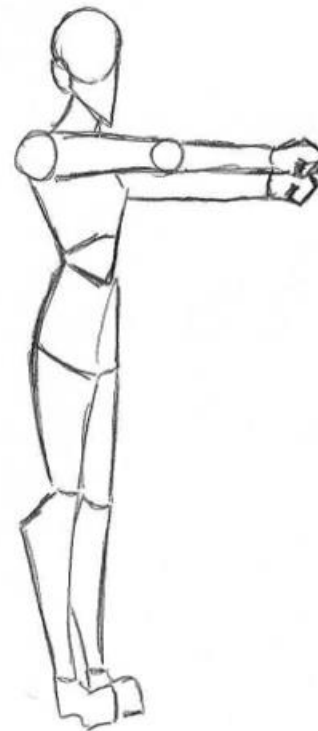
**Pause di Salute**



LICEO CLASSICO

**JACOPO STELLINI**  
udine

Disegni realizzati dall'allieva Valentina Scorretti 4E a.s. 2023-2024



**pugno chiuso - mano aperta**



**UNIVERSITÀ  
DEGLI STUDI  
DI UDINE**

**hic sunt futura**

Corso di laurea Magistrale in Scienze e tecniche delle attività motorie  
preventive e adattate - Corso di laurea in Scienze motorie



REGIONE AUTONOMA  
FRIULI VENEZIA GIULIA

DIREZIONE CENTRALE SALUTE, POLITICHE SOCIALI  
E DISABILITÀ

**Promuovere la salute**  
nelle scuole del  
Friuli Venezia Giulia

**Pause di Salute**



LICEO CLASSICO

**JACOPO STELLINI**  
udine

Disegni realizzati dall'allieva Valentina Scorretti 4E a.s. 2023-2024



**circondazioni delle braccia**



**UNIVERSITÀ  
DEGLI STUDI  
DI UDINE**

**hic sunt futura**

Corso di laurea Magistrale in Scienze e tecniche delle attività motorie preventive e adattate - Corso di laurea in Scienze motorie



REGIONE AUTONOMA  
FRIULI VENEZIA GIULIA

DIREZIONE CENTRALE SALUTE, POLITICHE SOCIALI  
e disabilità

**Promuovere la salute**  
nelle scuole del  
Friuli Venezia Giulia

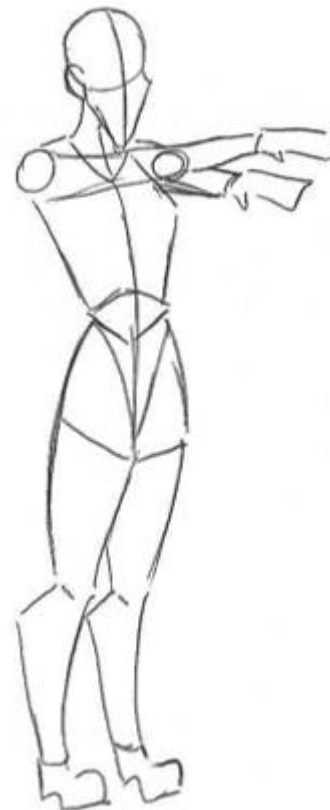
**Pause di Salute**



LICEO CLASSICO

**JACOPO STELLINI**  
udine

Disegni realizzati dall'allieva Valentina Scorretti 4E a.s. 2023-2024



**incrocio delle braccia**



**UNIVERSITÀ  
DEGLI STUDI  
DI UDINE**

**hic sunt futura**

Corso di laurea Magistrale in Scienze e tecniche delle attività motorie  
preventive e adattate - Corso di laurea in Scienze motorie



REGIONE AUTONOMA  
FRIULI VENEZIA GIULIA

DIREZIONE CENTRALE SALUTE, POLITICHE SOCIALI  
e disabilità

**Promuovere la salute**  
nelle scuole del  
Friuli Venezia Giulia

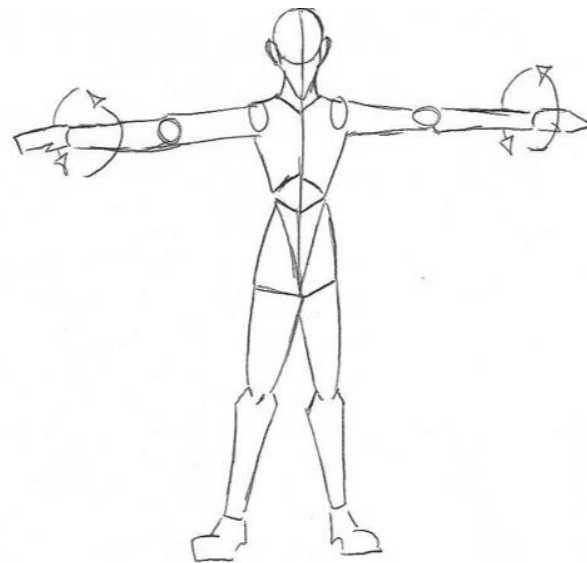
**Pause di Salute**



LICEO CLASSICO

**JACOPO STELLINI**  
udine

Disegni realizzati dall'allieva Valentina Scorretti 4E a.s. 2023-2024



**circonduzioni laterale delle braccia**



**UNIVERSITÀ  
DEGLI STUDI  
DI UDINE**

**hic sunt futura**

Corso di laurea Magistrale in Scienze e tecniche delle attività motorie  
preventive e adattate - Corso di laurea in Scienze motorie



REGIONE AUTONOMA  
FRIULI VENEZIA GIULIA

DIREZIONE CENTRALE SALUTE, POLITICHE SOCIALI  
e DISABILITÀ

**Promuovere la salute**  
nelle scuole del  
Friuli Venezia Giulia

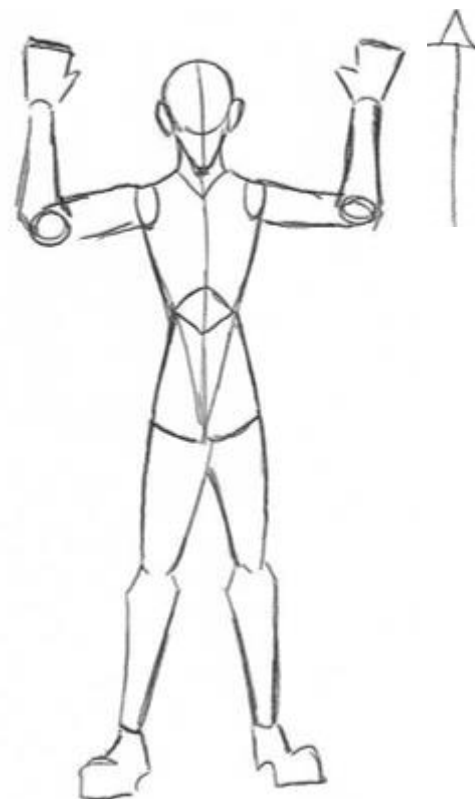
**Pause di Salute**



LICEO CLASSICO

**JACOPO STELLINI**  
udine

Disegni realizzati dall'allieva Valentina Scorretti 4E a.s. 2023-2024



**candelabro a salire**



**UNIVERSITÀ  
DEGLI STUDI  
DI UDINE**

**hic sunt futura**

Corso di laurea Magistrale in Scienze e tecniche delle attività motorie preventive e adattate - Corso di laurea in Scienze motorie



REGIONE AUTONOMA  
FRIULI VENEZIA GIULIA

DIREZIONE CENTRALE SALUTE, POLITICHE SOCIALI  
e DISABILITÀ

**Promuovere la salute**

nelle scuole del  
Friuli Venezia Giulia

**Pause di Salute**



LICEO CLASSICO

**JACOPO STELLINI**

udine

Disegni realizzati dall'allieva Valentina Scorretti 4E a.s. 2023-2024



**candelabro apro-chiudo**





**UNIVERSITÀ  
DEGLI STUDI  
DI UDINE**

**hic sunt futura**

Corso di laurea Magistrale in Scienze e tecniche delle attività motorie  
preventive e adattate - Corso di laurea in Scienze motorie



REGIONE AUTONOMA  
FRIULI VENEZIA GIULIA

direzione centrale salute, politiche sociali  
e disabilità

**Promuovere la salute**  
nelle scuole del  
Friuli Venezia Giulia

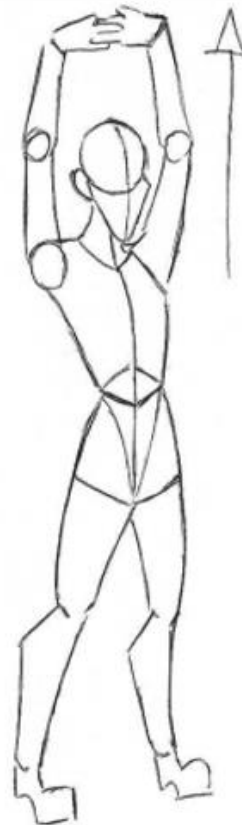
**Pause di Salute**



LICEO CLASSICO

**JACOPO STELLINI**  
udine

Disegni realizzati dall'allieva Valentina Scorretti 4E a.s. 2023-2024



**allungamento delle braccia - gatto**



**UNIVERSITÀ  
DEGLI STUDI  
DI UDINE**

**hic sunt futura**

Corso di laurea Magistrale in Scienze e tecniche delle attività motorie preventive e adattate - Corso di laurea in Scienze motorie



REGIONE AUTONOMA  
FRIULI VENEZIA GIULIA

DIREZIONE CENTRALE SALUTE, POLITICHE SOCIALI  
E DISABILITÀ

**Promuovere la salute**  
nelle scuole del  
Friuli Venezia Giulia

**Pause di Salute**



LICEO CLASSICO

**JACOPO STELLINI**  
udine

Disegni realizzati dall'allieva Valentina Scorretti 4E a.s. 2023-2024



**circondazione del bacino**



**UNIVERSITÀ  
DEGLI STUDI  
DI UDINE**

**hic sunt futura**

Corso di laurea Magistrale in Scienze e tecniche delle attività motorie preventive e adattate - Corso di laurea in Scienze motorie



REGIONE AUTONOMA  
FRIULI VENEZIA GIULIA

DIREZIONE CENTRALE SALUTE, POLITICHE SOCIALI  
e disabilità

**Promuovere la salute**  
nelle scuole del  
Friuli Venezia Giulia

**Pause di Salute**



LICEO CLASSICO

**JACOPO STELLINI**  
udine

Disegni realizzati dall'allieva Valentina Scorretti 4E a.s. 2023-2024



**torsione del busto**



**UNIVERSITÀ  
DEGLI STUDI  
DI UDINE**

**hic sunt futura**

Corso di laurea Magistrale in Scienze e tecniche delle attività motorie preventive e adattate - Corso di laurea in Scienze motorie



REGIONE AUTONOMA  
FRIULI VENEZIA GIULIA

DIREZIONE CENTRALE SALUTE, POLITICHE SOCIALI  
E DISABILITÀ

**Promuovere la salute**  
nelle scuole del  
Friuli Venezia Giulia

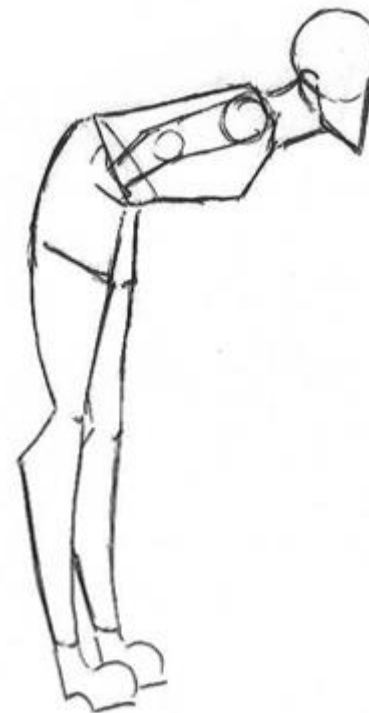
**Pause di Salute**



LICEO CLASSICO

**JACOPO STELLINI**  
udine

Disegni realizzati dall'allieva Valentina Scorretti 4E a.s. 2023-2024



**flessione del busto**



**UNIVERSITÀ  
DEGLI STUDI  
DI UDINE**

**hic sunt futura**

Corso di laurea Magistrale in Scienze e tecniche delle attività motorie preventive e adattate - Corso di laurea in Scienze motorie



REGIONE AUTONOMA  
FRIULI VENEZIA GIULIA

DIREZIONE CENTRALE SALUTE, POLITICHE SOCIALI  
E DISABILITÀ

**Promuovere la salute**  
nelle scuole del  
Friuli Venezia Giulia

**Pause di Salute**



LICEO CLASSICO

**JACOPO STELLINI**  
udine

Disegni realizzati dall'allieva Valentina Scorretti 4E a.s. 2023-2024



**marcia sul posto**



**UNIVERSITÀ  
DEGLI STUDI  
DI UDINE**

**hic sunt futura**

Corso di laurea Magistrale in Scienze e tecniche delle attività motorie preventive e adattate - Corso di laurea in Scienze motorie



REGIONE AUTONOMA  
FRIULI VENEZIA GIULIA

DIREZIONE CENTRALE SALUTE, POLITICHE SOCIALI  
E DISABILITÀ

**Promuovere la salute**

nelle scuole del  
Friuli Venezia Giulia

**Pause di Salute**

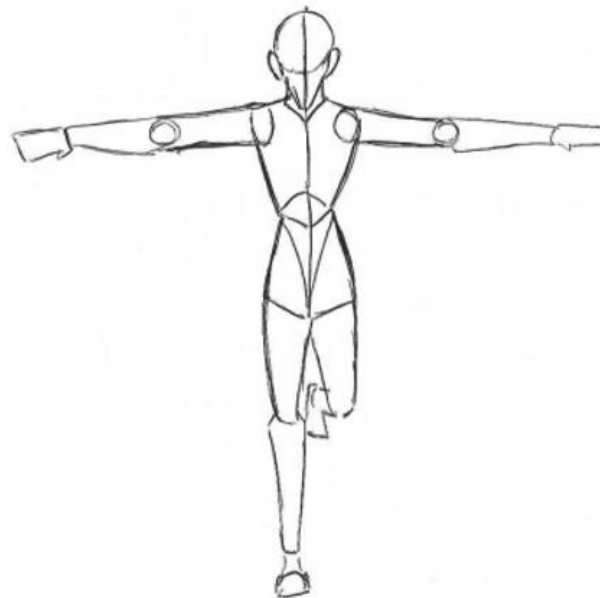


LICEO CLASSICO

**JACOPO STELLINI**

udine

Disegni realizzati dall'allieva Valentina Scorretti 4E a.s. 2023-2024



**equilibrio monopodalico - cicogna**



**UNIVERSITÀ  
DEGLI STUDI  
DI UDINE**

**hic sunt futura**

Corso di laurea Magistrale in Scienze e tecniche delle attività motorie preventive e adattate - Corso di laurea in Scienze motorie



REGIONE AUTONOMA  
FRIULI VENEZIA GIULIA

DIREZIONE CENTRALE SALUTE, POLITICHE SOCIALI  
E DISABILITÀ

**Promuovere la salute**

nelle scuole del  
Friuli Venezia Giulia

**Pause di Salute**

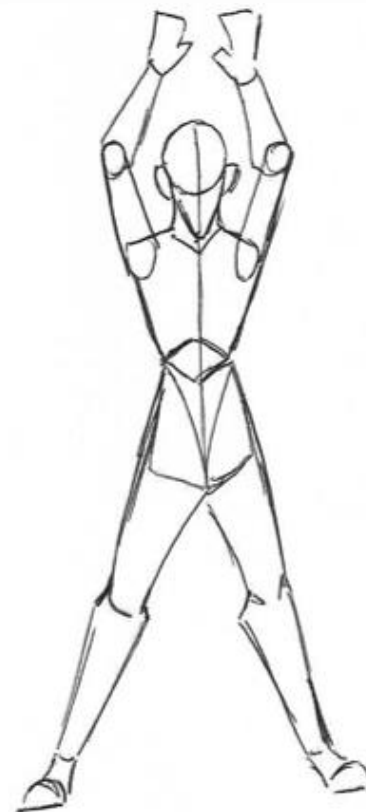


LICEO CLASSICO

**JACOPO STELLINI**

udine

Disegni realizzati dall'allieva Valentina Scorretti 4E a.s. 2023-2024



**jumping jacks**



**UNIVERSITÀ  
DEGLI STUDI  
DI UDINE**

**hic sunt futura**

Corso di laurea Magistrale in Scienze e tecniche delle attività motorie preventive e adattate - Corso di laurea in Scienze motorie



REGIONE AUTONOMA  
FRIULI VENEZIA GIULIA

DIREZIONE CENTRALE SALUTE, POLITICHE SOCIALI  
e DISABILITÀ

**Promuovere la salute**  
nelle scuole del  
Friuli Venezia Giulia

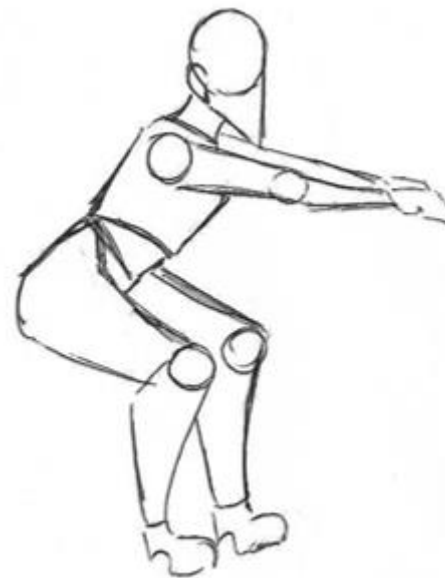
**Pause di Salute**



LICEO CLASSICO

**JACOPO STELLINI**  
udine

Disegni realizzati dall'allieva Valentina Scorretti 4E a.s. 2023-2024



**squat**





**UNIVERSITÀ  
DEGLI STUDI  
DI UDINE**

**hic sunt futura**

Corso di laurea Magistrale in Scienze e tecniche delle attività motorie  
preventive e adattate - Corso di laurea in Scienze motorie



REGIONE AUTONOMA  
FRIULI VENEZIA GIULIA

DIREZIONE CENTRALE SALUTE, POLITICHE SOCIALI  
e DISABILITÀ

**Promuovere la salute**  
nelle scuole del  
Friuli Venezia Giulia

**Pause di Salute**



LICEO CLASSICO

**JACOPO STELLINI**

udine

Disegni realizzati dall'allieva Valentina Scorretti 4E a.s. 2023-2024





**UNIVERSITÀ  
DEGLI STUDI  
DI UDINE**

**hic sunt futura**

Corso di laurea Magistrale in Scienze e tecniche delle attività motorie preventive e adattate - Corso di laurea in Scienze motorie



REGIONE AUTONOMA  
FRIULI VENEZIA GIULIA

DIREZIONE CENTRALE SALUTE, POLITICHE SOCIALI  
E DISABILITÀ

**Promuovere la salute**  
nelle scuole del  
Friuli Venezia Giulia

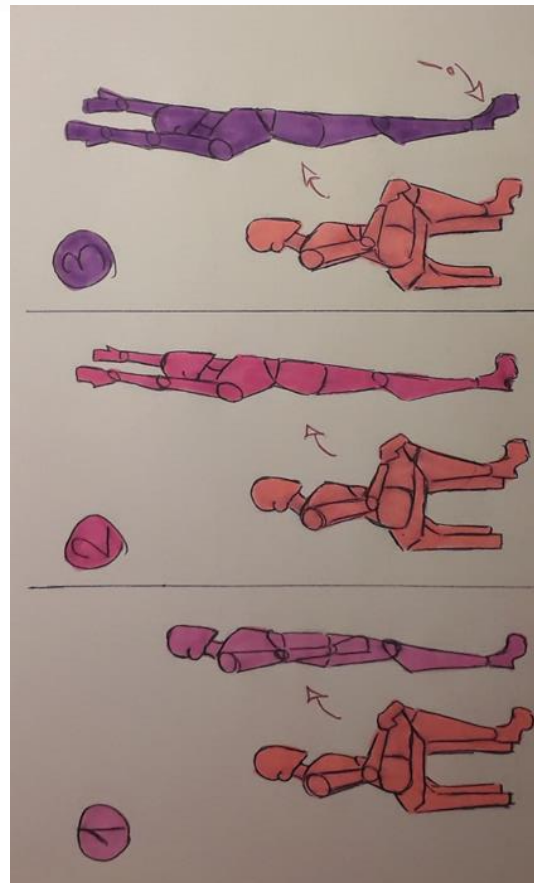
**Pause di Salute**



LICEO CLASSICO

**JACOPO STELLINI**  
udine

Disegni realizzati dall'allieva Valentina Scorretti 4E a.s. 2023-2024



**alzarsi in piedi e poi sedersi per dieci volte**



**UNIVERSITÀ  
DEGLI STUDI  
DI UDINE**

**hic sunt futura**

Corso di laurea Magistrale in Scienze e tecniche delle attività motorie preventive e adattate - Corso di laurea in Scienze motorie



REGIONE AUTONOMA  
FRIULI VENEZIA GIULIA

DIREZIONE CENTRALE SALUTE, POLITICHE SOCIALI  
E DISABILITÀ

**Promuovere la salute**  
nelle scuole del  
Friuli Venezia Giulia

**Pause di Salute**



LICEO CLASSICO

**JACOPO STELLINI**

udine

Disegni realizzati dall'allieva Valentina Scorretti 4E a.s. 2023-2024

**UNIUD** - Dipartimento di Area Medica  
Corso di laurea Magistrale in Scienze e tecniche  
delle attività motorie preventive e adattate  
Corso di laurea in Scienze motorie

**Responsabili scientifici del Progetto:**

**prof. Stefano Lazzer** [stefano.lazzer@uniud.it](mailto:stefano.lazzer@uniud.it)

**dott. Claudio Bardini** [claudio.bardini@uniud.it](mailto:claudio.bardini@uniud.it)

Esperti: dott. Francesco Rosso

dott.ssa Eleonora Presacco

Tutor: dott.ssa Marianna Meroni

dott.ssa Giulia Graci

dott.ssa Elisa Bidoli

dott.ssa Ester Miotto



Disegno realizzato dall'allieva Berenice Lamaa 4 E a.s. 2023-2024



# UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI UDINE

hic sunt futura

Corso di laurea Magistrale in Scienze e tecniche delle attività motorie preventive e adattate - Corso di laurea in Scienze motorie



REGIONE AUTONOMA  
FRIULI VENEZIA GIULIA

DIREZIONE CENTRALE SALUTE, POLITICHE SOCIALI  
e DISABILITÀ

**Promuovere la salute**  
nelle scuole del  
Friuli Venezia Giulia

## Pause di Salute



LICEO CLASSICO

**JACOPO STELLINI**  
udine

Disegni realizzati dall'allieva Valentina Scorretti 4E a.s. 2023-2024

### Referenti di scuole che promuovono salute

Per la **Direzione centrale salute politiche sociali e disabilità della Regione Friuli Venezia Giulia**  
**dott.ssa Luana Sandrin** titolare di posizione organizzativa promozione salute, referente regionale del programma "Scuole che promuovono salute" del Piano Regionale della Prevenzione 2021-25

[luana.sandrin@regione.fvg.it](mailto:luana.sandrin@regione.fvg.it) Telefono 040.3775574

#### **Azienda Sanitaria Universitaria Giuliana Isontina**

Zona Trieste [promozione.salute@asugi.sanita.fvg.it](mailto:promozione.salute@asugi.sanita.fvg.it)

dott.ssa Roberta Fedele - dott.ssa Emanuela Occoni

Zona Gorizia [promozione.salute.isontina@asugi.sanita.fvg.it](mailto:promozione.salute.isontina@asugi.sanita.fvg.it)

dott.ssa Wally Culot - dott.ssa Jetlira Begaj

#### **Azienda Sanitaria Universitaria Friuli Centrale**

[promozione.salute@asufc.sanita.fvg.it](mailto:promozione.salute@asufc.sanita.fvg.it)

dott.ssa Danila Dosa

#### **Azienda Sanitaria Friuli Occidentale**

[promozione.salute@asfo.sanita.fvg.it](mailto:promozione.salute@asfo.sanita.fvg.it)

dott.ssa Fabiola Stuto - dott.ssa Stefania Pilan - dott.ssa Jessica Giordari