

# Documento pedagogico: In movimento con Tom

La scheda «Bougez!» o AKTIV! (la traduzione in italiano non è disponibile) del Museo Olimpico propone una serie di esercizi sui temi dell'attività fisica, della salute e del benessere.

Questo documento pedagogico è destinato agli insegnanti del secondo ciclo ed è stato realizzato in base ai punti prioritari del Piano di studio romando e del Lehrplan 21. I suoi obiettivi sono:

- Sottolineare l'importanza del movimento.
- Conoscere le competenze sollecitate durante il movimento e i vantaggi che se ne traggono, come il benessere, l'autostima e la condivisione di momenti di vita.
- Suscitare l'interesse per praticare regolarmente uno sport o un'attività fisica.

Fiche d'activités «Bougez!»

Aufgabenmappe Aktiv! (pdf)

Il Comitato Internazionale Olimpico partecipa alla lotta contro la sedentarietà e contro l'obesità, in particolare con il suo programma «[Sport pour tous](#)» o l'esposizione «[Bougez!](#)» del [Museo Olimpico](#) (2015). Queste iniziative sono condotte con altre azioni realizzate da organismi partner, l'[Organizzazione Mondiale della Sanità](#), [Promozione Salute Svizzera](#) e l'[Ufficio federale dello sport](#).

---

Fonte: [Museo Olimpico](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**