

Raffaela Mulato  
Stephan Riegger

# PRONTI? FACCIAMO UNA PAUSA!

Migliorare  
gli apprendimenti  
a scuola con  
le Pause Attive



**Materiale on line**

edizioni la meridiana  
*p a r t e n z e*

## Con i contributi di

- Alice Masini, Sofia Marini, Andrea Ceciliani, Laura Dallolio (“I-MOVE e ABS Study. Bambini Attivi per una scuola dinamica”, Parte Terza);
- Laura Biasi, Sara Dalla Torre, Giovanni Gallo (“Le Pause Attive migliorano l’apprendimento scolastico, il movimento e la salute”, Parte Terza).

2022 © edizioni la meridiana  
via Sergio Fontana 10/C – 70056 Molfetta (BA) – tel. 080/3971945  
[www.lameridiana.it](http://www.lameridiana.it)  
[info@lameridiana.it](mailto:info@lameridiana.it)  
ISBN 978-88-6153-918-1

In copertina illustrazione di Fabio Magnasciutti



Scopri  
i contenuti  
multimediali

# Indice

<i>Scheda approfondimento</i> Test motori: monitorare gli effetti delle Pause Attive .....	5
<i>Scheda approfondimento</i> Organizzazione degli spazi interni alla scuola .....	12
Monitoraggio e valutazione delle Pause Attive..	15
<i>Scheda approfondimento</i> Ricerca-azione come metodo di lavoro, monitoraggio e valutazione .....	20
Dalla Pausa Attiva all'insegnamento in movimento .....	25
Modello per un insegnamento della seduta attiva e dinamica.....	31
PARTE TERZA TESTIMONIANZE, BUONE PRATICHE E CONTRIBUTI DELLA RICERCA	
Pause Attive nella scuola dell'infanzia e primaria .....	37
Pause Attive nella scuola dell'infanzia.....	39
Pause Attive nella scuola primaria.....	43
I-MOVE e ABS Study. Bambini Attivi per una scuola dinamica .....	51
Le Pause Attive migliorano l'apprendimento scolastico, il movimento e la salute .....	63
LE CARTE DELLE PAUSE ATTIVE.....	73
Le carte delle Pause Attive per la scuola primaria e dell'infanzia .....	75
Le carte delle Pause Attive per la scuola secondaria di primo grado .....	98



## Scheda di approfondimento

### Test motori: monitorare gli effetti delle Pause Attive

I test motori rappresentano uno strumento utile nella “Scuola in Movimento” per disegnare un quadro diagnostico iniziale, misurare le competenze motorie dei bambini, monitorarne lo sviluppo nel tempo e valutare l’efficacia di una programmazione che prevede il movimento quotidiano a scuola. Questo tipo di monitoraggio non implica meccanismi di competizione o discriminazione tra gli allievi. L’approccio deve essere ludico e cooperativo, può essere inteso come sfida con se stessi e anche tra classi: “quanto possiamo migliorare?”. Se ci sono allievi che non possono svolgere i test, possono diventare gli “assistenti” dei docenti per cronometrare, misurare, registrare i dati dei loro compagni e per rappresentarli.

La scheda riporta una selezione di test che registrano le seguenti abilità/competenze di base, alcune delle quali strategiche per migliorare l’apprendimento: equilibrio, flessibilità, coordinazione (vedi “Ricerca in Assia”). I test sono strutturati con valori di riferimento che permettono di valutare se i bambini – in relazione alla fascia di età – si collocano al di sopra o al di sotto della norma. L’interpretazione dei dati consente di identificare le “aree” critiche sulle quali è importante intervenire.

Ad esempio, in una scuola dell’infanzia i valori risultavano particolarmente bassi per quanto riguarda l’equilibrio. Le insegnanti hanno organizzato gli spazi in modo tale che i bambini ogni giorno praticassero piccoli esercizi. Dopo tre mesi il panorama era sensibilmente migliorato.

Per lo svolgimento dei test motori è necessario uno spazio ampio – palestra, aula magna, atrio grande della scuola, o anche all’esterno – che va organizzato con l’allestimento di quattro postazioni.

#### Organizzazione:

- allestimento di 4 postazioni;
- la classe viene divisa in 4 gruppi;
- ogni gruppo si presenta davanti alla postazione del test numerato da 1 a 4;
- ogni bambino ha una scheda con i suoi dati personali e la matrice per registrare i risultati;
- i risultati vengono registrati dai bambini assistenti e dagli insegnanti;
- per ogni postazione devono esserci almeno due persone;
- tutti e 4 i gruppi iniziano in contemporanea.

**Tempo:** 45’ circa per classe.

#### Test

Equilibrio: una gamba sola.

*Materiale:* timer, benda (opzionale), legno o mattonella per stare in equilibrio.

Flessibilità: piegamento.

*Materiale:* panca, asta/righello di misurazione in cm.

Coordinazione: salto in lungo da fermi.

*Materiale:* nastro adesivo di carta da posizionare a terra, segni ogni 5 cm da 50 cm fino a 3 m.

Coordinazione: saltelli laterali.

*Materiale:* timer, nastro adesivo di carta da posizionare a terra.

# Schema di organizzazione test motori



Figura 1 – Schema di organizzazione dei test motori

## Test motori

Esercizio	Capacità	Componenti del test	Commento	Rendimento	Valutazione
<b>Una gamba sola</b> 	Equilibrio	La coordinazione dei movimenti	Posizione stabile su una gamba	<b>Bambini (5-7)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Meno 10 sec</li> <li>• Fino a 10 sec</li> <li>• Più di 10 secondi (gamba sinistra e destra)</li> </ul> <b>Bambini (8-11) e genitori</b> Con occhi chiusi: <ul style="list-style-type: none"> <li>• meno 10 sec</li> <li>• Più di 10 sec</li> <li>• Più di 10 secondi (gamba sinistra e destra)</li> </ul>	 Meno  Media  Migliore
<b>Saltelli laterali</b> 	Coordinamento di tutto il corpo	La coordinazione dei movimenti	Saltare con i piedi uniti (2 volte x 15 sec)	<b>Punti per anni:</b> 5/6: -22/22 -44/+44 7: -26/26 -47/+47 8: -34/34 -57/+57 9: -37/37 -63/+63 10: -48/48 -71/+71 11: -51/51 -74/+74  <b>Adulti -50/50 - 70/+70</b>	
<b>Salto in lungo da fermo</b> 	Forza: piedi-gambe (coordinamento/ equilibrio)	Forza muscolare	Prove: 2 volte (viene considerato il valore più alto)	<b>Centimetri per anni:</b> 5/6: -95/95 -120/+120 7: -105/105 -130/+130 8: -110/110 -140/+140 9: -115/115 -145/+145 10: -11: 120/120 -155/+155  <b>Adulti maschi:</b> -215/215 -235/+235  <b>Adulti femmine</b> -155/155 -180/+180	
<b>Piegamento del dorso</b> 	Mobilità dell'anca	Flessibilità	Prove: 1 volta	<b>Tutti le età (in cm)</b> -10 a -5 /-4 a +1 /+2 ...	

## Fitness Passaporto

Moving School 21- T

### Scuola movimento - sicurezza: Scheda per la registrazione individuale dei test motori

Fitness-Check per bambini 5-11 anni e loro genitori

Nome:	Età:
-------	------

Esercizio	Capacità	Componenti del test	Risultati	Valutazione		
						
1. Una gamba sola	Equilibrio	La coordinazione dei movimenti	Secondi			
2. Saltelli laterali	Coordinamento: tutto il corpo	La coordinazione dei movimenti	n. saltelli			
3. Salto in lungo da fermo	Forza: piedi-gambe (coordinamento/ equilibrio)	Forza muscolare	cm			
4. Piegamento del dorso	Mobilità dell'anca	Flessibilità	cm			

A titolo di esempio, riportiamo i risultati di test motori (test ripetuti ad un anno di distanza per verificare i cambiamenti) somministrati in una scuola dell'infanzia (3-4-5 anni), primaria (biennio e triennio) nell'ambito del progetto europeo "Children in the city. Growing up in activated spaces".

Il quadro diagnostico iniziale aveva evidenziato un profilo motorio generalmente scarso. Questa nuova consapevolezza ha rafforzato negli insegnanti la motivazione ed il convincimento riguardo all'arricchimento delle opportunità di movimento per i bambini.

I test motori sono stati somministrati a distanza di un anno in tutte le scuole partner del progetto.

## SCUOLA DELL'INFANZIA

Equilibrio “Una gamba sola”: la prova consiste nel cercare di rimanere in equilibrio su una gamba sola (dx e sx) per almeno 10”.

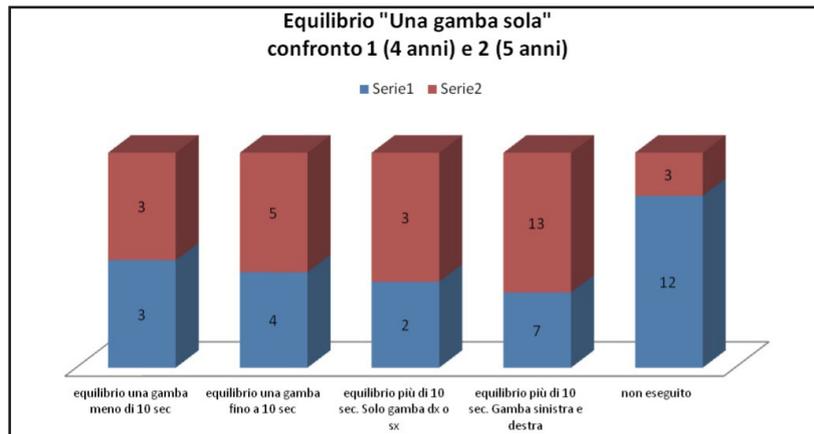


Grafico 1 – Test di equilibrio

Il test di equilibrio iniziale registrava una situazione di partenza critica: il 43% dei bambini non è riuscito ad eseguire l’esercizio e solo il 25% riusciva a mantenersi in equilibrio per più **di 10” su entrambe le gambe**.

Ad un anno di distanza il profilo del gruppo di bambini è sensibilmente migliorato: quasi il 50% è riuscito a svolgere correttamente l’esercizio, rimanendo in equilibrio per più **di 10” su entrambe le gambe, mentre solo il 10% non è riuscito ad eseguirlo**.

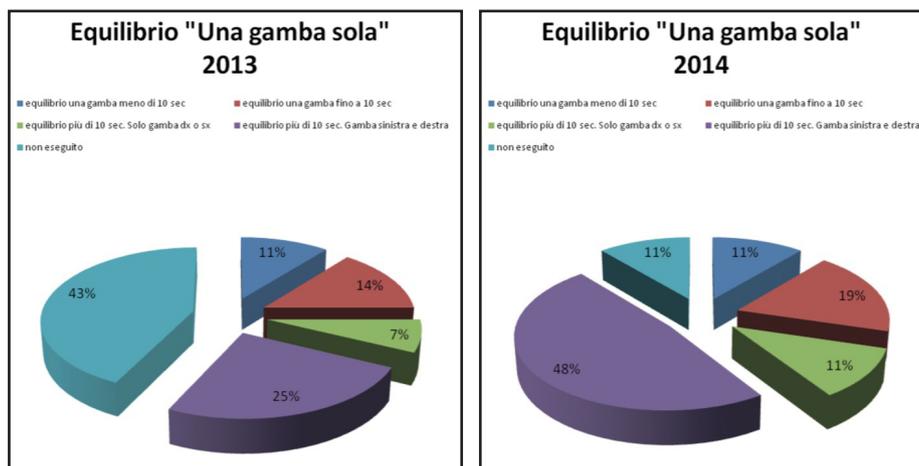


Grafico 2 – Test di equilibrio infanzia: “una gamba sola”

Per i più piccoli il test è stato adattato all’età: equilibrio “Camminare sull’asse”. L’esercizio consiste nel camminare sopra un asse lungo 2,5 mt. rimanendo in equilibrio per tutto il percorso, senza appoggiare il piede a terra.

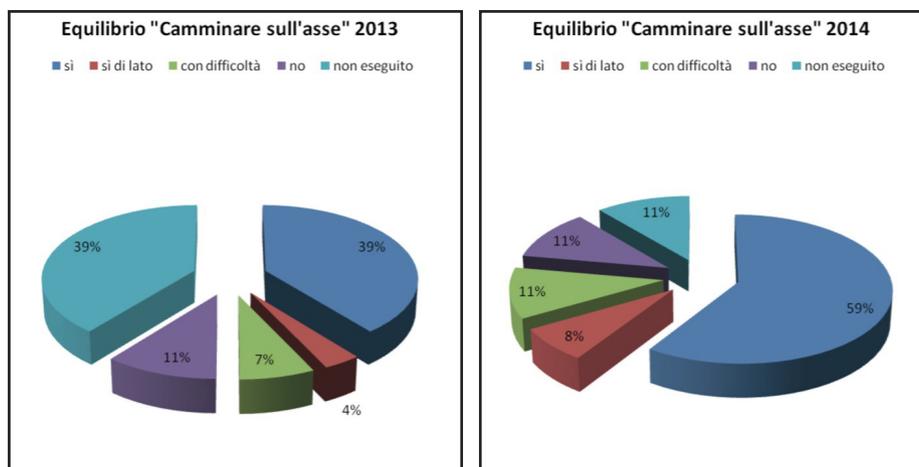


Grafico 3 – Test di equilibrio infanzia: "camminare sull'asse"

Sono evidenti i progressi ottenuti: il 67% dei bambini sono riusciti a camminare in equilibrio, anche attivando proprie strategie, solo 3 non sono riusciti ad eseguire l'esercizio (bambini di nuovo ingresso).

## SCUOLA PRIMARIA

### Test "Equilibrio su una gamba sola"

Nella scuola primaria, a differenza della scuola dell'infanzia, i risultati sono stati classificati in base ai valori di riferimento (bambini da 8 a 11 anni). Il test è stato eseguito stando in equilibrio su un supporto di legno, o in alternativa su una gamba sola e con gli occhi bendati. Valore basso: meno di 10"; valore medio: 10" almeno per una gamba; valore alto: oltre i 10" gamba destra e sinistra.

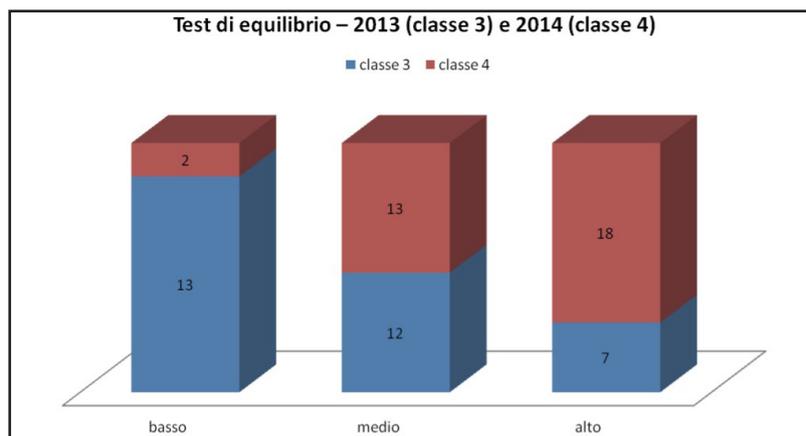


Grafico 4 – Test di equilibrio V.A.

Sono evidenti i progressi registrati dagli allievi: il numero di bambini che presentava difficoltà di equilibrio si è ridotto da 13 a 2 su 33, mentre nella fascia alta si sono collocati 18 bambini (circa il 55%) contro i 7 (21%) della somministrazione iniziale. La suddivisione dei dati secondo il genere rispecchia la tendenza di miglioramento delle competenze di equilibrio, con alcune differenze: ad un anno di distanza, le femmine si collocano tutte nelle fasce di valori medi o alti; mentre per i maschi il 10% si colloca ancora nella fascia bassa, ma si registra una progressione maggiore nella fascia alta (in proporzione al numero di allievi).

### Test di flessibilità “Piegammento sul dorso”

L'esercizio consiste nel piegamento del dorso allungando le braccia verso le punte dei piedi. Il rendimento viene registrato nel modo seguente: il punto zero si colloca sul punto di appoggio dei piedi. Valore basso: + 2 cm e oltre; valore medio: da - 4 cm a + 1 cm; valore alto: da - 5 cm a - 10 cm.

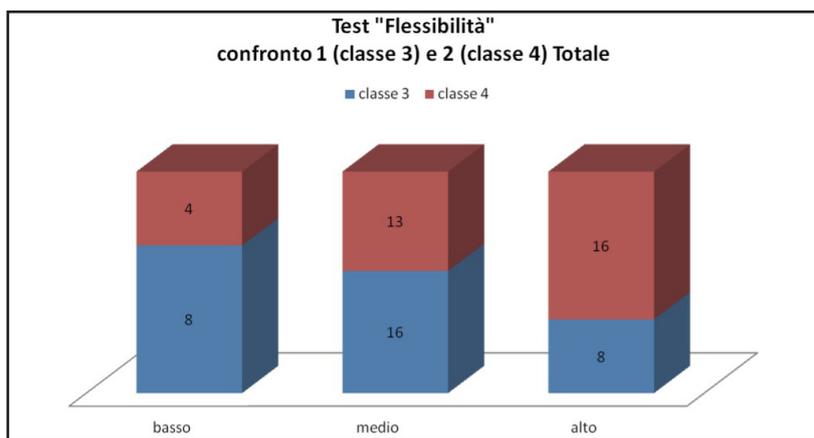


Grafico 5 – Test di flessibilità V.A.

Nel test iniziale, il 25% degli alunni si collocava nella fascia di valore basso, la stessa percentuale riguardava la fascia alta. L'anno successivo il 50% degli allievi si trova nella fascia alta, mentre si è ridotto al 12,5% il numero di bambini che evidenzia scarsa flessibilità.

Il suggerimento, per le scuole che volessero sperimentare i test motori per monitorare i progressi della Scuola in Movimento è di svolgere un monitoraggio annuale ripetuto per due o tre anni.

## Scheda di approfondimento

### Organizzazione degli spazi interni alla scuola

L'OCSE definisce gli “spazi educativi” come “uno spazio fisico che supporta molteplici programmi di insegnamento e apprendimento e metodi didattici diversi, incluse le attuali tecnologie; che dimostra come edificio di avere caratteristiche funzionali e performanti, con un buon rapporto costo/efficacia nel tempo; che rispetta l'ambiente ed è in armonia con esso; che incoraggia la partecipazione sociale, fornendo un contesto sicuro, comodo e sano e stimolando i suoi occupanti. In senso stretto, un ambiente di apprendimento fisico è visto come un'aula convenzionale mentre, in senso ampio, è inteso come un insieme di contesti educativi formali e informali in cui l'apprendimento si svolge sia all'interno che all'esterno delle scuole” (Manninen et al., 2007).

Questa citazione è ripresa dalle “Linee guida per il ripensamento e l'adattamento degli ambienti di apprendimento a scuola” contenute in un documento redatto con il contributo dei Ministeri dell'Istruzione facenti parte dell'Interactive Classroom Working Group (ICWG) di European Schoolnet – EUN (<http://www.indire.it/wp-content/uploads/2018/04/A2.2.pdf>), per proporre una scuola in cui lo spazio è l'elemento fondamentale per l'innovazione della didattica.

Uno spazio flessibile, nella sua articolazione ma anche nella sua progettazione, non può essere standardizzato ma adattato a ogni singola realtà e alla volontà degli insegnanti di implementare l'apprendimento attivo che necessita di spazi personalizzabili e riconfigurabili. Questa riconfigurazione degli spazi permette una didattica in cui lo studente è al centro del processo formativo, totalmente coinvolto nelle attività svolte e consapevole delle competenze che sta sviluppando. Sono spazi collaborativi che superano il tradizionale concetto di aula senza necessariamente rivoluzionare la struttura della scuola, ma semplicemente utilizzandone tutti gli spazi come estensioni funzionali all'apprendimento. In questo modello sono gli spazi a consentire la creazione di zone di apprendimento (ricercare, creare, presentare, interagire, sviluppare) che rispondono alle esigenze di didattica attiva secondo l'esperienza della Future Classroom Lab. Un approccio che può essere implementato anche in strutture esistenti per creare sistemi in permanente evoluzione.

I principi per la progettazione o il riadattamento delle nostre scuole sono riportati nelle “Norme tecniche-quadro, contenenti gli indici minimi e massimi di funzionalità urbanistica, edilizia – anche con riferimento alle tecnologie in materia di efficienza e risparmio energetico e produzione da fonti energetiche rinnovabili – e didattica indispensabili a garantire indirizzi progettuali di riferimento adeguati e omogenei sul territorio nazionale” ([http://www.indire.it/wp-content/uploads/2018/01/cs110413\\_all1.pdf](http://www.indire.it/wp-content/uploads/2018/01/cs110413_all1.pdf)) che si allontanano dalle tradizionali linee guida prescrittive per dare indicazioni prestazionali proponendo spazi modulari, facilmente configurabili e in grado di rispondere a contesti educativi sempre diversi, ambienti plastici e flessibili, funzionali ai sistemi di insegnamento e apprendimento più avanzati.

In queste linee guida l'aula tradizionale perde la sua centralità e ogni spazio perde la sua esclusiva specializzazione. L'attività scolastica deve essere organizzata in microambienti che hanno pari dignità e costituiscono un unico ambiente integrato non più diviso tra spazi di apprendimento e spazi di servizio complementari all'aula: “La scuola diventa il risultato del sovrapporsi di diversi tessuti ambientali: quello delle informazioni, delle relazioni, degli spazi e dei componenti architettonici, dei materiali, che a volte interagiscono generando stati emergenti significativi”.

La struttura spaziale si organizza in una gerarchia differente da quella tradizionale ma in punti che devono assicurare l'integrazione, la complementarietà e l'interoperabilità delle attività:

- Punti di maggior specializzazione: atelier e laboratori
- Punti di media specializzazione e alta flessibilità: aule e spazi collegati
- Punti generici: spazi connettivi che diventano relazionali e offrono diverse modalità di attività informali individuali, in piccoli gruppi, in gruppo.

Questi spazi sono configurati per garantire la massima flessibilità e per permetterne il massimo utilizzo grazie alla possibilità di organizzazione finalizzata allo svolgimento di diverse attività.

In questo modello scolastico non vi sono luoghi (contenitori) ma spazi (contenuti):

*Lo spazio di gruppo:* ove l'insegnante non svolge interventi frontali ma assume il ruolo di facilitatore ed organizzatore, strutturando "ambienti di apprendimento" atti a favorire un clima positivo e la partecipazione ed il contributo di ciascuno studente in tutte le fasi del lavoro dalla pianificazione alla valutazione. Un ambiente di questa natura deve mostrarsi in grado di essere sufficientemente flessibile da consentire, ad esempio, lo svolgimento di attività in gruppi di piccola o media composizione, di discussione e brainstorming, di esposizione/introduzione/sintesi a cura del docente, di presentazione in plenaria di un elaborato a cura degli studenti, di esercitazioni che coinvolgono tutta la classe ecc.

*Lo spazio laboratoriale:* lo "spazio del fare" è un ambiente nel quale lo studente può muoversi in autonomia attivando processi di osservazione, esplorazione e produzione di artefatti. Lo spazio fisico diviene uno "spazio attrezzabile" che accoglie strumenti e risorse per la creazione di contesti di esperienza.

*Lo spazio individuale:* è lo spazio individuale per i momenti di studio, la lettura, in cui organizzare i propri contenuti e pianificare le proprie attività. Questo spazio sarà un ambiente che risponde alle esigenze del singolo, separato dall'aula e dai contesti di incontro sociale, dove lavorare in autonomia e in sintonia con i propri tempi e ritmi al di fuori delle attività didattiche supportate dal docente, ma in cui vi è la possibilità di incontri personali con l'insegnante.

*Lo spazio informale e di relax:* è uno spazio che supporta l'apprendimento informale e il relax, nel quale gli studenti possono distaccarsi dalle attività di apprendimento strutturate e trovare occasioni per interagire in maniera informale con altre persone, per rilassarsi o per avere accesso a risorse anche non correlate con le materie scolastiche.

### **Il modello 1+4 spazi educativi**

Questi spazi sono stati declinati in funzioni nella ricerca INDIRE "Il modello 1+4 spazi educativi" (<http://www.indire.it/progetto/Il-modello-1-4-spazi-educativi/>) dove viene proposto un modello per la scuola del terzo millennio divenuto poi il "Manifesto per gli Spazi Educativi" che si sviluppa a partire dalle linee guida precedentemente citate la cui elaborazione è stata studiata dall'INDIRE stessa.

"1" sta per spazio di gruppo, l'ambiente di apprendimento polifunzionale del gruppo-classe, è l'evoluzione dell'aula tradizionale che si apre alla scuola e al mondo. Un ambiente a spazi flessibili in continuità con gli altri ambienti della scuola. Lo spazio di gruppo rappresenta quanto c'è di più simile all'aula, organizzata in maniera diversa da come siamo abituati, articolata per permettere soluzioni flessibili e attività differenziate. Permette allo studente e al gruppo classe di creare, elaborare, presen-

tare, collaborare e discutere.

“4” sta per spazi della scuola complementari, e non più subordinati agli ambienti della didattica quotidiana. Sono l’“Agorà”, lo spazio informale, l’area individuale e l’area per l’esplorazione.

AGORÀ: ospita assemblee, riunioni collettive, feste, eventi in plenaria. Deve essere in grado di adeguarsi sia alle richieste per le attività quotidiane che a quelle di incontri straordinari.

SPAZIO ESPLORAZIONE: spazio della scoperta e punto di partenza per l’esplorazione dell’ambiente educativo pensato per “imparare facendo”.

SPAZIO INFORMALE: la scuola è abitata nella sua interezza. Gli studenti usano questi ambienti durante le pause di lezione e nel tempo libero per rilassarsi, riflettere, leggere, ascoltare musica o semplicemente per stare da soli.

SPAZIO INDIVIDUALE: area con zone riparate, nicchie, ambienti raccolti e spazi dedicati dove ognuno può ritirarsi, leggere, riflettere, studiare. Un “ambiente personale” che si apre a forme di apprendimento informale.

Questi spazi e queste articolazioni hanno la caratteristica di essere flessibili, non solo per la loro riconfigurabilità ma anche per la caratteristica di essere implementabili in tempi successivi a seconda delle risorse disponibili e del modello didattico condiviso con insegnanti, bambini, famiglie e comunità. Un altro aspetto positivo è la possibilità di affinarli a seconda dell’osservazione sul campo e della partecipazione degli studenti alle scelte che li riguardano attraverso un modello partecipativo.

# Monitoraggio e valutazione delle Pause Attive

Quanto sono utili, efficaci, le Pause Attive? L'osservazione nel corso dell'azione educativa e didattica è fondamentale e strategica, come sanno bene gli insegnanti.

Il suggerimento è di tenere un diario giornaliero e settimanale su cui registrare le Pause Attive, sia nella fase sperimentale sia nella programmazione quotidiana. Alla registrazione va accompagnata l'osservazione: reazione dei bambini, reazioni dell'insegnante/educatore, cambiamento del clima di classe, relazioni tra bambini e tra bambini e insegnanti.

Nella scheda di approfondimento di seguito proposta, a titolo di esempio, riportiamo due estratti di questionari rivolti a bambini e insegnanti.

È bene ed è utile documentare le attività anche attraverso fotografie e brevi filmati.

L'attività di monitoraggio va confrontata periodicamente nelle riunioni di team, intersezione e interclasse. I risultati possono essere presentati ai genitori, nel collegio docenti, in occasioni di confronto interscolastico.

La nostra proposta è di svolgere il monitoraggio

per tre anni, in modo tale da “misurare” il grado di cambiamento e di implementazione nella pratica didattica quotidiana che include il movimento ogni giorno.

*Ben-essere a scuola: come stanno i nostri bambini? Come stanno gli insegnanti?* I questionari proposti sono stati elaborati da un team internazionale di insegnanti in occasione del progetto europeo “CITY – Children In The city. Growing up in activated spaces” per verificare l'efficacia degli interventi sviluppati a favore dell'uso ottimale degli spazi, della loro trasformazione e del movimento quotidiano a scuola.

Il questionario rivolto agli insegnanti è strutturato nel seguente modo:

- Parte generale – concetto di salute, stato di benessere a scuola, fattori di disturbo e criticità che influiscono sullo “star bene a scuola”.
- Dotazione e uso di strumenti e attrezzature per il movimento.
- Relazione tra movimento, sicurezza, didattica e sviluppo delle *life skills*.
- Impatto della sperimentazione Pause Attive e lezioni in movimento.
- Il questionario rivolto ai bambini è stato modulato per fasce di età nella scuola primaria: 6-7 anni e 8-11 anni.
- Ben-essere a scuola (luoghi, attività, relazioni con insegnanti e compagni).
- Gradimento attività in movimento.

Dopo la prima sperimentazione europea che ha registrato risultati confortanti, con dati raccolti su 320 bambini da 5 a 11 anni<sup>1</sup>, i questionari sono stati aggiornati e riproposti come strumento di monitoraggio di routine nelle scuole che in questi anni, anche grazie alla collaborazione con

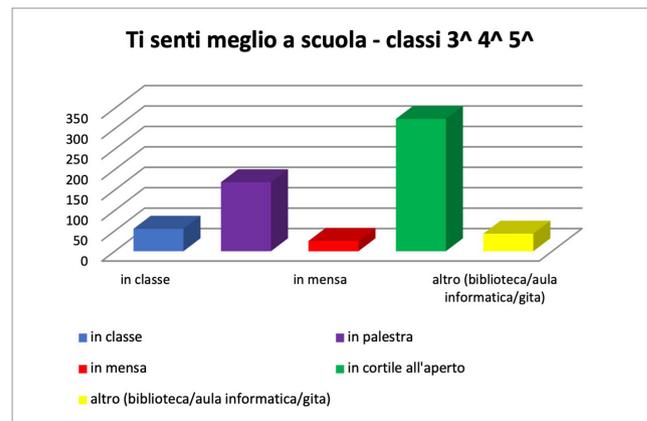
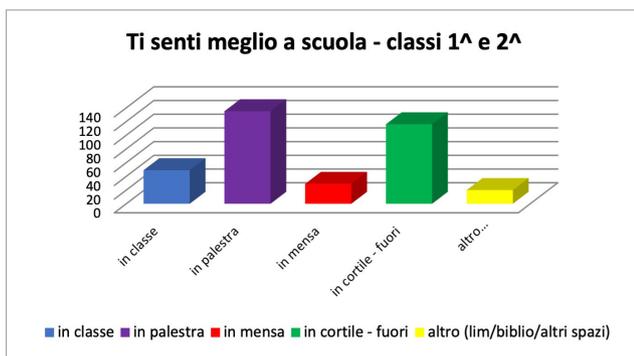
1. Cfr. AA.VV., Children in the city. Growing up in activated spaces, Comenius Project 2012-14, Berlin, 2015, pp. 89-108

varie agenzie della salute nel contesto italiano, hanno sperimentato e implementato le Pause Attive ogni giorno.

Prima della pandemia, che ha sospeso per quasi due anni l'attività di promozione della salute delle aziende sanitarie con le quali collaboriamo, purtroppo impegnate full time in attività di monitoraggio, test e vaccini contro il virus Covid-19 (fatto che meriterebbe una profonda riflessione sulle politiche e i servizi per la salute in Italia e altrove), nel biennio 2017/2019 sono stati raccolti dati riferiti a 3400 bambini della scuola primaria (1400 di classe 1<sup>^</sup> e 2<sup>^</sup> e 2000 di classe 3<sup>^</sup>, 4<sup>^</sup> e 5<sup>^</sup>) e a circa 400 insegnanti (molti hanno risposto in team).

Riportiamo solo alcuni dati riferiti al 2019, utili per riflettere in tema di tempi e di spazi a scuola: le Pause Attive sono infatti uno degli interventi fattibili e alla portata di tutti per migliorare i nostri ambienti di apprendimento e per fare la Scuola in Movimento.

*Gli spazi: dove stanno bene i bambini e quando si sentono bene?*

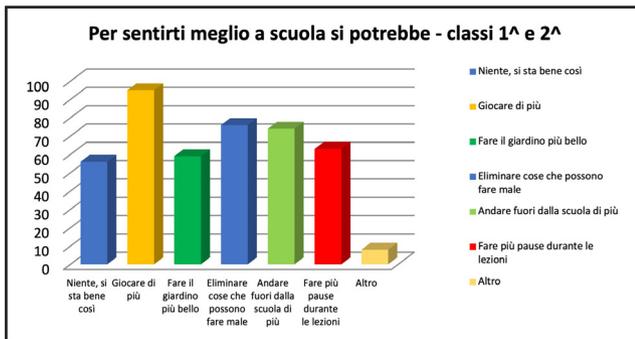


Come si può osservare, sia nel biennio che nel triennio, l'aula non è molto amata dagli allievi come ambiente di apprendimento. Molto più graditi sono la palestra e l'ambiente all'aperto, decisamente dominanti per i bambini della fascia 8-11 anni. La scuola immobile non fa per loro!

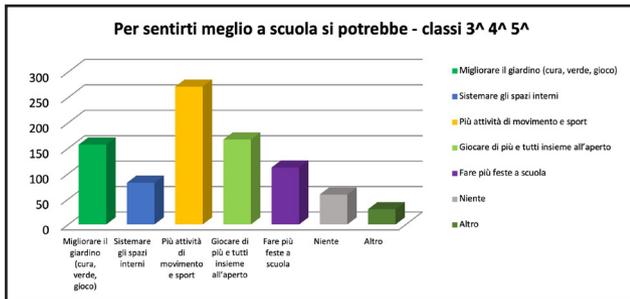
I bambini stanno bene a scuola se: giocano con i compagni, stanno in giardino, costruiscono oggetti, fanno movimento (fascia 6-7 anni). I più grandi confermano l'esigenza di stare fuori, apprezzano molto uscire dalla scuola per vedere cose nuove, ma anche essere aiutati e aiutare i compagni (*peer education!*) e il piacere di imparare facendo. Sono invece disturbati dalla confusione, dal rumore (l'acustica delle nostre scuole!), quando vengono presi in giro, dai litigi (fascia 6-7 anni). I bambini della fascia 8-11 anni soffrono, come i più piccoli, se vengono presi in giro (il numero elevato di risposte in questo senso evidenzia un problema diffuso che riguarda le relazioni e la socialità), si lamentano del rumore e della confusione, ma anche di non essere ascoltati e del mancato rispetto delle regole.

Circa il 40% dei bambini di 6-7 anni dichiara che per loro non è facile ascoltare e stare seduti in aula. Circa un terzo dei bambini dichiara che il tempo di attenzione non supera i 10 minuti

## Per stare meglio a scuola

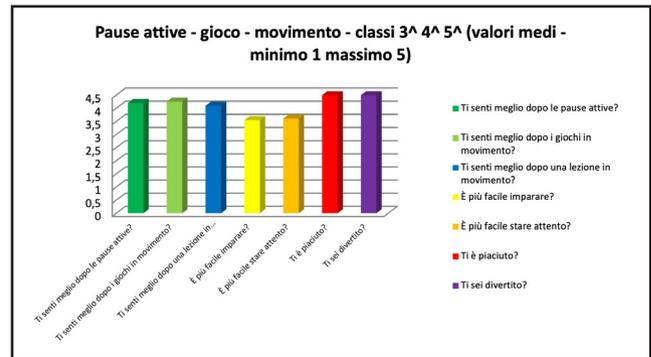


I bambini chiedono di poter giocare di più, uscire dalla scuola, fare più pause durante le lezioni, eliminare cose che possono fare male, fare il giardino più bello (fascia 6-7 anni).

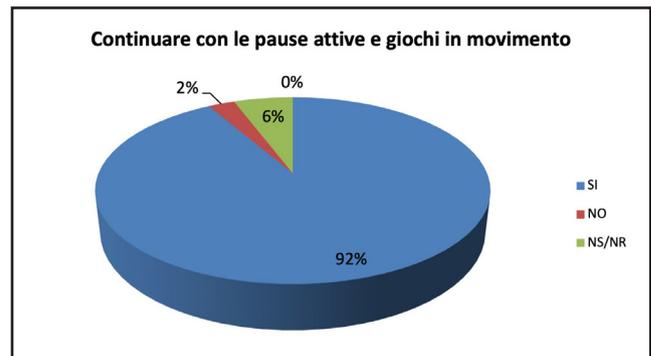


I bambini del triennio sono decisamente orientati alle attività di movimento e sport, vorrebbero dedicare più tempo al gioco all'aperto, propongono di migliorare il giardino e di essere coinvolti nel cambiamento (più natura, più stimoli).

## Le Pause Attive per i bambini...



Muoversi di più, farlo ogni giorno, con le Pause Attive, ma anche con il gioco all'aperto e le lezioni in movimento (non necessariamente di educazione fisica!) raccolgono consensi nella totalità dei bambini monitorati: è una loro esigenza che attraverso le Pause Attive è divenuta consapevole.



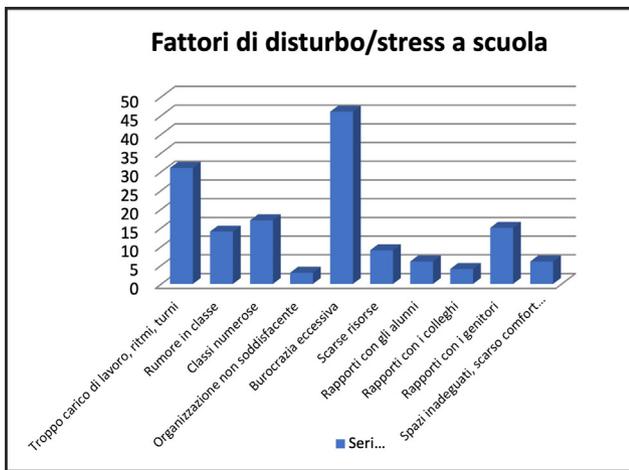
Ma i bambini si sono anche resi conto che dopo le pause è più facile mantenere l'attenzione e si impara meglio.

Oltre il 90% dei bambini dell'intero campione hanno dichiarato esplicito gradimento nei confronti delle Pause Attive e, nella stessa percentuale, hanno chiesto di proseguire anche nell'anno successivo.

I bambini hanno le idee chiare, e chiedono cose essenziali per stare bene: un ambiente fisico accogliente e stimolante, lasciare spazio al gioco, essere ascoltati e presi in considerazione, essere

co-protagonisti del cambiamento (per quanto riguarda gli spazi), imparare facendo (uscite, laboratori, esperimenti), alternare il lavoro in aula con attività outdoor, muoversi, comunicare in modo efficace e soddisfacente con i compagni e con gli insegnanti. Le loro richieste sono coerenti con le *life skills* promosse dall’OMS.

## I fattori di disturbo a scuola per gli insegnanti



I fattori di disturbo che influiscono sul benessere degli insegnanti sono vari, ma alcune motivazioni sono dominanti come si può osservare nel grafico: gli impegni burocratici sempre più gravosi, il carico di lavoro elevato (ritmi, turni), i tempi costretti, il numero elevato di bambini per classe, il rapporto con i genitori, sono i più ricorrenti.

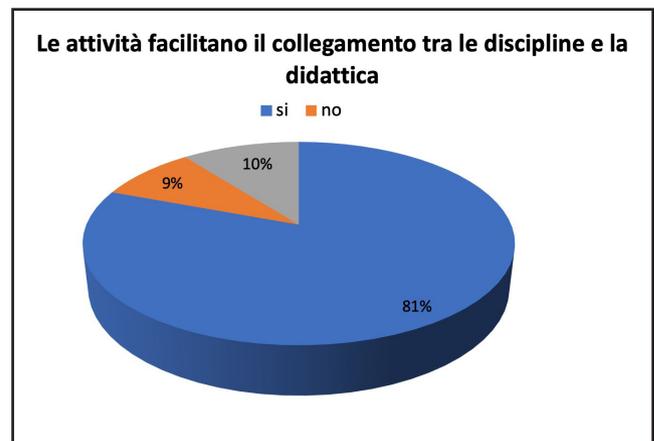
Gli spazi della scuola sono considerati in generale abbastanza confortevoli per l’insegnamento e l’apprendimento, ma sono pochi gli insegnanti che ritengono la situazione ottima o buona, mentre per alcuni non lo è affatto. Le criticità più diffuse riguardano:

- rumore interno e/o esterno;
- illuminazione;
- spazi rigidi e arredi non adeguati;
- temperatura;
- attrezzature scarse.

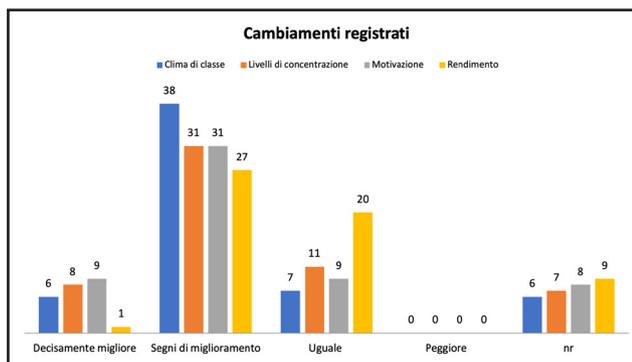
Entra quindi in gioco il contesto nel quale si svolge l’azione educativa e didattica: dal comfort ambientale, alla disponibilità di strumenti e attrezzature, al setting degli spazi interni ed esterni. Ricordiamo sempre che l’ambiente svolge a tutti gli effetti la funzione di terzo educatore.

Abbiamo spesso riscontrato che molti insegnanti, pressati da organizzazione e tempi delle scuole generatori di stress, trascurano gli aspetti ambientali che pure influiscono anche pesantemente sul lavoro quotidiano. Una delle conseguenze dell’introduzione delle Pause Attive e del movimento quotidiano è la riconquista di uno sguardo più attento nei confronti degli spazi e delle opportunità che essi offrono o possono offrire, grazie alla consapevolezza della relazione tra movimento e apprendimento.

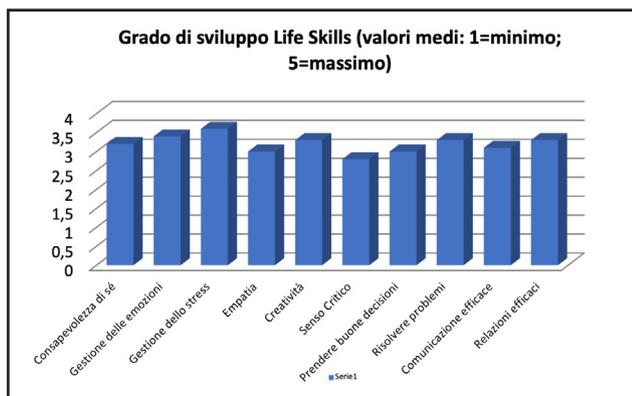
## Gli effetti delle Pause Attive secondo gli insegnanti



Oltre l'80% degli insegnanti che hanno sperimentato ed implementato le Pause Attive quotidiane riconoscono che le attività in movimento facilitano il collegamento tra campi di esperienza (infanzia) e ambiti disciplinari (primaria), tre su quattro integrano movimento e didattica: ciò che viene "incorporato" si ricorda stabilmente.



Dopo il primo anno di sperimentazione, sono stati registrati significativi segni di miglioramento nel clima di classe, nei livelli di concentrazione (confermati dagli stessi bambini nella percezione del tempo di attenzione) e nella motivazione. Cambiamenti decisamente più visibili e consolidati nelle classi dove la Pausa Attiva è diventata routine, ed è cambiata l'organizzazione del tempo (il ritmo della giornata e della settimana) a scuola. Significativi anche i segni di miglioramento nel rendimento scolastico.



Le Pause Attive possono influire sullo sviluppo di *life skills*. Il monitoraggio registra valori signifi-

ficativi per quasi tutte le "competenze per la vita", in particolare migliora la gestione dello stress (uno dei maggiori fattori di disturbo), la gestione delle emozioni, la consapevolezza di sé, il problem solving, le relazioni, la consapevolezza di sé.

Gli insegnanti dichiarano che si sono ridotti la necessità di interruzione delle lezioni e di interventi disciplinari, le forme di aggressività tra bambini e i conflitti in classe, mentre è migliorata la relazione sia tra bambini che con gli insegnanti.

I dati riportati sono il frutto di una ricerca-azione e non hanno il rigore degli studi scientifici realizzati con gruppi di controllo, tuttavia è indubbio che i risultati siano significativi e in grado di superare le difficoltà che incontriamo ogni giorno e di ridurre lo stress anche negli insegnanti.

## Scheda di approfondimento

### Ricerca-azione come metodo di lavoro, monitoraggio e valutazione

#### *Moving School 21 e basi scientifiche del lavoro*

Varie scoperte scientifiche sono alla base dei progetti e delle proposte Moving School 21: tutto il lavoro parte proprio dalle ricerche scientifiche portate avanti dalle seguenti discipline:

Pedagogia, Neurologia, Architettura, Urbanistica, Sociologia, Pianificazione del verde e del paesaggio, Scienze motorie e sport, Psicologia, Medicina.

#### *Ricerca-azione come metodo di lavoro di MS21*

Il lavoro di MS21 include i risultati della ricerca nell'ambito delle scienze sopracitate. Il nostro team di esperti – scienziati dello sport, medici, architetti, urbanisti, pedagogisti – le rappresenta nel lavoro sul campo.

MS21 non è un'istituzione per la ricerca di base ma un utilizzatore di risultati scientifici, secondo un approccio globale e non settoriale. Con questo principio, MS21 conduce ricerche-azioni. Contrariamente alla ricerca accademica, l'approccio di ricerca-azione di MS21 si concentra su temi di politiche della salute e dell'istruzione, lavora per un miglioramento concreto e un cambiamento della pratica esistente. Soprattutto la situazione di svantaggio di gruppi sociali – di solito bambini e adolescenti – dovrebbe emergere nella coscienza pubblica ed essere resa trasparente.

#### *Lavoro di valutazione di MS21*

##### *Valutazione delle misure educative*

Problema: troppo spesso nelle scuole vengono introdotte misure e innovazioni senza prevedere forme di valutazione appropriate. Le ragioni includono i deficit finanziari e concettuali da parte dei soggetti competenti (MIUR, Direzioni regionali).

Ne consegue che le misure prescritte *top down* vengano attuate in genere con riluttanza da scuole e insegnanti. Successivamente e durante i sondaggi (ammesso che abbiano luogo), emergono tanti commenti frustrati. Peggio ancora: per verificare l'efficacia delle misure ufficiali, spesso ci si aspetta che gli insegnanti coinvolti effettuino dei test (come PISA/OCSE o INVALSI). Questi sono percepiti come un carico di lavoro aggiuntivo (non retribuito) e di conseguenza vengono eseguiti male.

Di solito non ci sono feedback; una buona partecipazione e un'implementazione di successo non vengono "premiati". Buone pratiche non sono destinate ad essere incluse nella discussione dei risultati. Nemmeno un esame critico dell'esperienza che vada oltre ai modelli auto-valutativi previsti dal ministero per la verifica del piano dell'offerta formativa. Il pendolo tra conservazione e innovazione non ha generato e non sta generando cambiamento.

In sintesi, queste forme di innovazione nel settore dell'istruzione possono essere descritte come inutili, inefficaci e inconcludenti.

##### *Valutazione del lavoro di progetto presso MS21*

Il lavoro scientifico di MS21 include il monitoraggio e la valutazione dei progetti. In questo senso,

la valutazione (metodo scientifico) serve a verificare, tra l'altro, se gli obiettivi desiderati sono stati raggiunti con i metodi utilizzati (es. attraverso la progettazione partecipata) e gli interventi che riguardano lo spazio e il tempo (installazioni nei corridoi e nel cortile della scuola, ritmizzazione... – ad esempio, Pause Attive in classe, progettazione di interni ed esterni per favorire il movimento, migliore rendimento scolastico, capacità di equilibrio, ecc.).

Per monitorare e valutare, i dati devono essere raccolti prima, durante e dopo il completamento dei progetti. Ciò include procedure standard come sondaggi; interviste con il personale educativo, studenti, genitori; monitoraggio; test; analisi dei materiali.

La valutazione viene effettuata – per una parte degli indicatori – attraverso confronti con dati simili già disponibili presso le strutture, dati sanitari e infortunistici del Paese, test di rendimento scolastico in Europa (es. per lo sviluppo motorio, test comparativi di rendimento in lingue, matematica, ecc.).

Nel senso più ampio, questa procedura è chiamata “valutazione formativa”.

Moving School 21 propone di realizzare questi progetti e queste misure. Si prevede l'esame a intervalli regolari e viene fornito un feedback sui risultati intermedi alle istituzioni e alle persone coinvolte. Per MS21 ciò significa la possibilità di adattare e ottimizzare le misure correnti. Questo metodo di valutazione include l'ottenimento di impressioni soggettive da coloro che sono coinvolti.

Sintesi: in questo contesto, le forme di valutazione applicate assumono un ulteriore significato: si tratta di migliorare la pratica nel campo dell'istruzione e di guidare, riflettere e monitorare l'efficacia delle misure innovative avviate.

#### *Modello di valutazione relativo alla scuola*

Nota preliminare: lo sviluppo della salute di bambini e adolescenti può essere valutato anche dalle scuole secondo il modello MS21 sui seguenti livelli:

- sviluppo motorio;
- sviluppo del rendimento scolastico.

Un'ulteriore valutazione riguarda la salute degli insegnanti, l'atmosfera scolastica, l'atmosfera lavorativa in classe, la motivazione degli studenti e molto altro ancora.

Questi indicatori portano a una conoscenza approfondita dello sviluppo della scuola nel suo insieme, fanno parte del monitoraggio dei processi di sviluppo e innovazione e sono la base per il coaching della gestione scolastica e dell'amministrazione scolastica.

Le seguenti misure di intervento promuovono lo sviluppo motorio:

1. Pause Attive in classe e fuori;
2. lezioni in movimento;
3. dispositivi per il movimento:
  - parete da arrampicata;
  - ponte tibetano;
  - cantiere in movimento;
4. spatial design: cortile scolastico che promuove l'attività motoria ogni giorno;
5. innovazione nell'uso del tempo e dello spazio;

6. organizzazione scolastica che promuove il tempo del movimento.
7. banca dati: il test di abilità motorie per la scuola primaria (4 moduli di prova eseguiti dagli insegnanti) ha un database comparativo che mostra lo stato delle prestazioni motorie nei bambini, che è stato raccolto regolarmente dal 1986 ad oggi (DTM, Ger).

Nota bene: la ricerca scientifica di accompagnamento ha dimostrato che lo sviluppo motorio va di pari passo con un allenamento da buono a molto buono nelle capacità di equilibrio. Ciò è direttamente correlato al rendimento scolastico in tutte le materie (valutazioni). Il database sono le prove nazionali.

Con questo test, gli insegnanti sono in grado di monitorare lo sviluppo motorio dei propri alunni, valutare l'efficacia della promozione dell'attività fisica e, se necessario, adottare misure correttive. Questi test sono utili se vengono eseguiti nell'arco dell'anno (1-2 volte l'anno) per 3 anni.

Le banche dati nazionali (regionali) o i dati comparativi a livello europeo possono essere utilizzati per valutare gli aspetti sanitari generali del modello MS21.

Questo è un compito di monitoraggio esterno e dovrebbe essere svolto con l'organizzazione di MS21 e l'aiuto delle strutture sanitarie e di prevenzione regionali (ATS, ULSS, ecc.).

### *MS21 e la pratica della valutazione*

Nel modello MS21 vengono utilizzati vari metodi di monitoraggio. Questo viene programmato e realizzato con l'obiettivo di adattare e ottimizzare le misure introdotte (valutazione formativa). Le misure riguardano, ad esempio, l'utilizzo di dispositivi didattici come il CIM – Cantiere In Movimento, OFC – Horizontal free Climbing, PT – Ponte Tibetano o l'integrazione e l'implementazione di Pause Attive in classe e negli spazi della scuola indoor e outdoor.

I metodi includono osservazioni, sondaggi, interviste, questionari e test.

Ad esempio vengono proposti test motori periodici, utili per verificare lo sviluppo delle capacità di equilibrio nei bambini a scuola. Un confronto dei dati del test raccolti all'inizio dell'intervento (stato 0) e nelle fasi successive per ogni studente è sufficiente per documentare l'efficacia del lavoro dei docenti e degli studenti.

I dati delle prove del DMT (dati dalla Germania delle fasce d'età dal 1986) sono utili come punto di riferimento e di confronto rispetto ai valori raccolti.

A seconda dell'impegno, del tempo e del budget finanziario disponibile, si confrontano i dati della rispettiva scuola con i progetti dell'UE, con i dati pubblicati dalle istituzioni di prevenzione in Italia, dalle indagini dell'OMS.

I test di abilità motorie hanno diversi significati per i progetti di innovazione della scuola in movimento. Essi mostrano:

- agli insegnanti l'efficacia delle loro Pause Attive e lezioni in movimento nelle aree di sviluppo motorio, capacità di attenzione e rendimento degli allievi;
- al Dirigente Scolastico e al collegio docenti l'efficacia della riorganizzazione del tempo scuola (ritmizzazione) e dello spazio;
- alla comunità scolastica, all'ente locale e ai genitori il successo del progetto e degli investimenti;

- alle autorità sanitarie l'efficacia a livello di salute, sicurezza, rischio di infortunio;
- ai genitori la motivazione dei loro figli per la scuola.

Una valutazione delle misure innovative – spesso nell'ambito della ricerca-azione – può essere effettuata da istituzioni esterne. Il modello di MS21, d'altra parte, sostiene un controllo del successo scolastico effettuato da insegnanti e studenti e integrato nelle lezioni.

I materiali necessari, le forme organizzative e le regole di valutazione sono supportati da attività di formazione nell'ambito del progetto. Questa forma di valutazione è efficace quanto un encomio o un premio ufficiale per un lavoro educativo particolarmente valido. Poiché questo scenario è raro, ha sicuramente più senso per gli insegnanti – secondo il concetto MS21 per il personale di una scuola – se si convincono del loro buon lavoro e ne forniscono evidenza con i dati pertinenti.



# Dalla Pausa Attiva all'insegnamento in movimento

Le attività motorie sono in grado di influenzare positivamente l'apprendimento e lo sviluppo dei bambini? Questa è una domanda su cui si discute nelle scuole, in presenza di situazioni particolarmente movimentate durante l'insegnamento. Ma c'è anche un'altra questione: lo sviluppo delle competenze di lettura, scrittura e calcolo dipendono anche dallo stato di salute e dal benessere generale dei bambini.

Purtroppo tutto questo viene spesso dimenticato quando si parla di processi di apprendimento. Una tematica fondamentale delle ricerche sullo sviluppo dei bambini e sull'apprendimento è lo stabilire se le attività motorie siano correlate con i processi dell'apprendimento e con lo sviluppo cognitivo, emozionale o sociale. Ricordiamo che esistono attualmente degli studi sperimentali sull'influenza delle attività fisiche sulla capacità di concentrazione dei bambini e sulla memoria per quanto riguarda i contenuti didattici (vedi il *Paragrafo* "Equilibrio, attenzione, rendimento"). Tutte le ricerche dimostrano che nelle scuole che offrono una lezione attiva si evidenzia una capacità di concentrazione decisamente superiore rispetto a istituti ove non si pratica alcuna attività

motoria durante le lezioni. In aggiunta i bambini attivi dimostrano una coordinazione fisica maggiore (motoria, equilibrio, orientamento, forza, resistenza). Oggi possiamo assumere che esista in generale una correlazione tra attività motorie e sviluppo cognitivo, la cui intensità è maggiore nei bambini più piccoli (in età prescolare e scolare). È dimostrabile che con maggiori possibilità di movimento, specialmente con delle Pause Attive durante la lezione, si possono ottenere risultati positivi nelle prestazioni scolastiche. Le offerte di movimento nella lezione danno supporto ai processi di apprendimento degli alunni. Quindi il movimento non va inteso solo come attività salutare, ma diventa parte integrante e strategica del metodo di insegnamento/apprendimento, con funzione di accompagnamento e di rinforzo. La seconda funzione del movimento con riferimento all'apprendimento e allo sviluppo cognitivo è definita scientificamente *funzione di accesso all'apprendimento*.

Le scienze pedagogiche danno per assodato da molto tempo che un qualsiasi oggetto dell'apprendimento si rende accessibile attraverso azioni motorie. Un esempio di questa idea di movimento è lo sperimentare il peso di un sasso: è solo quando il bambino lo sente fisicamente che il peso si rende manifesto. Ancora, la grandezza di una stanza si rende evidente solo dopo averla attraversata con i propri passi. La forza centrifuga può essere compresa solo vivendo fisicamente la rotazione.

Parole, vocaboli, concetti, funzioni che finora erano comportamenti complessi degli oggetti biomeccanici sono sperimentabili con il proprio corpo grazie alle proposte concrete nell'ambito dell'offerta di movimento.

Quanto detto vale anche per la percezione del tempo, la rappresentazione di riflessi e angolature, la percezione della respirazione e il sentire per l'arte e l'ambiente. Il metodo dell'insegnamento attivo (funzione di

accesso all'apprendimento) pone tutto ciò in relazione all'uso del movimento.

## Organizzazione attiva dell'apprendimento nella lezione e in aula

Le attività motorie come supporto all'apprendimento hanno un influsso considerevole sull'organizzazione della didattica, del lavoro e dello spazio dell'aula. Abbandonando l'*insegnamento in contemporanea* (tutti i bambini lavorano e studiano nello stesso arco temporale) possono essere introdotte forme di lavoro che prevedono attività differenziate, con compiti e materiali eterogenei. I diversi gruppi si trovano a imparare in spazi, raggruppamenti e contesti sociali diversi. Così si genera sempre del movimento che non viene percepito come disturbo dell'insegnamento in contemporanea, bensì come una necessità per le attività: ad esempio si devono cambiare luogo, materiali, spazi (in aula o all'esterno), si vengono a comporre nuovi gruppi di lavoro, ecc. L'aula deve essere preparata per ospitare questo tipo di lezione attiva, non è più un luogo per stare seduti e ascoltare (forzatamente), ma si trasforma in un ambiente per l'apprendimento. Le postazioni allestite aiutano a rendere comprensibili ed elaborare i temi del giorno. Le forme di movimento risultanti da una tale organizzazione hanno molteplici funzioni: sollevano gli alunni dallo stare seduti a lungo, offrono supporto al processo di apprendimento e rendono accessibile l'oggetto dell'insegnamento. Gli insegnanti hanno principalmente un ruolo di supporto, di accompagnamento e di consiglio per i processi di apprendimento in essere.

## L'aula attiva

Per portare il movimento nelle aule è necessario avere un innovativo concetto di scuola. Tuttavia essa è tradizionalmente carente in fatto di movimento o addirittura ostile. I bambini richiedono fortemente le attività fisiche. Trascorrono una parte non trascurabile della loro giornata in classe. Il metodo più diffuso di insegnamento è ancora la lezione frontale rivolta a un pubblico di alunni seduti in silenzio. Questo è quanto accade attualmente, nonostante tutte le pubblicazioni, le linee guida sulle politiche educative, i curricula e gli articoli scientifici e di promozione della salute da parte dei pediatri. Per la scuola primaria esistono da molti anni dei concetti convincenti per l'apprendimento attivo individuale, come ad esempio il lavoro libero (Montessori), il piano di lavoro settimanale, l'insegnamento-officina o il progetto didattico per una quotidianità scandita nella scuola a tempo pieno.

Tutti questi appartengono alle metodologie delle scuole e delle aule attive che si compongono di attività di lavoro che possono essere introdotte man mano nella quotidianità dell'insegnamento. Il movimento è visto come attività di supporto all'apprendimento ed elemento costitutivo per affrontare i vari compiti e discipline (attività di accesso all'apprendimento).

I principi della scuola attiva (Moving School 21 – scuola in movimento) si occupano di possibilità e proposte che stanno già trovando una realizzazione pratica. Introducendo dei processi di cambiamento per la scuola attiva, tutti dovrebbero essere coinvolti in modo partecipativo (progettazione/pianificazione partecipativa): insegnanti, educatori, genitori, dirigenti scolastici. Per rendere attivi gli spazi *indoor* (Moving School 21) si suggerisce di sperimentare gli ambiti di intervento proposti nei paragrafi seguenti.

## Pause Attive

Durante la lezione si possono avviare dei giochi “sul posto” oppure in spazi più ampi, a seconda della situazione:

- se la classe è irrequieta;
- perché un cambiamento lo richiede;
- perché è appropriato al tema della lezione;
- perché da troppo tempo si sta seduti;
- altre motivazioni.

Per ogni tipo di scopo si organizza rapidamente l'aula per i giochi attivi: si possono spostare temporaneamente sedie e banchi per rendere utilizzabile la parte centrale dell'aula per le attività e le idee di movimento (vedi capitoli successivi). Se si ha bisogno di più spazio si può occupare anche l'atrio della scuola o uscire in cortile.

*Nota:* è utile realizzare diverse mappe della classe per ogni tipologia di situazione.

*Osservazione:* prima di introdurre le attività insegnanti ed educatori dovrebbero chiedersi se le attività di gioco e di movimento siano promotrici di un concetto di insegnamento attivo o se servono solamente per “alleggerire” il metodo di insegnamento tradizionale.

## Insegnamento e apprendimento attivi

L'insegnamento attivo nella scuola si ha solo se sono coinvolte nell'insegnamento e nell'apprendimento tutte le dimensioni dell'essere umano, ovvero:

- si apprende con mente, cuore e mani;
- il contenuto da apprendere viene proposto e adeguato in modo sensorialmente attivo e fisicamente amichevole;

- il contesto della lezione è plasmato e messo in correlazione con azioni di movimento;
- percezioni, sensazioni, pensiero e movimento sono inseriti nella lezione come processi globali.

Grazie a queste basi metodologiche vengono stimolate nei bambini delle esperienze sensoriali. Imparare utilizzando tutti i sensi e comprendere il mondo sono due concetti profondamente connessi: conosco che cos'è la velocità solo quando l'ho sentita fisicamente; so relazionarmi con slancio e forza se ho vissuto in prima persona ciò che significano; attraverso il movimento e nel movimento impariamo che cos'è la realtà. Se quindi si impara usando tutti i sensi, si sta costruendo per se stessi un proprio rapporto con il mondo.

Il concetto di scuola attiva qui esposto (Moving School 21) e i metodi di insegnamento a esso collegati, l'organizzazione degli spazi e della didattica in un'“aula attiva”, in atri e spazi esterni attivi (*outdoor*), richiedono dagli insegnanti un'idea nuova di apprendimento e di insegnamento e dall'amministrazione scolastica (comunale) un allestimento delle aule (ergonomia, luce, aria, rumore) adeguato a questi obiettivi (ottimizzazione delle prestazioni scolastiche in un ambiente sano per l'apprendimento). Gli attuali allestimenti lasciano poco spazio per lo stimolo delle competenze motorie, principalmente a causa di sedie e banchi, perché pensati per lo più per l'insegnamento frontale e statico, contribuendo alla conservazione dei metodi di insegnamento “classici” (vedi il *Paragrafo* “Lo spazio aula: gli arredi scolastici”).

Questa presunta disciplina corporale e motoria è in contrasto con la “naturale” tendenza dei bambini al movimento e con la loro sempre crescente “irrequietezza motoria” (iperattività).

Secondo gli esperti, i bambini in età scolare non sono in grado di stare fermi e seduti per più di 10-15 minuti. La muscolatura non è in grado di

tenere il corpo in posizione stabilmente eretta più a lungo. Ciò si rende evidente nella cosiddetta “posizione di scarico”: il busto viene incurvato o appoggiato al banco.

## Seduta attiva e dinamica<sup>133</sup>

Quando stiamo seduti il corpo si sposta inconsapevolmente avanti e indietro, scivola, dondola, cercando di autoregolare la propria posizione. Questo movimento spontaneo non viene percepito dal bambino con piena consapevolezza. Se riconosciamo questi fenomeni come reazioni naturali del corpo e non come una mancanza di disciplina, facciamo un passo importante in avanti rispetto alla “scuola seduta” e accettiamo (e sosteniamo) la seduta dinamica. La consapevolezza di insegnanti e genitori è, quindi, una condizione essenziale per promuovere cambiamenti comportamentali negli studenti, agendo sulla loro capacità di autoregolazione, che include posture diverse durante la giornata scolastica. È necessario, inoltre, ricercare un cambiamento realizzabile nel modo di stare seduti.

Le figure che seguono evidenziano diverse posture che facilitano il sollievo della colonna vertebrale alleviando le tensioni o la tendenza all'incurvarsi durante la scrittura e la lettura o l'ascolto.



Cambio di posture del corpo lavorando a gambe incrociate, accovacciati, in posizione prona o supina.



Oggi lo stare seduti viene visto non come una situazione statica, bensì come un processo dinamico, durante il quale deve essere costantemente ricercato un nuovo equilibrio per mantenere la posizione eretta. La ricerca lo definisce un sedersi dinamico, in cui la muscolatura non è stimolata in modo costante, ma si ritrova in uno stato di costante attivazione. Per questo stare seduti è una situazione molto dinamica. Questa conoscenza basilare della posizione seduta deve essere di stimolo per l'introduzione di nuovo mobilio per la seduta e il lavoro, sotto forma di palloni e cunei per sedersi, tavoli da usare in piedi, cilindri e mezzi cilindri, sgabelli a una gamba (vedi il *Paragrafo* “Lo spazio aula: gli arredi scolastici”). I disturbi alla schiena sono oggi una malattia di tutto il Paese. I bambini lamentano fastidi a testa e schiena già in età compresa tra i 7 e i 17 anni. Le cause sono anche e soprattutto nel fatto che stanno seduti e fermi troppo a lungo, spesso su mobili non adeguati. I bambini in età scolare passano seduti circa 10-12 ore al giorno. Con l'ingresso nella scuola il *bambino attivo* si trasforma in *bambino seduto*: un problema che si esprime con stati di irrequietezza motoria. Da qui scaturiscono una moltitudine di problemi disciplinari durante la lezione frontale, che rendono più difficile il compito agli insegnanti. L'irrequietezza dei bambini è comprensibile se la si vede come reazione a questi tempi troppo lunghi in posizione seduta: è una compensazione motoria. Se ciò non viene bilanciato da un'offerta di movimento (pausa, giochi e lezioni attive) possono presentarsi dei disturbi alla schiena, spesso causati dalla scorretta postura da seduti.

Le attività della lezione e delle Pause Attive sono

1. Muller, 2010; Muller, Petzold, 2006; Illi, *op. cit.*

esse stesse delle metodologie da apprendere. L'alunno dovrebbe imparare a conoscere il proprio corpo e a esprimerne i propri bisogni. Affinché ciò accada è necessario che:

- gli alunni determinino da soli le proprie posture in modo fisicamente consapevole e siano in grado di modificarle regolarmente;
- gli insegnanti organizzino la didattica e le aule in modo tale da poter realizzare proficuamente un contesto di apprendimento e di lavoro attivo.



# Modello per un insegnamento della seduta attiva e dinamica

## Una seduta sana come oggetto della lezione di scienze e tecnologia

La seduta dinamica e in movimento puo essere introdotta e messa in pratica nelle materie di scienze e tecnologia (corpo e tecnica), nell'ambito di un ciclo didattico sulla crescita del corpo nell'infanzia.

L'obiettivo è l'acquisizione di una consapevolezza motoria e posturale nello stare seduti. ai bambini devono essere trasmesse, in un modo adatto alla loro eta , le conoscenze di base per la postura corretta nella seduta. Raggiungeranno la consapevolezza di una postura corretta attraverso esercizi nell'ambito della "seduta attiva e dinamica". Verranno sensibilizzati a provvedere per la propria salute e per il proprio benessere attraverso lo sviluppo della loro percezione corporea.



Esempi di sedute dinamiche

Per trasmettere i concetti dell'anatomia si prestano bene dei modelli di colonna vertebrale che i bambini possano toccare. Infine si possono praticare degli esercizi di percezione; attraverso dei massaggi reciproci si mettono in relazione la conoscenza cognitiva e l'esperienza (vedi *Parte seconda*, capitolo "Pause per attivare").

Di seguito proponiamo esercizi adatti, nell'ambito della seduta attiva e dinamica, per scoprire la postura di una seduta corretta.

### **Passo I**

*Posizione di partenza:* i bambini siedono sul bordo anteriore di una sedia, con le gambe leggermente divaricate e i piedi aderenti a terra.

*Aiuto all'orientamento da parte dell'insegnante/educatore:* "senti" le tue ossa ischiatiche, il modo in cui si muovono quando sposti il bacino in avanti o indietro, quando lo alzi e lo abbassi. Le ossa ischiatiche sono le punte delle due ossa sotto al tuo sedere. Tastale con entrambe le mani a destra e a sinistra sotto i glutei. Muovile avanti e indietro finché hai capito quando e in quale posizione del bacino sono perpendicolari al pavimento. Questa è la posizione eretta ideale.

### **Passo II**

L'obiettivo è sperimentare che questa posizione non può essere mantenuta a lungo. Stare seduti troppo a lungo in una stessa posizione è dannoso per le vertebre e diventa una cosa non confortevole.

Il tema è il "nutrimento" delle vertebre: è importante rendere consapevoli i bambini che esse si "nutrono" attraverso il movimento (sono irrorate di sangue e quindi rifornite di ossigeno). In questo modo si trasmette il significato del cambiamento attivo e dinamico delle posizioni sedute.

*Lavoro di coppia o di gruppo:* gli alunni riflettono e provano le possibili posizioni offerte da una comune sedia. Poi espongono le soluzioni ela-

borate. Tante delle posizioni trovate sembrano in principio poco consigliabili e dannose per la schiena. Nello sperimentare è importante la consapevolezza del fatto che il cambiamento attivo e dinamico delle posizioni è più importante per il corpo, la schiena e le vertebre, rispetto al mantenimento prolungato di una stessa posizione.

*Riassunto:* la classe discute le soluzioni ragionevoli per una seduta attiva e dinamica, il cambiamento delle posizioni e i conseguenti rumori che disturbano. Si descrivono le varie posizioni, dando loro un nome (cocchiere, fantino, fluttuazione, ecc. – vedi esempi sotto).

Si formulano delle regole per la seduta attiva e dinamica e il cambiamento delle posizioni, scritte ed esposte in classe affinché tutti ne possano beneficiare.

### **Esempi**

Il *cocchiere*: in questa posizione il peso del tronco è scaricato sulle gambe, su cui ci si regge solidamente. Così la colonna vertebrale si può sollevare del peso.

Il *fantino*: sedersi al contrario sulla sedia impedisce di piegare il busto in avanti mentre si scrive, regola la posizione della colonna e la distanza degli occhi per la lettura.

Nella *fluttuazione* si rilassano le braccia e la zona lombare. Gli alunni scaricano le vertebre allungando il corpo, stiracchiandosi ed effettuando rotazioni.





*PARTE* | *Testimonianze,*  
*TERZA* | *buone pratiche*  
*e contributi della ricerca*



# Pause Attive nella scuola dell'infanzia e primaria

## Dialogo tra un'insegnante e l'autrice

Recentemente abbiamo organizzato un laboratorio creativo nel giardino di una scuola primaria, dedicato all'uso del cortile scolastico: "Arte dello spazio, spazio all'arte in giardino!".

Lo spazio del cortile, ampio, dotato di un grande prato e di alberi di diverse grandezze, è stata una vera fortuna. Abbiamo proposto un piccolo "viaggio sensoriale", chiedendo ai bambini di andare nel luogo che a loro piaceva di più, per annusare l'aria e la terra; per toccare il suolo e abbracciare un albero.

Sorpresa: i bambini si sono diretti tutti verso una piattaforma di cemento. Sconcerto e punti interrogativi nei nostri occhi: "Possibile che preferiscano il freddo cemento a quest'oasi di verde?". La maestra si accorge della nostra perplessità e ci spiega che *non* hanno il permesso di andare nel prato perché ha piovuto; i bambini si sporcano di fango e portano lo sporco all'interno della scuola.

In via del tutto eccezionale, accorda il permesso

e – com'è normale che sia – ogni bambino cerca e trova il suo posto, mette in tasca i pensieri e le parole generate dall'annusare, guardare, sentire e toccare. Al rientro, con i loro piccoli tesori di parole nasce una poesia collettiva, i bambini, divisi in gruppi, realizzano alcune fantasiose sculture da installare in giardino: sculture che si muoveranno e suoneranno con il vento o il tocco delle loro mani. Momenti indimenticabili per loro e per noi.

Torno entusiasta nella mia scuola e desidero condividere l'esperienza con una collega, mamma di due bambini, di 4 e 8 anni. Concludo il mio racconto esprimendo rammarico per l'uso parziale del giardino, perché in questo modo viene negata la possibilità di giocare, muoversi e, ultimo ma non ultimo, apprendere! La collega mi guarda sgranando gli occhi, perplessa:

– "Ma se c'è il fango, si sporcano!"

– "Ho visto molte scuole, soprattutto nel Nord Europa, dove i bambini si cambiano regolarmente le scarpe, hanno un luogo dove depositarle, non è complicato."

– "Ma si perde un sacco di tempo! Me lo hanno detto anche le maestre della scuola d'infanzia di mia figlia, col fatto che i bambini vanno in giardino e poi si devono cambiare, va a finire che non riescono a fare mai niente, anche loro hanno un programma!"

– "Non è tempo perso, è tempo guadagnato. E non solo quello della ricreazione, anche in aula abbiamo sperimentato le Pause Attive in diverse scuole e le insegnanti sono soddisfatte, tanto che non è più una sperimentazione, le pause sono 'entrate' nell'organizzazione della giornata quotidiana, con buona soddisfazione di bambini e insegnanti."

Una fronte sempre più corrugata sopra due grandi occhi spalancati, mi fanno capire che c'è ancora molto da fare e da dire... attorno al fango del giardino e al tempo perso!



# Pause Attive nella scuola dell'infanzia

## La maestra disperata

Nella scuola dell'infanzia "Barbisan", la maestra Paolinda era molto triste; molto, molto preoccupata; molto, molto, molto delusa. Da giorni, infatti, aveva notato nei suoi alunni dei comportamenti strani, scorretti e perfino pericolosi!

Eppure le attività che proponeva loro erano molto interessanti e divertenti.

"Come mai – si chiedeva ogni giorno – i bambini non sono attenti? Come mai si stancano subito? Come mai si fanno i dispetti? Come mai fanno i capricci?"

Un bel giorno decise di parlarne con loro per cercare di capire cosa c'era che non andava. Simone disse che gli piaceva molto disegnare ma dopo un po' sentiva che le gambe non riuscivano a stare ferme e dava i calci ai compagni. Alberto disse che gli piaceva tagliare e incollare ma dopo un po' le sue mani "impazzivano" e, da sole, tagliavano dove non si doveva. Giulia disse che dopo un po' che stava seduta, le veniva sete o doveva fare la pipì, insomma doveva per forza andare in bagno e interrompere il lavoro. Francesco disse che dopo un po' che stava seduto gli veniva voglia di alzarsi e fare una corsa.

La maestra Paolinda ascoltava e rifletteva mentre i bambini raccontavano le loro sensazioni ed esigenze e alla fine le venne un'idea: "Potremmo fare delle pause durante le attività!".

I bambini accolsero con gioia questa proposta e la misero subito in atto per verificarne l'efficacia. "Prendetevi per mano – disse la maestra – facciamo un girotondo intorno ai tavoli e poi riprendiamo il lavoro".

La pausa funzionò e i bambini da quel giorno, quando si sentivano stanchi, proponevano una pausa, non per dormire ma una pausa "attiva"! La maestra andò a trovare la sua amica Raffaella, esperta in giochi da fare durante le Pause Attive e insieme a lei preparò due scatole con delle immagini che rappresentano i giochi da fare. In una scatola i giochi da utilizzare quando c'è bisogno di muoversi e in un'altra i giochi che aiutano la concentrazione, da utilizzare quando bisogna stare attenti.

La notizia delle Pause Attive si propagò in tutta la scuola e tutte le maestre della scuola "Barbisan" adottarono il metodo delle Pause Attive e i bambini non si sentirono più stanchi né annoiati, né si fecero più i dispetti, beh! Qualche volta si ma... ai bambini succede, no?

## La maestra felice

### *Intervista ai bambini*

*Maestra:* "Allora bambini, che cosa ne dite delle Pause Attive?"

*Simone:* "Io preferisco quelle di 'concentramento'!"

*Alberto:* "A me piacciono tutti i giochi che si fanno con le Pause Attive ma quelli di 'attivamento' sono più divertenti."

*Sofia:* "Le pause sono molto divertenti e ci fanno imparare cose nuove."

*Lorenzo:* “Quando Alberto mi massaggiava mi sembrava di sentire la pioggia sulla schiena, mi sentivo super bene.”

*Giulia:* “Quando Denise mi massaggiava mi sentivo rilassata.”

*Yun:* “Belli giochi ancora fare!”

*Alvine:* “Io non sono mai stanca di fare i lavori però mi piacciono le pause lo stesso.”

*Samanta:* “Io quello di sedie piace fare!”

*Simone:* “Il mio gioco preferito è quello che si lanciano le palline di carta.”

*Sofia:* “Sì però dopo bisogna raccoglierele altrimenti la Meri ci sgrida!”

*Lorenzo:* “Sì dobbiamo raccoglierele tutte per rispettare l’ambiente, dobbiamo metterle nel cestino col coperchio giallo.”

*Francesco:* “Io vorrei fare sempre le pause per fare i giochi, è divertente!”

*Simone:* “Sì ma noi facciamo le Pause Attive per lavorare meglio, con il “concentramento”, altrimenti alcuni bambini si stancano e sbagliano le cose che ci fanno fare le maestre.”

*Sofia:* “Giusto, per quello le facciamo! Specialmente quando... comincia a fare la dispettosa e disturba gli altri.”

*Sezione “Fiori”, gruppo “grandi” 2012/13 –  
Scuola dell’infanzia “Barbisan”, Treviso*

## Le Pause Attive secondo la maestra

Le Pause Attive sono uno strumento operativo efficace, soprattutto per i bambini di oggi, un’esperienza positiva.

Si attuano in sezione, con l’intera classe senza problemi: quando c’è necessità di muoversi, per far star bene i bambini, attraverso giochi semplici che li rendono tutti protagonisti attivi.

Si viene a creare un’atmosfera di serenità, di aggregazione. È molto importante proporre le

Pause Attive in vari momenti della giornata scolastica, non solo in quelli di maggiore necessità. Le Pause Attive vanno lette nelle loro possibili valenze e proposte, a mio avviso, né come riempitivi né come esercizi finalizzati a richieste pedagogiche; perderebbero il loro valore, quella carica emotiva e genuina che le caratterizza.

Infatti si farà attenzione a non forzare la mano, a non pretendere che i bambini facciano ciò che noi desideriamo facciano. Le Pause Attive vanno intese come momento ludico, di piacere, che non va “bruciato”, ma lasciato vivere quanto occorre.

Le Pause Attive sono brevi, si chiamano infatti “pause”, ma significative attraverso proposte e giochi motori che motivano gli alunni quotidianamente.

Cosa personalmente ho riscontrato come docente di scuola dell’infanzia dopo le Pause Attive?

I bambini	Io insegnante
Sono più calmi	Sono consapevole di me stessa e sono in sintonia con i miei alunni
Sono in grado di focalizzare l’attenzione e di concentrarsi	Sono sensibile ai bisogni dei miei alunni
Alimenta la loro gioia	Mantengo un equilibrio emotivo

Riflessioni dopo l’introduzione delle Pause Attive

**Valutazione:** le Pause Attive sono una buona pratica che salvaguarda l’armonia di tutta la sezione. Specialmente se le docenti sono motivate e credono in questo strumento. Allora l’efficacia è assicurata!

*Ins. Tiziana Campeol  
Scuola infanzia “Barbisan”, Ic5 Torino*

## Riflessioni

Ho iniziato a sperimentare le “Pause Attive” nell’anno scolastico 2011/2012 con un gruppo di bambini di cinque anni durante lo svolgimento di attività strutturate che richiedono attenzione, pazienza e impegno da parte dell’alunno.

Nei tre anni successivi ho adottato questa metodologia proposta da Moving School 21 anche con bambini di tre e quattro anni ottenendo risultati sorprendenti in merito al miglioramento della loro capacità di attenzione e partecipazione. L’introduzione delle “Pause Attive” durante lo svolgimento dell’attività didattica si è rivelata per tutti (irrequieti, apatici, disabili) una tecnica efficace per far riposare e allo stesso tempo ricaricare i bambini di nuova energia.

La storiella “La maestra disperata” mi è servita per far riflettere i bambini sui loro stati d’animo e le loro esigenze, per motivare il loro comportamento (a volte di disturbo) durante lo svolgimento delle attività didattiche, pur essendo queste limitate a brevi periodi di tempo, alla scuola dell’infanzia.

Da subito i bambini hanno compreso come quelle brevi pause rappresentassero uno strumento efficace per mantenere la concentrazione, stare più attenti e rispondere contemporaneamente al loro bisogno di movimento. Per rendere autonomi i bambini nel gestire i momenti dedicati alle Pause Attive, ho realizzato dei cartellini con le immagini/simbolo dei vari giochi scelti tra quelli proposti da Moving School 21 e adatti ai bambini in età prescolare.

Le immagini si sono rivelate un utile strumento per i bambini non italofoni o che per vari motivi non possiedono ancora capacità di espressione attraverso il linguaggio verbale. Con questo metodo i bambini hanno imparato a gestire autonomamente le interruzioni delle attività seguendo una sequenza di azioni stabilita:

- un bambino o l’insegnante propone un’interruzione dell’attività;

- l’insegnante assegna a un bambino l’incarico di organizzare la “Pausa Attiva”;
- il bambino indicato sceglie la “Pausa Attiva” che ritiene più adatta in quel momento (attivazione o concentrazione) e cerca nella scatola il relativo cartellino;
- il bambino mostra ai compagni il cartellino, prova a parole a descriverne lo svolgimento e dà inizio al gioco.

Le “Pause Attive” si sono rivelate utili anche per stimolare i bambini a collaborare tra loro, a coordinarsi, sincronizzando i propri movimenti con quelli dei compagni, ad assumere il ruolo di organizzatore e infine ad accettare le scelte del compagno protagonista in quel momento. Invito le colleghe e i colleghi, che ancora non avessero sperimentato questa tecnica, ad adottarla per provarne di persona l’efficacia.

*Ins. Maria Linda Sartorelli*  
Scuola infanzia “Barbisan”, Ic5 Treviso



# Pause Attive nella scuola primaria

## Bilancio degli insegnanti e alcuni esempi di sviluppo di nuove Pause Attive

Nel corso dell'ultimo decennio sono stati formati oltre 500 insegnanti e più di 5000 bambini hanno sperimentato le Pause Attive. I più fortunati le hanno praticate e le fanno quotidianamente.

Durante i corsi di formazione sulle Pause Attive e la Scuola in Movimento, i partecipanti vengono chiamati a sperimentare le attività proposte ma anche ad inventarne altre, o a raccontare, per chi le sta già proponendo in classe, l'ideazione di nuove pause che nascono con la partecipazione attiva degli allievi.

Dopo il primo anno di sperimentazione, vengono svolte attività di monitoraggio rivolte a bambini e insegnanti (cfr. capitolo "Monitoraggio e valutazione dell'uso delle Pause Attive") e di bilancio condiviso, frutto della "riflessione nel corso dell'azione", allo scopo di conoscere gli esiti dell'inserimento delle Pause Attive nella pratica didattica: una gestione del tempo che tiene conto delle esigenze dei bambini e degli stessi insegnanti che, come essi stessi dichiarano, ne beneficiano.

Riportiamo in sintesi le considerazioni di un numeroso gruppo di insegnanti di scuole primarie e secondarie di primo grado dell'area metropolitana milanese (anno 2021).

## Considerazioni dei docenti

Le PA sono molti utili per:

- Affrontare al meglio la giornata (rituale).
- Sfogarsi dopo un lavoro impegnativo.
- Attivarsi quando si è stanchi.
- Concentrarsi per affrontare al meglio il compito.
- Stare bene insieme.
- Includere tutti, anche i disabili che decidono di partecipare.
- Rapportarsi al contesto.
- Apprendere in movimento.
- Strumento di auto-regolazione anche per bambini iperattivi.
- Sviluppare l'autonomia nei bambini.
- Migliorare il clima di classe e la partecipazione.

Le PA – partecipazione dei bambini:

- Vengono chieste/proposte dai bambini con domande specifiche (rilassarsi, concentrarsi...).
- Sono molto utili anche in DAD per stimolare l'attenzione e partecipare attivamente anche a distanza.
- Stimolano l'invenzione di altre PA, di altre regole, sia da parte degli insegnanti che da parte degli allievi (esempio: 3 minuti di... movimenti liberi proposti dai bambini).
- I bambini inventano forme di contatto nel rispetto delle regole in tempo di pandemia (con i piedi, con la schiena...).

- Viene data dignità ai bambini, si sentono ascoltati (“Mi diverto, ma è una cosa seria”).

Le PA – un guadagno del tempo, perché:

- Migliorano le capacità di apprendimento.
- Stimolano l’insegnamento in movimento.
- Aiutano la ritmizzazione della giornata e della settimana (organizzazione dei tempi).
- Aiutano i bambini ad essere più consapevoli di se stessi, del tempo e dell’ambiente.

Le PA - Criticità/Suggerimenti:

- PA più dinamiche per i ragazzi delle scuole medie (musica e movimento).
- PA che curino la postura anche da seduti.
- Riadattare le PA per la didattica a distanza.
- Creare il “Registro delle PA” (repertorio/play list).
- Far capire agli altri docenti e ai genitori che le PA fanno bene alla salute e all’apprendimento, sono inclusive e alla portata di tutti.
- Le PA vanno condivise nei Consigli di Classe e richiedono una decisione in Collegio docenti: “vogliamo essere una Scuola in Movimento!”
- Includere PA e insegnamento in movimento nel Piano Triennale dell’Offerta Formativa.
- Coinvolgere i genitori per favorire il movimento e il gioco libero nel tempo extrascolastico.
- Il “Diario del benessere” può essere un buono strumento per registrare anche le attività extra scuola (dai percorsi casa-scuola alle attività nel tempo libero).
- No a logiche addestrative, sì allo stimolo di *empowerment* e allo spirito di iniziativa.

L’esperienza quotidiana con le Pause Attive, affina anche la capacità di scegliere la “pausa giusta” al “momento giusto”: c’è il tempo per

dare una spinta e favorire la concentrazione e il tempo per rilassare il corpo e la mente. Molte insegnanti hanno sottolineato infatti l’efficacia di alcuni giochi per iniziare con entusiasmo la giornata, mentre altri risultano funzionali a “riprendersi” dalla fatica o comunque dalla stanchezza che spesso caratterizza le ultime ore di lezione. Quando i bambini sono stanchi non bisogna fare i “fuochi artificiali” per catalizzare l’attenzione. Ad esempio una pausa come il “Minuto eterno”, occhi chiusi e silenzio, o come “Il tempo”, che prevede il contatto e il massaggio reciproco, ha una funzione calmante e rigenerante.

Le Pause Attive stimolano la fiducia: per esempio farsi guidare bendati da un altro compagno, effettuare piccoli percorsi, accettare il contatto nella consapevolezza che non accadrà nulla di male.

Attraverso l’azione di osservazione intenzionale si valorizza il ruolo di “professionisti riflessivi” di insegnanti/educatori, che riflettono nel corso dell’azione. È molto utile affiancare le Pause Attive con altre attività in movimento, per esempio con il Cantiere in Movimento (CIM) e l’arrampicata orizzontale (OFC).

Le Pause Attive permettono di registrare le reazioni dei bambini, dal rifiuto di contatto diretto al sentimento di fiducia nell’altro, quindi di conoscerli più in profondità.

Le insegnanti hanno rilevato che le Pause Attive sperimentate sono state molto utili, a volte con risultati sorprendenti, anche per i bambini con problemi comportamentali e cognitivi o con deficit di attenzione: più fiducia in se stessi, più concentrazione, meno errori ortografici.

Nelle pagine che seguono presentiamo alcuni esempi di Pause Attive ideate dai partecipanti al corso di formazione per formatori “Scuola in movimento e innovazione didattica” realizzato con ATS Milano nell’a.s. 2020/2021.

Questo libro è utile per includere il movimento nella pratica quotidiana e per organizzare il

tempo della giornata e della settimana con inserimento di Pause Attive e di gioco libero. Insegnanti consapevoli, professionisti dell'educazione, sapranno sviluppare molte altre Pause Attive e lezioni in movimento con la partecipazione attiva dei loro allievi, che sicuramente ne saranno grati!

# 1

## Il viaggio dell'acqua... Dal torrente al mare



**Categoria:** Rilassante, role play, creativa.

**Durata:** 3-5'.

**Età:** 6-10 anni.

**Obiettivo:** Stimolare il controllo corporeo, cooperare, narrare con il movimento, percepire le variazioni ritmiche.

**Competenze:** Ascolto, coordinazione del movimento, sincronizzazione con il gruppo.

**Materiali:** Lettore cd, foulard, effetti sonori relativi all'acqua.

**Forma sociale:** Esercizio di gruppo.

### Descrizione/Istruzioni

I bambini si sdraiano (nel prato o in palestra). Prima si muovono rotolando, seguendo una musica di sottofondo che imita il ruscello che scorre verso il mare. Poi si alzano imitando l'onda quando arriva al mare (il suono delle onde li spinge ad alzarsi), continuano a muoversi alzandosi e abbassandosi agitando i foulard, trovando un ritmo comune.

### Variante

I bambini sono divisi in due gruppi: il gruppo sonoro e il gruppo delle onde.

Il gruppo sonoro imita lo scorrere dell'acqua del ruscello e delle onde (utilizzando suoni con la bocca oppure attraverso strumenti sonori realizzati prima).

Il gruppo onde si muove al ritmo della musica come descritto.

Poi i ruoli si invertono.

### Collegamenti didattici

Musica: costruzione di strumenti sonori. Esempio: riempire bottiglie vuote di plastica di sassolini e sperimentare ritmo e sonorità che variano al variare del movimento.

Scienze: come nasce un fiume? Perché cambia la velocità di scorrimento? Cosa succede quando arriva al mare?



## 2

### I cavalli matti



**Categoria:** Attivante, stimolante.

**Durata:** 15-20'.

**Età:** 10-11 anni.

**Obiettivo:** Controllo corporeo, riflessi, interazione.

**Competenze:** Coordinazione, cooperazione, competenze motorie. Tutti possono partecipare!

**Materiali:** Fantasia, creatività, immaginazione.

**Forma sociale:** Esercizio individuale, di gruppo, di classe.

#### Descrizione/Istruzioni

Ruolo di conduttore da decidere con il gruppo classe: da 3 a 5 conduttori a turno. Ogni conduttore conduce per circa 3/5 minuti.

Mantenendo la forma classica della “Corsa dei cavalli” (cfr. pagina ...) ciascun conduttore inventa un elemento nuovo rispetto al classico, sia per il cavallo che per il pubblico che assiste alla gara.

Il conduttore può scegliere di mantenere le indicazioni classiche del gioco.

*Alcuni esempi:*

Sorpresa del pubblico: mimata con gli occhi e le mani

Il doppio ostacolo: doppio salto

La rotonda: una curva più lunga del solito

La caduta del cavallo

Il tunnel: si chiudono gli occhi e si finge di non vedere nulla attraversando il tunnel

Il conduttore può spiegare prima, o introdurre man mano nel flusso della corsa l'elemento.

*Consiglio: essendo ragazzi più grandi, proporre l'attività a ridosso dell'intervallo o dell'attività motoria in modo da ricomporre con facilità il gruppo classe.*

#### Collegamenti didattici

Lingua: comunicare correttamente in italiano (conduttore del gioco a turno), affinare le capacità narrative.

*È possibile inserire elementi di tutte le materie.*

Commento: chi è leader a livello didattico si fa ben coinvolgere da chi è leader nelle attività motorie.

Nella sperimentazione tutti erano coinvolti piacevolmente, alcuni più propensi alla conduzione e altri a farsi condurre. Coinvolgendo e travolgendo anche i soggetti un po' ostici (ad esempio attaccati alle tecnologie).



**Categoria:** Attivante, stimolante.

**Durata:** 5'.

**Età:** 7-8 anni.

**Obiettivo:** Controllo corporeo, riflessi, interazione.

**Competenze:** Saper gestire gli spostamenti e il proprio corpo nello spazio, saper gestire le emozioni e la competizione.

**Materiali:** Lettore CD per la musica, bollini grandi o fogli/carta di giornale ritagliata.

**Forma sociale:** Gruppo classe intero o diviso in due.

### Descrizione/Istruzioni

È una pausa che attiva i bambini, viene proposta all'inizio della lezione o per recuperare l'attenzione dopo un comito faticoso di concentrazione. Da proporre a tutti i bambini per imparare a gestire lo spazio.

Vengono disposti tanti bollini colorati sul pavimento, tanti quanti sono i bambini meno due. Si fa partire la musica, i bambini devono camminare tra i bollini senza toccarli, allo stop della musica devono posizionarsi su un bollino. I due bambini rimasti senza bollino vengono eliminati ma restano partecipanti attivi aiutando l'insegnante, battendo le mani a ritmo. Ad ogni giro si eliminano due bollini.

### Variante

Far trovare ai bambini delle varianti ogni volta che si propone l'attività per coinvolgerli maggiormente (esempio cambiare materiali, musica, regole del gioco), chiedere ai bambini di proporre loro nuove regole, può mettersi in gioco anche l'insegnante insieme ai suoi alunni.

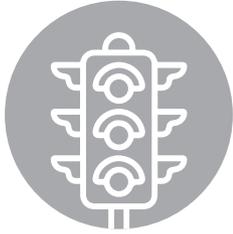
### Collegamenti didattici

Geografia, motoria, matematica, competenze sociali.

Domande importanti: i bambini sono in grado di orientarsi? Di guardare intorno a loro e scegliere il posto più accessibile? Riescono a muoversi senza scontrarsi? Sanno mantenere l'equilibrio? Evitare gli ostacoli? Come gestiscono l'insuccesso? Si aiutano/sostengono tra di loro?

# 4

## Il semaforo



**Categoria:** Concentrazione.

**Durata:** 3-5'.

**Età:** 6-10 anni.

**Obiettivo:** Stimolare la concentrazione, ascoltare il corpo, sviluppare abilità motorie di base.

**Competenze:** Consapevolezza corporea, abilità motorie di base, capacità osservazione e di reazione, creatività.

**Materiali:** Cartellini, fogli, matite, pennarelli o altro che sia di colore rosso, verde, giallo o arancione.

**Forma sociale:** Tutta la classe (individuale in contemporanea).

### Descrizione/Istruzioni

L'insegnante o un alunno a turno mostrano alla classe un colore che definisce la velocità con la quale si devono muovere.

Il verde permette un movimento veloce.

Il giallo permette un movimento a velocità intermedia.

Il rosso permette un movimento molto lento o eseguito solo con una parte del corpo.

Il conduttore può anche definire il movimento abbinato ad un colore.

### Variante

a) I movimenti sono liberi, si fa attenzione solo alla velocità.

b) Ogni colore ha un movimento diverso.

### Collegamenti didattici

Arte: studio e sperimentazione con i colori.

Educazione fisica, Scienze: battiti del cuore, respiro...

Educazione stradale: segnaletica e significati.

Osservazioni: questo esercizio ha stimolato la richiesta di fare il conduttore e di inventare e proporre nuovi movimenti. È piaciuto molto e richiedono di farlo.



# I-MOVE e ABS study Bambini Attivi per una scuola dinamica: le Pause Attive come strategia per ridurre la sedentarietà e migliorare la salute. L'esperienza dell'Università di Bologna

*di Alice Masini, Sofia Marini, Andrea Cecilian, Laura Dallolio*

## Quali sono i livelli di attività fisica e sedentarietà nella popolazione italiana?

Il ruolo chiave dell'attività fisica come fonte di beneficio per la salute fisica, mentale, emotiva e sociale è ormai ben noto.

Con il termine attività fisica s'intende qualsiasi movimento, riferito anche alla normale routine quotidiana, che comporti un dispendio energetico; con il termine invece di inattività fisica si intende uno stile di vita sedentario al di sotto dei livelli di attivazione motoria raccomandati dalle linee-guida. A novembre 2020 l'Organizzazione Mondiale della Sanità ha pubblicato le nuove linee-guida intitolate "WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour" che rappresentano un aggiornamento delle evidenze scientifiche rispetto a quelle pubblicate nel 2010 e che contengono le nuove raccomandazioni sulla quantità di attività fisica necessaria per la salute (sia in termini di tempo che d'intensità) di tutte le fasce di popolazione<sup>1</sup>. I bambini e gli adolescenti di età compresa tra i 5 e i 17 anni, in particolare, dovrebbero raggiungere 60 minuti al giorno di attivazione psico-fisica da moderata a vigorosa principalmente aerobica unita a tre giorni a settimana di attività focalizzata sul rinforzo di muscoli e ossa. In Italia, purtroppo, la percentuale di bambini e adolescenti che raggiunge queste raccomandazioni è inferiore del 19,9% e questo trend negativo si evidenzia a livello globale e in tutte le fasce di età, determinando quello che oggi si sta sempre più definendo come il "problema pandemico dell'inattività fisica"<sup>2</sup>.

Parallelamente, si osserva come le abitudini sedentarie (comportamento di veglia in cui ci si trovi in una posizione seduta o reclinata con un dispendio energetico inferiore a 1.5 METs<sup>3</sup>) stia-

1. WHO, 2020.

2. Kohl *et al.*, 2012.

3. È un'unità di misura che stima la quantità di energia utilizzata dal nostro organismo durante un'attività rispetto a quando siamo a riposo. Di

no aumentando e influenzino negativamente la salute dei nostri bambini, specialmente quelli che trascorrono il tempo davanti ad uno schermo. La condizione pertanto più rischiosa per la salute è quella in generale rappresentata da persone fisicamente inattive e sedentarie. Mentre esistono raccomandazioni precise sulla quantità di attività fisica necessaria per la salute, non esistono indicazioni quantitative sui comportamenti sedentari; le linee-guida pubblicate dell'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomandano in generale di limitare il tempo trascorso in sedentarietà e sostituirlo con qualsiasi tipo di attività fisica dal momento che “every move counts”<sup>4</sup> (ogni movimento conta) per la salute.

Sulla scia di quanto appena descritto, il Ministero della Salute ha da poco pubblicato la revisione delle nuove linee d'indirizzo sull'attività fisica, confermando sempre più quanto il setting scolastico sia fondamentale nella promozione dell'attività fisica per i ragazzi<sup>5</sup>.

A questo proposito, l'OMS definisce la scuola “luogo o contesto sociale in cui le persone si impegnano in attività quotidiane in cui i fattori ambientali, organizzativi e personali interagiscono tra loro per influenzare la salute e il benessere” investendo dunque la scuola di un ruolo fondamentale nella promozione della salute. All'interno del documento si evince sempre più la necessità di un approccio definito “scolastico globale (o sistemico)” nel quale i dirigenti scolastici e docenti, operatori sanitari (pediatri di famiglia, medici specialisti, nutrizionisti, psicologi, ecc.), esperti in scienze motorie, operatori sportivi, ecc. collaborino per un fine comune ovvero quello di creare scuole che promuovano

solito da 1 a 3 MET si parla di attività ad intensità leggera e sedentaria, con un valore da tra da 3 a 6 MET si parla di attività fisica aerobica di intensità moderata, sopra 6 MET abbiamo l'attività fisica aerobica ad alta intensità.

4. Kohl *et al.*, *op. cit.*

5. Ministero della Salute, 2021.

la salute. Proprio in quest'ottica si punta all'inserimento, all'interno dei curriculum scolastici, di buone pratiche e strategie basate su teorie di apprendimento innovative per incentivare l'attività motoria a scuola; non solo durante le ore di educazione fisica ma anche durante le classiche ore di lezione, caratterizzate ormai da una sedentarietà e staticità che necessita di un cambiamento. In questa cornice s'inseriscono le “Pause Attive” che rivestono una preziosa opportunità per aumentare i livelli di attività fisica sia all'interno che all'esterno dell'ambiente scolastico e non solo.

## Che cosa sono le Pause Attive o *active breaks*, e quali evidenze scientifiche ci sono sulla loro reale efficacia?

Le “Pause Attive” o “active breaks” sono brevi interruzioni (5-15 minuti), dell'attività che si sta svolgendo, per eseguire una serie di esercizi fisici. Rappresentano, dunque, momenti di Pausa Attiva, trascorsi in movimento, che possono essere svolte sul luogo di lavoro, a scuola, a casa o in qualsiasi altra situazione caratterizzata da un comportamento sedentario. Una crescente letteratura scientifica ha dimostrato come anche periodi così brevi di attività fisica determinino un beneficio per la salute dei bambini e non solo. Per fare chiarezza, all'interno della letteratura scientifica il nostro gruppo di ricerca ha condotto una revisione sistematica, basata su 22 studi di cui 6 inclusi in una metanalisi, che hanno dimostrato come le Pause Attive abbiano effetti positivi sui livelli di attività fisica, sul numero di passi e sul comportamento in classe dei bambini<sup>6</sup>.

6. Masini *et al.*, 2020.

Parallelamente una recentissima revisione sistematica, pubblicata nel 2021 e basata su 16 studi, ha messo in luce come le Pause Attive possano avere effetti positivi anche su alcuni aspetti cognitivi tra cui, principalmente, l'attenzione selettiva<sup>7</sup>. In particolar modo la revisione della letteratura ha evidenziato come questi benefici si possano ottenere se le Pause Attive vengono svolte con 10 minuti di attività moderata, almeno tre volte al giorno per almeno tre mesi<sup>8</sup>, o 15 minuti di attività moderata una volta al giorno, per nove mesi<sup>9</sup>.

Queste evidenze scientifiche hanno messo in luce le due principali anime di questo intervento innovativo: da una parte rappresentano una strategia in grado di ridurre la sedentarietà e l'inattività fisica, che ad oggi riveste un grave problema di sanità pubblica, dall'altra parte costituiscono uno strumento educativo, sia per i bambini sia per gli insegnanti che le propongono, dal momento che può avere un impatto sul comportamento in classe, sull'apprendimento e sulle funzioni cognitive. In altri termini, migliorano il benessere della classe favorendo un clima sereno e cooperativo nelle attività curricolari.

## Quanto sono diffuse le Pause Attive nelle scuole italiane?

Le "active breaks" o Pause Attive a scuola, hanno solitamente una durata di 10 minuti e vengono gestite e condotte direttamente dagli insegnanti stessi.

Le linee d'indirizzo sull'attività fisica per le differenti fasce di età, pubblicate in Italia nel 2019 dal Ministero della Salute, avevano già indicato

le Pause Attive tra gli interventi da proporre a scuola per promuovere e facilitare un comportamento attivo nei bambini, nei ragazzi e interrompere l'attitudine sedentaria. L'aggiornamento pubblicato nel 2021 di tali linee guida ha sottolineato nuovamente l'esigenza di rendere più dinamico il tempo scolastico<sup>10</sup>.

In Italia tra le esperienze più consolidate vi è quella portata avanti in Veneto dall'associazione Moving School<sup>21</sup>. Esistono inoltre, sul territorio nazionale, diverse esperienze su questo tema condotte da Aziende Sanitarie Locali, Comuni ed Enti Locali sia del Nord, che del Centro e del sud Italia.

Le Pause Attive sono state promosse e divenute particolarmente popolari anche dopo l'avvento della pandemia da COVID-19, rappresentando una possibile strategia per contrastare la sedentarietà anche durante la didattica a distanza.

Il DORS, Centro Regionale di Documentazione per la promozione della Salute, ha pubblicato ad aprile 2020 una serie di materiali per promuovere le Pause Attive a scuola<sup>11</sup>. La Regione Lombardia le ha proposte, tra gli interventi da utilizzare durante la DAD, nel documento "Indicazioni per 'rendere facili' 'stili di vita attivi' in ambiente scolastico in epoca Covid-19"<sup>12</sup>.

Infine, a ottobre 2020 il Comune di Verona in collaborazione con l'Ufficio Scolastico Provinciale e la sezione di Scienze Motorie dell'Università degli Studi di Verona hanno avviato il progetto pilota "Più vita sana con le Pause Attive" che vede coinvolte 415 classi per un totale di 7721 alunni e famiglie<sup>13</sup>.

Per quello che concerne la ricerca, a nostra conoscenza sono due i gruppi di ricerca in Italia che

7. Infantes, Paniagua *et al.* 2021.

8. Drummy, Murtagh, McKee *et al.*, 2016.

9. Erwin, Beighle, Morgan *et al.*, 2011.

10. Ministero della Salute, 2021.

11. Lingua, Suglia (a cura di), 2020, on line.

12. Regione Lombardia. "Indicazioni per 'rendere facili' 'stili di vita attivi' in ambiente scolastico in epoca Covid-19" <https://www.promozionesalute.regione.lombardia.it/wps/portal/site/promozione-salute/dettaglioedizionale/risorse/documenti/report-attivita-fisica-scuola-2020-nov>

13. DNA Sport Consulting, <http://www.piuvitasana.it/>

hanno sperimentato e pubblicato i risultati delle sperimentazioni: l'Università di Bologna in collaborazione con il Dipartimento di Prevenzione dell'AUSL di Bologna e l'Università Parthenope di Napoli in collaborazione con l'ASL NA3 Sud<sup>14</sup>.

## Quali sono stati i risultati delle sperimentazioni portate avanti dall'Università di Bologna?

### *Studio pilota*

A livello italiano le ricerche scientifiche e gli studi sperimentali che indagano la metodologia, la validità e l'applicazione delle Pause Attive sono molto pochi. In questo scenario, nel 2019, l'Università di Bologna ha deciso di iniziare uno studio pilota volto alla sperimentazione delle Pause Attive grazie alla collaborazione delle maestre della classe 3B della scuola primaria di Castelletto (Bologna). Il nostro obiettivo è stato quello di testare l'efficacia e la fattibilità di un programma di Pause Attive in classe costituito da 10 minuti di attività da svolgere per 2/3 volte al giorno durante l'orario scolastico, per la durata di 14 settimane (gruppo sperimentale) confrontandolo con classi parallele che non eseguivano le Pause Attive (gruppo controllo)<sup>15</sup>. Per verificare l'efficacia del progetto abbiamo utilizzato dei semplici strumenti chiamati "accelerometri" che i bambini dovevano indossare in cintura per 7 giorni consecutivi, prima e dopo le 14 settimane di sperimentazione delle Pause Attive. In poche settimane i risultati sono stati evidenti in quanto tutti i bambini della classe coinvolta nelle Pause

14. Masini, Marini, Leoni *et al.*, 2020; Masini, Lanari, *et al.*, 2020; Gallè, Pecoraro, Calella, *et al.*, 2020.

15. Masini, Marini, Leoni, *et al.*, *op. cit.*

Attive hanno aumentato i loro livelli di attività fisica e il numero di passi settimanali, mentre è diminuito di quasi tre ore in una settimana il tempo speso in attività sedentarie. Inoltre le Pause Attive si sono dimostrate uno strumento utile per riscoprire il piacere di muoversi e incoraggiare la pratica di attività fisica al di fuori delle ore scolastiche<sup>16</sup>.

Tuttavia, il risultato più importante deriva dalla testimonianza delle giocatrici in prima linea, le nostre insegnanti, che, intervistate dal nostro team di ricerca, riportano quanto segue:

"I benefici sono notevoli e rivolti all'intera classe; dal punto di vista motorio, i bambini hanno potuto apprendere nuovi gesti, come il lanciare correttamente o saltare, e dal punto di vista delle capacità relazionali sperimentando le Pause Attive, si sono messi alla prova, con nuove regole e nuove dinamiche di gruppo, diventando sempre più organizzati e diligenti nel svolgere la Pausa Attiva e al termine tornare nel clima della lezione".

### *I-MOVE*

L'esperienza positiva emersa dallo studio pilota ci ha permesso di avviare lo studio cardine del nostro gruppo di ricerca in merito a questa tematica: il progetto quasi sperimentale "I-MOVE" The Imola Active Breaks Study<sup>17</sup>. Sono stati coinvolti 154 bambini (sette classi) della Scuola Primaria Rubri dalla classe prima alla classe quarta di Imola. Lo studio "I-MOVE" è stato coordinato dal Dipartimento di Scienze Biomediche e Neuromotorie in collaborazione con il Dipartimento di Scienze per la Qualità della vita e il corso di Dottorato "Salute, sicurezza e sistemi del verde" dell'Università di Bologna. All'interno del team di ricerca sono stati coinvolti numerosi docenti e ricercatori dell'Univer-

16. *Ibidem.*

17. Masini, Lanari, Marini, *et al.*, *op. cit.*

sità di Bologna al fine di studiare l'effetto delle Pause Attive in un'ottica il più multidisciplinare possibile, in particolare i bambini e le bambine sono stati valutati ad ottobre 2019 su vari esiti di salute tra cui:

- parametri antropometrici (peso, altezza, circonferenze, pliche);
- livelli di attività fisica misurati sia oggettivamente (accelerometri Actigraph, indossati per sette giorni almeno 10 ore al giorno) che auto riferiti (questionario validato PAQ-c);
- test motori di cardiofitness, equilibrio, coordinazione (test di Cooper dei 6 minuti, circuito di destrezza di Harre, test del salto in lungo);
- abilità fini/grosso motorie (sensori MIMU);
- funzioni cognitive (test della memoria di lavoro Working Memory test);
- comportamento in classe (questionari ad hoc per bambini e insegnanti al fine di valutare la soddisfazione, la fattibilità, l'efficacia e l'organizzazione dell'intervento di Pause Attive);
- qualità della vita (PedQI questionario validato).

Le classi appartenenti al gruppo sperimentale, che hanno iniziato a praticare le Pause Attive nel 2019, hanno seguito un protocollo di esercizi che prevedeva una divisione di ogni Pausa Attiva in tre fasi fondamentali: pause per riscaldarsi, pause per attivarsi, pause per rilassarsi seguendo l'ottimo modello pianificato da Moving School 21<sup>18</sup>. Le classi controllo invece hanno continuato con la normale routine giornaliera scolastica senza sperimentare le Pause Attive, ma sottoponendosi alle valutazioni descritte. L'elemento innovativo all'interno del protocollo di Pause Attive, nello specifico nella fase di attivazione, è rappresentato dall'esercizio ad alta intensità intervallato da High Intensity Interval Training (da ora HIIT).

18. Mulato, Riegger, 2015.

Questa metodologia consiste nell'eseguire per 40 secondi un esercizio alla massima intensità personale seguito poi da 20 secondi di riposo attivo, ad esempio mantenendo una posizione di equilibrio.

**Tabella 1 Divisione di ogni Pausa Attiva**

<p>Pause per riscaldarsi (WARM-UP 3min): fase di condizionamento → esercizi di attivazione e mobilità con accenni di ginnastica posturale.</p>
<p>Pause per attivarsi (TONE-UP 5min): fase centrale → esercizi di coordinazione, equilibrio e HIIT</p>
<p>Pause per rilassarsi (COOL-DOWN 2min): fase di defaticamento → esercizi di rilassamento, di ginnastica respiratoria ed esercizi di attenzione</p>

**Tabella 2 Esempio di esercizi**

<p>A. Fase di riscaldamento "HULA HOOP" (3 minuti): in piedi davanti al proprio banco i bambini immaginano di avere un cerchio intorno al bacino e come con l'hula hoop fanno delle circonduzioni in senso orario e in senso antiorario, prima lentamente e poi aumentando la velocità.</p>
<p>B. Fase di attivazione "HIIT SOLDATI!" (5 minuti): i bambini in piedi davanti al banco saltano sul posto divaricando le gambe e portando le braccia tese sopra la testa per poi richiudere le gambe con un salto e portare le braccia lungo i fianchi. Dopo 40 secondi di salti al segnale di ALT rimarranno sul posto immobili per 20 secondi e poi si riparte.</p>
<p>C. Fase di defaticamento "Il minuto infinito" (2 minuti): i bambini si dispongono seduti ai propri banchi e appoggiano la fronte sopra il tavolo chiudendo gli occhi. Al via dell'adulto i bambini dovranno contare nella loro mente il passare di un minuto cercando di respirare molto profondamente. Quando si ritiene che il minuto sia trascorso, i bambini dovranno alzare la testa e aprire gli occhi.</p>

L'emergenza COVID-19 che abbiamo affrontato ha portato, oltre a enormi modificazioni dello stile di vita dell'intera popolazione, a una necessaria chiusura degli istituti scolastici per garantire la sicurezza e ha inevitabilmente avuto ripercussioni anche sul progetto "I-MOVE". La scuola si è adattata, istituendo la didattica a distanza (DAD), la quale ha modificato le modalità di insegnamento. Tuttavia questa situazione non ha

fermato la voglia di continuare a costruire una scuola dinamica. Per questo motivo è stata ben accolta la proposta di proseguire con le Pause Attive strutturate per l'intero periodo di lockdown tramite le video lezioni online, gestite dagli insegnanti, previste all'interno della didattica a distanza. Gli insegnanti hanno accettato positivamente quest'ulteriore sfida riportando risultati molto positivi di fattibilità e sostenibilità dell'intervento anche durante la pandemia. Una volta rientrati a scuola, al fine di rispettare le linee guida emergenziali, le Pause Attive sono state divise in "Pause Attive outdoor" e "Pause Attive indoor". Questa suddivisione ha permesso di svolgere gli esercizi meno intensi in classe, utilizzando la mascherina e il distanziamento fisico, mentre quelli più intensi sono stati eseguiti all'aria aperta.

### *Risultati quantitativi dello studio I-MOVE*

A giugno 2021 tutti i bambini e le bambine coinvolti nel progetto I-MOVE sono stati valutati nuovamente al follow-up del progetto. I dati della *baseline* sono stati comparati con quelli del *follow-up* e confrontati per gruppo sperimentale delle Pause Attive e gruppo controllo. Come già evidenziato dal nostro studio pilota e dalla letteratura sull'argomento, le Pause Attive contribuiscono all'aumento dell'attività fisica e alla riduzione della sedentarietà. Tuttavia la situazione emergenziale che abbiamo vissuto ha inevitabilmente impattato negativamente sui livelli generali di attività fisica e incrementato il tempo speso in attività sedentarie. I dati emergenti indicano che, come conseguenza delle politiche volte a controllare la diffusione della malattia da Coronavirus 2019 (COVID-19), si è verificato un aumento sostanziale dei livelli globali di inattività fisica in tutte le fasce di età, ed è stato ipotizzato che la pandemia di COVID-19 abbia ulteriormente esacerbato una condizione

di inattività fisica già presente in precedenza, al punto da poter parlare di "inattività fisica come sindemia" (sinergia di due epidemie)<sup>19</sup>. In questa cornice mondiale, a gennaio 2021 abbiamo osservato, con strumenti oggettivi (accelerometri), che i bambini del progetto I-MOVE hanno aumentato le loro attività sedentarie e ridotto i livelli di attività fisica da moderata a vigorosa, in particolare i maschi del gruppo hanno subito maggiormente gli effetti negativi della pandemia essendo coloro che in precedenza erano più inclini al movimento e allo sport, così come negli altri paesi<sup>20</sup>. Nonostante ciò, in giugno 2021 al termine del progetto, si evidenzia come le Pause Attive abbiano contribuito a rialzare questi livelli di attività fisica da moderata a vigorosa in calo. Purtroppo i valori non sono ancora tornati ai livelli di partenza ma si evidenzia un trend positivo in entrambi i gruppi del progetto, ma in particolare nel gruppo sperimentale. I risultati più significativi sono stati ottenuti nella performance della memoria di lavoro (Working Memory test – Fig.1), dove entrambi i gruppi, sperimentale e di controllo, hanno innalzato i valori del test, a testimonianza del fatto che lo sviluppo del bambino comporta dei miglioramenti nella funzionalità cognitiva<sup>21</sup>. Quello che si osserva nel grafico però è un miglioramento statisticamente significativo del gruppo di bambini che hanno sperimentato le Pause Attive rispetto al gruppo controllo. Questo dato testimonia un trend che nella letteratura scientifica si stava evidenziando negli ultimi anni, ovvero il ruolo delle Pause Attive nel migliorare le funzioni cognitive<sup>22</sup>.

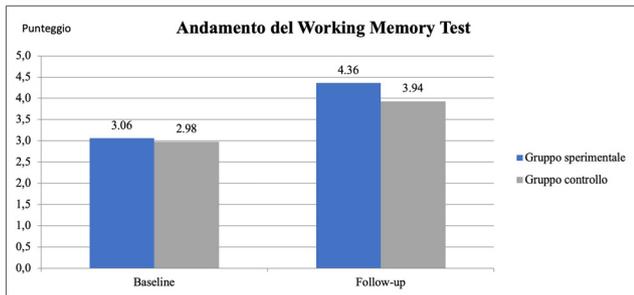
19. Peçanha, Goessler, Roschel, *et al.*, 2020; Ghozy, Abdelaal, Shah, *et al.*, 2021.

20. Yomoda, Kurita, 2021; López-Bueno, López-Sánchez, Casajús, *et al.*, 2021.

21. Valentini, Cinti, Troiano, online.

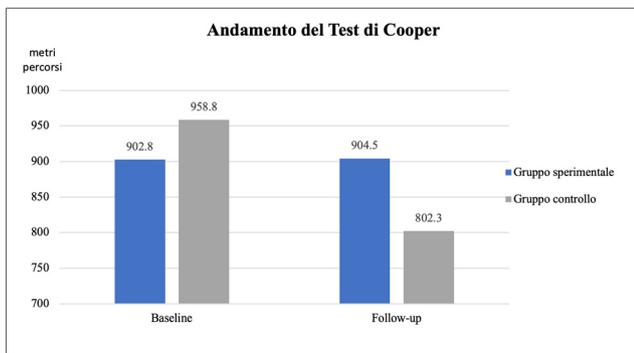
22. Masini *et al.*, *op. cit.*; Infantes-Paniagua *et al.*, 2021.

**Figura 1 Risultati cognitivi**



Parallelamente si evidenziano degli effetti positivi delle Pause Attive anche nel test motorio di Cooper dei 6 minuti (Fig. 2), riferito al fitness cardio-circolatorio. Quanto meno, in questo dato, si riscontra una stabilizzazione della prestazione motoria del gruppo sperimentale, che ha realizzato una performance simile tra test iniziale (baseline) e finale (follow-up), e un netto calo in quella del gruppo di controllo che, tra le altre cose, alla prima rilevazione aveva evidenziato la miglior performance tra i due gruppi.

**Figura 2 Risultati cardio-fitness**



Il comportamento del gruppo sperimentale, in cui non si sono registrati peggioramenti significativi, sostiene l'ipotesi che le Pause Attive, in particolare la componente di HIIT, abbiano avuto un effetto protettivo nel preservare il fitness cardio-respiratorio nei bambini e nel non far calare il loro livello del massimo consumo di ossigeno. Il mantenimento di un buon livello di stato di fitness cardio-respiratorio in soggetti di questa fa-

scia di età si associa a un miglior profilo cardio-vascolare anche in età adulta<sup>23</sup>. Anche la condizione antropometrica dei bambini è stata influenzata positivamente dalla pratica delle Pause Attive. Si osserva come nel gruppo controllo nel 2021 ci sia una percentuale maggiore di bambini sovrappeso rispetto a ottobre 2019. Nel gruppo sperimentale invece si osserva un mantenimento della percentuale dei bambini normopeso. Questi risultati antropometrici mettono in luce un probabile beneficio delle Pause Attive sullo stato ponderale.

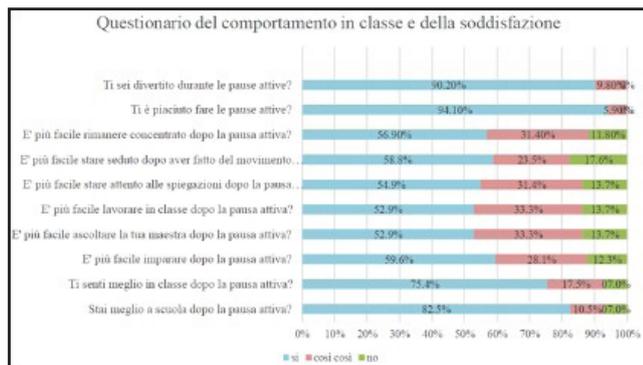
### *Risultati qualitativi dello studio I-MOVE*

Le Pause Attive contengono una doppia anima, da un lato rappresentano un intervento efficace in ottica di sanità pubblica, come testimoniano i nostri risultati quantitativi, dall'altro sono considerabili un vero e proprio strumento educativo sia per gli alunni sia per gli insegnanti. I risultati qualitativi dei nostri questionari (Fig. 3), infatti, mettono in luce l'effetto benefico sul comportamento in classe. Quasi tutto il campione afferma di essersi divertito e di aver provato piacere durante le Pause Attive ma, ancora più importante, più della metà riferisce di riuscire a rimanere più concentrato, di prestare maggior attenzione alle spiegazioni degli insegnanti, di trovare più semplice lavorare in classe e di ascoltare meglio dopo aver effettuato gli esercizi delle Pause Attive. Inoltre i bambini scrivono nei loro temi:

*“A me piace fare le Pause Attive, ed è giusto farle perché così ci muoviamo di più e rilassiamo il cervello”; “Le Pause Attive sono qualche minuto di attività motoria, servono a staccare il cervello e a dargli una ricarica!”.*

23. Cao, Quan, Zhuang, 2019.

Figura 3 Comportamento in classe e soddisfazione



Parallelamente anche gli insegnanti coinvolti hanno risposto allo stesso questionario in modo congruo agli alunni, evidenziando un miglioramento del benessere in classe dello studente, un incremento del tempo di concentrazione sul compito (Time On-Task) e benefici nella gestione dell'insegnamento. Infine non sono state riportate difficoltà organizzative e di gestione delle Pause Attive.

## Conclusione e prospettive future:

ABS Study 

La situazione pandemica che abbiamo vissuto ha portato con sé grandi cambiamenti. Il COVID-19 è stato definito da molti, per le sue conseguenze drammatiche e inaspettate, come un cigno nero. Anche nell'ambito degli interventi di promozione della salute nel setting scolastico lo è stato, ma ha anche sollecitato nuova consapevolezza sull'importanza di stili di vita attivi e della necessità e urgenza rispetto a pratiche quotidiane come le Pause Attive. Tale affermazione è sostenuta dal fatto che, nell'anno scolastico 2020-2021, gli insegnanti e i dirigenti delle scuole dell'Emilia Romagna ci hanno contattato per poter entrare a far parte del nostro progetto

e inserire o implementare le Pause Attive nelle loro scuole. Il COVID-19 ha esasperato agli occhi degli insegnanti una situazione di staticità scolastica presente da anni, ma mai realmente osservata e capita dagli attori in prima linea. A fronte di questa situazione gli insegnanti hanno preso contatti, e lo stanno facendo tuttora, con il gruppo di ricerca dell'Università di Bologna per cercare una strategia efficace da implementare nelle lezioni che, a seguito delle restrizioni imposte nel rispetto della situazione epidemiologica, sono state relegate a svolgimenti più statici, noiosi e quindi difficoltosi. In questo senso le Pause Attive rappresentano uno strumento per rendere le lezioni più dinamiche e aiutare così i bambini a vivere una giornata scolastica scandita da maggiori sensazioni di benessere in classe e di attenzione. A seguito di queste numerose richieste è nata l'idea di sviluppare uno studio multicentrico coinvolgendo numerose scuole dell'Emilia Romagna e alcune scuole romane che ci hanno contattato a partire dall'inizio della pandemia e che sono confluite nel progetto: "The ABS Study bambini attivi per una scuola più dinamica". Ad oggi sono più di 1000 i bambini della scuola primaria che svolgono le Pause Attive della durata di 10 minuti per 3 volte al giorno. I risultati in termini di aumentati livelli di attività fisica e di benessere in classe sono evidenti e condivisi in tutte le scuole. Gli insegnanti coinvolti nel progetto riportano feedback positivi nell'utilizzo di questa pratica e riferiscono quanto segue:

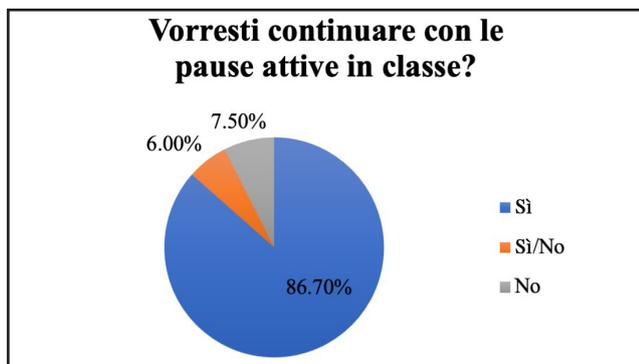
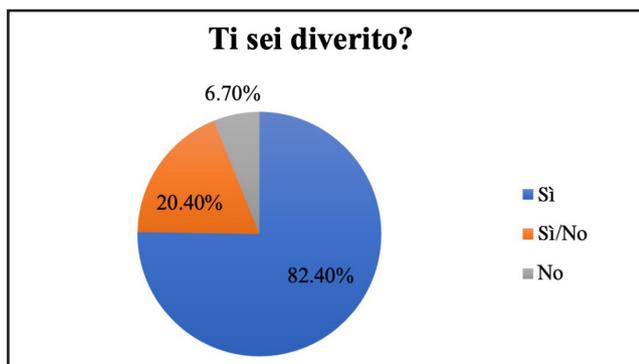
- *"Il giusto rigore del protocollo è stato utile in alcuni casi ma anche la possibilità di poterlo adattare alle classi e alle situazioni è stato fondamentale: in alcune classi sono i bimbi stessi a condurre la Pausa Attiva."*
- *"I bambini riescono a essere meno irrequieti, questa strategia ci permette di arrivare meglio alla fine della giornata: sono una strategia vin-*

cente anche per gli insegnanti.”

- “La parte finale della Pausa Attiva che prevede il rilassamento, è stata funzionale per ricominciare la lezione senza creare confusione.”
- “Le pause sono utilizzabili in qualsiasi momento della giornata, talvolta anche prima di iniziare la prima ora della mattina.”

La maggior parte degli insegnanti, coinvolti nel progetto “ABS bambini attivi per una scuola più dinamica”, sta continuando a proporre le Pause Attive nell’anno scolastico 2021-2022 e, in alcuni Istituti Comprensivi, il progetto è stato inserito ufficialmente nell’offerta formativa (PTOF). Infine, non di minore importanza, i bambini coinvolti si sono mostrati entusiasti delle Pause Attive e desiderano continuare con questa routine (Fig. 4).

Figura 4 Soddisfazione dei partecipanti



In conclusione, i nostri risultati uniti alle esperienze sul territorio, come quella portata avanti da

anni da Moving School 21 e dagli studi internazionali, permettono a oggi di dimostrare, in termini scientifici, come le Pause Attive siano una strategia vincente per rompere la routine scolastica producendo diversi effetti positivi: aumento del benessere scolastico di bambini e insegnanti; implemento dei livelli di attenzione e concentrazione; maggiore collaborazione nel gruppo classe e con il docente. Le Pause Attive, inoltre, si configurano come un intervento di sanità pubblica sostenibile nel tempo e di facile applicazione nella routine scolastica, volto a ridurre non solo la sedentarietà e l’inattività fisica ma anche a migliorare la salute in generale contribuendo significativamente ad un cambiamento dello stile di vita. Le Pause Attive sono dunque un intervento efficace, realizzabile e determinante a sostegno della “Rete delle Scuole che Promuovono Salute”. L’obiettivo cui mirare, in questo particolare momento storico, è quello di unire le forze con le associazioni del territorio, i Comuni, gli enti di promozione della salute, i Dipartimenti di Prevenzione delle Aziende Sanitarie locali e gli uffici scolastici regionali e provinciali al fine di inserire le Pause Attive a pieno titolo nella scuola italiana, come strumenti per aiutare i nostri bambini a crescere in salute e migliorare lo stato di benessere nella giornata scolastica.

*Dott.ssa Masini Alice,*  
Dipartimento di Scienze Biomediche e  
Neuromotorie, Università di Bologna

*Dott.ssa Marini Sofia,*  
Dipartimento di Scienze Biomediche e  
Neuromotorie, Università di Bologna

*Prof. Andrea Cecilian,*  
Dipartimento di Scienze per la  
Qualità della vita, Università di Bologna

*Prof.ssa Dallolio Laura,*  
Dipartimento di Scienze Biomediche e  
Neuromotorie, Università di Bologna

## Ringraziamenti

Si ringraziano tutti i dirigenti, gli insegnanti e gli alunni che hanno partecipato ai progetti I-MOVE e ABS. In particolar modo, la dirigente Teresa Cuciniello e la Referente Emanuela Bianchi della scuola primaria Rubri e Cappuccini di Imola; il dirigente Marco Mongelli e le referenti di plesso Cecilia Pancotti e Barbara Zini delle scuole primarie Rubri e Monteveglio. Infine si ringraziano le maestre Giuliana Saporì e Giulia Bartolini della scuola primaria di Castelletto per essere state le prime a credere insieme a noi in questo progetto, e per aver collaborato con il gruppo dell'Università di Bologna nel compiere i primi passi in questo stupendo campo di ricerca.

## Bibliografia

- Cao M., Quan M., Zhuang J., “*Effect of High-Intensity Interval Training versus Moderate-Intensity Continuous Training on Cardiorespiratory Fitness in Children and Adolescents: A Meta-Analysis*”. *Int. J. Environ. Res. Public Health*. 2019; 16(9), 1533
- Caputo E.L., Reichert F.F., *Studies of Physical Activity and COVID-19 During the Pandemic: A Scoping Review*. *J Phys Act Health*. 2020; 3;17(12): pp. 1275-1284. doi: 10.1123/jpah.2020-0406
- DNA Sport Consulting, Più Vita sana con le Pause Attive. Movimento e apprendimento. <https://www.piuvitasana.it/>
- Drummy C., Murtagh E.M., McKee D.P. *et al.*, *The effect of a classroom activity break on physical activity levels and adiposity in primary school children*. *J Pediatric Child Health*. 2016; 52(7): pp. 745-749
- Erwin H.E., Beighle A., Morgan C.F. *et al.*, *Effect of a low-cost, teacher-directed classroom intervention on elementary students' physical activity*. *J Sch Health*. 2011; 81(8): pp. 455-461
- Gallè F., Pecoraro P., Calella P., *et al.*, *Classroom Active Breaks to Increase Children's Physical Activity: A Cross-Sectional Study in the Province of Naples, Italy*. *Int J Environ Res Public Health*. 2020; Sep 10;17(18):6599. doi: 10.3390/ijerph17186599
- Ghozy S., Abdelaal A., Shah J., *et al.*, *Islam SMS. COVID-19 and physical inactivity: Teetering on the edge of a deadlier pandemic?* *J Glob Health*. 2021; 11;11:03031. doi: 10.7189/jogh.11.03031
- Hall G., Laddu D.R., Phillips S.A., *et al.*, *A tale of two pandemics: How will COVID-19 and global trends in physical inactivity and sedentary behavior affect one another?* *Prog Cardiovasc Dis*. 2021; 64: pp. 108-110. doi: 10.1016/j.pcad.2020.04.005
- Infantes-Paniagua Á. *et al.*, *Active School Brea-*

*ks and Students' Attention: A Systematic Review with Meta-Analysis. Brain Sci.* 2021 May 21; 11(6):675

Kohl H.W. 3rd *et al.*, "The pandemic of physical inactivity: global action for public health." *Lancet* (London, England) vol. 380,9838 (2012): pp. 294-305. doi: 10.1016/S0140-6736(12)60898-8  
Lingua S., Suglia A. (a cura di), *DORS. Pause Attive. La scuola promuove salute... anche quando è chiusa.* <https://www.dors.it/page.php?idarticolo=3401>

López-Bueno R., López-Sánchez G.F., Casajús J.A., *et al.*, *Potential health-related behaviors for pre-school and school-aged children during COVID-19 lockdown: A narrative review.* *Prev Med.* 2021; 143:106349. doi: 10.1016/j.ypmed.2020.106349

Masini A, *et al.*, *Evaluation of school-based interventions of active breaks in primary schools: A systematic review and meta-analysis.* *J Sci Med Sport.* 2020 Apr; 23(4): pp. 377-384

Masini A, Lanari M, Marini S, *et al.*, *A Multiple Targeted Research Protocol for a Quasi-Experimental Trial in Primary School Children Based on an Active Break Intervention: The Imola Active Breaks (I-MOVE) Study.* *Int J Environ Res Public Health.* 2020; Aug 23;17(17):6123. doi: 10.3390/ijerph17176123

Masini A., Marini S., Leoni E., *et al.*, *Active Breaks: A Pilot and Feasibility Study to Evaluate the Effectiveness of Physical Activity Levels in a School Based Intervention in an Italian Primary School.* *Int J Environ Res Public Health.* 2020; Jun 17;17(12):4351. doi: 10.3390/ijerph17124351

Ministero della Salute, *Linee di indirizzo sull'attività fisica. Revisione delle raccomandazioni per le differenti fasce d'età e situazioni fisiologiche e nuove raccomandazioni per specifiche patologie,* 2021

Mulato R., Riegger S., *Maestra Facciamo una pausa? Migliorare il clima in classe e favorire l'apprendimento dei bambini,* edizioni la meridiana

Molfetta 2015

Peçanha T., Goessler K.F., Roschel H., Gualano B., *Social isolation during the COVID-19 pandemic can increase physical inactivity and the global burden of cardiovascular disease in "American journal of physiology. Heart and circulatory physiology"* 2020; 318(6), H1441–H1446. doi: [doi.org/10.1152/ajpheart.00268.2020](https://doi.org/10.1152/ajpheart.00268.2020)

Regione Lombardia, *Indicazioni per "rendere facili" "stili di vita attivi" in ambiente scolastico in epoca Covid-19,* <https://www.promozionesalute.regione.lombardia.it/wps/portal/site/promozione-salute/dettaglio-redazionale/risorse/documenti/report-attivita-fisica-scuola-2020-nov>

Yomoda K., Kurita S., *Influence of social distancing during the COVID-19 pandemic on physical activity in children: A scoping review of the literature.* *J Exerc Sci Fit.* 2021; 19(3): pp. 195-203. doi: 10.1016/j.jesf.2021.04.002

WHO, *guidelines on physical activity and sedentary behaviour.* Geneva: World Health Organization; 2020.

Valentini M., Cinti F., Troiano G., *Crescita e apprendimento attraverso il corpo in movimento.* Formazione & Insegnamento XVI – 1 – 2018 ISSN 1973-4778 print–2279-7505 <https://ojs.pensamultimedia.it/index.php/siref/article/view/2771/2445>



# Le Pause Attive migliorano l'apprendimento scolastico, il movimento e la salute

*di Laura Biasi, Sara Dalla Torre, Giovanni Gallo*

## Introduzione

Ci sono prove molto importanti e convincenti che l'attività fisica regolare e una ridotta sedentarietà abbiano un impatto positivo sulla salute delle persone ed in particolare dei bambini e dei ragazzi.

Infatti, il controllo di questi due distinti fattori di rischio riduce la frequenza di alcune importanti malattie come obesità, diabete, ipertensione, depressione, migliora lo sviluppo osseo, la forza e la resistenza muscolare, riduce la possibilità di sviluppare fattori di rischio e quindi la comparsa di malattie croniche nell'età adulta, migliora l'autostima e riduce lo stress e ansia migliora il sonno. Oltre a questi effetti sulla salute, l'attività fisica

può migliorare alcune funzioni cognitive ed avere influenze positive sul rendimento scolastico. Di conseguenza svolgere una attività fisica anche leggera è fondamentale per migliorare la salute. L'Organizzazione Mondiale della Sanità ha definito, sulla base delle evidenze scientifiche, delle raccomandazioni sia per i bambini che per gli adolescenti (vedi BOX nella pagina successiva).

# 1. Linee guida OMS su attività fisica e sedentarietà. Più “è meglio”

## ATTIVITÀ FISICA Più “è meglio”

I neonati (meno di 1 anno) dovrebbero essere fisicamente attivi più volte al giorno in diversi modi, in particolare attraverso il gioco interattivo a terra. I neonati che non sono ancora mobili: almeno 30 minuti in posizione prona (a pancia in giù) distribuiti durante il giorno quando sono svegli. I bambini di età compresa tra 1 e 2 anni dovrebbero dedicare almeno 180 minuti a varie attività fisiche di qualsiasi intensità, inclusa l'attività fisica di intensità da moderata a vigorosa, distribuite durante il giorno.

I bambini di età compresa tra 3 e 4 anni devono dedicare almeno 180 minuti a varie attività fisiche di qualsiasi intensità, di cui almeno 60 minuti in attività fisica di intensità da moderata a vigorosa, distribuita nell'arco della giornata.

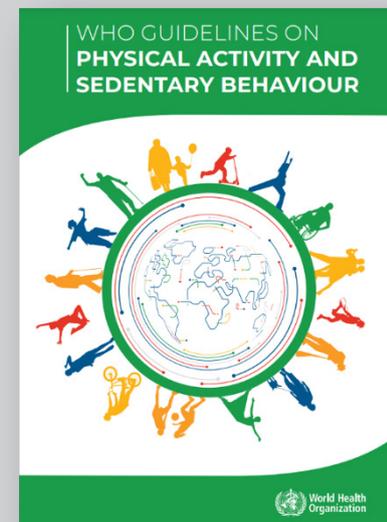
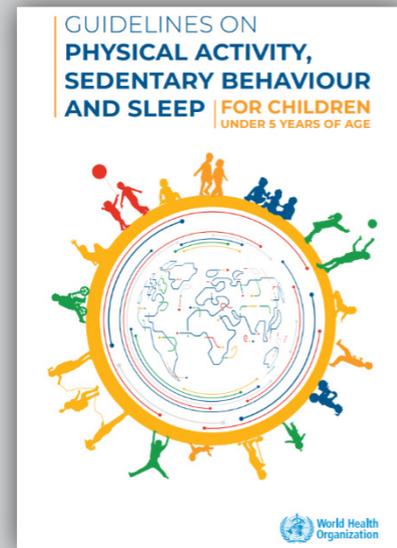
I bambini e gli adolescenti (5-17 anni) dovrebbero svolgere almeno una media di 60 minuti al giorno di attività fisica da moderata a vigorosa, per lo più aerobica, durante la settimana. Le attività aerobiche ad alta intensità, così come quelle che rafforzano muscoli e ossa, dovrebbero essere praticate almeno 3 giorni alla settimana.

## SEDENTARIETÀ Meno è meglio

I neonati (meno di 1 anno) non devono essere tenuti fermi per più di un'ora di seguito (ad es. in carrozzine/passeggini, seggioloni o legati alla schiena). Il tempo davanti ad uno schermo non è consigliato. Quando il neonato è sedentario, si incoraggia la persona che lo cura a coinvolgerlo nella lettura e nella narrazione.

I bambini di età compresa tra 1 e 2 anni non devono essere tenuti fermi per più di un'ora di seguito (ad esempio in carrozzine/passeggini, seggioloni o legati alla schiena) o seduti per lunghi periodi di tempo. Per i bambini di 1 anno, il tempo davanti ad uno schermo (come guardare la TV o video, giocare ai giochi per computer) non è raccomandato. Per quelli di età di 2 anni, il tempo davanti allo schermo non dovrebbe essere superiore a un'ora; meno è meglio. Quando il bambino è sedentario, si incoraggia la persona che lo cura a coinvolgerlo nella lettura e nella narrazione.

I bambini di età compresa tra 3 e 4 anni non devono essere legati per più di un'ora di seguito (ad esempio in carrozzina/passeggino) o seduti per lunghi periodi di tempo. Il tempo davanti



ad uno schermo non dovrebbe essere superiore a un'ora; meno è meglio. Quando il bambino è sedentario, è importante che la persona che lo cura legga o racconti al bambino.

Ogni movimento conta.

I bambini e gli adolescenti (5-17 anni) dovrebbero svolgere almeno una media di 60 minuti al giorno di attività fisica da moderata a vigorosa, per lo più aerobica, durante la settimana. Le attività aerobiche ad alta intensità, così come quelle che rafforzano muscoli e ossa, dovrebbero essere praticate almeno 3 giorni alla settimana

### **ATTIVITÀ FISICA**

- Fare un po' di attività fisica è meglio che non farne nessuna.
- Se i bambini e gli adolescenti non soddisfano le raccomandazioni, fare un po' di attività fisica gioverà alla loro salute.
- I bambini e gli adolescenti dovrebbero iniziare facendo piccole quantità di attività fisica e aumentare gradualmente la frequenza, l'intensità e la durata nel tempo.
- È importante offrire a tutti i bambini e adolescenti opportunità sicure ed eque e incoraggiamento a partecipare ad attività fisiche piacevoli, diversificate e adatte alla loro età e capacità.

### **SEDENTARIETÀ**

Limita la quantità di tempo trascorso in sedentarietà, in particolare guardare la televisione o passare altro tempo davanti agli schermi per motivi ricreativi.

Nonostante l'importanza dell'attività fisica e della sedentarietà sulla salute, sull'apprendimento e la qualità della vita, nonché la presenza di precise raccomandazioni e di piani di intervento, i livelli di attività fisica della maggior parte delle persone, non rispettano i livelli minimi previsti, al punto che si parla di una "pandemia globale di inattività fisica". In particolare l'evidenza internazionale mostra costantemente che la maggior parte dei bambini e dei giovani non è sufficientemente attiva: globalmente circa il 50 % dei bambini e l'80% degli adolescenti non raggiungono i 60 minuti di attività fisica vigorosa al giorno raccomandati dall'Organizzazione Mondiale della Sanità.

Occorre evidenziare che la scuola è la principale causa di inattività fisica e sedentarietà dei bambini e degli adolescenti. I bambini vi trascorrono

anche oltre 30 ore a settimana e fino al 92% di questo tempo è sedentario, trascorso ascoltando le lezioni o facendo i compiti al banco. Gli studi che hanno analizzato l'intensità dell'attività fisica nel corso della giornata, hanno confermato che le lezioni in classe sono il periodo più sedentario e meno attivo della giornata di un bambino o di ragazzo.

Fa da contraltare alla scuola come fattore di rischio, il fatto che essa sia anche il contesto ideale per aiutare i bambini ed i ragazzi a raggiungere i livelli di attività necessari ed i conseguenti benefici, in quanto l'obbligo scolastico fa in modo che tutti, indipendentemente dal genere, dalla classe socioeconomica e dall'etnia, vadano a scuola per molti anni e per molte ore al giorno e vi trovino professionisti preparati che si prendono cura di loro, aiutandoli ed educandoli.

## Le Pause Attive

L'attività fisica può essere inclusa nell'ambito scolastico in diversi modi, ma questa *review* quasi sistematica narrativa si concentra nel riassumere la ricerca che riguarda i programmi di inserimento di Pause Attive.

Le Pause Attive sono brevi periodi di movimento tra periodi di insegnamento in classe, con livelli diversi di intensità ma spesso moderata o intensa, di una durata variabile tra 5 e 20 minuti, eseguiti in modo regolare una o più volte durante la giornata scolastica. Questa pausa fisica fornisce ai bambini e ai ragazzi una interruzione dalla routine scolastica, fornendo un'opportunità per uno spostamento dell'attenzione sufficiente a recuperare la concentrazione per le lezioni successive. Questi interventi sono relativamente facili, non prevedono cambiamenti o solo piccoli adattamenti alle attività ordinarie e sostituiscono in modo semplice un tempo sedentario in classe con un tempo di movimento. Vi sono tanti programmi diversi, inseriti in molti Paesi da oltre 30 anni nelle routine scolastiche,

che attuano pause attive di durata compresa tra 5 e 20 minuti che sono risultati efficaci nell'aiutare a raggiungere l'indicazione di accumulare fino a 30 minuti di attività fisica da moderata a vigorosa (MPVA) durante la giornata scolastica. Le Pause Attive sono indicate sia dall'Organizzazione Mondiale della Sanità sia da molti Paesi tra cui l'Italia, come una delle azioni più utili da implementare nelle scuole per raggiungere sia obiettivi educativi che di salute.

## Le Pause Attive aumentano l'apprendimento scolastico

Un numero crescente di studi suggerisce che l'attività fisica può avere un impatto sul rendimento scolastico attraverso una varietà di meccanismi fisiologici, cognitivi, emotivi e di apprendimento diretti e indiretti (vedi BOX 2).

## 2. Impatto dell'attività fisica sull'apprendimento

I CDC degli Stati Uniti, in una loro revisione sistematica, schematizzano i modi in cui l'attività fisica influisce sul cervello e come le abilità cognitive e motorie sembrino svilupparsi attraverso un'interazione dinamica. Il documento ha evidenziato che il movimento può influenzare la fisiologia del cervello aumentando:

- crescita capillare cerebrale;
- circolazione sanguigna;
- ossigenazione;
- produzione di neurotrofine;
- crescita delle cellule nervose nell'ippocampo (centro di apprendimento e memoria);
- livelli dei neurotrasmettitori;
- sviluppo di connessioni nervose;
- densità della rete neurale;
- volume del tessuto cerebrale.

Questi cambiamenti fisiologici possono essere associati a

- migliore attenzione;
- elaborazione, archiviazione e recupero delle informazioni migliorati;
- gestione dello stress migliorata;
- atteggiamento positivo potenziato;
- sensazioni ridotte di inquietudine e dolore.

In questa revisione, condotta dai CDC degli Stati Uniti, sono stati considerati 9 studi che esaminavano il rendimento scolastico di programmi di Pause Attive della durata di 5, 10 o 20'. La revisione ha evidenziato un'influenza su: capacità cognitive (ad esempio attitudine, attenzione, memoria); atteggiamenti (es. umore), comportamenti accademici (es. comportamento sul compito, concentrazione) e risultati accademici (es. punteggi dei test standardizzati, punteggi di alfabetizzazione in lettura, punteggi di fluidità in matematica). Sette studi sono stati condotti con studenti delle scuole elementari e due con studenti delle scuole medie. Otto studi hanno mostrato risultati positivi sul rendimento ed uno nessun risultato positivo, ma escludeva risultati negativi.

Una revisione più recente del 2018 ha dimostrato miglioramenti in 9 interventi di Pause Attive sugli 11 studiati, mentre 2, anche in questo caso, non evidenziavano effetti negativi sull'apprendimento.

Uno studio che ha confrontato pause di gioco sedentario con Pause Attive ha dimostrato il vantaggio della Pausa Attiva rispetto alla sola interruzione del lavoro tradizionale in classe, seppur piacevole. Questo risultato è in linea con gli studi neurofisiologici che indicano che l'attività fisica influisce sulle funzioni elettro-corticali di base le quali contribuiscono ai processi cognitivi ed al mantenimento dell'attenzione e della concentrazione.

Numerose ricerche mostrano che le Pause Atti-

ve avvantaggiano in particolare gli studenti che hanno un minore comportamento sul compito e che hanno i risultati accademici peggiori, riducendo quindi le diseguaglianze di apprendimento tramite un'azione più efficace sugli studenti in difficoltà.

L'efficacia di questi interventi nell'aumentare il rendimento si raggiunge in modo rapido. La letteratura dimostra infatti come siano sufficienti periodi di intervento di appena 3 settimane per avere dei miglioramenti nei risultati accademici. I vantaggi, oltre ad essere legati alla lunghezza del periodo di conduzione del programma, lo sono anche all'intensità e alla durata delle singole pause. Alcuni studi hanno dimostrato che interventi di breve durata (5 minuti) hanno avuto successo se attività di natura vigorosa, mentre periodi da 10 a 15 minuti hanno dimostrato miglioramenti anche con attività fisica non vigorosa; effetti maggiori sono stati osservati con interventi più intensi.

Altri due studi suggerivano che le Pause Attive devono durare almeno 10 minuti e avere un'intensità almeno moderata per essere efficaci nel migliorare i risultati accademici.

Sulla base di questi risultati, gli insegnanti dovrebbero dunque implementare interventi di Pause Attive vigorose di 5 minuti oppure interventi più lunghi di intensità almeno moderata.

Oltre ai risultati accademici, le Pause Attive migliorano anche i comportamenti in classe, facilitano il buon andamento delle lezioni e influiscono positivamente sul clima di classe, fattori che a

loro volta possono migliorare l'apprendimento. Ad esempio, un programma, costituito da una Pausa Attiva di 10-20 minuti seguita da Pause Attive più brevi, ha rilevato una riduzione degli interventi disciplinari del 58%.

## Le Pause Attive riducono la sedentarietà e aumentano l'attività fisica

Il livello di efficacia delle Pause Attive nel ridurre la sedentarietà e aumentare l'attività fisica durante la giornata scolastica ha accumulato molte prove, anche se c'è ancora molto da conoscere. Uno studio condotto in Italia ha dimostrato, nei bambini che eseguivano due Pause Attive da 5 minuti nella giornata scolastica, un aumento significativo dell'attività fisica leggera (LPA) ed una riduzione significativa del tempo sedentario nel gruppo di intervento rispetto ai controlli che non eseguivano le pause. Gli stessi risultati si erano ottenuti nello studio originario condotto negli USA.

Un'altra ricerca condotta in Italia, pubblicata nel 2020, ha valutato un intervento di due Pause Attive giornaliere per tre volte a settimana. Lo studio ha mostrato effetti positivi con una riduzione dell'inattività pari a 12 minuti nella giornata scolastica ed un equivalente aumento dei livelli di attività fisica, di cui 7 minuti di attività fisica leggera (LAP) e 5 minuti in attività moderata e vigorosa (MVPA). Questo programma, come altri, ha avuto risultati migliori nelle ragazze che in generale si muovono meno.

Un altro programma di Pause Attive di 10 minuti con l'utilizzo della musica ha determinato aumenti significativi nell'attività fisica leggera (51%) e di intensità moderata (16%). Le scuole di controllo non hanno mostrato aumenti significativi dell'attività fisica in classe fino a quando

non hanno iniziato a svolgere lo stesso programma.

Utilizzando una misura oggettiva dell'intensità dell'attività fisica (accelerometro) è stato dimostrato che gli studenti nelle classi che avevano effettuato Pause Attive nell'ultima settimana avevano una probabilità del 75% in più di ottenere 30 minuti al giorno di attività fisica di intensità da moderata a vigorosa (MPVA), rispetto ai bambini nelle classi in cui le Pause Attive non erano state eseguite.

Quando è stata valutata la durata delle Pause Attive (5, 10 e 20 minuti), i risultati hanno evidenziato che tutti hanno ridotto il tempo di sedentarietà e hanno aumentato l'attività fisica lieve (LPA) in modo proporzionale alla durata delle pause. Invece non vi sono evidenziate differenze significative di attività fisica moderata o intensa (MVPA).

Le Pause Attive sono in grado di ridurre la sedentarietà e aumentare l'attività fisica nei bambini in sovrappeso. Anche uno studio condotto in Italia che ha stratificato i partecipanti per indice di massa corporea (body mass index, BMI) non ha identificato differenze, evidenziando come i bambini in sovrappeso rispondessero all'intervento in modo uguale ai bambini normopeso. Questo è importante perché i bambini in sovrappeso si muovono meno e rispondono meno agli interventi di promozione dell'attività fisica.

## Le Pause Attive probabilmente migliorano la salute

Anche se le Pause Attive aumentano l'attività fisica e riducono i periodi di sedentarietà, le prove dirette di un impatto sull'insorgenza di malattie croniche sono ancora limitate. È verosimile, infatti, che i modelli di studio, la dimensione dei

campioni e la loro durata nel tempo non siano sufficienti per evidenziare miglioramenti della salute.

Alcuni studi offrono, ad ogni modo, delle importanti conferme.

L'applicazione di un modello di sostituzione isometrica ha mostrato verosimili associazioni favorevoli con la maggior parte dei marcatori di rischio cardiometabolico, quando giovani sani sostituiscono almeno 10 minuti di tempo sedentario con una quantità uguale di attività fisica moderata e vigorosa (MVPA). Risultati positivi sono stati osservati, anche se in misura minore, in caso di sostituzione con attività fisica lieve (LPA).

Interrompere la sedentarietà con brevi pause di intensità moderata si è confermato un intervento efficace nel migliorare gli esiti cardiometabolici anche in un'altra ricerca,

Mentre uno studio controllato randomizzato, che valutava l'inserimento di brevi periodi di attività durante la giornata scolastica, ha dimostrato una diminuzione significativa nell'uso di farmaci nell'asma (-5%) e nella Sindrome di deficit di attenzione ed iperattività (ADHA) (-7%).

## Conclusioni

È provato che un'attività fisica adeguata e una limitata sedentarietà sono in grado di prevenire ben 35 importanti malattie (diabete, malattie cardiovascolari, ipertensione, ictus, tumore al seno, tumore al colon, depressione, morbo di Alzheimer, cadute e molte altre ancora), aumentare la durata della vita e, in particolare, la durata della vita in buona salute e di svolgere un'azione terapeutica in 26 diverse patologie, in alcuni casi funzionando meglio degli stessi farmaci o trattamenti.

L'elemento più importante per gli insegnanti è, però, che un'adeguata attività fisica e una limi-

tata sedentarietà aumentano l'apprendimento scolastico.

In questa revisione narrativa abbiamo riferito di articoli che sostengono come le Pause Attive siano in grado di determinare dei miglioramenti, come schematizzano i Centri per il Controllo delle Malattie e per la Prevenzione degli USA, in queste tre aree:

- abilità cognitive e atteggiamenti (ad esempio, attenzione/concentrazione, memoria, abilità verbale);
- comportamenti accademici (ad esempio, condotta, frequenza, tempo dedicato al compito, completamento dei compiti);
- risultati accademici (ad esempio, punteggi dei test standardizzati, voti).

Inoltre, abbiamo riportato come le Pause Attive migliorino l'attività fisica e riducano la sedentarietà a scuola, aumentino la forza e riescano ad aumentare il tempo complessivo di attività fisica e di attività fisica moderata e vigorosa (MVPA), concorrendo a migliorare il raggiungimento dei livelli minimi indicati.

La scuola non si è ancora presa adeguatamente in carico la responsabilità di sfruttare questa opportunità e sta, invece, diventando sempre più sedentaria, rivestendo ad oggi il ruolo, con le ore in classe e i compiti per casa, di causa più importante di sedentarietà di bambini e ragazzi, nonostante l'attività fisica a scuola sia sempre presente nei curricula scolastici.

La scuola, essendo il momento più sedentario della giornata di bambini e ragazzi, è anche il setting giusto per agire, diventando una parte importante della soluzione, poiché permette di colpire al cuore il problema. Inoltre, l'obbligo scolastico fa in modo che tutti i bambini vadano a scuola per molti anni e molte ore al giorno, accompagnati dagli insegnanti in questo lungo percorso educativo.

I dati che abbiamo riportato possono garantire che l'inserimento delle Pause Attive offre da una parte un vantaggio a bambini e ragazzi aumentando l'attività fisica e riducendo la sedentarietà, dall'altra una sicurezza a dirigenti scolastici, insegnanti e genitori riguardo l'assenza di un impatto negativo sul rendimento scolastico ma, al contrario, un effetto positivo, come la maggior parte degli studi dimostra.

Alcuni studi hanno dimostrato che questi vantaggi si hanno soprattutto nei bambini più in difficoltà, che sono meno attenti, hanno ridotta concentrazione e hanno minori risultati scolastici.

La scuola e gli insegnanti possono quindi essere rassicurati e motivati perché l'inserimento delle Pause Attive risulta coerente con le loro finalità e può migliorare il loro lavoro. Pertanto, la scuola può inserire nella propria organizzazione quanto indicano le linee guida di diverse organizzazioni internazionali e nazionali, ossia:

- prevedere l'attività fisica e nello specifico le Pause Attive nella pianificazione dell'offerta formativa (PTOF);
- inserire regolarmente e mantenere nel tempo le Pause Attive in modo da migliorare l'acquisizione delle competenze e l'apprendimento dei bambini e dei ragazzi;
- assicurarsi che le barriere alle Pause Attive in classe, come la mancanza di attrezzature o di spazio disponibile, siano ridotte al minimo;
- non rifiutare le Pause Attive in classe agli studenti come approccio disciplinare;
- oltre alle Pause Attive in classe, garantire e sviluppare l'educazione fisica e la ricreazione;
- fornire agli insegnanti una formazione professionale continua sulle Pause Attive in classe.

In conclusione, le esperienze riportate dalla letteratura scientifica suggeriscono che inserire le Pause Attive è un intervento più facile di molte

delle cose in cui gli insegnanti già riescono benissimo ed il cammino è via via più agevole con il tempo una soddisfazione professionale per gli insegnanti, una importante realtà per i bambini ed i ragazzi.

### **Autori**

Laura Biasi e Sara Dalla Torre, Scuola di Specializzazione in Igiene e Medicina Preventiva, Dipartimento di Scienze Cardio-Toraco-Vascolari e Sanità Pubblica, Università degli Studi di Padova Giovanni Gallo, medico di salute pubblica.

### **Bibliografia**

Centers for Disease Control and Prevention, *Strategies for Classroom Physical Activity in Schools*. Atlanta, GA: Centers for Disease Control and Prevention, US Dept of Health and Human Services; 2018.

Colella D., Monacis D., Limone P., *Active Breaks and Motor Competencies Development in Primary School: A Systematic Review*. Advances in Physical Education, 2020; 10: pp. 233-250.

Daly-Smith A.J., Zwolinsky S., McKenna J. et al., *Systematic review of acute physically active learning and classroom movement breaks on children's physical activity, cognition, academic performance and classroom behaviour: understanding critical design features*. BMJ Open Sport & Exercise Medicine 2018; 4: e000341.

Gallè F., Pecoraro P. et al., *Classroom Active Breaks to Increase Children's Physical Activity: A Cross-Sectional Study in the Province of Naples, Italy* Int. J. Environ. Res. Public Health 2020, 17, 6599.

Grieco L.A., Jowers E.M. et al., *Physically active vs. sedentary academic lessons: A dose response study for elementary student time on task* Preventive Medicine 2016, (89): pp. 98-103

Organizzazione Mondiale della Sanità. *Piano*

*d'azione globale per la prevenzione ed il controllo delle malattie non trasmissibili 2013-2030. Traduzione scaricabile dal sito del Ministero della Salute.*

Romar J.E, Enqvist I. *et al.*, *Physical activity and sedentary behaviour during outdoor learning and traditional indoor school days among Finnish primary school students* Jan-Erik Journal of Adventure Education and Outdoor Learning, Volume 19, 2019 (19): 28-42.

Webster C.A., Russ L. *et al.*, *Integrating movement in academic classrooms: understanding, applying and advancing the knowledge base*, Obesity Reviews, 2015; ;16(8): pp. 691-701.



---

# LE CARTE DELLE PAUSE ATTIVE

---





Le carte delle Pause Attive  
per la scuola primaria e dell'infanzia

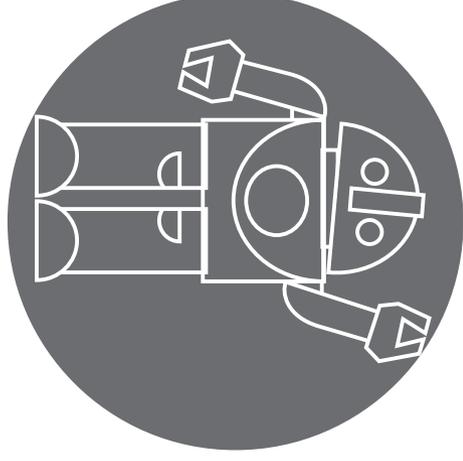


## Cercare le scarpe

*Pause per attivare*



I bambini si tolgono le scarpe, le lasciano sparse nella stanza e vanno in un angolo dove rimangono con gli occhi chiusi o girati di spalle. Nel frattempo l'insegnante o un alunno "mescola" e sparpaglia le scarpe nella stanza. A un suo cenno invita i bambini ad aprire gli occhi e cercare le proprie scarpe.



## Robot

*Pause per attivare*



I bambini formano delle coppie in cui uno è il Robot, l'altro il suo comandante.  
Il Robot dà le spalle al comandante e viene comandato tramite dei tocchi:

tocco tra le scapole = *avanzare*

tocco spalla destra = *andare a destra (90°)*

tocco spalla sinistra = *andare a sinistra (90°)*

mano sul capo = *fermarsi*





## **Palle di neve**

*Pause per attivare*



## **Trasportare i giornali**

*Pause per attivare*



I bambini, seduti al proprio posto, ricevono una pagina di giornale (o un foglio di carta). Ognuno la appallottola. La classe viene divisa a metà. I due gruppi girano le proprie sedie fino a potersi vedere.

A un segnale i gruppi iniziano a lanciare le "palle di neve" verso la parte opposta, restando incollati alla sedia.

Dopo 30 secondi il gioco viene interrotto e si contano le palle di neve nei rispettivi territori.

Vince la squadra che presenta il minor numero di palle di neve.

Ogni bambino appoggia un foglio di giornale a scelta su diverse parti del corpo (testa, spalle, braccio, gamba, piede). Appena viene dato il segnale *Vai!* inizia a camminare – correre nella stanza cercando di non farlo cadere.

Al segnale *Stop!* Tutti i bambini si fermano nascondendosi sotto il giornale.





## Slavina di suoni

Pause per attivare



Gli alunni siedono o stanno in cerchio. Per la slavina di suoni vengono preparati bigliettini con vocali o suoni/rumori facili da riprodurre con la voce.

L'insegnante o il bambino che conduce dà un biglietto al primo alunno che legge e riproduce il suono passando poi il biglietto al compagno vicino che dovrà riprodurre a sua volta il suono fino al ricevimento del biglietto successivo.

Il biglietto viene passato finché tutti gli alunni lo avranno ricevuto e riprodotto.

Per terminare la slavina, il conduttore passa un bigliettino con la parola "Stop". Dopo che tutti lo hanno letto e passato avanti, il gioco è finito e tutti restano in silenzio.

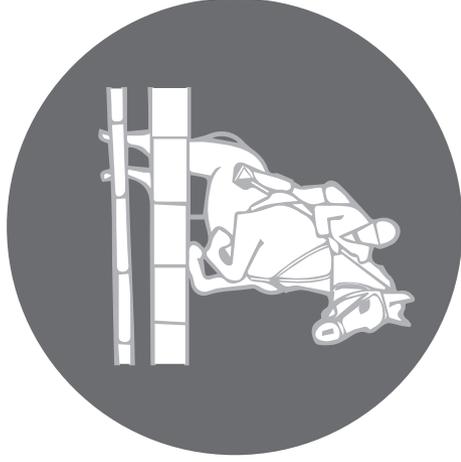


## Scultore

Pause per attivare



A gruppi di due (o più) un bambino fa assumere all'altro (o agli altri) la forma di un "monumento".  
Il "monumento" deve rimanere immobile e solo quando lo scultore sarà soddisfatto della propria opera può muoversi di nuovo.  
Si invertono i ruoli.



## Gara di cavalli

Pause per attivare



I bambini possono restare al proprio posto distanziandosi dal banco, oppure si dispongono in cerchio.

La classe riproduce i rumori di una corsa di cavalli. All'inizio tutti battono le mani sulle proprie cosce producendo il suono del galoppo, poi il conduttore dà ad alta voce queste istruzioni:

*curva a sinistra* = tutti si sporgono verso sinistra;

*curva a destra* = tutti si sporgono verso destra;

*ostacolo* = con le braccia verso l'alto e con un saltello si accenna al salto dell'ostacolo;

*tribuna del pubblico* = tutti applaudono;

*i cavalli si scontrano* = tutti gridano "buh!";

*pozzanghera* = tutti fanno un rumore di bolle nell'acqua con le labbra;  
*ferro di cavallo smarrito* = tutti fanno il suono del galoppo con la bocca.



## Giardino di sculture

Pause per attivare



Il conduttore di gioco lancia i dadi (2 dadi numerati da 1 a 6) e tutti gli alunni devono toccare il pavimento con un numero di parti del corpo uguale a quello dei punti risultati dal lancio.

Si gioca finché tutti i numeri escono almeno una volta e tutti gli alunni hanno trovato almeno una soluzione.



## Cambiare posto

Pause per attivare



Il conduttore spiega il gioco: i bambini devono scambiare i loro posti in classe due alla volta. Vengono chiamati per nome due bambini che devono alzarsi e scambiarsi di posto facendo attenzione a non urtare banchi e sedie.



## Il tempo

Pause per attivare



I bambini si muovono lentamente nella stanza.  
Alle seguenti parole chiave devono compiere il movimento corrispondente mettendosi a coppie:

*sole* = i bambini gioiscono, si prendono a braccetto e danzano;

*freddo* = si stringono e si sfregano per riscaldarsi;

*pioggia* = un bambino costruisce un rifugio per la pioggia, l'altro si ripara sotto;

*vento* = un bambino costruisce un rifugio per il vento, l'altro si ripara dietro di esso.





## **Pesci dentro e fuori la rete**

*Pause per attivare*



I bambini sono divisi in due gruppi omogenei, all'inizio sono tutti pesci, il paracadute è steso a terra, un gruppo di pesci è fuori, l'altro dentro, tutti "nuotano". Finché a un segnale sonoro (battito mani, voce...) i pesci si scambiano di posto, facendo attenzione a non scontrarsi con gli altri. Dopo pochi secondi, a un secondo segnale, tutti i pesci si fermano. Chi è rimasto fuori si posiziona in piedi ai bordi del paracadute e costruisce una RETE, si unisce ai compagni vicini: quelli che riesce a toccare sia dentro che fuori al paracadute. I bambini-rete si prendono per mano e stanno a gambe aperte e fermi sul posto, non devono alzare i piedi. A un terzo segnale i bambini-pesci rimasti nel paracadute cercano di uscire, contrastati dai bambini-rete. Se vengono fermati diventano rete a loro volta. Il gioco finisce quando tutti i bambini sono diventati rete in un grande abbraccio.



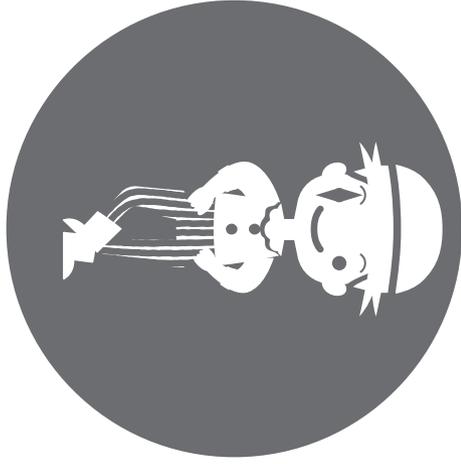
## **Baci baci**

*Pause per attivare*



Si spiega il gioco facendo una dimostrazione: si deve riprodurre il rumore di un bacio sonoro con le labbra.  
Si inizia con le mani chiuse a pugno, perché contengono i baci, tanti quante sono le dita.  
Poi si sollevano una alla volta le dita, contando i baci sonori fino ad averle tutte aperte.





## Il mimo (I)

Pause per attivare



## Tocca e danza

Pause per attivare



### *Pantomima individuale: La doccia*

I bambini imitano tutti i gesti del conduttore (insegnante o altro bambino) investigando il proprio corpo: si apre il rubinetto, l'acqua scorre, prendiamo il sapone e la spugna, massaggiamo il viso, il capo, il collo, le spalle, le braccia, le gambe... C'risciacquiamo, ci asciughiamo, infiliamo le ciabatte, l'accappatoio e infine... ci pettiniamo.

I bambini sono disposti a coppie. Un bambino tocca una parte del corpo del suo compagno che inizia a muoverla senza interrompersi. Si comincia dalla mano e a seguire, lentamente, si tocca il braccio, la spalla, la testa, fronte, occhi, naso, orecchie, gambe fino ai piedi in modo tale che il corpo sia in movimento in ogni sua parte, generando una danza.





## Gita al lago

Pause per attivare



## Il mimo (II)

Pause per attivare



La pausa richiede un ambiente libero (palestra, corridoio).

I bambini si siedono a terra con le ginocchia piegate e i piedi ben appoggiati a terra. Il conduttore dà il ritmo e può guidare i bambini anche se sono a casa. I bambini tengono tra le mani una bacchetta come fosse un remo e la spostano a destra e sinistra imitando il movimento della voga.

Contemporaneamente si spostano attraverso l'azione coordinata dei piedi e delle gambe che spingono in avanti il bacino.

*Pantomima a coppie:* L'arca di Noè

Vengono distribuiti i cartoncini con i nomi di animali a tutti i bambini (due cartoncini per ogni animale). Il gioco inizia mimando l'andatura dell'animale assegnato e la ricerca dell'altro omonimo fino a formare delle coppie (2 gatti, 2 giraffe...). Le coppie di animali procedono insieme e trovano lo stesso ritmo, giocano, danzano, tutto si svolge senza parlare.

Ad un segnale prestabilito tutti raggiungeranno l'arca, ovvero lo spazio appositamente predisposto all'inizio.





## La seconda vita dell'albero

Pause per attivare



La pausa richiede uno spazio libero e si può svolgere all'esterno nel giardino della scuola.  
In autunno cadono le foglie... ma per magia si può far tornare indietro il tempo e resituire foglie e frutti agli alberi tristi! Vengono sparpagliati a terra foglie e fiori disegnati e preparati dai bambini in precedenza.  
Metà bambini si dispongono in ordine sparso sullo spazio e fanno gli alberi. Gli altri bambini, quando parte la musica, scelgono il loro albero e attaccano ai rami (braccia, dita...) foglie e frutti fissandoli con le mollette.

Gli alberi, felici, si animano e danzano con i loro compagni.



## Specchio magico

Pause per attivare



I bambini si dispongono a coppie: un bambino chiude gli occhi e l'altro assume una posizione creativa. Il compagno a occhi chiusi (o con una benda sugli occhi) deve sentire e scoprire appoggiando le mani con piccoli tocchi la posizione assunta dal compagno e imitarla, come fosse davanti a uno specchio.

Si deve indovinare che cosa voleva rappresentare il compagno.  
Poi si scambiano i ruoli.



## La lavatrice

Pause per attivare

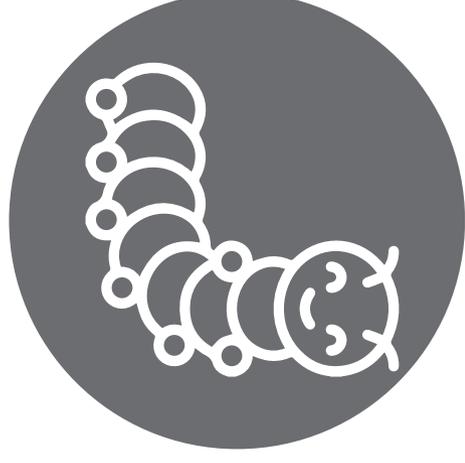


Un bambino è il panno da lavare e sta fermo sul posto. Un altro bambino fa la lavatrice.

Prima fase: il bambino lavatrice insapona con le mani il corpo del compagno sfregando con energia.

Seconda fase: il risciacquo. Poi con le mani porta l'acqua iniziando dalla testa fino ai piedi, il tocco è delicato e continuo, come una carezza.

Terza fase: si passa all'asciugatura e con un soffio leggero si ripercorre tutto il corpo del compagno... (sotto le ascelle, sopra i piedi).



## Il bruco ballerino

Pause per attivare



Gioco individuale. I bambini si dispongono in piedi, in classe o in altri spazi.

Il movimento inizia con l'oscillazione del corpo in avanti e indietro e lateralmente a destra e a sinistra, rimanendo sul posto a piedi uniti. Il movimento si fa un po' alla volta sempre più ampio, molleggiando sulle ginocchia e seguendo il ritmo della musica.



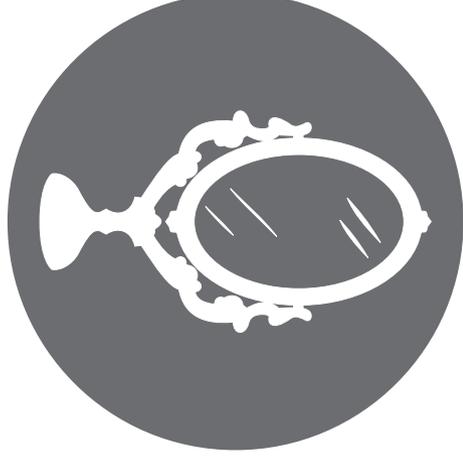


## Raccogliere le mele

*Pause per rilassare*



I bambini si alzano dalla loro sedia e si stirano, sollevandosi sulla punta dei piedi, come se volessero raccogliere delle mele da un ramo alto. Poi abbassano le braccia e appoggiano la "mela" in un cesto vicino ai piedi sul lato opposto rispetto al braccio. La raccolta viene ripetuta finché il cesto immaginario viene riempito (10-15 mele). L'allungamento viene tenuto più a lungo per l'ultimo turno, per poter sentire meglio il rilassamento conclusivo. Ogni movimento della raccolta può essere accompagnato dal ritmo del respiro.



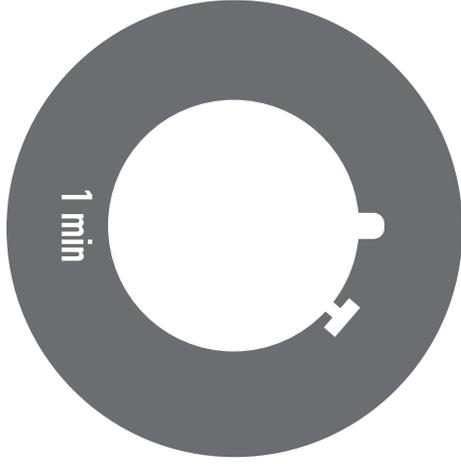
## Specchio

*Pause per rilassare*



Due bambini stanno uno di fronte all'altro.  
Un bambino fa un movimento, l'altro deve fare lo stesso movimento nella stessa direzione, come uno specchio. La regola è fare i movimenti molto lenti, cambiando anche espressione del volto.





## Un minuto eterno

Pause per rilassare



I bambini appoggiano la testa sopra il tavolo e chiudono gli occhi. A partire da un segnale del conduttore devono calcolare un minuto, senza contare. Quando ritengono che il minuto sia trascorso, alzano la testa e aprono gli occhi. Il conduttore prende nota di chi si alza e, quando si arriva alla fine, rende noti i risultati.



## Il sole

Pause per rilassare



I bambini lavorano a coppie, a turno massaggiano la schiena del compagno eseguendo le seguenti azioni:

*splende il sole* = appoggiare le mani sulle scapole finché il calore viene trasmesso;  
*arriva una nuvola* = ritirare le mani, si sente più freddo;  
*leggera pioggerellina* = tamburellare lievemente con la punta delle dita;  
*pioggia più forte* = bussare con attenzione con i pugni chiusi;  
*acquazzone* = bussare più forte con le punte delle dita;  
*l'acqua scorre via* = accarezzare dalle scapole alla parte bassa della schiena con le mani aperte (ripetere per 5 volte).





## Il vento, l'albero, le foglie

Pause per rilassare



I bambini sono divisi in due gruppi: il gruppo degli alberi e il gruppo del vento. Hanno a disposizione dei contenitori con le mollette e le foglie (foglie che cambiano colore a seconda delle stagioni). Si inventa una storia: i bambini-albero si "vestono" con le foglie attaccandole con le mollette, sulle braccia, sui capelli, sulle spalle...; arriva il vento, i bambini imitano il rumore di una brezza leggera in primavera che muove dolcemente le foglie degli alberi. Arriva l'autunno e il vento (i bambini vento) si fa più forte, stacca le foglie dai rami e le porta via con sé.

Questo cambio di stagione viene stabilito con un 'comando' del 'mago del tempo' (ruolo assegnato a turno a un bambino).



## Le formiche

Pause per rilassare



Il conduttore guida i bambini disposti a coppie o anche in cerchio uno dietro l'altro, dando loro istruzioni.  
Il bambino che sta alle spalle del compagno "cammina" con le dita (come tante formiche) sulla sua schiena a ritmi e direzioni diverse. Le istruzioni possono essere accompagnate con destinazioni specifiche usando un linguaggio scientifico: bicipiti, rachide, nuca, ecc.  
Cambio di ruolo dopo tre minuti.



## Sintonia del respiro

Pause per rilassare



A coppie i bambini si siedono schiena contro schiena a terra se si trovano fuori, o sulla sedia — seduta dinamica — se sono in aula. Ad un segnale dell'insegnante o di un allievo iniziano a inspirare ed espirare profondamente. Seguendo il ritmo del respiro cercano di alzarsi piano piano e sempre schiena contro schiena.

*Variante*

Sempre a coppie, seduti uno di fronte all'altro e tenendosi per mano, si gonfiano e poi piano si afflosciano al ritmo del respiro (inspiro/espiro). L'esercizio può estendersi a tutto il gruppo classe con tutti i bambini che si tengono per mano e respirano allo stesso ritmo.



## Le foglie

Pause per rilassare



Gioco a due (preferibile cortile con erba o palestra). Ogni bambino Foglia ha un compagno Vento. Il bambino Vento, soffia sul corpo del bambino Foglia disteso a terra che inizierà a rotolare, proprio come una foglia, fino ad un punto predefinito. Il bambino Vento presterà attenzione che la Foglia non incontri eventuali ostacoli. Il Vento infine si farà calmo in modo che i bambini Foglia possano avvicinarsi per riposare un po' insieme. I ruoli poi vengono invertiti.



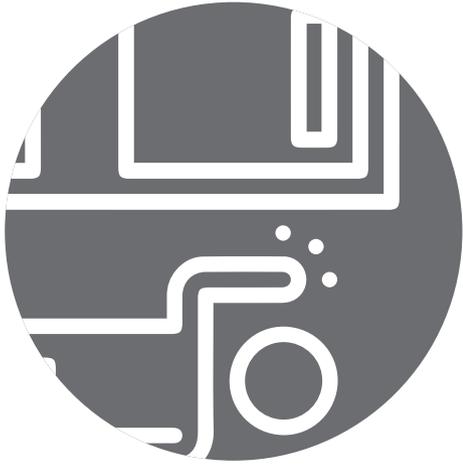
## *Il seme dormiglione*

*Pause per rilassare*



A coppie, i bambini rappresentano a turno il seme e gli agenti atmosferici che lo risvegliano (sole, pioggia, vento). Il seme dorme sotto la terra finché sorge il sole che lo scalda, appoggiando le mani sulla schiena. Piano piano il seme comincia a muoversi, alzando prima un gomito, allungando il braccio, poi apre le dita della mano e le muove. Arrivano le nuvole, piove. Una pioggia leggera, il bambino picchietta delicatamente il corpo del compagno che alza anche l'altro braccio con la stessa sequenza del primo. Ritorna il sole: con il suo calore fa alzare il fusto del bambino seme, che piano piano si alza sulle gambe e si allunga con braccia e mani quasi per toccare il cielo. Alla fine arriva un soffio lieve di vento che fa muovere questa nuova piantina e la culla dolcemente. Alla fine della storia i due bambini si abbracciano calorosamente.





## **Toc - toc**

*Pause per concentrarsi*



I bambini si mettono in piedi dietro le loro sedie. Il conduttore spiega il gioco, mostrando la parte del corpo (avambraccio, braccio, gambe, ecc.) che può essere "chiamata" con il "Toc-toc".  
Toccano con la mano chiusa a pugno la parte del corpo nominata, i bambini attivano i muscoli interessati e poi li rilassano.



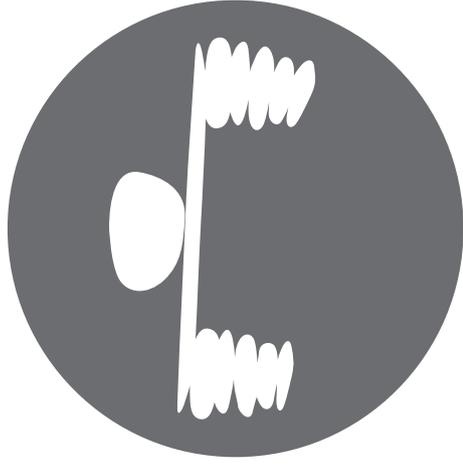
## **L'insegnante pazzo**

*Pause per concentrarsi*



Viene disegnato alla lavagna un incrocio con le rispettive direzioni (su, giù, destra, sinistra).  
Si inizia con le braccia stese parallelamente, gli alunni devono indicare la direzione che il maestro sta mostrando. Contemporaneamente pronunciano la direzione in coro (su, giù, destra, sinistra).  
*Confusione:* i bambini devono fare il contrario di ciò che indica il conduttore; scambiano la destra con la sinistra, il sotto con il sopra.





## **Bilanciare**

*Pause per concentrarsi*



Il gioco inizia stando seduti e tenendo in equilibrio un pennarello. Dapprima viene appoggiato sul dorso di una mano, poi sulla punta delle dita e in seguito su differenti parti del corpo. Il gioco può continuare anche alzandosi in piedi e muovendosi lentamente. Il pennarello, all'inizio per imitazione e poi in maniera libera, può essere mosso nell'aria creando triangoli, quadrati, su, giù, ecc.

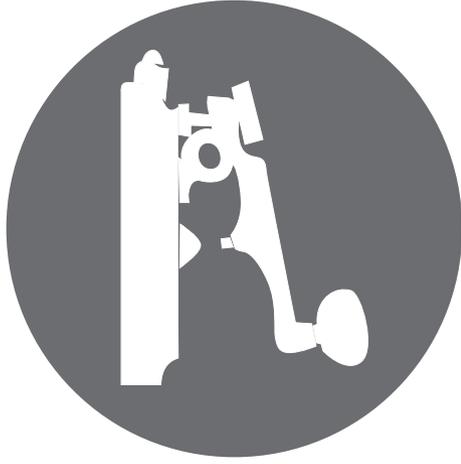


## **Nodo gordiano**

*Pause per concentrarsi*



I bambini si dispongono in cerchio, con le spalle a contatto, guardando verso l'interno. Si chiudono gli occhi, si intrecciano le braccia per cercare e toccare le mani degli altri, verso il centro del cerchio. Ogni giocatore deve prendere due mani, facendo attenzione a non prendere entrambe le mani di un altro giocatore o la mano di un giocatore vicino. L'obiettivo del gioco è di sciogliere, ad occhi aperti, questo "nodo gordiano" senza mai lasciarsi le mani e attraverso movimenti appropriati. Se il gioco riesce, tutti sono di nuovo in cerchio chiuso e si guardano.



## Telegrafare

*Pause per concentrarsi*



## Fazzoletto

*Pause per concentrarsi*



I bambini si dispongono in fila l'uno dietro l'altro, lo sguardo sulla schiena del compagno davanti a sé. Il conduttore passa un messaggio all'ultimo giocatore della fila (una parola o un numero). Il messaggio deve essere "telegrafato nella linea" in questo modo: i giocatori devono disegnare o scrivere sulla schiena del compagno che hanno davanti, così il messaggio arriva fino alla fine. Non si può parlare e quando il messaggio è arrivato all'ultimo giocatore, viene confrontato con quello iniziale.

Ogni bambino lancia in aria un fazzoletto/foulard, lo osserva attentamente e cerca di imitare con tutto il corpo la forma che ha preso nell'aria, cioè il movimento mentre scende. Appena prima che questo tocchi terra deve essere preso.





## ***Sentire i suoni fuori dalla finestra***



*Pause per concentrarsi*

I bambini siedono al loro posto e chiudono gli occhi.  
Il conduttore apre tutte le finestre. Per un minuto gli alunni devono ascoltare attentamente ciò che sentono provenire da fuori. Poi le finestre vengono chiuse e si possono riaprire gli occhi. Si raccolgono tutti i rumori ascoltati.



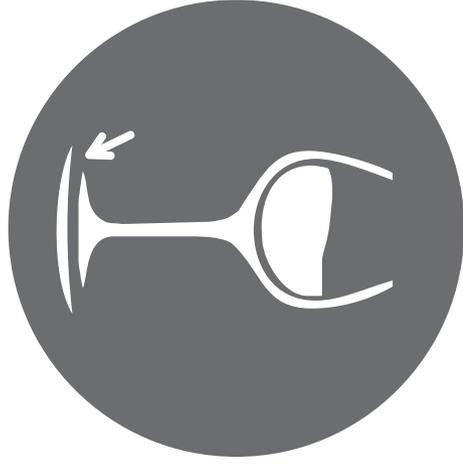
## ***Teli volanti***



*Pause per concentrarsi*

I bambini si dispongono in cerchio con lo sguardo rivolto verso l'interno e tengono un lembo di un foulard nella mano destra.  
A un segnale acustico il foulard viene lanciato al vicino che si trova alla sua destra. Il bambino di fianco lo deve prendere sempre con la mano destra e lanciare nello stesso modo al segnale successivo.  
Dopo aver concluso il giro, si inverte la direzione usando la mano sinistra.





## Sottobicchieri

*Pause per concentrarsi*



Un alunno si distende a pancia in giù per terra o sopra un tavolo.  
Un compagno posa dei sottobicchieri sulla sua schiena. Poi inizia a toglierli con attenzione cercando di non toccare il corpo. Il bambino disteso deve dire (tenendo gli occhi chiusi) quando e dove ha sentito dei cambiamenti.



## Sentire la direzione

*Pause per concentrarsi*



I bambini siedono al loro posto e chiudono gli occhi.  
Il conduttore produce un suono in un angolo della stanza.  
Gli alunni devono indicare con il braccio la direzione da cui lo percepiscono provenire. Ripetere il gioco da differenti punti della stanza variando il suono/rumore.





## **Danza delle dita**

*Pause per concentrarsi*



Alle dita di una mano vengono assegnati dei numeri (pollice 1, indice 2 e così via). La mano viene posata sul tavolo. Il conduttore chiama uno o più numeri (1-5). Le dita corrispondenti devono alzarsi. Il gioco continua usando entrambe le mani, assegnando alle dita i numeri da uno a dieci (si possono chiamare due o più numeri). Con le mani incrociate si complica il gioco!



## **Suono Lungo**

*Pause per concentrarsi*



I bambini stanno seduti o in piedi in cerchio, tenendo gli occhi chiusi. Il conduttore usa uno strumento che emette un suono prolungato. Gli alunni devono alzare la mano (sempre con gli occhi chiusi) quando non riescono più a sentirlo. Vince chi alza per ultimo il braccio.





## Sfera di cristallo II

Pause per concentrarsi



I bambini sono seduti in cerchio, ciascuno con la sua sfera di cristallo. Ad occhi chiusi si mettono in ascolto della musica e "sentono" i cambiamenti della sfera: diventa più grande? Più piccola? Brilla di più? Cambia colore? Quando la sfera di cristallo si è "stabilizzata", ogni bambino con il suo tempo apre gli occhi. Quando tutti hanno aperto gli occhi, ognuno può raccontare cosa è successo alla "sua" sfera.

### *Variante*

I bambini, disposti in cerchio ad una certa distanza, si avvicinano al centro, ciascuno con la propria sfera sostenuta dalle braccia allungate; quando si stanno per sfiorare, "uniscono" le sfere l'una all'altra, formando un'unica grande sfera che vola verso il cielo.

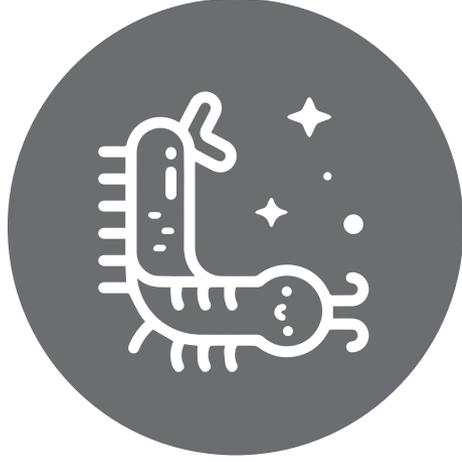


## Sfera di cristallo I

Pause per concentrarsi

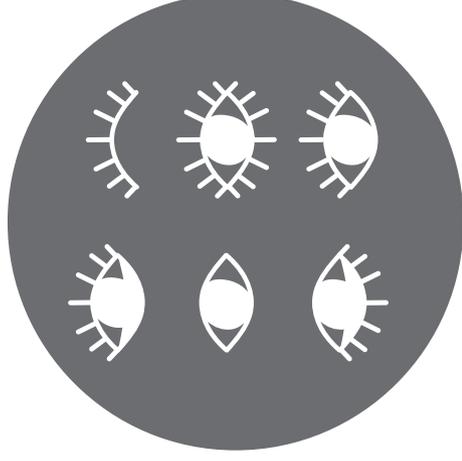


A coppie i bambini immaginano di tenere insieme, fra le loro mani, una delicata e preziosa sfera di cristallo lucente. Quando sono pronti seguono una musica lenta o le indicazioni del conduttore e si muovono nello spazio, sempre attenti a tenere la loro sfera che non deve cadere. Quando si interrompe la musica o al segnale convenuto il gioco finisce. Si ringrazia guardandosi negli occhi e portando le mani sul cuore.



## Il millepiedi

Pause per concentrarsi



## A occhi chiusi

Pause per concentrarsi



I bambini si dispongono seduti a terra in file composte da 3 o 4 di loro, con i palmi delle mani appoggiati al pavimento. Il primo bambino di ogni fila è la testa del millepiedi. Il secondo si aggancia al primo cingendolo ai fianchi con le gambe in modo che i suoi piedi si intreccino. Allo stesso modo si uniscono gli altri. Al via il millepiedi inizia a muoversi, attraverso la trazione dei piedi del primo bambino della fila e dall'azione coordinata di spinta e sollevamento di tutte le braccia degli altri bambini. La direzione è libera ma il millepiedi non deve perdere "pezzi" lungo il percorso scelto.

### Variante

Stabilito un percorso di 8-10 m. si può effettuare una piccola gara di millepiedi (è consigliata una musica ritmata: *Rick Samba*). Per aumentare la difficoltà si possono sfidare millepiedi più lunghi.

I bambini si dividono a turno in giocatori e "mentori"; sono disposti ai lati di uno spazio (aula, atrio della scuola, palestra, o anche esterno); i giocatori osservano lo spazio attentamente, decidendo dove vogliono andare e cercando di memorizzare il percorso e il "traguardo". A occhi chiusi o bendati cercano di raggiungere il punto prestabilito. Uno o più "mentori" che camminano di fianco ai compagni hanno il compito di fermarli tramite un tocco per evitare scontri tra i bambini che si stanno muovendo.

Il punto prescelto può essere comunicato al gruppo (così ci si può regolare meglio). Si inizia il gioco e vince chi riesce a fare il percorso senza aiuti.



## **Poesia dei sensi**

*Pause per concentrarsi*



## **Mi fido di te**

*Pause per concentrarsi*



Passeggiare liberamente nel giardino della scuola (o anche parco o zona verde del quartiere). Osservare gli elementi naturali dell'ambiente esplorato utilizzando tutti i sensi (toccare, annusare, ascoltare...), prima sotto la guida del conduttore e poi liberamente. Ogni bambino "mette in tasca" una o più parole che esprimono l'emozione/sensazione che ha suscitato in lui la foglia, il sasso, la cortecia, la terra...  
Ci si siede tutti in cerchio e si compone una poesia collettiva unendo le parole espresse da tutti.

L'attività si può organizzare concentrandosi su un senso alla volta. La poesia collettiva può essere elaborata in classe.

Un bambino a occhi chiusi o bendato è disposto a fianco del suo compagno che offre il suo braccio per accompagnarlo a camminare in uno spazio senza meta. Il bambino che accompagna fa attenzione che non ci siano ostacoli e avverte con un tocco della mano il cambio di direzione per evitarlo. Si consiglia di invitare i bambini a non usare la voce ma solo piccoli tocchi per comunicare. Alla fine del percorso i bambini si ringraziano e si scambiano i ruoli. Si può usare la musica per accompagnare un movimento lento, ritmato.



Le carte delle Pause Attive  
per la scuola secondaria di primo grado



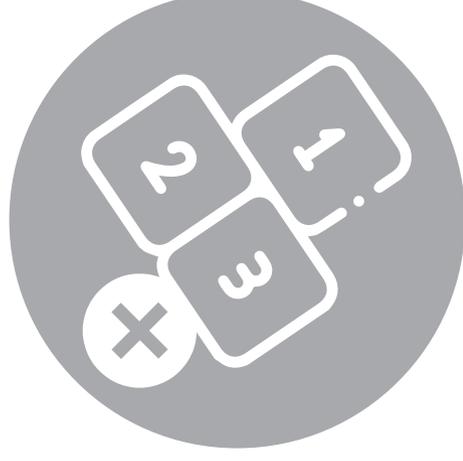
## L'ascensore

Attivante



Gli allievi sono in posizione eretta con la schiena dritta. Deve essere simulato il movimento di un ascensore. All'inizio l'ascensore scende va dal tetto (corpo dritto) in cantina (gambe piegate, fino a raggiungere una posizione con le ginocchia a 90°). Dalla cantina poi risale verso l'alto, un piano alla volta: le ginocchia si raddrizzano con piccoli movimenti, ad ogni piano rimangono per due, tre secondi ferme. Arrivati al tetto (ginocchia dritte) dalla terrazza panoramica si agitano le braccia e le gambe per salutare. L'ascensore può anche spostarsi nei diversi piani (avanti e indietro) per aumentare lo sforzo. Durante l'esecuzione si deve:

- respirare normalmente
- in caso di problemi alle ginocchia piegarsi meno
- distribuire la forza
- restare in equilibrio

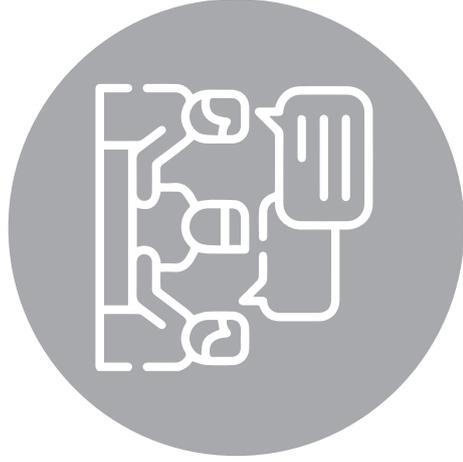


## Gioco: 1, 2, 3 ... X

Concentrazione



Gli allievi siedono al loro posto e hanno gli occhi chiusi (o la testa appoggiata sul banco), uno di loro inizia a contare a voce alta "uno", poi un altro deve continuare la sequenza: "due" e così via. Non va deciso l'ordine prima di iniziare e quando due allievi parlano contemporaneamente tutta la classe si deve alzare in piedi. Subito dopo tutti si siedono di nuovo e riprendono la sequenza dall'inizio. Tutta la classe deve cercare di raggiungere un numero più alto rispetto alla volta precedente. Il numero più alto che si ottiene, viene annotato e dovrà essere superato la volta dopo.



## ***La sai l'ultima? (Carosello di discussione)***



*Rilassante*

Gli allievi stanno in piedi formando due cerchi, uno interno e uno esterno, l'uno di fronte all'altro. Ognuno/ogni coppia ha due minuti di tempo per discutere con il compagno di fronte (per es. l'argomento della lezione o quello della futura verifica). Poi gli allievi vanno avanti di un posto (cerchio interno ed esterno vanno in direzione opposta in senso orario/antiorario) e si ricomincia.  
Alla fine con un lavoro in gruppo, o in plenaria, si possono riassumere e documentare tutti gli argomenti scambiati nelle varie postazioni.

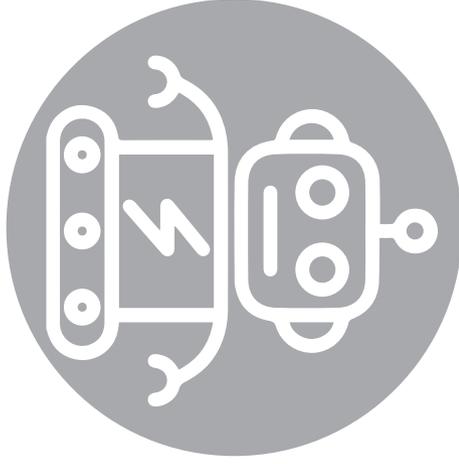


## ***Hipp – hepp***



*Concentrazione*

Gli allievi in gruppi da 10-15 si dispongono in cerchio (uno o due cerchi) in piedi o seduti. Ognuno tiene in mano una palla di carta appallottolata o da tennis o di spugna.  
Al comando "hipp", dato da uno degli allievi o dall'insegnante, tutti lanciano la palla al giocatore più vicino a sinistra e ricevono nello stesso tempo la palla dal giocatore di destra (da provare più volte prima); al comando "hepp" si inverte la direzione.



## Roboter

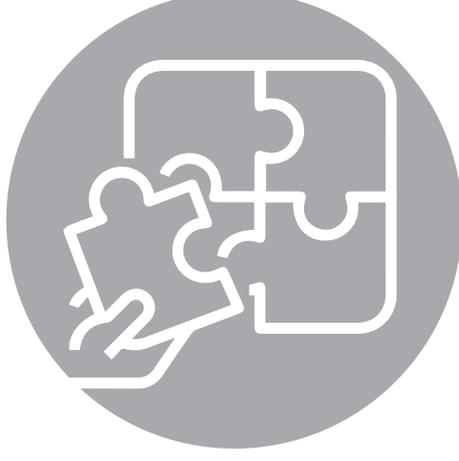
Concentrazione



Si parte seduti, ogni allievo può alzarsi quando e con la frequenza che vuole. Si devono osservare però le seguenti regole:

- non si parla
- ognuno deve stare in piedi massimo 5 secondi
- devono stare in piedi sempre 4 giocatori alla volta

Il gioco funziona se si alzano in 4, altrimenti si torna seduti e non ci si può alzare per alcuni secondi. Si può usare un sottofondo musicale per aiutare l'alternanza dei movimenti."

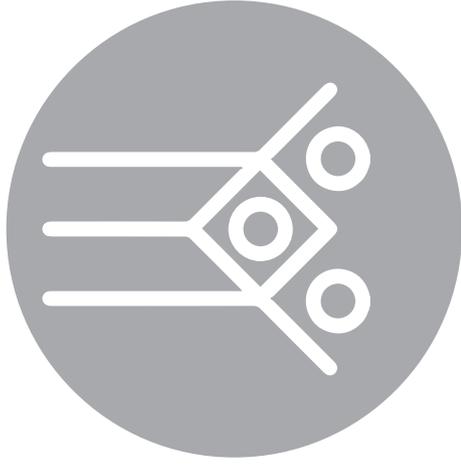


## Puzzle

Attivante

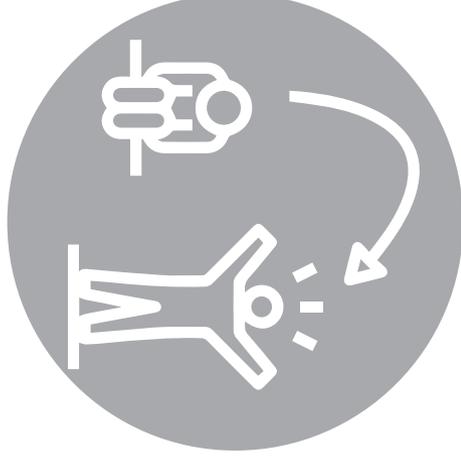


Vengono utilizzate immagini recuperate o realizzate dagli stessi allievi. Ogni immagine viene tagliata in 4 o 8 pezzi (dipende dal numero degli allievi). I pezzi vengono poi mescolati e messi nel centro di una scatola in posizione rovesciata. Ogni allievo prende e viene associato ad un pezzo di puzzle così inizia a cercare il pezzo/partner corrispondente. Il gioco continua finché i pezzi del quadro non vengono ricostruiti e perciò il gruppo è completo (si formeranno gruppi da 4 o 8 giocatori).



## **Il nodo umano**

Concentrazione



## **Stand/up – in piedi**

Concentrazione



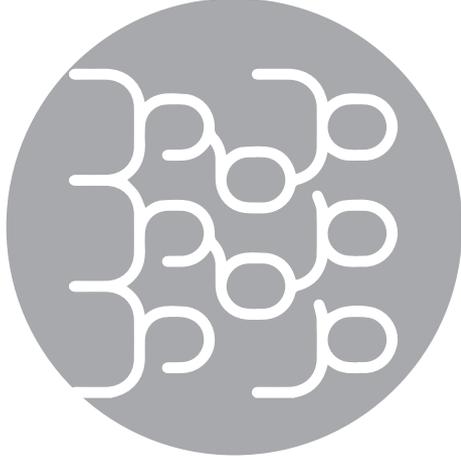
Gli allievi si dispongono in cerchio, spalla a spalla, guardando verso l'interno. Ognuno allunga le braccia verso il centro per afferrare altre due mani.

Regole:

- le braccia non devono mai essere incrociate;
  - non si possono prendere le mani del compagno più vicino;
  - le mani afferrate devono essere di giocatori diversi.
- Il nodo che ne deriva deve essere sciolto senza mai lasciare le mani, piano piano si arriva ad ottenere: un grande cerchio, due cerchi singoli o due cerchi uno dentro l'altro.

Gli allievi, a coppie siedono a terra, schiena contro schiena, si allacciano con le braccia, mentre le gambe sono piegate vicine al petto. Da questa posizione cercano di alzarsi insieme senza lasciarsi; all'inizio si può avere l'aiuto di una o due persone.





## **Ordine riordino**

*Concentrazione*



Il gruppo si posiziona in cerchio e si dà l'indicazione di riordinarsi rispetto a:

- mese di nascita;
- giorno di nascita;
- numero di scarpe.

Non si deve parlare o fare gesti per aiutarsi.

L'attività è molto stimolante quando il gruppo si è appena formato o si deve riprendere il lavoro all'inizio dell'anno.



## **Spalle e respiro**

*Rilassante*



Gli allievi stanno in cerchio, in piedi, poi seguono la sequenza:

- come in un'onda "La ola", comincia il primo allievo, inspira e alza le spalle, poi seguono gli altri alzando le spalle e inspirando, uno alla volta;
- l'inspirazione va avanti per tutto il cerchio e, quando l'onda è ritornata al primo allievo, possono tutti espirare buttando giù insieme le spalle.

Se la classe è numerosa si formano due gruppi.



## **Albero dell'equilibrio**

Concentrazione



Gli allievi sono in piedi accanto alla sedia. Devono caricare tutto il loro peso su una sola gamba. Poi sollevano piano il piede dell'altra e cercano di mantenere l'equilibrio. All'inizio ci si può aiutare appoggiando una mano sullo schienale della sedia.

Successivamente si aumenta la difficoltà in vari modi:

- alzando il ginocchio;
- girando il ginocchio verso l'esterno;
- alzando le braccia;
- assecondando il ritmo respiratorio;
- chiudendo gli occhi.

Poi si svolge l'esercizio con l'altra gamba.

