



# La gara di lumache

Le pause attive come risorsa nella didattica

Dott.ssa Eleonora Bonfante, pedagoga



# MENÚ del giorno

## ANTIPASTO:

- Come stanno i nostri bambini?
- Come stanno gli insegnanti?
- Effetti pandemia Covid 19

## PRIMI PIATTI:

- Il movimento come bisogno primario
- Attivazione cerebrale grazie al movimento
- Stop & Go: la pausa come ricarica
- L'insegnante come agente preventivo

# MENÚ del giorno

## SECONDI PIATTI:

- Quando l'ambiente si adatta all'alunno
- Il sovraccarico e l'attenzione
- L'insegnante come agente preventivo
- I cambiamenti possibili

## DOLCI:

- Pause attive e variabilità della pratica
- Operazionalizzare le pause attive

## AMARO O SORBETTO

- Esempi di pause attive
- Progetti già in atto

## COME STANNO I NOSTRI BAMBINI

- Studio pubblicato a giugno 2020 dalla European Paediatric Association afferma che i bambini e i ragazzi da 3 a 18 anni rispetto alla pandemia da covid19.

(Wen Yan Jiao et al. 2020)





Disagio fisico, isolamento



- irritabilità (39%),  
- irrequietezza (38,8%),  
nervosismo (38%),



Sedentarietà ed  
iperconnessione



**Più comuni problemi psicologici e comportamentali tra 320 bambini e adolescenti (168 ragazze e 142 ragazzi) di età compresa tra 3 e 18 a.**

**STUDIO di novembre 2020** da studiosi italiani e spagnoli si è proposto di esaminare l'impatto emotivo della quarantena su bambini e adolescenti dall'Italia e dalla Spagna.

- Partecipanti: 1.143 genitori di bambini e adolescenti italiani e spagnoli di età compresa tra 3 e 18 anni.

Essi hanno compilato un sondaggio riguardante l'influenza della quarantena sui loro figli e su sé stessi.

I risultati mostrano che l'85,7% dei genitori hanno percepito i cambiamenti nello stato emotivo e nei comportamenti dei loro figli durante la quarantena.

### **I sintomi più frequenti emersi:**

- difficoltà di concentrazione (76,6%) - noia (52%) - sensazione di solitudine (31,3%) - disagio (30,4%) - preoccupazioni (30,1%)

Secondo gli autori dell'articolo in questione la causa di questo è da ricercare nella minor possibilità che avevano i bambini e adolescenti spagnoli di fare attività fisica durante il lockdown. In Italia, infatti, più abitazioni sono dotate di giardino ed inoltre c'era la possibilità di portare i bambini al parco nelle vicinanze della residenza

(Mireia Orgilés et al. 2020).

## ANSIA E DEPRESSIONE

- Anche solo dopo una singola seduta di esercitazioni si verifica la riduzione dell'ansia;
- L'intensità dell'esercizio deve essere pari almeno al 70% della FCmax;
- Tale riduzione permane per un tempo variabile tra le 2 e le 6 ore.

Se si vogliono ricercare invece gli effetti cronici della riduzione dell'ansia e della depressione, l'esercizio deve essere svolto in modo costante per almeno 2-4 mesi, 2-4 volte alla settimana.

## ATTENZIONE E MEMORIA

Sono moltissime le evidenze scientifiche che sottolineano gli effetti positivi dell'attività fisica su attenzione e memoria. In particolare, l'azione che l'attività fisica ha su plasticità sinaptica e LTP (potenziamento a lungo termine) è fondamentale nei processi mnesici e attentivi.

## INDOLENZIMENTI MUSCOLARI

Uno studio dell'università del Texas stima un incremento del 20% delle problematiche di cervicalgia nel corso di quest'anno. Questi numeri sono molto alti se consideriamo che in Italia già prima della pandemia circa il 70% della popolazione riportava dolori simili. Le maggiori cause di indolenzimento del tratto cervicale sono appunto l'inattività fisica, la debolezza muscolare, una postura scorretta.

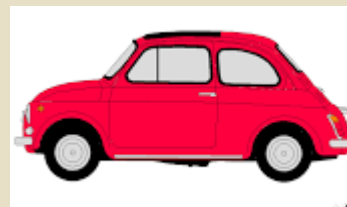
## INSONNIA

Molti articoli presenti in letteratura concordano che l'esercizio fisico di tipo aerobico migliora la qualità del sonno. Gli esperti suggeriscono quindi che l'attività fisica aerobica venga inserita come terapia aggiuntiva a quella farmacologica per la cura dell'insonnia.

## SOCIALITÀ

L'aspetto sociale e di contatto umano è quello che ne ha maggiormente risentito in questo difficile periodo. Gli studenti che hanno partecipato allo studio "scintille di movimento" hanno più volte manifestato questo disagio.





## LA GIORNATA TIPO BAMBINO- ADOLESCENTE



Le nuove linee-guida dell'OMS raccomandano:

- ai bambini e agli adolescenti una media di 60 minuti di attività fisica al giorno e 3 volte alla settimana vigorosa;
- a tutti gli adulti almeno 150-300 minuti di attività aerobica (da moderata a intensa) alla settimana;
- le persone di età pari o superiore ai 65 anni dovrebbero includere nella propria quotidianità anche attività che migliorano l'equilibrio, la coordinazione motoria e il rinforzo muscolare.

# LINEE GUIDA OMS

in sessioni di



consecutivi

5 - 17anni

Attività  
MODERATA



60  
Minuti

OGNI GIORNO

Ogni ulteriore incremento comporta un beneficio aggiuntivo

Attività  
INTENSA



3 VOLTE  
A SETTIMANA

Per migliorare la forza muscolare e l'elasticità

18 - 64 anni

Attività  
MODERATA



150  
Minuti

oppure  
(o combinazioni equivalenti delle due)

in sessioni di 10 consecutivi

rafforzamento dei maggiori gruppi muscolari almeno 2 volte a settimana

A SETTIMANA

Attività  
INTENSA



75  
Minuti

oltre 64 anni

18 - 64 anni

Attività  
MODERATA



150  
Minuti

oppure  
(o combinazioni equivalenti delle due)



75  
Minuti

rafforzamento dei maggiori gruppi muscolari almeno 2 volte a settimana

A SETTIMANA

+



Esercizio per l'equilibrio almeno 3 volte la settimana, per prevenire le cadute

IL MENO POSSIBILE



IL PIU' POSSIBILE



Fare le scale invece che prendere l'ascensore, camminare per andare a fare la spesa, posteggiare la macchina lontano da casa e dal lavoro

# BAMBINI E ADOLESCENTI 5-17 ANNI



Favorire almeno un media di 60 minuti al giorno di attività fisica di intensità moderata o vigorosa, per lo più aerobica, per tutta la settimana;

- Integrare, almeno 3 volte a settimana, con attività aerobiche energiche, unitamente a quelle che rafforzano muscoli e ossa;
- Limitare il tempo trascorso in sedentarietà, in particolare la quantità di tempo trascorso davanti allo schermo.

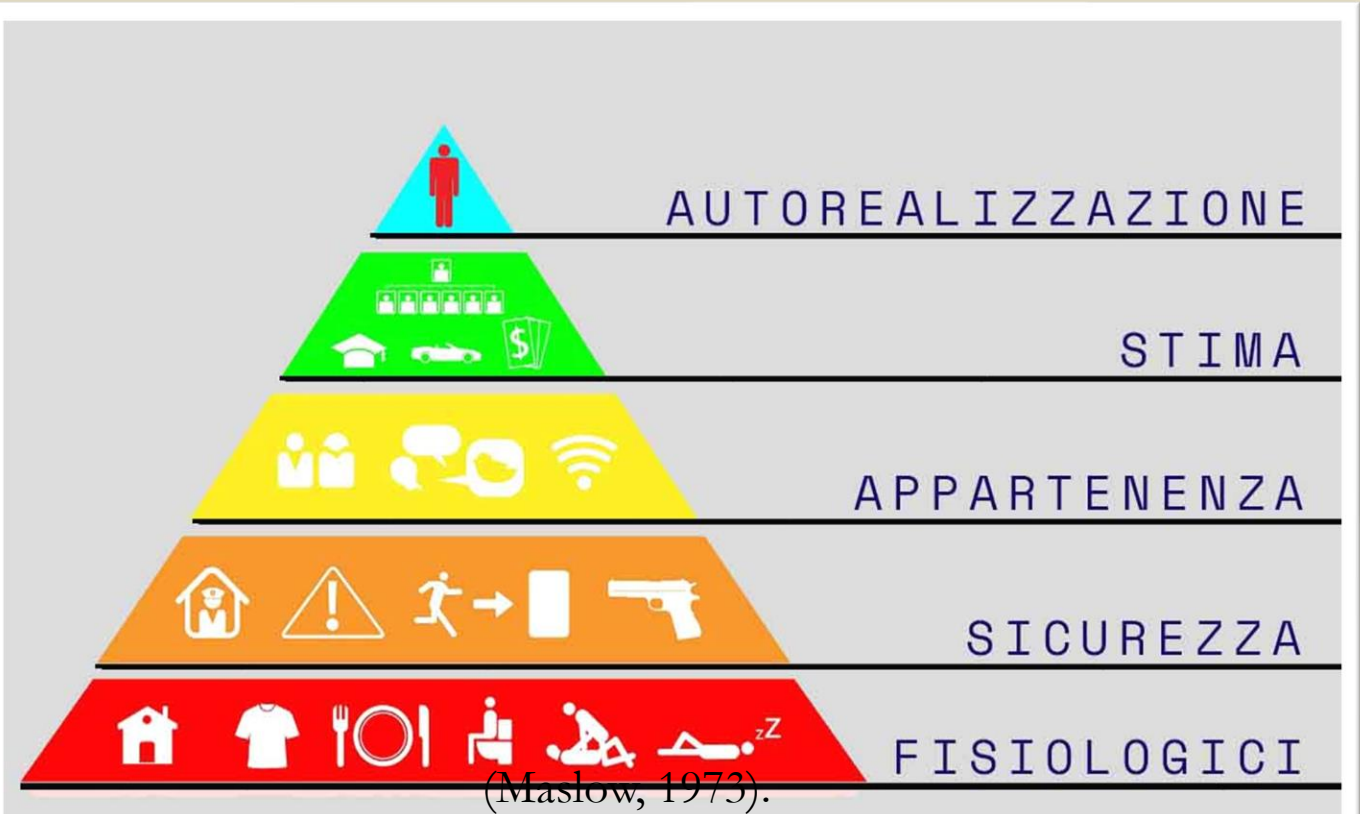




**IL  
MOVIMENTO  
COME  
BISOGNO  
PRIMARIO**

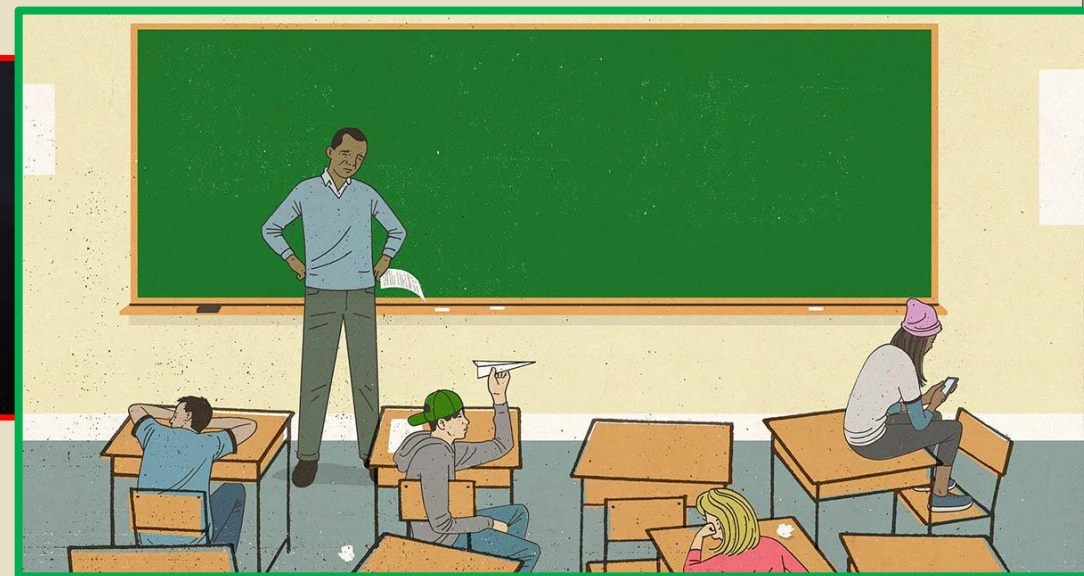


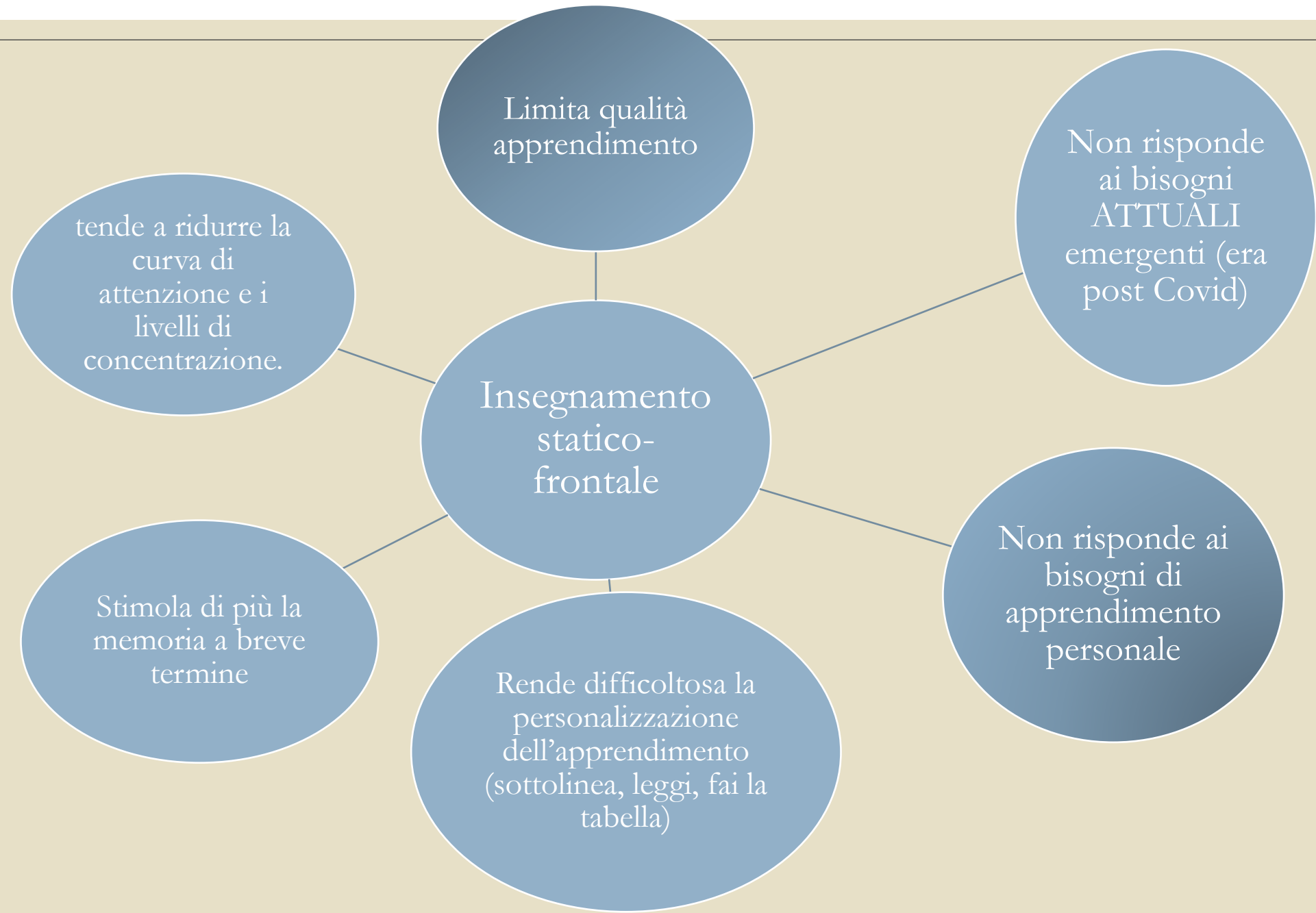
COSA E' NECESSARIO PER  
RAGGIUNGERE LA VETTA?





# Bisogni fisiologici prepotenti A SCUOLA





Limita qualità apprendimento

Non risponde ai bisogni ATTUALI emergenti (era post Covid)

Non risponde ai bisogni di apprendimento personale

Insegnamento statico-frontale

Rende difficoltosa la personalizzazione dell'apprendimento (sottolinea, leggi, fai la tabella)

Stimola di più la memoria a breve termine

tende a ridurre la curva di attenzione e i livelli di concentrazione.





Ogni giorno bambini e ragazzi portano a scuola non solo lo zaino, ma anche il loro vissuto, le emozioni, i sensi, **il corpo tutto intero**

## Crescente percentuale di tempo nella posizione seduta

Compromette la colonna vertebrale che viene sollecitata un terzo in più rispetto alla posizione in piedi



La colonna vertebrale del bambino è più vulnerabile alle sollecitazioni di quella adulta, a causa della maggiore presenza di cartilagine nello scheletro.

Il sovraccarico si crea per carenza di movimento, a sua volta causata da una posizione forzatamente seduta.

Il corpo si irrigidisce e si affloscia affondando sempre di più in se stesso, con una conseguente postura curva.



## In sintesi:

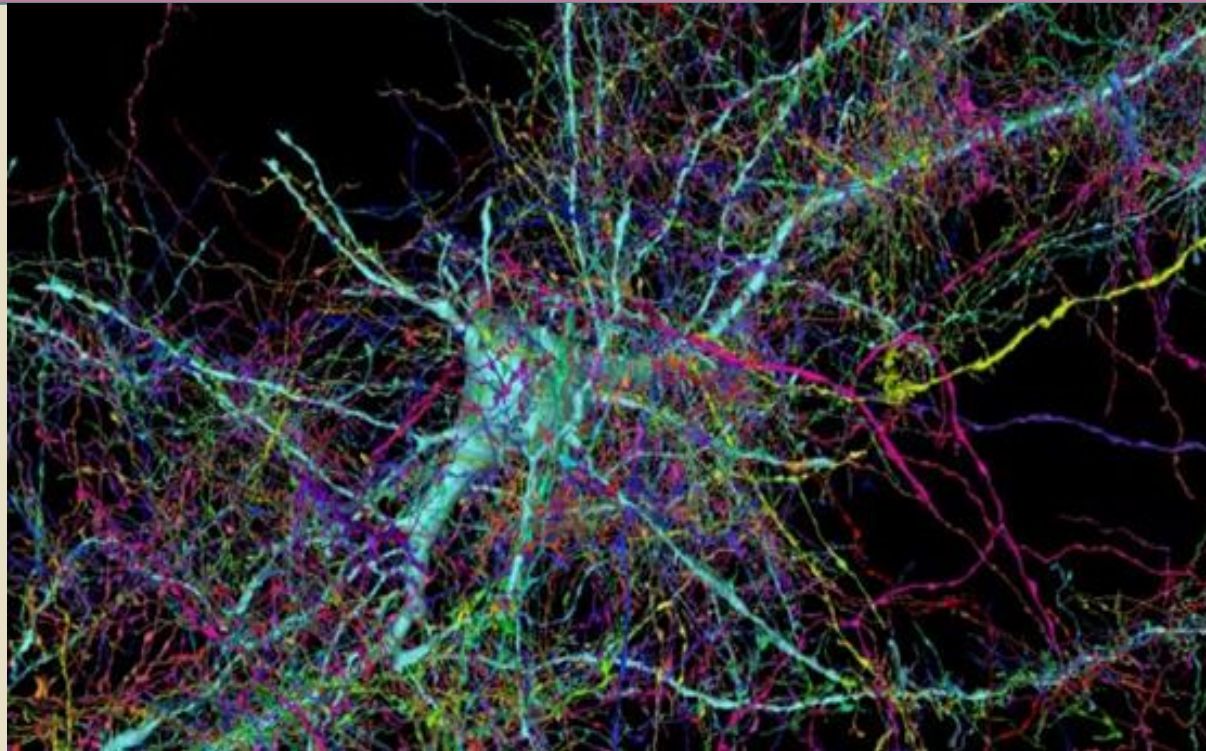
E' dimostrato che lo stare seduti troppo spesso e per un tempo prolungato in modo eccessivamente passivo, statico e monotono causa i seguenti disturbi fisici e psichici:

- riduzione della funzione respiratoria;
- carenza di ossigenazione cerebrale;
- carente approvvigionamento da parte dell'organismo di sostanze nutritive;
- prosciugamento dei dischi intervertebrali;
- indebolimento o accorciamento di singoli muscoli;
- riduzione della mobilità articolare; sollecitazione alla pressione di alcuni tessuti molli;
- riduzione della densità ossea;
- deformazione di singole parti dell'apparato motorio;
- riduzione della mobilità;
- svogliatezza nell'apprendimento e incremento dell'aggressività;
- disturbi dell'apprendimento;
- effetti sul benessere generale;
- peggioramento del rendimento scolastico.



**COSA ACCADE  
NEL NOSTRO  
CERVELLO  
DURANTE  
IL  
MOVIMENTO E  
L'ATTIVITÀ  
FISICA?**

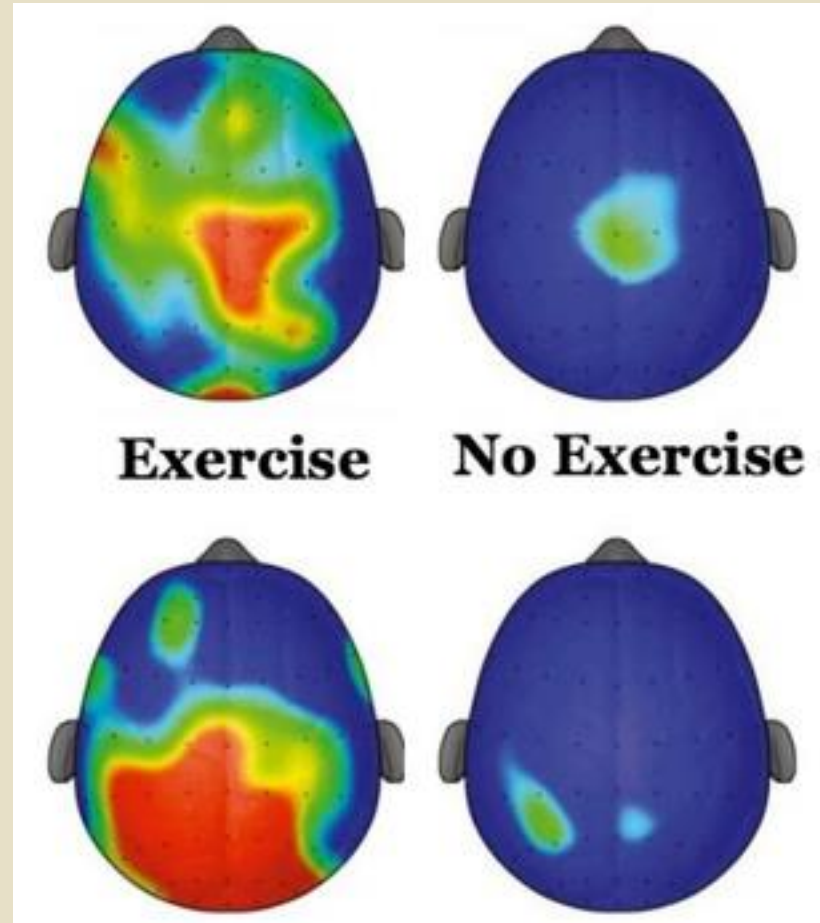
Il concetto di plasticità è fondamentale per capire in che modo l'esercizio fisico può ottimizzare le funzioni cerebrali promuovendone la qualità degli apprendimenti. La neuroplasticità è un processo costante e continuo, in grado di modificare le reti neuronali esistenti mediando gli adattamenti strutturali e funzionali delle sinapsi in risposta ai cambiamenti nel comportamento .  
(Erickson, Gildengers,& Butters, 2013)



Tra gli effetti principali dell'attività fisica c'è la **neurogenesi**, ovvero la nascita di nuovi neuroni.

Questi nuovi neuroni vanno ad inserirsi vicino a quelli preesistenti formando delle nuove sinapsi in un processo chiamato **sinaptogenesi**

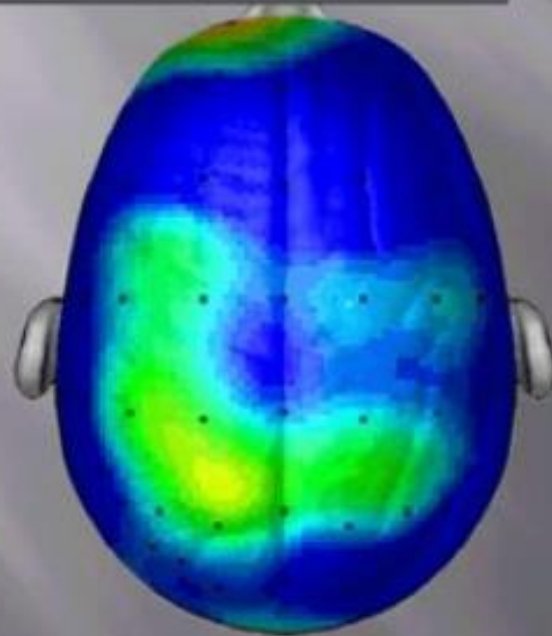
# ATTIVAZIONE CEREBRALE IN ASSENZA E IN PRESENZA DI MOVIMENTO



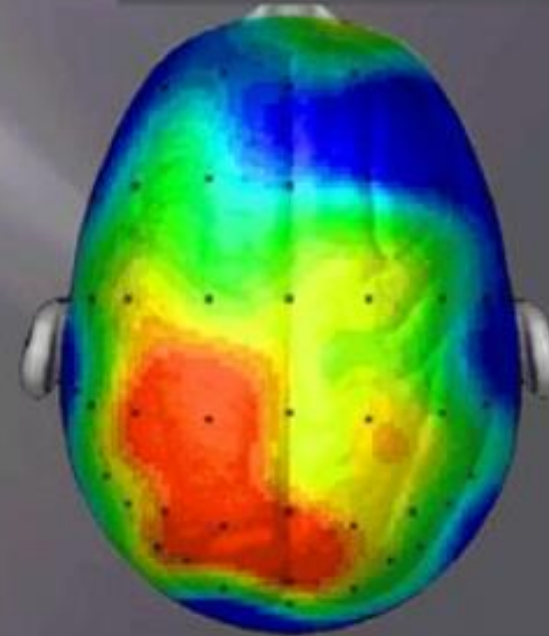


**Area rossa = molto attiva**  
**Area blu = per niente attiva**

**Cervello dopo  
il riposo**



**Cervello dopo  
20 min di attività fisica**



<http://activelivingresearch.org/blog/2015/01/infographic-active-kids-learn-better>

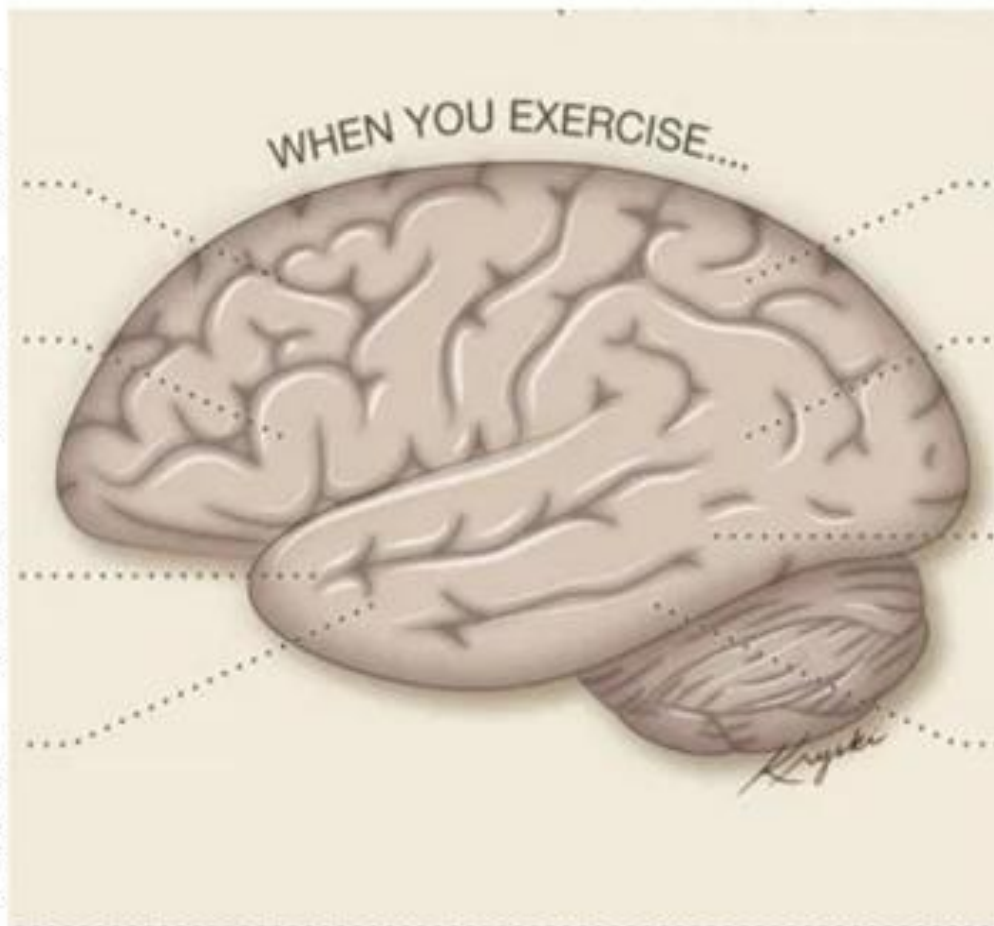
Figura 10 effetti dell'attività fisica sul cervello.

Viene rilasciata **norepinefrina** che migliora l'attenzione, l'apprendimento e la motivazione

Viene rilasciato il fattore neurotrofico derivante dal cervello (**BDNF**) che protegge e **ripara i neuroni** dalla degenerazione

Gli ormoni associati al BDNF stimolano la **produzione di cellule cerebrali**, regolano l'umore e la freschezza mentale

L'**ippocampo**, una parte del cervello deputata all'apprendimento e alla memoria, si ingrandisce con l'esercizio regolare



Vengono rilasciate **endorfine** che diminuiscono la sensazione di dolore

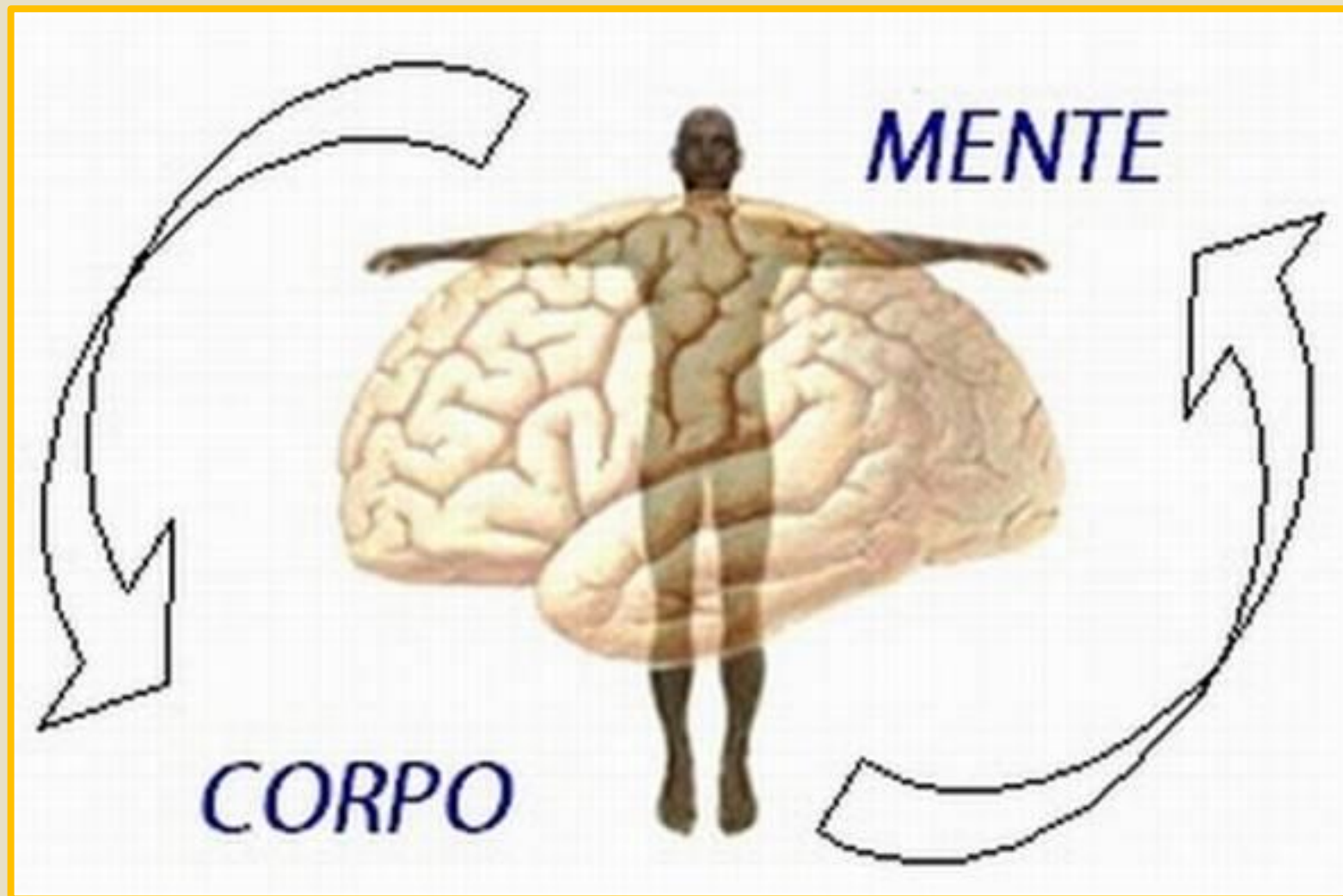
Viene rilasciata **serotonina** che migliora l'umore

Aumenta il **flusso sanguigno** al cervello trasportando più ossigeno e nutrienti e migliorando la rimozione delle molecole di scarto

Viene rilasciata **dopamina** che migliora la motivazione, la concentrazione e l'apprendimento



La mente va pertanto **CORRELATA** ad un organismo intero, in possesso di un **CERVELLO E CORPO** integrati ed in interazione costante tra loro e con un ambiente fisico e sociale. Quindi non è concepibile se non in quanto incorporata.



# Svolgere attività fisica

---

richiede al nostro corpo più ossigeno ed energia e

---

questo porta a un aumento della frequenza dei battiti cardiaci.

---

Questo aumento di pulsazione cardiaca consente al sangue, ricco di ossigeno, di irrorare meglio il cervello

---

e pertanto favorire una migliore connessione delle cellule nervose

---

aumentando le capacità di prestazione.

---

(Ufficio federale dello Sport 2011)

DOMANDA

Perché l'uomo ama muoversi e giocare?

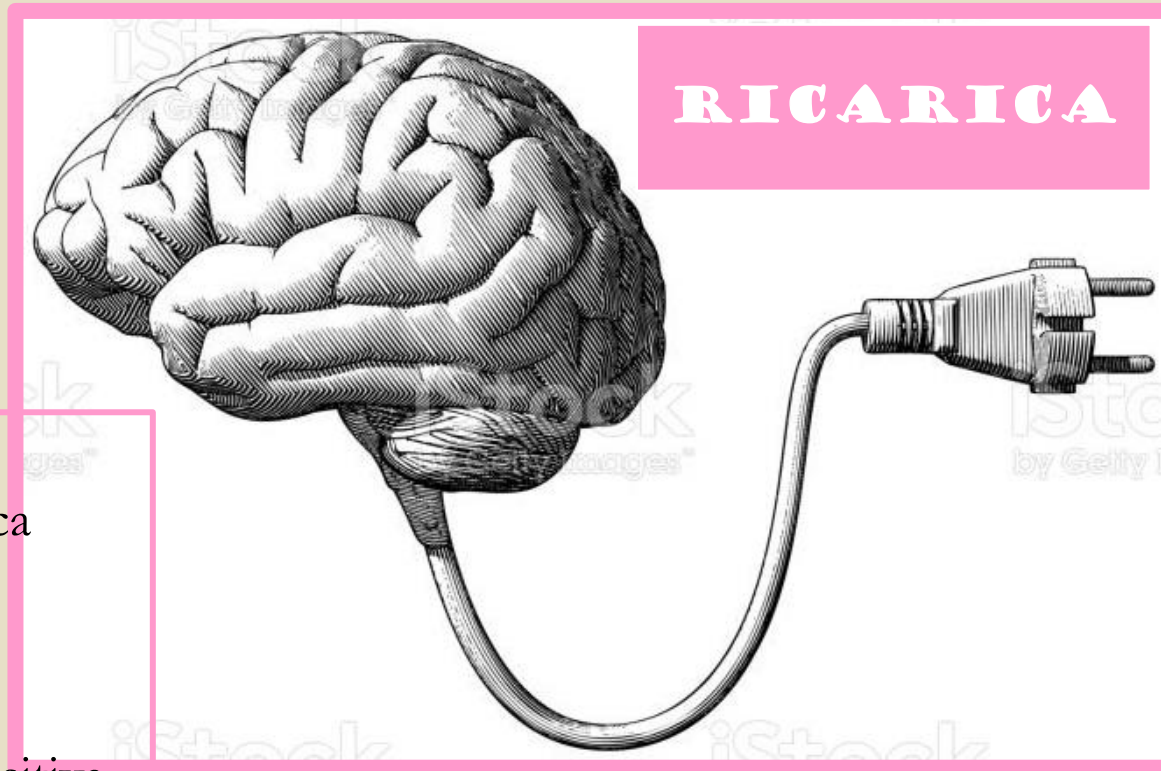
RISPOSTA

PERCHE'  
ha la possibilità di **scaricare** le energie  
superflue e  
di **far riposare** l'organismo,  
come se fosse un modo per  
prendersi una **pausa**.

L'alternarsi di lavoro e di pause rafforza il percorso sinaptico

La pratica regolare e costante di attività fisica unita a brevi pause introdotte nel corso delle lezioni sollecita in maniera positiva il funzionamento cognitivo dei ragazzi.

Gli alunni possono diventare **consapevoli** della loro «**stanchezza mentale**» e del bisogno di «distrazione» per poi essere disponibili a riprendere la concentrazione: in tal modo favoriremo anche lo sviluppo del «metodo personale»;



Brevi periodi di pausa attiva aumentano i livelli di attenzione, concentrazione ed enjoyment e ridurre i comportamenti inappropriati in classe.

**Gli intervalli aiutano a tenere il ritmo**



**I tempi di attenzione sono strettamente legati all'alternanza dei momenti sedentari e attivi**



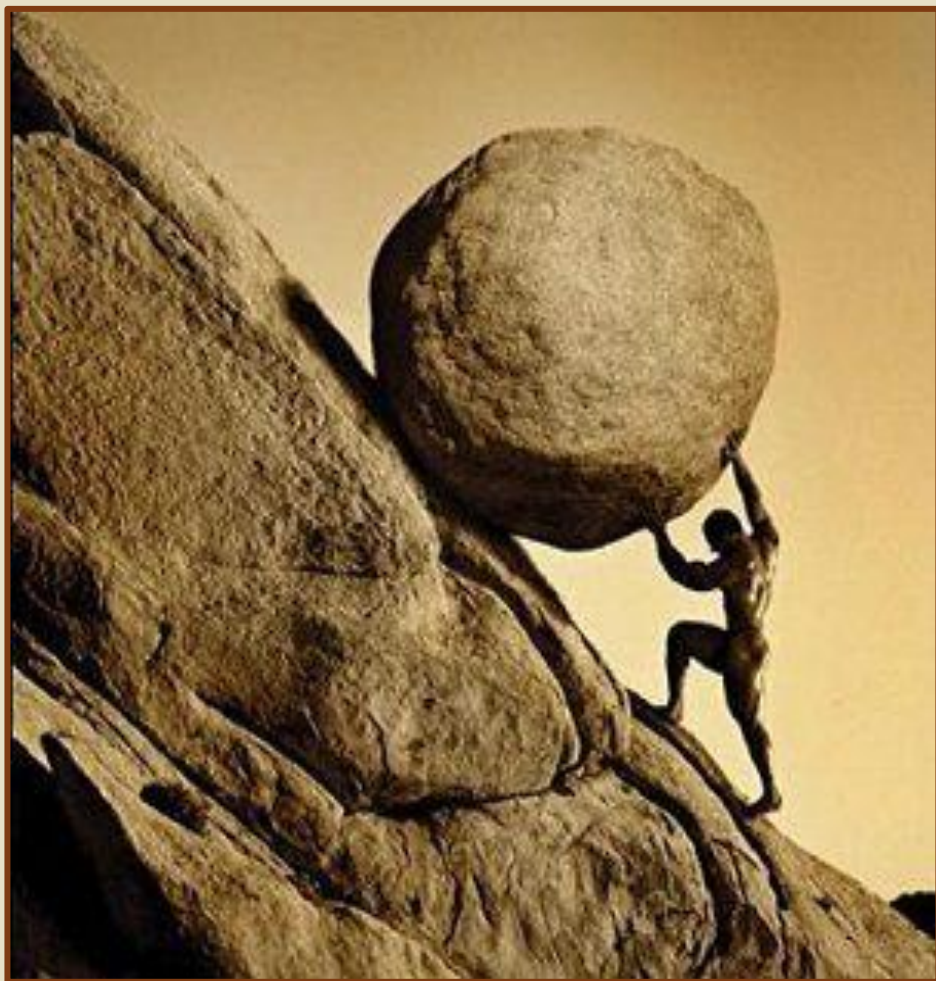
# MOVIMENTO come PREVENZIONE

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.**





# L'INSEGNANTE COME AGENTE PREVENTIVO



...per l'insorgenza di vari comportamenti, quali:  
distraibilità, difficoltà ad eseguire più compiti contemporaneamente, disorganizzazione, impulsività, difficoltà nella regolazione di emozioni, impazienza e scarsa tolleranza alla frustrazione, difficoltà a passare da un'attività all'altra, difficoltà nello stabilire priorità e rispetto dei tempi di lavoro...

# PAUSA ATTIVA...COME SCELTA

Per  
“alleggerire”  
la lezione

Come attività  
di interazione  
e di  
movimento,  
promotrici di  
un  
insegnamento  
attivo

Come  
metodologia  
di gestione  
degli  
antecedenti

Come  
metodologia  
didattica di  
valutazione



”...L’ADULTO FORNIRÀ  
UN AIUTO ESTERNO MODIFICANDO L’AMBIENTE,  
FORNENDO CONSIGLI,  
METTENDO A DISPOSIZIONE STRUMENTI,  
CONSAPEVOLE DEL FATTO CHE  
SI DOVRÀ SEMPRE COMINCIARE A

**CAMBIARE QUALCOSA AL DI FUORI  
DEL BAMBINO  
PRIMA DI  
CHIEDERE AL BAMBINO DI CAMBIARE...”**

PEG DAWSON E RICHARD GUARE

**DIDATTICA**

# Inclusione

L'ambiente si deve adattare al bambino

Ogni bambino ha le sue caratteristiche e i suoi tempi



# Quali sono i cambiamenti esterni necessari?



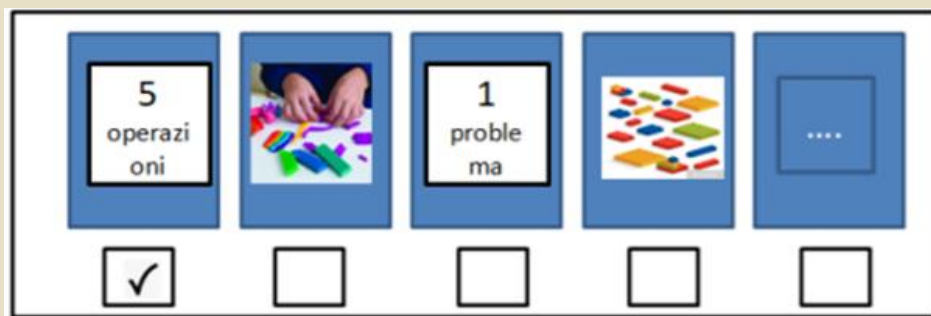
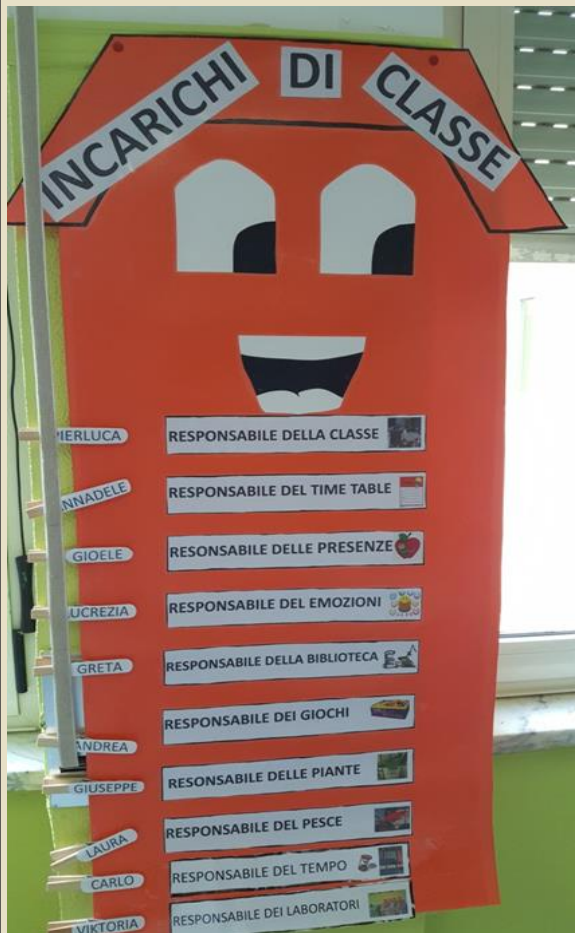
Ognuno di noi è in grado di focalizzare al meglio la propria attenzione

in:

- un ambiente strutturato e contraddistinto da routine,
- modelli di lavoro conosciuti
- regole condivise e comprensibili.

# RENDERE I BAMBINI PARTE INTEGRANTE DEL CONTESTO CLASSE

- NELL'AMBIENTE



# Nel compito:

## Menù di apprendimento

### Primo piatto

- Gustati i video sull'evoluzione della vita sulla terra <https://prezi.com/p/edit/uo19qru163dh/>
- A partire dal video precedente abbinare le specie all'era corrispondente <https://wordwall.net/it/resource/15451415>
- Scegli uno degli argomenti sulla comparsa dell'uomo e svolgi almeno una delle attività proposte [https://padlet.com/eleonora\\_zucca91/q4mzylclvpohbgae](https://padlet.com/eleonora_zucca91/q4mzylclvpohbgae)

### Secondo piatto

Puoi scegliere tra queste tre attività che ti propongo MA se ti senti pronto per una sfida e vuoi metterti alla prova...scegline due!!!

- Guarda il film "Jurassic Park" e completa le scheda descrittiva su ciascuna specie di dinosauro, infine divertiti con i tuoi compagni a risolvere i giochi proposti [https://padlet.com/eleonora\\_zucca91/tsvzmlxnixj0ux8e](https://padlet.com/eleonora_zucca91/tsvzmlxnixj0ux8e)
- Guarda i video sul Paleolitico e il Neolitico e completa il quiz [https://padlet.com/eleonora\\_zucca91/sriibq3rnekjajv5](https://padlet.com/eleonora_zucca91/sriibq3rnekjajv5)
- Aiuta il piccolo robot a trovare la risposta esatta nel labirinto senza che sia mangiato dai nemici! <https://wordwall.net/it/resource/15460904>

### Contorno

- Metti a confronto il materiale emerso dalle tue ricerche con quello dei tuoi compagni. Scrivi come le tue idee sono simili o diverse rispetto alle loro, infine metti le tue conclusioni in una scatola in modo che l'insegnante le possa rivedere e discutere con te
- Scarica sul tuo tablet l'app "Com'erano i dinosauri" e impara a distinguere attraverso l'audiolettura dinosauri carnivori ed erbivori e dinosauri e rettili volanti, scopri il loro habitat, l'alimentazione, la riproduzione e perché si sono estinti, inoltre immagina di essere un paleontologo e con il touchscreen ricomponi lo scheletro dei dinosauri
- Leggi un mito o una leggenda sulla nascita dell'uomo ed esponila in classe mettendo in scena una piccola recita

### Dessert

- Costruisci un albero genealogico dei tuoi antenati intervistando i tuoi genitori
- Crea delle carte da gioco sui dinosauri, specificandone le caratteristiche di forza e difesa, simulando un'ipotetica battaglia a cui sfidare i compagni
- Mettiti nei panni di un uomo primitivo e insieme ai tuoi compagni di classe crea dei disegni secondo l'arte rupestre e costruisci delle finte armi come quelle utilizzate nell'età della pietra, allestendo una mostra sulle prime civiltà



**ANTICIPARE-  
COINVOLGERE-  
VARIARE**



**LAVORO IN PICCOLO  
GRUPPO-PEER TUTORING**

# Nella relazione



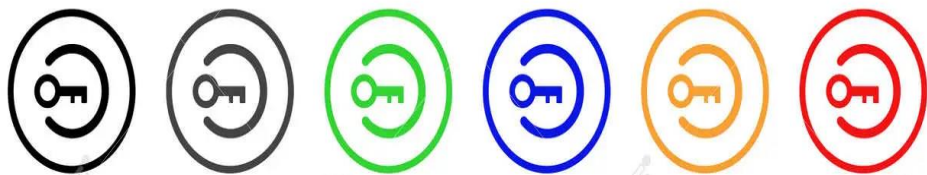
**CIRCLE  
TIME**



**REGOLE SCELTE  
INSIEME CHIARE E  
CONDIVISE**







La seconda funzione del movimento  
con riferimento  
all'apprendimento e  
allo sviluppo cognitivo  
è definita scientificamente

**FUNZIONE DI ACCESSO  
ALL'APPRENDIMENTO.**

# Apprendimento statico



ANTECEDENTE DI...

SCATENA....

**SUSPENSE**



SENTO CHE STO  
PER  
SCOPPIARE!!!!!!  
QUANDO FACCIAMO  
L'INTERVALLOOOO?  
?



# ALLARME ROSSO!!!

L'agitazione è un grido d'aiuto:  
«Dobbiamo muoverci!  
Dobbiamo attivare gli altri  
sensi!»

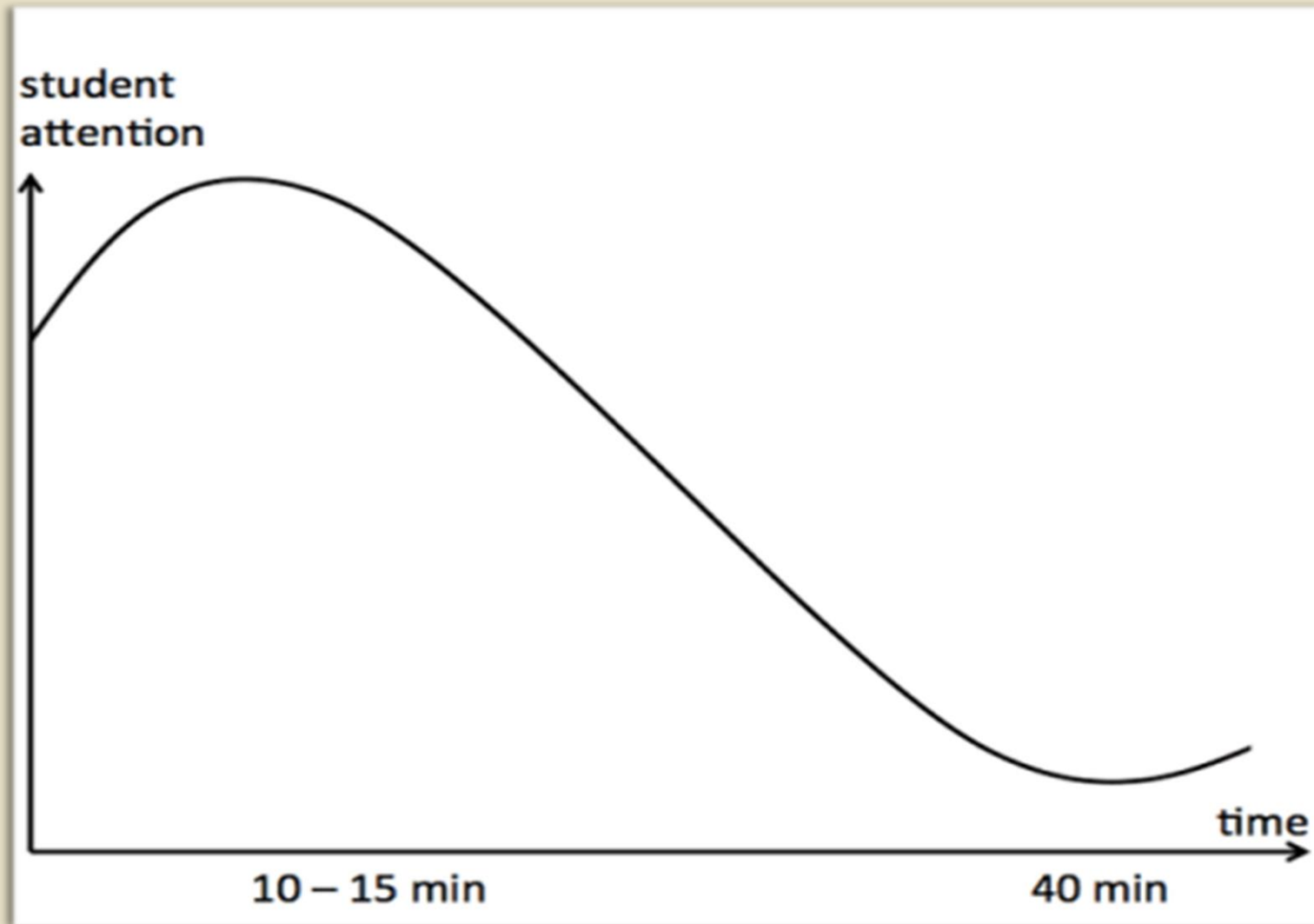




# Attenzione al sovraccarico

Concentrazione dei bambini per età	
Età	Concentrazione media
1 anno	da 3 a 5 minuti 
2 anni	da 4 a 10 minuti
3 anni	da 6 a 15 minuti
4 anni	da 8 a 20 minuti 
5 anni	da 10 a 25 minuti
6 anni	da 12 a 30 minuti
7 anni	da 14 a 35 minuti
8 anni	da 16 a 40 minuti 
9 anni	da 18 a 45 minuti
10 anni	da 20 a 50 minuti <b>Curiosando si impara</b>

# L'ATTENZIONE E' UNA RISERVA LIMITATA



Curva dell'attenzione.  
Glessmer, 2014

**6-7  
anni**

**TENUTA**

**ANTECEDEN  
TE**

**CONSEGUE  
NZE**

- Attenzione  
10' minuti

- Calo punto più  
basso dopo i 15'

- Attenzione  
inesistente

- Superati questi minuti la curva inizia a risalire MA  
senza raggiungere i livelli registrati nei primi 10 minuti.





**12-16  
anni**

**TENUTA**

**ANTECEDEN  
TE**

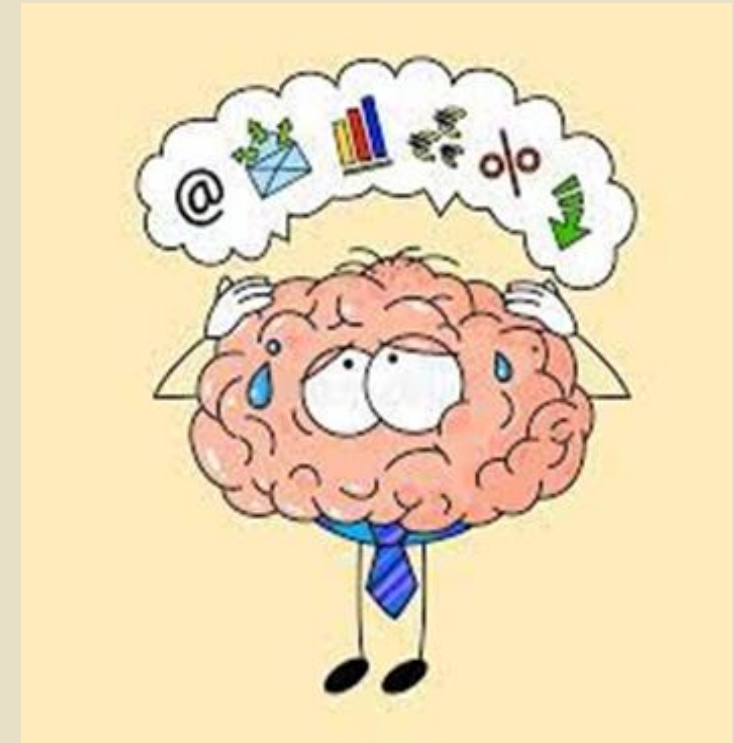
**CONSEGUE  
NZE**

- Attenzione  
20 minuti

- Calo punto più  
basso dopo i 20'

- Attenzione  
inesistente

- Superati questi 20 minuti la curva inizia a risalire MA  
senza raggiungere i livelli registrati nei primi 15 minuti.



# ALLENIAMO L'ATTENZIONE -PRENDERSI CURA-

1.  
Come  
allenare  
il muscolo  
dell'attenzione

macrolibrarsi



La ranocchia è lì, proprio lì, nel posto in cui si trova.  
Superattenta. Non si lascia distrarre facilmente.  
Si accorge di tutta l'agitazione  
che la circonda, ma non reagisce.  
Resta calma e attenta, immobile.

«Calmo e  
attento come  
una  
ranocchia.»  
Snel Eline  
Editore:  
RED

I bambini e ragazzi sanno che c'è questa opportunità e imparano a **regolarsi, a “resistere”**

– “Manca poco alla pausa!” –

oppure a chiedere all'insegnante di fermarsi.

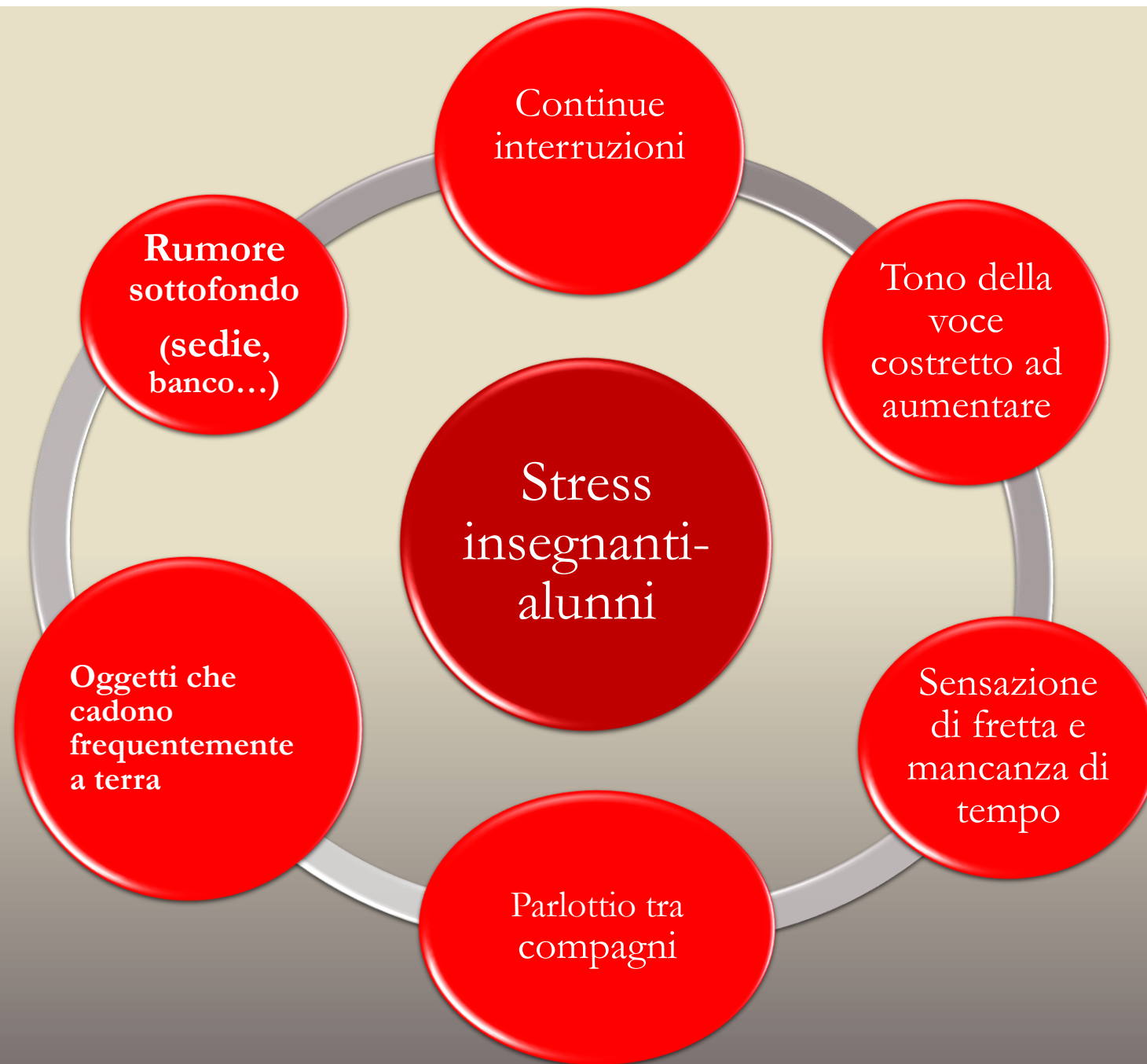


Per i bambini il gioco è, prima di tutto, movimento.  
(Bortolotti, Farnè, 2011)



I bambini e ragazzi che non giocano, che non si mettono alla prova,  
possono essere a rischio di comportamenti devianti,  
in quanto senza il gioco  
**l'autocontrollo**  
non si sviluppa in maniera adeguata (Goldstein, 2012).



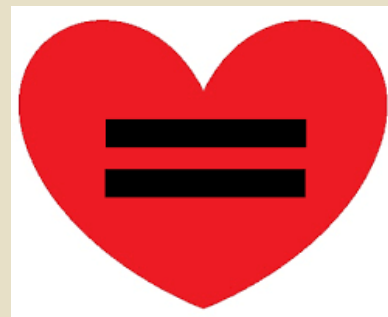




**CREARE UN CLIMA DI CLASSE INCLUSIVO**



stress



più apertura e disponibilità  
all'ascolto  
verso i propri allievi.





active breaks

**COME  
POSSO  
AIUTARTI?**

**DI COSA  
HAI  
BISOGNO?**

DI UNA  
PAUSA!!!!



**L'IDEALE PEDAGOGICO DI UNA LEZIONE  
COINVOLGENTE, MOTIVANTE, APPROFONDATA:**

**COME CURARE L'APPRENDIMENTO  
DELL'ATTENZIONE**



[https://www.youtube.com/watch?v=\\_yJgWRBtsgk&ab\\_channel=CGEntertainment](https://www.youtube.com/watch?v=_yJgWRBtsgk&ab_channel=CGEntertainment)

# Evidenze scientifiche e studi sperimentali sull'efficacia

- **Alcuni studi hanno inoltre dimostrato l'esistenza di una correlazione positiva tra lo svolgimento di attività fisica effettuata prima di una lezione curricolare e il successivo comportamento tenuto in classe dai ragazzi, che risulterebbe particolarmente migliorato soprattutto per ciò che concerne attenzione, concentrazione e memoria.**
- Esse sono inoltre in grado di porre lo studente nella condizione ottimale per imparare e migliorare il proprio rendimento scolastico. (Confrontando il miglioramento dei punteggi dei test standardizzati, i ragazzi che hanno frequentato classi attive hanno ottenuto un rendimento migliore del 6% rispetto ai loro coetanei che avevano ricevuto le stesse lezioni in modo inattivo (Donnelly et al., 2016).
- Lo svolgimento di attività motoria durante le lezioni curricolari, alternando momenti di sedentarietà ad attività fisiche di breve durata forniscono un contributo sul miglioramento delle competenze scolastiche (Monacis, Colella, Scarinci, 2020).

# DEFINIZIONE

La Pausa in movimento è una

**risposta a una precisa esigenza**

**neurologica, psico-emotiva e fisiologica**

**dell'alunno**

(ricambio, drenaggio, produzione di sostanze adrenergiche);

allo stesso tempo cervello, muscoli, sistema vegetativo, sistema cardio-circolatorio,

sistema linfatico e sistema respiratorio lavorano con una maggiore efficienza

**SE modificano frequentemente la tipologia di impegno a cui vengono chiamati**

(alternando quindi lo sforzo mnemonico a quello cognitivo, a quello ludicomotorio,

ecc.) (Bertinato, 2020).

# CURVA DELL'ENERGIA

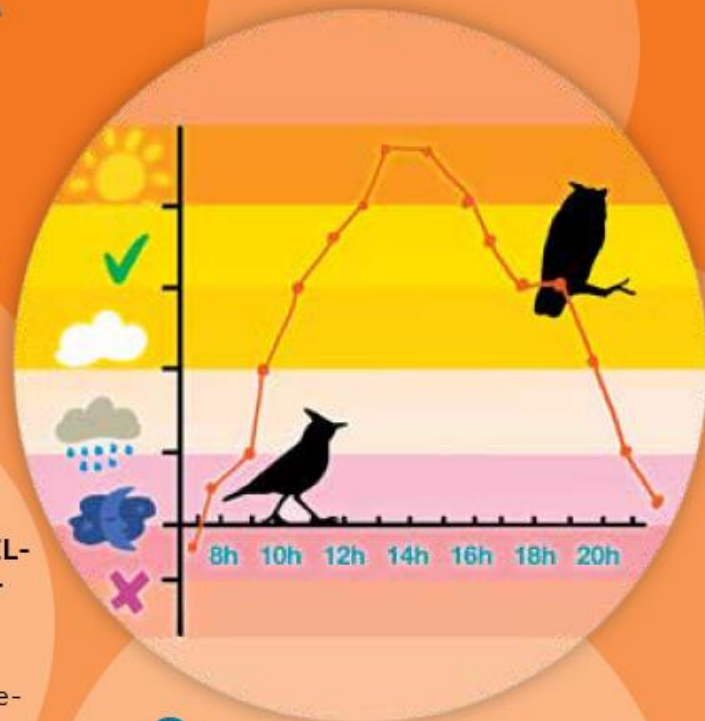
SEI UN GUFO OPPURE UN'ALLODOLA?  
SCOPRI IN QUALI MOMENTI DELLA GIORNATA  
HAI PIU' ENERGIE!

**1** SCOPRI IN QUALI  
MOMENTI PUOI LAVORARE  
E STUDIARE AL MEGLIO!

La mattina, il pomeriggio  
o la sera?

**2** GUARDA IL  
GRAFICO A DESTRA. QUEL-  
LA È UNA CURVA DELL'E-  
NERGIA.

Prendi una matita e  
disegna la tua curva dell'e-  
nergia su un  
foglio di carta.



**3** ESAMINA LA TUA CURVA  
DELL'ENERGIA! IN QUALI MOMENTI  
DELLA GIORNATA LE TUE PERFOR-  
MANCE SONO AL MASSIMO?

Ora che sai in quali momenti della  
giornata le tue performance sono  
al massimo, puoi organizzare di  
conseguenza le tue attività!

**CONSAPEVOLEZZA:**  
Più sono  
consapevole più  
riesco ad  
autoregolarmi



- Momenti di impegno **COGNITIVO** e **MNEMONICO** previsti dalla didattica



**ALTERNARE -  
BILANCIANDO**

- Momenti di impegno **FISICO-  
RICREATIVO**



«Le funzioni esecutive, allora, hanno il ruolo di pianificare, coordinare e monitorare in modo consapevole e flessibile i comportamenti individuali in direzione di un obiettivo significativo»





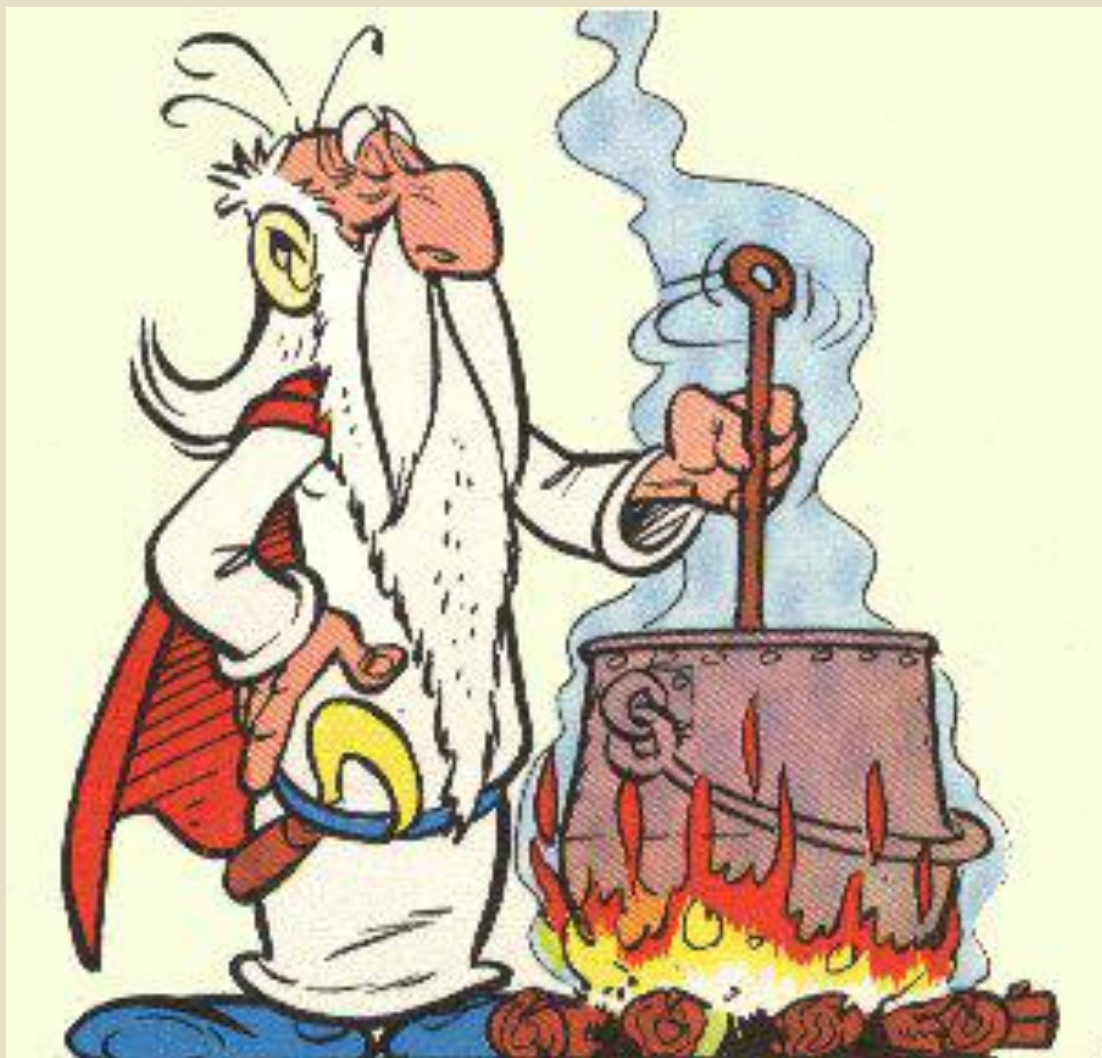
The diagram is a hand-drawn floor plan on graph paper, showing a central corridor with several rooms. At the top of the plan, there is a large rectangular area containing a grid of small circles, representing a control room or server area. Below this, the central corridor leads to two large rectangular rooms on either side. At the bottom of the plan, there are several large, irregular shapes representing clouds or outdoor areas. The drawing is done in black ink on a light-colored background.

**CENTRO DI CONTROLLO**

**LO SVILUPPO DI FUNZIONI ESECUTIVE  
DIPENDE PIÙ DA COME È ORGANIZZATA  
L'ATTIVITÀ CHE DALL'ATTIVITÀ IN SÉ.**

Tortella, Fumagalli, 2014





NON  
UNA SOLA  
POZIONE...



FLESSIBILITA'

ANTICIPAZIONE

VARIABILITA'

COMPLICITA'

NOVITA'

PARTECIPAZIONE

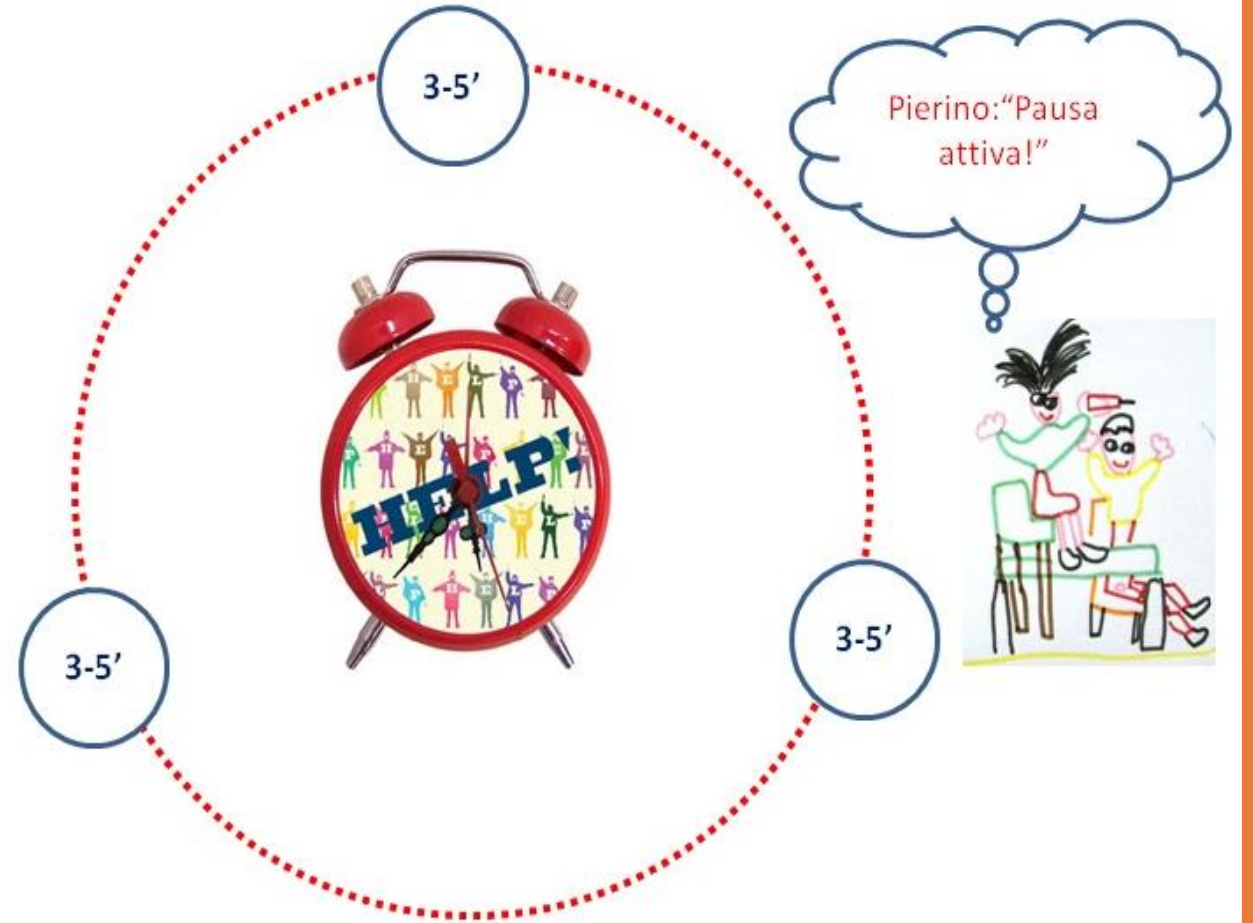
SUSPANCE

CONNESSIONE

# Operativamente...

- Condivisione delle tempistiche della lezione e degli argomenti all'interno di essi vi saranno già definiti i momenti di pause. Da concordare e, nel caso modificare, insieme agli alunni.

Pause attive: orologio (ogni 20' circa)





Poiché i giochi, le attività ludiche e motorie prevedono  
delle regole,

il rispettarle favorisce nei bambini e nei ragazzi

lo sviluppo del senso sociale e comunitario trasformando

il gruppo classe in una **micro-società**

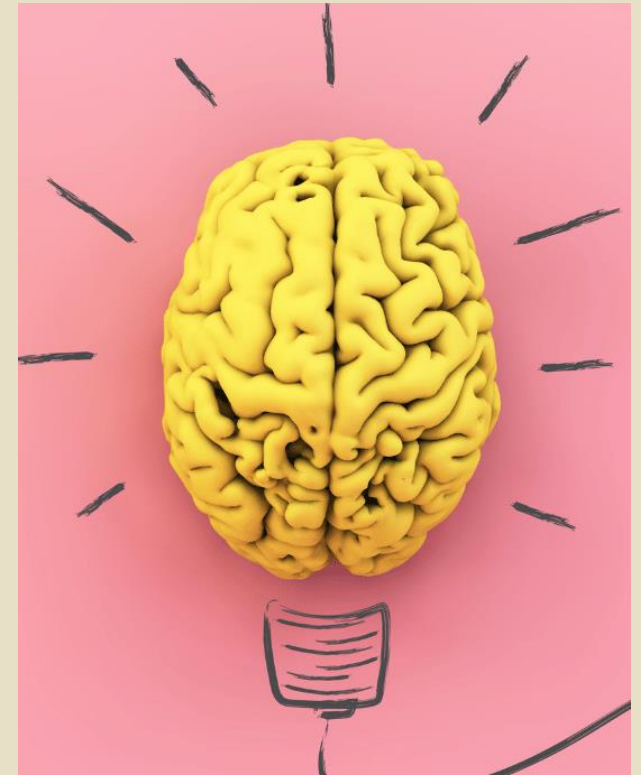
accompagnandoli in modo naturale verso il vivere sociale.





## Requisiti:

- Il più possibile semplici ma coinvolgenti
- Attuabili senza lunghe spiegazioni
- Materiali necessari minimi
- Non ripetitive
- Dinamiche cognitivamente
- Ridotte necessità di spostamento nell'aula
- Coinvolgimento contemporaneo di tutti i bambini
- Possibilità di integrare varianti e proposte.



## IN CHE MOMENTO INSERIRE LE PAUSE?

**OBIETTIVO:** Variabilità della pratica

**MOTIVO:** PER STUPIRE + RIATTIVARE ATTENZIONE

PRESENTAZIONE DELLE ABILITÀ IN FORME:

→ A BLOCCHI

→ SERIALE

→ RANDOM



# ALTA VARIABILITA' DELLA PRATICA, SI... MA PROPOSTA COME?

## Distribuzione della pratica

	Non variabilità	Pratica a blocchi	Pratica seriale	Pratica random
7 min 7 min 7 min	<del>Compito 1 Compito 1 Compito 1</del>	Compito 1 Compito 1 Compito 1	Compito 1 Compito 2 Compito 3	Compito 2 Compito 1 Compito 2
7 min 7 min 7 min	<del>Compito 1 Compito 1 Compito 1</del>	Compito 2 Compito 2 Compito 2	Compito 1 Compito 2 Compito 3	Compito 1 Compito 3 Compito 1
7 min 7 min 7 min	<del>Compito 1 Compito 1 Compito 1</del>	Compito 3 Compito 3 Compito 3	Compito 1 Compito 2 Compito 3	Compito 3 Compito 2 Compito 3

# I POTESI SCHEMA LEZIONE

Primo momento di lettura insieme (15 min.)

– introduzione di un breve distrattore (battuta, domanda, brainstorming...) =

**RIAGGANCIAMENTO ATTENZIONE ATTRAVERSO LA RELAZIONE**

e continuazione del momento di lettura dove

- misuro il livello di attenzione (5 min.)
- pausa motoria o pausa statica (10 min.)
- avvio di una lettura individuale (5 min.)
- conclusione della lettura e verifica finale degli apprendimenti  
partendo dalla lettura svolta dopo la pausa (10 min.).





Tabella 4.2 Programmazione settimane della sperimentazione. In grassetto i momenti dedicati alla raccolta dati tramite griglia d'osservazione.

Giorni	Struttura attività	Tipo di attività in pausa
Lunedì 3 febbraio	14:25 – 14:45 – Matematica ( <i>collettivo</i> ) 14:45 – 14:50 – Pausa in movimento <b>14:50 – 15:10 – Matematica (<i>individuale</i>)</b>	Specchio con la docente
Giovedì 6 febbraio	09:15 – 09:35 – Italiano ( <i>collettivo</i> ) 09:35 – 09:40 – Pausa in movimento <b>09:40 – 10:00 – Italiano (<i>individuale</i>)</b>	Raccogliere la frutta
Lunedì 10 febbraio	14:25 – 14:45 – Matematica ( <i>collettivo</i> ) <b>14:45 – 15:05 – Matematica (<i>individuale</i>)</b>	
Giovedì 13 febbraio	09:15 – 09:35 – Italiano ( <i>collettivo</i> ) 09:35 – 09:40 – Pausa in movimento <b>09:40 – 10:00 – Italiano (<i>individuale</i>)</b>	Gara di cavalli
Lunedì 17 febbraio	14:25 – 14:45 – Matematica ( <i>collettivo</i> ) <b>14:45 – 15:05 – Matematica (<i>individuale</i>)</b>	
Giovedì 20 febbraio	09:15 – 09:35 – Ambiente ( <i>collettivo</i> ) <b>09:35 – 09:55 – Ambiente (<i>individuale</i>)</b>	
Lunedì 2 marzo	14:25 – 14:45 – Matematica ( <i>collettivo</i> ) 14:45 – 14:50 – Pausa in movimento <b>14:50 – 15:10 – Matematica (<i>individuale</i>)</b>	Raccogliere la frutta
Giovedì 5 marzo	09:15 – 09:35 – Ambiente ( <i>collettivo</i> ) <b>09:35 – 09:55 – Ambiente (<i>individuale</i>)</b>	
Lunedì 9 marzo	14:25 – 14:45 – Matematica ( <i>collettivo</i> ) <b>14:45 – 15:05 – Matematica (<i>individuale</i>)</b>	
Giovedì 12 marzo	09:15 – 09:35 – Ambiente ( <i>collettivo</i> ) 09:35 – 09:40 – Pausa in movimento <b>09:40 – 10:00 – Ambiente (<i>individuale</i>)</b> <b>Questionario a termine dell'attività</b>	Gara di cavalli
Lunedì 16 marzo	14:25 – 14:45 – Matematica ( <i>collettivo</i> ) <b>14:45 – 15:05 – Matematica (<i>individuale</i>)</b>	
Lunedì 23 marzo	14:25 – 14:45 – Matematica ( <i>collettivo</i> ) 14:45 – 14:50 – Pausa in movimento <b>14:50 – 15:10 – Matematica (<i>individuale</i>)</b> <b>Questionario a termine dell'attività</b>	Specchio con la docente
Giovedì 26 marzo	09:15 – 09:35 – Ambiente ( <i>collettivo</i> ) <b>09:35 – 09:55 – Ambiente (<i>individuale</i>)</b>	

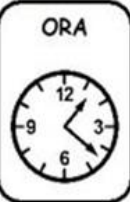








‘Più attenzione con le pause in Movimento. Delle brevi attività motorie possono ridurre i comportamenti disattentivi?’

Alice Pagliaro

Diverse ricerche organizzano il momento di pausa in movimento in 4 parti:


1. la prima parte **“warm up”**, “riscaldamento” (2 min), è focalizzata su esercizi cardiorespiratori e di mobilità per preparare gli alunni ad aumentare l'intensità dell'attività motoria quindi forza e resistenza.
2. Nella parte centrale, denominata **“tone up”** (5 min), consiste nello svolgimento di esercizi ad intervalli ad alta intensità.
3. Pausa attiva prescelta
4. Nell'ultima parte della pausa attiva, denominata **“cool-down”** (3 min), i bambini eseguono esercizi di stretching, rilassamento e controllo del respiro. Ciò consente di tornare ad uno stato di minor agitazione

# LA GESTIONE DEL TEMPO

ORA	8:00	9:00	10:00	11:00	12:00
					
MATERIA 	VELCRO	VELCRO	VELCRO	VELCRO	VELCRO
ATTIVITA' 	VELCRO	VELCRO	VELCRO	VELCRO	VELCRO
LUOGO 	VELCRO	VELCRO	VELCRO	VELCRO	VELCRO



Definire le tempistiche del lavoro attraverso una strutturazione **CONDIVISA** con la classe

Breve	Medio	Lungo
		
<p>(Nelle colorazioni verde, giallo e rosso) Rappresenta un compito composto da una o due attività che può essere svolto in un tempo relativamente breve: <i>indicativamente 5/7 minuti.</i></p>	<p>(Nelle colorazioni verde, giallo e rosso) Rappresenta un compito composto da alcune attività, ma che può essere svolto in un tempo contenuto: <i>indicativamente 10/15 minuti.</i></p>	<p>(Nelle colorazioni verde, giallo e rosso) Rappresenta un compito composto da diverse attività e che richiede un tempo piuttosto lungo per essere svolto: <i>indicativamente tra i 15 e i 20 minuti.</i></p>

Verde	Giallo	Rosso
		
<p><b>Facile:</b> richiede un livello di attenzione BASSO</p>	<p><b>Medio:</b> richiede un livello di attenzione MEDIO</p>	<p><b>Difficile:</b> richiede un livello di attenzione ALTO</p>

Metodo  
START  
Daffi G.



# **RICARICARD (CARTE PAUSA)**



– PRIMARIA DI SECONDO GRADO E SECONDARIA-

Hanno lo scopo di far capire che il tempo di “ricaricarsi”  
**non** corrisponde alla completa interruzione dell’attività

**MA**

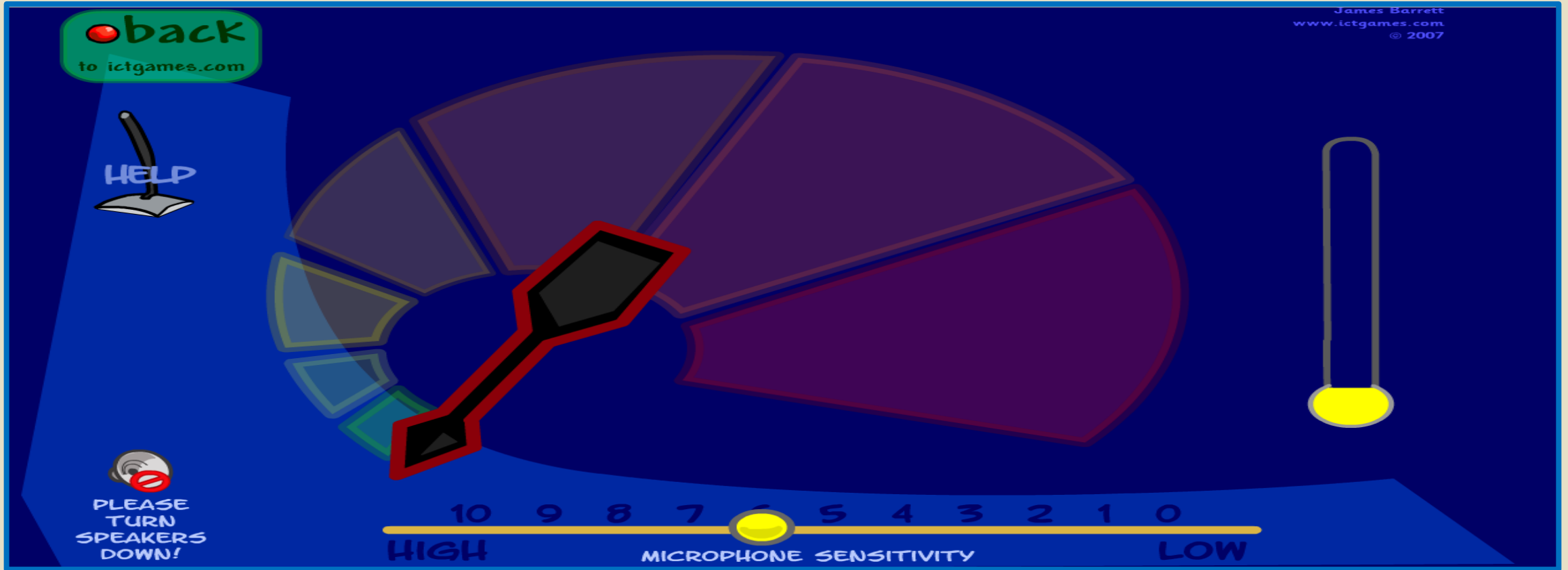
piuttosto è un tempo importante per

→ **recuperare energie** +

→ per giungere con successo a **completare** l’esecuzione di un

compito =

**RESPONSABILITA’**



- <https://calmcounter.ictgames.comhttps://encrypted-tbno.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQfBmod3TYcrqtdLaYNejnoxCEE6cbLEoo-1SGfUhot8Iruol-KHBr7RTdW4tqUOigOoY&usqp=CAU>



Regolatore voce e regolatore attenzione

<https://bouncyballs.org/>



# Classroom Screen

- <https://classroomscreen.com/app/screen/w/778fc908-1e52-4316-b223-1ffb24cf484d/g/cf147b0a-ac6f-4608-9083-f2f375732d1c/s/ab56c503-682d-492b-afe9-9dd0c57c834a>



Predisporre una scatola con la  
«banca dei movimenti»

O

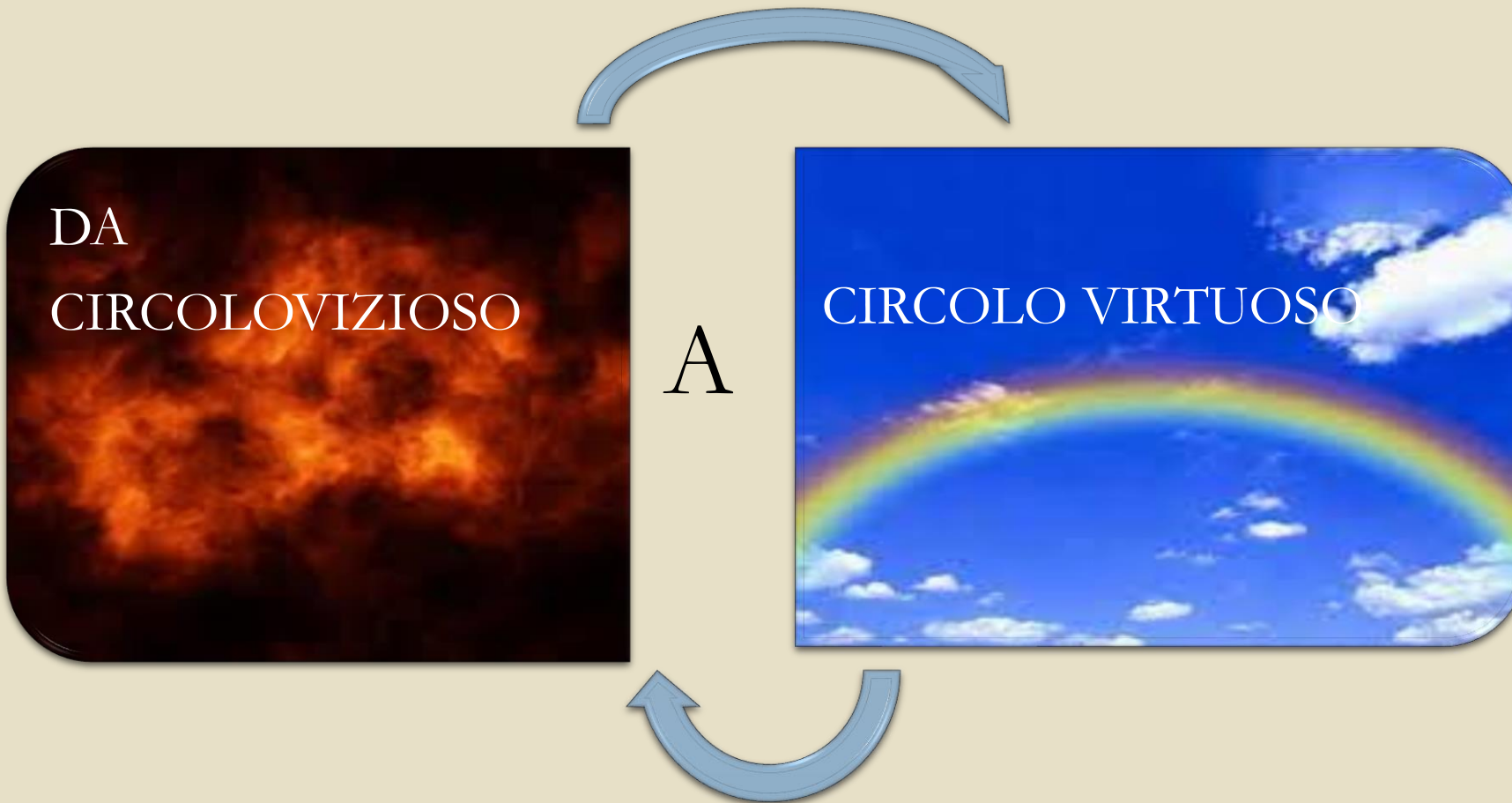
la scatola delle pause attive

O

la collezione dei giochi/attività



# COSA CAMBIA CON LE PAUSE ATTIVE?



- Mi pongo con un rinnovato interesse e comprensione del bambino che ho di fronte

**RELAZIONE**

**ANTICIPAZIONE**

- Lavoro in sintonia. Sono tranquillo perché so cos'andrò a fare e che mi potrò fermare

**APPRENDIMENTO**

**MOVIMENTO**

- Messa in atto di svariati canali di apprendimento

- Ho cura e rispetto del mio corpo e del mio funzionamento



Il clima di classe può essere definito come

“la percezione collettiva che gli alunni hanno del loro stare in classe con i diversi insegnanti e che è tale da influenzare la loro motivazione e il loro impegno”



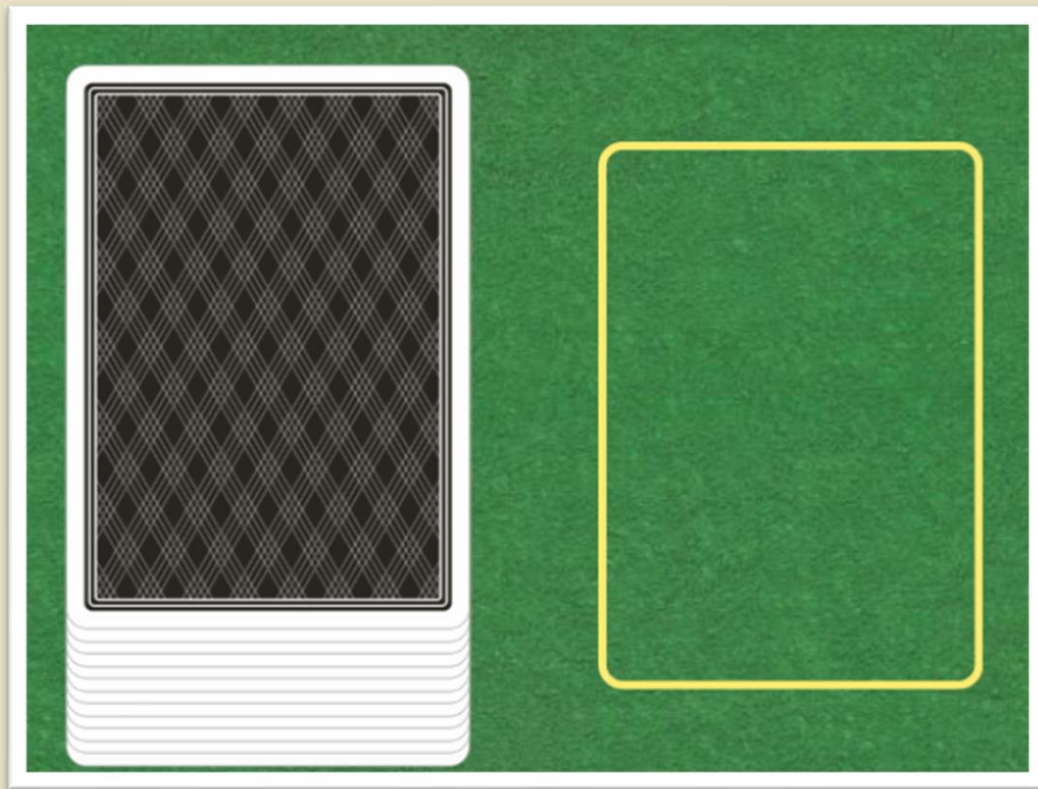
ESEMPI



PRATICI



<https://wordwall.net/it/resource/35387543/ruota-delle-pause>  
<https://wordwall.net/it/resource/35387543/ruota-delle-pause>  
<https://wordwall.net/it/resource/35387543/ruota-delle-pause>



## **Esempi:**

Funzioni esecutive: flessibilità cognitiva

Esercizio di base

La classe viene divisa in gruppi di 5. L'insegnante scrive una parola alla lavagna. Ogni gruppo manda un bambino alla lavagna secondo un ordine stabilito. Il bambino scrive una parola (vedi esercizi possibili più sotto). Se un gruppo non sa come proseguire, riceve un punto di penalità e gli altri gruppi un punto. Vince il gruppo che ottiene il maggior numero di punti.

## **Regole**

1. I membri del gruppo possono concertarsi.
2. Tutti i bambini devono scrivere almeno una parola.
3. Durante il gioco i bambini devono restare in piedi.
4. Ogni volta che un gruppo scrive una parola, gli altri devono toccare il pavimento con la mano.

## **Esercizi possibili:**

- Lettera iniziale: I bambini devono trovare parole che inizino con la lettera indicata dall'insegnante.
- Rima: I bambini devono trovare parole che facciano rima con quella indicata dall'insegnante.
- Sinonimi: I bambini devono trovare sinonimi della parola indicata dall'insegnante.

Famiglie di parole: I bambini devono indicare parole che appartengano alla stessa famiglia (sostantivi, verbi, aggettivi ecc.). È possibile definire dei temi (ad es. sostantivi riguardanti il bosco, verbi di movimento).

**PER LA SECONDARIA:** farlo con le materie di insegnamento e argomenti specifici.

**Modalità di verifica-interrogazione**





# FACCIO LA VALIGIA

**Funzioni esecutive:** memoria di lavoro  
**Esercizio di base**

La classe si dispone in cerchio. Un bambino inizia il gioco:

«Faccio la valigia e ci metto il costume da bagno».

Il bambino successivo ripete la frase del primo e aggiunge un altro oggetto, ad esempio:

«Faccio la valigia e ci metto il costume da bagno e gli occhiali da sole».

Se un bambino sbaglia, si ricomincia da capo.

## **Riferimento didattico:**

L'insegnante può indicare un tema, ad esempio il tema trattato nelle lezioni di studio dell'ambiente. Se la classe sta studiando il ciclo dell'acqua, i bambini dovranno indicare parole come pioggia, vento o desertificazione.

## **Osservazioni:**

Più il gruppo è piccolo, più i bambini si esercitano.



## CONTA E BATTI

**Funzioni esecutive:** memoria di lavoro

Esercizio di base

I bambini sono seduti in cerchio e battono le mani a tempo.

L'insegnante spiega il compito. Un bambino dopo l'altro lo eseguono senza perdere il ritmo

Esercizi possibili

Conta semplice

I bambini cominciano a contare dal numero indicato dall'insegnante, ad esempio 1, 2, 3 ecc. oppure 10, 11, 12 ecc.

Conta per multipli

I bambini contano i multipli del numero indicato dall'insegnante, ad esempio 2-4-6-8-10 oppure 3-6-9-12 oppure 5-10-15-20-25.

Conta in base alle unità di misura

I bambini recitano le scale di misura partendo dall'unità più piccola. Una volta raggiunta l'unità maggiore, contano in ordine decrescente.

Scala metrica: mm, cm, dm, m, ...

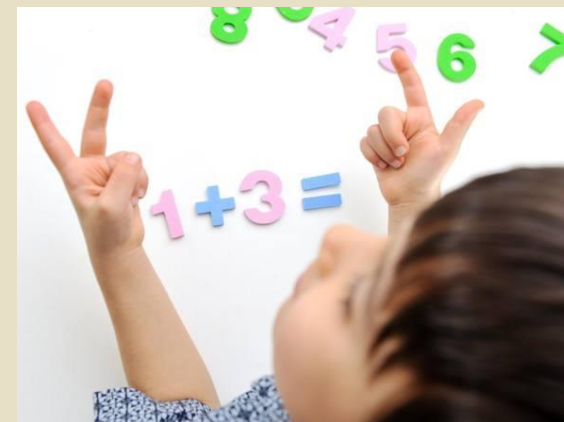
Scala temporale: s, min, h, ...

Scala del peso: g, kg, t

Scala dei litri: ml, cl, dl, l, ...

Osservazioni

Più i gruppi sono piccoli, più i bambini si esercitano.



## BUGIA O VERITÀ?

**Età:** tutte dall'infanzia alle superiori

**Funzioni esecutive:** inibizione

**Esercizio di base**

I bambini sono seduti al loro posto.

Nel trattare il tema della lezione, l'insegnante fa delle affermazioni sbagliate. Parlando della classificazione degli animali, può ad esempio affermare che il delfino è un mammifero.

Se l'affermazione è corretta, i bambini si alzano in piedi e fanno un salto (jumping jack); se è sbagliata rimangono seduti.

Il movimento da eseguire può essere scelto a piacimento.

## **Esempi:**

Fare un giro attorno alla sedia

Alzare le braccia

Toccare la spalla del compagno di banco

## **Varianti:**

La classe viene divisa in 2 gruppi denominati ad esempio Mela e Banana. L'insegnante spiega il movimento da eseguire.

Il gruppo Mela lo esegue se l'insegnante dice la verità e il gruppo Banana se invece racconta una bugia.

## «IL MAGO DICE...»

**Funzioni esecutive: inibizione, memoria di lavoro**

### **Esercizio di base**

L'insegnante impartisce degli ordini che i bambini devono eseguire:

Il mago dice... marcia! = Correre liberamente

Il mago dice... mulino! = Roteare le braccia

Il mago dice... rana! = Saltare come una rana

Il mago dice... materasso! = Sdraiarsi per terra

Il comando può essere eseguito solo quando l'insegnante inizia la frase con «Il mago dice...». Se l'insegnante dà semplicemente l'ordine, i bambini continuano a svolgere l'esercizio precedente.

Altri comandi:

- Il mago dice... jumping jack!
- Il mago dice... salta su una gamba!
- Il mago dice... chiudi gli occhi!
- Il mago dice... fai una flessione!
- L'insegnante può imporre anche la velocità di esecuzione (ad es. lumaca)

Varianti:

- Sostituire il nome dell'esercizio con un numero (ad es. Il mago dice... marcia! = Il mago dice... 1!)
- Si possono anche scambiare due comandi (ad es. se l'insegnante dice di saltare, i bambini devono camminare).



# CORSA DEI CERCHI/ SALTO DEI PALLINI

**Funzioni esecutive:** memoria di lavoro, flessibilità cognitiva

## **Esercizio di base:**

Su un tratto del percorso vengono posati dei cerchi o pallini colorati con i quali i bambini allenano la coordinazione-equilibrio-attenzione.

## **Esempio:**

I bambini saltano nei cerchi blu con il piede sinistro e in quelli rossi con il piede destro. O mani o altre parti del corpo

**Variazioni:** Cerchi di due colori: blu = piede destro e rosso = piede sinistro.

- Saltare all'indietro.

**Blu:** saltare con il piede sinistro e alzare il braccio destro.

**Rosso:** saltare con il piede destro e alzare il braccio sinistro.

**Blu:** saltare con il piede sinistro, alzare il braccio sinistro e tendere il braccio destro verso destra.

**Rosso:** saltare con il piede destro, alzare il braccio destro e tendere il braccio sinistro verso sinistra.

## DOVE IN ITALIA? Collegamenti curricolari: Geografia

**Gruppi classe suggeriti:** dalla classe 4 alla secondaria di II grado

**Preparazione:** Posiziona le sedie e gli zaini sotto i banchi, rimuovi ogni altro oggetto dal pavimento. In piedi dietro i banchi.

**Come si gioca:** L'insegnante scrive alcune regioni dell'Italia sulla lavagna con le corrispondenti attività fisiche, ad esempio:

Piemonte – jogging sul posto

Lombardia – saltelli a stella

Lazio – torsioni laterali

Sicilia – sollevamenti ginocchia ecc..

I ragazzi rispondono svolgendo l'attività che corrisponde al nome della regione.

1. In che regione si trova Perugia? 2. In che regione si trova Domodossola? 3. In che regione si trova Genova? 4. In che regione si trova il monte Bianco? 5. In che regione si trova la foce del Tevere? 6. In che regione si trova Milano? 7. In che regione si trova la foce del Po? 8. In che regione si trova Torino?

# PIEDE O MANO

Come fare

L'insegnante dice un numero da 0 a 100. Se il numero è superiore a 40, i bambini devono battere la punta del piede a terra; se il numero è inferiore a 40, i bambini devono alzare la mano.

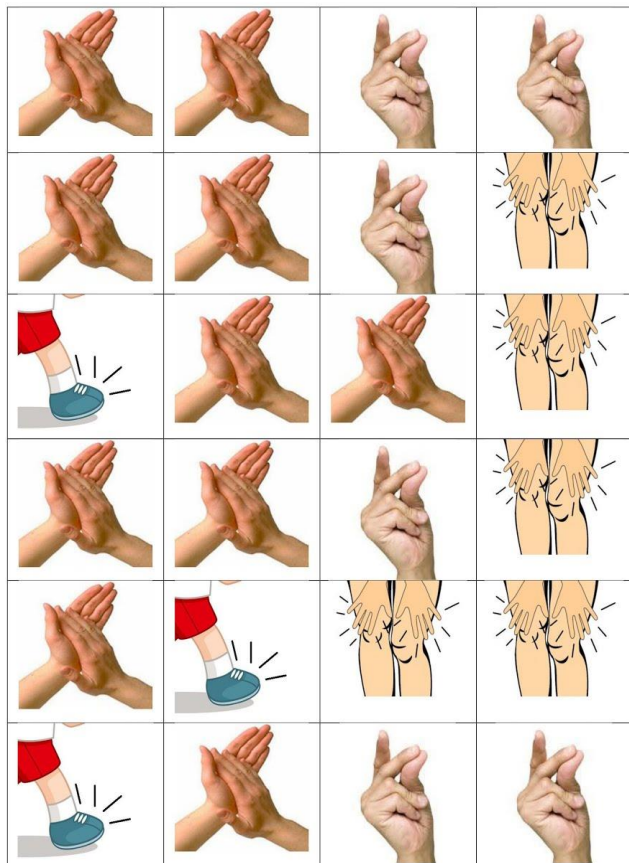


## Varianti:

1. L'insegnante nomina una serie di animali. Se l'animale nominato è un mammifero, i bambini devono battere la punta del piede a terra, se invece non è un mammifero devono alzare la mano.
2. Come la variante 1, ma prima di battere il piede a terra o di alzare la mano i bambini devono eseguire un'azione prestabilita, come afferrare con una mano l'orecchio opposto e con l'altra la punta del naso.
3. Come la variante 2, ma se il nome del mammifero inizia con una consonante (ad esempio G di giraffa) si deve battere a terra la punta del piede destro, mentre se inizia con una vocale (ad esempio I di istrice) si deve battere a terra la punta del piede sinistro. Idem per gli animali non mammiferi: se il nome inizia con una vocale si deve alzare la mano destra, mentre se inizia con una consonante si deve alzare la mano sinistra.
4. Gli animali non vengono nominati ma mostrati in foto.



## RITMOS CORPORALES (3)



## EJERCICIO 1

1. Seriación						
2. Ritmo						
3. Ritmo + sílaba	PA	TA	PA	TA	PA	TA
4. Sin ayuda Conciencia silábica						
	PA	TA	PA	TA	PA	TA

## EJERCICIO 4

1. Seriación						
2. Ritmo						
3. Ritmo + sílaba	MO	TE	MO	TE	MO	TE
4. Sin ayuda Conciencia silábica						
	MO	TE	MO	TE	MO	TE

# SCUOTI

**Gruppi classe suggeriti:** ogni ordine e grado

**Materiale necessario:** Nessuno

**Preparazione:** Posiziona le sedie e gli zaini sotto i banchi, rimuovi ogni altro oggetto dal pavimento. In piedi dietro i banchi.

**Livello di attività:** Moderato

**Collegamenti curricolari:** Linguaggio orale e riconoscere le parti del corpo

**Come si gioca:** In piedi dietro le sedie, i bambini devono marciare sul posto.

L'insegnante comunica varie azioni da completare.

Iniziano scuotendo le dita.

Poi dita e polsi.

Poi dita, polsi e avambracci. Poi dita, polsi, avambracci e gomiti.

Poi dita, polsi, avambracci, gomiti e spalle.

Poi dita, polsi, avambracci, gomiti, spalle e torace.

Poi dita, polsi, avambracci, gomiti, spalle, torace e fianchi.

Poi dita, polsi, avambracci, gomiti, spalle, torace, fianchi e ginocchia.

Poi dita, polsi, avambracci, gomiti, spalle, torace, fianchi, ginocchia e testa. S

i può anche iniziare dalla punta dei piedi salendo su per il corpo

## La gara di cavalli:

**Categoria:** Attivante, stimolante.

**Età:** infanzia-primaria

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

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

### **Descrizione:**

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” 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:** 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.



## 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.

Descrizione:

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- educazione civica: segnaletica e significati

## LA FIABA:

Seduti su una sedia, i bambini ascoltano una fiaba letta ad alta voce dall'insegnante. A ogni bambino viene assegnato uno dei ruoli dei personaggi della storia. Ogni volta

che l'insegnante ne nomina uno, il o i bambini cui è stato assegnato quel ruolo si alzano in piedi, fanno un giro intorno alla propria sedia e si rimettono seduti. I bambini possono anche sedere per terra.

Se non c'è abbastanza spazio, è sufficiente che il o i bambini si alzino in piedi e si rimettano seduti.

## Ruoli

(all'occorrenza, lo stesso ruolo può essere assegnato a più bambini)

1 principessa

1 principe

1 maggiordomo

1 cocchiere

4 ruote (della carrozza)

2 cavalli



## STORIA:

Un bel giorno, la principessa disse al principe: «Facciamo una gita!».

A quella richiesta, il principe mandò a chiamare il cocchiere e gli ordinò di tirar fuori la carrozza e di preparare i cavalli. Quando il cocchiere ebbe attaccato i cavalli alla carrozza, il principe e la principessa vi si accomodarono, mentre il fido maggiordomo prese posto sulla cassetta accanto al cocchiere.

Quando tutti furono saliti, il principe ordinò: «Cocchiere! Cocchiere! Al trotto!».

Il cavallo di destra partì subito, ma quello di sinistra esitò e il cocchiere dovette fargli assaggiare la frusta affinché si muovesse.

Preso dallo spavento, il pavidò maggiordomo esclamò: «Poffarbacco! Era proprio necessario?».

Lungo il sentiero accidentato, la carrozza viaggiava facendo un gran fracasso. Turbata da tutto quello sballottamento, la principessa pregò il principe: «Per favore, ordina al cocchiere di rallentare!».

Il principe disse immediatamente al cocchiere: «Mio bravo cocchiere, tieni a freno i cavalli, ti scongiuro: la carrozza dondola paurosamente e la principessa e il maggiordomo rischiano di sentirsi male».

Il cocchiere tirò le redini e scosse la testa: «Che fifone questo maggiordomo!».

All'improvviso la ruota anteriore destra della carrozza urtò una buca assai profonda e la principessa, il principe e il maggiordomo si spaventarono a morte. La carrozza rischiò di ribaltarsi, ma la pronta reazione del cocchiere permise di evitare il peggio.

Per fortuna, infatti, il valente cocchiere aveva il pieno controllo dei cavalli.

Allora il principe, rivolgendosi al cocchiere, disse: «Ben fatto, cocchiere, sei stato proprio in gamba!».

Purtroppo, però, durante l'incidente l'asse anteriore della carrozza aveva ricevuto un brutto colpo ma, nonostante tutto, il cocchiere, il maggiordomo, la principessa e il principe riuscirono a proseguire il loro viaggio.

Dopo un'ora buona dalla partenza, la principessa disse dall'interno della carrozza: «Orsù, torniamo indietro». Il principe ordinò al cocchiere e al maggiordomo: «Cocchiere, mio caro cocchiere e mio fido maggiordomo, è tempo di tornare al castello!». Il cocchiere girò subito la carrozza. Tutt'a un tratto, però, scoppiò un violento temporale e il principe disse al cocchiere: «Fermiamoci nella locanda qui vicino, perché la principessa e il maggiordomo sono spaventati per via del temporale».

A quelle parole, il cocchiere diresse prontamente la carrozza verso la locanda.

E se quella stramba compagnia non si perse per strada, allora probabilmente saranno tutti là, ancora alla locanda: il principe, la principessa, il maggiordomo, il cocchiere, i cavalli, la ruota anteriore destra, la ruota anteriore sinistra, la ruota posteriore destra e la ruota posteriore sinistra.

### **Variante**

1) Al secondo turno, si creano degli abbinamenti di ruoli:

carrozza – cavalli / principessa – principe / maggiordomo - cocchiere

2) L'insegnante legge nuovamente la fiaba a voce alta. Come nella formula originale, i bambini si alzano in piedi non appena il loro ruolo viene menzionato. Ma attenzione: se leggendo l'insegnante solleva la mano, si deve alzare l'altro componente della coppia. Ad esempio, se l'insegnante solleva la mano alla parola «carrozza», si devono alzare i bambini cui è stato assegnato il ruolo dei cavalli; se, a mano alzata, l'insegnante dice «principessa», deve alzarsi il principe, se invece dice «maggiordomo», deve alzarsi il cocchiere e viceversa.

## VOCALI E POSIZIONI DEL CORPO

Può essere utile accompagnare il processo di insegnamento/apprendimento delle vocali associando a ciascuna vocale anche una posizione del corpo.

Ogni docente potrà inventare le posizioni del corpo che più preferisce.

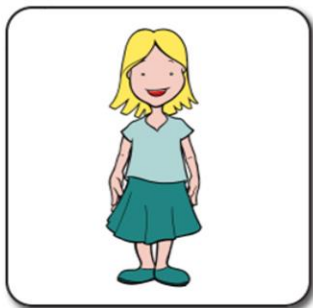
Qui di sotto solo uno spunto, relativo alle 5 vocali che d'ora in poi considereremo.



A



E



I



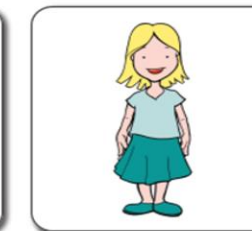
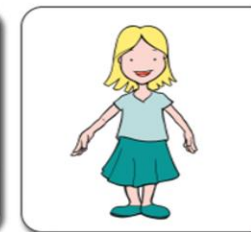
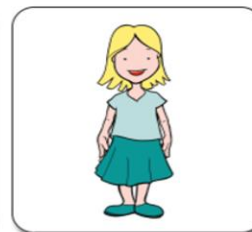
O



U

Fra i molti esercizi proponibili l'insegnante può anche assumere una delle 5 posizioni e chiedere all'allievo di pronunciare la vocale corrispondente.

Guardare ogni singola figura e chiedere quale vocale è raffigurata.





## ESERCIZI CON LAUSILIO DELLA SEDIA

ALLUNGAMENTO VERSO L'ALTO: sollevarsi sulle punte dei piedi e allungarsi verso l'alto prima con un braccio e poi con l'altro per 10 volte



## SLANCI GAMBE

Posizionarsi dietro alla sedia (non con le ruote!!) e appoggiare le mani sullo schienale. Mantenendosi in equilibrio su una gamba, slanciare gradualmente per 10 volte la gamba opposta lateralmente. È possibile eseguire gli slanci anche frontalmente con la stessa modalità (posizionandosi lateralmente rispetto alla sedia).



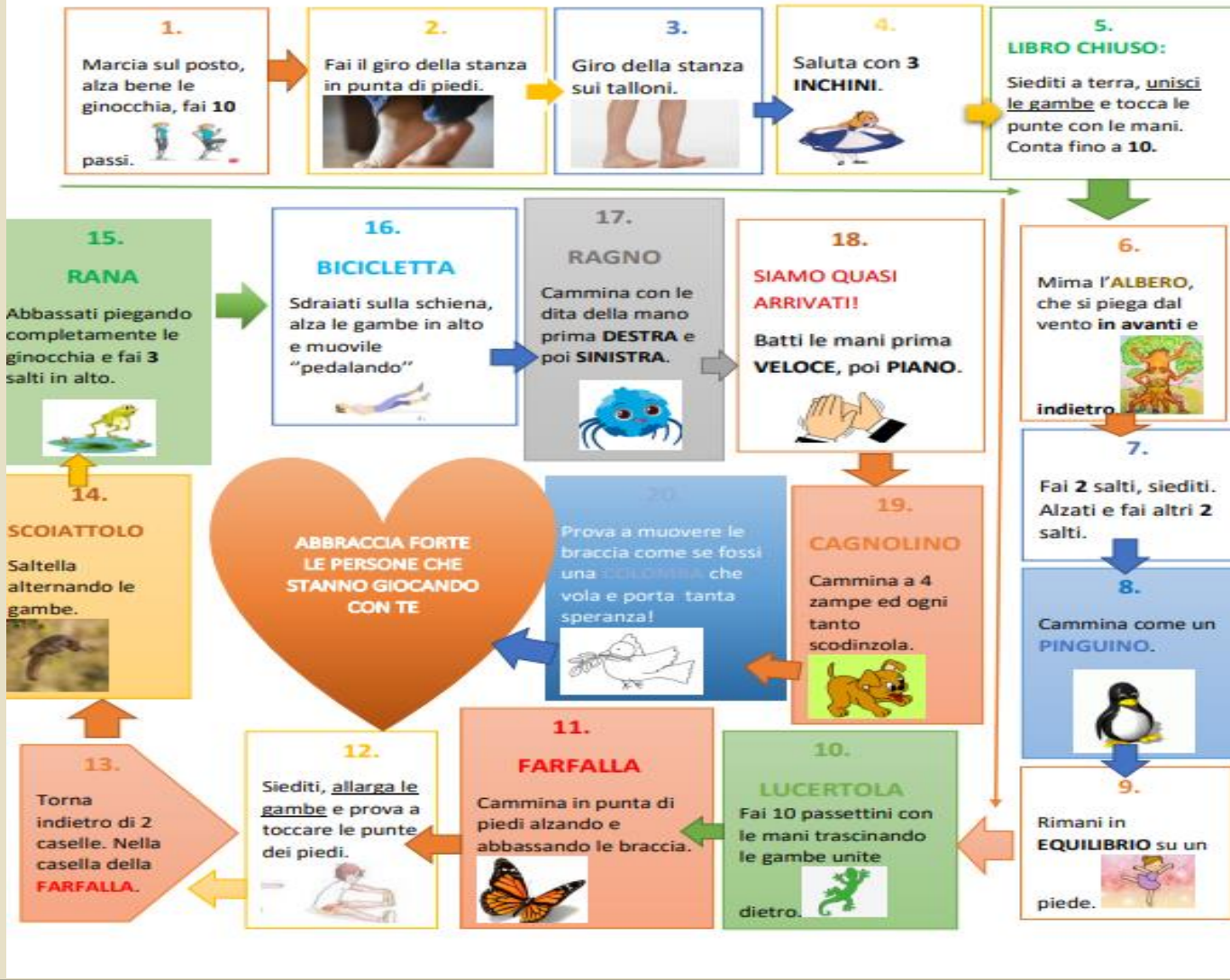




## SQUAT

Posizionarsi dietro alla sedia (non con le ruote!) e appoggiare le mani sullo schienale. Eseguire 10 piegamenti sulle ginocchia con le gambe leggermente divaricate e le punte dei piedi leggermente rivolte verso l'esterno. Attenzione: la linea delle ginocchia deve seguire la direzione delle punte dei piedi ma non deve superarla in avanti! Ripetere per 2 serie.

# LA TOMBOLA DEGLI ANIMALI



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:

tacco tra le scapole = *avanzare*

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

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

mano sul capo = *fermarsi*

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.

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.



# TAC-OOHH!!!

I bambini si dispongono in cerchio.

Uno di loro, tenendo le mani aperte con i pollici appoggiati sulle tempie, muove le dita dicendo «Oooooooh...».

Il bambino alla sua destra e quello alla sua sinistra devono mettere rispettivamente la mano sinistra e la mano destra sulla tempia e fare altrettanto.

Dicendo «Tac!», il bambino al centro indica un compagno con entrambe le mani.

Ora tocca a lui e ai bambini alla sua destra e alla sua sinistra fare cenni con le dita e dire «Oooooooh...».

Dicendo «Tac!», il bambino al centro indica un compagno con entrambe le mani e così via.

Chi esita a entrare in gioco o sbaglia viene eliminato o riceve un punto di penalità o, ancora, deve fare una penitenza (ad esempio, togliersi una scarpa e consegnarla all'insegnante).

# BELLE STATUINE

L'insegnante dice agli studenti di muoversi per la stanza in modi diversi (camminando, saltando, saltando, camminando in punta di piedi, a passi da gigante, a passi piccoli...) senza urtare altre persone o cose.

Quando l'insegnante dice "Statua di \_\_\_\_\_" (Leone, Orso, Coniglietto/ Artista/ personaggi storici trattati/ filosofi/ ecc.....), i bambini si bloccano e si mettono in posa come quella persona/animale.)

Poi alla parola "Scongelatati e \_\_\_\_\_" (dire agli studenti come muoversi nella stanza) e si muoveranno di conseguenza.

Se non si ha lo spazio per muoversi i bambini possono farlo sul posto.

# DAMMI IL 5

Questa pausa attiva richiede che i bambini abbiano chiaro di **dosare la forza e di regolare il proprio comportamento**.

1. I bambini girano per la stanza e cercano di dare delicatamente il cinque a ogni persona presente in classe in un minuto.
2. Chiamate i bambini a provare a dare il cinque in modo sciocco (dare il cinque come un tacchino, come un polipo, come una ballerina...)
3. Mettete i bambini in piccoli gruppi di 4-6 persone. Ogni gruppo si dispone in cerchio. La persona più alta inizia una catena di batti cinque (dà il cinque alla persona successiva, che dà il cinque alla persona successiva, tutto intorno al cerchio fino a tornare alla prima persona).

**Variante:** Un cinque alto e poi una catena di cinque bassi.



# PASSA E RIPASSA

Età: 6-18 anni.

**Durata:** 10 minuti.

**Obiettivo:** trasferire gli oggetti, il più velocemente possibile facendoli arrivare dalla parte opposta.

**Descrizione:** Materiali: diversi oggetti a scelta (palloni - meglio se di spugna -, matite, maglie, quaderni ecc..).

Fare due o più squadre e disporle in riga una vicino all'altra. Ogni bambino deve distare dal compagno di squadra tanto quanto la lunghezza delle sue braccia. I primi, all'estremità di ogni fila, dovranno raccogliere da terra gli oggetti prescelti e passarli al compagno a fianco senza farli cadere, così via fino a quando tutti gli oggetti non sono arrivati dalla parte opposta della riga.

Se cade un oggetto lo si può raccogliere. La squadra che perde paga una penitenza (es. dire una tabellina, sillabare una parola).

**Varianti:** - modificare la posizione dei bambini, facendoli alternare alle estremità delle file in modo che tutti siano primi almeno una volta.

- Aumentare la distanza tra ogni bambino, rendendo più difficoltoso il passaggio al volo.

- Giocare da seduti: ogni bambino rimane sulla sedia al proprio banco. Ci si passa la palla e ci si può alzare solo se essa cade a terra.



# STAFFETTE

**Età:** 6-18 anni.

**Durata:** 10 minuti.

**Obiettivo:** arrivare prima dell'altra squadra al traguardo, avanzando di persona in persona.

**Materiali:** due palline, o altri oggetti da passarsi (libri, pennarelli, ecc..).

**Descrizione:** fare due o più squadre e disporle in fila indiana, una affianco all'altra. L'oggetto da passare parte dal primo di ogni fila, che passa dall'alto verso dietro l'oggetto, senza muoversi con i piedi.

Così via fino all'ultimo della fila che, quando riceve la palla deve camminare velocemente, superare tutti i compagni, per andare davanti alla fila e far ripartire l'oggetto verso dietro.

**Varianti:**

- la posizione dei bambini/ ragazzi può essere anche seduta, in ginocchio.
- variare il modo di passare l'oggetto, da sotto le gambe, ruotando lateralmente il busto ecc...

Tale attività si può proporre anche all'esterno, modificando le distanze tra i bambini in modo da fargli percorrere un tratto di corsa.

# IN EQUILIBRIO

**Età:** 6-11 anni.

**Durata:** 10'.

**Obiettivo:** mantenere gli oggetti in equilibrio per più tempo possibile.

**Materiali:** oggetti di vario genere.



**Descrizione:** diversi oggetti (ad es. matita, manico di scopa, gomma da cancellare, ecc.) devono essere tenuti in equilibrio su diverse parti del corpo (ad es. mano, dito, fronte, braccio, gomito, ginocchio, ecc.).

**Varianti:** aggiungere un'attività accessoria (ad es. leggere un testo, rispondere ad una domanda, ecc.).

# WAG YOUR TAIL – SCODINZOLA - TESTO DELLA CANZONE

Clap clap batti le mani.

Batti le mani con me.

Battili velocemente. Battili lentamente.

Batti le mani con me.

Wag wag muovi la coda.

Scodinzola con me.

Muoviti velocemente. Muoviti lentamente.

Scodinzola con me.

Tonfo tonfo tonfo sul petto.

Battiti il petto con me.

Colpiscilo velocemente. Colpiscilo lentamente.

Battiti il petto con me.



<https://youtu.be/GukdT4gUlZs>

# ALTRI TIPI DI PAUSE



# ALCUNI PROGETTI GIÀ IN ATTO

- **Più vita sana con le pause attive a.s. '20/'21- Verona-**: Progetto realizzato in collaborazione con: DNA Sport Consulting Comune di Verona - Assessorato Istruzione e Servizi Sociali Università di Verona, Dipartimento di Scienze Neurologiche, Biomedicina e Movimento, Area Scienze Motorie Ufficio Scolastico Provincia- le UAT VII - Educazione Fisica Motoria e Sportiva
- **Fit4future**: progetto con interventi mirati negli ambiti dell'attività fisica, dell'alimentazione e del fitness mentale e che mira a rendere attiva la ricreazione. Il progetto, sostenuto dalla Fondazione Cleveland. I partner specializzati: Dipartimento sport, movimento e salute dell'Università di Basilea DSBG Società Svizzera di Nutrizione SSN Promozione Salute Svizzera.
- A supporto del progetto “**Scuola in movimento**”, vi sono molteplici ricerche che danno conferme empiriche sui vantaggi che il movimento ha nell'ambiente scolastico; si citano ad esempio alcuni programmi motori che hanno mostrato conseguenze positive sulle “capacità di concentrazione (Shepard, 1997), sulla memoria (Kubesch, 2004), sull'irrorazione sanguigna del cervello (Hollmann et al., 2002) e sul clima dell'apprendimento a scuola (Breihecker, 2000)” (UFSPPO, 2011, p.4).
- RETEEPROMOZIONESALUTE.IT
- “**Final...Mente in Movimento**”. Progetto per consolidare le iniziative di promozione dell'Attività Fisica rivolte a bambini della scuola primaria. ASL 1 Torino

◦



- documento **“Get Active in the classroom”**
- **MOVING SCHOOL 21:** progetto “la scuola in movimento”. esercizi per pause in movimento. Autore: Stephan Riegger, Berlinbewegt e.V., Moving School 21Il progetto Moving School riguarda invece due scuole elementari di Berlino Moabit, nelle quali sono state svolte le pausa attive con un’iniziativa di coaching. Le classi sono state monitorate prima, durante e dopo l’introduzione delle pause motorie analizzando la capacità di concentrazione. La ricerca ha evidenziato come la capacità di concentrazione degli alunni sia significativamente migliorata grazie alle pause in movimento.
- **Scintille in movimento:** “Scintille di movimento” è un progetto ideato e promosso dal Professor Claudio Bardini all’interno del Liceo Classico Statale Jacopo Stellini di Udine
- **Active School Flag (ASF)** è un’iniziativa del Dipartimento dell’Istruzione supportata da Healthy Ireland e parte del National Physical Activity Plan. programma «evidence based» irlandese per la promozione dell’attività fisica nella comunità scolastica. The Active School Flag (ASF) è una iniziativa che intende incrementare i livelli di attività fisica per i bambini, attraverso la creazione di una comunità scolastica attiva e educata al movimento.  
<https://activeschoolflag.ie/>
- **ACTI-BREAK** è un intervento di attività fisica di sei settimane svolto nelle scuole primarie di Melbourne, in Australia, nel 2017. il programma ACTI-BREAK ha richiesto alle insegnanti di classe di integrare pause in movimento, attività fisica di intensità moderata nella loro routine in classe tre volte al giorno per 6 settimane.

## BIBLIOGRAFIA:

Daffi G.L., Organizzare la classe con il metodo Start, Erickson

- Marzocchi, G. M., Valagussa, S., (2011). Le funzioni esecutive in età evolutiva. Milano: Franco Angeli.
- Marzocchi, G. M., Molin, A., & Poli, S. (2000). Attenzione e metacognizione. Come migliorare la concentrazione della classe. Trento: Erickson.
- Maslow, A. H. (1973). Motivazione e personalità. Roma: Armando Editore.
- Mulato, R., Riegger, S. (2014). Maestra facciamo una pausa? Migliorare il clima in classe e favorire l'apprendimento dei bambini. Edizione: La Meridiana.
- Oliverio, A. (2017). Il cervello che impara. Neuropedagogia dall'infanzia alla vecchiaia. Giunti editore.
- Carraro, A. & Bertollo, M. (2005). Le scienze motorie e sportive nella scuola primaria. Padova: CLEUP.
- Carraro, A. & Gobbi, E. (2016). Muoversi per star bene. Roma: Carocci.
- Fedeli D., Pascoletti S., Zanon F., Attività motorie e funzioni esecutive, Carocci editore, 2022