

# LA DIDATTICA IN MOVIMENTO



Promuovere l'apprendimento attraverso l'uso delle Pause Attive nelle classi della **scuola primaria**

Le Pause Attive sono fondamentali per la didattica. Attraverso attività motorie di pochi minuti, si influisce sul benessere dello studente migliorandone i processi di apprendimento, la concentrazione e l'umore. In tal modo, si contrasta l'affaticamento inevitabile provocato dallo stare seduti a lungo e la lezione diviene rispettosa del ragazzo e del suo fisico. I processi cognitivi dell'apprendimento vengono ottimizzati e la quotidianità scolastica si trasforma in un esempio vissuto di stile di vita attento alla salute.

Le esperienze raccolte fino ad ora mostrano che gli alunni:

- apprendono di più divertendosi
- sono maggiormente motivati e concentrati
- si riducono i momenti di stanchezza e di disturbo
- le prestazioni degli alunni diventano più alte

## Fondamenti Scientifici

Studi scientifici dimostrano che le funzioni esecutive del cervello vengono stimulate dalle attività motorie. Queste funzioni sono importanti per la capacità di concentrazione, cognitive e per l'apprendimento in generale. Durante uno studio quadriennale di intervento a lungo termine in una Scuola elementare tedesca è stato registrato un significativo sviluppo dell'intelligenza in una classe Stimolata con l'attività motoria, rispetto ad un gruppo di controllo.

L'esperienza della fase pilota e delle fasi di attuazione nella normale attività didattica registrano che sono sufficienti circa 5 minuti per ristabilire la concentrazione.

Le pause motorie sono state scelte in base ai seguenti requisiti:

- il più possibile semplici
- attuabili senza lunghe spiegazioni
- materiali necessari minimi
- ridotte necessità di spostamento nell'aula o in casa
- coinvolgimento contemporaneo di tutti i ragazzi
- possibilità di integrare varianti e proposte

Si consiglia di concludere anche le pause di attivazione con un esercizio di rilassamento, adattabili alle capacità fisiche di tutti, per facilitare il ritorno alla lezione.

**PROMOZIONE DELLA  
SALUTE A SCUOLA**  
LA DIDATTICA IN MOVIMENTO

Sistema Socio Sanitario  
 Regione  
Lombardia  
ATS Insubria



L'alternanza di fasi di quiete e di moto è rispettosa dei ragazzi e del loro apprendimento. Gli esercizi di movimento dovrebbero essere praticati quando la concentrazione diminuisce:

- in presenza di segni di stanchezza
- in presenza di episodi di irrequietezza e svogliatezza
- per attuare un alleggerimento ed un rilassamento psico-fisico
- per smaltire lo stress

Si consiglia introducendo ed eseguendo gli esercizi di prestare attenzione a

- durata: 3-10 minuti da incrementare lentamente
- ritmo: ogni ora
- affidabilità: se possibile accordarsi con gli insegnanti delle diverse discipline della classe per eseguire la medesima selezione di attività durante le pause di una settimana, poi aumentarne il repertorio.

## Adesso tocca a voi!!! fateci sapere!

### Riferimenti bibliografici:

- “Muovimondo” - Manuale per la didattica interculturale del movimento e degli stili di vita sani nelle scuole.
- “Maestra: facciamo una pausa? Migliorare il clima in classe e favorire l'apprendimento dei bambini” Raffaella Mulato, Stephan Riegger, Edizione La Meridiana
- “Moving school 21” Progetto “la scuola in movimento” : esercizi per pause in movimento. Autore: Stephan Riegger, Berlinbewegt e.V., Moving School 21
- Rete delle Scuole che Promuove Salute - Lombardia, Gruppo SPS movimento (2022); “Scuola in movimento. Promuovere stili di vita attivi secondo il modello della scuola che promuove salute”.

### Studi scientifici citati:

- Kubesch, S. (2007) “Il cervello in movimento. Attività fisiche e funzioni esecutive”. Ratey J. R. & Hagermann, E. (2009). Superfaktor Bewegung, Kirchzarten.
- Wamser, P. (2003) “Influenza delle attività fisiche su disturbi dell'attività didattica, circolazione e concentrazione durante la crescita nella quotidianità scolastica” Tesi di laurea. Hamburg.
- Bös, K. (2009) “Prestazioni motorie di bambini e giovani”. Primo rapporto sportivo su bambini e giovani tedeschi.
- Wydra Bewegte Grundschule (2012) “Promozione della salute tra pretese individuali e responsabilità della società” Scritti di scienze sportive, Hamburg 2012.
- “Indicazioni per “rendere facili” “stili di vita attivi” in ambiente scolastico in epoca Covid” Documento a cura di Lia Calloni, Corrado Celata, Liliana Coppola, Guendalina Locatelli, Veronica Velasco, per il Coordinamento regionale della Rete “Scuole che Promuovono Salute –SPS Lombardia”.

**PROMOZIONE DELLA  
SALUTE A SCUOLA**  
LA DIDATTICA IN MOVIMENTO

Sistema Socio Sanitario  
 Regione  
Lombardia  
ATS Insubria

# Esempi di attività

tratti dal Documento “Scuola in movimento. Promuovere stili di vita attivi secondo il modello della scuola che promuove salute”

Rete delle Scuole che Promuove Salute - Lombardia, Gruppo SPS movimento (2022)



## AL GALOPPO

Tutti i bambini si dispongono in cerchio.

La classe riproduce i rumori di una corsa di cavalli.

Tutti battono le mani sulle proprie cosce al suono del galoppo.

L'insegnante dà ad alta voce delle istruzioni:

tutti si sporgono verso sinistra; curva a sinistra

tutti si sporgono verso destra; curva a destra

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

tutti applaudono; tribuna del pubblico

tutti gridano “buh!”; i cavalli si scontrano

tutti fanno un rumore di bolle nell'acqua con le labbra; pozzanghera

tutti fanno il suono del galoppo con la bocca.

## IL SEMAFORO

Tutti i bambini si alzano, rimanendo dietro al proprio banco, e guardano

l'insegnante che si posiziona davanti a loro. L'insegnante diventa il “leader”

e assegna un movimento diverso ai colori del semaforo (ad esempio:

verde=tutti i bambini corrono sul posto; giallo=i bambini saltellano sul posto;

rosso=tutti devono rimanere immobili). Quando l'insegnante chiama il colore di

referimento o prende in mano un oggetto di un colore corrispondente tutti i bambini

eseguono il movimento corrispondente. È possibile chiedere ai bambini di assegnare

un movimento ai colori, così come, a turno, chiamare i bambini stessi a svolgere il ruolo di leader.

## A RITMO

Utilizzando la lavagna interattiva multimediale l'insegnante può scegliere delle canzoni e chiedere agli studenti di ballare a ritmo.

[“Musicogramma” – Pausa di movimento 2](#)

# Esempi di attività

tratti dal Documento “Scuola in movimento. Promuovere stili di vita attivi secondo il modello della scuola che promuove salute”

Rete delle Scuole che Promuove Salute - Lombardia, Gruppo SPS movimento (2022)

## RILASSAMENTO MUSCOLARE



L'insegnante chiede agli alunni di riporre i materiali scolastici, sedersi bene e mettersi comodi e, se lo vogliono, di chiudere gli occhi; chiederà poi di contrarre e poi lasciare andare varie parti del corpo (mani, braccia, piedi, gambe, addome, viso spalancando la bocca, infine chiederà di contrarre tutti i muscoli del corpo e poi rilasciarli tutti.

## QUI C'È UNO ZOO



L'insegnante sceglie una lista di animali dello zoo (es: scimmia, orso, elefante, giraffa, serpente, tigre, leone, canguro, ecc.), tutte le volte che l'insegnante nomina un animale i bambini devono imitarne i movimenti e i gesti, rimanendo dietro al banco, per circa 30 secondi, fino alla scelta dell'animale successivo. L'insegnante può chiedere ad ogni bambino di scegliere un animale che i compagni dovranno imitare.

## LA RUOTA DEL MOVIMENTO



La ruota del movimento che utilizza SmuovilaScuola è una piattaforma interattiva utile per proporre gli esercizi del break motorio in modo semplice, veloce e accattivante. La ruota è divisa in spicchi e in ognuno ci sono degli item motori, scelti in base all'età dei ragazzi.

Fonte: <https://smuovilascuola.wordpress.com/>

## L'INSEGNANTE DIVENTA PAZZO



L'insegnante dà delle istruzioni (per esempio: tutti a destra, tutti a sinistra, tutti su, tutti giù) e gli alunni devono fare il contrario con il corpo