

LA DIDATTICA IN MOVIMENTO



Promuovere l'apprendimento attraverso l'uso delle Pause Attive nelle classi della scuola **secondaria di I grado**

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!

Secondaria di I grado

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”.
- 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)

BODY PERCUSSION



Un alunno esegue una sequenza di 2 o 3 suoni del corpo (per produrre dei suoni si può, ad esempio: battere le mani, battere i piedi, schiacciare le dita, sfregare le mani tra di loro o sulle cosce, battere le mani sul petto, sulle gambe o sulle diverse parti del corpo, fischiare, schiacciare la lingua sul palato, colpire le guance tenendo la bocca aperta). Compito del resto del gruppo è riprodurre la sequenza dei movimenti. Poi sarà il turno di un secondo alunno e così via.

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/>

MUOVIAMOCI INSIEME



L'insegnante invita gli alunni ad alzarsi e, a giro, chiama ogni alunno che deve eseguire qualsiasi movimento a sua scelta (rimanendo sul posto). Tutti ripetono il movimento scelto per 8 volte. L'insegnante nomina poi un alunno successivo che deve scegliere un movimento diverso da quello identificato dai compagni. L'esercizio si conclude quando tutti gli studenti sono stati chiamati ed hanno proposto un movimento.

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)

A RITMO

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

<https://youtu.be/uzXpvILRMog>



OGGETTI IN EQUILIBRIO

L'insegnante chiede agli alunni di allenarsi a tenere in equilibrio oggetti (ad esempio: gomme, bottiglie, cancelleria, ecc.), sia stando fermi che muovendosi o camminando.



STRETCHING IN CLASSE

É possibile guidare gli alunni a svolgere una serie di esercizi di stretching, rimanendo fermi al proprio posto. Ad esempio:

- Toccarsi le punte dei piedi: in piedi, con le braccia in alto, piegarsi fino a toccare con le mani la punta dei piedi, senza piegare le gambe.
- Allungare il più possibile sopra la testa le braccia e le dita delle mani.
- Ruotare lentamente il capo a destra sinistra cercando di arrivare con il mento al di sopra della spalla.
- Inclinare lentamente il capo a destra e a sinistra cercando di avvicinare l'orecchio alla spalla.
- Portare entrambe le spalle in alto e lasciarle cadere verso il basso.
- Circonduzione lenta di entrambe le spalle prima indietro in avanti.
- Con il palmo appiattito sulla sedia le dita rivolte indietro portare lentamente le braccia indietro.
- Afferrare la gamba sinistra sotto il ginocchio e portarla verso il petto; ripetere con la gamba destra.
- Con i piedi appoggiati a terra sollevare alternativamente la punta del piede sinistro e poi quella del piede destro.

Fonte: GetActiveIn the Classroom! Attività fisica in classe per le scuole

