



**Dipartimento
per lo Sport**

Presidenza del Consiglio dei Ministri



MIM

Ministero dell'Istruzione
e del Merito

**SPORT
E SALUTE**

Scuola Attiva

PIÙ SPORT, PIÙ SCUOLA

PAUSE

ATTIVE

IL MANUALE

INTRODUZIONE E GUIDA

ALL'UTILIZZO PER LE SCUOLE PRIMARIE

$3 \times 2 = 6$

A

S



C

T

R



9

2

**TRADURRE
IN MOVIMENTO**

**SALTARE/
SALTELLARE**

PAUSE ATTIVE

IL MANUALE DELLE PAUSE ATTIVE

COPYRIGHT 2024 Sport e Salute S.p.A. – Scuola e Sostenibilità
www.sportesalute.eu

Copertina, impaginazione e progetto grafico: NERO

Illustrazioni: GRAPHICARTOON di Manola Piselli

Autori: Dario Colella, Miriam Scarpino e Patrizia Scibinetti

I contenuti e gli approfondimenti di Pause Attive sono disponibili sul sito di progetto
www.sportesalute.eu/progettoscuolattiva/pauseattive

INDICE

PREMESSA	4
MODALITÀ ORGANIZZATIVE DELLE PAUSE ATTIVE A SCUOLA	6
EFFETTI DELLE PAUSE ATTIVE A SCUOLA	7
APPROCCIO	9
MATERIALI DEL KIT	10
PAUSE ATTIVE INTEGRATE CON LE MATERIE	12
SUGGERIMENTI PER L'ADATTAMENTO DELLE PAUSE ATTIVE	20
BIBLIOGRAFIA	24

PREMESSA

«Pause Attive» è il nuovo progetto, promosso da Sport e salute in collaborazione con il Dipartimento per lo Sport e il Ministero dell'Istruzione e del Merito, che si rivolge a tutte le scuole primarie, offrendo un format innovativo agli insegnanti, volto a realizzare veri e propri momenti di attivazione e divertimento con i propri alunni, da promuovere nel corso della giornata scolastica, in classe o in altri spazi idonei, per favorire il movimento e l'aumento del tempo attivo, il recupero dell'attenzione e la cura della postura.

Nella scuola primaria, il **progetto Pause Attive** mira a coinvolgere concretamente i bambini, diffondendo la cultura del benessere e del movimento e aumentando il tempo attivo dei più piccoli. L'obiettivo del progetto è quello di promuovere, in diversi momenti della giornata, una quota ulteriore di movimento, in primo luogo a scuola, sotto forma di **pause attive** (della durata di 20' circa al giorno).

Il progetto "Pause Attive" è in continuità con la sezione dedicata del kit didattico di Scuola Attiva Kids e costituisce un ulteriore strumento a disposizione dei docenti e delle scuole, che già attuano "Scuola Attiva Kids", per potenziarne l'intervento e l'efficacia in classe sui bambini.

La **pausa attiva** è un gioco-momento di attivazione, utile a incrementare la quantità di attività fisica, a variare la dinamica di lavoro, a migliorare il tono muscolare e la postura, ad aumentare la percezione di autoefficacia e i livelli di concentrazione/attenzione funzionali agli apprendimenti successivi.

Nella letteratura della Psicologia della salute, l'autoefficacia ed il divertimento sono considerati importanti, correlati e determinanti per l'attività fisica e i comportamenti sani dei bambini e degli adolescenti. L'esperienza del divertimento (enjoyment) durante l'attività motoria è associata ad un miglioramento della motivazione intrinseca, ad una maggiore partecipazione e all'adozione di stili di vita sani (Jaakkola et al., 2017; Bortoli et al., 2018; Vitali et al., 2019 cit. in Morano et al., 2019).

Dal punto di vista applicativo, le pause attive sono un intervento economico, efficace e **sostenibile**: non richiedono attrezzature o spazi specificamente attrezzati; sono accessibili a tutte le scuole e possono essere incluse nei piani dell'offerta formativa scolastica.

Le **finalità** delle pause attive sono le seguenti:

- contribuire a svolgere una porzione dei **60 minuti giornalieri** di attività fisica raccomandati per la salute, contrastando in tal modo l'inattività fisica e le abitudini sedentarie;
- migliorare il **comportamento** degli alunni in classe attraverso la loro capacità di protrarre l'attenzione e la concentrazione seguendo la lezione;
- contribuire a migliorare l'attenzione e la memoria con effetti positivi sul **rendimento scolastico**;
- promuovere l'**apprendimento e lo sviluppo motorio**;
- contribuire a promuovere le **relazioni interpersonali e l'inclusione**

PERCHÉ LE PAUSE FISICAMENTE ATTIVE A SCUOLA?

Il contributo dell'educazione fisica e delle attività motorie per la prevenzione di abitudini sedentarie e lo sviluppo dei processi di apprendimento è ampiamente evidenziato da numerosi studi (A.A.V.V. 2021).

I ricercatori hanno dimostrato che incorporare brevi periodi di attività motoria durante la giornata scolastica non interrompe l'insegnamento o l'apprendimento e sembra avere un effetto positivo sulla motivazione ad apprendere. Infatti, molti bambini non svolgono la lezione di educazione fisica ogni giorno, ma potrebbero avere una pausa fisicamente attiva ogni giorno e se ci fossero 10 minuti in più di attività sarebbero rispettate la raccomandazione dell'OMS riguardo l'attività fisica quotidiana necessaria a promuovere salute ed a prevenire l'insorgenza di malattie causate dalle abitudini sedentarie.

È ancora aperto il confronto scientifico e metodologico inerente alla quantità, durata e intensità dell'attività motoria che può essere utile per i processi di apprendimento.



MODALITÀ ORGANIZZATIVE DELLE PAUSE ATTIVE A SCUOLA

Le pause attive di classe (*Classroom Active Breaks* o *Physical snack*) sono brevi sessioni (5-15 minuti) di attività fisica strutturata, gestite dagli **insegnanti** durante l'orario scolastico, in cui gli alunni eseguono **compiti motori** (in aggiunta alle ore curricolari di educazione fisica).

Ogni pausa fisicamente attiva è caratterizzata da compiti motori svolti ad *intensità variabile* - da leggera a moderata - e da livelli coordinativi variabili dal semplice al complesso /dal facile al difficile; dal conosciuto /meno conosciuto, in funzione dell'età e dell'esperienza corporeo-motoria dei diversi gruppi-classe (Monacis & Colella, 2020; Monacis et al., 2020; Masini et al., 2023a,b).

Le varianti esecutive spaziali, temporali, quantitative e qualitative di ogni compito motorio sono necessarie a proporre una pratica motoria variabile, hanno un ruolo ineludibile e sono la costante di ogni proposta.

Numerosi studi riferiscono che le pause attive possono (a) essere integrate nel corso della lezione, (b) tra una lezione e l'altra e/o (c) all'inizio o al termine della giornata scolastica. Possono essere svolte **indoor** (in classe, corridoio, atrio, palestra) o **outdoor** (cortile, giardino) senza l'ausilio di attrezzature specifiche.

Secondo una recente rassegna (Watson et al., 2018; Bailey et al., 2023), le modalità con cui sono attualmente proposte, in relazione a tempi, obiettivi e modalità organizzative sono le seguenti:

- Pause attive come *intervallo/break* tra due lezioni successive;
- Pause attive svolte all'interno delle lezioni curricolari;
- Lezioni fisicamente attive, con integrazione dell'attività fisica in altri insegnamenti curricolari (es. geografia, matematica, geometria, storia ecc.).

Più precisamente, mentre le pause attive introducono l'attività fisica per il gruppo-classe (altrimenti prevalentemente sedentario), l'attività fisica incentrata sul curricolo e l'apprendimento attraverso il movimento incorporano l'attività fisica nel curricolo stesso.

In particolare, il periodo della *ricreazione* nella giornata scolastica è senza dubbio quello più gradito. A tal proposito, i CDC - Centri per il controllo e la prevenzione delle malattie (USA), definiscono la **ricreazione** come "periodi regolari programmati all'interno della scuola per svolgere attività fisica e gioco non strutturati" (Murray & Ramstetter, 2013). Secondo l'*American Academy of Pediatrics* (AAP), la ricreazione è il periodo preferito dalla maggior parte dei bambini; genitori e insegnanti dovrebbero incoraggiare questa tendenza. La ricreazione può essere considerato un momento critico per lo sviluppo e l'interazione-inclusione sociale; infatti nella dichiarazione pubblicata sulla rivista *Pediatrics* (Murray & Ramstetter 2013), i pediatri sostengono l'importanza di avere una pausa programmata nella giornata scolastica.

La ricreazione può essere importante quanto il tempo di attività didattica per aiutare gli allievi ad esprimere le proprie competenze.