PRESENTANO

Verona
7 novembre
2019

PROMOZIONE DELLA SALUTE, CITTADINANZA ATTIVA E INNOVAZIONE NELLA PRATICA DIDATTICA.

Con il supporto di:

REGIONE DEL VENETO ULSS9 SCALIGERA

Verona marathon

DNA SPORT CONSULTING

UNIONE MARCIATORI VERONESI
www.umvmarciare.it

FIASP SPORT PER TUTTI

STRA VERONA

RUN for SCIENCE
DIPARTIMENTO DI NEUROSCIENZE, BIOMEDICINA E MOVIMENTO
UNIVERSITÀ DI VERONA

Ordine del giorno

- 16.00 Saluti UAT VII D. MASCALZONI
- 16.10 UNIVR L. BERTINATO
- 16.30 ESPERIENZE UAT VI di Vicenza
  Anna Arnaldi – Giulio Barbujani
- 17.30 Materiali M. BORTOLASO
- 17.40 SPAZIO DOCENTI

Perché proponiamo le Pause Attive

✓Perché i bambini hanno un corpo e non solo una testa

✓ Perché migliora la qualità del tempo scuola sia per i bambini che per gli insegnanti

✓Per migliorare la motivazione e il clima di classe

✓Perché i bambini imparino ad ascoltarsi ed auto-regolarsi

✓Perché i bambini possono aumentare la concentrazione e il tempo di attenzione

✓Perché i bambini sviluppano life skill con il gioco e il movimento

✓Perché possono essere utilizzate da educatori e insegnanti con facilità in qualsiasi momento

✓Perché sono ormai numerose le evidenze scientifiche ne dimostrano l’efficacia

PRO E CONTRO DELLA PAUSA ATTIVA

- **I punti di forza di questa tecnica didattica sono:**
  - Il fatto che piacerà moltissimo ai bambini
  - Il mantenimento dell'attenzione attraverso le micro-pause
  - La stimolazione motoria, che migliora la qualità dell'apprendimento ed è sempre più necessaria a bambini e ragazzi

- **Il principale svantaggio, invece, è:**
  - La difficoltà di organizzare delle pause attive "disciplinate"; infatti, se i bambini si disperdono e non rientrano nei ranghi al termine di ciascuna pausa, si rischia di perdere molto più tempo. Inoltre, se non giocano in silenzio, potrebbero disturbare le classi vicine

http://lnx.istruzioneverona.it/educazionefisica/

COLLABORAZIONI

Dipartimento di NEUROSCIENZE, BIOMEDICINA E MOVIMENTO

UNIVERSITÀ di VERONA

LUCIANO BERTINATO

REGIONE DEL VENETO ULSS9 SCALIGERA

Verona marathon

DNA SPORT CONSULTING

UNIONE MARCIATORI VERONESI www.umvmarciare.it

FIASP SPORT PER TUTTI

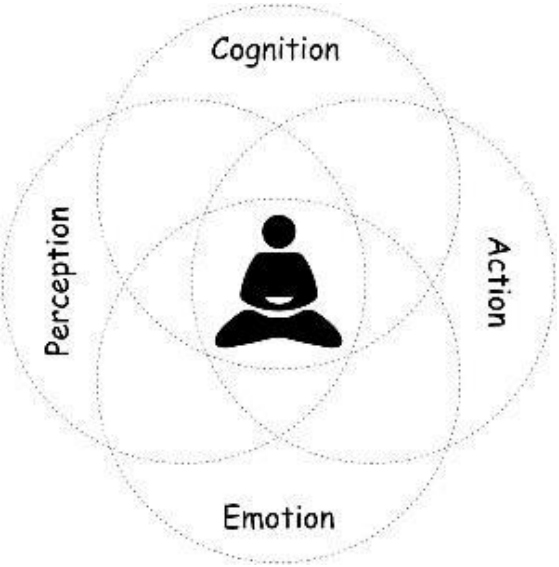
STRA VERONA

RUN for SCIENCE

DIPARTIMENTO DI NEUROSCIENZE, BIOMEDICINA E MOVIMENTO

UNIVERSITÀ DI VERONA

LOGHI ORGANIZZAZIONI
COMUNE – UAT – UNIVERSITA' - ENTI



PROGETTO ACTI-BREAKS MUOVERSI@SCUOLA

ovvero «acti-breaks» e… oltre

PROGETTO DI INNOVAZIONE METODOLOGICA (ORGANIZZATIVA E QUALITATIVA) DELLE PRASSI SCOLASTICHE (e degli obiettivi formativi…)

PER UN APPRENDIMENTO EFFICACE E SANI COMPORTAMENTI

AZIONI

STEP 1	INFORMAZIONE/ADESIONI/SPONSOR	⇒	**UAT**
STEP 2	FORMAZIONE DOCENTI	⇒	**UNIVR**
STEP 3	PERCORSI SCUOLE	⇒	**CUS/ASD**
STEP 4	CONFERENZA STAMPA	⇒	**COMUNE DI VR**
STEP 5	ITINERE	⇒	**UNIVR /UAT**
STEP 6	REPORT PROGETTO	⇒	**TUTTI**

IPOTESI DI SUPPORTO:

ORGANIZZATIVO E STRUMENTALE
ASSOCIAZIONI SPORTIVE TERRITORIALI
PER L'ORGANIZZAZIONE DI PERCORSI SCOLASTICI ED EXTRA-SCOLASTICI

FORMATIVO E DI VALUTAZIONE DELL'IMPATTO:

UNIVERSITA'- SCIENZE MOTORIE
PER I PROTOCOLLI DI LAVORO, GLI STRUMENTI DI RILEVAZIONE E LE INDICAZIONI/RESTITUZIONE DELLA RACCOLTA DATI

COMUNICAZIONE E SUPPORTO:

ENTI LOCALI E SPONSOR
PER LA PUBBLICIZZAZIONE, LA FORNITURA DI MATERIALI (KIT) – PREMI - REPORT

CALENDARIO PROGETTO «MUOVERSI@SCUOLA»
(PAUSE ATTIVE E KILOMETRO)

2019

OTTOBRE – NOVEMBRE STESURA E CONDIVISIONE PROTOCOLLI ED ORGANIZZAZIONE ATTIVITA'

NOVEMBRE – DICEMBRE

FORMAZIONE E CONDIVISIONE DELLE PROPOSTE: OGGI + 2 INCONTRI

FORMAZIONE:

- INDICAZIONI METODOLOGICHE E PROPOSTE TECNICO-PRATICHE PER I DOCENTI
- PRESENTAZIONE E CONSEGNA DI STRUMENTI DIDATTICI E DI VERIFICA:

1) *CALENDARIO DI CLASSE*
2) *QUADERNO DI CLASSE*

- CONCORSO PER LE CLASSI/SCUOLE PARTECIPANTI
- FESTE FINALI

CALENDARIO PROGETTO «MUOVERSI@SCUOLA»
(PAUSE ATTIVE E KILOMETRO)

2020

GENNAIO – APRILE ATTIVITA' A SCUOLA CON I DOCENTI

SETTIMANA DELLO SPORT (FEBBRAIO 2020): TUTTE LE DISCIPLINE COINVOLTE PER LO SPORT

MAGGIO-GIUGNO EVENTI CONCLUSIVI E REPORT ALLA COMUNITA' SCOLASTICA

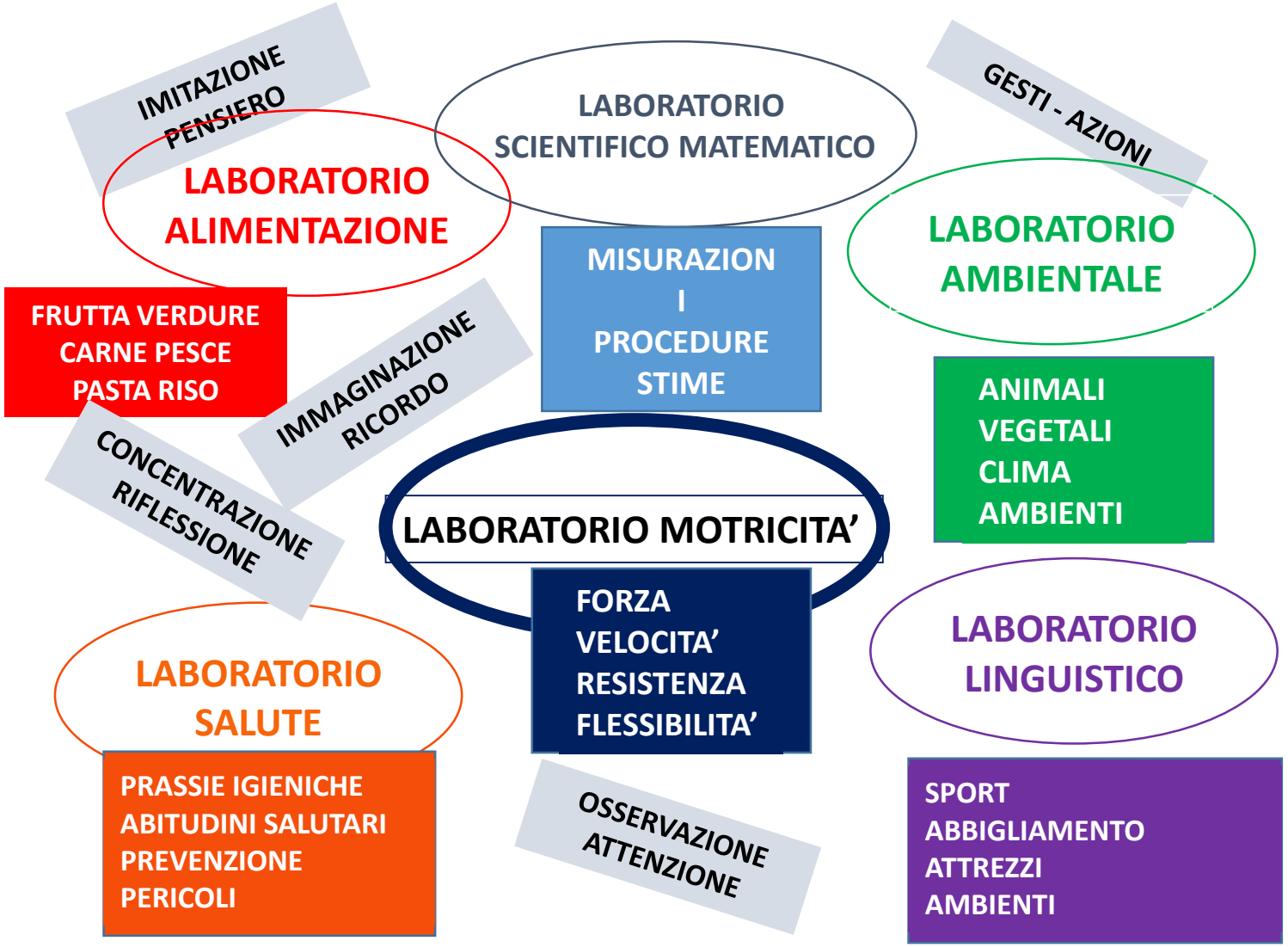
FESTE NELLE COMUNITA' SCOLASTICHE
FESTA SCUOLA SPORT UFFICIO SCOLASTICO TERRITORIALE

PROPOSTE DIDATTICHE PLURIDISCIPLINARI PER LA

«SETTIMANA

PER

LO SPORT»



COLLABORAZIONI

ESPERIENZE UAT VI di Vicenza

ANNA ARNALDI
GIULIO BARBUJANI

PROGETTO HAPPY TIME

PAUSE ATTIVE?
SI GRAZIE!

a.s.2019/2020

HAPPY TIME

Cos'è

Progetto che promuove le pause attive in classe

Per chi

Per tutti gli alunni e docenti della

Scuola Primaria

Finalità

Benessere degli alunni e dei docenti

HAPPY TIME

PUNTI DI FORZA

- Benessere degli alunni e dei docenti
- Miglioramento delle relazioni
- Efficienza di apprendimento
- Promozione delle Life Skills
- Inclusione

HAPPY TIME

progettohappytime.jimdo.com

COLLABORAZIONI

Ufficio dell'Ambito Territoriale VII Verona

REGIONE DEL VENETO ULSS9 SCALIGERA

Verona marathon

DNA SPORT CONSULTING

UNIONE MARCIATORI VERONESI
www.umvmarciare.it

FIASP SPORT PER TUTTI

STRA VERONA

RUN for SCIENCE
DIPARTIMENTO DI NEUROSCIENZE, BIOMEDICINA E MOVIMENTO
UNIVERSITÀ DI VERONA

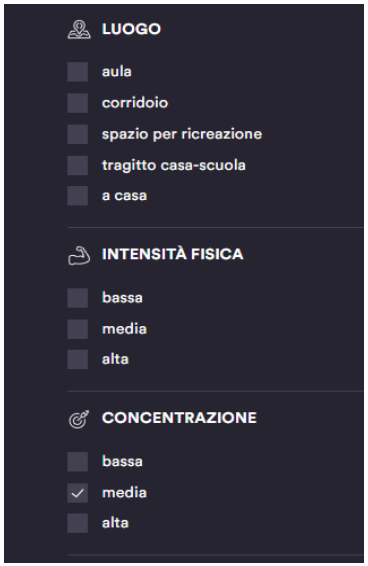
WWW.SCUOLAINMOVIMENTO.CH

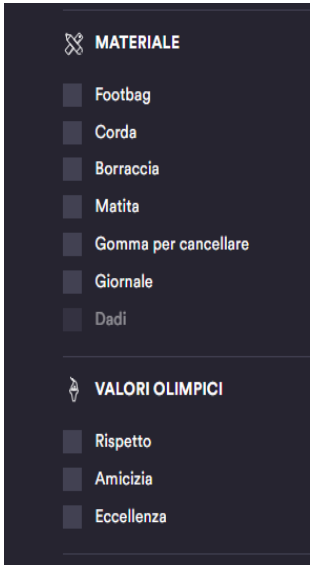
WWW.SCUOLAINMOVIMENTO.CH

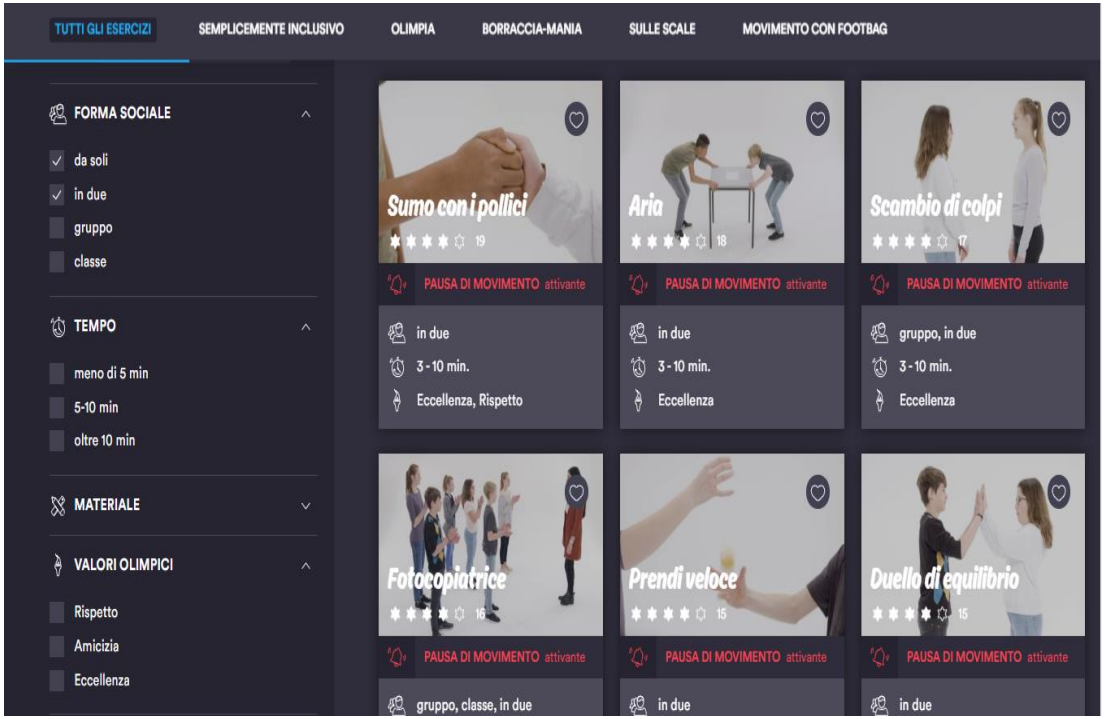
PAUSA DI MOVIMENTO attivante
Esercizi attivanti per classi assonnate

PAUSA DI MOVIMENTO rilassante
Esercizi rilassanti per classi agitate

APPRENDIMENTO MOVIMENTATO







Aria

Gli alunni si dispongono in gruppi di 2, uno di fronte all'altro intorno a un tavolo. Al centro viene disposto un foglio di carta. Vince chi riesce a soffiare il foglio dalla parte dell'avversario.

VARIANTE 1

Il foglio è appoggiato sul pavimento e deve essere soffiato il più velocemente possibile fino a una destinazione stabilita. È possibile anche un percorso con il soffio.

VARIANTE 2

Gli alunni misurano chi è in grado di soffiare più lontano il foglio con un solo respiro.

VARIANTE 3

Invece di un foglio di carta vengono soffiate via altre cose, come ad esempio una pallina di carta, un fazzoletto di carta o una matita.

INCLUSIONE

Disabilità visive

Foglio di colore vivace/con forti contrasti.
Materiali → Rendere i materiali più facili da riconoscere utilizzando colori brillanti e vivaci; prestare attenzione ai contrasti cromatici.

PAUSA DI MOVIMENTO attivante

- in due
- 3 - 10 min.
- Eccellenza
- corridoio, spazio per ricreazione, aula
- **Intensità fisica** alta
- **Concentrazione** media

Caos di lettere

L'insegnante attacca sulla schiena di alcuni alunni un foglio con singole lettere. Il gruppo deve ora disporsi nella giusta sequenza senza parlare in modo da formare la parola corrispondente alla soluzione di un compito. Gli altri osservano muti e controllano la soluzione. Seguono quindi altri compiti.

VARIANTE 1

Il gioco viene eseguito contemporaneamente in vari gruppi. Vince la squadra che presenta più velocemente la soluzione giusta.

VARIANTE 2

Nell'aula sono esposte varie schede con le lettere. Gli alunni in gruppi cercano di comporre il più velocemente possibile la parola giusta.

VARIANTE 3

Invece delle lettere gli alunni mettono in ordine le immagini di una storia figurata.

INCLUSIONE

Disabilità visive

Tutti gli allievi con lettere dicono le loro lettere con voce forte e chiara (ripetendole)
Regole → Rendere visibili i segnali.

APPRENDIMENTO MOVIMENTA...

- gruppo, classe
- 3 - 45 min.
- Eccellenza
- corridoio, spazio per ricreazione, aula
- **Intensità fisica** bassa
- **Concentrazione** alta

IL CORPO È PIÙ DI UN SOSTEGNO PER LA TESTA!

Per informazioni: www.scuolainmovimento.ch

Per scaricare materiali didattici:
http://www.schulebewegt.ch/internet/Schulebewegt/it/home/umsetzen/praxis.html

1KM AL GIORNO

1KM AL GIORNO

ISTITUTO COMPRENSIVO

DANTE ALIGHIERI

PROGETTO:

classe 1 A classe 2 A classe 3 A

Ufficio Educazione Fisica e Sportiva Verona

PARTENZA

1KM AL GIORNO

con il supporto di:

ZUEGG DAL 1890

VERONA MARATHON HUB

EUROCOMPANY LOGISTICS

EXTREME PRINTING.it

Ufficio Educazione Fisica e Sportiva Verona

ARRIVO

con il supporto di:

ZUEGG DAL 1890

VERONA MARATHON HUB

EUROCOMPANY LOGISTICS

EXTREME PRINTING.it

1KM AL GIORNO

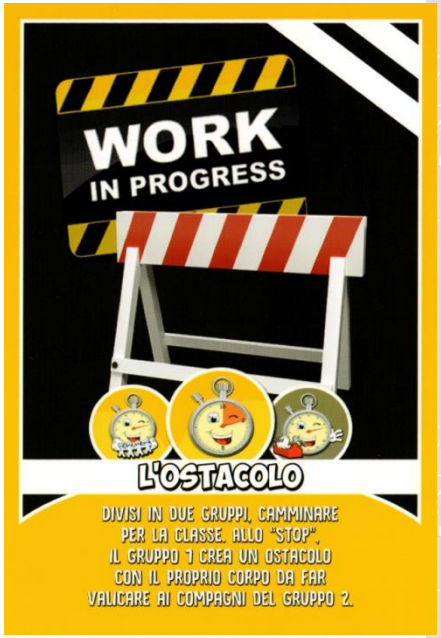
1KM AL GIORNO

	D	L	M	M	G	V	S	D	L	M	M	G	V	S	D	L	M	M	G	V	S	D	L	M	M	G	V	S	D
2019																													
Ottobre	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Novembre					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
Dicembre	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31				
2020																													
Gennaio			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		
Febbraio						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	
Marzo	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31				
Aprile			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30			
Maggio					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Giugno	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30					

con il supporto di:

ZUEGG DAL 1890 · VERONA MARATHON HUB · EUROCOMPANY LOGISTICS · EXTREME PRINTING.IT

CARTE PER IL GIOCO



progettohappytime.jimdo.com

IL LIBRO

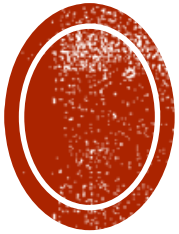
- Il libro “Maestra facciamo una pausa” (Mulato R., Riegger S., La Meridiana edizioni, 2014) può costituire un buon per iniziare a fare le pause attive e per pensare alla propria scuola e per metterla... in movimento. Seguiranno approfondimenti (pubblicazioni ed eventi). Stay tuned!

BIBLIOGRAFIA E SITOGRAFIA

MOVING SCHOOL 21 - SCUOLA IN MOVIMENTO

WWW.SCUOLAINMOVIMENTO.CH

LIÈGE
UNIVERSITÉ, **HTTPS://ORBI.ULIEGE.BE/BITSTREAM/2268/214117/3/FIEP_2017LUXEMBOURG_CLOES_CLOES.PDF**



MULATO R., RIEGGER S. (2014), **MAESTRA FACCIAMO UNA PAUSA**?, LA MERIDIANA

MICHIGAN UNIVERSITY, **HTTPS://EXPERTS.UMICH.EDU/EN/PUBLICATIONS/PRESCHOOLERS-TIME-ON-TASK-AND-PHYSICAL-ACTIVITY-DURING-A-CLASSROO**

WEBSTER, E. K., WADSWORTH, D. D., & ROBINSON, L. E. (2015). *PRESCHOOLERS' TIME ON-TASK AND PHYSICAL ACTIVITY DURING A CLASSROOM ACTIVITY BREAK. PEDIATRIC EXERCISE SCIENCE*, 27(1), 160–167.