



PRESENTANO

Verona
7 novembre
2019

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

Con il supporto di:



UNIONE MARCIATORI VERONESI
www.umvmarciare.it





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

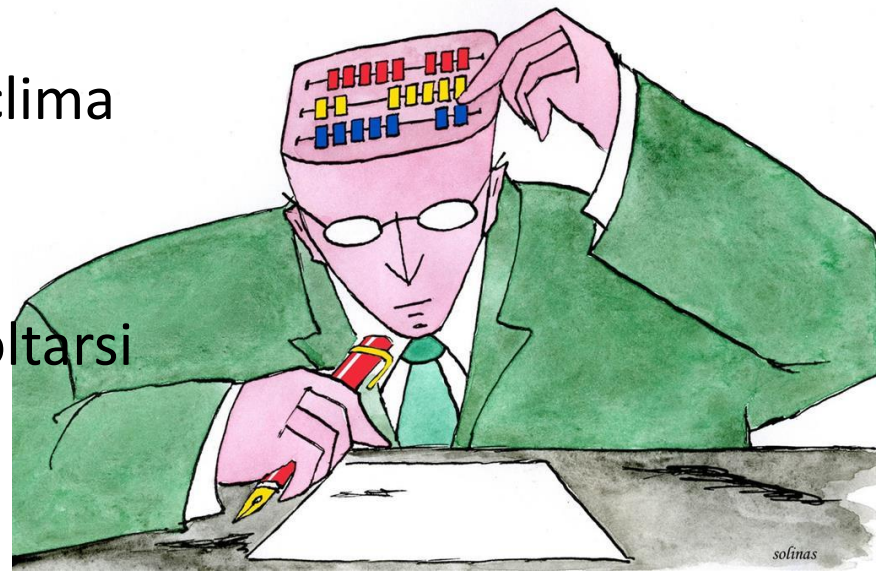


UNIONE MARCIATORI VERONESI
www.umvmarciare.it



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



M.I.U.R. - U.S.R. Veneto

US VII Verona – Educazione Fisica

Home | Archivio | Comodato d'uso | Calendario | Promozionali | Campionati Studenteschi | **Progetti** | Formazione

Cerca

Notizie per categoria

- Calendario
- Campionati Studenteschi
- Collaborazioni

Ufficio Scolastico per l'Educazione Fisica e Sporti

16 luglio 2009 | Autore: fisica



Coordinatore servizi per l'Educazione Fisica: prof. Dino Mascalzoni

E-mail: educazionefisica@istruzioneeverona.it

Segreteria | 045 8086544

EDUCAZIONE ALL'AMBIENTE
EDUCAZIONE ALLA SALUTE
EDUCAZIONE ALLA SICUREZZA
EDUCAZIONE FISICA/SPORTIVA
EDUCAZIONE STRADALE
PROGETTI M.I.U.R./C.O.N.I./C.I.P.

Prossimi eventi

M.I.U.R. - U.S.R. Veneto

US VII Verona – Educazione Fisica

Home | Archivio | Comodato d'uso | Calendario | Promozionali | Campionati Studenteschi | **Progetti** | Formazione

Cerca

Notizie per categoria

- Calendario
- Campionati Studenteschi
- Collaborazioni
- Concorsi
- Disabilità / sportABILE
- Educazione alla salute
- Educazione Ambientale
- Educazione Stradale ARCHIVIO
- Eventi
- Formazione
- Frisbee Ultimate
- Giochi e Sport tradizionali
- Linee Guida – CSS e CS
- Progetti
- Protocollo
- Scacchi
- Schede Tecniche
- Scuola dell'Infanzia
- Scuola Primaria
- Secondaria 1° grado

EDUCAZIONE ALLA SALUTE

Modifica

ANNO SCOLASTICO 2019-20

LEGGENDA: I= INFANZIA P=PRIMARIA M=SEC. 1° GRADO S=SEC. 2° GRADO

CAT.	TITOLO	TIP. SCUOLA	PROGETTO
P 6	PROGETTO AFFY FIUTAPERICOLO	I	all-a-scheda-descrittiva-affy-2019-2020
P 4	PAUSE ATTIVE 1 KM AL GIORNO	M	brochure-pause-attive scuola-in-movimento_ch
P 4	PAUSE ATTIVE PRIMARIA	P	circ-pause-attive-2019_prot maestra-facciamo-una-pausa
P 6	PROGRAMMA ATTIVITA' CONGIUNTEP.A.C. SALUTE IN TUTTE LE POLITICHE 19-20	P-M-S	pac-2019-2020 piano-socio-sanitario-veneto-2019_23 accordo-miur-regioni
P 34	PROGETTO "LOTTA AL DOPING"	S	circ-fidal-progetto-lotta-al-doping-2019-2020 sintesi-progetto-lotta-al-doping-2018-2019

Slideshow

Get the Flash Player to see the slideshow.

Prossimi eventi

- 7 novembre 2019:
 - FORMAZIONE PROGETTI "PAUSE ATTIVE" E "1 KM AL GIORNO" (16:00)
- 16 novembre 2019:
 - XXI CORRIERA – 16 NOVEMBRE 2019 (09:00)
- 25 novembre 2019:
 - INDICAZIONI PROGETTO NAZIONALE "SPORT DI CLASSE" a.s. 2019/20 (19:00)
 - SCUOLE APERTE ALLO SPORT- SCUOLA SECONDARIA 1° GRADO (19:00)
 - INDICAZIONI PROGETTO NAZIONALE "SPORT DI CLASSE" a.s. 2019/20 (19:00)

<http://lnx.istruzioneeverona.it/educazionefisica/>



COLLABORAZIONI

Dipartimento
di **NEUROSCIENZE, BIOMEDICINA
E MOVIMENTO**



UNIVERSITÀ
di **VERONA**

LUCIANO BERTINATO

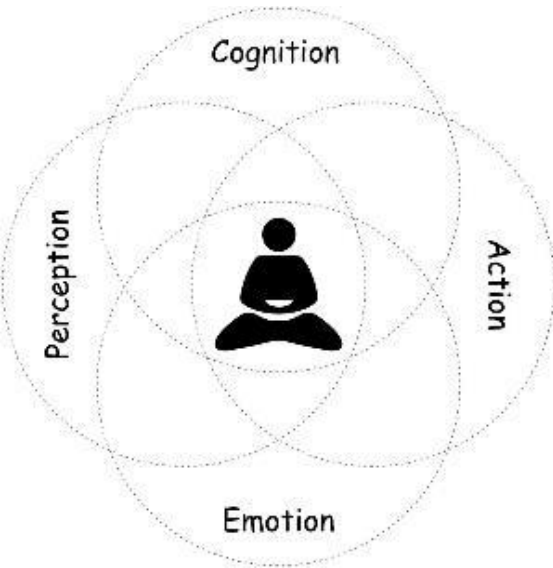


UNIONE MARCIATORI VERONESI

www.umvmarciare.it



DIPARTIMENTO DI NEUROSCIENZE,
BIOMEDICINA E MOVIMENTO
UNIVERSITÀ DI VERONA



PROGETTO ACTI-BREAKS MUOVERSI@SCUOLA ovvero «acti-breaks» e... oltre

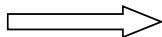
PROGETTO DI INNOVAZIONE METODOLOGICA (ORGANIZZATIVA E QUALITATIVA) DELLE
PRASSI SCOLASTICHE (e degli obiettivi formativi...)

PER UN APPRENDIMENTO EFFICACE E SANI COMPORTAMENTI

AZIONI

STEP 1

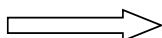
INFORMAZIONE/ADESIONI/SPONSOR



UAT

STEP 2

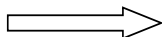
FORMAZIONE DOCENTI



UNIVR

STEP 3

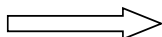
PERCORSI SCUOLE



CUS/ASD

STEP 4

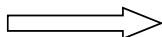
CONFERENZA STAMPA



COMUNE DI VR

STEP 5

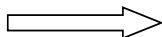
ITINERE



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**

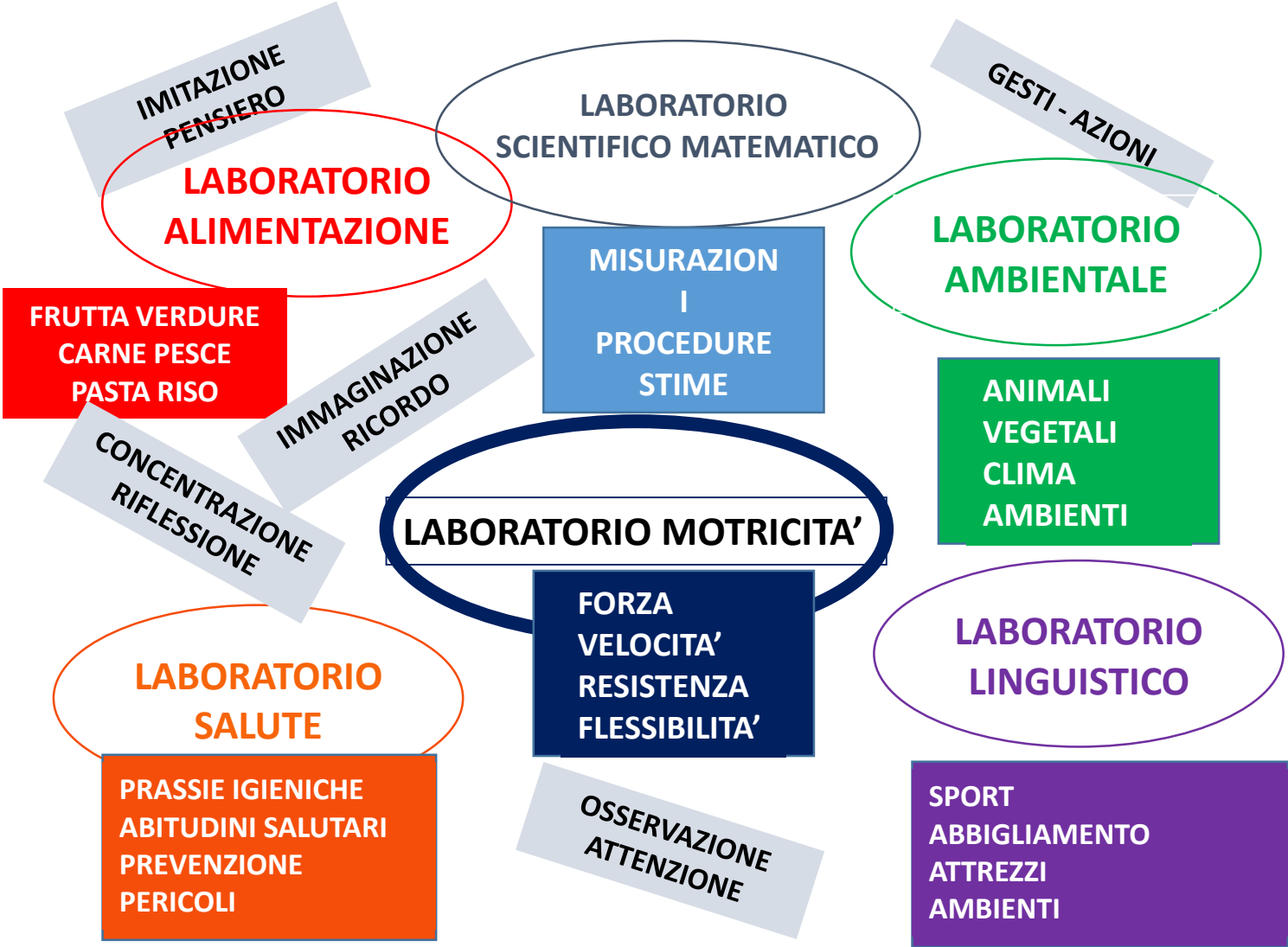
MAGGIO-GIUGNO EVENTI CONCLUSIVI E REPORT ALLA COMUNITA' SCOLASTICA

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

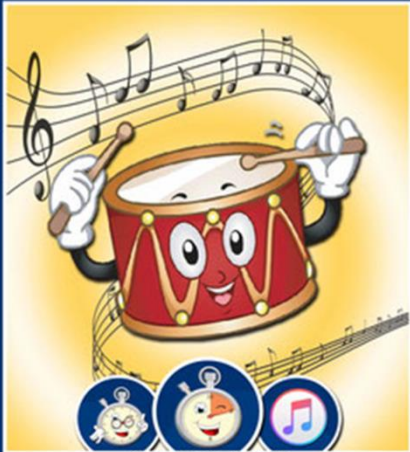
PUNTI DI FORZA



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



HAPPY TIME



CHE RITMO!

MUOVERSI PER LA CLASSE A RITMO DI MUSICA. OGNI TANTO FERMARSI E TENERE IL RITMO COI PIEDI O CON LE MANI SUGLI OGGETTI DELL'AULA. CON L'ESPERIENZA, SI POSSONO ESEGUIRE ESERCIZI A TEMPO.



LO STORMO

SUDDIVISI IN GRUPPI, DISPOSTI A STORMO E CON LE MANI SULLE SPALLE DEI COMPAGNI. AD OCCHI CHIUSI, ONDEGGIARE SUL POSTO COME UNO STORMO DI UCCELLI IN VOLO. SEGUENDO I MOVIMENTI DEL CAPO-STORMO.

COLLABORAZIONI



WWW.SCUOLAINMOVIMENTO.CH



PAUSA DI MOVIMENTO
ATTIVANTE



PAUSA DI MOVIMENTO
RILASSANTE



**APPRENDIMENTO
MOVIMENTATO**



**TUTTI GLI
ESERCIZI**

Più movimento nelle scuole svizzere

Se si aumenta il movimento nella quotidianità scolastica, bambini e ragazzi sono più equilibrati e motivati. Chi partecipa a «Scuola in movimento» beneficia di questi e di molti altri vantaggi, ma non solo: contribuisce in modo importante alla salute dei nostri giovani.

→ **LEGGI DI PIÙ**

0053



WWW.SCUOLAINMOVIMENTO.CH

PAUSA DI MOVIMENTO attivante

Esercizi attivanti per classi assonnate

PAUSA DI MOVIMENTO rilassante

Esercizi rilassanti per classi agitate

APPRENDIMENTO MOVIMENTATO

 **LUOGO**

☐ aula

☐ corridoio

☐ spazio per ricreazione

☐ tragitto casa-scuola

☐ a casa

 **INTENSITÀ FISICA**

☐ bassa

☐ media

☐ alta

 **CONCENTRAZIONE**

☐ bassa

☒ media

☐ alta

 **MATERIALE**

☐ Footbag

☐ Corda

☐ Borraccia

☐ Matita

☐ Gomma per cancellare

☐ Giornale

☐ Dadi

 **VALORI OLIMPICI**

☐ Rispetto

☐ Amicizia

☐ Eccellenza

[TUTTI GLI ESERCIZI](#) [SEMPLICEMENTE INCLUSIVO](#) [OLIMPIA](#) [BORRACCIA-MANIA](#) [SULLE SCALE](#) [MOVIMENTO CON FOOTBAG](#)

 **FORMA SOCIALE**

☒ da soli

☒ in due

☐ gruppo

☐ classe

 **TEMPO**

☐ meno di 5 min

☐ 5-10 min

☐ oltre 10 min

 **MATERIALE**

 **VALORI OLIMPICI**

☐ Rispetto

☐ Amicizia

☐ Eccellenza

**Sumo con i pollici**
★★★★☆ 19

**Aria**
★★★★☆ 18

**Scambio di colpi**
★★★★☆ 17

 in due

 3 - 10 min.

 Eccellenza, Rispetto

 in due

 3 - 10 min.

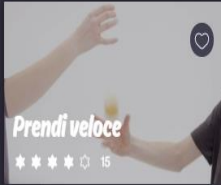
 Eccellenza

 gruppo, in due

 3 - 10 min.

 Eccellenza

**Fotocopiatrice**
★★★★☆ 16

**Prendi veloce**
★★★★☆ 15

**Duello di equilibrio**
★★★★☆ 15

 gruppo, classe, in due

 in due

 in due



Scuola in movimento

Progettato da **BECKHOF** TECH
Schnitzler

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
altaConcentrazione
media

Scuola in movimento

Progettato da **BECKHOF** TECH
Schnitzler

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 MOVIMENTALE...



gruppo, classe



3 - 45 min.



Eccellenza



corridoio, spazio per ricreazione, aula

Intensità fisica
bassaConcentrazione
alta

IL CORPO È PIÙ DI UN SOSTEGNO PER LA TESTA!

scuola in movimento

Migliorare l'abilità

La molletta



Toccate con la mano sinistra l'orecchio destro e con la mano destra il naso. Ora cercate di cambiare la posizione in modo che la mano sinistra tocchi il naso e la destra l'orecchio sinistro.

Varianti:

- La cosa è ancora più difficile se prima di cambiare la posizione vi date una manata sulle cosce.
- La proboscide: con la sinistra toccate il naso, mentre con la destra (la proboscide) passate nell'apertura che si viene a formare. Alternate le mani che fanno da proboscide. Per rendere l'esercizio più difficile anche qui prima del cambio di si può dare una manata sulle cosce.



Modulo
Pause in movimento
Livello medio/Adulti

www.scuolainmovimento.ch

Per informazioni: www.scuolainmovimento.ch

Per scaricare materiali didattici:

<http://www.schulebewegt.ch/internet/Schulebewegt/it/home/umsetzen/praxis.html>





con il supporto di

ZUEGG **HUB**

1KM AL GIORNO

INCPIT
 Meno del 10% dei giovani pratica attività sportiva con regolarità, aumentata dalle performance.
 È necessario promuovere la scoperta di attività fisica in età giovanile, in modo da coinvolgere e rafforzare uno stile di vita attivo.

CONTESTO
LA SCUOLA
 Attività essenziale per incidere sugli atteggiamenti e gli stili di vita dei ragazzi.

ORIGINE
THE DAILY MILE
 Progetto nato nel 2008 in Scozia, ha l'obiettivo di incrementare i livelli di fitness dei giovani, sfruttando l'ambiente scolastico.

RICERCHE
 Uno studio del 2002 ha analizzato 20.000 ragazzi in età scolare, fra i 5 e i 19 anni. I ragazzi che facevano regolarmente attività fisica, un'attività moderata, manifestavano migliori voti e studi accademici.

BENEFIT
ARIA APERTA
 Movimento di socializzazione, aiuta la concentrazione e l'attenzione, distaccando il corpo dall'uso della classe.



ISTITUTO COMPRENSIVO

DANTE ALIGHIERI

PROGETTO:



classe 1 A classe 2 A classe 3 A

PARTENZA



con il supporto di:

ZUEGG
DAL 1890



EUROCOMPANY
LOGISTICS

EXTREME
PRINTING.IT

ARRIVO

ZUEGG
DAL 1890



EUROCOMPANY
LOGISTICS

EXTREME
PRINTING

con il supporto di:



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 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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

AL GIORNO

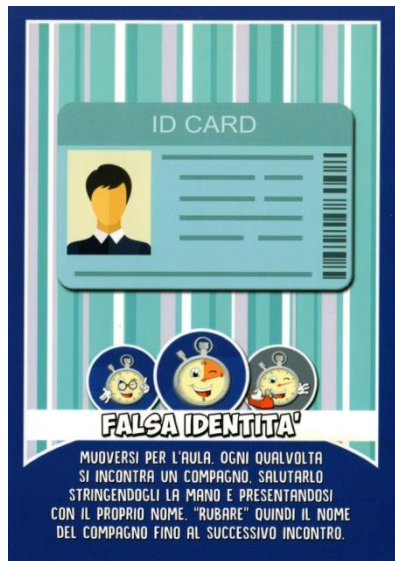
con il supporto di:

ZUEGG
DAL 1890

VERONA
HUB

EUROCOMPANY
LOGISTICS

EXTREME
PRINTING.IT



CARTE PER IL GIOCO

www.progettohappytimeme.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!



MOVING SCHOOL 21 - SCUOLA IN MOVIMENTO

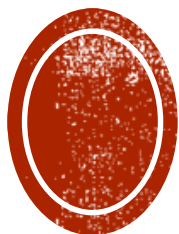
WWW.SCUOLAINMOVIMENTO.CH

WWW.PROGETTOHAPPYTIME.JIMDO.COM

WWW.LEARNINGSTATIONMUSIC.COM

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.

BIBLIOGRAFIA E SITOGRAFIA