

VITA
SANA

con le

**Pause
attive**

Movimento e apprendimento

A.S. 2020-21



Progetto realizzato in collaborazione con:



Ufficio Scolastico Provincia- le UAT VII -
Educazione Fisica Motoria e Sportiva - Verona



UNIVERSITÀ
di **VERONA**

Università di Verona, Dipartimento di Scienze
Neurologiche, Biomedicina e Movimento, Area
Scienze Motorie

Con il patrocinio ed
il contributo del



Comune di Verona - Assessorato Istruzione e Servizi
Sociali



DNA Sport Consulting



Incontro di formazione giovedì 19 novembre 2020

I docenti interessati possono richiedere
l'attestato di partecipazione tramite email:

ufficioeducazionefisica@istruzioneeverona.it

- **16.30** SALUTI ISTITUZIONALI
Dott.ssa Emanuela Placchi – Comune di Verona
Prof. Schena Federico UNI VR
Prof. Mascalzoni Dino UAT
- **16.45** Pausa Attiva a cura di Studenti Scienze Motorie
- **16.50** LE PREMESSE
Prof. Dino Mascalzoni
- **17.00** Pausa Attiva a cura di Studenti Scienze Motorie
- **17.05** IL PROGETTO
Prof. Luciano Bertinato
- **17.20** Informazioni tecniche
Dott.ssa Giulia Mamprin
- **17.30** Pausa Attiva a cura di Studenti Scienze Motorie
- **17.35** Spazio alle domande
- **18.00** Saluti

LE PREMESSE

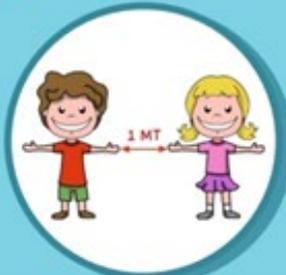
A cura di Prof. Dino
Mascalzoni UAT- VR



con le
**Pause
attive**

- L'inizio dell'anno scolastico 2020/21 è tema di preoccupazione delle famiglie, ansia dei bambini e dei ragazzi, discussione tra i tecnici e forte dibattito politico;
- La scuola riapre «**in sicurezza**» attraverso la comprensione e la consapevolezza dei rischi per la salute pubblica, come si legge nel rapporto dell'Istituto Superiore di Sanità.

7 REGOLE DA SEGUIRE A SCUOLA



MANTIENI LE
Distanze GIUSTE



LAVATI LE MANI PER
ALMENO UN MINUTO



STARNUTISCI
NEL GOMITO



SE TI SENTI LA FEBBRE
DILLO ALLA MAESTRA



USA IL GEL
DISINFETTANTE



RESTA A CASA SE
NON TI SENTI BENE



NON SCAMBIARE
CIBO E MATERIALI

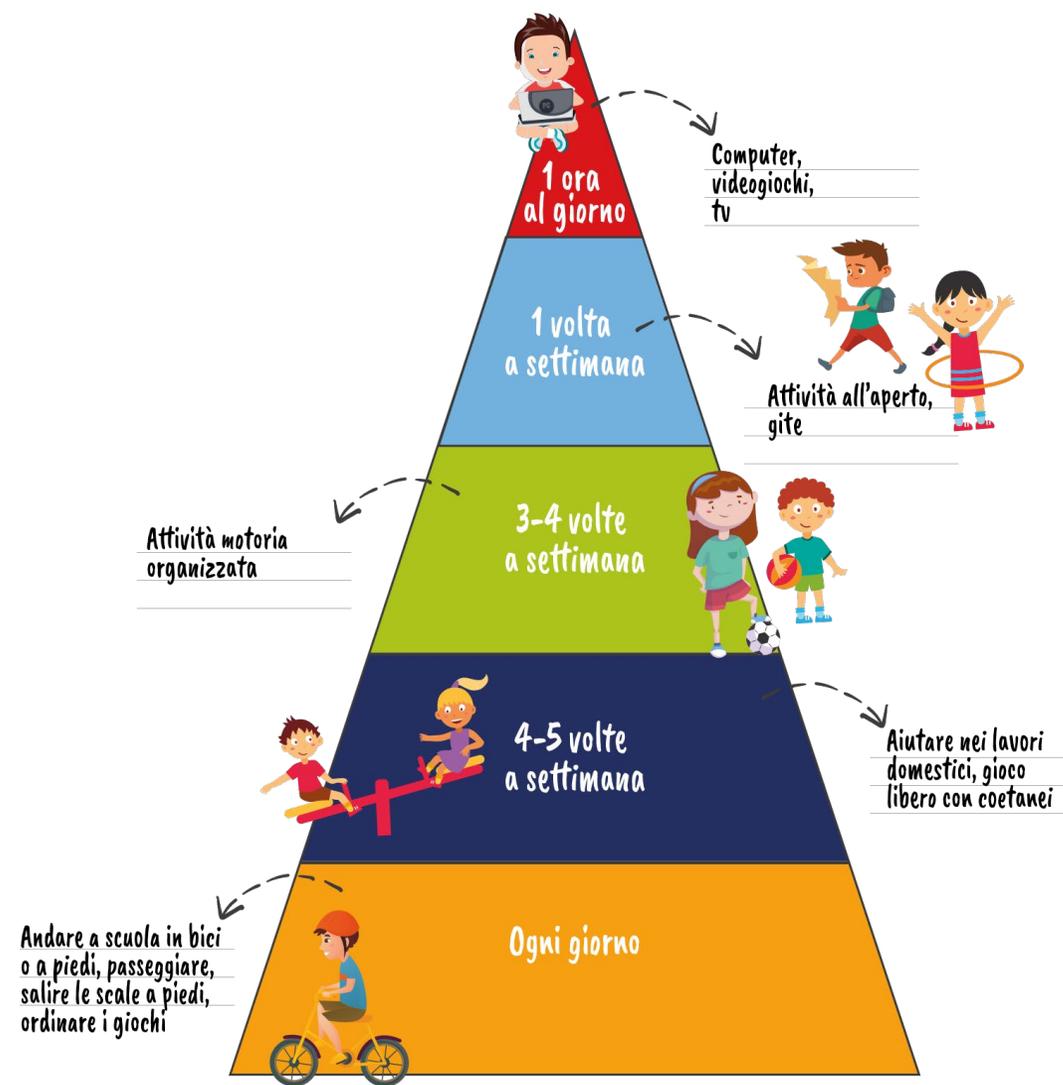
CONSIDERATO

Lezioni attive ("active lesson") possono stimolare l'**apprendimento** e la **salute** dei bambini. Contro l'aumento dell'obesità infantile si raccomandano "**lezioni attive**" come strategia in cui le scuole possono lavorare per fornire ai bambini almeno **30 minuti di attività** fisica durante la giornata scolastica.

È in crescente evidenza il legame tra aumento dell'attività fisica in classe e benefici educativi. Questo include miglioramenti nell'attenzione ai compiti, un maggior gradimento delle lezioni e nella motivazione ad apprendere.

Il **rendimento scolastico**, per alcuni alunni, è **migliorato**.

La maggior parte dei bambini delle scuole primarie spende in media il 70% del tempo in classe seduto. I bambini di età compresa tra cinque e 16 spendono in media sei ore e mezza al giorno davanti a uno schermo rispetto a circa tre ore negli anni '90.





con le
**Pause
attive**

M.I.U.R. - U.S.R. Veneto
US VII Verona – Educazione Fisica

Home | Materiali e DaD | Media – Archivio | Calendario | Promozionali | Campionati Studenteschi | Progetti | Formazione

Cerca

Notizie per categoria

- > Campionati Studenteschi
- > Collaborazioni
- > Educazione alla salute
- > Educazione alla Sicurezza
- > Educazione Ambientale
- > Educazione Stradale
- > Eventi
- > Formazione
- > Progetto
- > Schede Tecniche
- > Scuola dell'Infanzia
- > Scuola Primaria
- > Secondaria 1° grado
- > Secondaria 2° grado
- > Senza categoria

« **PROGETTO "ETICA ED EDUCAZIONE CON LO SPORT: PER UNA NUOVA PAIDEIA"**
PROGETTO "PAUSE ATTIVE 1 KM AL GIORNO" – SCUOLA SECONDARIA DI I GRADO »

PROGETTO "PAUSE ATTIVE" – SCUOLA PRIMARIA
4 ottobre 2019 | Autore: fisica

Si pubblica quanto in oggetto:
[circ-pause-attive_2019_prot](#)
[modulo-adesione-pause-attive](#)

SCADENZA 5 NOVEMBRE 2019

Published in Eventi, Scuola Primaria

I Commenti sono chiusi

Slideshow
Get the Flash Player to see the slideshow.

Prossimi eventi

Calendario eventi

«	ott							dic	»
									novembre 2020
	L	M	M	G	V	S	D		
									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		

ORGANIZZAZIONE DEL PROGETTO

Fasi di attivazione del progetto

PROPOSTA a docenti e genitori di modifica di alcuni parametri organizzativi della didattica

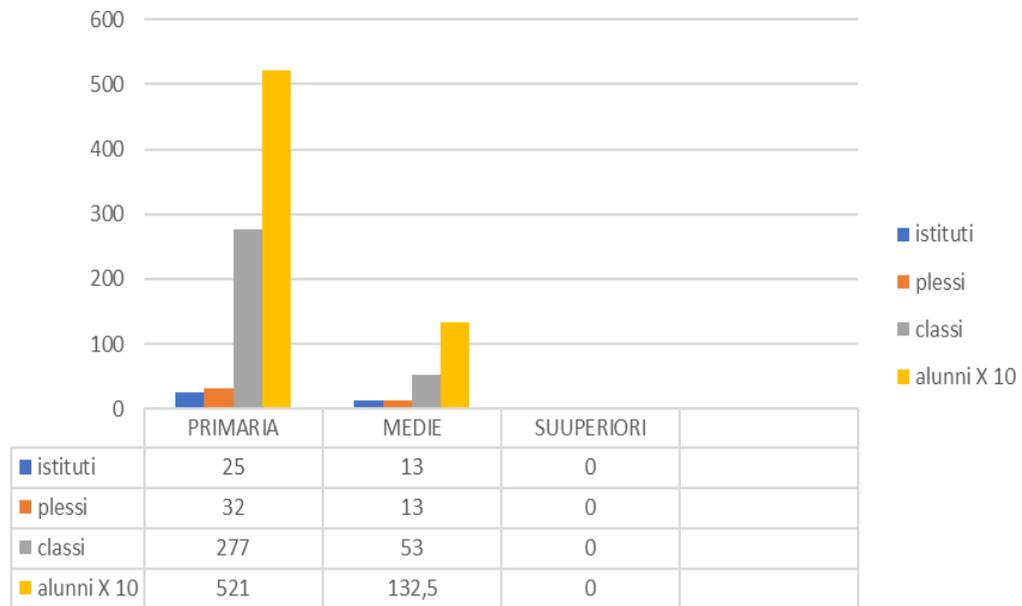
INTEGRAZIONE delle Pause Attive nella routine quotidiana in aula

INTEGRAZIONE dei contenuti delle lezioni di educazione motoria con gli altri ambiti disciplinari

ADESIONE dei docenti e delle classi – modalità di adesione diversificata secondo le esigenze di ciascun **Consiglio di Classe**

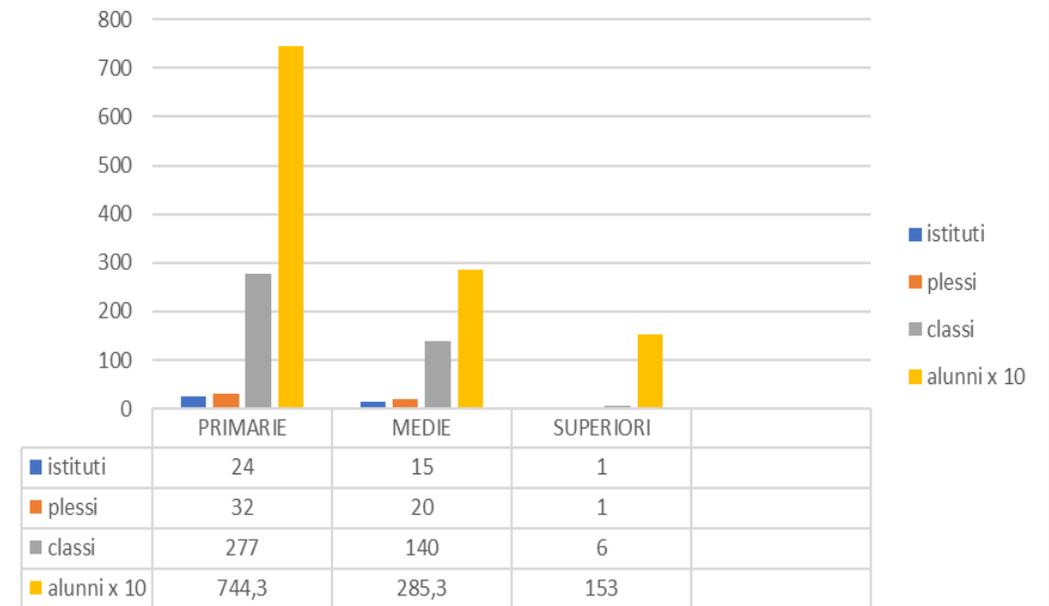
PROGRAMMAZIONE degli interventi con i docenti di educazione motoria, in collaborazione con i docenti disciplinari

ANNO SCOLASTICO 2019-20



6.535 ALUNNI

ANNO SCOLASTICO 2020-21



10.449 ALUNNI

CHE COSA SONO LE PAUSE ATTIVE?

A cura di Prof.
Luciano Bertinato
Univr

GLI ENTI PROPONENTI

- Coordinamento Ufficio Scolastico di Verona
- Supporto tecnico progettuale DNA Sport Consulting
- Supporto Scientifico e Operativo Università di Verona
- Comune di Verona – Assessorati Istruzione e Servizi Sociali

GLI ATTORI

- Plessi di scuola primaria
- Insegnanti di classe
- Alunni
- Genitori e familiari
- Studenti in tirocinio e tesi

PIÙ VITA SANA CON LE PAUSE ATTIVE

- Dentro alla vita scolastica
- Non dentro a educazione fisica
- Condivisione di esperienze online
- Messaggio culturale / sociale
- Progettualità internazionale
- Dentro alla vita familiare
- Modifica dei comportamenti
- Momenti di festa e di condivisione

LE AZIONI E GLI STRUMENTI

- Risorse online
- Strumenti didattici
- Dialogo con insegnanti
- Proposte operative
- Dialogo con le famiglie
- Azioni di valutazione/monitoraggio

CHE COSA SONO LE PAUSE ATTIVE?

- Le **Pause Attive** (o “acti-breaks”- activity-breaks - active-breaks) costituiscono una metodica ormai affermata e supportata scientificamente in ambito scolastico a livello internazionale.
- Le Pause Attive consentono di **alternare** opportunamente (sempre a seconda delle diverse esigenze) i **momenti di impegno** cognitivo previsti nella didattica e quelli di **impegno fisico-ricreativo, fisico-cognitivo, attentivo e mnemonico**.
- Le Pause Attive sono uno strumento concreto per **contrastare la sedentarietà quotidiana**, messo a punto per essere integrato con facilità nella routine quotidiana scolastica degli alunni.

CHE COSA SONO LE PAUSE ATTIVE?

- Le attività didattiche sedentarie tipiche della scuola vengono intervallate da **pause di dieci minuti** che consistono in brevi attività ludico-motorie, da svolgere all'interno della **classe**, ma anche in **palestra, in cortile e a casa**. La metodica delle Pause Attive infatti, potrà essere **condivisa con le famiglie**, con l'obiettivo di valorizzarne obiettivi, sane abitudini e comportamenti corrispondenti.
- **La riorganizzazione della didattica** ha l'intento di migliorare i comportamenti degli alunni a scuola e a casa, per favorire un nuovo approccio di **integrazione dell'attività fisica giornaliera con i necessari momenti più sedentari** propri dello studio e di alcune attività del tempo libero (televisione, videogiochi, cellulari...)
- Nessun momento della routine giornaliera dei più piccoli dovrebbe essere "disprezzato", bensì valorizzato in **un'alternanza di momenti diversi d'impegno**, volti a migliorare il benessere e la crescita equilibrata



I PUNTI CHIAVE

I PUNTI CHIAVE:



1 Non è solo una questione di **quantità** (60 min. al giorno da moderata a intensa) ma anche di **qualità**:

- conoscenze tecniche sulle attività;
- delle caratteristiche e delle modificazioni fisico-funzionali e psico-logico-relazionali;
- degli aspetti cognitivi, mnemonico - attentivi e socio - relazionali;
- della consapevolezza del cambiamento dei comportamenti, dei metodi personali e dell'organizzazione;

2 I **tempi di attenzione** sono strettamente legati all'alternanza dei momenti sedentari e attivi; gli alunni possono diventare consapevoli della loro «**stanchezza mentale**» e del bisogno di «**distrazione**» per poi essere disponibili a riprendere la concentrazione: in tal modo favoriremo anche lo sviluppo del «**metodo personale**»;

I PUNTI CHIAVE:



3 **La Pausa Attiva dunque va valorizzata** (non è solo un momento di ricreazione), ma è:

- una risposta a una precisa esigenza neurologica, psico-emotiva e fisiologica di tutto il nostro organismo (ricambio, drenaggio, produzione di sostanze adrenergiche);
- Cervello, muscoli, sistema vegetativo, sistema cardio-circolatorio, sistema linfatico e sistema respiratorio lavorano con una maggiore efficienza se modificano frequentemente la tipologia di impegno a cui vengono chiamati (alternando quindi lo sforzo mnemonico a quello cognitivo, a quello ludico-motorio, ecc.);

4 Risulta opportuno **modificare** dunque **frequentemente** (non interrompendo, ma modulando i tempi, la tipologia di impegno a cui gli alunni sono chiamati (cognitivo, mnemonico, ludico-motorio, competitivo) **inducendo** così **un miglioramento** del sistema psico-fisico.

**QUANTO TEMPO
DEDICARE ALLE
PAUSE ATTIVE?**

Il ruolo del Consiglio di Classe

Che metterà a punto la metodologia e l'organizzazione più adatte al singolo caso, in modo tale che i docenti possano distribuire al meglio le Pause Attive nell'orario settimanale, sperimentando diverse combinazioni al fine di individuare quella più funzionale alle esigenze dei propri alunni.

Inserimento coerente delle Pause Attive

vanno perciò inserite in maniera coerente con il tipo di lezioni che precederanno e seguiranno: ogni docente può implementare le Pause Attive secondo le caratteristiche della propria area disciplinare, ma anche in base alle attività in programma (compiti in classe, spiegazione di contenuti, laboratori, interrogazioni...).

Le Pause Attive offrono una cadenza diversa alla giornata scolastica

non vanno a stravolgere la vita scolastica, ma per alternare con maggiore immediatezza (grazie a pochi semplici strumenti) i momenti sedentari con quelli ludico-motori.

Prassi di comportamento per l'intero anno scolastico

Prassi di comportamento a casa



PRECAUZIONI E ACCORGIMENTI PER LA SICUREZZA E L'ADESIONE AI PROTOCOLLI RICHIESTI

A cura di Prof. Dino
Mascalzoni UAT- VR

A cartoon illustration of a young girl with dark skin and hair in pigtails, wearing a yellow shirt and a teal dress, jumping rope. She is smiling and looking towards the right.

L'insegnante dovrà avere cura di ricordare agli alunni tutte le norme di sicurezza previste.

A cartoon illustration of a young boy with orange hair, wearing a yellow and white striped shirt and blue pants, playing with a red and yellow ball. He is smiling and looking towards the left.

Il distanziamento fisico, necessario in questa delicata fase che stiamo vivendo, serve anche per delimitare gli spazi di ognuno, fondamentali per la sicurezza personale e dei compagni durante le attività di movimento e gioco.

1. La classe, ambiente predisposto per le lezioni “frontali” con gli alunni seduti ai loro banchi, può diventare, con qualche piccolo accorgimento e attenzione consapevole di tutti, uno **spazio idoneo per le attività fisiche** previste dalle Pause Attive.



2. Ricorda che le attività a casa vanno svolte sotto la **diretta supervisione e responsabilità dei genitori**, previa verifica degli spazi domestici adatti e delle condizioni di sicurezza per la loro realizzazione.

È necessario che tutti gli alunni siano responsabili dei loro spazi a disposizione, nonché degli arredi presenti e utilizzabili durante le pause:

Per esempio, il banco può essere un “buon amico” se lo utilizziamo come appoggio per le mani, sostegno e supporto per svolgere con maggior equilibrio le posizioni e azioni sul posto.



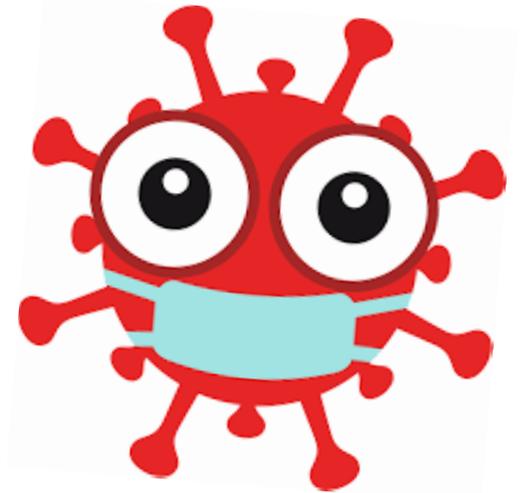
Volendo, si possono utilizzare anche spazi alternativi all’aula per svolgere le Pause Attive, come l’entrata, i corridoi, gli spazi comuni, sempre in sicurezza e condividendo le procedure con Dirigente e Collegio Docenti.



Il cortile e la palestra sono in particolar modo consigliati per lo svolgimento delle Pause Attive intense, che sconsigliamo di svolgere all’interno dell’aula. Infatti, è bene considerare le modificazioni fisiologiche procurate da queste attività negli alunni (sudorazione intensa e respirazioni profonde) e la sicurezza generale relativa agli spazi e all’arredamento presente in classe.



- Nelle scuole primarie e alla secondaria ogni unità oraria prevederà almeno cinque minuti di “pausa relax”, durante la quale gli alunni possono recarsi al bagno, scaglionati e in caso di effettiva necessità.
- Nel periodo di relax o al cambio dell’ora sarà effettuato un ricambio dell’aria nell’aula, aprendo le finestre. Il ricambio d’aria sarà effettuato comunque almeno ogni ora e ogni qual volta sia ritenuto necessario, in base agli eventi. Le linee guida sulla qualità dell’aria negli ambienti scolastici accettate dalla Commissione Europea prevedono che la «ventilazione può essere pienamente funzionale soltanto durante le pause, la cui durata deve essere pianificata in accordo alle esigenze di ventilazione (ovvero il numero di occupanti, ndr)». Una buona pratica di ventilazione potrebbe essere, per lo meno, «aerare le aule prima dell’inizio delle lezioni e poi di nuovo durante ogni interruzione, in tutte le stagioni».
- I regolamenti Covid-19 messi a punto dagli istituti contengono ampie ed articolate disposizioni relative allo svolgimento dell’attività didattica in ottemperanza alle norme per il contenimento dell’epidemia. Sono previste le disinfezioni dei banchi e delle sedie più volte nel corso della giornata.



GLI STRUMENTI

A cura di Prof.
Luciano Bertinato
Univr

Scuola: _____ Classe: _____

UNIVERSITÀ di VERONA
Comune di Verona

VITA SANA con le Pause attive

Movimento e apprendimento

Cosa sono?
10 minuti di attività motoria di gioco e divertimento da svolgere **ogni giorno** per sentirsi bene e poter imparare ancora di più!

Quando svolgerle?
In classe, quando l'insegnante sente che noi abbiamo bisogno per ricambiare: **durante le lezioni**, ma anche a casa quando fossimo "comodi, oziati" guardando la televisione e aver giocato ai videogiochi.

Attività blande

- 1 Manipola/accarta/acciaia /stappo piccoli oggetti (carte di giornale, sacchetti di diverse materiali, scarpe e foulard).
- 2 Giochi di ritmo di basso (siti, armoni, i piedi, aritmici contemporaneamente, seguendo il ritmo e per un po' di tempo).
- 3 Fai delle costruzioni usando piccoli oggetti (pasta di modellare, sabbia, mattoncini di plastica).
- 4 INVENTA TU UNA PAUSA ATTIVA!
- 5 Giochi usando la memoria e l'immaginazione (imita, mimando suoni, animali, mestieri, sport).
- 6 Il momento di fare stretching (allunga bene i muscoli del collo, come un gatto che ricalca la testa a una gnoffa, strisci e caldi per bene).

Attività moderate

- 1 Invita gli animali e le loro azioni: in piedi, vicino al banco, scogliete degli animali (così imitano un gatto che si rimbombi, una gru in equilibrio).
- 2 Metti in scena le emozioni! Paura, gioia, rabbia, tristezza.
- 3 Invita le professioni: in piedi vicino al banco, rote finta di essere fotografo, musicista, cantante...
- 4 INVENTA TU UNA PAUSA ATTIVA!
- 5 Invita gli sportivi e le loro azioni! In piedi, vicino al banco, scegliete degli sport da imitare (pattinaggio sul ghiaccio, sci di fondo, pallacanestro, pallanuoto).
- 6 Invita i lavori domestici in piedi vicino al banco, imitando i lavori di casa (lavoro i parenti, preparato la tavola, apparecchiato la tavola, spazza il pavimento).
- 7 INVENTA TU UNA PAUSA ATTIVA!

Attività intense

- 1 Centri il filo di essere un atleta e fai una diatema, oppure prova a correre imitando gli animali ai diversi modi di trasportarla.
- 2 Centri il filo di essere un attore e fai una diatema, oppure prova a correre imitando gli animali ai diversi modi di trasportarla.
- 3 Saiti supera gli ostacoli: salto come se fossi un mulo o prova a "immolare" come fosse un puledro!
- 4 Invita i lavori più pesanti: immagina di lavorare una banca preferibilmente di apporre il formone.
- 5 Lancia il bracciaio di lavoro: in piedi, imitando il lavoro di un oggetto (scivolare, legare, ecc.).
- 6 INVENTA TU UNA PAUSA ATTIVA!

ISTRUZIONI:
1. L'insegnante sceglie il tipo di pausa. 2. Tira il dado. 3. Fa la Pausa Attiva con l'apertezza di numero mostrato dal dado. 4. Non dimenticate di colorare il calendario con il colore della Pausa appena fatto. 5. La lezione riprende e voi siete pronti a seguirlo al meglio!

Carico fisico - +

CARTELLONE

	A PER NULLA	B POCHISSIMO	C POCO	D MOLTO	E MOLTISSIMO
1 MI DIVERTO	☹️	😞	😐	😊	😄
2 MI PIACE	☹️	😞	😐	😊	😄
3 MI DÀ ENERGIA	☹️	😞	😐	😊	😄
4 MI FA SENTIRE BENE	☹️	😞	😐	😊	😄

SCHEDE E SCALE DI AUTOVALUTAZIONE PERSONALI

UNIVERSITÀ di VERONA
Comune di Verona

VITA SANA con le Pause attive

ISTRUZIONI:
1. È l'ora di una Pausa Attiva! L'insegnante sceglie il tipo di pausa.
2. Tira il dado!
3. Centri il filo di essere un atleta e fai una diatema, oppure prova a correre imitando gli animali ai diversi modi di trasportarla.
4. Colorate su questo calendario uno dei pallini alla data di oggi, usando il colore della pausa attiva che avete appena fatto.
5. La lezione riprende e voi siete pronti a seguirlo al meglio!

Legenda:
Attività Blande
Attività Moderate
Attività Intense

Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile	Maggio	Giugno
1	1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5	5
6	6	6	6	6	6	6
7	7	7	7	7	7	7
8	8	8	8	8	8	8
9	9	9	9	9	9	9
10	10	10	10	10	10	10
11	11	11	11	11	11	11
12	12	12	12	12	12	12
13	13	13	13	13	13	13
14	14	14	14	14	14	14
15	15	15	15	15	15	15
16	16	16	16	16	16	16
17	17	17	17	17	17	17
18	18	18	18	18	18	18
19	19	19	19	19	19	19
20	20	20	20	20	20	20
21	21	21	21	21	21	21
22	22	22	22	22	22	22
23	23	23	23	23	23	23
24	24	24	24	24	24	24
25	25	25	25	25	25	25
26	26	26	26	26	26	26
27	27	27	27	27	27	27
28	28	28	28	28	28	28
29	29	29	29	29	29	29
30	30	30	30	30	30	30
31	31	31	31	31	31	31

CALENDARIO

UNIVERSITÀ di VERONA
Comune di Verona

VITA SANA con le Pause attive

TITOLO

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam erat volutpat. Ut wisi enim ad minim veniam, quis nostrud exerci tation ullamcorper suscipit lobortis nisl ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis autem vel eum iriure dolor in hendrerit in vulputate velit esse molestie consequat, vel illum dolore eu feugiat nulla facilisis at vero eros et accumsan et justo odio dignissim.

VARIANTE 1
Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam erat volutpat. Ut wisi enim ad minim

VARIANTE 2
Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam erat volutpat. Ut wisi enim ad minim

VARIANTE 3
Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam erat volutpat. Ut wisi enim ad minim

INCLUSIONE: I giochi possono essere eseguiti da seduti

IN QUANTI SI GIOCA:
Lorem ipsum dolor sit amet

COME?
Lorem ipsum dolor sit amet

DOVE:
Lorem ipsum dolor sit amet

PER QUANTO TEMPO:
Lorem ipsum dolor sit amet

COSA?
Lorem ipsum dolor sit amet

INTENSITÀ FISICA:
○○○

INTENSITÀ COGNITIVA:
○○○

OSSERVAZIONI DOCENTE:
Lorem ipsum dolor sit amet

CONTENUTI MULTIMEDIALI

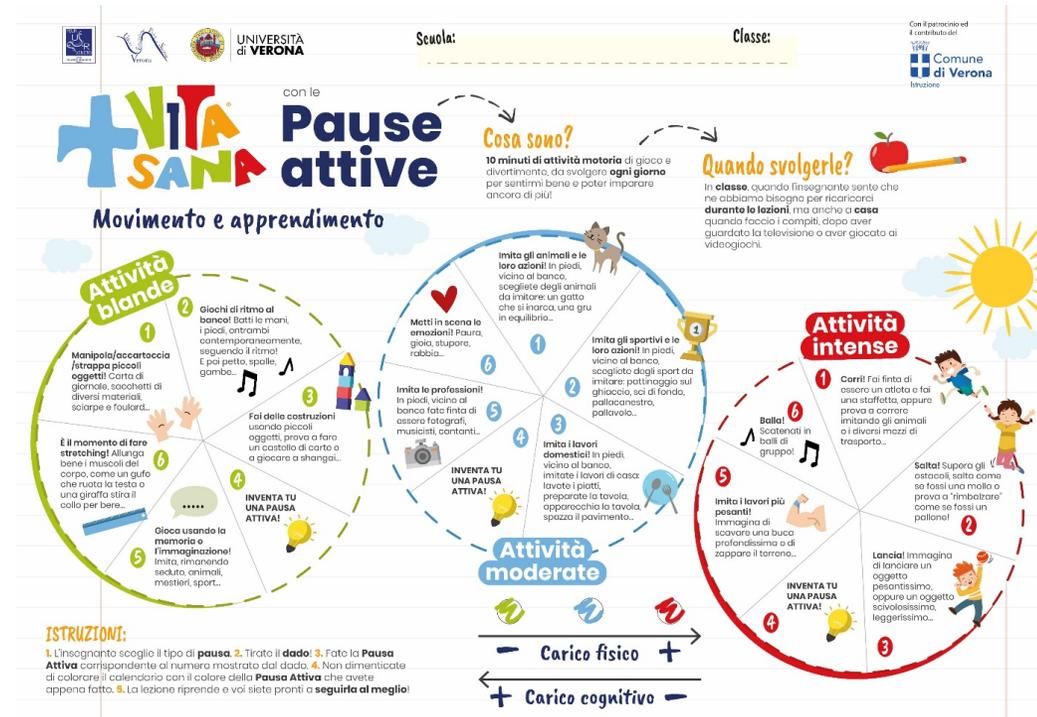
IL CARTELLONE

Il Cartellone delle Pause Attive è il fulcro dell'attività laboratoriale e il suo utilizzo va di pari passo con quello del Calendario.

È uno strumento semplice e giocoso per rendere le Pause Attive parte della routine quotidiana di classe.

Il Cartellone propone infatti **3 ruote di colore diverso**, che corrispondono alle 3 tipologie di Pause Attive appena illustrate in questo manuale:

- **VERDE**= attività blande
- **AZZURRO**= attività moderate
- **ROSSO**= attività intense



IL CARTELLONE



UNIVERSITÀ
di VERONA

Comune
di Verona
Istruzione

Scuola: _____

Classe: _____



con le Pause attive

Movimento e apprendimento

Cosa sono?

10 minuti di attività motoria di gioco e divertimento, da svolgere ogni giorno per sentirmi bene e poter imparare ancora di più!

Quando svolgerle?

In classe, quando l'insegnante sente che ne abbiamo bisogno per ricicarci durante le lezioni, ma anche a casa quando faccio i compiti, dopo aver guardato la televisione o aver giocato ai videogiochi.

Attività blande

1. Manipola/accartoccia/strappa piccoli oggetti! Carta di giornale, sacchetti di diversi materiali, sciarpe e foulard...
2. Giochi di ritmo al banco! Batti le mani, i piedi, entrambi contemporaneamente, seguendo il ritmo! F più presto, spalle, gamba...
3. Fai delle costruzioni usando piccoli oggetti: prova a fare un castello di carte o a giocare a Shanghai...
4. INVENTA TU UNA PAUSA ATTIVA!
5. Gioca usando la memoria e l'immaginazione! Imita, rimanendo seduto, animali, mestieri, sport...
6. È il momento di fare stretching! Allunga bene i muscoli del corpo, come un gatto che ruota la testa o una giraffa stira il collo per bere...

Attività moderate

1. Imita gli animali e le loro azioni! In piedi vicino al banco, scegliete dagli animali da imitare: un gatto che si inarca, una gru in equilibrio...
2. Metti in scena le emozioni! Paura, gioia, stupore, rabbia...
3. Imita gli sportivi e le loro azioni! In piedi vicino al banco, scegliete degl sport da imitare: pattinaggio sul ghiaccio, sci di fondo, pallacanestro, pallavolo...
4. Imita i lavori domestici! In piedi vicino al banco, imitate i lavori di casa: lavare i piatti, preparare la tavola, apparecchiare la tavola, spazza il pavimento...
5. INVENTA TU UNA PAUSA ATTIVA!
6. Imita le professioni! In piedi vicino al banco fate finta di essere fotografi, musicisti, cantanti...

Attività intense

1. Corri! Fai finta di essere un atleta e fai una staffetta, oppure prova a correre imitando gli animali o i diversi mezzi di trasporto...
2. Salta! Supera gli ostacoli, salta come se fossi una molla o prova a "rimbalzare" come se fossi un pallone!
3. Lancia! Immagina di lanciare un oggetto pesantissimo, oppure un oggetto scivolosissimo, leggerissimo...
4. INVENTA TU UNA PAUSA ATTIVA!
5. Imita i lavori più pesanti! Immagina di scavare una buca profondissima o di zappare il terreno...
6. Balla! Scatenati in balli di gruppo!

← Carico fisico +

+ Carico cognitivo →

ISTRUZIONI:

1. L'insegnante sceglie il tipo di pausa. 2. Tirate il dado! 3. Fate la Pausa Attiva corrispondente al numero mostrato dal dado. 4. Non dimenticate di colorare il calendario con il colore della Pausa Attiva che avete appena fatto. 5. La lezione riprende e voi siete pronti e seguirla al meglio!

IL CARTELLONE

All'interno di ogni ruota sono identificati **6 spicchi numerati**, dove sono illustrate le diverse declinazioni della proposta e che corrispondono alle 6 facce di un dado.

L'insegnante, in base all'andamento delle attività didattiche e alle necessità della classe, decide la tipologia (e quindi la tipologia di ruota) di Pausa Attiva da svolgere.

A questo punto l'insegnante o un alunno (scelto a turno) lancerà un dado, per scegliere a quale spicchio della ruota fare riferimento.



IL CALENDARIO

- A ogni giorno corrispondono tre pallini vuoti, che simboleggiano le tre Pause Attive da svolgere quotidianamente: due al mattino e una al pomeriggio (a scuola o a casa). I pallini vanno colorati a seconda della tipologia di Pausa Attiva svolta (quindi in verde, azzurro o rosso, secondo i colori del Cartellone). In questo modo si tiene traccia dell'andamento del progetto con uno strumento semplice e intuitivo.
- Si può anche compilare in modo più approfondito il Calendario, indicando quale aspetto si è allenato con quella Pausa Attiva: forza (F), resistenza (R), elasticità (E), velocità (V), coordinazione (C), i diversi sistemi corporei o le diverse tipologie dei giochi.
- La compilazione del Calendario avverrà al termine di ogni Pausa Attiva.

VITA SANA
con le **Pause attive**

ISTRUZIONI:

- È fora di una **Pausa Attiva!** L'insegnante sceglie il tipo di pausa.
- Tirate il **dado!**
- Fate la **pausa attiva** corrispondente al numero mostrato dal dado.
- Colorate su questo calendario uno dei pallini alla data di oggi, usando il colore della **pausa attiva** che avete appena fatto.
- La lezione riprende e voi siete pronti a **seguirla al meglio!**

Legenda:

- Attività Blande (green circle)
- Attività Moderate (blue circle)
- Attività Intense (red circle)

	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile	Maggio	Giugno
1	○○○	1 ○○○	1 ○○○	1 ○○○	1 ○○○	1 ○○○	1 ○○○
2	○○○	2 ○○○	2 ○○○	2 ○○○	2 ○○○	2 ○○○	2 ○○○
3	○○○	3 ○○○	3 ○○○	3 ○○○	3 ○○○	3 ○○○	3 ○○○
4	○○○	4 ○○○	4 ○○○	4 ○○○	4 ○○○	4 ○○○	4 ○○○
5	○○○	5 ○○○	5 ○○○	5 ○○○	5 ○○○	5 ○○○	5 ○○○
6	○○○	6 ○○○	6 ○○○	6 ○○○	6 ○○○	6 ○○○	6 ○○○
7	○○○	7 ○○○	7 ○○○	7 ○○○	7 ○○○	7 ○○○	7 ○○○
8	○○○	8 ○○○	8 ○○○	8 ○○○	8 ○○○	8 ○○○	8 ○○○
9	○○○	9 ○○○	9 ○○○	9 ○○○	9 ○○○	9 ○○○	9 ○○○
10	○○○	10 ○○○	10 ○○○	10 ○○○	10 ○○○	10 ○○○	10 ○○○
11	○○○	11 ○○○	11 ○○○	11 ○○○	11 ○○○	11 ○○○	11 ○○○
12	○○○	12 ○○○	12 ○○○	12 ○○○	12 ○○○	12 ○○○	12 ○○○
13	○○○	13 ○○○	13 ○○○	13 ○○○	13 ○○○	13 ○○○	13 ○○○
14	○○○	14 ○○○	14 ○○○	14 ○○○	14 ○○○	14 ○○○	14 ○○○
15	○○○	15 ○○○	15 ○○○	15 ○○○	15 ○○○	15 ○○○	15 ○○○
16	○○○	16 ○○○	16 ○○○	16 ○○○	16 ○○○	16 ○○○	16 ○○○
17	○○○	17 ○○○	17 ○○○	17 ○○○	17 ○○○	17 ○○○	17 ○○○
18	○○○	18 ○○○	18 ○○○	18 ○○○	18 ○○○	18 ○○○	18 ○○○
19	○○○	19 ○○○	19 ○○○	19 ○○○	19 ○○○	19 ○○○	19 ○○○
20	○○○	20 ○○○	20 ○○○	20 ○○○	20 ○○○	20 ○○○	20 ○○○
21	○○○	21 ○○○	21 ○○○	21 ○○○	21 ○○○	21 ○○○	21 ○○○
22	○○○	22 ○○○	22 ○○○	22 ○○○	22 ○○○	22 ○○○	22 ○○○
23	○○○	23 ○○○	23 ○○○	23 ○○○	23 ○○○	23 ○○○	23 ○○○
24	○○○	24 ○○○	24 ○○○	24 ○○○	24 ○○○	24 ○○○	24 ○○○
25	○○○	25 ○○○	25 ○○○	25 ○○○	25 ○○○	25 ○○○	25 ○○○
26	○○○	26 ○○○	26 ○○○	26 ○○○	26 ○○○	26 ○○○	26 ○○○
27	○○○	27 ○○○	27 ○○○	27 ○○○	27 ○○○	27 ○○○	27 ○○○
28	○○○	28 ○○○	28 ○○○	28 ○○○	28 ○○○	28 ○○○	28 ○○○
29	○○○	29 ○○○	29 ○○○	29 ○○○	29 ○○○	29 ○○○	29 ○○○
30	○○○	30 ○○○	30 ○○○	30 ○○○	30 ○○○	30 ○○○	30 ○○○
31	○○○	31 ○○○	31 ○○○	31 ○○○	31 ○○○	31 ○○○	31 ○○○

Movimento e apprendimento

Scuola: _____ Classe: _____

IL CALENDARIO



Presento

Pause attive

ISTRUZIONI:

- 1 È l'ora di una **Pausa Attiva!**
L'insegnante sceglie il tipo di pausa.
- 2 Tirate il **dado!**
- 3 Fate la **pausa attiva** corrispondente al numero mostrato dal dado.
- 4 Colorate su questo calendario uno dei pallini alla data di oggi, usando il colore della **pausa attiva** che avete appena fatto.
- 5 La lezione riprende e voi siete pronti a **seguirla al meglio!**

Legenda:

- Attività Blande
- Attività Moderate
- Attività Intense



Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile	Maggio	Giugno
1 ○○○	1 ○○○	1 ○○○	1 ○○○	1 ○○○	1 ○○○	1 ○○○
2 ○○○	2 ○○○	2 ○○○	2 ○○○	2 ○○○	2 ○○○	2 ○○○
3 ○○○	3 ○○○	3 ○○○	3 ○○○	3 ○○○	3 ○○○	3 ○○○
4 ○○○	4 ○○○	4 ○○○	4 ○○○	4 ○○○	4 ○○○	4 ○○○
5 ○○○	5 ○○○	5 ○○○	5 ○○○	5 ○○○	5 ○○○	5 ○○○
6 ○○○	6 ○○○	6 ○○○	6 ○○○	6 ○○○	6 ○○○	6 ○○○
7 ○○○	7 ○○○	7 ○○○	7 ○○○	7 ○○○	7 ○○○	7 ○○○
8 ○○○	8 ○○○	8 ○○○	8 ○○○	8 ○○○	8 ○○○	8 ○○○
9 ○○○	9 ○○○	9 ○○○	9 ○○○	9 ○○○	9 ○○○	9 ○○○
10 ○○○	10 ○○○	10 ○○○	10 ○○○	10 ○○○	10 ○○○	10 ○○○
11 ○○○	11 ○○○	11 ○○○	11 ○○○	11 ○○○	11 ○○○	11 ○○○
12 ○○○	12 ○○○	12 ○○○	12 ○○○	12 ○○○	12 ○○○	12 ○○○
13 ○○○	13 ○○○	13 ○○○	13 ○○○	13 ○○○	13 ○○○	13 ○○○
14 ○○○	14 ○○○	14 ○○○	14 ○○○	14 ○○○	14 ○○○	14 ○○○
15 ○○○	15 ○○○	15 ○○○	15 ○○○	15 ○○○	15 ○○○	15 ○○○
16 ○○○	16 ○○○	16 ○○○	16 ○○○	16 ○○○	16 ○○○	16 ○○○
17 ○○○	17 ○○○	17 ○○○	17 ○○○	17 ○○○	17 ○○○	17 ○○○
18 ○○○	18 ○○○	18 ○○○	18 ○○○	18 ○○○	18 ○○○	18 ○○○
19 ○○○	19 ○○○	19 ○○○	19 ○○○	19 ○○○	19 ○○○	19 ○○○
20 ○○○	20 ○○○	20 ○○○	20 ○○○	20 ○○○	20 ○○○	20 ○○○
21 ○○○	21 ○○○	21 ○○○	21 ○○○	21 ○○○	21 ○○○	21 ○○○
22 ○○○	22 ○○○	22 ○○○	22 ○○○	22 ○○○	22 ○○○	22 ○○○
23 ○○○	23 ○○○	23 ○○○	23 ○○○	23 ○○○	23 ○○○	23 ○○○
24 ○○○	24 ○○○	24 ○○○	24 ○○○	24 ○○○	24 ○○○	24 ○○○
25 ○○○	25 ○○○	25 ○○○	25 ○○○	25 ○○○	25 ○○○	25 ○○○
26 ○○○	26 ○○○	26 ○○○	26 ○○○	26 ○○○	26 ○○○	26 ○○○
27 ○○○	27 ○○○	27 ○○○	27 ○○○	27 ○○○	27 ○○○	27 ○○○
28 ○○○	28 ○○○	28 ○○○	28 ○○○	28 ○○○	28 ○○○	28 ○○○
29 ○○○	29 ○○○	29 ○○○	29 ○○○	29 ○○○	29 ○○○	29 ○○○
30 ○○○	30 ○○○	30 ○○○	30 ○○○	30 ○○○	30 ○○○	30 ○○○
31 ○○○	31 ○○○		31 ○○○		31 ○○○	

Movimento e apprendimento



Scuola: _____

Classe: _____

LE SCHEDE

- Titolo del gioco
- Le regole
- Le varianti
- Il gioco adattato
- Le osservazioni del docente

**A cura di Prof. Luciano
Bertinato e Donatella
Donati Univr**



GIOCHIAMO in piedi, seduti, al banco, al muro

DONDOLARE, ROTEARE, DISTENDERE

In piedi alternando l'appoggio sugli avampiedi e sui talloni, a braccia in alto-braccia in fuori-braccia in avanti; idem, dondolare con l'appoggio delle mani sul banco a braccia distese, prima su una gamba e poi sull'altra; piegando le braccia in appoggio con le mani sul banco, distendere la gamba flessa dietro alternatamente e lentamente anche flettendola a dx e sx sotto il busto.

VARIANTE 1

Braccio dx in alto e gamba sx flessa avanti e viceversa, mantenere l'equilibrio; cambiare la posizione al contrario, aiutandoci con l'altra mano sul banco se necessario.

VARIANTE 2

Di fronte al banco, piegare le gambe lentamente mantenendo la schiena diritta, i talloni a terra e lo sguardo in avanti; tornare in posizione eretta sugli avampiedi; su una gamba, lo stesso movimento equilibrandosi con le mani sul banco se necessario.

VARIANTE 3

3 da in piedi e/o da accosciati, effettuare piccole rotazioni delle ginocchia e del corpo sugli avampiedi o sui talloni mantenendo l'equilibrio ed aiutandosi con le mani avanti appoggiate al banco o al muro.

INCLUSIONE: questi "giochi" possono essere facilmente adattati a molte esigenze avendo cura di non formalizzarsi sulla riuscita bensì valorizzare l'immaginazione e il divertimento

IN QUANTI
SI GIOCA:



COME: ?



DOVE:



PER QUANTO
TEMPO:



COSA: ?



INTENSITÀ
FISICA:



INTENSITÀ
COGNITIVA:



OSSERVAZIONI
DOCENTE:



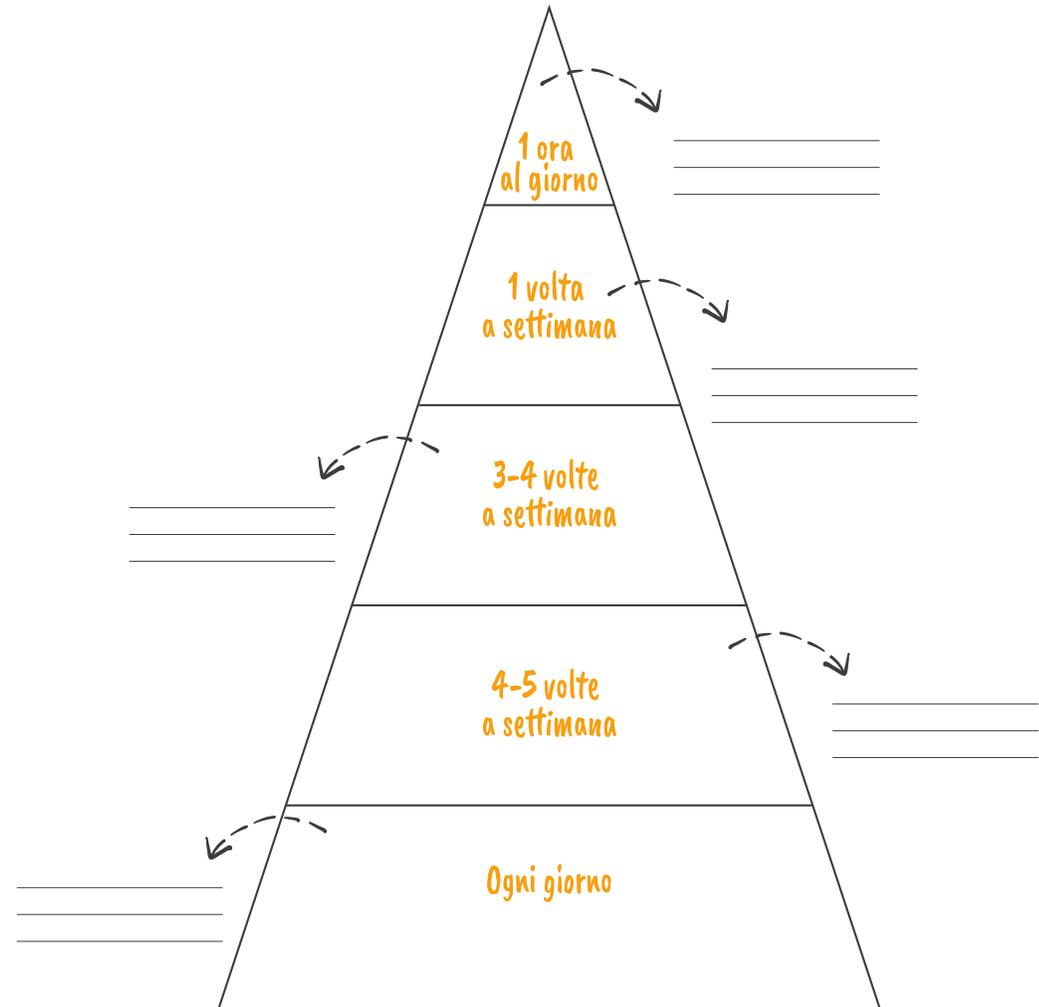
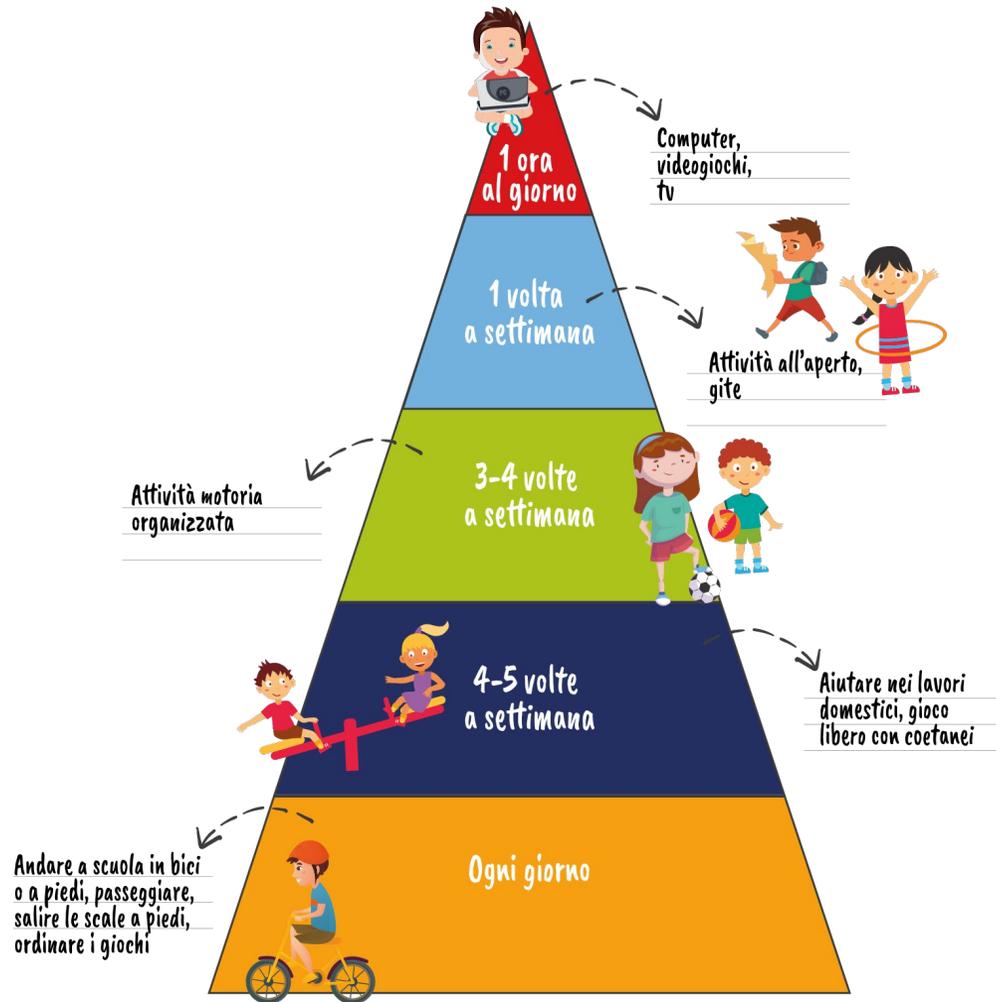
QUESTIONARI PITTORICI

	A PER NULLA	B POCHISSIMO	C POCO	D MOLTO	E MOLTISSIMO
1 MI DIVERTO					
2 MI PIACE					
3 MI DÀ ENERGIA					
4 MI FA SENTIRE BENE					

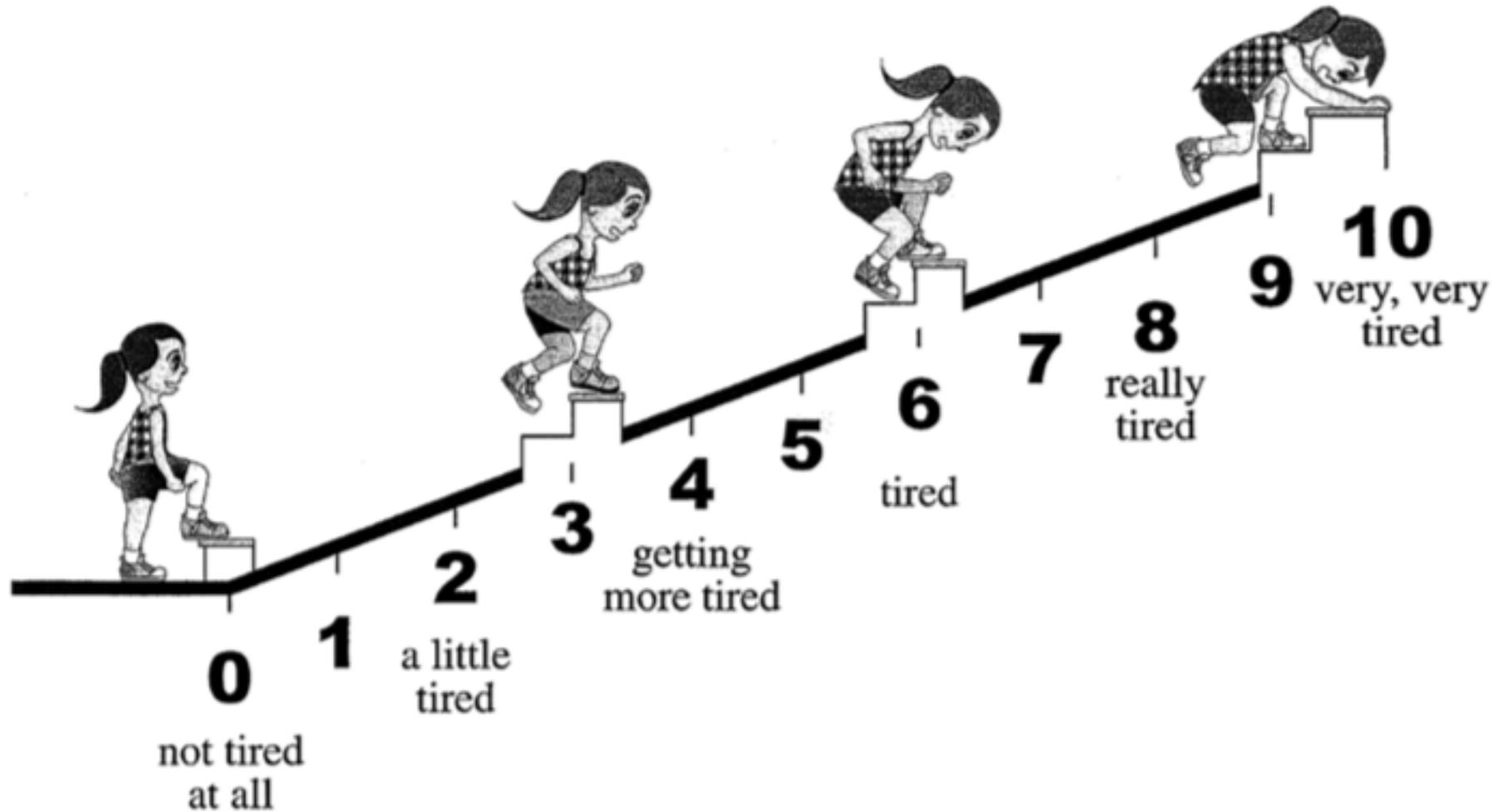
Pensa alla tua esperienza sportiva e rispondi ad ogni affermazione facendo una crocetta sulla casella corrispondente:

	1	2	3	4
1	Corro pianissimo 	Corro piano 	Corro veloce 	Corro velocissimo
2	Sono capace di fare solo esercizi facilissimi 	Sono capace di fare solo esercizi facili 	Sono capace di fare esercizi difficili 	Sono capace di fare esercizi difficilissimi
3	I miei muscoli sono debolissimi 	I miei muscoli sono deboli 	I miei muscoli sono forti 	I miei muscoli sono fortissimi
4	Faccio molta fatica quando mi muovo 	Faccio fatica quando mi muovo 	Non faccio fatica quando mi muovo 	Non faccio proprio nessuna fatica quando mi muovo

LA PIRAMIDE SETTIMANALE



LA SCALA DI BORG



I CONTENUTI MULTIMEDIALI

Questo progetto offre una serie di **contenuti multimediali** a disposizione delle classi che partecipano all'iniziativa. Ai docenti basterà entrare sul **sito di Sport Expo**, nella sezione "**Più Vita Sana**" e accedere alla propria area riservata, nel portale Pause Attive, attraverso l'apposito pulsante.

Infatti, ciascun docente, fornendo un indirizzo mail, diverrà titolare di un account, grazie al quale potrà accedere a tutti i contenuti multimediali:

- La versione digitale del vademecum
- Le schede e scale di autovalutazione
- Materiali didattici di approfondimento
- Pillole video per supportare la metodica delle Pause Attive

I CONTENUTI MULTIMEDIALI

- Sempre all'interno della propria area riservata, i docenti potranno anche effettuare l'**upload delle schede di valutazione** compilate e scansionate e avere un canale di comunicazione diretto con il team che cura la ricerca scientifica.
- Un'opportunità preziosa per comunicare i propri feedback e avanzare richieste su ulteriori approfondimenti, per modellare insieme questo progetto e accogliere le esigenze di alunni, docenti e famiglie.

Contenuti e modalità di utilizzo della parte digitale del progetto verranno approfonditi ulteriormente durante un incontro GIOVEDÌ 14 GENNAIO 2021



I CONTENUTI MULTIMEDIALI



SPORT EXPO 2020

PRESENTED BY
ITALIA
LIDL

HOME SPORT EXPO LE ATTIVITÀ PARTECIPARE PRESS ROOM PARTNER INFO **PIÙ VITA SANA**

> PIÙ VITA SANA



con le **Pause attive**

PIÙ VITA SANA

Movimento e apprendimento

"Più Vita Sana con le PAUSE ATTIVE" è un progetto realizzato con il patrocinio e il contributo del **Comune di Verona**, in collaborazione con l'**Ufficio Scolastico Provinciale UAT VII** – Educazione Fisica Motoria e Sportiva – di Verona e la sezione di Scienze Motorie dell'**Università degli Studi di Verona**. I destinatari di questo progetto sono alunni e insegnanti delle scuole primarie: sono oltre 400 le classi che hanno già aderito all'iniziativa!

I CONTENUTI MULTIMEDIALI



con le
**Pause
attive**

Livello scuola

Livello della scuola *

Selezionare ...



Istituto Scolastico

Provenienza *

SELEZIONARE ...



Nome *

Selezionare ...



ISTITUTO SUPERIORE DELLA SANITÀ



L'epidemiologia per la sanità pubblica
Istituto Superiore di Sanità

Indice A-Z dei contenuti

Cerca...



Coronavirus

Home | EpiCentro

Autori



Coronavirus

Informazioni generali +

News +

Nuovo coronavirus SARS-CoV-2

In Italia +

Focus -

Gravidanza, parto e allattamento

Prevenzione e controllo delle infezioni

Strutture socio assistenziali e sanitarie

Stili di vita

Gestione dello stress

Dipendenze

Differenze di genere

Flussi di dati a confronto

Pandemia di COVID-19 in Africa

Approfondimenti tematici +

Strumenti +

Nel mondo +

#Manteniamoci attivi, anche a casa!

[English \(Inglese\)](#)

L'attività fisica ha un ruolo prioritario per la salute psicofisica. Tenersi in esercizio, infatti, aiuta a prevenire una serie di malattie, ad evitare che peggiorino e a mantenere un peso giusto per il proprio fisico. Fare ogni giorno movimento è anche un modo semplice ed efficace per tenere a bada lo stress e la frustrazione, anche nell'attuale situazione di emergenza legata al focolaio di COVID-19. Con l'esercizio fisico si scaricano le tensioni accumulate (con una riduzione dell'agitazione e della conflittualità), aumentano le energie e lo stato di benessere generale, migliora la qualità del sonno, l'autostima, la fiducia in se stessi.

In questo periodo particolare in cui è necessario rimanere a casa più del solito è comunque importante cercare di mantenersi attivi. E gli operatori socio-sanitari possono avere un ruolo cruciale nel rafforzare questo messaggio e veicolarlo verso le famiglie. Per tale motivo, l'Istituto Superiore di Sanità (ISS), rende disponibili delle brevi schede scaricabili e una serie di approfondimenti con link utili per trarre spunto su come fare attività fisica a casa in base alle diverse fasce di età.

Le schede e gli approfondimenti sono tarati sulla base delle indicazioni fornite dall'Organizzazione mondiale della sanità (OMS), e recepite dal nostro Paese, su quanta attività fisica andrebbe svolta in base all'età:

- **Bambini con meno di 5 anni di età:** i neonati sotto l'anno di vita dovrebbero essere attivi fisicamente più volte al giorno e in vari modi, soprattutto giocando a terra; i bambini sopra l'anno di vita dovrebbero trascorrere almeno 180 minuti al giorno (non necessariamente consecutivi) in movimento
- **Bambini e ragazzi dai 5 ai 17 anni:** almeno 60 minuti al giorno cumulabili di attività fisica da moderata a intensa, includendo esercizi di rafforzamento dell'apparato muscolo scheletrico per almeno 3 volte a settimana
- **Persone dai 18 ai 64 anni:** almeno 150 minuti di attività aerobica a settimana o 75 minuti di attività aerobica intensa (o una combinazione dei due), in sessioni di almeno 10 minuti consecutivi, ed esercizi per il rafforzamento dei maggiori gruppi muscolari 2 o più volte a settimana
- **Persone di 65 anni o più:** stesse indicazioni fornite per gli adulti (18-64 anni) con l'aggiunta di attività volte a migliorare l'equilibrio e prevenire le cadute.

Leggi gli approfondimenti per fasce d'età

Stili di vita

[Stili di vita nell'emergenza](#)

Attività fisica

[Bambini 0-11 anni](#)

[Ragazzi 12-17 anni](#)

[Adulti 18-64 anni](#)

[Persone over 65enni](#)

[Alimentazione](#)

[Alimentazione dei bambini e ragazzi](#)

[Alcol](#)

<https://www.epicentro.iss.it/coronavirus/sar-s-cov-2-stili-vita-attivita-fisica>



La scuola promuove salute... anche quando è chiusa.

GRAZIE DELL'ATTENZIONE