



RICERCA E FORMAZIONE  
PER LE SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

**Gruppo di Studio Educazione Fisica e Pedagogia dello Sport**



**#SISMESsocial**

**[www.sismes.org](http://www.sismes.org)**



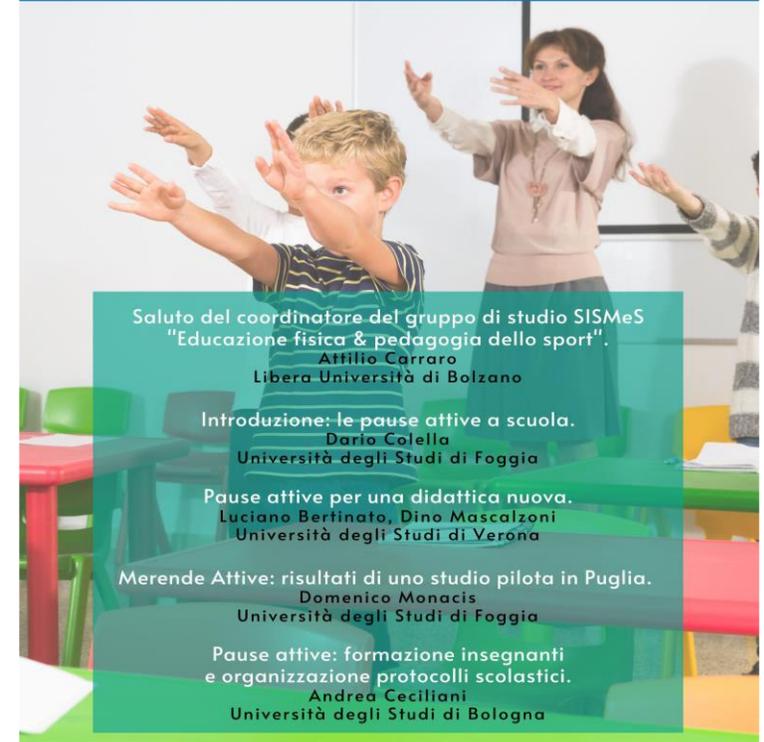
Gruppo di studio "Educazione fisica e pedagogia dello sport"

## RIFLESSIONI TRA RICERCA E APPLICAZIONI PROFESSIONALI



RIFLESSIONI TRA RICERCA E APPLICAZIONI PROFESSIONALI

### Pause attive a scuola: benessere e partecipazione nel curriculum quotidiano



Saluto del coordinatore del gruppo di studio SISMES  
"Educazione fisica & pedagogia dello sport".  
Attilio Carraro  
Libera Università di Bolzano

Introduzione: le pause attive a scuola.  
Dario Colella  
Università degli Studi di Foggia

Pause attive per una didattica nuova.  
Luciano Bertinato, Dino Mascalzoni  
Università degli Studi di Verona

Merende Attive: risultati di uno studio pilota in Puglia.  
Domenico Monacis  
Università degli Studi di Foggia

Pause attive: formazione insegnanti  
e organizzazione protocolli scolastici.  
Andrea Cecilian  
Università degli Studi di Bologna



13 gennaio 2021  
17:30 - 18:45  
Zoom



# PAUSE ATTIVE A SCUOLA PER UNA DIDATTICA «NUOVA»

PROF. RI DINO MASCALZONI UAT VR  
LUCIANO BERTINATO SC. MOT. UNIVR

# Protocollo d'intesa



**Ufficio  
dell'Ambito Territoriale VII  
Verona**



**UNIVERSITÀ  
di VERONA**



Dipartimento di  
**NEUROSCIENZE,  
BIOMEDICINA E MOVIMENTO**  
UNIVERSITÀ di VERONA



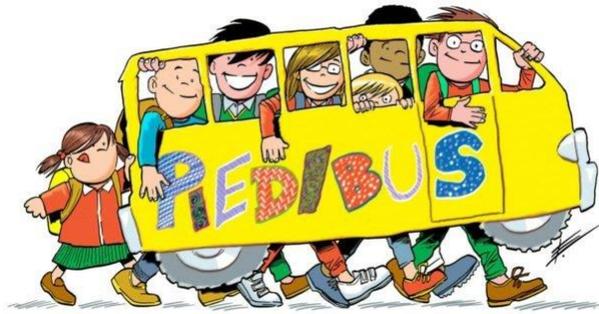
	2002	2006	2010	2014	2018
11 ANNI	31,5%	36,7%	25,2%	37,7%	34,9%
13 ANNI	33,5%	34,5%	28,7%	29,5%	30,2%
15 ANNI	27,0%	28,5%	20,9%	23,8%	25,2%

## REPORT HBSC 2018 - SPORT E TEMPO LIBERO

---

VARIAZIONI TEMPORALI: ATTIVITÀ FISICA PER 60 MINUTI AL GIORNO PER  
ALMENO 5 GIORNI A SETTIMANA

# COME PROPORRE UN AUMENTO DELL'ATTIVITA' MOTORIA GIORNALIERA CURRICULARE ED EXTRA CURRICULARE?



# RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

---

## Riferimenti Bibliografici

- Masini, A., Marini, S., Gori, D., Leoni, E., Rochira, A., Dallolio, L., 2020. Evaluation of school-based interventions of active breaks in primary schools: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Science and Medicine in Sport*. doi:10.1016/j.jsams.2019.10.008
- Donnelly, J.E., Hillman, C.H., Castelli, D., Etnier, J.L., Lee, S., Tomporowski, P., Lambourne, K., Szabo-Reed, A.N., 2016. Physical Activity, Fitness, Cognitive Function, and Academic Achievement in Children. *Medicine & Science in Sports & Exercise*.. doi:10.1249/mss.0000000000000901
- Stamatakis, E., Ekelund, U., Ding, D., Hamer, M., Bauman, A.E., Lee, I.-M., 2019. Is the time right for quantitative public health guidelines on sitting? A narrative review of sedentary behaviour research paradigms and findings. *British Journal of Sports Medicine*.. doi:10.1136/bjsports-2018-099131
- Saunders, T.J., Chaput, J.-P., Tremblay, M.S., 2014. Sedentary Behaviour as an Emerging Risk Factor for Cardiometabolic Diseases in Children and Youth. *Canadian Journal of Diabetes*.. doi:10.1016/j.jcjd.2013.08.266
- Verswijveren, S.J.J.M., Lamb, K.E., Bell, L.A., Timperio, A., Salmon, J., Ridgers, N.D., 2018. Associations between activity patterns and cardio-metabolic risk factors in children and adolescents: A systematic review. *PLOS ONE*.. doi:10.1371/journal.pone.0201947
- Morano, M., Bortoli, L., Ruiz, M., Vitali, F., & Robazza, C. (2019). Self-efficacy and enjoyment of physical activity in children: factorial validity of two pictorial scales. *PeerJ*, 7:e7402.
- Vitali, F. (2018). Benefici delle attività motorie e sportive per lo sviluppo fisico e cognitivo dei bambini (pp. 21-32). In D. Colella (a cura di), *Attività motorie, processo educativo e stili di vita in età evolutiva* (ISBN: 9788861944015).
- Vitali, F., e Donati, D. (2018). Benefici delle attività motorie e sportive per la salute delle persone con disabilità. In S. Carraro (a cura di), *Alter-habilitas. Percezione della disabilità nei popoli. Perception of Disability among People* (pp. 41-63) (ISBN: e-book 978-88-907900-6-5)
- D Monacis, D Colella... - Form@ re-Open ..., 2020 - rivistadistoriadelleducazione.it Health education intervention in primary school: active breaks for the promotion of motor activity

## □ FINALITA'

MIGLIORARE LA CONDIZIONE DI SALUTE  
FAVORIRE L'ADOZIONE DI UNO STILE DI VITA ATTIVO  
AUMENTARE LA QUANTITA' DI ATTIVITA' MOTORIA ALL'INTERNO DEL  
«TEMPO DI SCUOLA»

---

### FASE 0

INFORMAZIONE, FORMAZIONE E RECLUTAMENTO CLASSI PARTECIPANTI

### FASE I

IDENTIFICAZIONE DEI PERCORSI INTRA ED EXTRA SCOLASTICI NELLE  
SCUOLE COINVOLTE

CONDIVISIONE PIANO ATTIVITA' CON DOCENTI

### FASE II

ATTUAZIONE ESPERIENZA PAUSE ATTIVE - CORSA/CAMMINO SCOLASTICA ED  
EXTRASCOLASTICA

MONITORAGGIO E VALUTAZIONE EFFICACIA

### FASE III

EVENTI LOCALI DI VALORIZZAZIONE IN ITINERE

EVENTO CONGIUNTO DI VALORIZZAZIONE IN ITINERE

### FASE IV

EVENTO FINALE COMUNE DEL PROGETTO

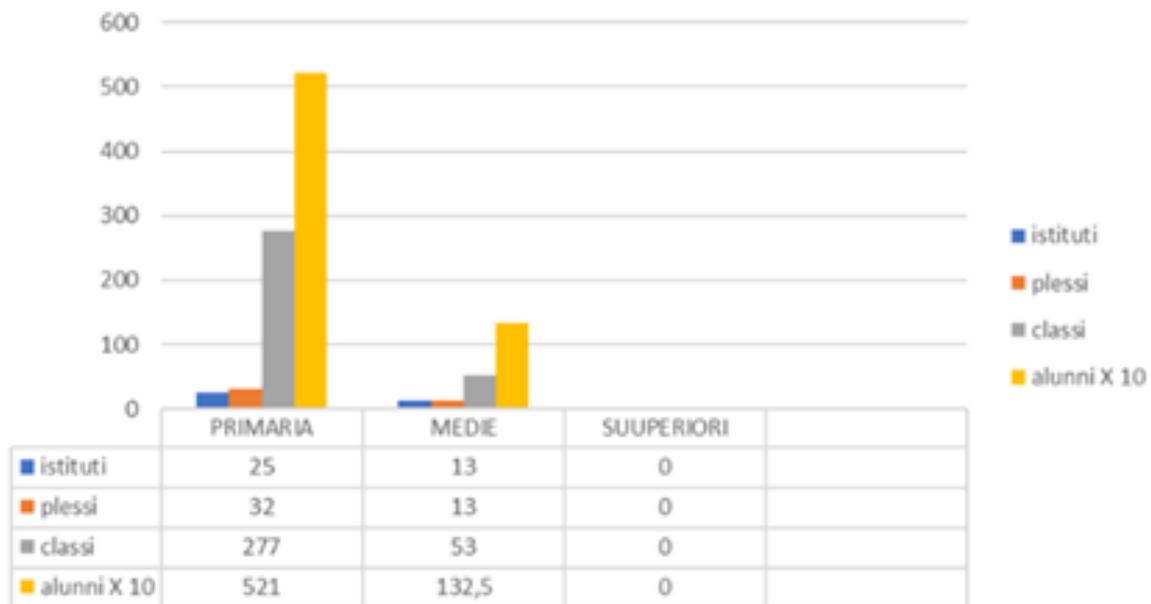
### FASE V

ANALISI CONCLUSIVA E RIPROGETTAZIONE PER A.S. 2020-2021



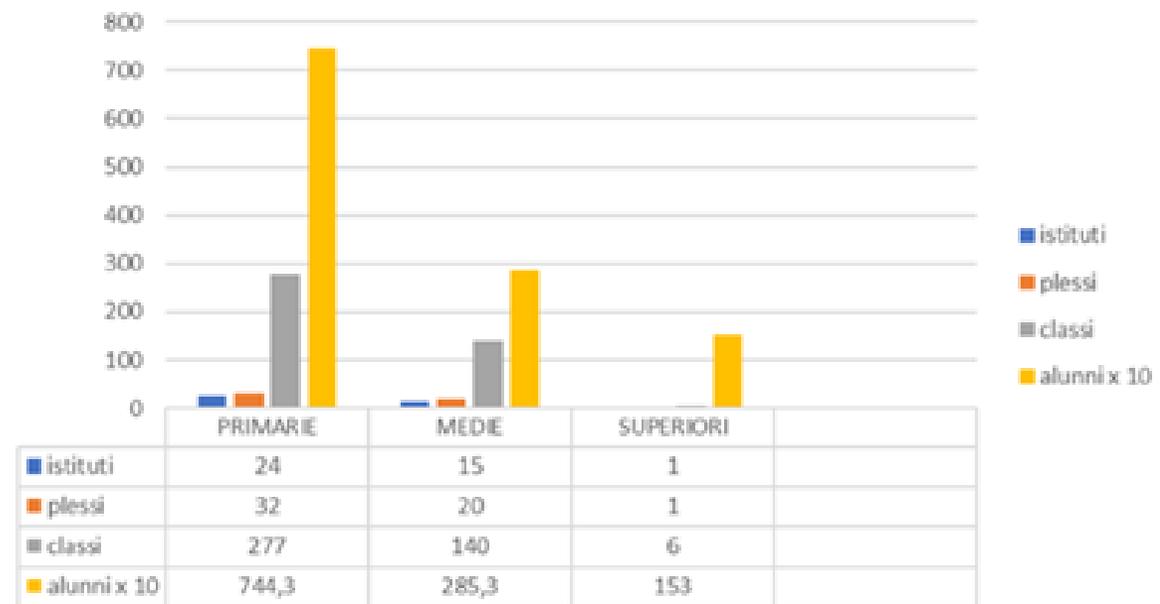
# FASE 0

ANNO SCOLASTICO 2019-20



6.535 ALUNNI

ANNO SCOLASTICO 2020-21



10.449 ALUNNI

# COLLABORAZIONI



## FASE 1 SCUOLA PRIMARIA

LOGO



FORMAZIONE DOCENTI



VADEMECUM



SITO WEB

<http://sportexpoverona.it/piu-vita-sana/>

# COLLABORAZIONI



## FASE 1 SCUOLA PRIMARIA

### CALENDARI

	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile	Maggio	Giugno
1	000	000	000	000	000	000	000
2	000	000	000	000	000	000	000
3	000	000	000	000	000	000	000
4	000	000	000	000	000	000	000
5	000	000	000	000	000	000	000
6	000	000	000	000	000	000	000
7	000	000	000	000	000	000	000
8	000	000	000	000	000	000	000
9	000	000	000	000	000	000	000
10	000	000	000	000	000	000	000
11	000	000	000	000	000	000	000
12	000	000	000	000	000	000	000
13	000	000	000	000	000	000	000
14	000	000	000	000	000	000	000
15	000	000	000	000	000	000	000
16	000	000	000	000	000	000	000
17	000	000	000	000	000	000	000
18	000	000	000	000	000	000	000
19	000	000	000	000	000	000	000
20	000	000	000	000	000	000	000
21	000	000	000	000	000	000	000
22	000	000	000	000	000	000	000
23	000	000	000	000	000	000	000
24	000	000	000	000	000	000	000
25	000	000	000	000	000	000	000
26	000	000	000	000	000	000	000
27	000	000	000	000	000	000	000
28	000	000	000	000	000	000	000
29	000	000	000	000	000	000	000
30	000	000	000	000	000	000	000
31	000	000	000	000	000	000	000

### SCHEDE GIOCO



### \* INCLUSIONE

### TABELLONI

### VIDEO

L'EQUILIBRISTA					
INTENSITÀ FISICA	MODALITÀ	COME	DOVE	TEMPO	INTENSITÀ COGNITIVA
INTENSA	INDIVIDUALE	IN MOVIMENTO	CORTILE SALONE PALESTRA	TEMPI SUDDIVISI IN MANCHE	BLANDA
	<p><b>MATERIALE:</b> utilizzare dei materiali presenti in cortile o palestra</p> <p>Suddividere i bambini su una linea di partenza, fissandola e distanziandola. A ogni squadra viene dato un libro o altro oggetto uguale per tutti da mettere in equilibrio sulla testa. Si stabilisce la linea di arrivo.</p> <p>I bambini iniziano il loro percorso e tornano alla linea di partenza ogni volta che l'oggetto scende la loro testa cade a terra. Se la prova risulta troppo semplice, si possono prevedere degli ostacoli.</p> <p>— I giocatori devono arrivare al traguardo con l'oggetto sulla testa (senza tenerlo con le mani)</p>				
<b>VARIANTE 1 MARINARA</b>	<p>Di alunni, sempre tenendo un oggetto in equilibrio sulla testa, dovranno camminare imitando dei granchietti (avanzando quindi di trascuro) e dei gamberi (ovvero camminando all'indietro).</p>		<b>VARIANTE 2 LEZIONI DI PORTAMENTO</b>	<p>Di alunni mentre camminano con un oggetto in equilibrio sulla testa, dovranno camminare imitando dei granchietti (avanzando quindi di trascuro) e dei gamberi (ovvero camminando all'indietro). Questa variante aumenta l'intensità cognitiva.</p>	
	<b>VARIANTE 3 SCUOLA DI BALLO</b>		<p>Di alunni poggiando un oggetto sopra la loro testa, ma stanziale non dovranno camminare e resteranno fermi sul posto. A tempo di musica, dovranno muoversi e accennare dei passi di danza, senza far cadere l'oggetto.</p>		
NOTE					

**Attivita dolce**

- 1. Manipolare piccoli oggetti: Pennarelli, Quacchieri, Giocattoli, Mattoncini
- 2. Manipolare Acartocciare: Carta di giornale, Sacchetti di carta, Foulard
- 3. Giocare a giochi di precisione: Costruzioni, Costoli di carta, Shuangzi
- 4. Lorex ipsum dolor sit amet.
- 5. Lorex ipsum dolor sit amet.

**Attivita moderata**

- 1. Imitare gli animali: Gatto che bava, Quattro che si inarca, Oru in equilibrio
- 2. Imitare diversi sport: Pattinaggio sul ghiaccio, Sci di fondo, Tiro di pallacanestro, Tiro del calcio
- 3. Imitare i lavori dell'uomo: Scrivere al computer, Disegnare, Lavori in piatti, Apparecchiare la tavola
- 4. Lorex ipsum
- 5. Lorex ipsum

**Attivita energetica**

- 1. Imitare diversi sport: Staffette di andata e ritorno, Corsa, Camminata, Nuotata
- 2. Imitare gli animali: Rana che salta, Cavallo che galoppa, Granchio che si apposta, Coccodrillo che cammina
- 3. Imitare i lavori edili: Battore un chit, Trasportare un sacco di cemento
- 4. Lorex ipsum
- 5. Imitare i lavori domestici: Usare la scopa, Pulire i vetri

**ISTRUZIONI:**

1. È l'ora di una **pausa attiva**. L'insegnante sceglie il tipo di pausa di cui la tua classe ha bisogno (dolce, moderata o energetica). 2. Tirato il **dado**. 3. Foto la **pausa attiva** corrispondente al numero mostrato dal dado. 4. Colorare 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 **seguire al meglio!**

# COLLABORAZIONI



## FASE 1 SCUOLA SECONDARIA 1°

LOGO



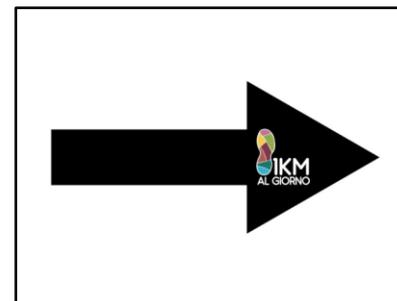
FORMAZIONE DOCENTI

DIARI ALUNNI

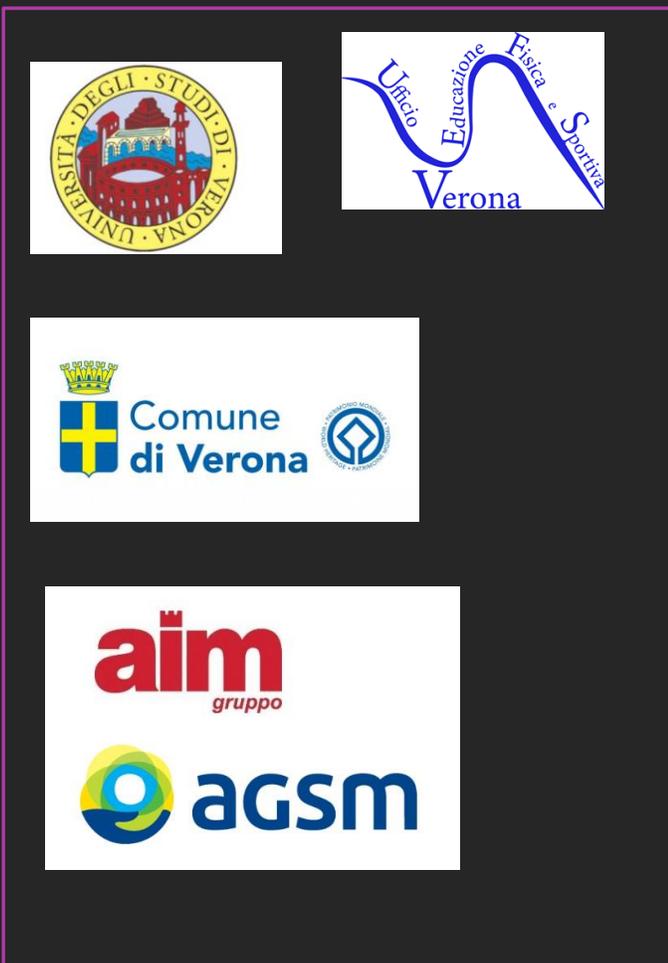


CALENDARI

I PERCORSI



# COLLABORAZIONI



LOGO



SITO WEB

[https://www.comune.verona.it/nqcontent.cfm?a\\_id=63627](https://www.comune.verona.it/nqcontent.cfm?a_id=63627)

APP



Ufficio Sviluppo Sostenibile - Ecosportello

# FASE 2

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

	1 Corno piovoso	2 Corno gelato	3 Corno verde	4 Corno colorato							
1											
2											
3											
4											

	1 Corno piovoso	2 Corno gelato	3 Corno verde	4 Corno colorato							
1											
2											
3											
4											

SCHEDA OSSERVAZIONE  DICEMBRE  APRILE

SCUOLA \_\_\_\_\_ COMUNE \_\_\_\_\_

CLASSE \_\_\_\_\_ SEZ \_\_\_\_\_ FORMATA DA: N° FEMMINE \_\_\_\_\_ N° MASCHI \_\_\_\_\_

OSSERVAZIONE MENSILE	FEMMINE	MASCHI																																																												
<b>MEDIA ALTEZZA</b> (Indicare l'altezza massima e quella minima tra i M e tra le F e la media dei M e delle F)	MAX <input type="text"/> MIN <input type="text"/> MEDIA <input type="text"/>	MAX <input type="text"/> MIN <input type="text"/> MEDIA <input type="text"/>																																																												
<b>MEDIA PESO</b> (Indicare il peso massimo e quello minimo tra i M e tra le F e la media dei M e delle F)	MAX <input type="text"/> MIN <input type="text"/> MEDIA <input type="text"/>	MAX <input type="text"/> MIN <input type="text"/> MEDIA <input type="text"/>																																																												
<b>FREQUENZA CARDIACA /MINUTO</b> (Indicare la frequenza massima cardiaca a riposo e quello minimo tra i M e tra le F e la media M e F)	MAX <input type="text"/> MIN <input type="text"/> MEDIA <input type="text"/>	MAX <input type="text"/> MIN <input type="text"/> MEDIA <input type="text"/>																																																												
<b>SALTO IN LUNGO DA FERMO</b> (Indicare la misura massima raggiunta e quella minima tra i M e tra le F e la media M e F)	MAX <input type="text"/> MIN <input type="text"/> MEDIA <input type="text"/>	MAX <input type="text"/> MIN <input type="text"/> MEDIA <input type="text"/>																																																												
<b>TEST DI COOPER 12 MINUTI</b> (Indicare la distanza massima raggiunta e quella minima tra i M e tra le F e la media dei M e delle F)	MAX <input type="text"/> MIN <input type="text"/> MEDIA <input type="text"/>	MAX <input type="text"/> MIN <input type="text"/> MEDIA <input type="text"/>																																																												
<b>ATTIVITA' FISICA MENSILE</b> (Indicare con una crocetta la quantità di attività motoria media tra i M e tra le F)																																																														
<b>ESPERIENZA SPORTIVA (Tabella 1)</b> (Indicare con una crocetta la media dei vari indicatori tra i M e tra le F)	<table border="1"> <thead> <tr><th></th><th>A</th><th>B</th><th>C</th><th>D</th><th>E</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>1</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>2</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>3</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>4</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table>		A	B	C	D	E	1						2						3						4						<table border="1"> <thead> <tr><th></th><th>A</th><th>B</th><th>C</th><th>D</th><th>E</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>1</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>2</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>3</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>4</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table>		A	B	C	D	E	1						2						3						4					
	A	B	C	D	E																																																									
1																																																														
2																																																														
3																																																														
4																																																														
	A	B	C	D	E																																																									
1																																																														
2																																																														
3																																																														
4																																																														

Attn: tabella sotto

	Maschi	Femmine	Utile	Media	Standard
1. Tempo					
2. Peso					
3. Frequenza					
4. Altezza					

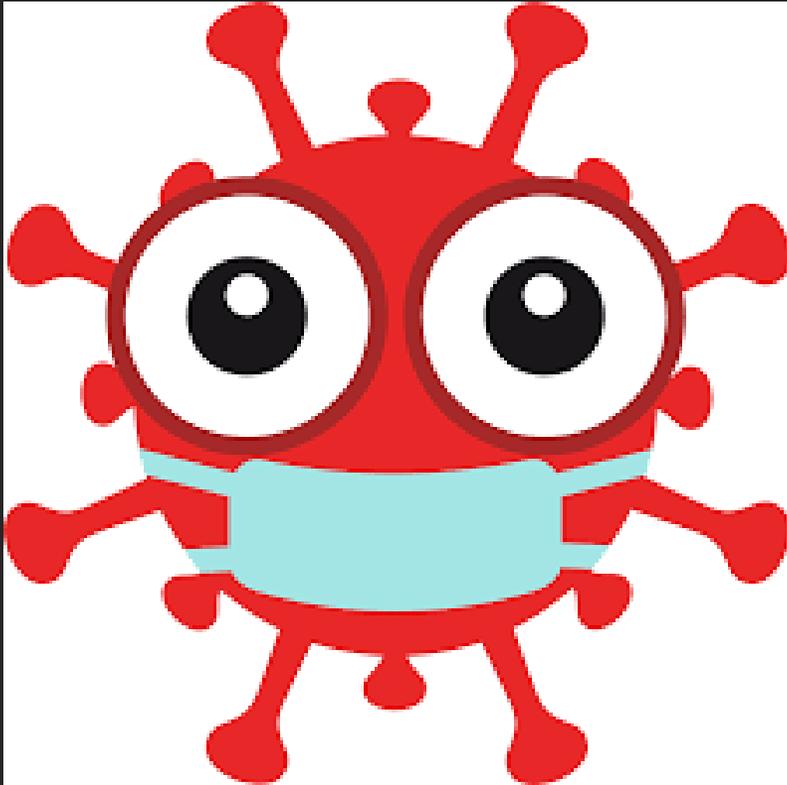
Si prega di restituire tramite all'UF ed. Fisco [giulioinfatic@istitutovevona.it](mailto:giulioinfatic@istitutovevona.it)

# Riferimenti bibliografici DELLE SCALE DI VALUTAZIONE

---

- Block, M. E. (2000). Including children with disabilities in regular physical education: A guide for practitioners (2nd ed.). Baltimore, PA: Brookes.
- Carroll, B., and Loumidis, J. (2001). Children's perceived competence and enjoyment in physical education and physical activity outside school. *European Physical Education Review*, 7, 24-43.
- Johnson, C. C. (2009). The benefits of physical activity for youth with developmental disabilities: a systematic review. *American Journal of Health Promotion*, 23, 157-167.
- Lieberman, L. J., & Houston-Wilson, C. (2002). *Strategies for inclusion*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Morano, M., Bortoli, L., Ruiz, M., Vitali, F., & Robazza, C. (2019). Self-efficacy and enjoyment of physical activity in children: factorial validity of two pictorial scales. *PeerJ*, 7:e7402.
- Prochaska, J. J., Sallis, J. F., Slymen, J. S., & McKenzie, T. L. (2003). A longitudinal study of children's enjoyment of physical education. *Pediatric Exercise Science*, 15, 170-178.
- Vitali, F. (2018). Benefici delle attività motorie e sportive per lo sviluppo fisico e cognitivo dei bambini (pp. 21-32). In D. Colella (a cura di), *Attività motorie, processo educativo e stili di vita in età evolutiva* (ISBN: 9788861944015).
- Vitali, F., e Donati, D. (2018). Benefici delle attività motorie e sportive per la salute delle persone con disabilità. In S. Carraro (a cura di), *Alter-habilis. Percezione della disabilità nei popoli. Perception of Disability among People* (pp. 41-63) (ISBN: e-book 978-88-907900-6-5)

# FASE 3 - 4



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.

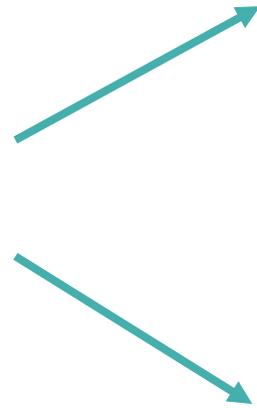
Nel periodo di relax o al cambio dell’ora sarà effettuato un ricambio dell’aria nell’aula, aprendo le finestre. Il ricambio d’aria sarà effettuato comunque almeno ogni ora e ogni qual volta sia ritenuto necessario, in base agli eventi. Le linee guida sulla qualità dell’aria negli ambienti scolastici 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 disinfettazioni dei banchi e delle sedie più volte nel corso della giornata.

# Premio di laurea pause attive

---

tesi



500 €



500 €

<http://Inx.istruzioneeverona.it/>

[luciano.bertinato@univr.it](mailto:luciano.bertinato@univr.it)

[dino.mascalzoni@univr.it](mailto:dino.mascalzoni@univr.it)

grazie!

A red pencil with a wooden body and a red eraser is positioned at the end of the word 'grazie!', as if it has just finished writing it. The pencil is angled downwards and to the right, with its tip pointing towards the exclamation mark.

Next  
Time

# RIFLESSIONI TRA RICERCA E APPLICAZIONI PROFESSIONALI

*Educazione Fisica e Pedagogia dello Sport*

**Mercoledì 13/01/2021**

**ore 17:30-18:30**

*[www.sismes.org/argomenti/eventi/](http://www.sismes.org/argomenti/eventi/)*

***#SISMESsocial***

