



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 14 gennaio 2021

Per chiarimenti, dubbi e ulteriori informazioni
scrivere via mail a
scuola@sportexpoverona.it

- SALUTI ISTITUZIONALI con il Prof. Federico Schena e il Prof. Dino Mascalzoni
- INQUADRAMENTO DEL PROGETTO a cura del Prof. Luciano Bertinato
- PORTALE ONLINE E CONTENUTI MULTIMEDIALI a cura della Dott.ssa Giulia Mamprin
 - Sezione 1 – PILLOLE VIDEO
 - Sezione 2 – SCHEDE DIDATTICHE (con intervento del Prof. Luciano Bertinato e della Prof.ssa Donatella Donati)
 - Sezione 3 – APPROFONDIMENTI E STRUMENTI DI AUTOVALUTAZIONE (con intervento del Prof. Luciano Bertinato e della Prof.ssa Francesca Vitali)
 - Sezione 4 – UPLOAD

Moderatore: Dott. Nicola Schena

INQUADRAMENTO DEL PROGETTO

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



VITA SANA con **UNIVERSITA' DI VERONA**

Pause attive
Movimento e apprendimento

Cosa sono?
Le pause attive sono momenti di attività fisica breve, ma intensa, inseriti nel tempo di lezione per migliorare l'attenzione e l'apprendimento.

Quando sceglierle?
Le pause attive sono da scegliere in base al carico fisico e al livello di attenzione degli alunni. Sono indicate in situazioni di stanchezza o di difficoltà di concentrazione.

Attivita' blanda
1. Attività a basso impatto fisico e cognitivo.
2. Esempi: stretching, giochi di ruolo, attività di gruppo.
3. Durata: 5-10 minuti.
4. Obiettivo: mantenere alta l'attenzione e favorire l'apprendimento.

Attivita' moderata
1. Attività con un carico fisico e cognitivo medio.
2. Esempi: giochi di movimento, attività di gruppo.
3. Durata: 10-15 minuti.
4. Obiettivo: aumentare l'attenzione e favorire l'apprendimento.

Attivita' intensa
1. Attività con un carico fisico e cognitivo elevato.
2. Esempi: giochi di movimento, attività di gruppo.
3. Durata: 15-20 minuti.
4. Obiettivo: aumentare l'attenzione e favorire l'apprendimento.

Carico fisico → - (decreto) / + (aumentato)

ATTENZIONE
L'attenzione è un processo complesso che coinvolge diverse aree del cervello. Per migliorare l'attenzione, è importante creare un ambiente di apprendimento stimolante e coinvolgente.

CARTELLONE

VITA SANA con **UNIVERSITA' DI VERONA**

Pause attive

ISTRUZIONI:

- 1. Scegli il tipo di Pause Attive in base al tipo di attività.
- 2. Trova il dato.
- 3. Fai la passeggiata cambiando orario di partenza e mostrando che puoi.
- 4. Colora la tabella colorando uno dei colori della settimana in base al tipo di Pause Attive.
- 5. La tabella ti suggerisce anche il tipo di attività da svolgere.

Legenda:
Attivita' blanda
Attivita' moderata
Attivita' intensa

	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile	Maggio	Giugno
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

	1 PER NULLA	2 POCHISSIMO	3 POCO	4 MOLTO	5 MOLTISSIMO
MI DIVERTO	☹️	☹️	😐	😊	😄
MI PIACE	☹️	☹️	😐	😊	😄
MI DÀ ENERGIA	☹️	☹️	😐	😊	😄
MI FA SENTIRE BENE	☹️	☹️	😐	😊	😄

SCHEDE E SCALE DI AUTOVALUTAZIONE PERSONALI

IL RISVEGLIO... DEGLI ANIMALI

INTENSITÀ FISICA	MODALITÀ	COME	DOVE	TEMPO	INTENSITÀ COGNITIVA
🏃	👥	?	📍	🕒	🧠
BLANDA	INDIVIDUALE	SENSEI	AULA	5' - 10'	MIMATA

MATERIALE (in allegato)
Scopo Investigare... il risveglio degli animali

Come fa un gatto quando si è appena svegliato? Invece bene lo sai tu, allora lo gattino il collo, tutto la testa e fa un suono.

Il gattino si sveglia e si muove in modo diverso con le gambe dritte e divaricate, abbassando il collo per sfiorare il pelo dell'acqua con il muso.

Il gattino come muove il collo, scuote la testa, alzata bene le ali e fa il nastro lentamente, scuotendo la direzione e la coda.

Il gattino alza la testa, allungando e accorciando una alla volta e contemporaneamente, mentre l'opercolo fa un grande sbalzo sollevando la testa verso l'alto.

Il gattino si muove lentamente e sporgendo ripetutamente, in modo alternato il collo e il dorso delle mani (piedi e zampette) e testa.

... Indicano ricominciando anche il lavoro gli animali propri della scienza e della realtà.

VARIANTE 1 LA RESPIRAZIONE
 Passare dalla giraffa che beve (10 secondi), al gatto che mangia (10 secondi), al cane che si sdraia (10 secondi), in modo fluido e costante.

VARIANTE 2 LA RICERCA
 Disegnare proprio agli alunni di memoria un animale, documentarsi su internet, fare un disegno, un collage, un'opera d'arte, per raccontare l'animale.

VARIANTE 3 SLOW MOTION
 Disegnare proprio agli alunni una favola, presentando un libro per raccontare gli animali e invitare le storie al collettore.

VITA SANA con **UNIVERSITA' DI VERONA**

INCLUSIONE

CONTENUTI MULTIMEDIALI

PORTALE ONLINE E CONTENUTI MULTIMEDIALI

PORTALE ONLINE E CONTENUTI MULTIMEDIALI

Oltre ai contenuti già messi a disposizione delle classi aderenti al progetto (VADEMECUM, CARTELLONE e CALENDARIO), Più Vita Sana con le **PAUSE ATTIVE** offre una serie di contenuti multimediali a disposizione dei docenti, con l'obiettivo di:

- Fornire degli **strumenti di approfondimento**;
- Rendere il progetto ancora più **su misura** delle esigenze della classe;
- Fornire **idee e spunti** utili alla realizzazione delle Pause Attive in aula;
- Familiarizzare con **strumenti di autovalutazione** che aiutino gli alunni ad acquisire maggiore **consapevolezza**;
- Creare un luogo di scambio, dove raccogliere **feedback** e **implementare il progetto**.



PORTALE ONLINE E CONTENUTI MULTIMEDIALI

Ciascun docente di riferimento di ogni classe aderente al progetto disporrà di una propria area riservata. Per accedere basterà entrare sul sito di Sport Expo, alla sezione «Più Vita Sana».

Qui sarà visibile un pulsante che porta direttamente alla pagina di accesso, dove ciascun docente dovrà inserire le credenziali ricevute via mail.

Chi non si fosse ancora registrato fornendo il proprio indirizzo mail, dovrà prima registrarsi cliccando sull'apposito pulsante, disponibile sempre nella sezione «Più Vita Sana» del sito di Sport Expo.

Scopri tutti i contenuti extra nella tua Area Riservata!

Clicca sul pulsante qui sotto e inserisci le credenziali che hai ricevuto via mail per accedere alla tua Area Riservata!

ACCEDI ALLA TUA AREA RISERVATA

Se sei il docente di riferimento di una classe che partecipa al progetto "Più Vita Sana con le PAUSE ATTIVE" e non ti sei ancora registrato? Corri sul nostro portale e fallo subito! Abbiamo preparato tantissimi contenuti per voi e per i vostri bimbi: se ti registri creeremo il tuo account, con cui potrai accedere alla tua area riservata.

REGISTRATI

Sei un docente e sei curioso di scoprire di più sul progetto? Ti piacerebbe partecipare con la tua classe? Contattaci scrivendo una mail a scuola@sportexpoverona.it

SEZIONE 1 – PILLOLE VIDEO

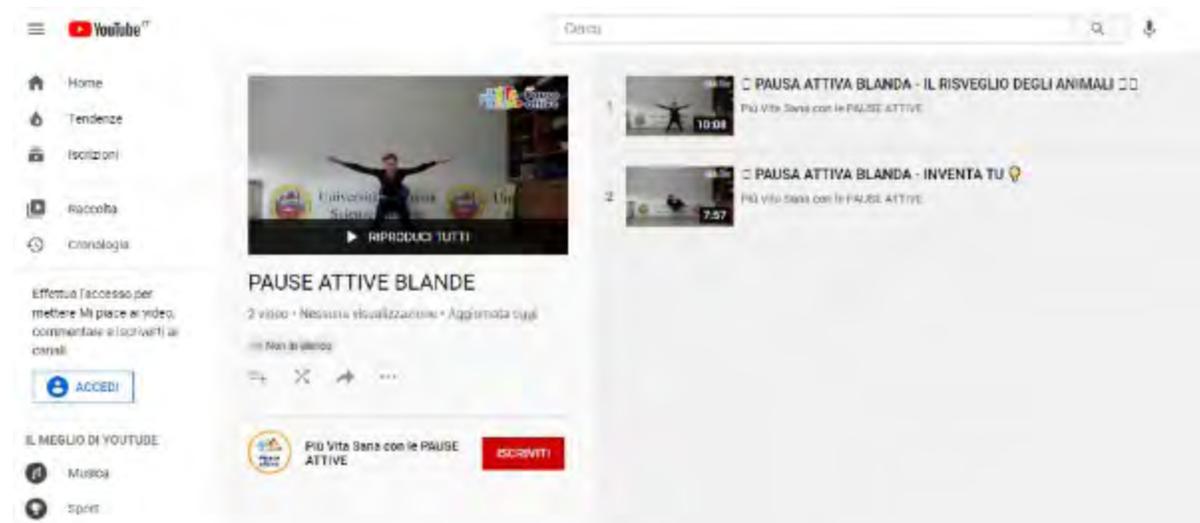


Sezione 1: Pillole Video

In questa sezione abbiamo raccolto delle **pillole video** per scoprire le Pause Attive insieme ai vostri alunni! Direttamente dall'Università degli Studi di Verona, I ragazzi di Scienze Motorie ci danno tante idee e spunti su come realizzare le Pause Attive.

Abbiamo suddiviso i video in **tre playlist**, a seconda di che tipo di pausa volete svolgere:

BLANDE **MODERATE** **INTENSE**



YouTube

Home
Tendenze
Iscrizioni
Raccolta
Cronologia

Effettua l'accesso per mettere Mi piace ai video, commentare e iscriverti ai canali.

ACCEDEI

IL MEGLIO DI YOUTUBE

Musica
Sport

PAUSE ATTIVE BLANDE

2 video • Nessuna visualizzazione • Aggiornato oggi

PAUSA ATTIVA BLANDA - IL RISVEGLIO DEGLI ANIMALI

PAUSA ATTIVA BLANDA - INVENTA TU

Più vita sana con le PAUSE ATTIVE

Più vita sana con le PAUSE ATTIVE

SCRIVITI

https://www.youtube.com/playlist?list=PLicOLcC7yp0g_L_MuVJxoUlgyOUR5bTF

SEZIONE 2 – SCHEDE DIDATTICHE



BLANDE ▾

- 1. Manipolare** – “La barchetta”, “I nodi”
- 2. Ritmo** – “Suoni, strumenti e rumori”, “Il direttore d’orchestra”
- 3. Costruire** – “Le cannucce”, “La torre”
- 4. INVENTA TU** - “Inventa tu...”
- 5. Memoria** – “La conta”, “La moviola”
- 6. Stretching** – “Il risveglio... degli animali”, “Il selfie dello sport”

IL RISVEGLIO... DEGLI ANIMALI

6

INTENSITÀ FISICA	MODALITÀ	COME	DOVE	TEMPO	INTENSITÀ COGNITIVA
BLANDA	INDIVIDUALE	SEDUTI	AULA	5' - 10'	MODERATA

MATERIALE: nessuno

Insieme immaginiamo... il RISVEGLIO DEGLI ANIMALI!

Come fa un gatto quando si è appena svegliato? Inarca bene la schiena, allunga le zampe e il collo, ruota la testa a destra e a sinistra...
 E la giraffa? Si sveglia e va verso lo stagno, dove beve con le gambe dritte e divaricate, abbassando il collo per sfiorare il pelo dell'acqua con il muso.
 Il gabbiano parte subito in volo, sostenuto dal vento, allunga bene le ali e le fa ruotare lentamente, scegliendo la direzione in cui andare.
 Il cagnolino strizza le zampe, allungandole e accarezzandole una alla volta e contemporaneamente, mentre l'ippopotamo fa un grande abbaglio sollevando la testa verso il cielo.
 Il gorilla è ancora assonnato e appoggia pesantemente, in modo alternato, il piede e il dorso della mano (destra e sinistra) a terra...

→ Iniziamo risvegliando seduti al banco gli animali proposti dalla maestra o dai nostri compagni.

VARIANTE 1 LA SEQUENZA Passare dalla giraffa che beve (10 secondi), al gatto che inarca la schiena (10 secondi), al gabbiano e agli altri animali, in modo fluido e costante.	VARIANTE 2 LA RICERCA L'insegnante propone agli alunni di osservare altri animali documentandosi su testi o internet, descrivendone caratteristiche, espressioni e azioni, per arricchire ulteriormente questa attività.	VARIANTE 3 SLOW MOTION L'insegnante propone agli alunni una poetica passeggiata allo zoo, per osservare gli animali e imitare le azioni al rallentatore.
---	--	--

NOTE

VITA SAND **Pause attive** **INCLUSIONE**

SEZIONE 2 – SCHEDE DIDATTICHE

Variabili e varianti per adattamenti e inclusione



Le attività proposte nelle “**SCHEDE DIDATTICHE**” possono essere facilmente adattate ai differenti ambienti e ai differenti livelli degli alunni, poiché gli apprendimenti che promuovono sono da ascrivere nelle competenze relazionali e cognitive di controllo, relative alle “funzioni esecutive” che consentono di:

- Inibire le risposte automatiche ed eventualmente ritenute inadeguate, favorendo lo sviluppo di quelle pertinenti al compito;
- Pianificare e mantenere il programma motorio inibendo le interferenze;
- Migliorare la memoria di lavoro e, conseguentemente, l'attenzione.

SEZIONE 3 – APPROFONDIMENTI E STRUMENTI DI AUTOVALUTAZIONE

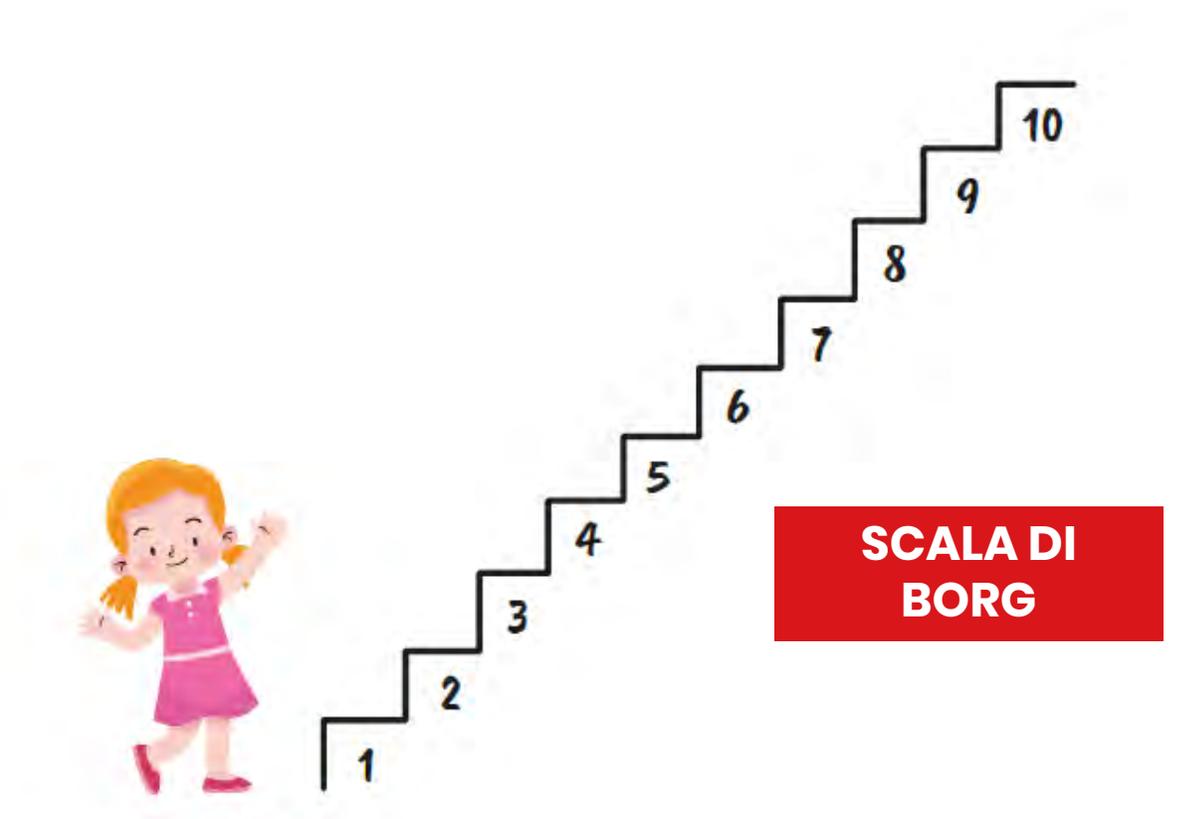
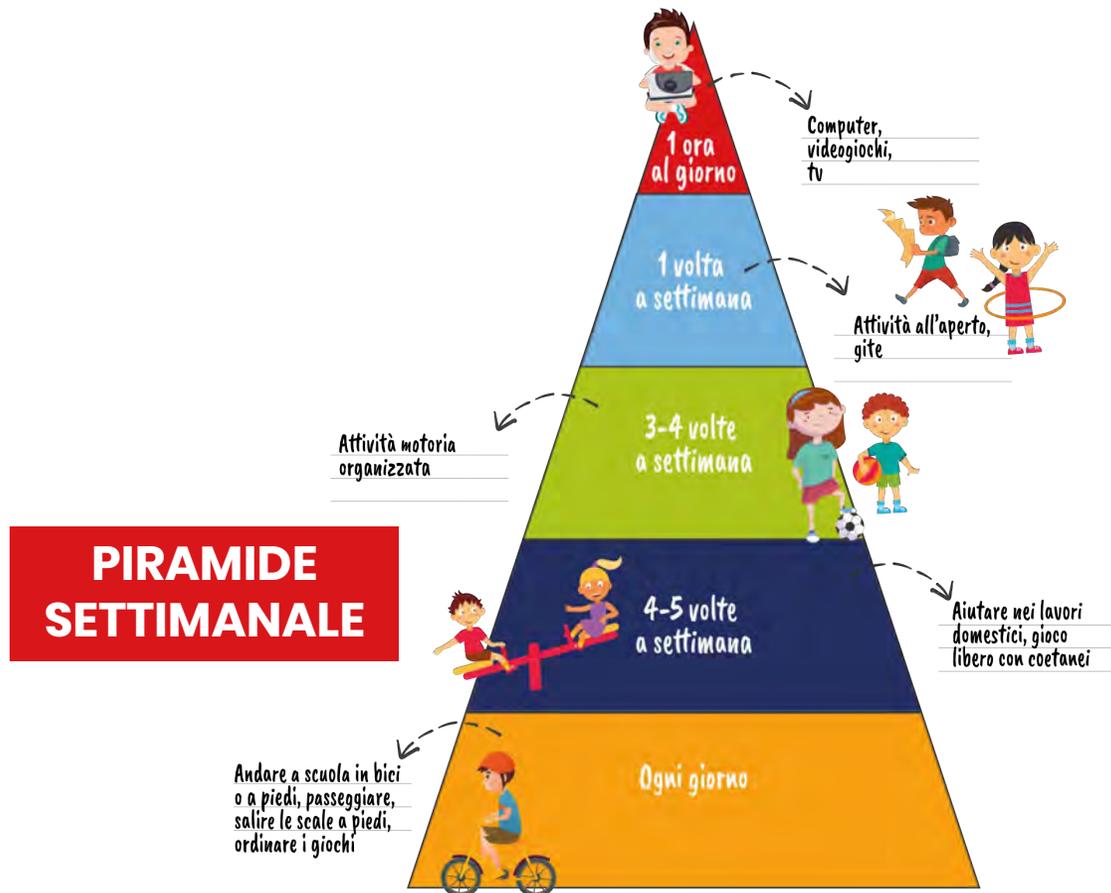
CONTENUTI DI APPROFONDIMENTO:

- VADEMECUM INSEGNANTI
- «SCOPRIAMO LE PAUSE ATTIVE»
- ADATTAMENTI PER L'INCLUSIONE



SEZIONE 3 – APPROFONDIMENTI E STRUMENTI DI AUTOVALUTAZIONE

Strumenti di autovalutazione didattici



SEZIONE 3 – APPROFONDIMENTI E STRUMENTI DI AUTOVALUTAZIONE

Strumenti di autovalutazione di ricerca

1	2	3	4
Corro pianissimo 	Corro piano 	Corro veloce 	Corro velocissimo
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
I miei muscoli sono debolissimi 	I miei muscoli sono deboli 	I miei muscoli sono forti 	I miei muscoli sono fortissimi
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

	1 PER NULLA	2 POCHISSIMO	3 POCO	4 MOLTO	5 MOLTISSIMO
MI DIVERTO					
MI PIACE					
MI DÀ ENERGIA					
MI FA SENTIRE BENE					

SCUOLA _____ ALUNNO _____ DATA _____
 CLASSE _____ DAL _____ AL _____

	1 PER NULLA	2 POCHISSIMO	3 POCO	4 MOLTO	5 MOLTISSIMO	L	M	M	G	V	S	D
MI DIVERTO						<input type="checkbox"/>						
MI PIACE						<input type="checkbox"/>						
MI DÀ ENERGIA						<input type="checkbox"/>						
MI FA SENTIRE BENE						<input type="checkbox"/>						

	1 PER NULLA	2 POCHISSIMO	3 POCO	4 MOLTO	5 MOLTISSIMO	L	M	M	G	V	S	D
Corro pianissimo 	Corro piano 	Corro veloce 	Corro velocissimo 	<input type="checkbox"/>								
				<input type="checkbox"/>								
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 	<input type="checkbox"/>								
				<input type="checkbox"/>								
I miei muscoli sono debolissimi 	I miei muscoli sono deboli 	I miei muscoli sono forti 	I miei muscoli sono fortissimi 	<input type="checkbox"/>								
				<input type="checkbox"/>								
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 	<input type="checkbox"/>								
				<input type="checkbox"/>								

Le caselle vuote servono per indicare la tua sensazione in ogni riga e colonna. In ogni riga e colonna il cerchio corrispondente rappresenta la tua sensazione dopo il gioco-pausa del giorno. (Per esempio: 3 e 4)

INDICAZIONI PER LA COMPILAZIONE



SEZIONE 4 – UPLOAD

Questo spazio è dedicato ai contenuti che i docenti caricheranno per fornirci un feedback sull'andamento del progetto e per consentire tutte le azioni di ricerca correlate a esso:

- Fotografia del calendario di classe compilato
- Schede didattiche «INVENTA TU...»

Sezione 4: UPLOAD

Questo spazio è dedicato ai contenuti che caricherete per fornirci un feedback sull'andamento del progetto e per consentire tutte le azioni di ricerca correlate ad esso. In particolare, vi chiediamo di mandarci una **fotografia del calendario di classe compilato** (a fine progetto) e le eventuali **vostre proposte di Pause Attive**, raccontate nelle schede vuote che abbiamo messo a vostra disposizione.

[Sfoglia...](#)
FOTOGRAFIA DEL CALENDARIO di classe compilato (a fine progetto)

[Sfoglia...](#)
Scheda didattica "INVENTA TU" della Categoria "BLANDE" compilata e scannerizzata in formato PDF

[Sfoglia...](#)
Scheda didattica "INVENTA TU" della Categoria "MODERATE" compilata e scannerizzata in formato PDF

[Sfoglia...](#)
Scheda didattica "INVENTA TU" della Categoria "INTENSE" compilata e scannerizzata in formato PDF

Salva



GRAZIE DELL'ATTENZIONE

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

ufficioeducazionefisica@istruzioneeverona.it

Per chiarimenti, dubbi e ulteriori informazioni scrivere via mail a scuola@sportexpoverona.it