

Scopriamo le Pause Attive

1 CHE COS'È UNA PAUSA ATTIVA?

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

2 QUANDO SI FANNO LE PAUSE ATTIVE?

In classe, quando l'insegnante sente che ne ho bisogno per ricaricarmi insieme ai miei compagni durante le lezioni, ma anche a casa quando faccio i compiti, dopo aver guardato la televisione, aver letto un libro o aver giocato ai videogiochi.

3 DOVE SI FANNO LE PAUSE ATTIVE?

In classe, a casa, al parco o in cortile... anche coinvolgendo mamma e papà!

4 COME SI FANNO LE PAUSE ATTIVE?

Si fanno eseguendo dei movimenti o dei giochi che mi divertono e mi fanno sentire bene. Le Pause Attive possono essere:

↓
BLANDE

↓
MODERATE





↓
INTENSE



Quando ho bisogno di una pausa, scelgo la Pausa Attiva più adatta a come mi voglio sentire:

- Dopo una Pausa BLANDA mi sentirò rilassato e con la mente più serena.
Pensa a come ti senti quando, una volta finiti i compiti, ti “stiri”.
- Dopo una Pausa MODERATA mi sentirò disteso, con un po’ di fiatone.
Pensa a come ti senti quando giochi in cortile o quando porti il tuo cane a fare una passeggiata.
- Dopo una Pausa INTENSA mi sentirò pieno di energia ed eccitazione, con il fiatone, ma soddisfatto.
Pensa a come ti senti dopo una partita con i tuoi amici o dopo una corsa.

5 QUALI SISTEMI COINVOLGO QUANDO SVOLGO UNA PAUSA ATTIVA?

- SISTEMA CARDIO CIRCOLATORIO e CARDIO RESPIRATORIO 
- SISTEMA OSTEO ARTICOLARE MUSCOLARE 
- SISTEMA NEURO MUSCOLARE 
- SISTEMA CEREBRALE 
- SISTEMA NEURO-VEGETATIVO 

