



PROGRAMMA WAHPS A-SCUOLA

**MOVIMENTO IN CLASSE
CON LE PAUSE ATTIVE**

Manuale

Progetto CCM 2019 - WAHPS

APPROCCIO SISTEMICO ED ECOLOGICO

PER LA PROMOZIONE DELL'ATTIVITÀ FISICA NEL SETTING SCOLASTICO

WHOLE ACTIVE HEALTH PROMOTING SCHOOL

COMPONENTI DEL GRUPPO DI PROGETTO:

MINISTERO DELLA SALUTE - Direzione Generale Prevenzione, Ufficio 8 Promozione della salute e prevenzione e controllo delle malattie cronico-degenerative: Daniela Galeone, Maria Teresa Menzano

REGIONE ABRUZZO – Dipartimento Sanità, Servizio della Prevenzione e Tutela Sanitaria: Franco Caracciolo, Manuela Di Giacomo

UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DELL'AQUILA – Dipartimento Medicina Clinica Sanità Pubblica Scienze della Vita e dell'Ambiente (MeSVA): Maria Scatigna (Responsabile Scientifico di progetto), Emanuele D'Angelo, Marco Cameli, Stefania Mancini, Pamela Renzetti

ISTITUTO SUPERIORE DI SANITÀ - Centro Nazionale per la Prevenzione delle Malattie e la Promozione (CNAPPS): Chiara Cattaneo

REGIONE LOMBARDIA - DG Welfare – UO Prevenzione - UO a valenza regionale "Promozione della Salute" ATS Città Metropolitana di Milano: Corrado Celata, Guendalina Locatelli, Lia Calloni, Lucia Pirrone

UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI MILANO-BICOCCA – Dipartimento di Psicologia: Veronica Velasco

ISTITUTO SCOLASTICO SUPERIORE 'DELL'ACQUA' DI LEGNANO (MI): Laura Landonio

AZIENDA SANITARIA TERRITORIALE DI ASCOLI PICENO, Dipartimento di Prevenzione, UOSD Promozione Educazione Alla Salute (PEAS): Maria Grazia Mercatili, Giulia Del Vais, Daniele Luciani

AZIENDA UNITÀ SANITARIA LOCALE DI PIACENZA – Dipartimento di Sanità Pubblica – UOC Medicina dello Sport e Promozione della Salute: Giorgio Chiaranda

COMUNE DI PIACENZA – Centro di Educazione alla Sostenibilità: Alessandra Bonomini

TUTORS JUNIOR DI PROGETTO: Jacopo Di Fabio, Emanuele Di Meo, Fabiana Candia, Fabiana Laurenti, Giovanni Angelini, Denise Bachetti, Riccardo Tolomini, Mattia Viardi

INFORMAZIONI EDITORIALI:

La pubblicazione è stata prodotta nell'ambito del Progetto 'Approccio sistemico ed ecologico per la promozione dell'attività fisica nel setting scolastico: Whole Active Health Promoting Schools (WAHPS)' realizzato con il supporto tecnico e finanziario del Ministero della Salute – Centro Nazionale per il Controllo delle Malattie (CCM) nell'ambito del Programma della Prevenzione 2019 (ente partner: Regione Abruzzo).

La pubblicazione riflette l'opinione degli autori e il Ministero della Salute non è responsabile per qualsiasi utilizzo delle informazioni contenute.

L'Aquila (Italia)
13 novembre 2023

Il progetto grafico del logo è a cura dell'Istituto Superiore di Sanità - Centro Nazionale per la Prevenzione delle Malattie e la Promozione

Per contatti rivolgersi a:
Dipartimento di Medicina Clinica Sanità Pubblica Scienze della Vita e dell'Ambiente
Università degli Studi dell'Aquila
Via G.Petrini – Edificio Rita Levi Montalcini
67010 COPPITO (L'AQUILA) ITALY

Tel. +39 0862 434692
Fax +39 0862 433425
E-mail: wahps.ccm2019@univaq.it
Sito internet: www.progettowahps-ccm2019.org

Manuale "MOVIMENTO IN CLASSE CON LE PAUSE ATTIVE"

Gentile lettore,

questo Manuale è inserito tra le risorse del programma WAHPS A-SCUOLA, destinato alla scuola primaria, centrato sullo stile di vita attivo, lo sviluppo di skills personali e l'introduzione di cambiamenti nell'ambiente di vita delle bambine e dei bambini. Nello specifico riguarda le 'pause attive' (o *breaks* attivi), ovvero brevi interruzioni della lezione in aula con attività di tipo ludico-motorio, della durata di pochi minuti (da 3 a 15 minuti), generalmente inserite durante la didattica della classe.

Si tratta di uno strumento concreto, facilmente integrabile nella routine scolastica anche quando la scuola non ha a disposizione spazi fruibili o molte attrezzature. I bambini e le bambine possono fare movimento al proprio banco o con pochi aggiustamenti degli spazi e dei mobili nell'aula.

Le pause attive contribuiscono all'incremento del tempo di attività fisica quotidiano e alla riduzione del tempo trascorso da seduti. Inoltre, permettono di attivare la mente rispetto al compito, scaricare la tensione accumulata e recuperare le energie mentali migliorando la concentrazione, la gestibilità della classe e il rendimento scolastico delle alunne e degli alunni.

L'attività fisica in classe è uno dei sei domini esplicitamente elencati dall'Organizzazione Mondiale della Sanità nel modello di una scuola globalmente orientata al movimento per la salute fisica e psico-sociale delle bambine e dei bambini [WHO, 2021].

Numerose sono le esperienze internazionali e nazionali di sperimentazione dei benefici delle pause attive in classe. In particolare, in Italia sono stati realizzati e valutati interventi sulle pause attive in diverse regioni da circa un decennio (per esempio, in Campania, Emilia-Romagna, Lazio, Lombardia, Veneto). Nel maggio 2022, il gruppo di Lavoro Scienze Motorie per la Salute della Società di Igiene, Medicina Preventiva e Salute Pubblica (SIItI) ha organizzato una giornata di sensibilizzazione sull'efficacia, l'utilità e la fattibilità delle pause attive rivolta a tutte le figure coinvolte nella promozione della salute nel setting scolastico (docenti, educatori, dirigenti scolastici, personale medico di area pediatrica e preventiva, decisori). La condivisione dei risultati dei diversi gruppi di ricerca ha portato a suggerire che le pause attive siano proposte nel sistema italiano in modo strutturato, inserendole nel Piano dell'Offerta Formativa di ciascuna scuola [Dallolio et al, 2023].

Il presente Manuale è abbinato a una Guida Generale e ad altri due manuali specifici (*Playground marking*, *Pedibus*) ed è organizzato in sezioni successive intese a descrivere l'intervento nei suoi contenuti fondamentali (perché, che cosa, chi, come, quando) e a fornire risorse pratiche (schede con schemi e regole dei giochi).

Ci auguriamo che vi sia utile per lavorare in modo creativo.

Il materiale può essere scaricato gratuitamente dal sito www.progettowahps-ccm2019.org.

Buon lavoro ... A-SCUOLA!

Gli autori

CONTENUTI

1 – Perché

BENEFICI DELLE PAUSE ATTIVE NELLA GIORNATA SCOLASTICA

1.1 L'aula, ambiente di apprendimento e benessere	pag.1
1.2 Conferme scientifiche	pag.2
1.2.1 Più movimento quotidiano	pag.2
1.2.2 Più benessere e divertimento	pag.3
1.2.3 Maggiore impegno nelle attività didattiche	pag.4
1.2.4 E i risultati scolastici?	pag.4

2 – Che cosa

LE PAUSE ATTIVE

2.1 Diverse modalità per interrompere il lavoro in classe	pag.6
2.2 Che cosa sono le pause attive	pag.7
2.3 Esiste una 'dose ottimale' di pause attive?	pag.9
2.4 Contenuti motori e struttura generale di una pausa attiva	pag.9
2.5 Adattamento a bisogni speciali	pag.10
2.6 Proposte predefinite	pag.12

3 – Chi

LA PAUSA È DI TUTTI

3.1 Figure coinvolte, ruoli e competenze	pag.13
3.1.1 Dirigente e Gruppo di Lavoro Scolastico	pag.13
3.1.2 Insegnanti di Educazione Fisica	pag.13
3.1.3 Insegnanti di classe	pag.14
3.1.4 Famiglie	pag.15
3.1.5 Bambine e bambini	pag.15

4 – Come

INDICAZIONI E CONSIGLI PER INTRODURRE E MANTENERE LE PAUSE ATTIVE

4.1 Programmazione condivisa e supporto nelle politiche scolastiche	pag.17
4.2 Formazione degli insegnanti	pag.17
4.2.1 Proposta formativa sulle pause attive nel Programma A-SCUOLA	pag.18
4.3 Gestire le pause attive	pag.19
4.3.1 Come attivare la classe	pag.19
4.3.2 Disposizione dell'aula	pag.20
4.3.3 Tornare al lavoro sedentario	pag.21
4.4 Consigli per la sicurezza	pag.21
4.5 Monitorare lo svolgimento e il gradimento delle pause attive	pag.22
4.6. Decalogo per un intervento scolastico sulle pause attive	pag.23

5 – Quando

CRONOLOGIA DI UN INTERVENTO CENTRATO SULLE PAUSE ATTIVE

5.1 Fasi per l'attivazione	pag.24
5.2 Inserimento nella giornata scolastica	pag.25
5.2.1 Scegliere il momento	pag.25
5.2.2 Scegliere quanto spesso	pag.26

6 – Risorse

6.1 Schede	pag.27
6.2 Siti Web utili	pag.27

Bibliografia	pag.28
---------------------	--------

1 - PERCHÉ

BENEFICI DELLE PAUSE ATTIVE NELLA GIORNATA SCOLASTICA

1.1 L'AULA, AMBIENTE DI APPRENDIMENTO E BENESSERE

Pur essendo naturalmente portati al movimento, di norma, bambine e bambini trascorrono una buona parte della loro giornata scolastica in attività didattiche che prevedono lezioni frontali, mantenendo una posizione seduta al proprio banco per un tempo prolungato.

Nella scuola sono state sperimentate varie metodologie di 'aula attiva', alcune di importanza pedagogica storica. Per esempio, il 'lavoro libero' proposto da Maria Montessori che contrapponeva il valore del movimento fisico alla immobilità delle lezioni frontali, sfidando i pedagogisti del suo tempo, con una scuola dove i bambini potessero studiare e contemporaneamente muoversi, camminando tutt'attorno. [Zuccoli, 2017] Analogamente, sono state implementate forme di organizzazione della didattica eterogenee, nelle quali gli alunni non lavorano simultaneamente sugli stessi compiti e con gli stessi materiali: si creano così gruppi che utilizzano spazi diversi e il movimento diventa intrinseco all'esperienza didattica (si devono spostare materiali, si deve cambiare luogo o riunirsi in gruppi vari). [Mulato & Riegger, 2014]

Tuttavia, il movimento a scuola ha ricevuto minor riconoscimento rispetto ad altre attività così come l'educazione motoria rispetto ad altre materie, quasi fossero una inutile sottrazione di tempo rispetto all'obiettivo generale di apprendimento, sotto la pressione degli obiettivi di performance scolastica. Le recenti evidenze scientifiche e le conseguenti raccomandazioni sui livelli di attività fisica per la fascia d'età evolutiva contraddicono tali supposizioni e stanno progressivamente modificando l'atteggiamento da parte di educatori e famiglie. La scuola come ambiente di apprendimento e come luogo di vita per le bambine e i bambini dovrebbe favorire l'esperienza del movimento all'interno del curriculum e della giornata scolastica, in particolare nell'aula [Bailey et al, 2023; Ministero della Salute, Linee di indirizzo 2021; WHO, 2021].

In questa ottica, l'introduzione del movimento nella routine scolastica e, in particolare, *delle pause attive in aula*, supporta una concezione innovativa e una organizzazione dedicata della didattica, del lavoro e dello spazio condiviso.

La 'pausa' ha un significato pedagogico riconosciuto benché normalmente separato dall'esperienza didattica, spesso è ancora vissuta come una sospensione dall'attività di apprendimento durante la quale le bambine e i bambini sono liberi di muoversi, si allontanano dal banco, escono dall'aula, fruiscono di spazi ricreativi, giocano e intessono relazioni con i loro pari e con gli stessi insegnanti diversamente da come avviene durante la lezione. Al contrario, proprio per questi motivi, la pausa dovrebbe essere considerata un'occasione di apprendimento, per esempio rispetto alla condivisione di regole comuni, alla gestione delle relazioni interpersonali e l'elaborazione dell'esperienza di gioco. [Masini et al, 2023]

Anche le neuroscienze si sono occupate dell'importanza delle pause ed è stato ideato e sperimentato il metodo di 'apprendimento intervallato' (o '*spaced learning*') che prevede una organizzazione del tempo della lezione articolata in fasi di stimolo e pause di 5-10 minuti. Su base neurobiologica è stato ipotizzato che, in questo modo, si possa massimizzare la concentrazione e il lavoro cognitivo degli alunni, come dimostrato da migliori risultati di apprendimento in studenti di 13-15 anni [[Kelley & Whatson, 2013](#)].

Le pause attive, oggetto di interesse specifico del Programma WAHPS A-SCUOLA, possono essere utilizzate per aumentare l'attività fisica quotidiana, interrompere il tempo da seduti e favorire in questo modo la salute fisica e il benessere psico-sociale. Allo stesso tempo, possono costituire uno strumento di apprendimento senso-motorio, di apprendimento disciplinare realizzato attraverso il movimento, favorendo un ambiente di vita supportivo che ponga le bambine e i bambini al centro del loro processo formativo, partendo dai loro bisogni e in modo trasversale a ogni stratificazione di genere, età ed estrazione socio-economico e culturale.

1.2 CONFERME SCIENTIFICHE

L'interesse per i vantaggi del movimento introdotto nel lavoro scolastico dell'aula, in particolare delle pause attive, è sempre maggiore come dimostrano i numerosi interventi che sono stati sperimentati nelle scuole di molti paesi nel mondo ormai da più di 15 anni.

Anche in Italia, da circa un decennio, si stanno diffondendo le esperienze sulle pause attive in diverse regioni, per esempio, in Campania, Emilia-Romagna, Lazio, Lombardia, Veneto [[Calella et al, 2020](#); [Regione Lazio, 2023](#); [Masini et al, 2020 \(a\)](#); [Masini et al, 2020 \(b\)](#); [Progetto Più Vita Sana – Verona, 2023](#); [Rete SPS – Regione Lombardia, 2022](#)].

Molti studi ne hanno valutato e sintetizzato i risultati in modo rigoroso, evidenziandone gli effetti positivi di tipo fisico, cognitivo, comportamentale e sul benessere generale delle bambine e dei bambini. Per alcuni vantaggi attesi le evidenze sono robuste mentre, per altri, non c'è sufficiente chiarezza anche se i risultati sono promettenti, come sarà illustrato di seguito.

1.2.1 Più movimento quotidiano

I benefici del movimento per la salute delle bambine e dei bambini sono sia fisici (ad esempio, efficienza cardiorespiratoria e muscolare, salute delle ossa, riduzione dell'obesità), sia mentali (ad esempio, riduzione della depressione e dell'ansia) e sia cognitivi (ad esempio, rendimento scolastico, memoria, funzione esecutiva e attenzione). Proprio per questo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) raccomanda un minimo di 60 minuti al giorno di attività fisica da moderata a vigorosa (MVPA) per i bambini ed adolescenti dai 5 ai 17 anni. [[Chaput et al, 2020](#); [WHO, 2020](#)].

È stato dimostrato che nelle scuole, l'implementazione delle pause attive, ha permesso di far raggiungere i livelli raccomandati di movimento, contribuendo ad aumentare in modo significativo l'attività di intensità da moderata a vigorosa, sia riferita al tempo trascorso a scuola [Carrasco-Uribarren et al, 2023] sia riferita all'intera giornata [Amor-Barbosa et al, 2022].

Ma non basta 'muoversi': bisogna anche ridurre il tempo trascorso in attività di tipo 'sedentario' che costituiscono un rischio peculiare e aggiuntivo per la salute del cuore, della circolazione e le malattie metaboliche come il diabete. I comportamenti sedentari includono lo stare seduti – per esempio, a scuola e per fare i compiti e il tempo libero trascorso davanti a uno schermo (screen time), come guardare la TV o video giochi in cui i bambini rimangono in posizione seduta o sdraiata per lunghi periodi di tempo [Tremblay et al, 2017; Arundell et al, 2016]. Le linee guida raccomandano che i bambini sotto i quattro anni non trascorrano più di un'ora davanti a uno schermo, mentre per i bambini in età scolare la raccomandazione è di limitarne l'uso più che si può [WHO, 2019; WHO, 2020].

Veicolare alle famiglie il messaggio educativo dell'importanza del movimento e dei benefici delle pause risulta strategico per il proposito di estendere la modifica dei comportamenti sedentari anche al contesto domestico, aumentando quindi le occasioni giornaliere in cui i bambini sono fisicamente attivi. In questo modo, si può intervenire significativamente sul grosso volume di tempo trascorso dai bambini in attività sedentarie durante tutta la giornata. [Amor-Barbosa et al, 2022]

1.2.2 Più benessere e divertimento

Diverse dimensioni del benessere soggettivo possono essere indagate su bambine e bambini come, ad esempio, il senso di competenza, la qualità della propria vita, l'autostima, il divertimento, la *mindfulness*, la resilienza e molte altre. In una visione multidimensionale, esse definiscono un giudizio di soddisfazione sulla propria esperienza e vissuti emotivi positivi [Papadopoulos et al, 2022].

Alcuni interventi sulle pause attive hanno utilizzato misure di valutazione specifiche sul benessere delle bambine e dei bambini: risultati significativi sono stati dimostrati rispetto al piacere (*enjoyment*) dei bambini nel fare movimento, al miglioramento della qualità della vita percepita nei domini del benessere mentale e sociale, nella confidenza sulle proprie capacità di imparare come svolgere attività movimentate [Hartmann et al, 2010; Papadopoulos et al, 2022].

Queste evidenze supportano l'idea che l'esperienza delle pause attive può essere mantenuta nel tempo e che, anche attraverso di esse, l'attività fisica contribuisce allo sviluppo psico-emozionale delle bambine e dei bambini, rafforzando abilità di vita trasferibili ad altri contesti di vita [Papadopoulos et al, 2022; Marchetti et al, 2016].

1.2.3 Maggiore impegno nelle attività didattiche

Alcuni insegnanti manifestano perplessità e timori che l'attività fisica introdotta nell'aula possa essere di ostacolo al comportamento e all'impegno nel lavoro didattico, ovvero nello svolgimento dei compiti individuali e di gruppo da sviluppare con la classe. Gli studi smentiscono tale timore indicando, al contrario, un miglioramento, per esempio misurato dalla quantità di tempo che le alunne e gli alunni impiegano nello svolgimento dei compiti (il cosiddetto *'time on-task'*) [Watson et al, 2017; Masini et al, 2020 (c)].

In particolare, risulterebbero efficaci pause brevi (5 minuti) e intense dal punto di vista fisico (es. squats, salti come *jumping jacks*, corsa sul posto, sforbiciate) oppure pause più lunghe (10-15 minuti) con attività moderate-intense (ad es. marcia sul posto, movimenti con le braccia, stretching, movimenti di danza) [Daly-Smith et al, 2018].

I benefici sembrerebbero più evidenti quando valutati a breve termine (es. entro 4-8 settimane da quando vengono introdotte le pause attive) rispetto al lungo termine (fino a 20 – 24 mesi), suggerendo che l'effetto positivo potrebbe scemare nel tempo [Watson, 2017].

La spiegazione suggerita alla base del miglioramento comportamentale è il fatto che l'attività fisica fornisce l'energia necessaria a quelle bambine e quei bambini che non riescono a raggiungere livelli di concentrazione sufficienti nella routine scolastica [Masini et al, 2020 (c)].

1.2.4 E i risultati scolastici?

Nell'ottica scolastica, riuscire a migliorare le capacità di apprendimento e il rendimento, attraverso l'introduzione di momenti attivi nella giornata scolastica, costituisce un interesse peculiare.

Veri e propri test sono stati utilizzati per verificare se le pause attive avessero un effetto migliorativo sulle funzioni cognitive delle bambine e dei bambini, ad esempio, su attenzione, concentrazione, memoria, controllo inibitorio, tempo di reazione, elaborazione di informazioni. L'ipotesi neurobiologica è che l'attività fisica di una certa durata e intensità determini un aumento del flusso sanguigno a livello cerebrale, la sintesi di fattori neurotrofici (ovvero che nutrono le cellule nervose) e l'incremento delle catecolamine (ovvero dei trasmettitori che stimolano le cellule nervose) [Daly-Smith et al, 2018].

I risultati, tuttavia, non sono ancora completamente chiari: pochi studi dimostrano miglioramenti e solo su specifiche funzioni (es. memoria selettiva, attenzione). Questo, probabilmente, anche a causa della difficoltà di applicare nel contesto reale scolastico metodi scientifici che sono più appropriati in un setting sperimentale, di laboratorio. Per esempio, possono essere diverse le condizioni osservate: durata delle pause, intensità dell'attività fisica, tipo di attività (aerobica, non aerobica, potenza muscolare), aggiunta di un compito cognitivo svolto con il movimento, modalità di somministrazione da parte

dell'insegnante [[Watson et al, 2017](#); [Daly-Smith et al, 2018](#); [Masini et al, 2020 \(c\)](#); [Infantes-Paniagua et al, 2021](#)].

Riguardo ai risultati scolastici, le evidenze scientifiche depongono per effetti ancora incerti da dimostrare, anche se alcuni studi rilevano un miglioramento delle performance da parte delle classi che hanno svolto pause attive. Anche in questo caso, la variabilità è connessa ai metodi di valutazione utilizzati (ad esempio test di matematica o prove di valutazione nazionali) [[Watson et al, 2017](#); [Daly-Smith et al, 2018](#); [Masini et al, 2020 \(c\)](#)].

Comunque sia, non sono stati osservati effetti peggiorativi sull'impegno nelle attività didattiche da parte delle bambine e dei bambini, né sulle funzioni cognitive e né le pause attive compromettono i risultati scolastici a fronte di importanti altri vantaggi di salute e benessere che rafforzano la convinzione sul beneficio comunque attribuibile alla loro introduzione nella routine giornaliera [[Watson et al, 2017](#); [Watson et al, 2019 \(a\)](#); [Mavilidi et al, 2020](#); [Infantes-Paniagua et al, 2021](#)].

2 – CHE COSA LE PAUSE ATTIVE

2.1 DIVERSE MODALITÀ PER INTERROMPERE IL LAVORO IN CLASSE

L'interruzione del lavoro didattico e del tempo trascorso da seduti può essere realizzata in molti modi che prevedono diversi livelli di impegno fisico e mentale e di interazione sociale.

È difficile inquadrare in modo schematico ed esaustivo i diversi tipi di pause perché non è sempre possibile scorporare contenuti ed effetti dei diversi tipi di attività svolte. In più, una stessa pausa potrebbe prevedere più tipi di attività.

Una proposta di classificazione dei contenuti è la seguente:

- pause di movimento, vengono svolte attività motorie che prevedono la modifica della stazione (ovvero cambiamenti della posizione, come ad esempio alzarsi dalla posizione seduta a quella eretta), oppure movimenti che coinvolgono solo alcune parti del corpo (es. flettere il capo, estendere il braccio, ruotare le caviglie, elevare una gamba, piegarsi, piccoli movimenti di coordinazione mano-mano, piede-mano, ecc.), oppure attività locomotorie (es. camminare e correre sul posto, saltare) anche a carattere più ludico (es. ballare a ritmo di musica);
- pause di connessione mente-corpo, vengono svolti esercizi di respirazione, esercizi di meditazione, yoga, attività di *mindfulness*, giochi sensoriali (riconoscere odori, suoni, superfici al tatto, ecc.);
- pause con semplici giochi in coppia o di gruppo di tipo verbale, fisico o sensoriale (es. il telefono senza fili, scrivere nell'aria, "un-due-tre-stella", contare il tempo);
- pause di tipo cerebrale come giochi da tavolo, puzzle, problemi di logica, il *journaling* (scrivere un diario).

Le pause possono essere utilizzate in diversi momenti della giornata, programmate a intervalli regolari e in risposta ad esigenze diverse:

- per dare energia e preparare all'inizio delle lezioni;
- per rilassare e calmare una classe dopo un compito scolastico impegnativo oppure per attivare la mente prima di un test;
- per consolidare o trasferire dei contenuti curriculari;
- per ristabilire la concentrazione dopo la ricreazione o dopo la pausa pranzo;
- per rifocalizzare l'attenzione quando si creano momenti di confusione;
- in presenza di segni di stanchezza, irrequietezza o svogliatezza;
- per scaricare la tensione alla fine della giornata.

Le pause, in particolare quelle attive, sono finalizzate principalmente a interrompere il comportamento sedentario facendo muovere le bambine e i bambini con esercizi a diversi livelli di intensità e con diversi contenuti di tipo motorio; esse aiutano a recuperare energia fisica dopo periodi prolungati di inattività trascorsi seduti al banco,

a calmare e ricentrare il focus attentivo, dando tempo alle bambine e ai bambini di 'metabolizzare' i periodi di apprendimento intenso, riducendo lo stress e rafforzando le capacità di concentrazione; esse possono favorire una connessione sociale e aiutare il lavoro di gruppo, la comunicazione e la risoluzione di problemi. Per questo motivo, sono state anche denominate con appellativi diversi come 'pause attive' (*active breaks*), 'pause mentali' (*brain breaks*), 'pause di attivazione' (*brain booster*) in diverse esperienze, su siti web, ecc.; tale classificazione, tuttavia, è forzatamente teorica e, in parte, limitante poiché alcuni contenuti e finalità sono trasversali tutte e tre le categorie e non è sempre possibile né necessario discriminarli.

2.2 CHE COSA SONO LE PAUSE ATTIVE

L'attività fisica 'di classe' può essere definita come quella effettuata durante il normale orario di lezione che può svolgersi sia all'interno che all'esterno dell'aula (ad esempio corridoio, cortile).

Essa va distinta dagli orari della ricreazione scolastica o dalla pausa pranzo.

In realtà, non esiste una modalità univoca per introdurre il movimento in classe e i ricercatori che si sono occupati di valutarne scientificamente i vantaggi, hanno elaborato le seguenti definizioni [[Watson et al, 2017](#); [Daly-Smith et al, 2018](#)]:

- 1) **Pause di semplice attività fisica:** brevi periodi di attività con esercizi eseguiti durante una interruzione del lavoro didattico (attività motoria da moderata a intensa come marcia, salti, piegamenti e flessioni o leggera come stretching al solo scopo di energizzare o rilassare);
- 2) **Pause attive incentrate sul curriculum:** brevi momenti di attività fisica che includono contenuti didattici allo scopo di rafforzare l'apprendimento delle lezioni precedenti e che vengono integrati alla lezione stanziale (es. salti e tabelline; movimenti e coniugazione dei verbi);
- 3) **Lezioni fisicamente attive:** svolgimento di lezioni compiute di aree disciplinari diverse dall'educazione fisica utilizzando l'attività fisica come mezzo di trasferimento/comprensione di contenuti nuovi e dalla durata maggiore, generalmente di almeno 30 minuti (ad es. spiegazioni di matematica, lingua, geografia).

La Tabella 1 fornisce degli esempi della classificazione e riporta alcune proposte operative del Quaderno abbinato al presente Manuale e richiama l'importanza del movimento in classe anche quale strumento didattico per trasferire contenuti di apprendimento (paragrafo 1.5.1 della Guida generale).

Tabella 1: Classificazione delle pause attive ed esempi.

Pause di semplice attività fisica interrompono il comportamento sedentario con attività motoria moderata/intensa allo scopo di energizzare o rilassare gli alunni	
UN, DUE, TRE ... STELLA	Al conteggio di '1, 2, 3 stella' i bambini eseguono i movimenti associati al numero. Ad esempio: 1 = salti sul posto, 2= <i>skip</i>, 3 = <i>jumping jack</i>. Al comando 'stella' si fermano per recuperare fiato.
Pause attive incentrate sul curriculum rafforzano e consolidano i contenuti didattici appresi in lezioni precedenti in attività di breve durata (es. 5-8 minuti)	
IL TEMPO INDICATIVO (ripasso dei tempi verbali del modo indicativo)	L'insegnante associa un movimento ad ogni tempo verbale: - presente: 5 saltelli sul posto a piedi uniti - imperfetto: accovacciati - passato remoto: 10 spinte di braccia verso avanti - futuro semplice: corsa sul posto ginocchia al petto - passato prossimo: 10 spinte di braccia verso l'alto - trapassato prossimo: muovere il capo a destra e sinistra per 5 volte - trapassato remoto: alzata di spalle per 10 volte - futuro anteriore: movimento bacino avanti e dietro per 10 volte
Lezioni fisicamente attive sono finalizzate al trasferimento di nuovi contenuti didattici attraverso il movimento e tutta la lezione è basata sull'attivazione del corpo (lezioni programmate di almeno 30 minuti)	
WATCH OUT (apprendimento delle preposizioni di luogo in inglese)	L'insegnante nomina le preposizioni a cui corrispondono i seguenti movimenti: - <i>on</i>: mano sulla testa - <i>in</i>: dito in bocca - <i>under</i>: mano sotto il mento - <i>behind</i>: mani dietro la testa - <i>up</i>: braccia in alto - <i>down</i>: braccia giù - <i>out</i>: braccio in fuori
ENGLISH BREAKFAST (apprendimento dei mesi dell'anno in lingua inglese)	L'insegnante associa un movimento ad un mese dell'anno e le bambine e i bambini mimano l'azione relativa al mese: - <i>January</i>: sciare - <i>February</i>: lanciare coriandoli - <i>March</i>: cogliere i fiori a terra (eseguendo uno squat) - <i>April</i>: mimare l'apertura dell'ombrello - <i>May</i>: andare in bicicletta - <i>June</i>: lancio del quaderno e raccogliere le ciliegie - <i>July</i>: nuotare - <i>August</i>: stesi a prendere il sole - <i>September</i>: broncio e faccia triste perché l'estate è finita - <i>October</i>: pigiatura dell'uva - <i>November</i>: boccaccia dei mostri - <i>December</i>: scarto dei regali e luci dell'albero di Natale a intermittenza

2.3 ESISTE UNA 'DOSE OTTIMALE' DI PAUSE ATTIVE?

Alcuni studi hanno valutato la 'dose ottimale' di pause attive rispetto a:

- durata di ciascuna pausa
- livello di intensità dell'attività fisica
- frequenza giornaliera o settimanale.

La durata è variabile, di solito, tra i 5 e i 10 minuti, ma sono possibili pause anche più brevi (i.e. 3 minuti 3-5 volte al giorno tutti i giorni) o più lunghe (i.e. più di 10 minuti al massimo 2 volte al giorno oppure non tutti i giorni della settimana) [Colella et al, 2020; Amor-Barbosa et al, 2022; Carrasco et al, 2023; Get-Ireland-Active, 2017].

L'intensità corrisponde all'impegno metabolico del corpo nello svolgimento dell'attività fisica ed è percettibile attraverso l'innalzamento della frequenza cardiaca e del ritmo respiratorio. Le attività moderate/vigorese determinano una sensazione di calore, fanno sudare e aumentare la frequenza cardiaca e respiratoria. Un test semplice per stimare il livello di intensità è il 'talk test', validato anche in età evolutiva [Porcari et al, 2020], che consiste nel valutare la difficoltà di parlare o cantare durante lo svolgimento dell'attività: se si riesce a cantare si tratta di un'attività Leggera (es. esercizi di allungamento); se si riesce a parlare si tratta di un'attività Moderata (es. marciare, saltare), se non si riesce né a cantare né a parlare, si tratta di un'attività Vigorosa (es. correre).

È emerso che pause brevi (fino a 5 minuti) e con intensità vigorosa (correre, saltare) oppure pause più lunghe (fino a 10 minuti) e con intensità moderata (marciare, fare flessioni o piegamenti) sono più efficaci nel migliorare il lavoro scolastico rispetto a interruzioni più lunghe (es. 20 minuti) e con attività meno intense [Daly-Smith et al, 2018].

Inoltre, l'introduzione di almeno due pause durante la giornata scolastica invece che una sola sembra dare effetti aggiuntivi nel migliorare l'attenzione dei bambini [Altenburg et al, 2016].

2.4 CONTENUTI MOTORI E STRUTTURA GENERALE DI UNA PAUSA ATTIVA

Nelle pause di attività fisica si possono proporre esercizi per la forza, la flessibilità e la capacità aerobica. In base alla finalità, essi si possono raggruppare in:

- 1) esercizi energizzanti (*energizing*) con le gambe, con le braccia o entrambi i gruppi muscolari, ad esempio marcia sul posto, passi di lato, *jumping jack*;
- 2) esercizi per scaricarsi (*loosening-up*), ad esempio, rotazione del capo, oscillazioni delle gambe, rotazioni delle caviglie delle spalle;
- 3) esercizi di allungamento (*stretching*), ad esempio allungamento del corpo, stretching del polpaccio.

Queste attività possono portare benefici nelle classi di ogni ordine di scuola. In particolare, nella scuola primaria, possono essere svolte dalla prima alla quinta classe, sul posto in prossimità del proprio banco utilizzando lo spazio a disposizione e, a

discrezione, si può utilizzare anche della musica di sottofondo per dare il ritmo [Get-Ireland-Active, 2017].

Gli esercizi sono definiti in modo dettagliato e con numerose proposte nel *Quaderno* abbinato al presente Manuale alla sezione 'Banca del Movimento' (**Schede #2 - #5**).

La pausa attiva dovrebbe essere il più semplice possibile e richiedere indicazioni chiare e brevi da parte dell'insegnante, con il minimo di materiali necessari e ridotte necessità di spostamento nell'aula. Per questo è necessario utilizzare una struttura definita e preparata in anticipo in modo da inserirla senza confusione all'interno della routine scolastica.

Un modello utile è quello sperimentato in Italia nel Protocollo nell'ambito del Progetto Imola Active Breaks study (I-MOVE) e in altre esperienze internazionali [Chesnais et al, 2022] in cui la pausa attiva è articolata nelle seguenti fasi [Masini et al, 2020 (a); Masini et al, 2020 (b)]:

- Preparazione, durata 1-2 minuti: utilizzare segnali condivisi per avvisare dell'inizio della pausa, e svolgere la routine preparatoria di posizionamento nella classe (alzarsi in silenzio, posizionare la sedia sotto il banco, spostare gli zaini, alzare le braccia all'altezza delle spalle per avere spazio sufficiente intorno a sé);
- Riscaldamento, durata 2 minuti: esercizi moderati per l'attivazione cardio-respiratoria e muscolare (es. marcia sul posto, movimenti con le braccia);
- Esercizio moderato-intenso, durata 5 minuti: esercizi più intensi, eventualmente ad intermittenza (es. salti, *jumping-jack*, corsa sul posto alternati a marcia sul posto o posizioni di equilibrio);
- defaticamento e conclusione, durata 3 minuti: esercizi di respirazione e rilassamento (es. movimenti delle braccia che accompagnino ampie inspirazioni ed espirazioni) [Masini et al, 2020 (a); Masini et al, 2020 (b)].

I movimenti possono essere proposti in modo divertente come 'meri' esercizi fisici oppure con contenuti immaginativi e narrativi (es. muoversi come i diversi tipi di animali, richiamare le sensazioni ambientali come la pioggia, mimare i colori del semaforo, inspirare ed espirare con il gioco della rosa e della candela, ecc.) oppure introducendo contenuti disciplinari (es. l'alfabeto, le tabelline, i verbi, le lingue straniere, ecc.).

La **Scheda #1** del *Quaderno* abbinato al presente Manuale descrive in modo schematico la struttura di una pausa attiva.

2.5 ADATTAMENTO A BISOGNI SPECIALI

Essere fisicamente attivi è importante per i bambini con bisogni speciali come lo è per qualsiasi altro bambino. Quasi tutti i giochi o le attività possono essere modificati per consentire ai bambini con bisogni speciali di partecipare.

Di seguito sono riportate alcune considerazioni generali per valutare la necessità di adattamenti/modifiche.

1) Metodi di comunicazione:

- considerare come comunica il bambino (comunicazione verbale, linguaggio dei segni, indicando immagini);
- ricorrere eventualmente a indicazioni verbali, dimostrazioni pratiche, assistenza fisica (previa autorizzazione);
- definire quali segnali di inizio/arresto (ad esempio mano, fischiello, carte colorate) si possono utilizzare per gestire il gioco;

2) Variare il livello di difficoltà

- Modificare l'organizzazione dell'attività, il modo in cui vengono presentate le informazioni, la durata dei giochi, la lunghezza dell'intervallo;

3) Definire il tipo di sostegno di cui ha bisogno il bambino

- Morale, Tecnico, Assistenza fisica;
- Adattare l'attività a bambini con limitazioni motorie nella forza, nell'equilibrio, nella coordinazione;

4) Valutare di variare il numero di giocatori

- Ad esempio, variare i gruppi di gioco, giocare in coppia;

5) Valutare di variare l'area di gioco

- Rendere l'area più ampia/stretta secondo necessità;
- Ridurre le distanze per i bambini con problemi di movimento.

Alcuni suggerimenti generali per adattare il gioco:

- Modificare le regole del gioco;
- Assicurarsi che le pratiche siano inclusive e concedere tempo per la ripetizione;
- Fornire dimostrazioni chiare che i bambini possano seguire;
- Far lavorare in coppia;
- Usare schede illustrate per bambini con problemi di udito;
- Nel caso, utilizzare palle o palloncini leggeri che si muovono più lentamente per dare più tempo a disposizione per la reazione;
- Consentire di rimanere seduti durante la pausa, muovendosi con gli arti possibili (es. riprodurre con le braccia quello che gli altri fanno con le gambe);
- Ridurre la velocità dei movimenti / del gioco e aumentare le distanze;
- Consentire tempi di riposo più lunghi [[Get-Ireland-Active, 2017](#)].

2.6 PROPOSTE PREDEFINITE

In molti progetti sono stati prodotti dei veri e propri cataloghi di pause attive, ovvero proposte predefinite di giochi per facilitare gli insegnanti, sotto forma di Schede o quaderni di attività o video-proposte disponibili online.

Le Schede possono essere molto utili per l'insegnante in quanto facilitano la gestione delle pause fornendo idee e permettendone una efficiente preparazione. Ogni proposta può essere ripetuta molte volte e anche adattata alla classe e a nuovi collegamenti curriculari alle attività scolastiche del momento.

Nel programma WHAPS A-SCUOLA, sono proposte pause attive già strutturate: nove sviluppate nell'ambito di progetti e pubblicazioni nazionali¹ e internazionali² e un centinaio originali, create dagli insegnanti partecipanti al Progetto CCM-2019 WHAPS con la supervisione dei tutors motori di progetto.

Ogni pausa è descritta secondo questo schema comune, dettagliato nella relativa scheda:

- Gruppi classe suggeriti
- Materiale necessario
- Numero di partecipanti
- Preparazione
- Collegamenti curriculari
- Come si gioca
- Varianti
- Esempi.

Le Schede sono contenute nel Quaderno annesso al presente Manuale (**Schede #6-#107**).

Il Capitolo 3 del Quaderno, inoltre, contiene una risorsa online (**Scheda #109**) creata mediante una piattaforma di comune uso in ambito didattico (*Wordwall*). Si tratta di tre categorie di pause attive ('Livello base', 'Livello avanzato', 'Keep calm') a cui gli insegnanti possono attingere mediante link e gestibile in classe, per esempio, con la LIM. In ogni categoria, sono presenti diverse proposte di esercizi motori, giochi di gruppo, attività di connessione mente-corpo selezionabili con un sistema del tipo 'Ruota della fortuna'. Le pause sono di semplice esecuzione e breve durata e ben si prestano per interruzioni di pochi minuti se introdotte singolarmente, o più lunghe se composte in successione.

¹ Progetto Regione Lazio 'Sanochisa'; Progetto I-MOVE Regione Emilia-Romagna e Università di Bologna.

² Gruppo irlandese *Physical Activity Team, Health Promotion & Improvement, Cork Kerry Community Healthcare, Health Service Executive* e contenute nel Manuale 'Get Active In the Classroom! - Classroom-based Physical Activity for Schools' pubblicato nel 2017.

3 – CHI

LA PAUSA È DI TUTTI

3.1 FIGURE COINVOLTE, RUOLI E COMPETENZE

L'introduzione delle Pause Attive è un intervento nella routine scolastica di forte impatto e che corrisponde a un processo di cambiamento verso una scuola 'attiva' nel quale tutti dovrebbero essere coinvolti in modo partecipativo, dal personale docente e dirigente, ai genitori fino alle bambine e ai bambini.

3.1.1 Dirigente Scolastico e Gruppo di Lavoro Scolastico

L'impegno attivo del Dirigente Scolastico è essenziale per sostenere l'adozione e l'attuazione delle politiche scolastiche per il benessere delle alunne e degli alunni e, in particolare, per costruire consenso nel corpo docenti e nelle famiglie della propria comunità scolastica nei confronti dell'inserimento del movimento nel lavoro scolastico giornaliero della classe.

Il Gruppo di lavoro scolastico si occuperà di inserire l'intervento delle pause attive nella programmazione scolastica, in particolare nel PTOF, orientando questo ultimo alla promozione della salute. Il team ha un compito strategico cruciale: l'interruzione con le pause nel lavoro quotidiano in ciascuna classe non può essere imposto o programmato senza la piena consapevolezza e collaborazione degli insegnanti, l'organizzazione della formazione specifica, la comunicazione alle famiglie, la raccolta dei dati di monitoraggio, la condivisione e la riflessione sulle esperienze all'interno dell'istituto scolastico.

3.1.2 Insegnanti di Educazione Fisica

Gli insegnanti di Educazione Fisica sono esperti del movimento, in particolare nel setting scolastico e possono svolgere il ruolo di promotori, attivatori, coordinatori e sostenitori dell'implementazione delle pause attive da parte dei colleghi delle altre aree disciplinari.

A loro può essere affidata la formazione sui benefici dell'attività fisica in generale e del movimento in classe, al fine di condividere con i colleghi l'ottica della 'scuola attiva' nella quale l'attività fisica non rimane relegata al solo contesto delle ore di educazione fisica o della ricreazione.

Essi hanno competenze specifiche per istruire gli altri docenti su schemi posturali, schemi motori e movimenti contenuti negli esercizi delle pause, a favore di una corretta esecuzione e di una maggiore confidenza nella gestione della classe. Possono dimostrare alcuni esercizi partendo dai più semplici, come la marcia sul posto, fino ai più complessi come il *jumping jack* e lo *squat*, proponendo anche delle variazioni come, ad esempio, un piegamento a muro o uno squat sulla sedia.

I docenti di Educazione Fisica, poi, possono contribuire alla ideazione, selezione, programmazione delle pause stesse, non solo riguardo ai contenuti motori, ma anche

alle modalità di messa in pratica: possono sperimentare con gli altri insegnanti diverse soluzioni rispetto alla frequenza, durata, intensità, collegamenti curriculari, e gestione dello spazio e della sicurezza in aula. Essi, infine, possono aiutare ad adattare le attività in base ai bisogni specifici delle alunne e degli alunni, rendendo l'intervento sulle pause attive più inclusivo possibile.

3.1.3 Insegnanti di classe

Tutti gli insegnanti di una classe e della scuola che programma l'introduzione delle pause attive dovrebbero svolgerle nelle proprie ore, integrando il movimento nella propria routine quotidiana. Anzi, ogni insegnante è una risorsa preziosa per la ricerca e l'allestimento del materiale didattico/ludico da utilizzare nelle pause, eventualmente in collaborazione e con il supporto di quello di Educazione Fisica.

Ciascuno potrà adattare le pause al tipo di lavoro scolastico che le precede o le segue (es. compiti scritti, spiegazioni, laboratori, interrogazioni). Inoltre, ogni insegnante potrà considerare le opportunità che le pause offrono nella trattazione degli argomenti della propria area disciplinare (es. matematica, geografia, lingua, musica).

Nel Programma WAHPS A-SCUOLA sono disponibili Schede e proposte strutturate di facile fruizione che possono costituire un punto di partenza per un percorso originale che ciascun docente è libero di sperimentare in armonia con la propria classe. Inoltre, molte risorse video, grafiche e testuali sono disponibili in rete su siti istituzionali e/o di programmi sperimentati a livello nazionale e internazionale (cfr paragrafo 6– Risorse).

Per gli insegnanti, la sperimentazione delle pause attive può anche essere un'occasione per migliorare lo stile di insegnamento: viene introdotta nella relazione educativa una nuova modalità di interazione legata al fatto che le bambine e i bambini possono cambiare atteggiamenti e comportamenti quando sono liberi di muoversi. L'insegnante può conoscere meglio ciascuno di loro e, allo stesso tempo, le alunne e gli alunni potranno rapportarsi in modo nuovo all'insegnante in un clima di classe più positivo.

Nella routine giornaliera, le pause attive possono essere un utile strumento di gestione della classe in momenti di agitazione o di passaggio (per esempio al rientro dalla ricreazione o dalla mensa).

Studi di processo hanno rilevato che gli insegnanti che hanno sperimentato questo tipo di intervento lo ritengono fattibile e sostenibile nel tempo, soprattutto se essi hanno la possibilità di modularlo sulla base delle proprie necessità e di quelle della classe e quando la durata delle pause è breve [McLellan et al, 2022]. Le pause attive, secondo i docenti, producono miglioramenti nei comportamenti sociali e cognitivi delle alunne e degli alunni oltre che nella qualità del proprio lavoro didattico (raggiungimento degli obiettivi della lezione, minori azioni disciplinari, maggiore capacità di concentrazione sul lavoro didattico e di inclusione del gruppo classe) [Masini et al, 2023].

Le pause attive sono anche una occasione di salute per l'insegnante che ne beneficerà dal punto di vista fisico e mentale e acquisirà uno strumento per la riduzione del proprio

tempo sedentario, trasferibile anche in contesti diversi dall'aula (es. nelle ore di studio personale, in ambiente domestico).

Infine, non va trascurato il valore di ruolo che la figura del docente ha per le sue alunne e i suoi alunni: la cura con cui verranno implementate le pause attive nelle giornate scolastiche sarà la migliore testimonianza concreta dell'importanza che il movimento ha per il benessere e la salute lungo l'arco della vita. Più semplicemente, le bambine e i bambini saranno più propensi a partecipare e divertirsi nel percepire che la comunità scolastica si muove con loro.

3.1.4 Famiglie

Gli interventi sulle pause attive possono inizialmente generare diffidenza da parte dei familiari per il timore che costituiscano un ostacolo al lavoro scolastico, una 'perdita di tempo' per lo svolgimento dei programmi curriculari a scapito della preparazione scolastica. Per questo, è di importanza strategica la comunicazione sui benefici attesi, anche sul rendimento scolastico, e la condivisione di esperienze pregresse da parte di altre comunità scolastiche, oltre che una descrizione puntuale delle modalità di implementazione dell'intervento.

Nell'ottica della scuola promotrice di salute, anzi, le famiglie possono essere parte attiva, con significato letterale, attraverso una sorta di condivisione sociale. Per esempio, attraverso la semplice domanda 'oggi che cosa hai fatto a scuola?', le bambine e i bambini potranno riprodurre a casa le pause attive, coinvolgendo genitori, fratelli, nonni e altre figure e impostando un circolo virtuoso nel quale si ottengono molti vantaggi. Si potrà aumentare l'attività fisica giornaliera e ridurre il tempo della sedentarietà (TV, playstation, uso di tablet e cellulare) anche fuori dalla scuola, oltre a trasferire la consapevolezza agli adulti significativi che avranno occasione di muoversi loro stessi e apprendere uno strumento di gestione dei loro figli, per esempio durante l'esecuzione dei compiti a casa.

3.1.5 Bambine e bambini

Le pause attive sono gradite alle bambine e ai bambini: dichiarano di sentirsi meglio, di divertirsi, di riuscire a concentrarsi di più ed apprendere meglio quando le svolgono [Masini et al, 2020 (a)] e desiderano ripetere l'esperienza nel futuro [Calella et al, 2020].

Essi possono collaborare con l'insegnante, pianificandole oppure richiedendole (per esempio quando sono stanchi) o, anche, auto-gestendole loro stessi. Tutto questo può contribuire anche allo sviluppo di abilità psico-sociali come l'autoconsapevolezza e la cooperazione. Semplicemente, imparano che ci si può muovere in poco spazio divertendosi, se si seguono tutte le regole. Possono addirittura modificarne i contenuti o inventarne di nuovi, attivando il pensiero creativo anche attraverso compiti operativi

come la produzione di materiali funzionali all'esecuzione delle pause stesse (schede 'artigianali', cartelloni, video, ecc.).

La riflessione e la condivisione su quanto accade durante le pause e di quali emozioni si vivono può migliorare il senso di appartenenza alla classe e il coinvolgimento nelle attività scolastiche. In particolare, se ben gestite le pause migliorano le relazioni tra le bambine e i bambini e possono essere uno strumento di conoscenza di sé e di inclusione rispetto a differenze di genere, razza, etnia, estrazione sociale, diverse abilità.

Gli esercizi svolti nelle pause, inoltre, possono essere anche occasione di rafforzamento della alfabetizzazione motoria (o *physical literacy*) per loro: per esempio possono esercitare la percezione dello sforzo fisico e la frequenza cardiaca quali dimensioni dell'intensità di attività, apprendere la corretta descrizione degli schemi posturali e motori utilizzati nei giochi, sperimentare la connessione mente-corpo.

4 – COME

INDICAZIONI E CONSIGLI PER INTRODURRE E MANTENERE LE PAUSE ATTIVE

4.1 PROGRAMMAZIONE CONDIVISA E SUPPORTO NELLE POLITICHE SCOLASTICHE

L'integrazione del movimento in classe attraverso le pause attive si basa sul pieno accordo e su una adeguata consapevolezza da parte di tutto il personale docente delle classi coinvolte e delle famiglie.

Il primo passaggio è l'ingaggio del Dirigente Scolastico e la costruzione del gruppo di lavoro scolastico che potrà proporre l'intervento delle pause attive al Consiglio di Istituto / Consiglio di Classe da parte del Gruppo di Lavoro Scolastico e la programmazione condivisa attraverso la collaborazione tra insegnanti di Educazione Fisica, con maggiori competenze specifiche, e insegnanti delle altre discipline, che dovrebbero essere tutti coinvolti nell'implementazione delle pause attive.

L'intervento modifica e tende a migliorare la gestione quotidiana del lavoro scolastico nell'aula e non può essere imposto o applicato in modo rigido ma dovrebbe essere introdotto gradualmente, sperimentando e adattando le proposte alle diverse esigenze di insegnanti e alunni.

Il Gruppo di Lavoro Scolastico si occuperà di formulare la proposta e di programmare e realizzare tutte le fasi necessarie, dalla condivisione delle risorse predisposte (manuale, schede) ed eventualmente create in modo originale, alla organizzazione della formazione, fino al monitoraggio e valutazione di quanto realizzato.

La condivisione *in itinere* dell'esperienza, in particolare tra i docenti, potrà essere di supporto e incoraggiamento rispetto ad eventuali difficoltà operative e permetterà di verificare i benefici nel lavoro didattico quotidiano. Tale esigenza è stata esplicitamente espressa in programmi già realizzati: gli insegnanti, benché convinti dell'impatto positivo del movimento in classe sperimentato nella loro diretta esperienza, hanno indicato la collaborazione con i colleghi come una potenziale risorsa per migliorare la conduzione dell'intervento e hanno manifestato l'auspicio di un più esplicito sostegno nelle politiche scolastiche da parte dei decisori a livello di Istituto e di enti territoriali scolastici [[Dinkel et al, 2017](#)].

4.2 FORMAZIONE DEGLI INSEGNANTI

Gli insegnanti sono i primi facilitatori e sostenitori per l'introduzione delle pause attive in aula, per questo dovrebbero avere una adeguata formazione e risorse a disposizione [[Papadopoulos, 2022](#)].

L'assenza di opportunità formative è stata indicata come la motivazione alla mancata attuazione di interventi sul movimento in aula: gli insegnanti non sarebbero consapevoli dei molteplici vantaggi, oltre a mancare di competenze per la progettazione e l'attuazione delle pause attive. Fornire conoscenze e lo sviluppo di abilità può garantire

autonomia e ridurre la resistenza a questo tipo di attività quando proposte dalle politiche scolastiche e dai dirigenti di Istituto [[Howie, 2013](#)].

Ogni classe è unica e ciascun docente ha bisogno di rendere l'intervento flessibile e adatto alle proprie alunne e ai propri alunni: incoraggiare e supportare l'autonomia deve essere uno dei primi obiettivi nel trasferimento di competenze per favorire il coinvolgimento e l'empowerment degli insegnanti [[Howie, 2013](#)].

Inoltre, nella programmazione del percorso di formazione, la creazione di una rete/di un gruppo di docenti che implementano la pratica delle pause attive (per esempio in un Istituto scolastico con più plessi o in un territorio distrettuale) costituisce una strategia partecipata che consente la condivisione di conoscenze, esperienze, soluzioni di problemi e può contribuire al trasferimento della buona pratica [[Howie, 2013](#)].

4.2.1 Proposta formativa sulle pause attive nel Programma WAHPS A-SCUOLA

La formazione dovrebbe essere di competenza di esperti delle Scienze Motorie, per esempio gli stessi insegnanti di Educazione Fisica dell'Istituto Comprensivo. Il Programma WAHPS A-SCUOLA prevede lo svolgimento di un incontro formativo iniziale della durata minima di 2 ore e l'utilizzazione di risorse didattiche predisposte (presentazioni-guida per i formatori, Manuale e Schede con proposte strutturate per le pause attive). Tuttavia, nel percorso formativo, potrebbero essere coinvolte, su iniziativa del gruppo scolastico, figure con competenze specifiche, ad esempio attraverso la collaborazione con risorse della comunità, come associazioni ed esperti che si occupano di movimento, come riportato in esperienze internazionali [[Papadopoulos, 2022](#)].

La formazione deve essere centrata sul trasferimento di competenze teoriche (es. vantaggi dell'attività fisica per salute e, in particolare, delle pause attive nel contesto della classe) e pratiche (es. esecuzione dei contenuti motori, preparazione dell'aula, gestione della sicurezza, ricerca di risorse disponibili anche online, monitoraggio e valutazione).

Negli incontri è molto efficace un approccio esperienziale con i *role-playing* nel quale i discenti possono interpretare la parte degli alunni, apprendendo al tempo stesso l'esecuzione degli esercizi fisici e la conduzione della pausa nella sua interezza.

È utile anche un'attività di laboratorio sulla progettazione e ideazione di pause originali, sulle connessioni curriculari, sulla definizione di modalità chiare di condivisione in itinere (es. gruppi social, riunioni programmate). Nel laboratorio sarebbe utile esercitarsi anche nel *problem solving* rispetto ad eventuali circostanze-barriera che potrebbero presentarsi durante l'implementazione (es. tempo limitato, gestione della classe, mancato interesse da parte dei bambini, scarsa disponibilità di spazio fisico, episodi di conflittualità, diffidenza da parte di colleghi e famiglie).

I formatori hanno un ruolo importante anche rispetto al sostegno nel tempo e alla fedeltà al programma (numero e contenuto delle pause svolte rispetto a quelle previste) che in letteratura è emersa come un fattore significativo per l'efficacia delle pause

attive, in particolare rispetto all'obiettivo di far raggiungere ai bambini i livelli attesi di attività fisica giornaliera [Watson et al, 2017]. Per questo, sono utili incontri formativi *in itinere* come supporto agli insegnanti, oltre a un monitoraggio regolare (es. settimanale) per rilevare la compliance all'intervento.

4.3 GESTIRE LE PAUSE ATTIVE

Laddove necessario, nelle fasi iniziali gli insegnanti potranno essere supportati da un esperto (es. l'insegnante di Educazione Fisica, un tutor chinesologo) nell'introduzione del movimento nella giornata della classe con la prospettiva di acquisire, comunque, sempre maggiore autonomia.

Le pause attive sono pensate per essere svolte in aula, ma si può scegliere di utilizzare altri spazi come il corridoio o il cortile. L'ambiente dell'aula, per quanto limitato rispetto alle possibilità di movimento, deve essere proposto come una risorsa e vissuto in modo piacevole, come luogo dove poter svolgere attività coinvolgenti dal punto di vista fisico, emotivo, sociale anche a rafforzamento del lavoro didattico routinario che quotidianamente vi si svolge [Masini et al, 2023].

In questa prospettiva, il banco, la sedia, la lavagna (compresa quella interattiva multimediale) possono diventare strumenti di lavoro, 'amici' utili per la costruzione di un clima costruttivo e, alla fine, ogni docente dovrebbe trovare e sentirsi a proprio agio in un proprio 'stile' di gestione delle pause attive.

4.3.1 Come attivare la classe

Le pause devono essere proposte nel modo più semplice possibile senza dilungarsi troppo nelle spiegazioni, con pochi spostamenti, coinvolgendo tutti contemporaneamente.

Si può iniziare gradualmente, introducendo esercizi più leggeri e giochi più semplici da attuare, riproponendoli più volte durante la settimana, in modo da rendere le bambine e i bambini più confidenti e farli familiarizzare con la 'novità' e solo dopo aumentarne il repertorio. Le pause possono essere brevi per cominciare (i.e. 3 minuti) e, progressivamente essere estese (fino a 5 - 8 - 10 minuti) ed essere eseguite sempre più frequentemente durante la giornata.

Si possono utilizzare delle schede predisposte (per esempio le Schede del Manuale WAHPS A-SCUOLA, sia in cartaceo, sia scritte alla lavagna o proiettate con la LIM). Per un maggiore coinvolgimento delle alunne e degli alunni, la produzione delle schede e di altro materiale può essere eseguita da loro stessi ed anche arricchita da disegni. I materiali potranno essere esposti e mantenuti affissi nell'aula.

La disponibilità di attrezzature multimediali e l'accesso alla rete telematica consente di utilizzare delle basi sonore, come brani musicali di sottofondo per rilassare o attivare (es. per pause danzanti).

Si potranno utilizzare proposte video reperibili online: tale opportunità è stata considerata efficace per ampliare l'offerta di attività a disposizione dell'insegnante e dei suoi alunni e migliorare la qualità dell'esecuzione [Papadopoulos, 2022]. Inoltre, la mediazione della tecnologia ha il vantaggio di motivare maggiormente i piccoli [Colella et al, 2020] e potrebbe essere una modalità utile per la trasferibilità in altri contesti come quello familiare.

Gli stessi insegnanti, previo consenso dei tutori delle bambine e dei bambini, possono realizzare dei videofilmati, che permettono di verificare nel tempo il miglioramento nella esecuzione delle pause ma anche di dare visibilità all'intervento, per esempio presso le altre classi (effetto domino positivo), e restituire l'esperienza alla comunità scolastica.

A intervento attivato, dopo la prima fase di apprendimento e nelle classi di età più avanzata (i.e. 4° e 5°) si potranno coinvolgere le alunne e gli alunni nella gestione delle pause, per esempio individuano dei *peer leaders* oppure invitando con domande del tipo 'come mi sento? Di che cosa ho bisogno? Quale pausa sarebbe più adatta per aiutarmi a stare meglio?'. Questa strategia, riconducibile alla metodologia della *peer education*, potrebbe rafforzare la motivazione, l'autoconsapevolezza, la gestione delle emozioni e il trasferimento ad altri contesti e nel tempo futuro, arricchendo il bagaglio di competenze per la vita.

4.3.2 Disposizione dell'aula

Lo svolgimento delle pause attive, nella maggior parte dei casi, non richiede un cambiamento nella disposizione degli elementi mobili dell'aula: le bambine e i bambini si alzano dalla sedia, la spostano sotto il banco per limitare i rischi di inciampo e assicurarsi spazio e si posizionano di lato al banco o al di qua della sedia, a seconda del tipo di attività. Lo spazio libero a disposizione dovrebbe essere di circa 1 metro per ciascuno in modo da svolgere i movimenti in sicurezza [Masini et al, 2020 (b)].

Per i giochi in coppia o in gruppo, invece, è opportuno posizionare sedie e banchi diversamente: questo deve essere spiegato e appreso dalle bambine e dai bambini, in modo che imparino a fare gli spostamenti senza rumore, nel maggiore silenzio possibile esercitandosi a migliorare la manualità e la forza nella presa dei mobili, anche al fine di evitare piccoli infortuni. In questo modo, si otterrà un ulteriore risultato: con la pratica essi impareranno a trasformare la propria aula in pochi secondi e garantire lo spazio per il movimento, grazie alla collaborazione di tutti e al rispetto di compiti di ciascuno (es. ognuno deve sapere che cosa e come muovere, non solo banchi o sedie ma anche piccole attrezzature se a disposizione).

Possibili disposizioni dell'aula possono essere:

- collocare tutti i banchi al centro a formare una unica superficie e le sedie contro le pareti libere dell'aula ottenendo un corridoio circolare libero tra i banchi e le sedie;

- collocare i banchi lungo le pareti libere dell'aula e disporre le sedie in circolo nel modo più largo possibile verso i banchi per avere un'ampia area libera circolare centrale.

Nell'aula può essere organizzata una postazione dedicata alle attrezzature eventualmente dedicate al movimento (es. *gym-ball*, palle leggere, tappetini, altri piccoli attrezzi) che le bambine e i bambini impareranno a gestire e tenere in ordine, per esempio, in un cesto o un carrello.

4.3.3 Tornare al lavoro sedentario

Il divertimento e il piacere di muoversi durante le pause attive possono determinare una eccessiva eccitazione. In effetti, tra le difficoltà segnalate da parte di insegnanti che hanno sperimentato questo tipo di intervento è stata proprio quella di riportare alla calma la classe [Watson et al, 2019 (b)]. Per facilitare il ritorno al lavoro didattico, è opportuno, quindi, definire e predisporre delle modalità precise e delle regole. È necessario rispettare esattamente il tempo stabilito per l'interruzione e seguire fedelmente le tre fasi della pausa attiva (riscaldamento – attivazione – defaticamento e conclusione) come esposto in precedenza. In particolare, nell'ultima fase si possono utilizzare esercizi di respirazione (il gioco della rosa e della candela, il gioco del serpente, il gioco del leopardo), di stretching, meditazione oppure delle strategie come contare fino a 15, recitare piccole filastrocche, ecc.

4.4 CONSIGLI PER LA SICUREZZA

Le pause attive devono essere divertenti, godibili per i bambini e il più sicure possibile al fine di evitare rischi e garantirne la sostenibilità nel tempo.

I primi consigli coincidono con le prime indicazioni gestionali: prima di iniziare, le regole e le modalità di esecuzione devono essere chiare a tutti e sarà opportuno introdurre il movimento in aula con gradualità progredendo con la complessità e la durata in relazione a come la specifica classe risponderà.

L'insegnante, poi, deve essere sempre consapevole di ciò che le alunne e gli alunni stanno facendo ed eventualmente interromperli se le attività presentano dei rischi per la sicurezza (es. gesti incontrollati e inadeguati per lo spazio a disposizione, uso inappropriato degli oggetti, conflitti intervenuti, oggetti sul pavimento).

I limiti e i fattori di rischio potenzialmente presenti nello svolgimento di attività fisica in aula possono essere in parte superarli e ridotti attraverso le seguenti semplici precauzioni:

- troppi mobili nell'aula (banchi, sedie, armadi): chiedere ai bambini di muoversi solo sul posto, vicino al banco;
- troppi alunne e alunni: assegnare le aree dell'aula in cui i bambini possono essere attivi o prevedere una turnazione con compiti per i gruppi di attivi e non attivi;

- aula troppo piccola: progettare una disposizione dei banchi che consenta di spostarli facilmente lungo le pareti libere della stanza o di raggrupparli per creare uno spazio libero;
- pavimentazione (i.e. scivolosa, piastrellata): assicurarsi che non ci siano oggetti sparsi e i pavimenti siano mantenuti puliti e asciutti. Eventualmente applicare materiali antiscivolo sulla superficie;
- rischio di danni a lampadari, finestre, computer: scegliere attività che non richiedano attrezzi o utilizzare attrezzature adeguate (es. palline di gommapiuma, carta);
- troppo rumore: usare la musica per aiutare a concentrarsi sull'attività; se è la classe a disturbare, informare gli insegnanti delle altre classi e cercare di coordinarsi per poter svolgere le pause attive in contemporanea;
- abbigliamento: alcuni indumenti possono essere di ostacolo o pericolosi, come abiti molto ampi o lunghi o con lacci pendenti.

Dal punto di vista igienistico, poi, il movimento aumenta il fenomeno della viziatura dell'aria, per cui non bisogna dimenticarsi di assicurare una adeguata ventilazione dell'aula, attraverso l'apertura delle finestre per assicurare aria fresca e pulita all'ambiente [[Get-Ireland-Active, 2017](#)].

4.5 MONITORARE LO SVOLGIMENTO E IL GRADIMENTO DELLE PAUSE ATTIVE

Il monitoraggio delle pause attive in classe consente non solo di verificare la fedeltà di implementazione di quanto programmato, ma anche di valutare il livello di gradimento da parte dei destinatari e la sostenibilità nel tempo dell'intervento.

Gli strumenti dovrebbero essere facilmente applicabili e anche divertenti, in modo che le rilevazioni anche esse rientrino nella routine della classe e costituiscano occasione di apprendimento. Per esempio, le bambine e i bambini possono verificare il raggiungimento di obiettivi stabiliti (es. quanti minuti di attività fisica giornalieri) oppure prendere decisioni consapevoli ed esercitare il pensiero creativo sulla base di dati oggettivi (es. quali pause modificare perché poco gradite), ecc.

Nell'ambito del Programma WAHPS A-SCUOLA viene proposto lo strumento del '*Tracker delle Pause Attive in Classe*' (Figura 1), che consiste in una tabella settimanale da tenere affissa in classe per la raccolta dei dati: vengono registrate i tipi di pause svolte in ogni giorno della settimana, la loro durata in minuti e il loro gradimento. In altre parole, un monitoraggio quantitativo e qualitativo dell'intervento eseguito quotidianamente per tutta la durata dell'intervento.

Per l'utilizzo del *tracker* si possono seguire le seguenti indicazioni:

- affiggere il *tracker* in classe assegnando ad una alunna o un alunno ogni settimana il compito di completarlo alla fine della giornata;

- il lunedì dedicare qualche minuto per riflettere sulle attività della settimana precedente con tutta la classe;
- registrare il tempo trascorso in movimento nelle pause attive appuntando tipologia di intervento e i minuti giornalieri in modo da poter avere a fine settimana un totale misurabile;
- l'ultimo giorno della settimana (venerdì o sabato) valutare quali pause sono state più gradite e stilare una graduatoria indicando le prime tre con giudizio più positivo.

Giorno	Misure di base (minuti)	Misure da monitorare (minuti)	Tempo trascorso in movimento (minuti)	Altre tipologie di minuti
Lunedì 😊				
Martedì ☆				
Mercoledì				
Giovedì ♥				
Venerdì				
Sabato 👑				
Minuti Settimanali Totali	Minuti Totali	Minuti Totali	Minuti Totali	Minuti Totali

Quali attività piacciono di più?

-
-
-

Figura 1: Tracker settimanale delle Pause Attive in Classe.

4.6 DECALOGO PER UN INTERVENTO SCOLASTICO SULLE PAUSE ATTIVE

A conclusione di questa sezione del Manuale, si riporta, nella Tabella 2, il Decalogo proposto da un gruppo di ricercatori e promotori della salute italiano facente riferimento al Gruppo di Lavoro Scienze Motorie per la Salute della Società Italiana di Igiene che ha armonizzato le esperienze condotte a livello nazionale, sulla base di evidenze di ricerca e operative [Dallolio et al, 2023]. I dieci suggerimenti riassumono le caratteristiche che un intervento basato sull'introduzione del movimento in classe dovrebbe avere e che sono state precedentemente dettagliate.

Tabella 2: Decalogo per un intervento scolastico sulle pause attive [Fonte: Dallolio et al, 2023]

1. Le pause scolastiche attive devono essere condotte da insegnanti adeguatamente formati, con il supporto di esperti di scienze motorie.
2. Gli esercizi devono essere pianificati e strutturati con gli esperti di scienze motorie e ogni pausa attiva deve prevedere una fase iniziale (riscaldamento), una fase centrale (attivazione) e una fase finale (defaticamento/rilassamento).
3. L'inserimento di esercizi ad alta intensità all'interno delle pause permette di ottenere un miglioramento della fitness cardio-respiratoria delle bambine e dei bambini.
4. Le pause attive dovrebbero essere strutturate per essere eseguite da ogni bambina o bambino, indipendentemente da sue caratteristiche specifiche.
5. Le pause attive devono essere effettuate almeno 2/3 volte al giorno in aggiunta alle ore di educazione fisica curriculare.
6. Il momento giusto per la pausa attiva può essere scelto dall'insegnante (all'inizio delle lezioni, tra una lezione e l'altra, prima o dopo il pranzo).
7. Gli esercizi inseriti nelle pause attive possono essere arricchiti con contenuti didattici (es. inglese o matematica).
8. Durante le pause attive al chiuso gli studenti devono mantenere la distanza di almeno 1 metro l'uno dall'altro e l'aula deve essere aerata.
9. Le pause attive all'aperto consentono di raggiungere livelli di intensità più elevati e di ottenere benefici legati alla pratica dell'attività fisica all'aperto.
10. Gli studenti dovrebbero essere coinvolti nella gestione delle pause attive, invitandoli anche a suggerire nuove proposte di esercizi.

5 - QUANDO

CRONOLOGIA DI UN INTERVENTO CENTRATO SULLE PAUSE ATTIVE

5.1 FASI PER L'ATTIVAZIONE

La prima tappa per l'attivazione di un intervento sulle pause attive è la proposta alla comunità scolastica, intesa sia come organi collegiali (consigli di Istituto e di Classe), sia alle famiglie e a quanti possono contribuire alla buona riuscita (es. esperti chinesologi, assistenti, dirigenti) (Figura 2).

Il Gruppo di Lavoro Scolastico e, nello specifico, docenti referenti ed esperti dell'ambito dell'Educazione Fisica si occuperanno di redigere il programma di massima e di predisporre il materiale di supporto.

Nella programmazione devono essere definite le modalità di:

- coinvolgimento di tutti gli attori (es. presentazione della proposta in incontri illustrativi per personale scolastico e famiglie, materiale di comunicazione come depliant);
- predisposizione del materiale di supporto (schede operative per l'esecuzione delle pause, strumenti di monitoraggio);
- formazione degli insegnanti;
- inserimento delle pause nel lavoro scolastico (frequenza, durata dell'intervento);
- supporto e collaborazione in itinere;
- monitoraggio e valutazione.

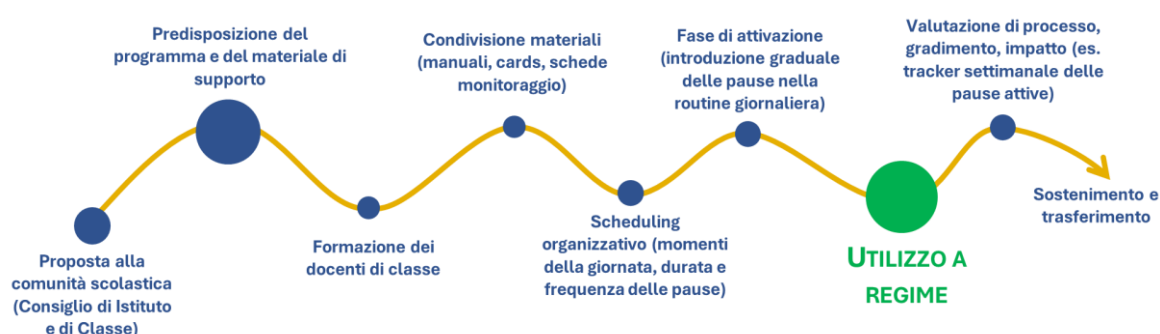


Figura 2: Tappe per la realizzazione di un intervento centrato sulle pause attive

Nelle esperienze internazionali e nazionali che hanno valutato l'impatto delle pause attive, i periodi di implementazione esaminati sono risultati molto variabili da poche settimane fino a tre anni di osservazione: questo ha permesso di verificare come i vantaggi maggiori si ottengano già nell'arco di 4-8 settimane mentre dopo due annualità scolastiche essi potrebbero scemare [Watson et al, 2017].

Per questo è necessario mantenere elevata la qualità dell'implementazione e l'interesse di docenti e alunni nel tempo: l'obiettivo è fare in modo che le pause attive vengano utilizzate durante l'intero arco dell'anno scolastico, diventando uno strumento di lavoro familiare e naturalmente inserito nella giornata della classe.

5.2 INSERIMENTO NELLA GIORNATA SCOLASTICA

5.2.1 Scegliere il momento

Le pause attive possono essere attuate spontaneamente (quando le bambine o i bambini o lo stesso insegnante ne sentono il bisogno) o in modo programmato 'rituale' (integrandole nelle lezioni in modo strutturato e con uno schema predefinito).

Nel primo caso, l'insegnante può decidere in base a:

- comportamento delle alunne e degli alunni: ad esempio se sono disattenti, irritati, stanchi, scoraggiati, se chiacchierano troppo o se nella classe c'è rumore);
- su richiesta delle alunne e degli alunni in base alle loro esigenze / sensazioni: si possono utilizzare dei segnali (es. cartellini o altri segnali visivi da tenere sul banco con cui comunicano "Sento il bisogno di fare una pausa attiva"). Ciò consente di eseguire la pausa attiva in un momento in cui ne hanno davvero bisogno.

Tuttavia, può essere difficile interrompere una lezione in modo non stabilito.

Nel caso di pause attive programmate, l'esecuzione è più semplice in quanto pianificata rispetto alla conduzione del lavoro scolastico e già predisposta rispetto ai contenuti. Questo approccio 'rituale' è raccomandato soprattutto nel caso di alunne e alunni con bisogni speciali perché ne facilitano la gestione, garantendo loro maggiore stabilità. L'esecuzione programmata delle pause determina un utilizzo più frequente e automatico e quindi può causare una sorta di assuefazione all'attività da parte delle bambine e dei bambini e il rischio che l'entusiasmo si riduca dopo un periodo di 'effetto *novelty*'.

Ci sono dei momenti della giornata in cui l'introduzione programmata delle pause attive è utile:

- come rituale mattutino all'inizio della giornata scolastica, per preparare la classe ai compiti di apprendimento:
 - > in questo caso si dovrebbero preferire movimenti di *stretching*, attività di connessione mente-corpo (i.e. respirazione, *mindfulness*) oppure giochi sociali di bassa intensità (es. palla prigioniera silenziosa in cui i bambini si siedono in silenzio al proprio banco dopo aver lanciato la palla a uno dei propri compagni);
- al cambio di compito durante la lezione: gli alunni non tenderanno a interrompersi durante l'esecuzione di una attività didattica e si offrirà loro una modalità di transizione tra due compiti gradita ed efficace:
 - > sono indicate pause di movimento di intensità moderata-vigorosa (salti, marcia sul posto, ecc.) strutturate in fasi di riscaldamento-attivazione-defaticamento;

- al rientro in aula dalla ricreazione/dopo la pausa-pranzo:
 - > sono preferibili giochi sociali a bassa intensità (es. telefono senza fili, scrivere in aria);
- prima di un compito impegnativo:
 - > sono utili giochi attivatori mentali, tra i quali movimenti coordinati di mani, braccia (es. movimenti delle dita, toccarsi naso-orecchie, ecc.), giochi di concentrazione (es. misurare il tempo);
- dopo un compito impegnativo o un periodo di tempo stressante:
 - > si possono utilizzare sia pause attive di intensità moderata-vigorosa (salti, marcia sul posto, ecc.) strutturate in fasi di riscaldamento-attivazione-defaticamento seguite da attività più rilassanti/calmananti come lo stretching;
- alla fine della giornata scolastica prima di lasciare l'aula:
 - > si possono utilizzare sia pause attive di intensità moderata-vigorosa (salti, marcia sul posto, ecc.) strutturate in fasi di riscaldamento-attivazione-defaticamento ma anche attività cerebrali come il *journaling*.

5.2.2 Scegliere quanto spesso

Le pause attive possono essere utilizzate una *tantum* o con una frequenza stabilita a seconda degli obiettivi e delle esigenze della classe e dell'insegnante.

In effetti, le esperienze condotte fanno rilevare come gli insegnanti ritengano che l'implementazione possa funzionare meglio tenendo in conto i bisogni contingenti e che possa essere necessaria una certa flessibilità sia rispetto al livello di programmazione (i.e. pause spontanee vs pause programmate) sia rispetto alla frequenza di utilizzo (quante volte durante la settimana e durante la stessa giornata) [Watson et al, 2019(b)]. Tuttavia, i maggiori benefici per le alunne e gli alunni si ottengono quando le pause attive vengono attuate in modo programmato, tutti i giorni e più di una volta al giorno [Watson et al, 2017; Altenburg et al, 2016].

Pertanto, le indicazioni sono di introdurre gradualmente le pause, tenendo conto delle esigenze di classe e degli insegnanti, con l'obiettivo di incrementarne la durata e la frequenza che, secondo le recenti indicazioni di ricercatori italiani, dovrebbe essere di 2-3 pause al giorno [Dallolio et al, 2023].

6 – Risorse

6.1 SCHEDE

Al presente Manuale Programma WAHPS A-SCUOLA. Movimento in classe con i breaks attivi', è abbinato un Quaderno con diverse risorse a favore di gruppi di lavoro scolastici e insegnanti che intendano implementare un intervento basato sulle pause attive.

Le proposte sono presentate sotto forma di 'Schede' sintetiche riferite a:

1) pause di movimento:

- struttura generale di una pausa attiva (**Scheda #1**)
- una batteria di movimenti e schemi posturali e motori tra i quali scegliere i contenuti delle pause attive, la cosiddetta 'Banca del movimento' (**Schede** dalla **#2** alla **#5**)
- proposte strutturate sotto forma di attività complete con idee ludiche e/o collegamenti curriculari che sono state classificate e ordinate sulla base delle discipline collegate, del livello di intensità e della durata (**Schede** dalla **#6** alla **#107**);

2) Giochi di gruppo a bassa intensità fisica (**Scheda #108**).

6.2 SITI WEB UTILI

- Regione Lombardia. Scuola in Movimento.
<https://www.promozionesalute.regione.lombardia.it/wps/portal/site/promozione-salute/dettaglioedizionale/risorse/documenti/scuola-in-movimento-doc>
- Regione Emilia-Romagna AUSL Bologna.
<https://www.ausl.bologna.it/seztemi/prp/pp01/pause-attive-a-scuola>
- Regione Lazio. Progetto Sanochisa. Pause attive.
<https://sanochisa.regione.lazio.it/area-docenti/attivita-docenti/principi-di-educazione-motoria/pause-attive-a-scuola/>
- Progetto Più Vita Sana, Comune di Verona <https://www.sportexpoverona.it/piu-vita-sana/>
- Centro di Documentazione DORS. IL Progetto un miglio al giorno.
<https://www.dors.it/page.php?idarticolo=3635>
- Sport e Salute. Scuola Attiva. Pause attive.
<https://www.sportesalute.eu/progettoscuolattiva/pauseattive.html>
- Irish Heart Foundation, i 'Bizzy Breaks'. <https://irishheart.ie/schools/primary-schools/active-classroom/>
- Go Noodle short desk-side physical activities that help teachers manage their classroom and improve student performance. www.gonoodle.com

BIBLIOGRAFIA

- 1 Altenburg TM, Chinapaw MJ, Singh AS. Effects of one versus two bouts of moderate intensity physical activity on selective attention during a school morning in Dutch primary schoolchildren: A randomized controlled trial. *J Sci Med Sport*. 2016 Oct;19(10):820-4. doi: 10.1016/j.jsams.2015.12.003. Epub **2015** Dec 13. PMID: 26724833.
- 2 Amor-Barbosa M, Ortega-Martínez A, Carrasco-Uribarren A, Bagur-Calafat MC. Active School-Based Interventions to Interrupt Prolonged Sitting Improve Daily Physical Activity: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Int J Environ Res Public Health*. **2022** Nov 21;19(22):15409. doi: 10.3390/ijerph192215409. PMID: 36430128; PMCID: PMC9693257.
- 3 Arundell L, Fletcher E, Salmon J, Veitch J, Hinkley T. A systematic review of the prevalence of sedentary behavior during the after-school period among children aged 5-18 years. *Int J Behav Nutr Phys Act*. **2016** Aug 22;13(1):93. doi: 10.1186/s12966-016-0419-1. PMID: 27549588; PMCID: PMC4994288.
- 4 Bailey R, Ries F, Scheuer C. Active Schools in Europe—A Review of Empirical Findings. Sustainability. **2023**; 15(4): 1-22. <https://doi.org/10.3390/su15043806>
- 5 Calella P, Mancusi C, Pecoraro P, Sensi S, Sorrentino C, Imoletti M, Franzese A, Gallè F, Liguori G, Valerio G. Classroom active breaks: a feasibility study in Southern Italy. *Health Promot Int*. **2020** Apr 1;35(2):373-380. doi: 10.1093/heapro/daz033. PMID: 31011751.
- 6 Carrasco-Uribarren A, Ortega-Martínez A, Amor-Barbosa M, Cadellans-Arróniz A, Cabanillas-Barea S, Bagur-Calafat MC. Improvement of In-School Physical Activity with Active School-Based Interventions to Interrupt Prolonged Sitting: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Int J Environ Res Public Health*. **2023** Jan 16;20(2):1636. doi: 10.3390/ijerph20021636. PMID: 36674388; PMCID: PMC9863961.
- 7 Chaput JP, Willumsen J, Bull F, Chou R, Ekelund U, Firth J, Jago R, Ortega FB, Katzmarzyk PT. 2020 WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour for children and adolescents aged 5-17 years: summary of the evidence. *Int J Behav Nutr Phys Act*. **2020** Nov 26;17(1):141. doi: 10.1186/s12966-020-01037-z. PMID: 33239009; PMCID: PMC7691077.
- 8 Chesnais N, Verret C, Cabagno G. Active breaks in elementary school: A tool to support the self-regulation of students with LDs. *LDAOeng*. June 28th, **2022**. Reperibile al sito: <https://www.ldatschool.ca/active-breaks/#:~:text=Active> consultato in data 12 giugno 2023.
- 9 Colella D, Monacis D, Limone P. Active Breaks and Motor Competencies Development in Primary School: A Systematic Review. *Advances in Physical Education*. **2020**; 10: 233-250. doi: 10.4236/ape.2020.103020.
- 10 Dallolio L, Gallè F, Masini A, Valeriani F, Cecilian A, di Cagno A, Galeone D, Pecoraro P, Valerio G, Liguori G, Romano Spica V, Brandi G, Baldelli G, Capelli G, Coco D, Corradi M, Cortis E, Deiana P, Di Rosa E, Marini S, Mulato R, Parisi A, Pesce C, Riegger S, Staiano A, Siniscalco A, Trombetta M, Ubaldi F. Active breaks: a strategy to counteract sedentary behaviors for Health Promoting Schools. A discussion on their implementation in Italy. *Ann Ig*. **2023** Mar-Apr;35(2):202-212. doi: 10.7416/ai.2022.2532. Epub 2022 Jun 28. PMID: 35788249.
- 11 Daly-Smith AJ, Zwolinsky S, McKenna J, Tomporowski PD, Defeyter MA, Manley A. Systematic review of acute physically active learning and classroom movement breaks on children's physical activity, cognition, academic performance and classroom behaviour: understanding critical design features. *BMJ Open Sport Exerc Med*. **2018** Mar 27;4(1):e000341. doi: 10.1136/bmjsem-2018-000341. PMID: 29629186; PMCID: PMC5884342.
- 12 Dinkel D, Schaffer C, Snyder K, Lee JM. They just need to move: Teachers' perception of classroom physical activity breaks. *Teaching and Teacher Education*. **2017**; 63:186-195. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2016.12.020>.
- 13 Get-Ireland-Active. Physical Activity Team, Health Promotion & Improvement, Cork Kerry Community Healthcare, Health Service Executive e contenute nel Manuale 'Get Active In the

Classroom! - Classroom-based Physical Activity for Schools'. **2017**. Reperibile al sito: <https://www.hse.ie/eng/about/who/healthwellbeing/hse-education-programme/training-and-resources-for-primary-school-teachers/get-active-in-the-classroom.pdf> consultato in data 12 giugno 2023.

- 14 Hartmann T, Zahner L, Pühse U, Puder JJ, Kriemler S. Effects of a school-based physical activity program on physical and psychosocial quality of life in elementary school children: a cluster-randomized trial. *Pediatr Exerc Sci*. **2010**;22(4):511-522. <https://doi.org/10.1123/pes.22.4.511>.
- 15 Howie EK. Classroom Exercise Breaks and Educational Outcomes in Elementary School Students. (Doctoral dissertation). **2013**. Reperita al sito <https://scholarcommons.sc.edu/etd/1208> consultato in data 12 giugno 2023.
- 16 Infantes-Paniagua Á, Silva AF, Ramirez-Campillo R, Sarmento H, González-Fernández FT, González-Víllora S, Clemente FM. Active School Breaks and Students' Attention: A Systematic Review with Meta-Analysis. *Brain Sci*. **2021** May 21;11(6):675. doi: 10.3390/brainsci11060675. PMID: 34064202; PMCID: PMC8224334.
- 17 Kelley P, Watson T. Making long-term memories in minutes: a spaced learning pattern from memory research in education. *Front Hum Neurosci*. **2013** Sep 25;7:589. doi: 10.3389/fnhum.2013.00589. PMID: 24093012; PMCID: PMC3782739.
- 18 Marchetti R, Bellotti P, Pesce C. Insegnare la vita con il movimento e con lo sport. Calzetti & Mariucci Ed. **2016**. ISBN: 9788860284686.
- 19 Masini A(a), Marini S, Leoni E, Lorusso G, Toselli S, Tessari A, Ceciliani A, Dallolio L. Active Breaks: A Pilot and Feasibility Study to Evaluate the Effectiveness of Physical Activity Levels in a School Based Intervention in an Italian Primary School. *Int J Environ Res Public Health*. **2020** Jun 17;17(12):4351. doi: 10.3390/ijerph17124351. PMID: 32560544; PMCID: PMC7345227.
- 20 Masini A(b), Lanari M, Marini S, Tessari A, Toselli S, Stagni R, Bisi MC, Bragonzoni L, Gori D, Sansavini A, Ceciliani A, Dallolio L. A Multiple Targeted Research Protocol for a Quasi-Experimental Trial in Primary School Children Based on an Active Break Intervention: The Imola Active Breaks (I-MOVE) Study. *Int J Environ Res Public Health*. **2020** Aug 23;17(17):6123. doi: 10.3390/ijerph17176123. PMID: 32842483; PMCID: PMC7503895.
- 21 Masini A(c), Marini S, Gori D, Leoni E, Rochira A, Dallolio L. Evaluation of school-based interventions of active breaks in primary schools: A systematic review and meta-analysis. *J Sci Med Sport*. **2020** Apr;23(4):377-384. doi: 10.1016/j.jsams.2019.10.008. Epub 2019 Oct 18. PMID: 31722840.
- 22 Masini A, Coco D, Russo G, Dallolio L, Ceciliani A. Active breaks in primary school: Teacher awareness. *Formazione & insegnamento*. **2023**;21(1S):107-113. https://doi.org/10.7346/-feis-XXI-01-23_16.
- 23 Mavilidi MF, Drew R, Morgan PJ, Lubans DR, Schmidt M, Riley N. Effects of different types of classroom physical activity breaks on children's on-task behaviour, academic achievement and cognition. *Acta Paediatr*. **2020** Jan;109(1):158-165. doi: 10.1111/apa.14892. Epub 2019 Jul 15. PMID: 31168863.
- 24 McLellan G, Arthur R, Donnelly S, Bakshi A, Fairclough SJ, Taylor SL, Buchan DS. Feasibility and Acceptability of a Classroom-Based Active Breaks Intervention for 8-12-Year-Old Children. *Res Q Exerc Sport*. **2022** Dec;93(4):813-824. doi: 10.1080/02701367.2021.1923627. Epub 2021 Nov 8. PMID: 34748469.
- 25 Ministero della Salute. Linee di indirizzo sull'attività fisica. Revisione delle raccomandazioni per le differenti fasce d'età e situazioni fisiologiche e nuove raccomandazioni per specifiche patologie". Accordo Stato-Regioni del 3 novembre **2021**. Reperibili al sito https://www.salute.gov.it/imgs/C_17_pubblicazioni_3285_allegato.pdf consultato in data 12 giugno 2023.
- 26 Mulato R & Riegger S. Maestra facciamo una pausa? Migliorare il clima in classe e favorire l'apprendimento dei bambini. Edizioni la meridiana; Prima edizione (1 gennaio **2014**). ISBN-13: 978-8861534100.

- 27 Papadopoulos N, Mantilla A, Bussey K, Emonson C, Olive L, McGillivray J, Pesce C, Lewis S, Rinehart N. Understanding the Benefits of Brief Classroom-Based Physical Activity Interventions on Primary School-Aged Children's Enjoyment and Subjective Wellbeing: A Systematic Review. *J Sch Health*. **2022** Sep;92(9):916-932. doi: 10.1111/josh.13196. Epub 2022 May 23. PMID: 35607277; PMCID: PMC9545911.
- 28 Porcari JP et al. Talk Test As A Measure Of Exercise Intensity In Children. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. **2020**. Ovid Technologies (Wolters Kluwer), <https://doi.org/10.1249/01.mss.0000670696.70072.cc>.
- 29 Progetto Più Vita Sana – PAUSE ATTIVE. Comune di Verona, Ufficio Scolastico Provinciale UAT VII – Educazione Fisica Motoria e Sportiva – di Verona, Università degli Studi di Verona. <https://www.sportexpoverona.it/piu-vita-sana/> Consultato in data 12 giugno **2023**.
- 30 Regione Lazio, Progetto "Sano chi sa" Pause attive a scuola! Region Lazio, Project "Healthy who knows" Active Breaks at school! Reperibile al sito: <https://sanochisa.regione.lazio.it/area-docenti/attivita-docenti/principi-di-educazione-motoria/pause-attive-a-scuola/> consultato in data 12 giugno **2023**.
- 31 Rete delle Scuole che Promuovono Salute-Lombardia, Gruppo SPS Movimento. Scuola in Movimento. Promuovere stili di vita attivi secondo il modello della Scuola che Promuove Salute, Marzo **2022**. Reperibile al sito <https://www.scuolapromuovesalute.it/wp-content/uploads/2022/04/Scuola-in-movimento.-Promuovere-stili-di-vita-attivi-secondo-ilmodello-della-Scuola-che-Promuove-Salute-1.pdf> consultato in data 12 giugno 2023.
- 32 Tremblay MS, Aubert S, Barnes JD, Saunders TJ, Carson V, Latimer-Cheung AE, Chastin SFM, Altenburg TM, Chinapaw MJM; SBRN Terminology Consensus Project Participants. Sedentary Behavior Research Network (SBRN) - Terminology Consensus Project process and outcome. *Int J Behav Nutr Phys Act*. **2017** Jun 10;14(1):75. doi: 10.1186/s12966-017-0525-8. PMID: 28599680; PMCID: PMC5466781.
- 33 Watson A(a), Timperio A, Brown H, Hesketh KD. A pilot primary school active break program (ACTI-BREAK): Effects on academic and physical activity outcomes for students in Years 3 and 4. *J Sci Med Sport*. **2019** Apr;22(4):438-443. doi: 10.1016/j.jsams.2018.09.232. Epub 2018 Sep 28. PMID: 30314856.
- 34 Watson A(b), Timperio A, Brown H, Hesketh KD. Process evaluation of a classroom active break (ACTI-BREAK) program for improving academic-related and physical activity outcomes for students in years 3 and 4. *BMC Public Health*. **2019** May 24;19(1):633. doi: 10.1186/s12889-019-6982-z. PMID: 31126278; PMCID: PMC6533703.
- 35 Watson A, Timperio A, Brown H, Best K, Hesketh KD. Effect of classroom-based physical activity interventions on academic and physical activity outcomes: a systematic review and meta-analysis. *Int J Behav Nutr Phys Act*. **2017** Aug 25;14(1):114. doi: 10.1186/s12966-017-0569-9. PMID: 28841890; PMCID: PMC5574081.
- 36 World Health Organization (WHO). Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age. Geneva: World Health Organization; **2019**.
- 37 World Health Organization. Promoting physical activity through schools: a toolkit. World Health Organization; **2021**. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/350836>. License: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.
- 38 World Health Organization. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization; **2020**. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.
- 39 Zuccoli F. Una didattica che dialoga con lo spazio, tra pratiche quotidiane e innovazione. In M. Fianchini (a cura di), *Rinnovare le scuole dall'interno. Scenari e strategie di miglioramento per le infrastrutture scolastiche* (pp. 37-51). Santarcangelo di Romagna: Maggioli. **2017**.



WAHPS A-SCUOLA è un programma per la scuola primaria, finalizzato a favorire il **benessere**, il **movimento** e lo sviluppo di **abilità personali** di bambine e bambini nella comunità di appartenenza.



PERCHÉ

Tra le sfide del nostro tempo, la promozione dello **stile di vita attivo** è uno strumento formidabile e alla portata di tutti per assicurare salute, a partire dall'infanzia.

Evidenze scientifiche dimostrano che l'attività fisica durante la giornata scolastica **favorisce l'apprendimento e migliora il comportamento in classe**.

Bambine e bambini attivi è più probabile che diventino adulti attivi, con grandi vantaggi per la loro **salute nel corso della vita**. Acquisendo conoscenze, valori, abilità, competenze relative alla salute (*health literacy*) e al movimento (*physical literacy*), potranno scegliere una vita sana e lavorare come **agenti di un cambiamento** nelle società future.



CHE COSA

Nel programma WAHPS A-SCUOLA è prevista la realizzazione di tre buone pratiche:

- il trasporto attivo verso la scuola (**pedibus**);
- l'introduzione del movimento in classe con le **pause attive**;
- lo svolgimento di intervalli ricreativi quotidiani in aree di gioco appositamente allestite (**marked playgrounds**).



CHI

Il programma WAHPS A-SCUOLA si basa sulla **collaborazione intersettoriale** nel **territorio** (servizio sanitario, scuola, comuni, cooperative, associazioni) e sostiene il coinvolgimento attivo delle **famiglie** e lo sviluppo del capitale sociale nelle **comunità**.

Il **gruppo di lavoro scolastico** (dirigenti, insegnanti, altro personale scolastico) si occupa della pianificazione, gestione e valutazione delle attività, con il supporto eventuale di competenze esterne (volontari, tutors, esperti educatori, figure tecniche) e utilizzando le risorse a disposizione (formazione, manualistica).

Le bambine e i bambini sono incoraggiati a riappropriarsi del tempo e degli spazi di vita, in particolare scolastici e urbani, diventandone fruitori più consapevoli e protagonisti.



COME

Le scuole sono efficaci nel promuovere la salute se **ogni aspetto della vita scolastica** risulta orientato alla salute e al benessere: politiche di programmazione, ambiente fisico e sociale, metodi e programmi di insegnamento-apprendimento, relazioni con il territorio e la comunità.

Per questo, il Programma WAHPS A-SCUOLA utilizza l'approccio di **scuola 'globalmente attiva'** (*whole approach*) che incoraggia al movimento in tutte le occasioni possibili in orario scolastico ed extrascolastico e ne riconosce l'utilità quale strumento didattico.

Esso risulta coerente con l'**ottica sistemica ed ecologica** proposta dall'OMS nel suo Piano Globale per l'Attività Fisica e in accordo con l'Agenda 2030 (*More Active People for a Healthier World*): l'istruzione, l'attività fisica e lo sport favoriscono la **sostenibilità dello sviluppo** all'interno delle nostre società attraverso la mobilità attiva, la riduzione della spesa sanitaria, l'educazione alla cooperazione e al rispetto.



QUANDO

La realizzazione del programma prevede diverse **tappe** che possono abbracciare più anni scolastici per poter **avviare** le tre buone pratiche, **implementarle** a pieno regime, **sostenerle nel tempo** e **trasferirle** ad altri plessi o istituti scolastici.

Finanziato nell'ambito del Programma della Prevenzione 2019 del Centro Nazionale per il Controllo delle Malattie (CCM) del Ministero della Salute e promosso dal Dipartimento Sanità della Regione Abruzzo.

(<https://www.ccm-network.it/progetto.jsp?id=node/2022&idP=740>)