



# PAUSE ATTIVE A SCUOLA

## **COSA SONO LE PAUSE ATTIVE?**

Sono piccole pause di movimento della durata di 1, 2, 5 o 10 minuti, eseguite in classe ed adattabili alle capacità fisiche di tutti. Diventano quindi un modo per promuovere il movimento degli alunni in modo divertente e sicuro, oltre che una strategia efficace per favorire l'attenzione e l'apprendimento, rendendo bambini e ragazzi più attivi e più concentrati per svolgere il lavoro in classe.

Le pause attive si possono svolgere durante l'intervallo o in qualsiasi momento della giornata. È l'insegnante che sceglie quando proporre alla classe di fare una pausa attiva a seconda delle esigenze: all'inizio della lezione, tra una lezione e l'altra, nell'intervallo, come "challenge" o routine settimanale.

È possibile consigliare agli alunni di ripetere a casa gli esercizi svolti in classe, al fine di favorire il raggiungimento dei 60 minuti di attività fisica quotidiana (di intensità moderata-vigorosa), raccomandati dall'Organizzazione Mondiale della Sanità.

## **COME SVOLGERE LE PAUSE ATTIVE IN SICUREZZA**

- Assicurarsi che le superfici siano adatte per lo svolgimento delle attività.
- Prima di iniziare le attività, illustrare in modo chiaro i movimenti che si andranno a compiere e chiarire le regole.
- Controllare sempre gli alunni durante l'attività e interrompere immediatamente l'attività qualora ci siano rischi di incidenti.
- Assicurarsi che gli alunni abbiano l'abbigliamento adatto per svolgere l'attività. Ad esempio, abiti ampi e lunghi possono creare ostacoli o ingombri per lo svolgimento di alcune attività.

Idee per adattare le attività:

- Assicurarsi che gli esercizi siano inclusivi e adatti a tutti gli alunni della classe e concedere tempo per le ripetizioni.
- Fare dimostrazioni chiare che i bambini/ragazzi possono seguire.
- Utilizzare delle flash card per i bambini/ragazzi audio-lesi.
- Modificare le regole del gioco.



## PAUSE ATTIVE A SCUOLA

Le schede delle Pause Attive propongono esercizi distinti in base all'età degli alunni. Gli insegnanti possono scegliere di combinare alcuni esercizi tra loro, al fine di ottenere pause della durata desiderata, così come di riadattare gli esercizi proposti sulla base delle caratteristiche dei propri alunni. Alcune delle seguenti proposte, inoltre, possono essere utilizzate anche per integrare il movimento nell'attività curricolare, promuovendo l'acquisizione di competenze specifiche.

### **DOCUMENTI DI RIFERIMENTO**

La maggior parte delle pause attive contenute in questa pagina sono tratte dal Manuale "Get Active In the Classroom!". Si tratta di un documento tradotto dall'originale nell'ambito della Joint Action Chrodis Plus co-finanziata nell'ambito del terzo Health Programme della Unione Europea.

### **SEGNALACI L'ESPERIENZA DELLA TUA SCUOLA CON LE PAUSE ATTIVE!**

Nella tua scuola avete sperimentato o inventato forme di movimento divertente e sicuro? Segnala la tua esperienza e descrivi le pause attive svolte in classe inviando una mail a [prp@regione.lazio.it](mailto:prp@regione.lazio.it) con oggetto "pause attive". Non dimenticare di inserire i contatti e il nome della scuola!