

# Promozione della salute nella scuola primaria attraverso le Pause Attive: quale formazione dell'insegnante?

## Riassunto

La ricerca didattica ha individuato nuovi ambiti di studio tra cui, emergenti, i programmi e gli interventi per contrastare la sedentarietà, promuovere l'attività fisica ed estendere le opportunità di apprendimento, tra cui le Pause Attive (PA). Sullo sfondo della promozione della salute in età evolutiva e dei nuclei tematici delle Indicazioni Nazionali per il curricolo (MIUR, 2012), il contributo si sviluppa sui seguenti piani di analisi: contrasto della sedentarietà; scelta dei compiti motori e metodologie d'intervento; formazione dell'insegnante.

Parole chiave: promozione della salute; pause attive; formazione degli insegnanti

## Abstract

Educational research has identified new areas of intervention to counteract sedentary behavior, promote physical activity, and expand learning opportunities. One such proposal is Active Breaks (AB). In the context of promoting health during developmental age and the thematic areas of the National Curriculum Guidelines (MIUR, 2012), this analysis focuses on: counteracting sedentary behavior; selecting motor tasks and methodologies; and teacher training.

**Keywords:** health promotion; active breaks; teacher training

## 1. *Introduzione*

Nonostante la vasta letteratura, italiana ed internazionale, abbia ampiamente documentato i numerosi benefici associati alla pratica di attività fisica, le evidenze scientifiche attuali riferiscono dati allarmanti riguardo all'aumento delle abitudini sedentarie e delle condizioni di sovrappeso, obesità, patologie dell'apparato locomotore, tra bambini e adolescenti, evidenziando come questa tendenza potrebbe avere conseguenze significative sullo stato di salute a lungo termine. Le attività motorie nella scuola primaria costituiscono un ambito curricolare di snodo e raccordo di esperienze vissute attraverso il corpo e il movimento.

Emerge la necessità, pertanto, non solo di un maggior numero di interventi volti a promuovere la regolare pratica di attività fisica e a ridurre i comportamenti sedentari diffusi tra i giovani (Bull et al., 2020) ma anche di attività ben sostenute sul piano metodologico, al fine di promuovere il processo educativo attraverso esperienze corporeo-motorie.

Negli ultimi anni, sono stati sviluppati vari interventi multicomponente finalizzati ad aumentare le opportunità della pratica di attività fisica, attraverso l'adozione di strategie pratiche ed efficaci per promuovere un più sano sviluppo dei bambini (Watson et al., 2017).

Tra gli interventi implementati nelle scuole, le PA rappresentano una delle strategie didattiche maggiormente integrate nel contesto educativo. Tuttavia, nonostante il loro potenziale, l'integrazione delle PA nella didattica spesso incontra diverse barriere. Tra le principali, gli insegnanti evidenziano la mancanza di tempi e spazi adeguati all'esecuzione delle PA, così come la carenza di risorse didattiche o la preoccupazione per la limitata partecipazione degli studenti (Watson et al., 2019). In aggiunta, tali interventi sono stati messi in discussione a causa del disaccordo degli insegnanti sull'interruzione delle attività disciplinari e le possibili interferenze con il processo di insegnamento-apprendimento.

Ciò si realizza quando si commette l'errore di interpretare le PA come interventi sganciati dal curricolo, cioè separati e isolati dal processo di insegnamento-apprendimento, considerando erroneamente l'attività fisica come una distrazione dall'apprendimento.

Diventa, quindi, fondamentale ridefinire le possibili modalità di implementazione delle PA, sottolineando il loro valore educativo e ribadendo l'importanza di un approccio metodologico strutturato. In questo modo, un'adeguata struttura consente di generare coinvolgimento attivo degli allievi e, quindi, di ridurre le probabilità di distrazione (*Centre for Education Statistics and Evaluation, 2020*).

Al fine di potenziare e arricchire ulteriormente gli interventi volti alla promozione dell'attività fisica nelle scuole, è essenziale che la formazione degli insegnanti sia orientata a fornire indicazioni pratiche e utili per la creazione di un repertorio didattico di strategie efficaci, capaci di integrare in modo armonioso l'attività fisica con il processo di insegnamento-apprendimento. Il presente contributo si propone di fornire agli insegnanti delle linee direttrici per garantire proposte di attività fisica di qualità, attraverso un prototipo di portfolio che ogni insegnante dovrebbe avere per raccogliere un repertorio di proposte utili alla programmazione didattica delle PA integrate nel curriculum scolastico.

## **2. Modelli di riferimento**

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (WHO, 2020) raccomanda a bambini dai 5 ai 17 anni la pratica di almeno 60 minuti al giorno di attività fisica da moderata a vigorosa, limitando comportamenti sedentari e riducendo il tempo trascorso davanti agli schermi.

Ciononostante, la maggior parte di bambini e adolescenti non soddisfa tali *cut-off*, esponendosi al rischio di preoccupanti conseguenze legate all'insorgenza di malattie non trasmissibili, cardio-metaboliche, muscoloscheletriche e psicosociali (Faigenbaum et al., 2018).

Nello scenario italiano, il sistema di sorveglianza Nazionale Okkio alla Salute, che monitora le condizioni di sovrappeso e obesità e dei livelli di attività fisica dei bambini della scuola primaria, all'interno dell'ultimo report, ha evidenziato alte e preoccupanti percentuali di bambini in sovrappeso-obesi, con maggiore riferimento alle regioni del sud Italia (Calabria, Puglia, Campania).

Nel contesto europeo, la *Childhood Obesity Surveillance Initiative* (COSI) colloca l'Italia tra le nazioni con i valori più alti di eccesso ponderale.

Gli effetti negativi e i rischi legati a tale scenario incoraggiano la progettazione di nuovi interventi e nuove iniziative orientate alla promozione della salute e di sani stili di vita.

Il contesto scolastico si rivela tra quelli maggiormente favorevoli alla promozione di interventi volti a espandere, ampliare e potenziare le opportunità di pratica dell'attività fisica (Beets et al., 2016).

Una recente revisione della letteratura, orientata ad indagare gli interventi realizzati per aumentare la pratica di attività fisica nei diversi contesti scolastici europei, ha evidenziato come segue le maggiori pratiche utilizzate (Porter et al., 2024):

- a) interventi di attività fisica ancorati al curriculum;
- b) esperienze di apprendimento attivo o proposte di apprendimento attivo all'aria aperta;
- c) pause attive/ricreazioni attive;
- d) giochi attivi;
- e) iniziative e spostamenti attivi;
- f) interventi di pratica di attività fisica prima/dopo la scuola;
- g) assegnazione di compiti a casa attivi.

Tra i modelli di riferimento, le matrici principali sono identificabili nel *framework* svizzero della Scuola in Movimento, strutturato e progettato per introdurre la cultura del movimento all'interno del contesto scolastico e orientato a motivare gli allievi all'adozione di uno stile di vita attivo, ad accompagnare il processo di insegnamento-apprendimento attraverso l'esperienza motoria e a diffondere la promozione del movimento.

L'implementazione prevista coinvolge i diversi ambiti familiare, scolastico e del tempo libero, e considera l'introduzione di attività riguardanti la pratica di attività fisica prima/dopo la scuola, durante il tragitto casa-scuola e attività domestiche (UFSPPO, 2016).

Un ulteriore modello è il *Comprehensive School Physical Activity Program* (CSPAP) progettato al fine di provvedere al raggiungimento dei bambini dei 60 minuti di attività fisica al giorno (Castelli, 2014). Tale modello è stato strutturato partendo dall'assunto che uno studente attivo sia maggiormente predisposto al processo di apprendimento e prevede la pratica di attività fisica in classe e prima e dopo la scuola, in aggiunta alle ore di educazione fisica e congiuntamente al coinvolgimento di educatori e familiari.

Numerosi interventi sono, quindi, riconducibili al paradigma dell'*Active Learning*, che interconnette proposte di attività fisica nel curriculum, PA e modalità di apprendimento attraverso il corpo (Bailey et al., 2023).

Allo stesso modo, il programma *Health Oriented Pedagogical Project* (HOPP) proposto da Fredriksen et al. (2017) mirava a ridurre i fattori di rischio cardio-metabolico in bambini della scuola primaria, prevedendo all'interno dell'approccio pedagogico, l'aumento della pratica di attività fisica a scuola. Tra i punti di forza del modello, si è registrato un miglioramento sulle funzioni esecutive e sul rendimento scolastico dei bambini.

Analogamente, il modello DADA (Didattiche per Ambienti di Apprendimento), introdotto in Italia nell'anno scolastico 2014/2015, considera lo spostamento del gruppo-classe in ambienti di apprendimento differenti per le diverse discipline, riconoscendo al movimento un ruolo importante ai fini del processo di insegnamento-apprendimento. Le scuole che aderiscono al modello DADA transitano da un approccio trasmissivo di conoscenze ad uno maggiormente *student-based*, che comprende forme di apprendimento attivo e attività co-costruite per favorire l'acquisizione di competenze (Fattorini, 2023).

Un ulteriore programma orientato alla proposta di strategie innovative sul piano comportamentale, pedagogico e ambientale nel contesto scolastico e domestico (con compiti attivi e newsletter informative per i genitori) è *TransformUs Active Breaks* (TAB) (Natalie J. et al., 2024).

Tale modello mira a incentivare la pratica di attività fisica dei bambini e a coinvolgerli maggiormente nell'apprendimento. Tra le strategie più collaudate, il modello riconosce le PA, intese come interventi *evidence-based*, classificabili a seconda delle funzioni, in grado di potenziare l'insegnamento e l'apprendimento.

### 3. *Pause Attive*

Secondo l'*American Academy of Pediatrics* (AAP), il periodo della ricreazione rappresenta il momento della giornata scolastica favorito dalla maggior parte dei bambini.

I Centri per il controllo e la prevenzione delle malattie (CDC - USA), hanno definito la ricreazione come "periodi regolari programmati all'interno della scuola per svolgere attività fisica e gioco non strutturati" (Murray & Ramstetter, 2013). Ciò riconosce al periodo della ricreazione un'opportunità fondamentale per aumentare l'attività fisica degli alunni. Tra le strategie maggiormente diffuse per aumentare le opportunità dei bambini di essere fisicamente attivi, le PA si identificano come un approccio didattico ed educativo in grado di incrementare il tempo d'impegno motorio degli allievi durante l'orario scolastico (Masini et al., 2022).

Le PA si identificano come brevi intervalli di attività fisica (7-10 minuti), realizzabili in diversi momenti della giornata scolastica. Tali interventi possono essere introdotti all'interno della lezione, ancorate agli apprendimenti disciplinari (Bailey, 2023), tra due lezioni successive, durante la ricreazione e hanno l'obiettivo di contrastare i lunghi periodi di sedentarietà, caratterizzanti la giornata scolastica.

Tra le proposte, è possibile prevedere l'interazione di diverse attività proposte attraverso il movimento, a supporto del contenuto delle lezioni e creando momenti di pratica attività fisica che aiutano a rinforzare concetti o competenze specifiche del curricolo.

La letteratura scientifica evidenzia come l'interruzione delle attività didattiche con pillole di attività motoria favorisca la partecipazione dei bambini, con effetti sul comportamento e sui livelli di attenzione durante le attività didattiche successive (Zask et al., 2022; Jiménez-Parra et al., 2022).

Inoltre, la proposta di PA consente di generare un clima motivazionale favorevole all'apprendimento (Monacis et al., 2020). Infatti, l'implementazione della didattica attraverso le pause attive è in grado di generare effetti positivi sui livelli di *enjoyment* durante la pratica di attività fisica (Boutios et al., 2021).

Le Pause Attive (PA) possono, quindi, essere declinate e implementate in una serie di modalità per adattarsi alle esigenze specifiche dei contesti educativi e promuovere efficacemente l'attività fisica.

Alcune possibili declinazioni includono:

- PA riconducibili agli obiettivi di apprendimento motorio;
- PA di diversa intensità e difficoltà esecutiva;
- PA correlate con gli apprendimenti curriculari.

Un'ulteriore classificazione suddivide gli interventi, distinguendoli in a) non ancorati al curricolo, b) ancorati al curricolo e c) cognitivamente sfidanti (Salmon et al., 2020).

Anche all'interno del modello TAB (Natalie J. et al., 2024) è presentata una classificazione delle PA, differenziandole in:

1. *strutturate* - attività fisica integrata nella lezione, durante la quale gli studenti rispondono a domande attraverso il movimento;
2. *di transizione* - spostamenti attivi durante particolari fasi della lezione;
3. *di gestione* - interruzioni delle lezioni e pratica di attività fisica per 20-30 minuti, agganciata o meno al curricolo;
4. *energizzanti* - attività fisica di media-alta intensità;
5. *per l'apprendimento* - attività fisica volta al consolidamento di conoscenze.

La possibilità di ancorare le PA al curricolo scolastico rappresenta un'opportunità per coinvolgere sia l'aspetto *quantitativo* dell'attività fisica (aumento del tempo di impegno motorio quotidiano) che quello *qualitativo*, riferito al processo di apprendimento degli allievi, in grado di stabilire un filo conduttore tra i contenuti disciplinari proposti e quelli da proporre nelle ore successive. Infatti, le PA consentono di generare connessioni cognitivo-motorie profonde e sfruttare il potenziale intrinseco dell'attività motoria, in grado di legare fattori motori, organici, emotivi, cognitivi e relazionali. Ad es., i concetti di spazio-tempo-quantità-qualità e i loro reciproci rapporti, trovano applicazione ineludibile attraverso gli schemi motori e posturali.

Per implementare e favorire l'integrazione delle PA nelle scuole, i *Centers for Disease Control and Prevention* (CDC) e la *Society of Health And Physical Education America* (SHAPE) hanno collaborato alla realizzazione di un documento volto a fornire un ausilio alle scuole per lo sviluppo di una programmazione di PA da implementare all'interno del setting scolastico, sottolineando cinque strategie utili per una corretta implementazione, tra cui l'importanza del rispetto dei criteri di sicurezza e della creazione di un ambiente favorevole alla pratica di attività fisica. Si sottolinea, altresì, la necessità di progettare PA basate sulle varianti esecutive del movimento, accessibili, inclusive ed appropriate all'età e alle necessità degli allievi (giochi, schede di attività).

L'integrazione delle PA nella didattica, in aggiunta alle ore di educazione fisica già previste nel curricolo, rappresenta un intervento sostenibile grazie alla possibilità di essere realizzate sia *outdoor* che *indoor* e senza l'impiego di attrezzature specifiche, configurandosi di facile realizzazione all'interno degli ambienti scolastici.

Le pause attive, quindi, non si compongono di azioni motorie e movimenti casuali e improvvisati ma considerano l'attività motoria come un'opportunità di mediazione con gli apprendimenti e con gli altri alfabeti della persona (linguistico-espressivo, logico-matematico, storico-geografico, musicale), in grado integrare contenuti scolastico-curricolari per promuovere funzioni cognitive, motorie e relazionali le reciproche interconnessioni.

#### 4. *Nuovi bisogni pedagogici e didattici. La Formazione degli insegnanti*

Un nuovo capitolo che si aggiunge agli ambiti d'intervento è quello relativo alla formazione continua dell'insegnante, che comprende le PA nel curricolo, ovvero un ambito non solo sullo studio di diversi contenuti ma, soprattutto, sulle metodologie che sostengono gli apprendimenti.

Le modalità di proposta delle PA possono variare a seconda di tempi e obiettivi e rispondono a precise modalità organizzative (Watson, Timperio, Brown, & Hesketh, 2018).

Gli interventi possono essere realizzati in linea con gli obiettivi di apprendimento delle Indicazioni Nazionali per il Curricolo (2012) e necessitano di una solida struttura metodologica.

Ogni intervento richiede l'analisi del compito motorio e la progettazione delle attività, da eseguire singolarmente, a coppie o in gruppi, che l'insegnante deve proporre intenzionalmente, modulando l'intensità ed il carico cognitivo-motorio, sollecitando relazioni con gli obiettivi curriculari predefiniti e favorendo l'inclusione e il rispetto delle differenze individuali.

All'interno della struttura delle PA è possibile selezionare e inserire i compiti motori e le varianti esecutive a intensità e difficoltà differenti, prevedendo compiti riferiti a livelli coordinativi opportuni, in relazione all'età e al repertorio motorio degli allievi (Monacis & Colella, 2020; Masini et al., 2023 a,b).

I contenuti di ogni singola PA possono essere distinti e classificati in:

- a. compiti motori composti da schemi posturali e varianti esecutive spaziali, temporali, quantitative e qualitative, proposte in forma alternata e/o successiva o simultanea;
- b. compiti motori finalizzati allo sviluppo della coordinazione motoria (capacità di ritmo, orientamento spazio-temporale, adattamento e trasformazione motoria, combinazione motoria, equilibrio, differenziazione cinestesica, ecc.);
- c. compiti motori interdisciplinari, agganciati al curricolo formativo;
- d. proposte motorie attraverso l'utilizzo pratico delle tecnologie digitali (lavagne multimediali, dispositivi LED stimolo-risposta visuo-motoria, ecc.).

Ne consegue che, similmente alla programmazione didattica necessaria per l'Educazione Fisica e che richiede all'insegnante la predisposizione di contenuti e modalità organizzative per la realizzazione di proposte motorie che rispettino criteri prestabiliti, per l'integrazione delle AB è necessario rispettare alcune fasi:

- ✓ *attivazione iniziale* (1/2 minuti), per generare un clima ottimale alle attività;
- ✓ *fase centrale* in cui sia previsto un incremento del carico cognitivo-motorio, con proposte di compiti motori di maggiore intensità e con un recupero attivo (6/7 minuti);
- ✓ *fase finale di rilassamento* (1/2 minuti) più blanda, per promuovere il ripristino del clima favorevole a successivi apprendimenti.

È l'insegnante, pertanto, a scegliere come proporre le pause attive, utilizzando stili di insegnamento riproduttivi (Mosston & Ashworth, 2008), in cui spiega i compiti, definisce modalità di esecuzione, sceglie gli attrezzi e fornisce *feedback*, oppure stili di insegnamento produttivi, stabilendo l'obiettivo e lasciando la possibilità agli allievi di sperimentare soluzioni differenti.

Grazie all'interazione degli stili d'insegnamento si sollecitano diverse modalità di elaborazione delle informazioni e di risposta motoria. È possibile, in tal modo, generare un approccio non-lineare del processo di insegnamento-apprendimento, promuovendo inclusione e consentendo a ogni allievo di esprimere la propria risposta a un compito, secondo le proprie potenzialità.

Ogni proposta didattica deve avere sullo sfondo i nuclei tematici delle Indicazioni Nazionali per il curricolo (MIUR, 2012) e un filo conduttore con gli stili d'insegnamento.

È del tutto necessario fornire agli insegnanti una selezione ragionata di compiti motori, un *portfolio* (figura 1) che raccolga le proposte per la programmazione didattica delle PA al fine di integrare la programmazione curricolare dell'educazione fisica con un capitolo sulle PA. Una proposta per le scuole primarie è presentata in fig.1 che prevede, altresì, l'utilizzazione della LIM (Fig. 1).

SCHEMI POSTURALI+VARIANTI ESECUTIVE	FATTORI DELLA COORDINAZIONE MOTORIA	CAPACITA' SENSO PERCETTIVE	INTERDISCIPLINARI
<p><i>"Viaggio nella galassia"</i>  <b>ATTIVAZIONE:</b> Marcia sul posto. Ad ogni battuta delle mani dell'insegnante eseguire delle spinte in alto degli arti superiori per raggiungere la galassia.  <b>FASE CENTRALE:</b> Ad ogni battuta delle mani scansare i pianeti eseguendo flessioni laterali del busto per 10 secondi.  *Al segnale SPAZIO, camminare liberamente nello spazio;  *al segnale LUNA eseguire torsioni del busto per 10 secondi  *al segnale SOLE eseguire circonduzioni per avanti, alternate degli arti superiori  <b>DISATTIVAZIONE:</b> tornare sulla terra! eseguire oscillazioni delle braccia con semi piegamento degli arti inferiori.</p>	<p><i>"Equilibristi"</i>  <b>ATTIVAZIONE:</b> Marcia sul posto. Al segnale, arrestarsi sui talloni;  *al segnale arrestarsi sulle punte  <b>FASE CENTRALE:</b> un alunno A ha il potere di decidere; correre sul posto, quando A si arresta in equilibrio monopodalico, tutto il gruppo-classe esegue lo stesso compito;  *variare destra e sinistra ad ogni arresto  *durante il gioco l'insegnante può contare 10 secondi: immaginare di camminare su una fune  <b>DISATTIVAZIONE:</b> circonduzioni del capo</p>	<p><i>"C'è o non c'è?"</i>  <b>ATTIVAZIONE:</b> Alunni disposti a coppie (A e B), uno dietro l'altro. Marcia sul posto. Quando B tocca una parte del corpo di A, quest'ultimo esegue un movimento con la parte del corpo indicata.  <b>FASE CENTRALE:</b> L'insegnante chiede agli alunni A di sperimentare in quanti modi possono eseguire un salto immaginando che la parte del corpo toccata da B diventi "fantasma"  *cambio A e B  *terzetti, C tocca una parte del corpo di A e B differenti.  <b>DISATTIVAZIONE:</b> massima estensione degli arti superiori per raggiungere le nuvole.</p>	<p><i>"Pari o Dispari?"</i>  <b>ATTIVAZIONE:</b> Marcia sul posto mentre l'insegnante spiega l'attività.  <b>FASE CENTRALE:</b> camminare sul posto, se l'insegnante pronuncia un numero pari: eseguire salti divaricando e chiudendo gli arti inferiori; se l'insegnante pronuncia un numero dispari: eseguire circonduzioni degli arti superiori per dietro;  *il numero di ripetizioni del compito corrisponde al numero chiamato dall'insegnante;  *il numero pari o dispari è il risultato della somma di numeri pronunciati dall'insegnante.  <b>DISATTIVAZIONE:</b> Eseguire 2 battute delle mani se il numero è pari; 3 se è dispari</p>
<p><i>"Animali fantastici"</i>  <b>ATTIVAZIONE:</b> Marcia sul posto mentre l'insegnante spiega l'attività.  <b>FASE CENTRALE:</b> l'insegnante associa alle due categorie compiti motori differenti  *VERTEBRATI: spinte degli arti superiori per avanti-alto, avanti-laterale;  *INVERTEBRATI: circonduzioni per avanti degli arti superiori.  L'insegnante mostra immagini di animali e gli alunni, a seconda che l'animale appartenga ai vertebrati o agli invertebrati, eseguono il compito motorio di riferimento.  <b>DISATTIVAZIONE:</b> immaginare che le dita delle mani si trasformino in mille piedi, far passare il millepiedi su tutto il nostro corpo.</p>	<p><i>"Nord Sud Ovest Est"</i>  Orientamento spazio-temporale  <b>ATTIVAZIONE:</b> Marcia sul posto mentre l'insegnante spiega l'attività.  <b>FASE CENTRALE:</b> Quando l'insegnante dice  -ALBA, il sole sorge ad EST: gli alunni eseguono un quarto di giro verso destra  -MEZZOGIORNO, il sole indica il SUD: gli alunni eseguono due salti a piedi pari uniti, ruotando di mezzo giro;  -TRAMONTO, il sole va verso OVEST: eseguire un quarto di giro verso sinistra  -SOLE ACCECANTE: giro intero fermandosi a NORD.  <b>DISATTIVAZIONE:</b> spinte degli arti superiori nell'ordine sud-nord-ovest-est</p>	<p><i>"Creta, modello, scultore"</i>  <b>ATTIVAZIONE:</b> Marcia sul posto mentre l'insegnante spiega l'attività.  <b>FASE CENTRALE:</b> Terzetti (A creta, B modello, C scultore).  B assume una posizione senza che il bambino "creta" la veda. C deve posizionare il corpo di A nella stessa posizione assunta dal modello.  *l'insegnante decide il numero di appoggi che il modello può avere al suolo.  <b>DISATTIVAZIONE:</b> circonduzioni del capo,</p>	<p><i>"In which Moment?"</i>  <b>ATTIVAZIONE:</b> marcia sul posto mentre l'insegnante spiega l'attività.  <b>FASE CENTRALE:</b> l'insegnante associa dei compiti motori a momenti della giornata (<i>morning, afternoon, evening, night</i>) e li riporta sulla lavagna  Quando l'insegnante pronuncia un'attività (es. Fare i compiti) gli alunni eseguono il compito motorio corrispondente alla personale risposta.  <b>DISATTIVAZIONE:</b> oscillazione delle braccia con semi piegamenti degli arti inferiori.</p>
<p><i>"Palla, pallina"</i>  <b>ATTIVAZIONE:</b> A coppie (A e B), disposti uno di schiena all'altro, passare una pallina di carta al compagno eseguendo torsioni del busto (senza muovere i piedi)  <b>FASE CENTRALE:</b> A e B disposti uno di schiena all'altro</p>	<p><i>"Che combinazione!"</i>  <b>ATTIVAZIONE:</b> Marcia sul posto con spinte degli arti superiori per avanti-alto.  *piegamenti degli arti inferiori  *piegamenti degli arti inferiori +spinte degli arti superiori per avanti-alto.</p>	<p><i>"Marcia, gira, stop!"</i>  <b>ATTIVAZIONE:</b> Alunni disposti a coppie (A e B), uno dietro l'altro. Marcia sul posto. Se B tocca la spalla destra di A, A si gira verso destra; se B tocca la spalla sinistra, A si gira verso sinistra; se B tocca il centro della schiena di A, A si arresta/riparte.</p>	<p><i>"Pianeti in corsia"</i>  <b>ATTIVAZIONE:</b> Alunni divisi per file: ogni bambino prende il nome di un pianeta stabilendo la distanza dal sole, in ordine (Mercurio Venere Terra, Marte, Grove, Saturno..)</p>

<p>a gambe divaricate, passare la pallina al compagno dal basso, eseguendo una flessione del busto in avanti</p> <p>*Passare la pallina al compagno dopo una spinta in alto degli arti superiori, sopra la testa</p> <p>*passare due palline contemporaneamente al compagno, con una flessione dell'avambraccio sul braccio</p> <p>*passare la pallina al compagno eseguendo una flessione laterale del busto (dal lato opposto rispetto a quello del compagno)</p> <p>*eseguire piegamenti degli arti inferiori, mantenendo la pallina dietro la schiena a contatto con il compagno.</p> <p>DISATTIVAZIONE: slanci degli arti superiori mantenendo la pallina tra le gambe; *circondazioni del capo</p>	<p>FASE CENTRALE: Corsa sul posto.</p> <p>Al comando "1", eseguire dei salti a piedi pari uniti;</p> <p>al comando "2", eseguire circonduzioni degli arti superiori;</p> <p>al comando "3", eseguire piegamenti degli arti inferiori</p> <p>Attenti alle combinazioni!</p> <p>*L'insegnante combina due numeri e i bambini devono eseguire compiti motori corrispondenti (es. 1+2.3+1,3+2).</p> <p>DISATTIVAZIONE: body percussion seguendo il ritmo dettato dall'insegnante (toccare parti del corpo diverse, contemporaneamente e a ritmo).</p>	<p>FASE CENTRALE: A coppie, A e B. Corsa sul posto, se B tocca la spalla destra di A, A si gira verso destra se B tocca la spalla sinistra, A si gira verso sinistra: se B tocca il centro della schiena di A, A si arresta/riparte: se B tocca la testa A salta sul posto, B tocca i talloni, A esegue un piegamento degli arti inferiori.</p> <p>*cambio A e B</p> <p>DISATTIVAZIONE: a coppie, schiena contro schiena. Raggiungere la massima estensione degli arti superiori in alto per 20 secondi.</p>	<p>FASE CENTRALE Ogni pianeta corre sul posto; Quando l'insegnante comunica:</p> <p>- <i>moto di rotazione</i> si esegue un giro intorno al proprio asse</p> <p>- <i>moto di rivoluzione</i> si esegue una mezza rotazione, fermandosi con fianco sinistro esposto al sole</p> <p>-<i>planeti impazziti</i>: si cambia posto con un altro pianeta</p> <p>DISATTIVAZIONE: L'insegnante pronuncia il nome del pianeta capofila che decide se far eseguire ai compagni circonduzioni, oscillazioni o spinte degli arti.</p>
		<p>"Che emozione sei?"</p> <p>ATTIVAZIONE: Marcia sul posto mentre l'insegnante spiega l'attività.</p> <p>FASE CENTRALE: a coppie, A e B. L'insegnante mostra un colore a turno, prima A e poi B, eseguono un compito motorio associato all'emozione scatenata dal colore.</p> <p>*il compagno prova ad indovinare l'emozione suscitata dal colore.</p> <p>DISATTIVAZIONE: a coppie, schiena contro schiena, massima estensione degli arti superiori.</p>	

Figura 1. Portfolio PA

## 5. Conclusioni

Quanto emerge dalle raccomandazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità e dai dati riportati dai sistemi di sorveglianza nazionali e internazionali sulle abitudini quotidiane dei bambini e dei giovani, consolida uno scenario preoccupante.

Sono trascorsi ormai vari decenni da quando la ginnastica tra i banchi era una specialità praticata solo in Italia. A partire da Baumann e dai suoi sostenitori, era considerata il punto di partenza ineludibile dell'educazione scolastica, perché contribuiva a generare nell'allievo l'educazione alla disciplina e all'obbedienza nei riguardi dell'autorità scolastica. Il processo educativo attraverso il corpo e il movimento (*imparare a muoversi e muoversi per rimparare*) acquista nuove modalità organizzative, divenendo un rinnovato orizzonte di senso pedagogico e didattico.

La promozione della salute attraverso sani stili di vita e la pratica di attività fisica tra bambini e adolescenti rappresenta una priorità per tutte le istituzioni e i contesti socioculturali.

È opportuno ricordare che per ogni allievo la corporeità è, a un tempo, l'origine e la confluenza delle esperienze vissute ed esprime una dinamica ed incessante interazione con l'ambiente, gli spazi, i compagni, gli attrezzi, le tecnologie.

Il contesto scolastico offre un'opportunità unica per implementare interventi multicomponente, in cui le PA si identificano come una pratica particolarmente efficace per contrastare la sedentarietà, migliorare il clima motivazionale e l'apprendimento in classe.

L'integrazione dell'attività fisica nel contesto scolastico rappresenta una strategia sostenibile ed efficace per generare ambienti e opportunità di apprendimento attivi, accessibili ed inclusivi.

Appare necessaria un'opportuna formazione, continua, degli insegnanti per l'implementazione delle PA nel setting scolastico, affinché questi interventi possano possedere una solida struttura metodologica. Infatti, la programmazione didattica delle PA deve essere ben definita nei contenuti e nelle modalità per favorire l'aumento del tempo di impegno motorio, il miglioramento delle capacità motorie, lo sviluppo delle funzioni esecutive-cognitive e le capacità relazionali degli allievi. Ciò è reso possibile non solo dalla variazione e l'adattamento del compito motorio o della sequenza di compiti ma, soprattutto, dall'interazione e dalla variazione degli stili d'insegnamento secondo un continuum che procede dalle scelte e decisioni didattiche dell'insegnante alle scelte delle risposte dell'allievo in continua e reciproca interazione. Le tecnologie per l'insegnamento e l'inclusione, inoltre, con particolare riferimento alle PA, espandono ed arricchiscono la proposta curricolare ri-disegnando l'epistemologia disciplinare e generando nuove relazioni interdisciplinari con nuove e significative ricadute per la crescita della persona.

## **Bibliografia**

Bailey, R. P., Vašíčková, J., Payne, R., Raya Demidoff, A., & Scheuer, C. (2023). Active transport to school and health-enhancing physical activity: a rapid review of European evidence. *Cities & Health*, 7(5), 875–887. <https://doi.org/10.1080/23748834.2023.2213428>

Boutios, S.; Fiorilli, G.; Buonsenso, A.; Daniilidis, P.; Centorbi, M.; Intrieri, M.; di Cagno, A. The Impact of Age, Gender and Technical Experience on Three Motor Coordination Skills in Children Practicing Taekwondo. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2021, 18, 5998.

Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J. P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P. C., Dipietro, L., Ekelund, U., Firth, J., Friedenreich, C. M., Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, P. T., ... Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. In *British Journal of Sports Medicine* (Vol. 54, Issue 24, pp. 1451–1462). BMJ Publishing Group. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>

Castelli, D. M., Centeio, E. E., Beighle, A., Carson, R. L., & Nicksic, H. M. (2014). Physical literacy and Comprehensive School Physical Activity Programs. *Preventive Medicine*, 66, 95–100. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2014.06.007>

Centre for Education Statistics and Evaluation. (2020). Classroom management – creating and maintaining positive learning environments, NSW Department of Education. <https://education.nsw.gov.au/about-us/educational-data/cese>.

Faigenbaum, A. D., Rebullido, T. R., & MacDonald, J. P. (2018). Pediatric inactivity triad: a risky PIT. *Current sports medicine reports*, 17(2), 45-47.

Fattorini, O. (2023). Il «Sole 24 ore», di DADA (Didattiche per Ambienti Di Apprendimento): la scuola dell'«Eppur si muove!». *Il Sole 24 Ore*. Retrieved June 26, 2023.

Fredriksen, P. M., Hjelle, O. P., Mamen, A., Meza, T. J., & Westerberg, A. C. (2017). The health Oriented pedagogical project (HOPP) - a controlled longitudinal school-based physical activity intervention program. *BMC Public Health*, 17(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-017-4282-z>

Gruppo scuola UFSPO in collaborazione con i partner. (2016). La scuola in movimento. Spiegazioni sul modello svizzero. Ufficio federale dello sport UFSPO, Sport dei giovani e degli adulti. <https://backend.baspo.admin.ch/fileservice/sdweb-docs-prod-baspo-ch-files/files/2023/10/31/11a214a0-0f2e-4554-9092-9ca3edac379c.pdf>

Jiménez-Parra, J. F., Manzano-Sánchez, D., Camerino, O., Castañer, M., & Valero-Valenzuela, A. (2022). Enhancing physical activity in the classroom with active breaks: A mixed methods study. *Apunts. Educació Física i Esports*, (147), 84-94.

Jiménez-Parra, J. F., Manzano-Sánchez, D., Camerino, O., Castañer, M., & Valero-Valenzuela, A. (2022). Enhancing physical activity in the classroom with active breaks: A mixed methods study. *Apunts. Educació Física i Esports*, (147), 84-94.

Masini, A., Ceciliani, A., Dallolio, L., Gori, D., & Marini, S. (2022). Evaluation of feasibility, effectiveness, and sustainability of school-based physical activity “active break” interventions in pre-adolescent and adolescent students: A systematic review. *Canadian Journal of Public Health*, 113(5), 713-725.

Masini, A., Marini, S., Ceciliani, A., Barone, G., Lanari, M., Gori, D., Bragonzoni, L., Toselli, S., Stagni, R., Bisi, M. C., Sansavini, A., Tessari, A., Dallolio, L. (2023). The effects of an active breaks intervention on physical and cognitive performance: results from the I-

MOVE study. *Journal of Public Health*, 45(4), 919–929.  
<https://doi.org/10.1093/pubmed/fdad102>

Monacis, D., Colella, D., & Scarinci, A. (2020). Health education intervention in primary school: active breaks for the promotion of motor activity. *Form@re - Open Journal Per La Formazione in Rete*, 20(1), 336–355. <https://doi.org/10.13128/form-7404>

Murray, R., Ramstetter, C. (2013). Policy Statement - The Crucial Role of Recess in School, *PEDIATRICS* Volume 131, Number 1, January 2013

Natalie J. Lander, Ana Maria Contardo Ayala, Emiliano Mazzoli, Samuel K. Lai, Jess Orr & Jo Salmon (2024) Beyond “Brain Breaks”: A New Model for Integrating Classroom-Based Active Breaks, *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 95:4, 22-30, DOI: 10.1080/07303084.2024.2308253

Salmon, J., Mazzoli, E., Lander, N., Contardo Ayala, A. M., Sherar, L., Ridgers, N. (2020). Classroom-based physical activity interventions. In (pp. 523–540). Deakin University. [https://dro.deakin.edu.au/articles/chapter/Classroom-based\\_physical\\_activity\\_interventions/20672796](https://dro.deakin.edu.au/articles/chapter/Classroom-based_physical_activity_interventions/20672796).

Watson, A. J. L., Timperio, A., Brown, H., & Hesketh, K. D. (2018). A pilot primary school active break program (ACTI-BREAK): Effects on academic and physical activity outcomes for students in Years 3 and 4. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 22(4), 438–443. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2018.09.232> (ver. 23.03.2020).

Watson, A. J., Timperio, A., Brown, H., & Hesketh, K. D. (2019). A pilot primary school active break program (ACTI-BREAK): Effects on academic and physical activity outcomes for students in Years 3 and 4. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 22(4), 438–443.

Watson, A., Timperio, A., Brown, H., Best, K., Hesketh, K.D., 2017. 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.* 14 (1), 114.

Zask, A., Pattinson, M., Ashton, D., Ahmadi, M., Trost, S., Irvine, S., ... & Adams, J. (2023). The effects of active classroom breaks on moderate to vigorous physical activity, behaviour and performance in a Northern NSW primary school: A quasi-experimental study. *Health Promotion Journal of Australia*, 34(4), 799-808.