

Pause Sale attive

con le

Movimento e apprendimento

A.S. 2020-21



Progetto realizzato in collaborazione con:







Ufficio Scolastico Provincia- le UAT VII-Educazione Fisica Motoria e Sportiva - Verona



Università di Verona, Dipartimento di Scienze Neurologiche, Biomedicina e Movimento, Area Scienze Motorie

Con il patrocinio ed il contributo del



Comune di Verona - Assessorato Istruzione e Servizi Sociali



DNA Sport Consulting

INQUADRAMENTO DEL PROGETTO

CHE COSA SONO LE PAUSE ATTIVE?

- Le Pause Attive (o "acti-breaks"- activity-breaks activebreaks) costituiscono una metodica ormai affermata e supportata scientificamente in ambito scolastico a livello internazionale.
- Le Pause Attive consentono di alternare opportunamente (sempre a seconda delle diverse esigenze) i momenti di impegno cognitivo previsti nella didattica e quelli di impegno fisico-ricreativo, fisico-cognitivo, attentivo e mnemonico.
- Le Pause Attive sono uno strumento concreto per contrastare la sedentarietà quotidiana, messo a punto per essere integrato con facilità nella routine quotidiana scolastica degli alunni.



CHE COSA SONO LE PAUSE ATTIVE?

- Le attività didattiche sedentarie tipiche della scuola vengono intervallate da pause di dieci minuti che consistono in brevi attività ludico-motorie, da svolgere all'interno della classe, ma anche in palestra, in cortile e a casa. La metodica delle Pause Attive infatti, potrà essere condivisa con le famiglie, con l'obiettivo di valorizzarne obiettivi, sane abitudini e comporta- menti corrispondenti.
- La riorganizzazione della didattica ha l'intento di migliorare i comportamenti degli alunni a scuola e a casa, per favorire un nuovo approccio di integrazione dell'attività fisica giornaliera con i necessari momenti più sedentari propri dello studio e di alcune attività del tempo libero (televisione, videogiochi, cellulari...)
- Nessun momento della routine giornaliera dei più piccoli dovrebbe essere "disprezzato", bensì valorizzato in un'alternanza di momenti diversi d'impegno, volti a migliorare il benessere e la crescita equilibrata



IL PROGETTO PILOTA

SVILUPPO



TARGET

Bambini dai 6 agli 11 anni e loro famiglie, delle scuole primarie di Verona e Provincia



ATTIVAZIONE

Attività di gioco e di movimento **realizzabili a scuola e a casa**, grazie all'ausilio di strumenti didattici adatti a genitori e insegnanti



STRUMENTI DIDATTICI

Gli insegnanti ricevono un kit che faciliti il più possibile l'inserimento delle Pause Attive nella routine quotidiana. Le famiglie, guidate dagli insegnanti, ricevono a disposizione dei **contenuti multimediali** semplici e intuitivi da utilizzare a casa.



TIMELINE

Il progetto pilota si sviluppa su **base triennale**, con l'inizio durante l'anno scolastico 2020/21, dal mese di novembre in poi.

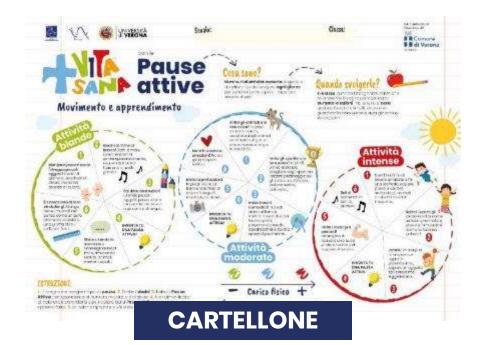
NUMERI

25 ISTITUTI SCOLASTICI

415 CLASSI

7721 ALUNNI & FAMIGLIE





	O PER NULLA	POCHISSIMO	POCO	MOLTO	6 MOLTISSIMO
MI DIVERTO	8	8	•	0	0
MIPIACE	8	<u>&</u>	2	0	8
MI DÀ ENERGIA	83	(2)	e	ಲ	8
MI FA SENTIRE BENE	8	<u>(x)</u>	(2)	0	0

SCHEDE E SCALE DI AUTOVALUTAZIONE PERSONALI





PORTALE ONLINE E CONTENUTI MULTIMEDIALI

PORTALE ONLINE E CONTENUTI MULTIMEDIALI

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

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

Il portale docenti è strutturato in quattro sezioni: PILLOLE VIDEO, SCHEDE DIDATTICHE, APPROFONDIMENTI E STRUMENTI DI AUTOVALUTAZIONE, UPI OAD.



SEZIONE 1 - PILLOLE VIDEO

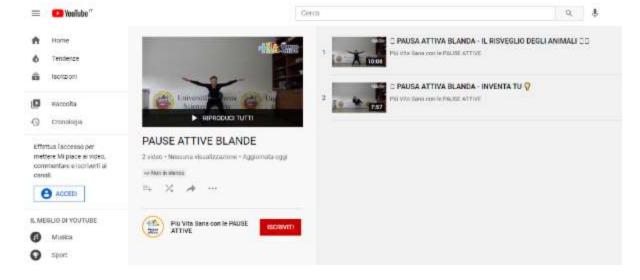












SEZIONE 2 – SCHEDE DIDATTICHE



BLANDE ▼

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



SEZIONE 2 - SCHEDE DIDATTICHE

Variabili e varianti per adattamenti e inclusione



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

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

SEZIONE 3 – APPROFONDIMENTI E STRUMENTI DI AUTOVALUTAZIONE

CONTENUTI DI APPROFONDIMENTO:

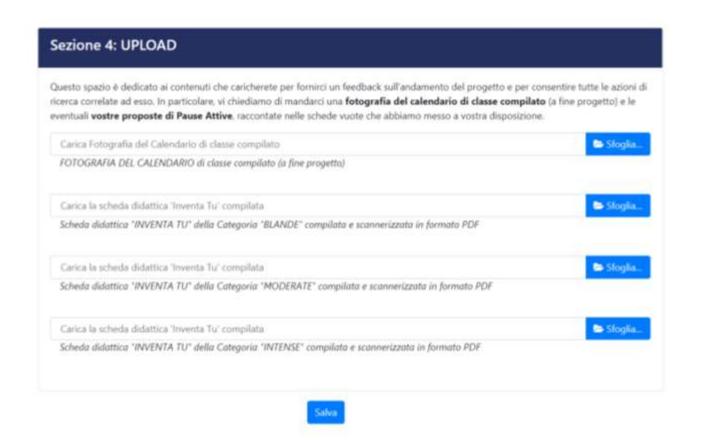
- VADEMECUM INSEGNANTI
- «SCOPRIAMO LE PAUSE ATTIVE»
- ADATTAMENTI PER L'INCLUSIONE



SEZIONE 4 - UPLOAD

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

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





DNA Sport Consulting Srl a socio unico

Via Belluno, 22/A 37133 Verona

T 045.80.12.816 F 045.48.50.895

@ info@dnasportconsulting.it

www.dnasportconsulting.it