



VITA
SANA

con le

**Pause
attive**

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**

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 - active-breaks) 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 comportamenti 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



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, UPLOAD.



SEZIONE 1 – PILLOLE VIDEO



Sezione 1: Pillole Video

In questa sezione abbiamo raccolto delle **pillole video** per scoprire le Pause Attive insieme ai vostri alunni! Direttamente dall'Università degli Studi di Verona, i ragazzi di Scienze Motorie ci danno tante idee e spunti su come realizzare le Pause Attive.

Abbiamo suddiviso i video in **tre playlist**, a seconda di che tipo di pausa volete svolgere:

BLANDE

MODERATE

INTENSE



- Home
- Tendenze
- Iscrizioni
- Recenti
- Cronologia

Effettua l'accesso per mettere Mi piace ai video, commentare e iscriverti ai canali.



IL MEGLIO DI YOUTUBE

- Musica
- Sport



PAUSE ATTIVE BLANDE

2 video • Nessuna visualizzazione • Aggiornata oggi

Se non ti piace



Più video simili con le PAUSE ATTIVE

SCRIVITI

- 1 PAUSA ATTIVA BLANDA - IL RISVEGLIO DEGLI ANIMALI Più video simili con le PAUSE ATTIVE
- 2 PAUSA ATTIVA BLANDA - INVENTA TU Più video simili con le PAUSE ATTIVE

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”

IL RISVEGLIO... DEGLI ANIMALI

6

INTENSITÀ FISICA	MODALITÀ	COME	DOVE	TEMPO	INTENSITÀ COGNITIVA
BLANDA	INDIVIDUALE	SEDUTI	AULA	5' - 10'	MODERATA

MATERIALE: nessuno

Insieme immaginiamo... il RISVEGLIO DEGLI ANIMALI!

Come fa un gatto quando si è appena svegliato? Inarca bene la schiena, allunga le zampe e il collo, ruota la testa a destra e a sinistra...
 E la giraffa? Si sveglia e va verso lo stagno, dove beve con le gambe dritte e divaricate, abbassando il collo per sfiorare il pelo dell'acqua con il muso.
 Il gabbiano parte subito in volo, sostenuto dal vento, allunga bene le ali e le fa ruotare lentamente, scegliendo la direzione in cui andare.
 Il coniglietto stira le zampe, allungandole e accorciandole una alla volta e contemporaneamente, mentre l'ippopotamo fa un grande sbadiglio sollevando la testa verso il cielo.
 Il gorilla è ancora addormentato e appoggia pesantemente, in modo alternato, il piede e il dorso della mano (destra e sinistra) a terra...

-- Iniziamo rimanendo seduti al banco gli animali proposti dalla maestra o dai nostri compagni.

VARIANTE 1 LA SEQUENZA Passare dalla giraffa che beve (10 secondi), al gatto che inarca la schiena (10 secondi), al gabbiano e agli altri animali, in modo fluido e costante.	VARIANTE 2 LA RICERCA L'insegnante propone agli alunni di osservare altri animali documentandosi su testi o internet descrivendone caratteristiche, espressioni e azioni, per arricchire ulteriormente questa attività.	VARIANTE 3 SLOW MOTION L'insegnante propone agli alunni una ipotetica passeggiata allo zoo, per osservare gli animali e imitare le azioni al rallentatore.
---	---	--

NOTE

Pause attive

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...»

Sezione 4: UPLOAD

Questo spazio è dedicato ai contenuti che caricherete per fornirci un feedback sull'andamento del progetto e per consentire tutte le azioni di ricerca correlate ad esso. In particolare, vi chiediamo di mandarci una **fotografia del calendario di classe compilato** (a fine progetto) e le eventuali **vostre proposte di Pause Attive**, raccontate nelle schede vuote che abbiamo messo a vostra disposizione.

Carica Fotografia del Calendario di classe compilato [Sfoglia...](#)

FOTOGRAFIA DEL CALENDARIO di classe compilato (a fine progetto)

Carica la scheda didattica 'Inventa Tu' compilata [Sfoglia...](#)

Scheda didattica "INVENTA TU" della Categoria "BLANDE" compilata e scannerizzata in formato PDF

Carica la scheda didattica 'Inventa Tu' compilata [Sfoglia...](#)

Scheda didattica "INVENTA TU" della Categoria "MODERATE" compilata e scannerizzata in formato PDF

Carica la scheda didattica 'Inventa Tu' compilata [Sfoglia...](#)

Scheda didattica "INVENTA TU" della Categoria "INTENSE" compilata e scannerizzata in formato PDF

[Salva](#)



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