

S.O.S. Sviluppiamo Opportunità di Salute

MOVIMENTO È SALUTE

SINTESI SCHEDE DI MONITORAGGIO E VALUTAZIONE

- N INSEGNANTI PARTECIPANTI IN TOTALE AI LABORATORI: 65 (24 scuole)
- N insegnanti che hanno risposto alla richiesta di compilare la scheda di valutazione: 20/65 (31%)
- ELENCO SCUOLE (che hanno risposto al monitoraggio): 10/ 24
 ISTITUTO COMPRENSIVO CENTALLO VILLAFALLETTO (4 INSEGNANTI)
 I.C. CUNEO – VIA SOBRERO
 SCUOLA MEDIA DI DRONERO
 ISTITUTO COMPRENSIVO CERVASCA
 IC SANTAROSA – PLESSO SCUOLA MEDIA (2 INSEGNANTI)
 IIS “CIGNA BARUFFI GARELLI”, PLESSO BARUFFI
 SAMPEYRE
 ELEMENTARI MONESIGLIO
 CIGNA MONDOVÌ
 PRIMARIA REVELLO
 IC. VILLANOVA MONDOVÌ.

Come valuta il laboratorio di formazione degli insegnanti propedeutico all’attuazione del progetto, cui ha partecipato? DIA UN VALORE DA 1 (MIN) A 4 (MAX)	VALUTAZIONI MEDIE - Interesse dei contenuti: 3.7 - Utilità ai fini della realizzazione in classe delle attività previste dal progetto 3.4 - Fruibilità dei materiali forniti: 3.4 - Qualità complessiva dell’evento: 3.6
Ha realizzato l’attività di stretching in classe?	<input type="radio"/> 13 SI (TOTALE CLASSI RAGGIUNTE: 25) <input type="radio"/> 4 NO
Se no, perché?	<ul style="list-style-type: none"> • Non mi sono sentita molto sicura • Ci ho provato ma non sono riuscita a portare avanti l’attività • Perché essendo in classe prima i bambini sono ancora troppo piccoli.
Se ha realizzato l’attività di stretching in classe:	
<ul style="list-style-type: none"> • ha utilizzato lo stretching come parte di un percorso sulle life skills? 	<input type="radio"/> 5 SI <input type="radio"/> 8 NO
<ul style="list-style-type: none"> • ha fatto compilare agli studenti le “domande in un minuto”? 	<input type="radio"/> 5 SI <input type="radio"/> 8 NO
<ul style="list-style-type: none"> • ha utilizzato la “scheda per la riflessione finale” con i ragazzi (pag 31 taccuino insegnanti)? 	<input type="radio"/> 2 SI <input type="radio"/> 11 NO
<ul style="list-style-type: none"> • i ragazzi hanno condotto l’attività a turno per i propri compagni? 	<input type="radio"/> 10 SI <input type="radio"/> 3 NO
Come ha organizzato l’attività? (n° di volte/ settimana, in collaborazione con altri docenti, ecc...)	<ul style="list-style-type: none"> • lo insegno matematica in tre classi prime. Durante l’anno scolastico ho inserito diverse volte alcuni movimenti volti ad aiutare i bambini a concentrarsi meglio eseguendo movimenti del corpo. Così, durante il lavoro, una o due volte la settimana ho proposto ai bambini semplici movimenti con le spalle, le braccia o semplicemente con le mani.

	<p>Questo li aiutava a muoversi un pochino e a ottenere una maggior attenzione.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Avendo lavorato con bimbi di classe prima Scuola primaria ho praticato solo saltuariamente qualche esercizio • L'attività non è stata calendarizzata, ma è stato utile realizzarla in momenti nei quali gli alunni manifestavano stanchezza e, conseguentemente, erano meno ricettivi ai consueti stimoli. Come suggeritomi durante il laboratorio ho in un primo momento mostrato io i movimenti agli alunni, focalizzandomi sulla loro corretta esecuzione. Successivamente ho eletto i bambini che meglio riuscivano negli esercizi, fino a che tutti, a turno e proponendosi spontaneamente, hanno avuto modo di "fare i maestri" in un clima sereno. Più avanti ho trovato utile l'aggiunta di un sottofondo musicale che favorisse il rilassamento generale. • L'attività è stata proposta una volta a settimana, scegliendo l'ora in base all'orario della classe e proponendo poi l'attività sempre in quell'ora • In modo molto sporadico (troppo perché abbia avuto un significato) • Ho gestito l'attività in modo autonomo perché non ho trovato disponibilità alla collaborazione da parte dei colleghi. Ho svolto l'attività due volte alla settimana da gennaio a maggio. • Sono stati brevi tentativi per far "sciogliere" un po' i ragazzi. Avevano già provato sequenze con insegnante di educazione fisica. Io ho dedicato pochi minuti, solo due volte. • 3 volte alla settimana, all'inizio delle mie lezioni, l'ho proposto ad altri insegnanti nelle primarie ma non hanno avuto costanza nell'esecuzione • Tutte le lezioni (3 a settimana) prima dell'inizio della lezione • Una volta a settimana, il giorno in cui avevo più ore di seguito in classe (devo ammettere che qualche volta ho "saltato" perché presa dall'ansia di finire il programma); spesso in collaborazione con insegnante di sostegno e con la partecipazione della ragazza disabile. Le prime due volte abbiamo guidato l'attività io e la mia collega, poi hanno continuato i ragazzi a turno. A volte abbiamo associato l'attività di stretching a un breve momento di "mindfulness". • Le attività sono state condotte a turno anche dalle colleghe, cui avevo illustrato il progetto e con cui ho condiviso le slides ed il materiale fornito • Ho effettuato lo stretching nel passaggio tra le 2 ore di lezione, purtroppo però solo per un periodo dell'anno. • A fine lezione oppure per una pausa.
<p>Come valuta la reazione degli studenti coinvolti? Quali effetti ha potuto constatare?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Si sono divertiti molto, lo hanno vissuto come un diversivo • Questi momenti non hanno avuto una cadenza regolare, ma le proposte venivano accolte positivamente • Alcuni studenti (una minoranza, frequentante corsi sportivi extra-scolastici) conoscevano già l'attività, ma l'hanno comunque accolta con entusiasmo. In generale è stata rilevata grande curiosità e voglia di provare qualcosa di nuovo che coinvolgesse il proprio corpo in primis, in un contesto nel quale questo è lasciato spesso da parte per dare spazio ad un apprendimento fondato prevalentemente su concetti teorici. Un paio di bambini inizialmente non hanno voluto eseguire i movimenti da me proposti ma poi, vedendo le reazioni positive dei compagni, si sono lasciati andare e ne hanno tratto

	<p>anch'essi gioventù.</p> <ul style="list-style-type: none"> • La reazione è stata positiva. I ragazzi non hanno condotto in modo autonomo lo stretching in quanto hanno avuto difficoltà a gestire in modo corretto i movimenti. • I ragazzi hanno partecipato seriamente anche come guida per i compagni si sono preparati con serietà. • La maggior parte è ben disposta e si avvicina con entusiasmo alle nuove attività proposte. Cambiare posizione, sgranchirsi e "staccare" con la routine li agita un po' nell'immediato, ma poi sono più tranquilli durante la lezione. • per tutti c'è stata difficoltà nel prenderla come abitudine, alcuni si sono sempre rifiutati di partecipare, ho concordato l'ascolto di musica di loro gradimento come sottofondo • Quasi tutti gli studenti sono stati coinvolti positivamente, alcuni hanno sottovalutato l'attività. Non ho evidenziato un cambiamento notevole nel loro atteggiamento, ma il progetto spero abbia suscitato in loro una riflessione. • I ragazzi non vedevano l'ora di partecipare all'attività; risultava a volte difficile mantenere l'ordine in classe perché tendevano a ridere, spostarsi rumorosamente e così via. Si tornava alla tranquillità più facilmente se poi si portava l'attenzione sulle loro sensazioni, per terminare con un po' di respirazione. • Gli alunni sono stati positivamente coinvolti ed hanno manifestato molto interesse per le attività. Dopo lo stretching si è notato un miglioramento della concentrazione e dell'attenzione • Reazioni positive, difficoltà ad eseguire gli esercizi, dolore fisico. In generale ho notato un limitato coinvolgimento, ma comunque una risposta positiva alla proposta diversa dall'ordinario. • Si sono divertiti nel potersi muovere un pochino ed hanno scaricato mente e corpo.
<p>Quali sono, secondo lei, gli elementi critici del progetto?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ad oggi non ho riscontrato criticità. Ho rilevato alcune resistenze, da parte degli insegnanti che non hanno partecipato al laboratorio, ad accettare la mia proposta. • La difficoltà a realizzarlo in classe • I ragazzi hanno accolto positivamente la proposta, si sono messi in gioco anche nella conduzione degli esercizi • Non l'ho sperimentato per intero e quindi non ho avuto modo di evidenziarne • Bisognerebbe che il progetto venisse condiviso anche dagli altri insegnanti del consiglio e soprattutto dall'insegnante di educazione fisica. • i ragazzi non sono abituati al movimento, loro lo vedono sempre come sforzo e fatica, se sentono fastidio o dolore tendono ad irrigidirsi ma non a cercare di "scioglierlo". spesso sono stati oppositivi, alcuni non hanno mai voluto partecipare • Il tempo impiegato è notevole • Difficile attuarlo per i molti colleghi che hanno un'ora in una classe e un'ora in un'altra; per noi, insegnanti di Lettere, è più semplice perché possiamo inserirlo quando siamo per più ore in una stessa classe. • Difficoltà a ricavare sempre il tempo necessario e ad ottenere la collaborazione delle colleghe (pur essendo alla primaria, il nostro orario è spezzettato su molte figure che ruotano sulle varie classi) • Forse la mancanza di tempo. La poca collaborazione con gli altri

	<p>colleghi del consiglio di classe.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Poco tempo scolastico
E quelli positivi?	<ul style="list-style-type: none"> • E' utile come break e come attività propedeutica alla ripresa di concentrazione dopo un'attività impegnativa • Aiuta a star bene, a concentrarsi, a migliorare la postura, a conoscere meglio se stessi • L'attività ha avuto una ripercussione positiva sul clima di classe, soprattutto quando l'attenzione generale calava o l'agitazione cresceva. Si è rivelata utile anche per includere quei bambini che di solito non hanno successo nelle attività sportive e quindi vivono lo sport come qualcosa di frustrante. Riuscire a praticare questi esercizi è stato per loro una specie di "riscatto sociale" agli occhi dei compagni. • E' un'attività che permette di creare un intervallo di rilassamento e di pausa, che aiuta a riprendere la concentrazione degli allievi • Poter sperimentare insieme altre tecniche da applicare • Possibilità di fare pausa in modo organizzato, muoversi senza caos e rischi • Aumenta la consapevolezza del corpo da parte dei ragazzi. I materiali sono di facile utilizzo e condivisibili anche con i genitori • Il tempo, abbiamo moduli da 50 minuti • modo "dolce" di iniziare la giornata o la lezione, sovente si instaurava un dialogo tra di loro o con l'insegnante, nel rispondere alle domande avevano un attimo di attenzione verso il loro sentire • I ragazzi che hanno lavorato con serietà hanno riscontrato lati positivi • I ragazzi si distraggono e si rilassano e poi si concentrano meglio. • Ottima rispondenza degli alunni • Attività fisica utile e positiva per i ragazzi che in questo modo si rilassano, muovono il corpo, "staccano" dalla lezione e imparano a conoscere il proprio corpo.
Manterrà lo stretching in classe nella sua normale pratica di lavoro?	<ul style="list-style-type: none"> o 14 SI o 2 NO