MUOVINSIEME
Scuola e comunità in movimento

PAUSE ATTIVE

come utilizzarle durante il tempo scolastico

7 SETTEMBRE 2021

Simonetta Lingua

MUOVINSIEME

attivazione

Scarica sul tuo cellulare

Mentimeter

https://www.menti.com

Scrivete...

MUOVINSIEME

Go to **www.menti.com** and use the code **2041 7325**

Mentimeter

quale parola assoceresti al termine PAUSA ATTIVA

MUOVINSIEME

Pausa attiva

Per **pause attive** si intendono brevi “esplosioni” di attività fisica eseguite in classe come una pausa dalle attività di apprendimento

Possono essercene di tanti tipi…

Qualche esempio

MUOVINSIEME

Wake Up! Shake Up! Under the Sea - YouTube

Shake it Out Body Parts Song with Matt | Featuring the Learning Station | Dance Action Song for Kids - YouTube

Wake Up! Shake Up! Feel It Still - YouTube

Wake Up! School Assembly Song and Dance from Songs For EVERY Assembly by Out of the Ark Music - YouTube

Apprendimento

MUOVINSIEME

Le nozioni si fissano nel cervello insieme alle emozioni: se un bambino impara con curiosità e gioia la lezione si inciderà nella memori insieme alla curiosità e alla gioia.

Se impara con noia, paura ansia si attiverà un Alert: la risposta della mente trasmetterà il messaggio « scappa di qui perché ti fa male»

Da dove partiamo

MUOVINSIEME

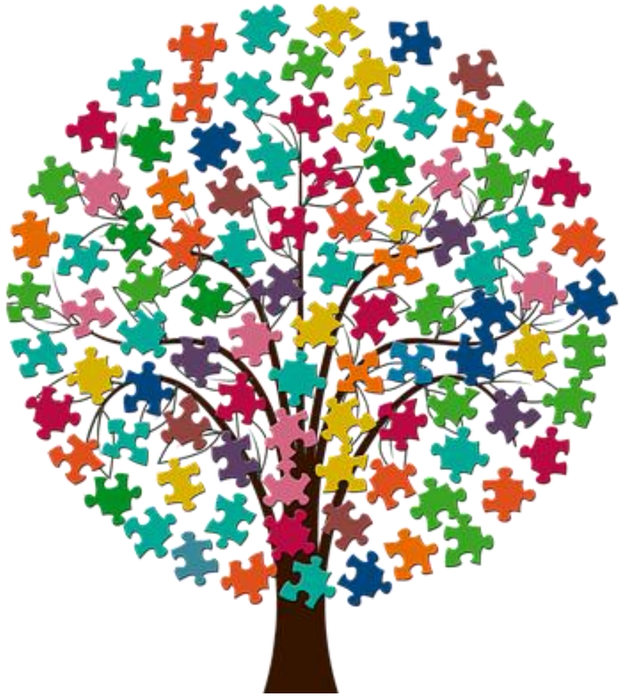
La salute e il benessere degli studenti, secondo il modello teorico delle **‘Scuole che promuovono salute’**, si tutelano e alimentano creando connessioni coerenti tra la didattica, l’organizzazione degli spazi, le scelte politiche e organizzative della scuola e la costruzione di alleanze con le famiglie e la comunità locale (**sviluppo di processi intersettoriali**)

MUOVINSIEME

Gli studi di letteratura e gli esempi di buona pratica confermano come l'intera comunità scolastica interagendo attivamente con il territorio e le famiglie giochi un ruolo decisivo nella tutela e nella promozione di comportamenti salutari nei bambini e negli adolescenti
(**whole-of-school approach**)

MUOVINSIEME

La promozione dell’attività fisica e di uno stile di vita attivo e sostenibile può essere un ‘catalizzatore’ per la promozione della salute, del benessere psico-fisico di bambini, ragazzi e adolescenti e, anche, di tutta la Comunità

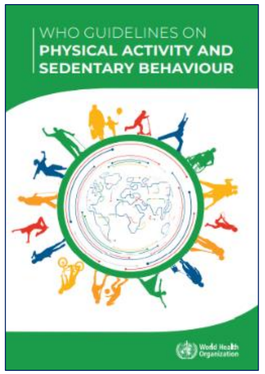


alcuni documenti …

MUOVINSIEME

Agenda 2030 per lo sviluppo sostenibile.
Nazioni Unite, 2015

Piano d'azione globale per l'attività fisica 2018-2030.
WHO, 2018



Linee guida su attività fisica e comportamento sedentario.
WHO, 2020

Linee di indirizzo sull'attività fisica per le differenti fasce d'età.
Ministero della salute, 2019

Piano nazionale della prevenzione 2020-2025
- Programma Predefinito 1 «Scuole che promuovono salute»
- Programma predefinito 2 «Comunità attive»

Dove le abbiamo imparate

MUOVINSIEME

ACTIVE SCHOOL FLAG - Irlanda

Il programma «evidence based» irlandese per la promozione dell'attività fisica nella comunità scolastica

MUOVINSIEME

Lo sfondo progettuale

The **Active School Flag (ASF)** è una iniziativa che intende **incrementare i livelli di attività fisica** per i bambini, attraverso la creazione di una **comunità scolastica attiva e educata al movimento.**

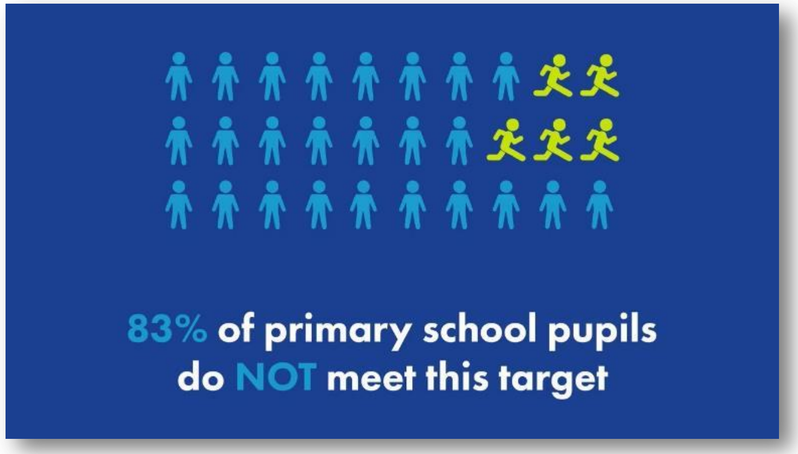
Gli insegnanti possono incoraggiare i bambini a fare attività fisica e giochi attivi, anche attraverso le pause attive che scandiscono la modulazione della didattica in presenza e…“a distanza”.

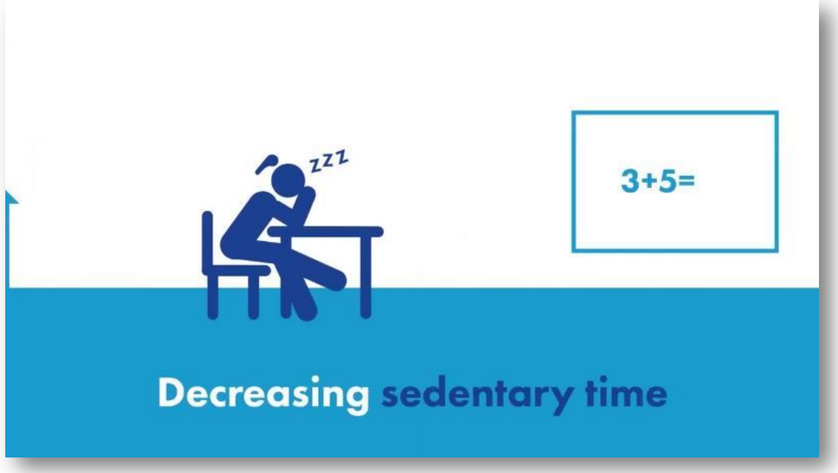
https://activeschoolflag.ie/

MUOVINSIEME

«Più attivi, più spesso»

- Attività fisica integrata nelle **attività quotidiane** e nella cultura della scuola
- **Whole School Approach**
- Approccio standardizzato alle **politiche su attività fisica,** all'ambiente e alle opportunità interne alla scuola
- Particolare attenzione alla **inclusione di studenti con bisogni educativi speciali**

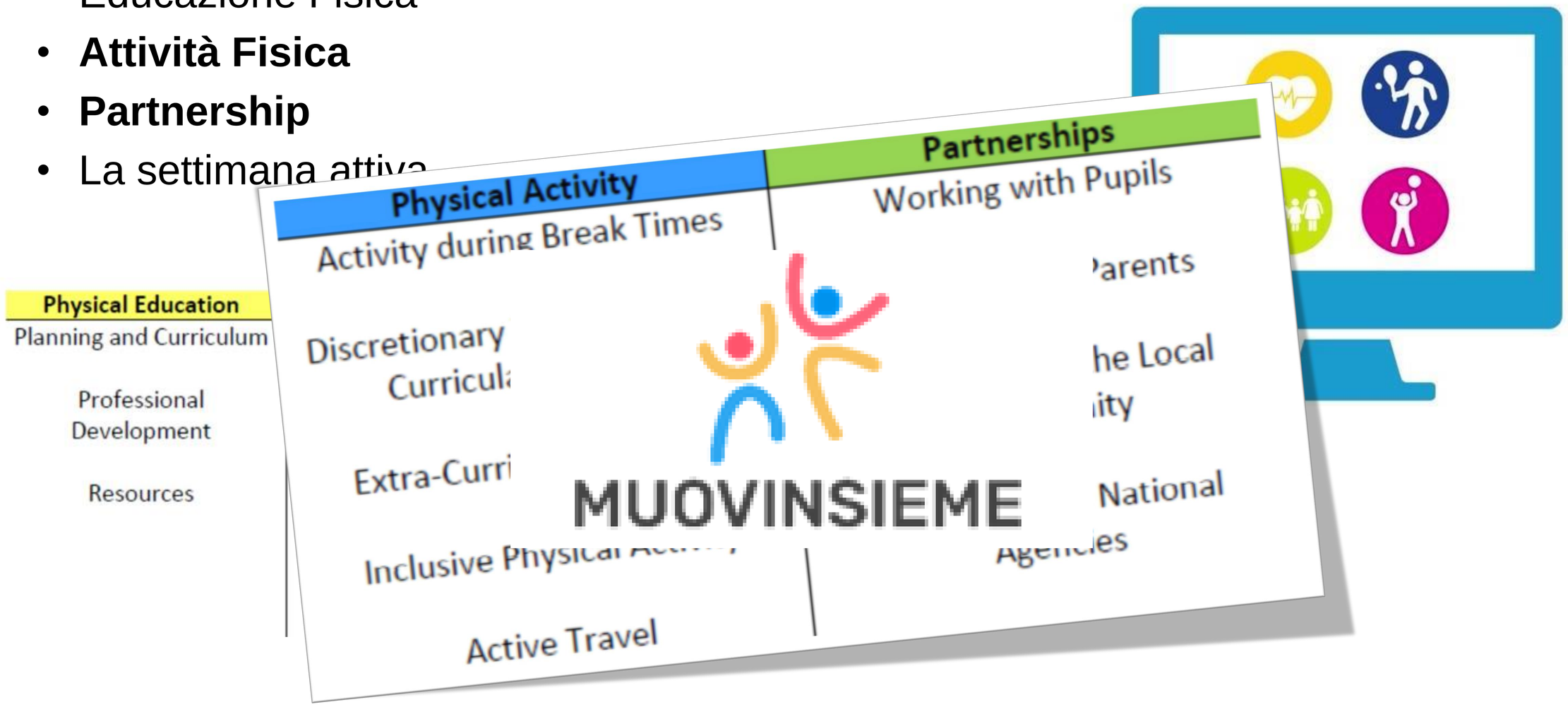




MUOVINSIEME

4 Aree di intervento

- Educazione Fisica
- **Attività Fisica**
- **Partnership**
- La settimana attiva



Le cornici del progetto

MUOVINSIEME

Educazione Fisica

PIANO DI EF INCLUSIVO E AGGIORNATO

INSEGNAMENTO DELLE 5 DISCIPLINE DELL'EF

ORE DI INSEGNAMENTO DEDICATE PER EF E COMPITI A CASA

ATTREZZATURE SPORTIVE ETICHETTATE, ACCESSIBILI, RINNOVATE

PERCORSI TRACCIATI A SCUOLA

Attività Fisica

ORGANIZZAZIONE DI ATTIVITA' FISICHE VARIE GRATUITE

UN GIOCO AL MESE

FORMAZIONE DEI PEER LEADER PER GIOCARE CON I PICCOLI

DIFFONDERE IL MESSAGGIO
DEI 60 MINUTI DI ATTIVITA' FISICA AL GIORNO

BREAK DI ATTIVITA' FISICA DURANTE IL GIORNO

Partnerships

GLI ALLIEVI SCELGONO LE ATTIVITA' DA SVOLGERE

SONDAGGIO TRA I GENITORI E LORO COINVOLGIMENTO NELLE ATTIVITA' DI EF

LA SCUOLA CONOSCE LE ASSOCIAZIONI SPORTIVE DI TERRITORIO E LE PROMUOVE ALLE FAMIGLIE

LA SCUOLA HA LEGAMI CON I CLUB SPORTIVI E GLI EVENTI SPORTIVI SPECIALI

LA SCUOLA UTILIZZA FONDI STRUTTURATI PER L'EF

PROGRAMMI DI SICUREZZA STRADALE

Settimana della scuola attiva

LA SCUOLA ORGANIZZA LA SETTIMANA DELL'A. F.

COINVOLGIMENTO DEGLI ALLIEVI NELL'ORGANIZZAZIONE DELLA SETTIMANA DELL'A.F.

COINVOLGIMENTO DEL PERSONALE SCOLASTICO

UNA GITA IN MOVIMENTO

COMPITI A CASA DURANTE LA SETTIMANA DELL'A.F.

Le cornici del progetto

Sperimentazione Piemontese

MUOVINSIEME

in alcune scuole aderenti alla Rete Piemontese delle Scuole che Promuovono Salute (Rete SHE).

l'Istituto Comprensivo Centro Storico di Moncalieri

l'Istituto Comprensivo Rita Levi Montalcini di Torino

La promozione di partnership tra scuola e agenti del territorio

Ridurre la sedentarietà a scuola attraverso l'attività fisica all'aperto, sul territorio

Combinare l'attività fisica con la didattica outdoor

MUOVINSIEME

La parola ai protagonisti

Patrizia Venesia e Susanna dal Rio e...i bambini

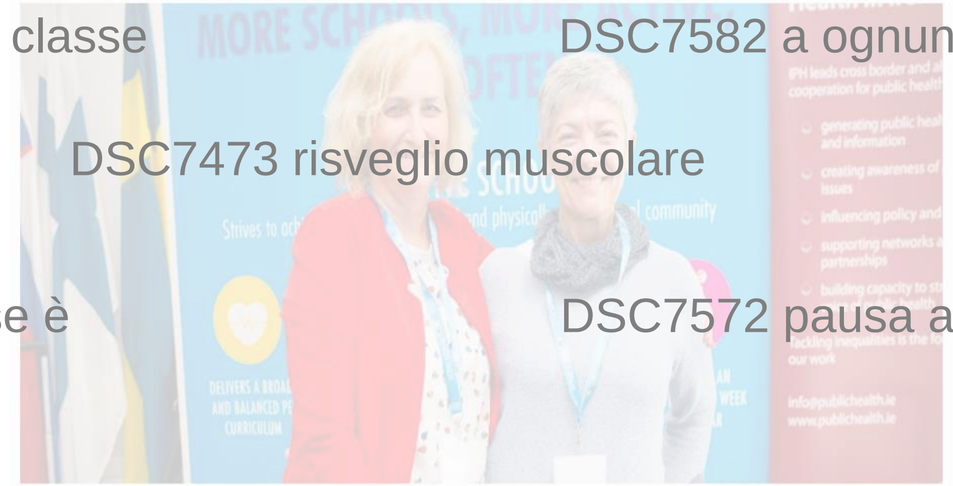
MUOVINSIEME

La parola ai protagonisti

DSC7515 pausa attiva in classe

DSC7582 a ognuno il suo movimento

DSC7473 risveglio muscolare



DSC7537 in palestra se è disponibile

DSC7572 pausa attiva tutti insieme

DSC7578 cosa ne pensano i bambini

Strumenti

MUOVINSIEME

Dors in collaborazione con l'Ufficio IV - Conferenza Regionale Educazione Fisica e Sportiva USR Piemonte mette a disposizione sul proprio sito il **padlet Attività fisica e pause attive**, una delle più popolari applicazioni educative presenti sul web, dove raccoglie materiali per le scuole di ogni ordine e grado in tema di attività fisica, pause attive e formazione per insegnanti su questi temi.
Questo spazio virtuale vuole essere una bussola e un servizio per orientarsi tra i molti materiali proposti mettendo a disposizione risorse validate e aggiornate:

https://padlet.com/dorspiemonte/1gk69juuoe7l

MUOVINSIEME

- nella colonna **in evidenza** ci saranno le notizie e le novità inserite nelle risorse segnalate nelle altre colonne per tenersi sempre aggiornati
- nella colonna **pause attive** vengono segnalate le iniziative e i materiali legati ad iniziative della buona pratica Active School Flag Ireland sperimentata in Piemonte in alcune scuole
- nella colonna **attività e formazione** sono invece presenti proposte ampie, sostenute dall'USR Piemonte, e aggiornate con frequenza
- nella colonna **indicazioni dalla sanità** si riportano spunti utili e approfondimenti per uno stile di vita attivo.
- infine nella colonna **proposte dai territori** sono presenti le risorse messe a disposizione dagli uffici per l'educazione fisica e sportiva degli uffici scolastici territoriali del Piemonte

I materiali presentati sono disponibili e utilizzabili liberamente a condizione di una corretta attribuzione della fonte.

Attribuzione - Non commerciale 2.5
Italia (CC BY-NC 2.5 IT)

MUOVINSIEME

Pausa attiva

Riferimenti utili

MUOVINSIEME

- ✓ Active School Flag
- ✓ Active School Flag: From Ireland To Italy
- ✓ Active School Flag: una buona pratica da “portare” in Piemonte
- ✓ ‘Flying the Active Flag’ – physical activity promotion through self-evaluation in primary schools in Ireland’ published in Irish Educational Studies, Vol.31, September 2012
- ✓ Video: Active School Flag: Good Practices Transferred from Ireland to Schools in Italy and Lithuania

MUOVINSIEME

Per approfondimenti

- **Un miglio al giorno intorno alla scuola** (Azienda sanitaria locale Torino 4)
https://www.retepromozionesalute.it/bd2_scheda.php?idpr2=4946
https://www.dors.it/documentazione/testo/202105/SintesiBuonaPratica_UnMiglio_0521.pdf

- **Otto investimenti che funzionano per promuovere l'attività fisica**. International Society for Physical Activity and Health (Ispah), 2020. Traduzione italiana autorizzata a cura di DoRS**,** aprile 2021
https://www.dors.it/documentazione/testo/202104/Italian-Eight-Investments-That-Work_FINAL.pdf

- **Linee guida su attività fisica e comportamento sedentario**. WHO, 2020
https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128

- **Piano Nazionale della Prevenzione** 2020-2025. Ministero della Salute, 2020
https://www.salute.gov.it/portale/news/p3_2_1_1_1.jsp?menu=notizie&id=5029

- **Piano d'azione globale per l'attività fisica 2018-2030: persone più attive per un mondo più sano**. WHO, 2018. Traduzione italiana a cura della Uisp, 2019
https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/272722/9789241514187-ita.pdf?sequence=18&isAllowed=y

- **Linee di indirizzo sull'attività fisica per le differenti fasce d'età e con riferimento a situazioni fisiologiche e fisiopatologiche e a sottogruppi specifici di popolazione**. Ministero della Salute, 2019
https://www.salute.gov.it/imgs/C_17_pubblicazioni_2828_allegato.pdf

MUOVINSIEME

Per approfondimenti

- **Quando i Comuni promuovono l'attività fisica**. DoRS, RAP, Regione Piemonte, 2018
https://www.dors.it/documentazione/testo/201809/2018_LineeGuida_CToronto.pdf
https://www.dors.it/documentazione/testo/201809/2018_Opuscolo_LG_CToronto.pdf

- **Interventi sul patrimonio del verde urbano. Una guida per la progettazione partecipata**.
Traduzione dall'originale del WHO Regional Office for Europe "Urban Green Spaces: a brief for action". DoRS, 2018
https://www.dors.it/documentazione/testo/201810/102018_UrbanGreenSpaces_ITA.pdf

- **La Dichiarazione di Bangkok sull'attività fisica per la salute globale e lo sviluppo sostenibile**.
International Society for Physical Activity and Health (Ispah), 2016. Traduzione italiana autorizzata a cura di Università di Cagliari e DoRS**,** novembre 2016
https://www.dors.it/documentazione/testo/201704/Bkk_italian_DEF.pdf

- **Agenda 2030 per lo sviluppo sostenibile**. Nazioni Unite, 2015
https://unric.org/it/agenda-2030

- **Esperienze e strumenti per la promozione dell'attività fisica nella scuola**. DoRS, RAP, Regione Piemonte, 2012
https://www.dors.it/alleg/newcms/201211/Manuale_scuola_att_fisica.pdf

- **La Carta di Toronto per l'Attività Fisica: una chiamata globale all'Azione & Investimenti che funzionano per promuovere l'attività fisica**. International Society for Physical Activity and Health. (Ispah), 2010-2011. Traduzione italiana autorizzata a cura di DoRS
https://www.dors.it/documentazione/testo/201202/CartaToronto_Investimenti_completa_web.pdf