



# PAUSE ATTIVE A SCUOLA!

Ad uso dei docenti della scuola dell'infanzia,  
della scuola primaria e secondaria di primo grado,  
dei membri della comunità scolastica e delle famiglie



REGIONE  
LAZIO

SISTEMA SANITARIO REGIONALE



ASL  
ROMA 2



# PAUSE ATTIVE A SCUOLA!

**Tempi (di pausa)  
che danno ritmo alla giornata scolastica**

**Indicazioni per gli operatori**

**Sei un docente della scuola dell'infanzia, primaria o secondaria di primo grado?**  
Ecco dei giochi e brevi esercizi di movimento della durata di 1, 2, 5 o 10 minuti che puoi eseguire in classe con i tuoi alunni:  
sono adattabili alle capacità fisiche di tutti, provali subito!

**Scegli tu quando proporre alla classe di effettuare una pausa attiva: ad inizio lezione, tra una lezione e l'altra, durante l'intervallo...qualsiasi momento della giornata è quello giusto per fare movimento!**

## **Perché sono importanti le Pause Attive a scuola?**

Evidenze scientifiche hanno ampiamente dimostrato che il movimento fisico favorisce l'attenzione e l'apprendimento, rendendo bambini e ragazzi più attivi e più concentrati per svolgere il lavoro in classe:  
adotta questa strategia sicura e divertente se vuoi favorire un migliore clima di classe e una più alta capacità attentiva dei tuoi alunni/studenti.



# SOPRA, SOTTO, ATTORNO E ATTRAVERSO

**Gruppi classe suggeriti:** Da infanzia alla classe 2° primaria

**Materiale necessario:** Nessuno

**N. di partecipanti:** Dipende dallo spazio disponibile

**Preparazione:** Posiziona le sedie e gli zaini sotto i banchi, rimuovi ogni altro oggetto dal pavimento. In piedi dietro i banchi. Se lo spazio lo permette, si può svolgere in fila con l'insegnante/leader di fronte.

**Livello di attività:** Moderato

**Collegamenti curricolari:** Linguaggio orale, immaginazione e movimento

## Come si gioca:

L'insegnante/Leader decide un oggetto reale o immaginario e gli alunni vanno sopra, sotto, attorno e attraverso quest'oggetto.

L'insegnante/Leader è alla guida della fila di alunni e segue la forma indicata:

**Esempio 1** - "Sopra un mare di burro di arachidi appiccicoso, sotto un albero di ciliegie, attorno a un cono di gelato e attraverso un mare di gelatina."

**Esempio 2** - "Sopra una tartaruga, sotto un grande cane, attorno un elefante e attraverso le zampe di una giraffa."

SOPRA	SOTTO	ATTORNO	ATTRAVERSO
Montagna irta	Una grande rete	Roccia tonda e dura	Caverna buia e profonda
Oceano Atlantico	La sabbia	Banco	Porta cigolante
Ponte traballante	Un cane peloso	Sedia	Lungo tunnel
Pozzanghera di fango	L'acqua	Cerchio	Finestra
Collina scoscesa	Un arcobaleno	Cestino	Casa stregata
Cespuglio	Buca spaventosa	Pulcino	Palude
Fuoco acceso		Scuola	Piscina
Casa delle favole		Un gigante addormentato	Casa delle favole



# SCUOTI

**Gruppi classe suggeriti:** Da infanzia a classe 5° primaria

**Materiale necessario:** Nessuno

**N. di partecipanti:** Dipende dallo spazio disponibile

**Preparazione:** Posiziona le sedie e gli zaini sotto i banchi, rimuovi ogni altro oggetto dal pavimento. In piedi dietro i banchi.

**Livello di attività:** Moderato

**Collegamenti curriculari:** Linguaggio orale e riconoscere le parti del corpo

## Come si gioca:

In piedi dietro le sedie, i bambini devono marciare sul posto.

L'insegnante comunica varie azioni da completare.

Iniziano scuotendo le dita.

Poi dita e polsi.

Poi dita, polsi e avambracci.

Poi dita, polsi, avambracci e gomiti.

Poi dita, polsi, avambracci, gomiti e spalle.

Poi dita, polsi, avambracci, gomiti, spalle e torace.

Poi dita, polsi, avambracci, gomiti, spalle, torace e fianchi.

Poi dita, polsi, avambracci, gomiti, spalle, torace, fianchi e ginocchia.

Poi dita, polsi, avambracci, gomiti, spalle, torace, fianchi, ginocchia e testa. Si può anche iniziare dalla punta dei piedi salendo su per il corpo.



# DOVE IN ITALIA?

**Gruppi classe suggeriti:** Dalla classe 4° - alla 5° primaria, classe 1° secondaria I grado

**Materiale necessario:** Nessuno

**N. di partecipanti:** Dipende dallo spazio disponibile

**Preparazione:** Posiziona le sedie e gli zaini sotto i banchi, rimuovi ogni altro oggetto dal pavimento. In piedi dietro i banchi.

**Livello di attività:** Moderato

**Collegamenti curriculari:** Geografia

## Come si gioca:

L'insegnante scrive alcune regioni dell'Italia sulla lavagna con le corrispondenti attività fisiche, ad esempio.

**Piemonte** - jogging sul posto

**Lombardia** - saltelli a stella

**Lazio** - torsioni laterali

**Sicilia** - sollevamenti ginocchia

Gli insegnanti possono scegliere una serie di domande in base all'età degli alunni.

Ad esempio, per i bambini più grandi l'insegnante potrebbe scegliere le città, le montagne e i fiumi, come negli esempi seguenti.

I bambini rispondono svolgendo l'attività che corrisponde al nome della regione.

1. In che regione si trova Perugia?
2. In che regione si trova Domodossola?
3. In che regione si trova Genova?
4. In che regione si trova il monte Bianco?
5. In che regione si trova la foce del Tevere?
6. In che regione si trova Milano?
7. In che regione si trova la foce del Po?
8. In che regione si trova Torino?



# L'ATTIVATORE

**Gruppi classe suggeriti:** Dalla classe 2° - alla 5° primaria; classe 1° secondaria I grado

**Materiale necessario:** Nessuno

**N. di partecipanti:** Dipende dallo spazio disponibile

**Preparazione:** Potrebbe essere necessario spostare l'arredo per fare un cerchio; se non è possibile fare spostamenti (o non è possibile mantenere il distanziamento), si può eseguire in fila.

**Livello di attività:** Moderato - chiama i comandi velocemente per assicurarti che i bambini continuino a muoversi.

**Collegamenti curricolari:** Linguaggio orale e memoria

## Come si gioca:

Ogni bambino/ragazzo si siede sulla sedia.

Il leader (un insegnante o un alunno) annuncia vari comandi che i bambini/ragazzi devono eseguire.

### Comandi:

**Hup:** in piedi (pronunciando "Ooh") e seduti (pronunciando "Aah").

**Hup sinistra:** in piedi e muoviti di un passo a sinistra (tutti si muovono di un passo a sinistra).

**Hup destra:** tutti gli alunni sono in piedi e si muovono a destra.

**Calpesta:** gli alunni battono i piedi fino al prossimo comando.

**Schiaffo alla sedia:** gli alunni si alzano, danno un colpo alla sedia e si risiedono.

**Ruota:** gli alunni si alzano, camminano formando un cerchio attorno alla sedia e si risiedono.



# CUORE INTELLIGENTE

**Gruppi classe suggeriti:** Dalla classe 2° - alla 5° primaria, classe 1° secondaria I grado

**Materiale necessario:** Nessuno

**N. di partecipanti:** Dipende dallo spazio disponibile

**Preparazione:** Posiziona le sedie e gli zaini sotto i banchi, rimuovi ogni altro oggetto dal pavimento. In piedi dietro i banchi.

**Livello di attività:** Moderato

**Collegamenti curriculari:** Prendersi cura del proprio corpo, esseri viventi

## Come si gioca:

**Insegna ai bambini/ragazzi delle nozioni sul cuore:**

**La sua posizione nel corpo** - a sinistra nel petto

**La dimensione** - la dimensione di un pugno

**A cosa serve** - a portare il sangue nel corpo

**Cosa rende il cuore più forte** - l'attività fisica come saltare, nuotare, correre, ecc.  
(gli alunni mimeranno queste azioni)

**Cosa rende il cuore più debole?** L'inattività, fumare, non mangiare sano.

**L'insegnante dice varie abitudini che rafforzano o indeboliscono il cuore.**

**Per le abitudini che rafforzano il cuore, gli alunni devono saltare per 15 secondi.**

**Se è un'abitudine che indebolisce il cuore, gli alunni devono accovacciarsi (o cadere giù) per 5 secondi.**

### Seguono alcuni esempi di attività:

Andare in bici - gli alunni saltano	Nuotare - saltano
Mangiare fast food - vanno giù	Giocare al computer per molto tempo - vanno giù
Fare una passeggiata - saltano	Salire le scale - saltano
Guardare sempre la TV - vanno giù	Prendere l'ascensore - vanno giù
Fumare - vanno giù	Mangiare frutta e verdura - saltano
Ballare - saltano	Mangiare molte caramelle e patatine - vanno giù



# PASSA IL RITMO

**Gruppi classe suggeriti:** Dalla classe 4° - alla 5° primaria, classe 1° secondaria I grado

**Materiale necessario:** Nessuno

**N. di partecipanti:** Dipende dallo spazio disponibile

**Preparazione:** Se svolto in cerchio, distanziati, potrebbe essere necessario spostare l'arredo, si può anche eseguire in file

**Collegamenti curriculari:** educazione musicale

## Come si gioca:

I ragazzi si siedono in cerchio, distanziati. Nomina un ragazzo che darà inizio al ritmo (batte le mani due volte). Il ragazzo accanto prende il ritmo e lo passa al ragazzo seguente. La sequenza continua finché il ritmo passa a tutti i ragazzi del cerchio e ritorna al ragazzo che lo ha iniziato. Il leader poi aggiunge un ritmo alla prima sequenza (ad esempio, batte le mani due volte, batte i piedi due volte).

La sequenza si ripete come la prima volta, si passa il ritmo.

## Varianti:

Puoi aggiungere delle azioni per cambiare il modo in cui si passa il ritmo, ad esempio, "spingi i freni" e il ritmo si ferma e ritorna da dove proviene.





# FOTOCOPIATRICE

## PAUSA DI MOVIMENTO ATTIVANTE

L'insegnante esegue una sequenza di movimenti. Questa sequenza può essere ritmica, ad esempio con battito di mani, calpestio e percussione.

Immediatamente l'intera classe riproduce la sequenza di movimenti.

L'insegnante sceglie poi qualcuno che mostrerà la coreografia successiva.

## VARIANTE 1:

Possono essere inserite anche sequenze di movimenti con oggetti, ad esempio una corda da salto.

## VARIANTE 2:

Invece delle sequenze di movimenti vengono mostrati e riprodotti a coppie interi percorsi, eventualmente anche all'esterno dell'aula.

## VARIANTE 3:

La sequenza di movimenti deve essere riprodotta simultaneamente.

## PER FAVORIRE L'INCLUSIONE

### Disabilità visive

Descrivere la sequenza di movimenti mentre vengono mostrati e posizionarsi di fronte all'allievo con disabilità visive.

### Comunicazione

Rendere il movimento udibile attraverso l'uso di suoni e della voce, concordare comandi per accompagnare i movimenti.



# SALTELLI ALL'APERTO

## PAUSA DI MOVIMENTO ATTIVANTE

Gli alunni fanno esercizi di saltelli.

Al primo salto divaricano le gambe battendo contemporaneamente le mani sopra la testa.

Al secondo salto chiudono le gambe stendendo le braccia aderenti al corpo.

Il livello sonoro causato da questo esercizio lo rende particolarmente consigliato all'aperto.

## VARIANTE 1:

**Jumping jack invertito:** gli alunni saltano a gambe divaricate e contemporaneamente attaccano le braccia al corpo. Al secondo salto si chiudono le gambe e si battono le mani sopra la testa.

## VARIANTE 2:

**Jumping jack con arresti:** gli alunni, una volta su tre, tengono le gambe o le braccia nella stessa posizione e continuano il salto solo con l'altra parte del corpo

## PER FAVORIRE L'INCLUSIONE

### Disabilità motorie - Allievi su sedia a rotelle

Con la sedia a rotelle compiere una rotazione di 1/2 o 1/4 di giro e poi battere le mani al di sopra della testa, ruotare di nuovo all'indietro e battere ancora le mani, ecc.

**Presentazione degli esercizi:** adattare spazio, tempo o forza di esecuzione del movimento o proporre un esercizio di movimento affine.

### Disabilità motorie - Allievi con difficoltà di deambulazione

Con l'aiuto di un compagno o appoggiati alla parete, senza saltare.

**Ambiente di apprendimento:** consentire il movimento indipendente attraverso adattamenti di natura personale, organizzativa e strutturale



# PAUSE ATTIVE A SCUOLA!

## PUNTI DI FORZA:

facile fruibilità e attuazione

facilmente introducibile nelle attività curriculari delle classi

basso grado di difficoltà nella realizzazione

a costo zero, a chilometro zero

## PUNTI DI DEBOLEZZA:

NESSUNO

### Inoltre...

Le pause attive permettono agli alunni un contatto con il corpo, il respiro e le emozioni e un approccio al movimento e alla conoscenza di sé, basilari per una crescita armonica e per la sicurezza e la stabilità, con conseguente diminuzione del rischio di incidenti.

### Per saperne di più:

**Pause attive a scuola! - sanochisa ([regione.lazio.it](http://regione.lazio.it))**



Progetto a cura del gruppo SPS della ASL Roma 2



