

MOVING SCHOOL 21

PROGETTO “LA SCUOLA IN MOVIMENTO”

ESERCIZI PER PAUSE IN MOVIMENTO.

Autore: Stephan Riegger, Berlinbewegt e.V., Moving School 21

Pause motorie durante la lezione: aiuto per Pierino e Pierina

Attenzione, vigilanza e concentrazione sono fondamentali per stimolare un apprendimento efficace. Le cellule neuronali cerebrali devono essere attivate tramite stimoli sensoriali e rifornite con ossigeno a sufficienza (finestre aperte, aerazione, respirazione). Il movimento stimola entrambe le cose. In particolar modo, i tipi di movimento che coinvolgono equilibrio e coordinazione “svegliano” il cervello e lo rendono ricettivo. Attraverso attività fisiche di breve durata si stimola il metabolismo e si stempera lo stress. Le endorfine rilasciate migliorano l’umore, attivando meccanismi di premiazione nel cervello.

Fondamenti scientifici

Studi scientifici dimostrano che le funzioni esecutive del cervello vengono stimolate dalle attività motorie. Queste funzioni sono importanti per le capacità di concentrazione, cognitive e per l’apprendimento in generale¹. E’ stata inoltre registrata una diminuzione delle attività di disturbo alla lezione². Durante uno studio quadriennale di intervento a lungo termine³ in una scuola elementare tedesca è stato registrato un significativo sviluppo dell’intelligenza in una classe stimolata motoricamente, rispetto ad un gruppo di controllo. “Il movimento ha un’influenza evidente sull’umore, la concentrazione e l’apprendimento”⁴. Il programma per le pause motorie durante l’insegnamento è stato sviluppato e reso implementabile nella quotidianità scolastica su queste basi.

Cosa si può fare per i bambini iperattivi

Le pause in movimento danno sollievo ad insegnanti e alunni. Specialmente bambini irrequieti si dimostrano “grati” verso queste iniziative. I bambini si possono abituare a questi appuntamenti grazie alla loro regolarità e affidabilità: attraverso le pause in movimento possono migliorare il controllo della propria eccitazione (ritmare l’insegnamento).

Pause attive nel programma Moving School 21

Le pause attive appartengono alla categoria di attività “INDOOR”, ovvero da svolgersi all’interno della classe/scuola. L’insegnamento viene strutturato con l’inserimento di pause di attivazione e di rilassamento durante la lezione.

In tal modo si contrasta l’affaticamento inevitabile provocato dallo stare seduti a lungo. La lezione diviene rispettosa del bambino e del suo fisico, e quindi contribuisce a promuovere la sua salute. I processi cognitivi dell’apprendimento vengono ottimizzati e la quotidianità scolastica si trasforma in un esempio vissuto di stile di vita attento alla salute.

Le esperienze raccolte fino ad ora mostrano che gli alunni apprendono divertendosi di più, mentre si riducono i momenti di stanchezza e di inevitabile disturbo. Insegnanti ed educatori vedono una maggiore motivazione nei loro alunni. Possono occuparsi di un determinato argomento in modo più efficace e con una maggiore concentrazione. La collaborazione è migliore, e le prestazioni degli alunni diventano più alte.

Attivare e rilassare

I bambini in età elementare non riescono a restare concentrati, in media, per più di 15 minuti consecutivi – spesso anche meno. Nel corso della giornata scolastica, durante e dopo le fasi di lavoro, gli alunni si stancano o diventano irrequieti. Le regolari pause motorie prevengono questi fenomeni. Queste dovrebbero essere attuate al più tardi dopo ca. 20 minuti di lavoro per ristabilire la concentrazione. Introducendo un gioco attivo o di rilassamento (vedi il Catalogo dei giochi, BERLINbewegt e.V.), la normale unità di insegnamento viene interrotta a circa 3 - 10 minuti. Per migliorare anche l'assunzione di ossigeno si consiglia anche l'apertura delle finestre.

Pause motorie attive – tempo di lezione perso?

Il tempo della lezione viene ritmato grazie agli esercizi di attivazione e rilassamento. La maggiore assunzione di ossigeno impedisce ulteriori affaticamenti e stimola la capacità di concentrazione. Il tempo di lezione che segue può essere impiegato in maniera decisamente più efficace. Gli alunni sono meglio disposti all'apprendimento e tornano a lavorare concentrati.

Requisiti per le pause motorie attive

L'esperienza della fase pilota e delle fasi di attuazione nella normale attività didattica registrano che sono sufficienti circa 5 minuti per ristabilire la concentrazione.

Le pause motorie sono state scelte in base ai seguenti requisiti:

- il più possibile semplici
- attuabili senza lunghe spiegazioni
- materiali necessari minimi
- ridotte necessità di spostamento nell'aula
- coinvolgimento contemporaneo di tutti i bambini
- possibilità di integrare varianti e proposte.

Collezione di giochi per la pausa attiva

Le idee di gioco per la pausa attiva presenti sulle schede per l'insegnamento⁵ sono suddivise in esercizi di attivazione ed esercizi di rilassamento. Si consiglia di concludere anche le pause di attivazione con un esercizio di rilassamento, per facilitare il ritorno alla lezione.

Quando è meglio iniziare la pausa e praticare gli esercizi?

L'alternanza di fasi di quiete e di moto è rispettosa dei bambini e del loro apprendimento. Gli esercizi di movimento dovrebbero essere praticati:

- quando la concentrazione diminuisce
- in presenza di segni di stanchezza
- in presenza di episodi di irrequietezza e svogliatezza
- per attuare un alleggerimento ed un rilassamento psico-fisico
- per smaltire lo stress

A cosa bisogna prestare attenzione introducendo ed eseguendo gli esercizi?

- Scrivere i nomi degli esercizi di pause motorie alla lavagna
- eseguire la medesima selezione di attività durante le pause di una settimana, poi aumentarne il repertorio
- durata: 3-10 minuti; da incrementare lentamente
- ritmo: ogni ora
- affidabilità: accordarsi con gli insegnanti delle diverse discipline della classe è una condizione necessaria per il successo dell'iniziativa
- fare attenzione all'apertura delle finestre, o all'introduzione di aria fresca nell'aula
- da insegnante, cercare il proprio stile.

Esperienze con la pausa attiva

In due scuole elementari a Berlino Moabit sono stati somministrati i giochi per la pausa attiva ad insegnanti ed educatori, nonché alle loro classi, con un'iniziativa di coaching⁶. Per lo studio di accompagnamento sulle capacità di concentrazione, le classi prime, terze, quarte e quinte sono state esaminate prima, durante e dopo l'introduzione delle pause motorie.

In generale si può concludere che la capacità di concentrazione degli alunni sia significativamente migliorata, con riferimento alla loro prontezza, accuratezza e frequenza di errori.

La praticabilità dell'attività dipende imprescindibilmente dalle possibilità organizzative di cui dispongono gli insegnanti per ritmare le loro lezioni con le pause motorie.

Le informazioni sulle pause attive e il materiale di gioco⁷ vengono accolte dalle classi in modo molto positivo, e vengono proposte delle varianti; le attività sono condotte parzialmente anche dagli stessi alunni.

¹ Kubesch, S. (2007). Das bewegte Gehirn. Körperliche Aktivität und exekutive Funktionen (*Il cervello in movimento. Attività fisiche e funzioni esecutive*). Reihe Sportwissenschaft. Schorndorf.

Ratey J. R. & Hagermann, E. (2009). Superfaktor Bewegung, Kirchzarten.

² Wamser, P. (2003). Einfluss körperlicher Aktivitäten auf Unterrichtsstörungen, Kreislauf und Konzentrationsleistungen von Heranwachsenden im Schulalltag (*Influenza delle attività fisiche su disturbi dell'attività didattica, circolazione e concentrazione durante la crescita nella quotidianità scolastica*). Tesi di laurea. Hamburg

³ Bös, K. (2009). Motorische Leistungsfähigkeit von Kindern und Jugendlichen (*Prestazioni motorie di bambini e giovani*). In: Schmidt, W, Hartmann-Tews, I. : Primo rapporto sportivo su bambini e giovani tedeschi (85 ff).

⁴ Wydra 2012 Bewegte Grundschule . In: Kerstin Ketelhut, Katarina Prchal, Antje Stache (HrsG): Gesundheitsförderung zwischen individuellem Anspruch und gesellschaftlicher Verantwortung (*Promozione della salute tra pretese individuali e responsabilità della società*). Scritti di scienze sportive 101, Hamburg 2012, 67

⁵ Spieleskartei, BERLINbewegt e.V.

⁶ Programma di Coaching: per una settimana è stata eseguita una pausa motoria in ogni ora di lezione. Nella prima fase (2 giorni) gli esercizi di stimolo alla concentrazione sono stati eseguiti da personale esterno. Nella seconda fase hanno preso il controllo gli insegnanti.

⁷ Tutti classi sono stati forniti uno schedario di giochi per una pausa attiva ed i relativi materiali. Le informazioni sono suddivise in giochi per l'attivazione e giochi per lo stimolo della concentrazione.