



Let's move Europe:

*School-based promotion of healthy lifestyles to prevent obesity*

# **Strategie per creare ambienti scolastici fisicamente attivi**



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Edizione: Universidad de Extremadura. Servicio de Publicaciones  
C/ Caldereros, 2 - Planta 3ª. 10071 Cáceres (España).

Tel. 927 257 041; Fax 927 257 046

E-mail: [publicac@unex.es](mailto:publicac@unex.es)

<http://publicauex.unex.es>

I.S.B.N.: 978-84-9127-165-9

Cáceres, 2022



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

# Elenco degli autori:

## **University of Extremadura**

David Sánchez Oliva  
Tomás García Calvo  
Pedro Antonio Sánchez Miguel  
Francisco Miguel Leo Marcos  
Juan José Pulido González  
Inmaculada González Ponce  
Diego Muñoz Marín  
Javier Sevil Serrano  
Miguel Ángel Tapia Serrano

## **University of Cádiz**

José Castro Piñero  
Alberto Grao Cruces  
Daniel Camiletti Moirón  
Rocío Izquierdo Gómez  
Julio Conde Caveda  
Carmen Padilla Moledo

## **University of Castilla-La Mancha**

Mairena Sánchez López  
Abel Ruiz Hermosa  
Vicente Martínez-Vizcaíno  
Carlos González Morcillo

## **University of Granada**

Palma Chillón Garzón

## **University of Lisboa**

João Martins  
Marcos Onofre  
Adilson Marques  
Tiago Ribeiro

## **University of Oporto**

Jorge Mota  
Paula Silva  
Paula Santos  
Andreia Pizarro

## **Université Côte d'Azur**

Anne Vuillemin  
Karine Corrion  
Jean-Marie Garbarino

## **Universidad de Bolonia**

Andrea Ceciliani  
Laura Dallolio  
Alice Masini  
Sofia Marini

## **Ulster University**

Marie Murphy  
Angela Carlin  
Sinead Connolly

## **Sociedade Portuguesa de Educação Física**

Nuno Ferro  
Felix Bolaños  
João Costa

## **Azur Sport Sante**

Dusan Pjevac  
Marion Fournier  
Fanny de Toni

## **Moving School 21**

Raffaella Mulato  
Riegger Stephan



# 1

## La Ricreazione

---

### 1.1 Background

### 1.2 Categorie di interventi per promuovere l'attività fisica durante la ricreazione

#### 1.2.1 Ricreazione strutturata

#### 1.2.2 Piccoli attrezzi

#### 1.2.3 Modifiche ambientali

#### 1.2.4 Interventi multifunzionali

### 1.3 Organizzazione, Formazione e Assistenza

# 2

## Aule e altri spazi

---

### 2.1 Modificare la configurazione dell'aula

#### 2.1.1 Buona gestione dell'igiene posturale nell'aula flessibile

#### 2.1.2 Altre soluzioni

#### 2.1.3 Esempi di strategie

1

# LA RICREAZIONE

# 1.1 Background

La ricreazione scolastica, a volte indicata come pausa o pausa pranzo, può essere definita come il "tempo non curricolare programmato tra le lezioni"[1]. Questo può includere le pause del mattino, del pranzo e del pomeriggio. Queste possono essere da sole o in combinazione. La ricreazione può rappresentare il 20% della giornata scolastica, ma spesso viene trascurata durante lo sviluppo dell'organizzazione scolastica. L'ora di ricreazione, di solito, comporta l'accesso a spazi all'aperto e offre a bambini e adolescenti l'opportunità di giocare in modo non strutturato e di socializzare con i [2,3].

## Benefici della ricreazione



La ricreazione offre ai bambini l'opportunità di essere attivi durante la giornata scolastica e quindi può contribuire in modo sostanziale al rispetto delle linee guida sull'attività fisica. Oltre ai benefici accertati per la salute, una maggiore attività fisica è collegata a un miglioramento delle funzioni cognitive [4] e dei risultati scolastici [5]. Inoltre, l'attività fisica durante la ricreazione è stata collegata ad un miglioramento delle relazioni tra i coetanei; ad un aumento del rapporto di parentela; e ad un migliore clima sociale nella scuola [6].

Tuttavia, le ricerche condotte finora per valutare l'efficacia degli interventi basati sulla ricreazione nelle scuole post-primarie sono limitate. L'integrazione di interventi basati sulla ricreazione all'interno della giornata scolastica è promettente per promuovere i livelli di attività fisica, ma è difficile trarre conclusioni sull'efficacia dei singoli componenti.

Nonostante questi benefici, una delle poche indagini nazionali condotte sul tempo di ricreazione indica anche che il tempo assegnato alla ricreazione nelle scuole potrebbe essere in declino, con una diminuzione di 45 minuti a settimana tra gli alunni più giovani e di 65 minuti a settimana nelle scuole primarie e secondarie inglesi [2].

## 1.2 Categorie di interventi per promuovere l'attività fisica durante la ricreazione



## 1.2.1 Ricreazione strutturata

Diversi sono gli interventi, attraverso approcci strutturati, che possono essere attuati per incrementare l'attività fisica durante la ricreazione. Questi possono includere giochi organizzati o attività guidate da un insegnante, un allenatore, o un alunno più grande.

Tuttavia, le proposte di attività fisica durante la ricreazione possono limitare il tempo a disposizione dei bambini per giocare spontaneamente. I giochi strutturati, quindi, possono essere meno adatti ai bambini più piccoli o a quelli che non amano gli sport o le attività strutturate. E' importante tenere conto del tempo necessario per organizzare e allestire le varie attività all'inizio della ricreazione.

### Tipo di intervento - ricreazione strutturata

### Descrizione \Esempio

Giochi organizzati

Insegnanti, allenatori, e studenti più grandi guidano o supervisionano le attività e il gioco cercando di incoraggiare o premiare la partecipazione.

Formazione del personale e/o della dirigenza

Vengono forniti corsi di formazione o risorse didattiche per il personale, per gli insegnanti, per i responsabili e/o per gli alunni che possono condurre le attività durante la ricreazione.

Attività di parkour o free running

L'attività di parkour, che consiste nel correre, saltare, arrampicarsi, dondolarsi e rotolare per andare da un punto A ad un punto B, viene insegnata prima nelle lezioni di educazione fisica e poi introdotta nella ricreazione e supervisionata da un insegnante o da un responsabile.

Videogiochi e affini

Videogiochi che richiedono lo svolgimento di attività motoria per parteciparvi o che guidino i bambini in un'attività motoria durante la ricreazione.



## 1.2.2 Piccoli attrezzi

La fornitura di attrezzature portatili o piccoli attrezzi come palle, cerchi, frisbee, oggetti propriocettivi funicelle per saltare, paracaduti e tunnel può aiutare a stimolare l'attività fisica durante la ricreazione.

Inizialmente potrebbero essere necessario fornire istruzioni o dimostrazioni da parte dei responsabili (insegnanti o alunni più grandi), soprattutto se l'attività riguarda gli alunni più piccoli. I piccoli attrezzi hanno un vantaggio rispetto ai grandi attrezzi o ai cambiamenti delle infrastrutture, perché possono essere cambiate regolarmente. Ad esempio, i piccoli attrezzi a disposizione possono variare durante l'anno scolastico.

Gli studenti più grandi possono assumersi la responsabilità di mettere a disposizione e restituire tutte le attrezzature. Oltre a ridurre l'onere per gli insegnanti e i dirigenti scolastici, questo approccio può aiutare a mantenere l'interesse dei bambini, che a sua volta può portare ad un cambiamento prolungato in termini di attività fisica e a cambiamenti più duraturi nei loro livelli di attività fisica e sedentarietà.



### Tipo di intervento – Piccoli Attrezzi

Materiali riciclati

Attrezzature ludiche

### Descrizione\Esempio

L'utilizzo di oggetti riciclati o riutilizzati, come pneumatici di auto e cartoni del latte, offrono l'opportunità di creare percorsi ginnici. Ad esempio, questi oggetti possono essere disposti come un percorso ad ostacoli o come uno stimolo per il gioco attivo. E' importante tenere presente che la loro disposizione deve cambiare regolarmente per stimolare l'attività fisica.

Piccoli attrezzi come palle, cerchi, oggetti propriocettivi, corde per saltare, paracadute o altre attrezzature da fornire durante la ricreazione per promuovere l'attività fisica.

## 1.2.3 Modifiche ambientali

Anche le modifiche all'ambiente all'interno e intorno alla scuola possono aumentare i livelli di attività fisica. È stato dimostrato che la segnaletica fissa del parco giochi incoraggia l'attività fisica nel breve periodo, ma l'ideale sarebbe accompagnarla con componenti aggiuntive che ne mantengano l'efficacia nel tempo. La suddivisione dell'area di gioco in zone, ciascuna predisposta per attività diverse (ad esempio, una zona per un percorso a ostacoli, una zona per il gioco di immaginazione, una zona per il calcio) può contribuire a variare l'uso dello spazio e a stimolare la struttura dell'attività fisica. Questo tipo di modifica dell'ambiente dedito alla ricreazione permette ai dirigenti scolastici di cambiare l'utilizzo dello spazio nel corso dell'anno scolastico, consentendo una maggiore flessibilità rispetto alla segnaletica permanente del parco giochi.

### Tipo di intervento – Modificazioni dell'ambiente

Segnaletica per parco giochi

### Descrizione \Esempio

La segnaletica permanente o semipermanente può incoraggiare gli alunni a far prendere parte a giochi (gioco campana, giochi da tavolo, ecc.) senza bisogno di attrezzature aggiuntive. La segnaletica può, inoltre, essere utilizzata per suddividere l'area in zone. In aggiunta, è possibile aggiungere del verde o utilizzare lo spazio naturale per creare un ambiente di gioco che favorisca l'attività fisica.

Attrezzature ludiche strutturate

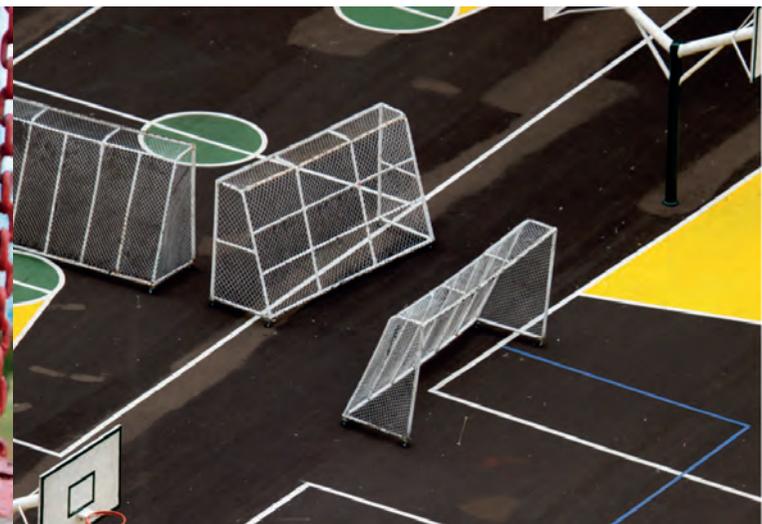
Attrezzature fisse o semi-permanenti come attrezzature da gioco, pareti da arrampicata, ponti tibetani, sbarre o quadri svedesi da arrampicata aumentano le opportunità di attività fisica e di gioco attivo.

Ridurre la densità nell'accesso ai parchi giochi

Ridurre il numero di bambini, scaglionando gli orari della ricreazione in modo da aumentare le opportunità di attività fisica e l'accesso da parte degli alunni a qualsiasi attrezzatura e/o spazio fisso o libero.

Sviluppo di politiche/piani

Creare piani d'azione per migliorare l'ambiente scolastico in modo da incoraggiare l'attività fisica.



## 1.2.4 Interventi multifunzionali

È stato dimostrato che gli interventi multifunzionali sono più efficaci di quelli incentrati su una singola funzione. La combinazione di più elementi (ad esempio, modificare la segnaletica delle aree di gioco e fornire piccoli attrezzi) organizzare giochi.

Alcuni esempi di interventi includono: la ricreazione strutturata, i piccoli attrezzi, le modifiche ambientali e una combinazione di queste misure attraverso un approccio multifunzionale.



### Tipi di intervento- Interventi multifunzionali

Segnaletica del parco giochi + piccoli attrezzi o attrezzatura strutturata

Segnaletica del parco giochi + supervisione dei giochi da parte di un adulto + piccoli attrezzi

Segnaletica per parchi giochi + formazione degli insegnanti e studenti

### Descrizione\Esempi

L'aggiunta di segnaletica per il parco giochi e la fornitura di piccoli attrezzi durante la ricreazione incoraggiano il gioco fisicamente attivo.

Aggiungere la segnaletica al campo da gioco e coinvolgere gli insegnanti, gli alunni più grandi o i coetanei come modelli per dimostrare come la segnaletica può essere utilizzata o per incoraggiare la partecipazione. È possibile utilizzare attrezzature libere o piccoli attrezzi per integrare le attività e incoraggiare un cambiamento delle attività nel tempo per mantenere l'interesse.

L'aggiunta di segnaletica sui campi da gioco e la formazione degli insegnanti e studenti su come utilizzarla per massimizzare le opportunità di attività fisica per i bambini.

# 1.3 Organizzazione, Formazione e Assistenza

È molto improbabile che gli interventi sopra descritti, se attuati da soli, producano un cambiamento sostenibile nell'attività fisica durante la ricreazione scolastica. Per avere il massimo impatto, gli interventi devono essere accompagnati da cambiamenti nelle politiche, nella formazione del personale e nell'educazione degli studenti. Inoltre, i dirigenti scolastici dovrebbero considerare lo sviluppo di una politica coesiva per la ricreazione scolastica (incorporata in una politica più ampia sull'attività fisica). Una politica scolastica dovrebbe specificare la natura e la durata delle pause scolastiche, il personale addetto alla loro supervisione e descrivere i benefici proposti dalla ricreazione per i bambini in termini di attività fisica, benessere, apprendimento e sviluppo [2].

Il Centro per il Controllo e la Prevenzione delle Malattie (CDC) e la Società degli Educatori alla salute e all'Educazione Fisica (SHAPE America) [7] hanno fornito un'infografica che descrive 5 strategie per i dirigenti scolastici che desiderano aumentare i livelli di attività fisica durante la ricreazione. L'infografica è riportata nella Figura 2. Il loro sito web fornisce anche una serie di risorse gratuite per aiutare i dirigenti scolastici ad attuare queste strategie:



1

## Prendere decisione da Leader

1. Identificare e documentare le politiche di ricreazione.
2. Mettere in pratica le politiche di ricreazione e rivederle se necessario
3. Sviluppare un programma scritto per la ricreazione
4. Designare spazi per la ricreazione all'aperto e al chiuso
5. Stabilire le linee guida sulle condizioni meteorologiche per garantire la sicurezza degli studenti
6. Formazione del personale scolastico e dei volontari per la ricreazione



2

## Comunicare e far rispettare le aspettative comportamentali e di sicurezza.

7. Stabilire e comunicare le strategie e la gestione del comportamento.
8. Insegnare a risolvere i conflitti
9. Assicurarsi che gli spazi e le strutture per la ricreazione soddisfino gli standard di sicurezza raccomandati.



3

## Creare un ambiente che favorisca l'attività fisica durante la ricreazione

10. Fornire un adeguato equipaggiamento per l'educazione fisica.
11. Aggiungere segnaletica alle aree di gioco o alle zone per l'attività fisica.
12. Creare zone per l'attività fisica.
13. Fornire attività pianificate o schede di attività fisica.
14. Fornire una combinazione di strategie per la ricreazione.



4

## Coinvolgere la comunità scolastica per sostenere la ricreazione.

15. Stabilire ruoli e responsabilità per la supervisione e la facilitazione della ricreazione.
16. Coinvolgere gli studenti nella pianificazione o nella conduzione della ricreazione.
17. Mobilitare i genitori e gli altri membri della comunità scolastica per sostenere e supportare la ricreazione a scuola.



5

## Raccogliere informazioni sulla ricreazione

18. Stabilire ruoli e responsabilità per la supervisione e la facilitazione della ricreazione
19. Coinvolgere gli studenti nella pianificazione e nella conduzione della ricreazione.

**Figura 2 Centro per il Controllo e la Prevenzione delle Malattie (CDC) e la Società degli Educatori alla salute e all'Educazione Fisica (SHAPE America): 5 strategie per la pianificazione della ricreazione**  
[https://www.shapeamerica.org/standards/guidelines/strategies\\_for\\_recess\\_in\\_schools.aspx](https://www.shapeamerica.org/standards/guidelines/strategies_for_recess_in_schools.aspx)



2

AULE E  
ALTRI SPAZI

La progettazione degli ambienti scolastici è fondamentale per[1]: aumentare i livelli di attività fisica degli studenti e ridurre il loro stile di vita sedentario (per una revisione della letteratura vedere Jones et al.[8] e Love et al.[9]).

La recente attenzione alla progettazione delle aule e degli altri spazi scolastici riflette l'espansione del pensiero ergonomico nel campo dell'istruzione, il quale è in ritardo rispetto al suo sviluppo nei luoghi di lavoro. Di fatto, le questioni relative al tipo di arredamento, al comfort acustico e termico, all'illuminazione, alla decorazione, alla configurazione degli spazi, ecc. stanno emergendo come fattori importanti per la qualità e l'efficienza del lavoro scolastico e, più in generale, per la qualità della vita scolastica, compresa quella fisica.

Gli interventi relativi a questi fattori possono avere un impatto significativo su tutta la comunità scolastica e su tutti gli aspetti della vita lavorativa e scolastica: pratiche pedagogiche, relazioni tra studenti, clima di classe, mobilità degli studenti, ecc

“



**È importante notare che questi interventi dovrebbero idealmente far parte di un vero e proprio approccio istituzionale per gestire il cambiamento all'interno della scuola. Tale cambiamento deve coinvolgere i diversi attori della comunità scolastica (studenti, dirigenti scolastici, personale docente/di sorveglianza, genitori, ecc.) [2].**

**Il feedback molto positivo ricevuto sul programma nazionale finlandese "Schools on the move" ("Scuole in movimento") sottolinea l'importanza di questo tipo di approccio, affermando che: "Consentire alle scuole di prendere decisioni è uno dei motivi per cui Schools on the Move è diventata una storia di successo" [1].**

## 2.1 Modificare la configurazione dell'aula

I bambini trascorrono molto tempo in aula. L'aula determina in larga misura il livello di sedentarietà imposto ai giovani, nonché le condizioni per lo sviluppo di una buona postura. Modificando la configurazione dell'aula, si può quindi avere un impatto positivo su entrambi gli aspetti.

Il concetto di "spazi di apprendimento flessibili", più comunemente chiamati "classi flessibili", che offrono agli studenti una serie di spazi di lavoro mutevoli, è già ampiamente utilizzato.

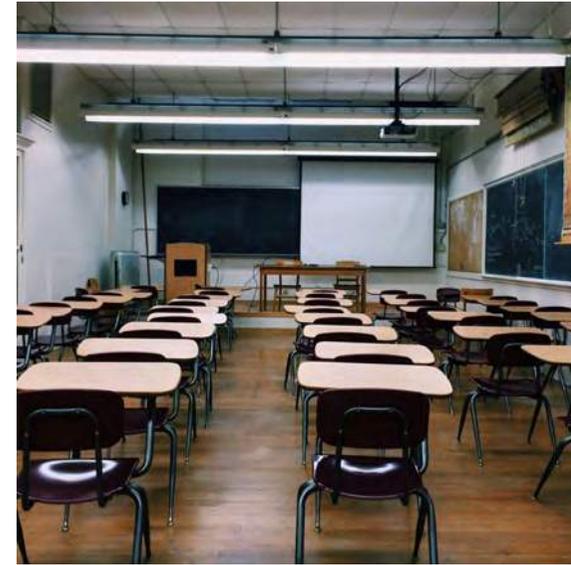
Morton et al.[10] utilizzando il quadro di riferimento del progetto CASE (Creating Active School Environments), ed altri autori [11–13], evidenziano l'importanza attribuita dai vari attori della comunità educativa agli interventi incentrati sull'arredamento e sul design dell'aula.



I principali svantaggi della configurazione classica, spesso chiamata "ad autobus" (tutti gli studenti seduti, sullo stesso tipo di banchi, per la maggior parte del tempo in fila e rivolti verso l'insegnante) sono ben noti:

- Offre agli studenti una seduta sedentaria frequente e prolungata e una scarsa mobilità,
- Offre solo la possibilità di assumere una postura seduta, per lunghi periodi, che è relativamente difficile, per i bambini, da mantenere nel tempo ed esercita una pressione maggiore sulla regione lombare rispetto alla posizione eretta.
- Offre un arredamento uniforme, che non può essere adatto a tutti gli studenti.

In generale, quindi, questa configurazione non sembra favorevole a ridurre il comportamento sedentario dei giovani né ottimale per il loro sviluppo posturale.



Recenti dati scientifici [14,15] suggeriscono che la configurazione flessibile dell'aula, con la possibilità di cambiare spesso la postura, abbassa i livelli di sedentarietà degli studenti e rispetta il loro igiene posturale. Consentendo agli studenti di muoversi nello spazio e organizzando un cambio relativamente frequente dello spazio di lavoro, gli ambienti flessibili interrompono e riducono significativamente i lunghi periodi di sedentarietà.

## 2.1.2 Buona gestione dell'igiene posturale nell'aula flessibile

L'organizzazione flessibile dell'aula si basa sul presupposto che le posture degli studenti possono variare a seconda delle attività praticate. Le attività di ascolto, conversazione o lettura possono essere svolte in posizioni ragionevolmente rilassate.

Tuttavia, è importante che nelle attività di scrittura e disegno gli studenti abbiano la possibilità di sedersi in una posizione il più vicino possibile alle loro esigenze. È ormai assodato che una buona postura seduta non solo è essenziale per il buon sviluppo posturale dei giovani, ma ha anche effetti positivi sull'apprendimento scolastico, riducendo al contempo l'affaticamento degli studenti.

L'ergonomia scolastica ha da tempo definito con chiarezza le condizioni necessarie per una buona postura da seduti per imparare e praticare le attività di scrittura e disegno: piedi appoggiati a terra, regola dei 3 angoli a 90° (anche, ginocchia, caviglie), cintura scapolare stabile e libera per favorire la motricità fine del braccio e della mano.

Tuttavia, la posizione di seduta corretta può variare in modo significativo da un bambino all'altro. Di conseguenza, è probabile che alcuni studenti siedano meglio e ottengano risultati migliori in alcuni spazi di lavoro rispetto ad altri.

Anche la necessità e l'efficacia del supporto per la schiena è una questione importante.

Molti delle sedie messe a disposizione nell'aula flessibile non offrono uno schienale. È accettato che gli sgabelli o le fitball stimolino il sostegno posturale, rafforzando così i muscoli della schiena. È tuttavia consigliabile limitare la durata del loro utilizzo, a causa dell'affaticamento che generano e delle cattive posture di compensazione che possono emergere quando i muscoli della schiena non sostengono più adeguatamente la colonna vertebrale. Dunque occorre prevedere una rotazione tra le varie postazioni di lavoro. Infine, quando le sedie sono dotate di schienale, è particolarmente importante che questo sia comodo e a portata di mano dello studente (non troppo arretrato).



**In sintesi, nella progettazione di un'aula flessibile, per ridurre lo stile di vita sedentario degli studenti e garantire il loro corretto sviluppo posturale, occorre prestare particolare attenzione a quanto segue:**

- Offrire diverse posizioni di lavoro che siano adatte alle attività praticate (ascolto, gruppi di discussione, lettura, attività di scrittura e disegno, ecc).
- Consentire agli studenti di muoversi all'interno dell'aula e organizzare frequenti cambi di spazio di lavoro.
- Offrire sia: (a) tempi di seduta limitati senza supporto per la schiena (sgabelli, fitball) per sviluppare la muscolatura della schiena a supporto della postura ed evitare l'affaticamento; sia (b) posti a sedere con schienale, che consentano agli studenti un uso efficace del supporto per la schiena,
- Per le attività di disegno e scrittura, offrire posizioni di lavoro che rispettino le regole ergonomiche della scrittura in posizione seduta.

## 2.1.2 Altre soluzioni

Anche lo sviluppo di corridoi o disimpegni attivi, che trasformano gli spostamenti quotidiani in percorsi che sviluppano le abilità motorie, per mezzo di segnaletica sul pavimento o su piastrelle multicolori, sono spesso implementati e documentati attraverso i feedback. Una recente revisione della letteratura condotta da Suga et al.[16], sebbene incentrata sull'ora di ricreazione, ha sottolineato l'impatto positivo, e poco costoso, sui livelli di attività fisica degli studenti dati dal cambiamento dell'ambiente scolastico come la segnaletica. È ipotizzabile che gli effetti benefici della segnaletica possano essere presi in considerazione anche per i corridoi, oltre che per i campi da gioco per la ricreazione.

Inoltre, i poster, già ampiamente utilizzati nelle scuole per diversis scopi, sono un'altra forma di miglioramento dell'ambiente scolastico a basso costo e potenzialmente efficace per promuovere l'attività fisica negli studenti. Il ben conosciuto proverbio "un'immagine vale più di mille parole" (spesso attribuito a Confucio) sottolinea l'importanza delle immagini come fattore di efficacia del contenuto visualizzato. Nell'ambito della promozione della salute degli studenti, la recente tesi di Copetti Klohn[17], ad esempio, specifica che l'utilizzo delle immagini per ottimizzare la trasmissione dei messaggi promozionali deve essere adattato con precisione all'età degli studenti.



## 2.1.3 Esempi di strategie

Proposta 1	Arredi attivi (sedie, tavoli, fitball, cuscini, ecc.)
Descrizione generale	Utilizzare mobilia adeguata (sedie, tavoli, banchi, ecc.) o oggetti (fitball, cuscini, tappeti, ecc.) adatti per ri-arredare l'aula in modo da consentire agli studenti di cambiare regolarmente posizione e di essere meno sedentari e il più possibile attivi.
Obiettivi/Goal	Ridurre i comportamenti sedentari e aumentare l'attività fisica degli studenti in classe
Supporto teorico	Scienziati: Guirado et al. [19]. Professionisti: Scuole in movimento
Risorse	Umane: un consulente, un coordinatore e un gruppo di progetto che riunisca le principali parti interessate (preside, insegnanti, rappresentanti di studenti e genitori, ecc.). Finanziarie/materiali: l'aula può essere riarredata, combinando, a seconda dei mezzi disponibili, l'acquisto di mobili e oggetti specifici e il riutilizzo di quelli già presenti.
Consigli per la realizzazione	A seconda delle dimensioni, del numero di studenti e del budget, potete scegliere di allestire tutta o parte della stanza e di far ruotare i bambini durante il giorno o durante la settimana. Disporre le aule in base alle proprie risorse e ai propri gusti; si vedano le illustrazioni seguenti come esempi. Lasciare spazio sufficiente per muoversi liberamente tra le aree di lavoro.
Illustrazioni	Spazi di apprendimento flessibili - Progettazione di aule per gli studenti di oggi   Rivista per le famiglie
Condizioni di fattibilità	La motivazione degli insegnanti è fondamentale, così come la loro partecipazione a tutte le fasi del progetto. È importante che incoraggino i bambini a utilizzare le diverse opzioni disponibili nella stanza.

Proposta 2	Organizzazione delle postazioni di lavoro e cambi regolari tra le zone (spostamenti tra le zone)
Descrizione generale	Creare postazioni di lavoro differenti in classe (con varie posture) suddivise in base alle attività che si stanno svolgendo, intercambiabili alla fine di ogni periodo di lavoro con movimento attivo tra le postazioni.
Obiettivo/Goal	Consentire un'attività fisica attiva o fare pause attive tra i momenti di apprendimento.
Supporto teorico	Professionisti: Progetto iPlay project, pause energetiche in classe [18]. Scientifico: Approcci in classe [10,19].
Risorse	Finanziarie/materiali: basso costo Umane: l'insegnante Tempo: Preparazione della stanza in anticipo e riordino / cambio delle aree di lavoro tra i 30 minuti e 1 ora a seconda del lavoro e dell'età.
Consigli per la realizzazione	<p>Ogni zona di lavoro corrisponde a un tema di apprendimento.</p> <p>Ogni zona offre l'opportunità di imparare in diverse posture: seduti in diverse posizioni o su diversi mobili, in piedi, sdraiati.</p> <p>Movimenti attivi con l'utilizzo di materiale a terra, come: saltelli, passi laterali, salti a piedi uniti, ecc.</p> <p>Offrire un numero adeguato di zone di lavoro in base allo spazio e alle dimensioni della classe.</p> <p>Cambiare spesso l'organizzazione (settimanalmente).</p> <p>Predisporre cambi di zona in base alle capacità di attenzione, a seconda del lavoro e dell'età (tra 30 minuti e 1 ora).</p> <p>Cambiare al segnale dell'insegnante (tutti insieme) in modo che non ci siano spostamenti tra le zone durante i periodi di lavoro (timer).</p> <p>Proporre esercizi progressivi se i bambini hanno finito prima.</p> <p>Proporre di scegliere e organizzare le aree di lavoro con gli studenti (per gli studenti più grandi), sulla base dei loro suggerimenti.</p> <p>Dedicare tempo alla progettazione dell'aula, alla sua modifica e al suo riordino.</p>
Illustrazioni	<a href="https://www.familiesmagazine.com.au/flexible-learning-spaces/">https://www.familiesmagazine.com.au/flexible-learning-spaces/</a> <a href="https://www.josianecaronsantha.com/blog/miniformations-l-amenagement-flexible-classe-flexible-flexible-seating">https://www.josianecaronsantha.com/blog/miniformations-l-amenagement-flexible-classe-flexible-flexible-seating</a>
Condizioni di fattibilità	<p>Acquisire un minimo di mobilia adattata combinandola con quella esistente.</p> <p>Co-costruire il progetto con le parti interessate.</p> <p>Motivazione degli insegnanti.</p>

Proposta 3	Organizzazione del flusso di lavoro
Descrizione generale	Assegnare la scelta delle aree di lavoro in base ai risultati dei giochi (ad esempio, un gioco di precisione come le freccette). Possibilità di combinazione con la Proposta [2]
Obiettivo/Goal	Provvedere all'attività fisica o alle "pause attive" durante le ore di lezione.
Consigli per la realizzazione	Finanziarie/materiali: basso costo Umane: l'insegnante
Implementation advice	Aree di gioco specifiche in classe Cambiare regolarmente i giochi Partecipazione degli studenti alle scelte
Condizioni di fattibilità	Motivazione degli insegnanti. Accettazione/adesione degli studenti. Co-costruzione del progetto con le parti interessate.

Proposta 4	Progettazione dei corridoi (segnaletica, cartellonistica, ecc.)
Descrizione generale	Creare spazi divertenti per le attività fisiche nei corridoi permette di sviluppare le capacità motorie dei bambini. Si possono creare diversi tipi di percorsi (equilibrio, salto, coordinazione, ecc.) su tutte le superfici possibili (pavimento, pareti, porte, ecc.).
Obiettivo/Goal	Aumentare il tempo di attività fisica spontanea dei bambini e sviluppare i diversi tipi di abilità motorie. Convertire gli spazi di uso frequente.
Supporto teorico	Scientifiche [16]
Risorse	Human: a coordinator and a project group bringing together the main actors (principal, teachers, student and parent representatives, etc.). Financial/material: low cost (purchase of coloured adhesive tapes, collages of symbols and images, use of existing markers, decorative elements likely to promote motor activities, etc.).
Consigli per la realizzazione	Utilizzare tutte le superfici disponibili (terreni, muri, porte, appendiabiti, ecc.). Utilizzare colori vivaci e forme diverse. Variare i tipi di movimenti richiesti (equilibrio, salto, coordinazione, ecc.). Stabilire regole per limitare il rumore.
Illustrazioni	<a href="https://www.cssdgs.gouv.qc.ca/2018/07/03/ca-bouge-a-gerin-lajoie/">https://www.cssdgs.gouv.qc.ca/2018/07/03/ca-bouge-a-gerin-lajoie/</a>
Condizioni di fattibilità	Accettazione/adesione di tutto il personale e degli studenti

## Proposta 5

## Progettazione delle scale (segnaletica e cartelli/espositori a pavimento e a parete)

Descrizione generali

Aggiungete alle scale elementi divertenti per far sì che i bambini si divertano a usarle: una varietà di poster, indovinelli, parole incoraggianti, ecc. che suscitino la curiosità dei bambini e permettano loro di migliorare le loro conoscenze su diversi argomenti.

Obiettivo/Goal

Rendete divertente l'uso delle scale.  
Incoraggiate i bambini a usarle "per gioco", al di là dell'uso necessario.

Supporto teorico/base

Scienza/Scientifico[16]

Risorse

Umane: un leader/coordinatore qualificato e un gruppo di progetto che riunisca i principali attori (preside, insegnanti, rappresentanti di studenti e genitori, ecc.).  
Finanziarie/materiali: materiali a basso costo (nastri adesivi colorati, collage di simboli e immagini, utilizzo di pennarelli già esistenti, elementi decorativi in grado di promuovere le attività motorie, ecc.)

Consigli per la realizzazione

Usare vari mezzi: colori attraenti sui gradini, frasi motivanti, cartelloni incoraggianti, indovinelli, movimenti legati alle operazioni matematiche, ecc.  
Assicurarsi che gli studenti siano in grado di muoversi in sicurezza.  
Stabilire regole per limitare il rumore.

Condizione fattibilità

Accettazioni/adesione dello staff e dei bambini.

## Proposta 6

## Poster informativi sull'attività fisica e lo stile di vita sano

Descrizione generale

Mostrare poster (divertenti) sui benefici dell'attività fisica e di uno stile di vita sano.

Obiettivi/Goal

Educare gli studenti all'importanza dell'attività fisica e di uno stile di vita sano.

Supporto teorico

Scientifico [17,20]  
Professionisti: WHO Guidelines  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK566048/>

Risorse

Umane: Una persona qualificata che organizzi il posizionamento dei poster in luoghi strategici (ad alto traffico e visibili). Insegnanti che motivino/incoraggino i bambini a interessarsi ai poster.  
Finanziarie/materiali: materiale a basso costo (stampa e incorniciatura di poster)

Consigli per la realizzazione

Scegliete luoghi molto frequentati e/o visibili per la collocazione dei poster.  
Se create i vostri manifesti, assicuratevi che il design sia divertente e che attiri l'attenzione degli studenti.  
Consultate gli studenti e gli insegnanti nella scelta dei manifesti.

Condizione di fattibilità

Accettazione/adesione di tutto il personale e degli studenti.  
Guida per gli studenti per una migliore comprensione dei messaggi.

## Proposta 7

## Ristrutturazione dei servizi igienici

Descrizione generale

Anche gli spazi dei servizi igienici possono essere decorati secondo i principi presentati sopra per la progettazione di altri spazi. Si possono aggiungere segni sul pavimento, ad esempio, nell'area di accesso comune ai servizi igienici o davanti allo specchio. Si possono suggerire esercizi attivi mentre ci si asciuga le mani.

Obiettivi/Goal

Consentire l'attività fisica attiva o le pause attive durante le pause per i servizi igienici.

Risorse

Finanziarie/materiali: basso costo  
Umane: un leader/coordinatore qualificato e un gruppo di progetto che riunisca i principali attori (preside, insegnanti, rappresentanti di studenti e genitori, ecc.).

Consigli per la realizzazione

Modificare regolarmente il tracciato.  
Poster, segnaletica e pittogrammi forniti o realizzati con gli studenti.

Condizioni di fattibilità

Accettazione/adesione di tutto il personale e degli studenti  
Spazi ampi per i servizi igienici

# REFERENZE

1. Ridgers ND, Salmon J, Parrish A-M, et al. Physical activity during school recess: A systematic review. *Am J Prev Med* 2012; 43: 320–328.
2. Baines E, Blatchford P. School break and lunch times and young people's social lives: A follow-up national study Final report. In: *The Encyclopaedia of Child and Adolescent Development Part 1 (Child)*. New York: Wiley-Blackwell, www.nuffieldfoundation.org (2019, accessed 12 May 2022).
3. Baines E, Blatchford P, Golding K. Recess, breaktimes, and supervision. In: *The Encyclopedia of Child and Adolescent Development*. Wiley, pp. 1–11.
4. Biddle SJH, Ciaccioni S, Thomas G, et al. Physical activity and mental health in children and adolescents: An updated review of reviews and an analysis of causality. *Psychol Sport Exerc* 2019; 42: 146–155.
5. Singh A. Physical activity and performance at school: a systematic review of the literature including a methodological quality assessment. *Arch Pediatr Adolesc Med* 2012; 166: 49.
6. Haapala HL, Hirvensalo MH, Laine K, et al. Recess physical activity and school-related social factors in Finnish primary and lower secondary schools: Cross-sectional associations. *BMC Public Health* 2014; 14: 1114.
7. Centers for Disease Control and Prevention and SHAPE America—Society of Health and Physical Educators. *Recess Planning in Schools: A Guide to Putting Strategies for Recess into Practice*. 2017.
8. Jones M, Defever E, Letsinger A, et al. A mixed-studies systematic review and meta-analysis of school-based interventions to promote physical activity and/or reduce sedentary time in children. *J Sport Heal Sci* 2020; 9: 3–17.
9. Love R, Adams J, van Sluijs EMF. Are school-based physical activity interventions effective and equitable? A meta-analysis of cluster randomized controlled trials with accelerometer-assessed activity. *Obes Rev* 2019; 20: 859–870.
10. Morton KL, Atkin AJ, Corder K, et al. Engaging stakeholders and target groups in prioritising a public health intervention: the Creating Active School Environments (CASE) online Delphi study. *BMJ Open* 2017; 7: e013340.
11. Lanningham-Foster L, Foster RC, McCrady SK, et al. Changing the school environment to increase physical activity in children. *Obesity* 2008; 16: 1849–1853.
12. Benden ME, Blake JJ, Wendel ML, et al. The impact of stand-biased desks in classrooms on calorie expenditure in children. *Am J Public Health* 2011; 101: 1433–1436.
13. Benden M, Wendel M, Jeffrey C, et al. Within-subjects analysis of the effects of a stand-biased classroom intervention on energy expenditure. *J Exerc Physiol* 2012; 15: 9–19.
14. Kariippanon KE, Cliff DP, Ellis YG, et al. School flexible learning spaces, student movement behavior and educational outcomes among adolescents: A mixed-methods systematic review. *J Sch Health* 2021; 91: 133–145.
15. Hartikainen J, Haapala EA, Poikkeus A-M, et al. Comparison of classroom-based sedentary time and physical activity in conventional classrooms and open learning spaces among elementary school students. *Front Sport Act Living* 2021; 3: 168.
16. Suga ACM, Silva AA de P da, Brey JR, et al. Effects of interventions for promoting physical activity during recess in elementary schools: a systematic review. *J Pediatr (Rio J)* 2021; 97: 585–594.
17. CopettiL; K. S. The use of informative and decorative pictures in health and safety posters for children, <https://centaur.reading.ac.uk/84830/> (2019, accessed 12 May 2022).
18. Lonsdale C, Sanders T, Parker P, et al. Effect of a scalable school-based intervention on cardiorespiratory fitness in children: A cluster randomized clinical trial. *JAMA Pediatr* 2021; 175: 680.
19. Guirado T, Chambonnière C, Chaput J-P, et al. Effects of classroom active desks on children and adolescents' physical activity, sedentary behavior, academic achievements and overall health: A systematic review. *Int J Environ Res Public Health* 2021; 18: 2828.
20. Williamson C, Baker G, Mutrie N, et al. Get the message? A scoping review of physical activity messaging. *Int J Behav Nutr Phys Act* 2020; 17: 51.