

Raffaella Mulato
Stephan Riegger

PRONTI? FACCIAMO UNA PAUSA!

Migliorare gli apprendimenti a scuola con le Pause Attive



edizioni la meridiana
p a r t e n z e

Estratto - alcuni esempi di Pause Attive

Pause Attive nella scuola dell'infanzia e primaria

Dialogo tra un'insegnante e l'autrice

Recentemente abbiamo organizzato un laboratorio creativo nel giardino di una scuola primaria, dedicato all'uso del cortile scolastico: "Arte dello spazio, spazio all'arte in giardino!".

Lo spazio del cortile, ampio, dotato di un grande prato e di alberi di diverse grandezze, è stata una vera fortuna. Abbiamo proposto un piccolo "viaggio sensoriale", chiedendo ai bambini di andare nel luogo che a loro piaceva di più, per annusare l'aria e la terra; per toccare il suolo e abbracciare un albero.

Sorpresa: i bambini si sono diretti tutti verso una piattaforma di cemento. Sconcerto e punti interrogativi nei nostri occhi: "Possibile che preferiscano il freddo cemento a quest'oasi di verde?". La maestra si accorge della nostra perplessità e ci spiega che *non* hanno il permesso di andare nel prato perché ha piovuto; i bambini si sporcano di fango e portano lo sporco all'interno della scuola.

In via del tutto eccezionale, accorda il permesso

e – com'è normale che sia – ogni bambino cerca e trova il suo posto, mette in tasca i pensieri e le parole generate dall'annusare, guardare, sentire e toccare. Al rientro, con i loro piccoli tesori di parole nasce una poesia collettiva, i bambini, divisi in gruppi, realizzano alcune fantasiose sculture da installare in giardino: sculture che si muoveranno e suoneranno con il vento o il tocco delle loro mani. Momenti indimenticabili per loro e per noi.

Torno entusiasta nella mia scuola e desidero condividere l'esperienza con una collega, mamma di due bambini, di 4 e 8 anni. Concludo il mio racconto esprimendo rammarico per l'uso parziale del giardino, perché in questo modo viene negata la possibilità di giocare, muoversi e, ultimo ma non ultimo, apprendere! La collega mi guarda sgranando gli occhi, perplessa:

– "Ma se c'è il fango, si sporcano!"

– "Ho visto molte scuole, soprattutto nel Nord Europa, dove i bambini si cambiano regolarmente le scarpe, hanno un luogo dove depositarle, non è complicato."

– "Ma si perde un sacco di tempo! Me lo hanno detto anche le maestre della scuola d'infanzia di mia figlia, col fatto che i bambini vanno in giardino e poi si devono cambiare, va a finire che non riescono a fare mai niente, anche loro hanno un programma!"

– "Non è tempo perso, è tempo guadagnato. E non solo quello della ricreazione, anche in aula abbiamo sperimentato le Pause Attive in diverse scuole e le insegnanti sono soddisfatte, tanto che non è più una sperimentazione, le pause sono 'entrate' nell'organizzazione della giornata quotidiana, con buona soddisfazione di bambini e insegnanti."

Una fronte sempre più corrugata sopra due grandi occhi spalancati, mi fanno capire che c'è ancora molto da fare e da dire... attorno al fango del giardino e al tempo perso!

Pause Attive nella scuola primaria

Bilancio degli insegnanti e alcuni esempi di sviluppo di nuove Pause Attive

Nel corso dell'ultimo decennio sono stati formati oltre 500 insegnanti e più di 5000 bambini hanno sperimentato le Pause Attive. I più fortunati le hanno praticate e le fanno quotidianamente.

Durante i corsi di formazione sulle Pause Attive e la Scuola in Movimento, i partecipanti vengono chiamati a sperimentare le attività proposte ma anche ad inventarne altre, o a raccontare, per chi le sta già proponendo in classe, l'ideazione di nuove pause che nascono con la partecipazione attiva degli allievi.

Dopo il primo anno di sperimentazione, vengono svolte attività di monitoraggio rivolte a bambini e insegnanti (cfr. capitolo "Monitoraggio e valutazione dell'uso delle Pause Attive") e di bilancio condiviso, frutto della "riflessione nel corso dell'azione", allo scopo di conoscere gli esiti dell'inserimento delle Pause Attive nella pratica didattica: una gestione del tempo che tiene conto delle esigenze dei bambini e degli stessi insegnanti che, come essi stessi dichiarano, ne beneficiano.

Riportiamo in sintesi le considerazioni di un numeroso gruppo di insegnanti di scuole primarie e secondarie di primo grado dell'area metropolitana milanese (anno 2021).

Considerazioni dei docenti

Le PA sono molti utili per:

- Affrontare al meglio la giornata (rituale).
- Sfogarsi dopo un lavoro impegnativo.
- Attivarsi quando si è stanchi.
- Concentrarsi per affrontare al meglio il compito.
- Stare bene insieme.
- Includere tutti, anche i disabili che decidono di partecipare.
- Rapportarsi al contesto.
- Apprendere in movimento.
- Strumento di auto-regolazione anche per bambini iperattivi.
- Sviluppare l'autonomia nei bambini.
- Migliorare il clima di classe e la partecipazione.

Le PA – partecipazione dei bambini:

- Vengono chieste/proposte dai bambini con domande specifiche (rilassarsi, concentrarsi...).
- Sono molto utili anche in DAD per stimolare l'attenzione e partecipare attivamente anche a distanza.
- Stimolano l'invenzione di altre PA, di altre regole, sia da parte degli insegnanti che da parte degli allievi (esempio: 3 minuti di... movimenti liberi proposti dai bambini).
- I bambini inventano forme di contatto nel rispetto delle regole in tempo di pandemia (con i piedi, con la schiena...).

- Viene data dignità ai bambini, si sentono ascoltati (“Mi diverto, ma è una cosa seria”).

Le PA – un guadagno del tempo, perché:

- Migliorano le capacità di apprendimento.
- Stimolano l’insegnamento in movimento.
- Aiutano la ritmizzazione della giornata e della settimana (organizzazione dei tempi).
- Aiutano i bambini ad essere più consapevoli di se stessi, del tempo e dell’ambiente.

Le PA - Criticità/Suggerimenti:

- PA più dinamiche per i ragazzi delle scuole medie (musica e movimento).
- PA che curino la postura anche da seduti.
- Riadattare le PA per la didattica a distanza.
- Creare il “Registro delle PA” (repertorio/play list).
- Far capire agli altri docenti e ai genitori che le PA fanno bene alla salute e all’apprendimento, sono inclusive e alla portata di tutti.
- Le PA vanno condivise nei Consigli di Classe e richiedono una decisione in Collegio docenti: “vogliamo essere una Scuola in Movimento!”
- Includere PA e insegnamento in movimento nel Piano Triennale dell’Offerta Formativa.
- Coinvolgere i genitori per favorire il movimento e il gioco libero nel tempo extrascolastico.
- Il “Diario del benessere” può essere un buono strumento per registrare anche le attività extra scuola (dai percorsi casa-scuola alle attività nel tempo libero).
- No a logiche addestrative, sì allo stimolo di *empowerment* e allo spirito di iniziativa.

L’esperienza quotidiana con le Pause Attive, affina anche la capacità di scegliere la “pausa giusta” al “momento giusto”: c’è il tempo per

dare una spinta e favorire la concentrazione e il tempo per rilassare il corpo e la mente. Molte insegnanti hanno sottolineato infatti l’efficacia di alcuni giochi per iniziare con entusiasmo la giornata, mentre altri risultano funzionali a “riprendersi” dalla fatica o comunque dalla stanchezza che spesso caratterizza le ultime ore di lezione. Quando i bambini sono stanchi non bisogna fare i “fuochi artificiali” per catalizzare l’attenzione. Ad esempio una pausa come il “Minuto eterno”, occhi chiusi e silenzio, o come “Il tempo”, che prevede il contatto e il massaggio reciproco, ha una funzione calmante e rigenerante.

Le Pause Attive stimolano la fiducia: per esempio farsi guidare bendati da un altro compagno, effettuare piccoli percorsi, accettare il contatto nella consapevolezza che non accadrà nulla di male.

Attraverso l’azione di osservazione intenzionale si valorizza il ruolo di “professionisti riflessivi” di insegnanti/educatori, che riflettono nel corso dell’azione. È molto utile affiancare le Pause Attive con altre attività in movimento, per esempio con il Cantiere in Movimento (CIM) e l’arrampicata orizzontale (OFC).

Le Pause Attive permettono di registrare le reazioni dei bambini, dal rifiuto di contatto diretto al sentimento di fiducia nell’altro, quindi di conoscerli più in profondità.

Le insegnanti hanno rilevato che le Pause Attive sperimentate sono state molto utili, a volte con risultati sorprendenti, anche per i bambini con problemi comportamentali e cognitivi o con deficit di attenzione: più fiducia in se stessi, più concentrazione, meno errori ortografici.

Nelle pagine che seguono presentiamo alcuni esempi di Pause Attive ideate dai partecipanti al corso di formazione per formatori “Scuola in movimento e innovazione didattica” realizzato con ATS Milano nell’a.s. 2020/2021.

Questo libro è utile per includere il movimento nella pratica quotidiana e per organizzare il

tempo della giornata e della settimana con inserimento di Pause Attive e di gioco libero. Insegnanti consapevoli, professionisti dell'educazione, sapranno sviluppare molte altre Pause Attive e lezioni in movimento con la partecipazione attiva dei loro allievi, che sicuramente ne saranno grati!

4

Il semaforo



Categoria: Concentrazione.

Durata: 3-5'.

Età: 6-10 anni.

Obiettivo: Stimolare la concentrazione, ascoltare il corpo, sviluppare abilità motorie di base.

Competenze: Consapevolezza corporea, abilità motorie di base, capacità osservazione e di reazione, creatività.

Materiali: Cartellini, fogli, matite, pennarelli o altro che sia di colore rosso, verde, giallo o arancione.

Forma sociale: Tutta la classe (individuale in contemporanea).

Descrizione/Istruzioni

L'insegnante o un alunno a turno mostrano alla classe un colore che definisce la velocità con la quale si devono muovere.

Il verde permette un movimento veloce.

Il giallo permette un movimento a velocità intermedia.

Il rosso permette un movimento molto lento o eseguito solo con una parte del corpo.

Il conduttore può anche definire il movimento abbinato ad un colore.

Variante

a) I movimenti sono liberi, si fa attenzione solo alla velocità.

b) Ogni colore ha un movimento diverso.

Collegamenti didattici

Arte: studio e sperimentazione con i colori.

Educazione fisica, Scienze: battiti del cuore, respiro...

Educazione stradale: segnaletica e significati.

Osservazioni: questo esercizio ha stimolato la richiesta di fare il conduttore e di inventare e proporre nuovi movimenti. È piaciuto molto e richiedono di farlo.



LE CARTE DELLE PAUSE ATTIVE



Le carte delle Pause Attive
per la scuola primaria e dell'infanzia

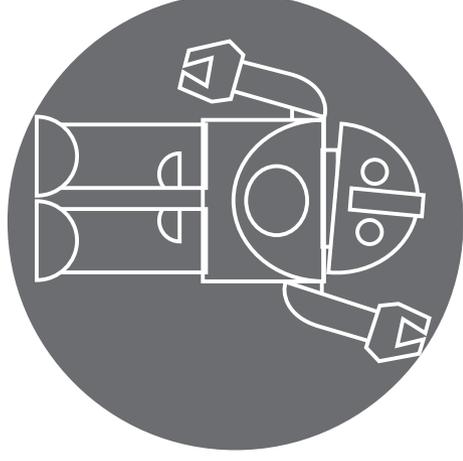


Cercare le scarpe

Pause per attivare



I bambini si tolgono le scarpe, le lasciano sparse nella stanza e vanno in un angolo dove rimangono con gli occhi chiusi o girati di spalle. Nel frattempo l'insegnante o un alunno "mescola" e sparpaglia le scarpe nella stanza. A un suo cenno invita i bambini ad aprire gli occhi e cercare le proprie scarpe.



Robot

Pause per attivare



I bambini formano delle coppie in cui uno è il Robot, l'altro il suo comandante.
Il Robot dà le spalle al comandante e viene comandato tramite dei tocchi:

tacco tra le scapole = *avanzare*

tacco spalla destra = *andare a destra (90°)*

tacco spalla sinistra = *andare a sinistra (90°)*

mano sul capo = *fermarsi*





Cambiare posto

Pause per attivare



Il conduttore spiega il gioco: i bambini devono scambiare i loro posti in classe due alla volta. Vengono chiamati per nome due bambini che devono alzarsi e scambiarsi di posto facendo attenzione a non urtare banchi e sedie.



Il tempo

Pause per attivare



I bambini si muovono lentamente nella stanza.
Alle seguenti parole chiave devono compiere il movimento corrispondente mettendosi a coppie:

sole = i bambini gioiscono, si prendono a braccetto e danzano;
freddo = si stringono e si sfregano per riscaldarsi;
pioggia = un bambino costruisce un rifugio per la pioggia, l'altro si ripara sotto;
vento = un bambino costruisce un rifugio per il vento, l'altro si ripara dietro di esso.





Il vento, l'albero, le foglie

Pause per rilassare



I bambini sono divisi in due gruppi: il gruppo degli alberi e il gruppo del vento. Hanno a disposizione dei contenitori con le mollette e le foglie (foglie che cambiano colore a seconda delle stagioni). Si inventa una storia: i bambini-albero si "vestono" con le foglie attaccandole con le mollette, sulle braccia, sui capelli, sulle spalle...; arriva il vento, i bambini imitano il rumore di una brezza leggera in primavera che muove dolcemente le foglie degli alberi. Arriva l'autunno e il vento (i bambini vento) si fa più forte, stacca le foglie dai rami e le porta via con sé.

Questo cambio di stagione viene stabilito con un 'comando' del 'mago del tempo' (ruolo assegnato a turno a un bambino).

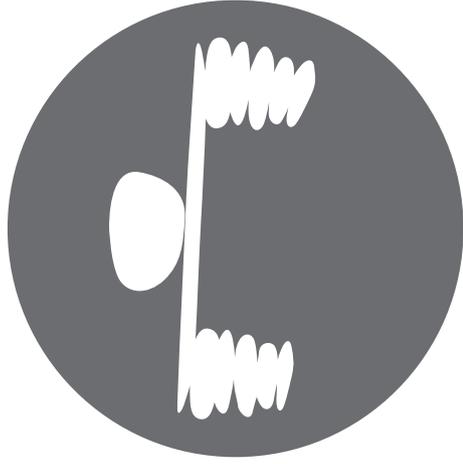


Le formiche

Pause per rilassare



Il conduttore guida i bambini disposti a coppie o anche in cerchio uno dietro l'altro, dando loro istruzioni.
Il bambino che sta alle spalle del compagno "cammina" con le dita (come tante formiche) sulla sua schiena a ritmi e direzioni diverse. Le istruzioni possono essere accompagnate con destinazioni specifiche usando un linguaggio scientifico: bicipiti, rachide, nuca, ecc.
Cambio di ruolo dopo tre minuti.



Bilanciare

Pause per concentrarsi



Il gioco inizia stando seduti e tenendo in equilibrio un pennarello. Dapprima viene appoggiato sul dorso di una mano, poi sulla punta delle dita e in seguito su differenti parti del corpo. Il gioco può continuare anche alzandosi in piedi e muovendosi lentamente. Il pennarello, all'inizio per imitazione e poi in maniera libera, può essere mosso nell'aria creando triangoli, quadrati, su, giù, ecc.



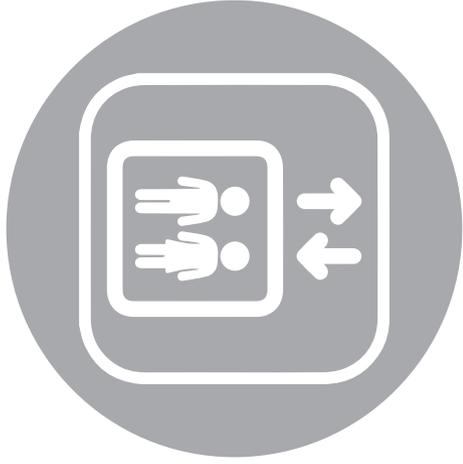
Nodo gordiano

Pause per concentrarsi



I bambini si dispongono in cerchio, con le spalle a contatto, guardando verso l'interno. Si chiudono gli occhi, si intrecciano le braccia per cercare e toccare le mani degli altri, verso il centro del cerchio. Ogni giocatore deve prendere due mani, facendo attenzione a non prendere entrambe le mani di un altro giocatore o la mano di un giocatore vicino. L'obiettivo del gioco è di sciogliere, ad occhi aperti, questo "nodo gordiano" senza mai lasciarsi le mani e attraverso movimenti appropriati. Se il gioco riesce, tutti sono di nuovo in cerchio chiuso e si guardano.

Le carte delle Pause Attive
per la scuola secondaria di primo grado



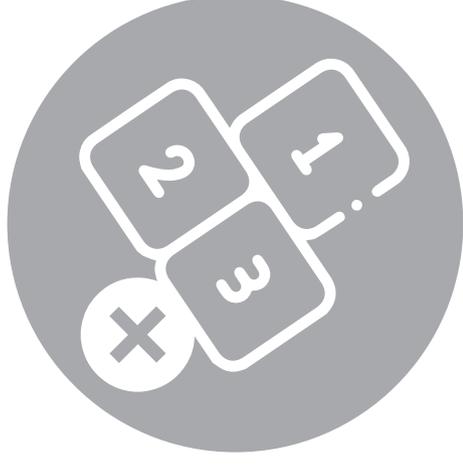
L'ascensore

Attivante



Gli allievi sono in posizione eretta con la schiena dritta. Deve essere simulato il movimento di un ascensore. All'inizio l'ascensore scende va dal tetto (corpo dritto) in cantina (gambe piegate, fino a raggiungere una posizione con le ginocchia a 90°). Dalla cantina poi risale verso l'alto, un piano alla volta: le ginocchia si raddrizzano con piccoli movimenti, ad ogni piano rimangono per due, tre secondi ferme. Arrivati al tetto (ginocchia dritte) dalla terrazza panoramica si agitano le braccia e le gambe per salutare. L'ascensore può anche spostarsi nei diversi piani (avanti e indietro) per aumentare lo sforzo. Durante l'esecuzione si deve:

- respirare normalmente
- in caso di problemi alle ginocchia piegarsi meno
- distribuire la forza
- restare in equilibrio



Gioco: 1, 2, 3 ... X

Concentrazione



Gli allievi siedono al loro posto e hanno gli occhi chiusi (o la testa appoggiata sul banco), uno di loro inizia a contare a voce alta "uno", poi un altro deve continuare la sequenza: "due" e così via. Non va deciso l'ordine prima di iniziare e quando due allievi parlano contemporaneamente tutta la classe si deve alzare in piedi. Subito dopo tutti si siedono di nuovo e riprendono la sequenza dall'inizio. Tutta la classe deve cercare di raggiungere un numero più alto rispetto alla volta precedente. Il numero più alto che si ottiene, viene annotato e dovrà essere superato la volta dopo.