

Indicazioni per “rendere facili” “stili di vita attivi” in ambiente scolastico in epoca Covid-19



Novembre 2020

Regione Lombardia
DG Welfare - UO Prevenzione
Struttura Stili di vita per la prevenzione - Promozione della salute - Screening
www.promozionesalute.regione.lombardia.it

Novembre 2020

Documento a cura di Lia Calloni¹, Corrado Celata, Liliana Coppola, Guendalina Locatelli¹, Veronica Velasco², per il Coordinamento regionale della Rete “Scuole che Promuovono Salute – SPS Lombardia”



Si ringraziano ATS Bergamo, ATS Brescia, ATS Brianza, ATS Milano Città Metropolitana e ATS Val Padana per aver reso disponibili le loro esperienze, contributo fondamentale per la costruzione di questo documento.

Foto in copertina: fermo immagine tratto dal video “La Rete Scuole che Promuovono Salute – SPS Lombardia” <https://www.youtube.com/watch?v=UOACjb5B6sA>

¹ UOS Prevenzione Specifica - ATS Milano Città Metropolitana

² Università degli Studi Milano Bicocca

INDICE

1. INTRODUZIONE	4
2. IL “MODELLO DI SCUOLA CHE PROMUOVE SALUTE”	7
3. L’ATTIVITÀ FISICA A SCUOLA IN TEMPO DI COVID – IN PRESENZA	9
3.1. IL PEDIBUS	9
3.2. UN MIGLIO AL GIORNO	11
3.3. PAUSE ATTIVE	12
4. L’ATTIVITÀ FISICA QUANDO LA SCUOLA È IN DAD	15
4.1. PAUSE ATTIVE IN DAD	15
4.2. ESERCIZI DA REALIZZARE A CASA	16
5. ESERCIZI PER GLI INSEGNANTI E GLI ADULTI.....	17
6. ESPERIENZE ADATTATE AL TEMPO DEL COVID-19 IN ALTRI PAESI EUROPEI.....	18
7. APPROFONDIMENTI UTILI.....	19

1. INTRODUZIONE

Tutte le evidenze presenti in letteratura sono concordi nel considerare l'attività motoria, intesa come l'insieme dei movimenti corporei prodotti dai muscoli scheletrici che comportano un dispendio di energia (WHO, 2010), come uno dei determinanti principali di salute. Essa, in tutte le sue forme (esercizio di capacità motorie essenziali, gioco attivo, attività ricreative, sport, esercizi fisici ben strutturati, ecc.) (Uisp, 2016), contribuisce a favorire il benessere psicofisico dell'individuo, risultando fondamentale fin dall'infanzia. Bambini e ragazzi che praticano quotidianamente almeno un'ora di attività motoria infatti, sembrano mostrare importanti benefici per lo sviluppo dell'apparato osteo-muscolare, delle capacità motorie, cognitive e sociali (WHO, 2015). La pratica sportiva, dunque, sostiene la crescita in salute non solo dal punto di vista fisico, ma agendo anche come fattore protettivo per l'apprendimento. Gli studi scientifici internazionali, infatti, sottolineano come essa risulti essere fondamentale per lo sviluppo della concentrazione, della memoria di lavoro e delle capacità cognitive (problem solving, pensiero critico e capacità deduttive), sostenendo così i processi di socializzazione, il miglioramento della propria autostima ed autoefficacia e, infine, delle competenze relazionali ed interpersonali (Eime et al., 2013).

I dati lombardi mostrano come, sebbene l'attività fisica risulti essere una pratica diffusa tra gli studenti, le buone abitudini sembrino diminuire con il crescere dell'età. La sorveglianza OKkio alla Salute, nello specifico, evidenzia come la maggior parte dei bambini frequentanti la scuola primaria (6-10 anni) pratici giochi di movimento per almeno un'ora al giorno al di fuori dell'orario scolastico dai 3 ai 7 giorni alla settimana (65,8%); il 5,09% dei genitori intervistati, però, riferisce che i propri figli non svolgono mai tale tipo di attività. È inoltre alta la percentuale relativa alla sedentarietà: il 71,6% dei bambini, infatti, sembra guardare la tv o giocare con i videogiochi durante il pomeriggio; il 46,3% degli stessi, inoltre, riferisce di trascorrere più di 5 ore in un giorno del fine settimana davanti a tv, videogiochi, tablet e cellulare. Rispetto ai più grandi (11-13-15 anni), i dati della ricerca HBSC, volti ad indagare il tempo che i ragazzi dedicano all'attività fisica nel corso della settimana, hanno mostrato come la maggior parte degli studenti (56,5%) pratici almeno 60 minuti di attività fisica tra le 2 e le 4 volte a settimana. La percentuale di ragazzi che svolgono attività fisica 7 giorni su 7, però, passa dal 12% a 11 anni al 8,5% a 13 anni, arrivando al 6,8% tra i quindicenni. Il 71,8%, inoltre, guarda la tv per al massimo 2 ore nei giorni infrasettimanali. Tale percentuale sembra diminuire nel weekend (51%), anche se aumentano il numero di intervistati che dichiarano di svolgere tale attività per più di 5 ore (17,5%).

I dati rilevati evidenziano come sia fondamentale continuare a sviluppare ed implementare interventi capaci di incrementare i livelli di movimento nella popolazione fin dai primi anni di vita, promuovendo l'acquisizione di abitudini che favoriscano l'adozione di uno stile di vita attivo anche da adulti.

La scuola, nello specifico, può assumere un importante ruolo in tal senso, proponendo iniziative volte a promuovere l'attività motoria tra tutti gli studenti. Oltre alle ore di educazione fisica, infatti, giochi attivi ed esercizi fisici strutturati possono essere proposti in differenti momenti della giornata scolastica: introducendo pause di movimento, organizzando attività sportive extra-scolastiche, integrando tale tema nel curriculum attraverso progetti specifici approvati dal collegio docenti, coinvolgendo gli studenti in pause attive nel corso della lezione, integrando il movimento tra i metodi di insegnamento e, infine, promuovendo modalità per far sì che gli studenti possano effettuare il tragitto casa-scuola a piedi o in bicicletta (The Finnish National Agency For Education, 2018 - Figura 1).



Figura 1 - 7 aree per integrare l'attività motoria a scuola, da *“Physical activity during the school day and learning. Summary of the status review”* (TFNAFE, 2018).

Regione Lombardia, nello specifico, si è mossa in tal senso inserendo la promozione di stili di vita attivi nell'insieme di azioni evidence based che le scuole appartenenti alla “Rete Lombarda delle Scuole che Promuovono Salute” si impegnano a mettere in atto al fine di “essere ambiente favorevole alla salute” (Figura 2). Così facendo, inoltre, esse assumono un ruolo fondamentale nel contrasto alle disuguaglianze di salute, *“garantendo pari opportunità in materia di attività fisica a prescindere dal genere, dai livelli di reddito, di istruzione, dall'appartenenza ad un gruppo etnico o dalla disabilità”* (Uisp, 2016).

Azioni efficaci per la promozione di uno stile di vita attivo, suddivise per area secondo il modello SPS (approccio “globale”)	
<p>Area: Sviluppare le competenze individuali</p> <ul style="list-style-type: none"> Realizzare attività didattiche teorico/pratiche sui benefici dell'attività fisica (suscitare interesse, sviluppare conoscenze e competenze) e incontri/dibattiti info/formativi (spazi per il dialogo e il confronto con esperti e tra pari) Inserire, maggiormente, tra le attività extracurricolari la promozione dell'attività fisica (attivare corsi specifici su attività facilmente praticabili - ad esempio sulla disciplina della marcia, sul fit o nordik walking, sull'orienteeing.) Realizzare percorsi formativi e di accompagnamento rivolti agli insegnanti su dati, benefici, metodi e strumenti per favorire la promozione dell'attività fisica. 	<p>Area: Qualificare l'ambiente sociale</p> <ul style="list-style-type: none"> Favorire l'avvicinamento alla pratica sportiva attraverso la sperimentazione attiva e partecipata di giochi sportivi o di parte di essi (giornate multi-sport, mini-sport) Creare nuove occasioni per fare movimento durante l'orario scolastico (ad esempio utilizzare le pause ricreative e gli intervalli) e favorire e sviluppare occasioni di gioco attivo (giochi di squadra, riscoperta dei giochi tradizionali) Promuovere la pratica sportiva negli studenti avvalendosi anche dell'esperienza di genitori e volontari attivi in questo ambito
<p>Area: Migliorare l'ambiente strutturale e organizzativo</p> <ul style="list-style-type: none"> Aumentare e valorizzare le ore di educazione fisica (modificare la tradizionale struttura della giornata scolastica, ad esempio 1 ora di educazione fisica 5 giorni su 5, coinvolgere i ragazzi nello scegliere le attività fisiche da svolgere, proporre attività non tradizionali) Predisporre e utilizzare percorsi sicuri casa-scuola che favoriscano modalità di trasporto attivo (pedibus, utilizzo della bicicletta) Prevedere per gli studenti che partecipano alle attività fisiche extracurricolari un riconoscimento per l'impegno profuso in termini di crediti formativi 	<p>Area: Rafforzare la collaborazione comunitaria</p> <ul style="list-style-type: none"> Favorire l'attività fisica anche in orario extrascolastico (suggerire attività che si possano svolgere al di fuori del contesto scolastico da soli, con gli amici o in famiglia; offrire opportunità per fare attività motorie/sportive gratuitamente o a prezzi agevolati sfruttando gli spazi della scuola - palestre, cortili - e/o attraverso il coinvolgimento - spazi, strutture - della comunità, delle società sportive e degli enti locali) Organizzare iniziative, eventi info/formativi per fornire informazioni e rendere consapevoli dell'importanza e dei benefici dell'attività fisica studenti, personale scolastico ma anche famiglie e comunità Conoscere e valorizzare le risorse e le iniziative della comunità locale rispetto alla promozione dell'attività fisica e sportiva Partecipare alla progettazione e alla cura dell'ambiente circostante l'istituto scolastico al fine di rendere disponibili e accessibili aree e percorsi sicuri per giocare, camminare e andare in bicicletta

Figura 2 - "La carta d'Iseo", Indirizzi metodologici della rete delle scuole che promuovono salute, Febbraio 2013

L'importanza di tali programmi ed azioni sembra assumere una valenza ulteriore tenendo conto del periodo storico connesso alla pandemia da COVID-19. Le restrizioni e le norme igieniche per contrastare la diffusione del virus, infatti, possono portare a limitare le classiche opportunità per svolgere sport ed attività fisica e ad incrementare le disuguaglianze sociali connessi a tale tema. Proprio per questi motivi diventa quindi necessario pensare e costruire soluzioni differenti ed alternative, sia per le attività da svolgere in presenza che per quelle realizzabili tramite la Didattica a distanza (DAD).

Obiettivo del presente documento è quindi quello di fornire un primo set di informazioni utili per rendere facile l'adozione di uno stile di vita attivo nell'ambiente scolastico a fronte della pandemia da COVID-19. In tal senso, nei paragrafi successivi, dopo aver approfondito il "Modello di Scuola che Promuove Salute", verranno delineate una serie di attività che possono essere implementate e promosse tra gli studenti, distinguendo tra quelle realizzabili in presenza e mediante la DAD.

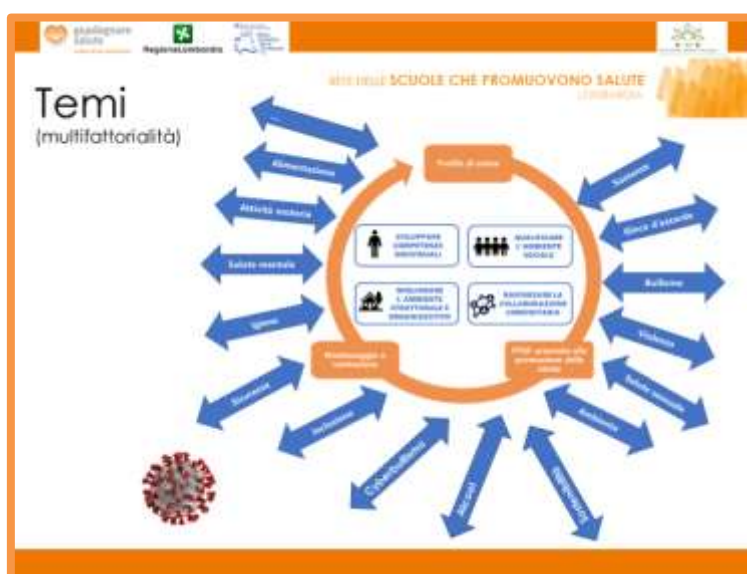
Seguiranno poi una proposta di esercizi per gli insegnanti ed una breve panoramica sulle iniziative realizzate nei paesi europei della rete SHE.

Fonti

- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. *International journal of behavioral nutrition and physical activity*, 10(1), 98.
- Rete delle Scuole che promuovono salute (2013). "La Carta d'Iseo", indirizzi metodologici della rete delle scuole che promuovono salute.
- The Finnish National Agency For Education (2018). Physical activity during the school day and learning. Summary of the status review.
- Unione Italiana Sport per Tutti (Uisp) (2016). Strategia per l'attività fisica, OMS-Organizzazione Mondiale della Sanità 2016–2025.
- World Health Organization (2015). Global recommendation on physical activity for health. http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/en/

Nel contesto della pandemia da Covid 19 il Modello della Scuola che Promuove Salute ha mostrato e mostra la sua rilevanza⁴ in quanto:

- Offre una modalità operativa per proporre il cambiamento di prospettiva auspicato dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (2020) e da molti organi internazionali (ad es. Organisation for Economic Co-operation and Development (OECD), Unesco Chiar Global Health and Education):
 - dal modello biomedico al modello promozionale;
 - dalla fragilità alla resilienza;
 - dal distanziamento sociale al distanziamento fisico;
 - dall'azione individuale ad un'azione di comunità;
 - da singole azioni al modello globale.
- Offre una serie di azioni di comprovata efficacia o buone prassi che possono essere adattati all'attuale situazione (vedere paragrafo "Azioni per una Scuola che Promuove Salute ai tempi del Covid-19").
- Offre una serie di dispositivi organizzativi già presenti nell'esperienza lombarda su cui è possibile fare leva per la programmazione e gestione del prossimo anno scolastico:
 - collaborazione intersettoriale scuola-sanità e multidisciplinarietà;
 - esistenza di una rete regionale articolata in reti provinciali e sub-provinciali;
 - coordinamento a diversi livelli: regionale, provinciale, ambiti, singole scuole;
 - promozione della salute territoriale, ancorata alle specificità e ai bisogni locali;
 - possibilità di trasformare singole azioni in azioni di sistema.



⁴ Rif. "MODELLO DELLA SCUOLA CHE PROMUOVE SALUTE E GESTIONE DELL'EMERGENZA COVID-19", Coordinamento regionale della Rete "Scuole che Promuovono Salute – Lombardia" - 30.07.2020

3. L'ATTIVITÀ FISICA A SCUOLA IN TEMPO DI COVID – IN PRESENZA

3.1. II PEDIBUS

Cos'è il Pedibus?

Il Pedibus consiste in un gruppo organizzato di bambini che percorrono a piedi il tragitto casa-scuola, accompagnati da adulti volontari. Il suo scopo è quello di educare bambini e genitori a una cultura ecologica e salutare, promuovendo l'esercizio fisico e riducendo l'inquinamento ambientale. Partecipare al Pedibus, infatti, permette di svolgere attività fisica, di sviluppare la propria autonomia, incrementare la conoscenza del proprio territorio e le abilità di socializzazione. Inoltre può essere una risorsa utile per le famiglie che devono accompagnare i figli a scuola, riducendo il carico degli Scuolabus e l'utilizzo dei mezzi pubblici ed auto private.

Il Pedibus viene proposto agli studenti degli Istituti Comprensivi, con particolare riferimento agli studenti della scuola Primaria.

Nell'ambito delle attività connesse alla Ripartenza Scuole, il Pedibus può rappresentare un'importante risorsa per favorire la riduzione degli assembrati e l'ingresso scaglionato degli alunni a scuola, oltre che la riduzione degli accompagnatori adulti.

L'organizzazione dei Pedibus è generalmente curata da Comuni, ATS (Agenzie di Tutela della salute), scuole e associazioni di genitori o di volontariato, a volte avvalendosi di servizi esterni di consulenza ai fini organizzativi e didattici o del supporto di risorse presenti sul territorio.

Regione Lombardia riconosce il ruolo significativo dei Pedibus come efficace strumento di promozione dell'attività fisica e della salute e sui temi della mobilità sostenibile e dell'educazione ambientale nella cornice del modello lombardo di "Scuola che promuove salute".

Come attivare il Pedibus

1. Contattare la ATS - Il Dirigente Scolastico (di sua iniziativa o dopo aver raccolto la richiesta dei Genitori interessati) contatta la ATS del proprio territorio per segnalare l'interesse ad avviare il Piedibus e per raccogliere le indicazioni necessarie, a partire da quelle utili per presentare l'iniziativa e sensibilizzare genitori e insegnanti.
2. Distribuire un questionario a tutte le famiglie al fine di stabilire: quanti genitori sono disposti a collaborare; quanti bambini sono interessati ad usufruire del servizio; da quale zona del quartiere provengono.
3. Analizzare i questionari e stabilire le zone del quartiere in cui si concentrano il maggior numero di bambini e genitori interessati a prendere parte al Piedibus.
4. Organizzare incontri con i genitori interessati al fine di verificare e quantificare la disponibilità di ognuno; identificare l'itinerario più idoneo; stabilire le fermate lungo il tragitto.
5. Definire l'itinerario, che non dovrebbe superare la lunghezza di 1 Km. e, partendo dal capolinea stabilito, compiere il percorso più breve e sicuro fino alla scuola. Le fermate sono individuate in modo da essere le più convenienti per la provenienza di ogni singolo bambino
6. Percorrere l'itinerario stabilito "a passo di bambino" per verificarne i tempi. Stabilire l'orario di partenza dal capolinea e l'orario di passaggio ad ogni fermata, per raggiungere in tempo la scuola.
7. Prevedere un giornale di bordo, con cui registrare quotidianamente le presenze dei bambini.
8. Prevedere che tutti i partecipanti, possibilmente anche gli adulti, indossino indumenti ad alta visibilità.
9. Definire un piano settimanale di accompagnamento fra tutti i volontari fissando, per ogni giorno della settimana, chi sono gli accompagnatori e chi potrebbe svolgere servizio di emergenza (in caso di impossibilità da parte dei volontari di turno).

10. Far firmare a tutti i genitori dei bambini che faranno parte del Piedibus una lettera per presa visione delle regole e condizioni del servizio. La sicurezza deve essere sempre prioritaria e l'alta visibilità deve essere una caratteristica irrinunciabile.
11. Organizzare, possibilmente, iniziative a sostegno del Piedibus (ad es. una festa di inaugurazione in occasione del primo viaggio; una cerimonia a fine anno a scuola con la consegna di attestati di partecipazione a tutti i bambini partecipanti, premiando i più assidui e i volontari).
12. Garantire la continuità del Piedibus, indipendentemente dalle condizioni atmosferiche; sarà sospeso solo nel caso in cui l'attività scolastica non fosse garantita (ad es. scioperi).

Covid 19 - Come svolgere il pedibus in sicurezza: regole, metodi e strumenti

Per garantire il fatto che il Pedibus possa essere svolto in sicurezza, oltre all'attenta applicazione delle norme e delle indicazioni Ministeriali, del CTS e delle Autorità sanitarie locali, si suggerisce l'adozione delle seguenti regole:

13. Garantire una adeguata informazione/formazione per genitori, volontari accompagnatori e bambini riguardo al Covid-19 e alle misure di igiene/prevenzione per contenere la diffusione.
14. L'utilizzo, da parte degli adulti volontari, dei dispositivi di protezione individuali quali mascherina e/o visiera.
15. L'attenta valutazione da parte di ciascun volontario dell'assenza di rischi per la propria persona, derivanti dall'espletamento dell'attività di accompagnatore del Piedibus.
16. La suddivisione degli alunni in piccoli gruppi (max 10-15 unità), con un accompagnatore ogni 5-7 bambini per evitare l'assembramento.
17. Il mantenimento del distanziamento fisico di almeno un metro tra i bambini e tra bambini e adulti. Per fare questo, ad esempio, si può chiedere ai genitori di dotare il proprio bambino di un metro di corda e di due moschettoni, permettendo così l'aggancio alla corda di altri bambini.
18. L'attenta organizzazione degli accessi dei Piedibus presso le singole sedi scolastiche, in modo da evitare assembramenti.
19. La cura che i percorsi dei Piedibus non si incrocino in itinere, evitando contatti fra gruppi diversi.
20. la programmazione del Piedibus per l'intero A.S. e non solo per brevi periodi, in modo da stabilizzarne le modalità organizzative.

Fonti:

- ATS Bergamo (2020). Piedibus. Indicazioni per la realizzazione in sicurezza del piedibus
- ATS Milano (2020). Indicazioni per la realizzazione in sicurezza dei PIEDIBUS. Un modo sano, sicuro, divertente ed ecologico per andare a scuola

3.2. UN MIGLIO AL GIORNO

Cos'è un miglio al giorno?

Il progetto si fonda sulla consapevolezza che l'obesità ed il sovrappeso, uniti alla sedentarietà, rappresentino un problema di salute pubblica per la popolazione infantile ed intende promuovere il movimento e l'attività all'aria aperta come parte integrante della giornata a scuola, favorendo negli studenti l'adozione di uno stile di vita attivo, la conoscenza del territorio e il rispetto per l'ambiente. Nello specifico, il progetto prevede che tutti i giorni, durante l'orario scolastico, le classi a rotazione accompagnate dagli insegnanti escano per 15-20 minuti dall'edificio scolastico per coprire la distanza di un miglio (circa 1600 metri) a passo svelto (andatura di 5-5,5 km/ora). Tale attività potrà essere considerata come una pausa tra una lezione e l'altra oppure utilizzata per integrare il movimento nell'insegnamento. Le evidenze presenti in letteratura mostrano come i benefici sui ragazzi siano notevoli: camminare a passo svelto un miglio al giorno migliora l'apprendimento scolastico, combatte la noia, contiene l'ansia e la demotivazione.

Come attivare "un miglio al giorno"

- Approvare la realizzazione dell'iniziativa in Collegio docenti e in Consiglio di Istituto, specificando se sarà considerata pausa o attività per integrare il movimento nell'insegnamento.
- Informare e coinvolgere l'intera comunità scolastica sul senso e gli obiettivi dell'iniziativa
- Individuare gli insegnanti e/o gli adulti accompagnatori
- Definire la programmazione settimanale/mensile dell'attività
- Curare gli aspetti assicurativi e di sicurezza (La sicurezza deve essere sempre prioritaria e l'alta visibilità deve essere una caratteristica irrinunciabile)
- Far sottoscrivere a tutti i genitori degli studenti che saranno coinvolti una lettera per presa visione delle regole e delle modalità di svolgimento dell'attività

Covid 19 - Come svolgere "un miglio al giorno" in sicurezza

Al fine di poter svolgere tale progetto rispettando le regole per la prevenzione ed il contenimento della diffusione del Covid-19, sarebbe opportuno mettere in atto le seguenti precauzioni:

1. Gli insegnanti dovranno organizzare la pausa attiva durante l'orario scolastico, controllando che il gruppo di alunni accompagnato mantenga il distanziamento fisico richiesto ed evitando assembramenti.
2. L'adulto accompagnatore dovrà indossare sempre la mascherina e vigilare sul corretto comportamento degli alunni, in particolare verificando che non si scambino oggetti di uso personale o merende portate da casa per l'intervallo.
3. Prima del rientro in classe verrà effettuato da tutti (insegnanti ed alunni) un accurato lavaggio delle mani.
4. Si dovrà tener conto di alcuni aspetti organizzativi che dipendono dalle caratteristiche e dalle specificità dei singoli istituti, quali l'organizzazione oraria delle lezioni, lo spazio a disposizione, il numero degli insegnanti che partecipano al progetto nella stessa classe.
5. Si consiglia l'uscita delle classi a rotazione in orari leggermente sfalsati.
6. Si potrà decidere di realizzare il progetto mantenendo un orario di uscita fisso o flessibile. Qualora si scelga la seconda modalità le uscite dovranno essere concordate tra gli insegnanti delle diverse classi.
7. Si potrà valutare se, eventualmente, ridurre il numero di uscite. Gli insegnanti dovranno comunque garantire 3 uscite minime alla settimana al fine di non inficiare la validità del progetto.

Fonti:

- ATS Bergamo (2020). UN MIGLIO AL GIORNO. Indicazioni per la realizzazione in sicurezza del progetto "un miglio al giorno.
- Sito internet: <https://thedailymile.co.uk/about/>

3.3. PAUSE ATTIVE

Cosa sono le pause attive

Sono piccole pause di movimento della durata di 1-2, 5 o 10 minuti, eseguite in classe ed adattabili alle capacità fisiche di tutti. Diventano quindi un modo per promuovere il movimento degli alunni in modo divertente e sicuro, oltre che una strategia efficace per favorire l'attenzione e l'apprendimento. Non richiedono particolari abilità né la presenza di un istruttore di fitness professionista.

È l'insegnante che sceglie quando proporre alla classe di fare una pausa attiva a seconda delle esigenze: all'inizio della lezione, tra una lezione e l'altra, nell'intervallo, come challenge settimanale, ecc.

È possibile anche consigliare agli alunni di ripetere a casa gli esercizi svolti in classe, al fine di favorire il raggiungimento dei 60 minuti di attività fisica quotidiana di intensità moderata-vigorosa raccomandati dall'OMS.

Come svolgere le pause attive in sicurezza: regole, metodi e strumenti

Nonostante le limitazioni e le regole imposte per contrastare il contagio da Covid-19, è possibile proporre pause attive in classe, garantendo e ponendo attenzione all'arieggiamento dell'aula e scegliendo attivazioni che possiedono le seguenti caratteristiche:

1. Permettano il posizionamento degli alunni nel proprio spazio assegnato (banco e sedia), mantenendo il distanziamento di almeno 1 metro.
2. Permettano l'utilizzo dei dispositivi di protezione individuale (mascherina).
3. Non prevedano lo scambio di materiali o il contatto con altri studenti.

Esempi di esercizi

Di seguito sono elencati alcuni esempi di esercizi, distinti in base ai diversi destinatari a cui sono rivolti. Gli insegnanti possono scegliere di combinare alcuni esercizi tra loro, al fine di ottenere pause della durata desiderata, così come di riadattare gli esercizi proposti sulla base delle caratteristiche dei propri alunni. Alcune delle seguenti proposte, inoltre, possono essere utilizzate anche per integrare il movimento nell'attività curricolare, promuovendo l'acquisizione di competenze specifiche.

- Esercizi per la scuola primaria:

- ✓ QUI C'È UNO ZOO

L'insegnante sceglie una lista di animali dello zoo (es: scimmia, orso, elefante, giraffa, serpente, tigre, leone, canguro, ecc.), tutte le volte che l'insegnante nomina un animale i bambini devono imitarne i movimenti e i gesti, rimanendo dietro al banco, per circa 30 secondi, fino alla scelta dell'animale successivo. L'insegnante può chiedere ad ogni bambino di scegliere un animale che i compagni dovranno imitare.

- ✓ IL SEMAFORO

Tutti i bambini si alzano, rimanendo dietro al proprio banco, e guardano l'insegnante che si posiziona davanti a loro. L'insegnante diventa il "leader" e assegna un movimento diverso ai colori del semaforo (ad esempio: verde=tutti i bambini corrono sul posto; giallo=i bambini saltellano sul posto; rosso=tutti devono rimanere immobili). Quando l'insegnante chiama il colore di riferimento o prende in mano un oggetto di un colore corrispondente tutti i bambini eseguono il movimento corrispondente. È possibile chiedere ai bambini di assegnare un

movimento ai colori, così come, a turno, chiamare i bambini stessi a svolgere il ruolo di leader.

✓ **QUESTO È IL MIO NASO**

Questo esercizio permette di allenare l'attenzione e la motricità dei bambini. L'insegnante chiede al bambino seduto al primo banco di dire "Questo è il mio naso" e toccare contemporaneamente una parte diversa del corpo (ad esempio il proprio ginocchio). Il bambino seduto nella fila accanto dovrà toccare una parte del proprio corpo diversa da quella toccata dal compagno (ad esempio la mano) e esclamare "questo è il mio ginocchio". Si procede con il giro fino a quando tutti gli alunni non hanno completato l'esercizio.

• Esercizi per la Scuola Secondaria di Primo grado:

✓ **LA MATEMATICA DEI SALTELLI**

L'insegnante pronuncia ad alta voce un'addizione, una sottrazione, una moltiplicazione o una divisione. Gli alunni devono risolvere mentalmente il problema e poi eseguire rapidamente il numero corrispondente al risultato ottenuto di saltelli o di movimenti specificati dall'insegnate.

Ad esempio, l'insegnante può utilizzare le seguenti varianti di movimento:

- Saltelli a coniglietto
- Sollevamento delle ginocchia
- Piegamenti sulle gambe
- Marcia sul posto
- Piegamenti della gamba
- Piegamenti dei bicipiti con il libro di matematica

È possibile chiedere ad ogni studente di proporre un nuovo movimento prima di pronunciare l'operazione matematica da svolgere.

✓ **MUOVIAMOCI INSIEME**

L'insegnante invita gli alunni ad alzarsi e, a giro, chiama ogni alunno che deve eseguire qualsiasi movimento a sua scelta (rimanendo sul posto). Tutti ripetono il movimento scelto per 8 volte. L'insegnante nomina poi un alunno successivo che deve scegliere un movimento diverso da quello identificato dai compagni. L'esercizio si conclude quando tutti gli studenti sono stati chiamati ed hanno proposto un movimento.

✓ **A RITMO DELLE CARTE**

L'insegnante utilizza un mazzo di carte ed assegna ad ogni seme un movimento da svolgere (ad esempio: cuori=fai un affondo; quadri=salta in alto sul posto; fiori=esegui uno squat; picche=fai un salto a stella). Inizia quindi a girare le carte del mazzo e a mostrarle agli studenti che dovranno eseguire il movimento indicato per un numero di volte corrispondenti alla carta stessa. Ad esempio: se l'insegnante estrae dal mazzo il quattro di picche tutti gli alunni dovranno effettuare 4 salti a stella.

- Esercizi per la Scuola Secondaria di Secondo grado

- ✓ BODY PERCUSSION

Un alunno esegue una sequenza di 2 o 3 suoni del corpo (per produrre dei suoni si può, ad esempio: battere le mani, battere i piedi, schiacciare le dita, sfregare le mani tra di loro o sulle cosce, battere le mani sul petto, sulle gambe o sulle diverse parti del corpo, fischiare, schiacciare la lingua sul palato, colpire le guance tenendo la bocca aperta). Compito del resto del gruppo è riprodurre la sequenza dei movimenti. Poi sarà il turno di un secondo alunno e così via.

- ✓ STRETCHING IN CLASSE

È possibile guidare gli alunni a svolgere una serie di esercizi di stretching, rimanendo fermi al proprio posto. Ad esempio:

- Toccarsi le punte dei piedi: in piedi, con le braccia in alto, piegarsi fino a toccare con le mani la punta dei piedi, senza piegare le gambe.
- Allungare il più possibile sopra la testa le braccia e le dita delle mani.
- Ruotare lentamente il capo a destra sinistra cercando di arrivare con il mento al di sopra della spalla.
- Inclinare lentamente il capo a destra e a sinistra cercando di avvicinare l'orecchio alla spalla.
- Portare entrambe le spalle in alto e lasciarle cadere verso il basso.
- Circondazione lenta di entrambe le spalle prima indietro in avanti.
- Con il palmo appiattito sulla sedia le dita rivolte indietro portare lentamente le braccia indietro.
- Afferrare la gamba sinistra sotto il ginocchio e portarla verso il petto; ripetere con la gamba destra.
- Con i piedi appoggiati a terra sollevare alternativamente la punta del piede sinistro e poi quella del piede destro.

- ✓ OTTO!

Ogni alunno si alza e, rimanendo sul posto, inizia a tracciare un cerchio immaginario con una mano e con l'altra disegna in aria un 8 diritto o coricato. L'insegnante di frequente chiede di alternare i gesti delle due mani.

È possibile proporre le seguenti varianti:

- Gli alunni tracciano cerchi in aria con un piede e una mano contemporaneamente.
- Gli alunni tracciano un cerchio in aria con la mano e un 8 in aria con il piede.
- Gli alunni, durante l'esercizio, tengono in equilibrio piccoli oggetti su uno o due palmi delle mani, ad esempio: fazzoletti di carta, gomme per cancellare, ecc.

Fonti:

- ATS Milano (2019).
- ATS Bergamo (2020). Stretching in classe.
- Dors (2018). Get Active In the Classroom! Attività fisica in classe per le scuole.
- Professional Development Service for Teachers (PDST). 120 Non-Contact Activities for Physical Education across the Primary School
- Sito internet: <https://www.schulebewegt.ch/it>

4. L'ATTIVITÀ FISICA QUANDO LA SCUOLA È IN DAD

4.1. PAUSE ATTIVE IN DAD

Le pause attive possono essere proposte anche a distanza, come occasione di diversivo alla lezione frontale e come aiuto per mantenere la concentrazione, sostenendo l'apprendimento degli studenti e il clima dell'aula virtuale.

Esempi di esercizi

Alcuni esercizi descritti nel precedente paragrafo possono essere ri-adattati alla Didattica a Distanza, l'insegnante infatti può chiedere agli studenti di alzarsi dalla propria scrivania ed indicare gli esercizi da fare rimanendo sul posto, osservando l'esecuzione degli esercizi tramite la piattaforma web utilizzata.

Esempi di esercizi adattabili citati nel paragrafo precedente sono: C'è uno zoo qui, Il semaforo, La matematica dei saltelli, Stretching in classe.

Oltre a questi, è possibile individuare altri esercizi facilmente realizzabili in DAD e che non richiedono materiali particolari e che possono essere adattati a differenze fasce d'età. Anche per la DAD alcune delle seguenti proposte risultano essere esempi utili per integrare il movimento nell'insegnamento.

✓ STUDIARE IN EQUILIBRIO

L'insegnante chiede agli alunni di leggere o ripetere rimanendo in equilibrio in una posizione comoda da loro scelta. È possibile considerare anche le seguenti varianti:

- Chiedere agli alunni di ripetere stando in piedi su una gamba muovendo il piede libero o appoggiandolo sul piede d'appoggio o mettendolo nell'incavo del ginocchio della gamba d'appoggio oppure spingendolo contro la gamba d'appoggio.



(Immagine proveniente dal video al sito:

<https://www.schulebewegt.ch/it/specials-sets/a-casa-c-1-2/In-equilibrio>).

- Chiedere agli alunni di ripetere tenendo in equilibrio con entrambe le gambe una palla o un cilindro (ad esempio una bottiglia di PET da 1,5 litri piena d'acqua).

✓ MULINELLI

L'insegnante chiede agli allievi di scegliere una posizione che metta alla prova il loro senso dell'equilibrio ma che siano capaci di mantenere (ad esempio: stare in punta di piedi, stare in piedi su una gamba, ecc.) e, contemporaneamente, di alzare le braccia e farle ruotare in modo sincrono mantenendole parallele per 30 secondi. È possibile poi chiedere agli studenti di modificare il senso di rotazione, di effettuare una rotazione asincrona o di modificare la posizione di equilibrio.

✓ ESERCIZI VARI DI ATTIVAZIONE

L'insegnante può chiedere agli studenti di effettuare i seguenti movimenti:

- Alzarsi e sedersi 10 volte
- Correre sul posto per per 30 secondi e calcolare il battito cardiaco
- Contare quanti piegamenti, squat o affondi riescono a fare in 15 secondi
- Fare una passeggiata per la casa

Fonti:

- Active School (2020). Active Homework Ideas.
- Sito internet: <https://www.schulebewegt.ch/it>

4.2. ESERCIZI DA REALIZZARE A CASA

Per favorire il movimento è importante che gli insegnanti e la scuola suggeriscano agli studenti alcuni esercizi che possono essere realizzati a casa, sia da soli che con i propri genitori. Così facendo, infatti, è più probabile che bambini e ragazzi riescano a raggiungere i 60 minuti di attività fisica quotidiana consigliati dall'OMS.

Esempi di esercizi:

- ✓ Svolgere in autonomia esercizi di stretching, saltelli, piegamenti sulle gambe, affondi e flessioni;
- ✓ Scegliere tre canzoni e ballare a ritmo;
- ✓ Fare esercizi di respirazione o rilassamento (ad esempio svolgere l' "esercizio del sole": alzarsi in piedi, respirare profondamente e portare le braccia di lato sopra la testa sciogliendo le spalle fino a che le punte delle dita di entrambe le mani non si toccano. Durante l'espiazione muovere le braccia descrivendo ampi cerchi);
- ✓ Allenarsi a tenere in equilibrio oggetti (ad esempio: gomme, bottiglie, cancelleria, ecc.), sia stando fermi che muovendosi o camminando;
- ✓ Se presente in casa, svolgere attività fisica utilizzando le scale: correre più o meno velocemente; salendo le scale e scendere in modo rilassato. Si possono utilizzare anche varianti, quali: salire due scalini alla volta, salire a gattoni, utilizzare un ritmo di salita (ad esempio: salire tre scalini verso il basso e due verso l'alto), ecc.;
- ✓ Creare un percorso ad ostacoli casalingo che includa diversi movimenti: saltare, strisciare, camminare su una linea con un piede, andare a zig zag, ecc.;
- ✓ Creare un canestro casalingo e giocare con una pallina di carta;
- ✓ Aiutare gli adulti nelle pulizie domestiche per almeno 10 minuti.

Fonti:

- Active School (2020). Active Homework Ideas.
- DoRS (2020). Attività fisica a casa 25 idee di movimento e di esercizio fisico per bambini e ragazzi.
- Istituto Superiore di Sanità (2020). Crescendo l'attività fisica è gioco e movimento!
- Professional Development Service for Teachers (PDST). PE Homework, active every day.
- Sito internet: <https://www.schulebewegt.ch/it>

5. ESERCIZI PER GLI INSEGNANTI E GLI ADULTI

Appare utile evidenziare in tale sede anche alcuni esercizi che possono essere utilizzati dagli insegnanti o, più in generale, dalla popolazione adulta. Le Pause Attive, infatti, possono essere utilizzate anche da quest'ultimi: nel corso di meeting dal vivo ed online o durante le riunioni. Imparare tali esercizi, inoltre, permette alle persone di poterli poi replicare in autonomia, rimanendo quindi fisicamente attivi e favorendo il raggiungimento dei 150 minuti di attività fisica settimanale raccomandati, incrementando conseguentemente il benessere personale.

Esempi di esercizi

<p>1. Ruota lentamente il capo a dx e a sin cercando di arrivare con il mento al di sopra della spalla.</p> 	<p>2. Inclina lentamente il capo a dx e a sin cercando di avvicinare l'orecchio alla spalla.</p> 
 <p>3. portare entrambe le spalle in alto e lasciarle cadere verso il basso.</p>	 <p>4. circonduzione lenta di entrambe le spalle, prima in dietro, poi in avanti.</p>
<p>5. con il palmo appiattito sulla sedia, le dita rivolte indietro, porta lentamente le braccia indietro.</p> 	<p>6. intreccia le dita, estendi le braccia ruotando le palme in avanti.</p> 
 <p>7. afferrare la gamba sin sotto al ginocchio e portarla verso il petto; ripetere con la gamba dx.</p>	<p>8. con i piedi appoggiati a terra, solleva alternativamente la punta del piede <u>sin</u>, poi quella del piede dx.</p> 

Fonte "Bob Anderson, Stretching, Edizioni Mediterranee - Roma 1987"

6. ESPERIENZE ADATTATE AL TEMPO DEL COVID-19 IN ALTRI PAESI EUROPEI

All'interno di questa sezione sono presentate iniziative implementate dalla Rete SHE di altri due paesi europei.

6.1. Il progetto “Schools on the move” – Finlandia

“School on the move” è un Programma Nazionale finlandese, evidence based ed attivo dal 2010, che copre più del 90% delle scuole primarie della Nazione. Esso è volto ad incrementare l'attività fisica nell'ambiente scolastico, al fine di promuovere il benessere e la salute degli studenti, favorire l'acquisizione di abilità e competenze e migliorare il clima d'aula. Il progetto nello specifico offre differenti servizi, distinti in tre differenti tipologie: volti a promuovere lo sviluppo di una cultura attiva, capaci di incrementare il movimento e, infine, di sostenere lo sviluppo della pedagogia. Nell'ambito della pandemia da COVID-19, il progetto ha previsto la realizzazione a distanza di alcune proposte volte a promuovere uno stile di vita attivo, implementando tra queste un'attività di orienteering svolta a casa “Home Orienteering”, ed una volta a proporre lo svolgimento di alcuni esercizi fisici sotto forma di challenge, definita “Sport Bingo”.

Fonti:

- Siti internet: <https://schoolsonthemove.fi/> e <https://www.schoolsforhealth.org/about-us/member-countries/she-assembly>

6.2. “Guidance on Covid-19 and Physical Activity in Schools” (Guida per l'attività fisica a scuola durante il Covid-19) – Galles

Il Welsh Network of Healthy School Schemes ha recentemente pubblicato un documento volto a supportare la scuola nella promozione di stili di vita attivi nell'epoca del Covid-19, al fine di indentificare strategie ed opportunità per non sacrificare il movimento degli studenti e rispettare ugualmente le norme per ridurre la diffusione del contagio del virus. Nello specifico all'interno del documento vengono delineati i seguenti punti:

- La necessità di promuovere ed incoraggiare gli studenti (ed i genitori) a raggiungere la scuola facendo movimento (ad esempio: percorrere a piedi il percorso casa-scuola).
- Promuovere la realizzazione di pause attive, delimitando gli spazi ed i campi di gioco per ogni attività al fine di far sentire più sicuri gli studenti.
- Promuovere la realizzazione del programma “Un miglio al giorno”, al fine di inserire l'attività fisica quotidianamente tra le attività curricolari.
- Mantenere, seppur con i dovuti accorgimenti, le ore di educazione fisica nel curriculum scolastico.
- Porre attenzione al mantenimento del distanziamento, all'igienizzazione delle mani e delle superfici/aule utilizzate.
- Non utilizzare gli spogliatoi e, dove possibile, chiedere che i bambini possano andare a scuola con un abbigliamento comodo per poter svolgere attività fisica.
- Preferire la realizzazione di attività all'aperto

Fonti:

- Welsh Network oh Healthy School Schemes (2020). Guidance on Covid-19 and Physical Activity in Schools.

7. FONTI DI APPROFONDIMENTO



https://www.dors.it/documentazione/testo/202005/Infografica_af_AHA_ita_2005.pdf

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

<https://www.scuolainmovimento.ch/>

<https://www.schulebewegt.ch/>

<https://www.scuolapromuovesalute.it/materiale-didattico/>

<http://movingschool21.it/home/strumenti.html>

<https://padlet.com/uispfirenze/31txzye5v9bz>

<https://smuovilascuola.wordpress.com/>

<https://www.promozionesalute.regione.lombardia.it> (sezione [STILI DI VITA > ATTIVITA' FISICA](#))



- Raffaella Mulato, Stephan Riegger
“Maestra facciamo una pausa? Migliorare il clima in classe e favorire l'apprendimento dei bambini
Edizione “La Meridiana”, 2014
- Raffaella Mulato, Stephan Riegger
“*Scarpe Blu - Come educare i bambini a muoversi in città in sicurezza e autonomia*”
Edizioni “La Meridiana”, 2013