Attività ludico-motorie a supporto delle attività curriculari nella Scuola Primaria

MARIA CRISTINA FLORIO

SC MEDICINA RIABILITATIVA ASLBI

22 MARZO 2017

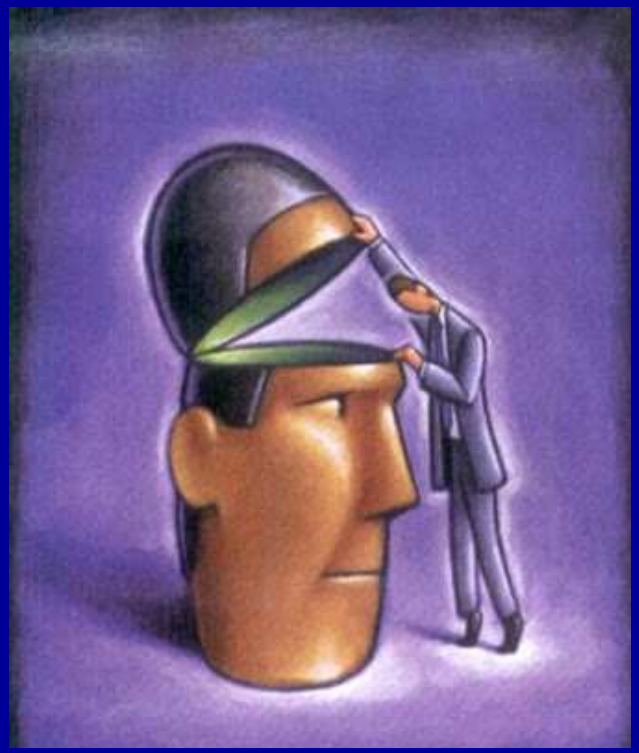
Ormai ci troviamo davanti a bambini

più così

che così

Premesse teoriche

Le neuroscienze



Perchè le neuroscienze

« E' bene precisare che la conoscenza dei meccanismi neurobiologici e neuro psicologici alla base dei processi di apprendimento **per i docenti non può essere scontata** e non deve tradursi in uno sconfinamento disciplinare che confonde ruoli e funzioni: l'insegnante non fa diagnosi e non interpreta funzionamenti profondi (**ma descrive comportamenti osservabili**), così come non fa interventi riabilitativi o terapeutici, bensì abilitativi e educativi: tuttavia poichè le scoperte delle neuroscienze costituiscono presupposti così significativi e potenti……risulta indispensabile che gli insegnanti si posizionino entro questo nuovo scenario dando voce alle loro esperienze ……**Occorre, infatti, concentrare l'attenzione anche sui percorsi che dalla scuola portano alle neuroscienze - e non soltanto il contrario – al fine di favorire un confronto attivo…..»**

Ripensare al didattica alla luce delle neuroscienze. Corpo, abilità visuospaziali ed empatia: una ricerca esplorativa – P. Damiani, A. Santaniello, F. G. Paloma- Giornale Italiano della Ricerca Educativa – anno III / n 14 / Giugno 2015

Neuroscienze

Negli ultimi decenni, gli studi e le ricerche sul funzionamento del cervello umano, sullo sviluppo della conoscenza e sui processi di apprendimento hanno condotto a nuove scoperte:

- le neuroscienze descrivono il ***cervello*** come un ***sistema complesso in cui le esperienze e le relazioni con l'ambiente ne modificano strutture e funzioni***
- si è focalizzata l'attenzione al ***corpo*** e alla ***motricità***, nelle loro relazioni con le altre dimensioni della persona e con l'ambiente. Tale consapevolezza è andata di pari passo con un rinnovato interesse sul ***ruolo del corpo nei meccanismi di apprendimento***.

Neuroscienze

- Le neuroscienze hanno contribuito anche a modificare le teorie sulla percezione dello spazio, dimostrando come ***sensazione, percezione e azione costituiscano un dispositivo unitario del corpo-cervello*** volto alla conoscenza e all'interazione con il mondo
- Berthoz (2004) ha indagato i meccanismi di funzionamento del cervello e le componenti legate al ***senso del movimento, una sorta di "sesto senso"*** in grado di anticipare ciò che sta per accadere nella realtà dello spazio circostante
- La scoperta dei ***neuroni specchio*** ha messo in luce la relazione tra imitazione ed empatia attraverso l'esperienza della simulazione empatica (Rizzolatti e Sinigaglia, 2006); ***l'imitazione ha origine dall'esperienza del corpo e del movimento della persona.***

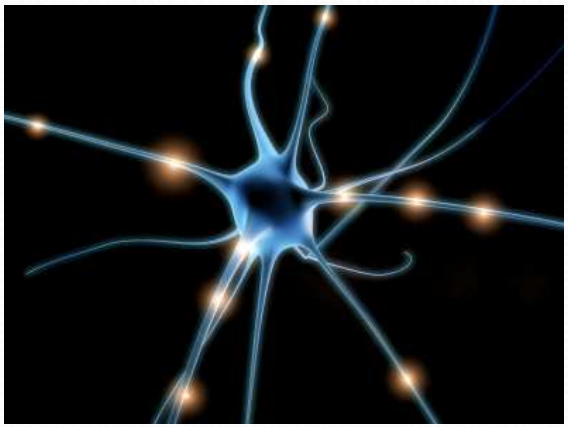
Si sa che si impara meglio

- attraverso il **corpo** e il **movimento**;
- facendo **esperienza** delle cose;
- quando siamo mossi da una precisa **intenzionalità**

Scoperta dei neuroni specchio

- **Sapere che l'apprendimento ha una "base motoria"** non significa che si deve "usare" sempre il corpo o il movimento per apprendere

- "**intenzionalità**" non significa che per imparare ci sia bisogno di un'intenzionalità consapevole da parte di entrambi o di uno dei poli della relazione



Base motoria dell'apprendimento

- s'intende che **l'area motoria del nostro cervello è implicata** (almeno come innesco) **nella comprensione** delle azioni/percezioni che accadono intorno a noi.

- Si è scoperto che quando **osserviamo** un' azione si attivano gli stessi circuiti che si accendono quando **eseguiamo** la stessa azione che **usiamo le stesse connessioni sensori-motorie** (quelle che usiamo per eseguire e controllare i movimenti) per **comprendere l'azione** osservata.

Base motoria dell'apprendimento

- **significa che la base del nostro apprendimento è di natura motoria** e che la comprensione non viene gestita su base simbolica, in un area di elaborazione elevata che non comunica con l'area motoria (modello cognitivista), ma che…

Il cervello che agisce è anche e innanzitutto un cervello che comprende

(***So quel che fai*…Rizzolatti e Sinigaglia, 2006**).

Comprendere per scopo

i neuroni mirror **mappano e conservano le relazioni intenzionali** (oggetto-scopo) che continuamente esperiamo nell'ambiente e che costituiscono la base neurale dei nostri apprendimenti.

I neuroni *mirror* organizzano l'apprendimento su base intenzionale, cioè intorno ad uno scopo.

COGLIERE LO SCOPO di un azione o situazione, ovvero, prevedere il risultato delle sue conseguenze

- un **azione** (non essendo un semplice movimento) **comporta sempre una direzione**, cioè uno scopo…
- **attivare il circuito** che mappa l'azione osservata **significa averne colto implicitamente lo scopo (la direzione)** perché…
- **se così non fosse**, o se l'intenzione individuata fosse altra, **si attiverebbe un'altra concatenazione** scopo-diretta o nessuna.

SONO SCONCERTATA DA QUESTA TUA IDEA SULLO SCOPO DELLA VITA, CHARLIE BROWN...
TU DICI CHE SIAMO QUI SULLA TERRA PER FAR FELICI GLI ALTRI ?
ESATTO !
E GLI ALTRI COSA CI STANNO A FARE ?
SCHULZ

Sintonizzazione

- **La comprensione e l'apprendimento** di nuovi concetti non sarebbero solo dipendenti dalle "mappe mentali" individuali …
- ma eventi collegati al **realizzarsi di uno stato di "sintonizzazione" tra pattern interni ed esterni**.

E a scuola……

- **Attingere dal repertorio di concatenazioni precedentemente formate** (per effetto delle interazioni con l'ambiente), condizione basale al realizzarsi dei processi di rispecchiamento funzionali all'apprendimento;
- **Utilizzare un linguaggio sensori-motorio** capace di riattivare l'esperienza senso-motoria legata agli oggetti a cui le parole si riferiscono (Borghi, 2010);
- Far cogliere, a livello automatico, la "**relazione intenzionale**" (cioè "di scopo") tra i concetti, condizione basale alla comprensione;
- Mettere in rilievo **la struttura di relazioni** che organizza un argomento (Bruner) e fare in modo che questa venga colta dagli allievi.

E a scuola……

« ….la letteratura riconosce alla stimolazione didattica dei docenti una funzione potenziante o depotenziante concreta , nei suoi effetti di «**plasticizzazione cerebrale**» e conseguente modificazione delle funzioni e dei funzionamenti cognitivi degli alunni(Lucangeli,2013) …..»

« Le ricerche dimostrano ad esempio che l'autostima degli allievi con DSA aumenta maggiormente attraverso il potenziamento diretto (efficace) delle funzioni e della abilità scolastiche carenti da parte dei loro insegnanti più che attraverso sostegni generici o specifici da parte di altri professionisti… (De Beni, Pazzaglia, Gardini, 2007; Benso 2010)»

Ripensare al didattica alla luce delle neuroscienze. Corpo, abilità visuospaziali ed empatia: una ricerca esplorativa – P. Damiani, A. Santaniello, F. G. Paloma- Giornale Italiano della Ricerca Educativa – anno III / n 14 / Giugno 2015

Premesse teoriche

Il gioco

Gioco e apprendimento alternativa o integrazione?

- il ***gioco è la principale fonte di apprendimento*** negli anni che precedono la Scuola, ma non si esaurisce con il suo inizio
- giocare è, innanzi tutto, un modo ***di apprendere all'interno di una situazione "controllata"***, in cui sono ridotti al minimo i rischi di una violazione delle regole sociali
- il gioco risulta essere ***un'esperienza coinvolgente*** e ricca di stimoli, capace di catturare l'attenzione, attivare e motivare anche i bambini con maggiori difficoltà, accompagnandoli nell'acquisizione di conoscenze, strategie e competenze
- è principalmente ***a partire dal gioco che si possono progettare e proporre ai bambini percorsi educativi***, esterni al gioco, significativi in termini di apprendimento e crescita a tutto tondo.

Tappe dello sviluppo del gioco

- **giochi d'esercizio** (0-2 anni) che corrisponde allo sviluppo dell'**intelligenza senso-motoria**. In questa fase l'attività percettivo-motoria assume il carattere ludico: il bambino acquisisce progressivamente il controllo degli arti e la capacità di esplorare gli oggetti con tutti i sensi. Il gioco funzionale viene realizzato per il semplice piacere che esso procura, ripetendo e consolidando schemi noti.

Tappe dello sviluppo del gioco

- La seconda tappa è costituita dallo sviluppo dell'**intelligenza pre-operatoria** (2-7 anni), che viene anche suddivisa in **pensiero simbolico preconcettuale** (2-4 anni) e **pensiero intuitivo** (4-7 anni). Il bambino diventa progressivamente capace di rappresentare la realtà e poi di operare con i simboli: nasce così il **gioco simbolico**. Le immagini mentali create risultano una costruzione attiva del soggetto e derivano da un'imitazione interiorizzata

Tappe dello sviluppo del gioco

- Tra i 7 gli 11 anni si sviluppa anche progressivamente il **concetto di regola**, che verrà interiorizzato in maniera più profonda con lo stadio delle operazioni formali (dagli 11 ai 14 anni) e consentirà un miglior coinvolgimento del soggetto nel **gioco di regole**. Il bambino nello stadio delle operazioni concrete è già in grado di effettuare questa forma di gioco, ma tende a modificare le norme a suo vantaggio e a non considerarle stabili. Dopo gli 11 anni vi è, invece, il passaggio alla codifica della regola. La logica formale è inoltre applicabile a qualunque contenuto.

IL VALORE PSICO-PEDAGOGICO DEL GIOCO

Il gioco è educativo per una serie di motivi e di caratteristiche:

- attraverso l'esercizio ludico il bambino ***esprime gli impulsi e i moti del suo animo*** in un ambiente psicologicamente libero
- esso è di grande utilità pedagogica perché dà all'alunno la possibilità di estrinsecare e di far esprimere le sue energie e quindi assolve funzione di ***riequilibratore*** delle condizioni biologiche
- permette di ***rivelare le inclinazioni, temperamenti e quindi la natura psicologica dei bambini***, dando all'educatore la possibilità di interventi opportuni e adeguati al loro comportamento
- fondamentalmente esso è costituito da attività piacevoli, ricercate e attese e quindi, se fatto bene, nel momento propizio, ***allenta la tensione e la noia*** e come tale può essere educativo
- è spesso un rilevante attivatore delle grandi funzioni dell'organismo e, come tale, assume un contenuto di ***educazione igienica***

«il gioco è un'attività piacevole che ha fine in se stessa, che è sottoposta a regole ma è scelta liberamente, si svolge in un mondo simulato ed ha come obiettivo la vittoria» Cecchini, A. *Il gioco tra game e play*. In Cecchini, A.; Montanari, P. *I mondi* … op. cit. Pag.10

- cosa accade quando in classe presentiamo un gioco disciplinare, quando l'insegnante vuole che attraverso un gioco gli alunni imparino, ***"l'esercizio mascherato da gioco"***?

- «***un gioco usato per educare deve essere un vero gioco*** e il suo primo obiettivo è creare un mondo, un ambiente, un comportamento, sviluppando il gusto per il piacere e, con esso e in esso, la ***curiosità,*** l'***audacia***, la ***combattività***, la ***cooperazione***, la ***determinazione*** lasciando anche tuttavia apparire la crudeltà. L'educazione viene veicolata dal gioco in modo inconsapevole ma efficace, ***per gioco*** appunto. Il che non implica senza fatica: giocando si ***suda***, ci si ***sforza***, si ***accetta lo stress***; ma è una fatica scelta liberamente. Noia, ripetitività, fatica, tenacia nel gioco non sono oppressive, autoritarie, eterne. ***Imparare il gioco e giocare può surrettiziamente veicolare oltre che competenze anche nozioni e conoscenze***. Sta al progettista di giochi riuscire a farlo all'interno di un bel gioco, di un vero gioco».

Cecchini, A. *Chi ha paura dei videogiochi?. In* Tantucci, A. P., Cecinelli, E. *Europa Ludens*.Edizioni la meridiana, Molfetta 2000. Pag. 37.

"NON C'E' APPRENDIMENTO SENZA DIVERTIMENTO E NON C'E' DIVERTIMENTO SENZA APPRENDIMENTO". McLuhan

Il gioco è lo strumento principe attraverso il quale il bambino esprime la propria identità e sviluppa le proprie conoscenze, anche le più complesse. Molti studiosi hanno dimostrato come il gioco libero e socializzato abbia **un'importante e fondamentale funzione nello sviluppo delle capacità cognitive, creative e relazionali.**

Il gioco è il mezzo naturale per educare se stessi, il modo in cui i bimbi fanno esercizio di quelle competenze necessarie per diventare **adulti efficaci: andare d'accordo con gli altri, cooperare efficacemente, controllare i propri impulsi ed emozioni. Ideare, sognare, pensare e anche creare, che sono la base per acquisire ed imparare.**

Premesse teoriche

I bambini vanno a scuola con tutto il corpo

«L'esercizio fisico non serve tanto al corpo quanto al cervello. Influenza l'umore, la vitalità, l'attenzione e il senso di benessere». John J. Ratey, MD, Harvard Medical School –

L'apprendimento avviene attraverso il corpo con tutti i sensi, che ***non sono solo i 5 più noti***, ma anche il senso dell'***equilibrio*** e quello ***cinestetico*** fondamentali per controllare il proprio corpo nello spazio e in relazione agli altri.

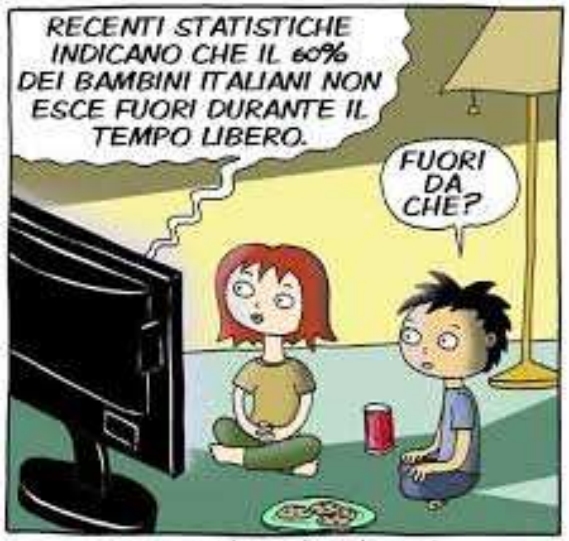
I bambini per imparare e concentrarsi hanno bisogno di movimento.

Se **si impara con il movimento tutto il cervello viene attivato**

Esiste uno stretto rapporto tra spazio, movimento, salute e apprendimento

Ricerche ed esperienze di laboratori mettono in evidenza che gli **orizzonti sensoriali dei bambini si sono drasticamente ridotti e la mancanza di esperienze attive nello spazio aperto ha effetti negativi**:

- Disturbi dello sviluppo psicofisico
- Diminuzione delle esperienze sociali
- Aumento di sovrappeso/obesità
- Mancanza di coordinazione
- Deficit di concentrazione
- Iperattività



www.coscienzeinrete.net

Conseguenze

- Aumento delle malattie correlate all'obesità
- Aumento degli infortuni a scuola
- Diminuzione di alcune competenze motorie come forza delle braccia, capacità di saltare, stare in equilibrio, correre

con conseguente ricaduta sul processo di apprendimento e sul rendimento scolastico

OMS «life skills»

Nucleo fondamentale delle abilità che permettono ai bambini di gestire le esigenze e problemi della vita quotidiana:

- **Competenze emotive**: consapevolezza di se, gestione di emozione e stress
- **Competenze cognitive**: risolvere problemi, prendere decisioni, avere senso critico, creatività
- **Competenze sociali**: empatia, comunicazione e relazioni efficaci

(…) La scuola si deve costruire come luogo accogliente, coinvolgendo in questo compito gli studenti stessi. Sono, infatti, importanti le condizioni che favoriscono lo star bene a scuola, al fine di ottenere la partecipazione più ampia dei bambini e degli adolescenti a un progetto educativo condiviso. (…) L'organizzazione degli spazi e dei tempi diventa elemento di qualità pedagogica dell'ambiente educativo e pertanto deve essere oggetto di esplicita progettazione e verifica. (…) L'acquisizione dei saperi richiede un uso flessibile degli spazi, a partire dalla stessa aula scolastica, ma anche la disponibilità di luoghi attrezzati che facilitino approcci operativi alla conoscenza per le scienze, la tecnologia, le lingue comunitarie, la produzione musicale, il teatro, le attività pittoriche, la motricità" *MIUR settembre 2012- Indicazioni per il Curricolo della Scuola dell'Infanzia e del Primo Ciclo d'Istruzione*

«L'organizzazione degli spazi e dei tempi diventa elemento di qualità pedagogica dell'ambiente educativo e quindi deve essere oggetto di esplicita progettazione e verifica» cfr. nota MIUR 5559/2012

- Ambiente equilibrato, stimolante , sollecitante, adatto a dare opportunità di per indagare , pensare, creare capace di coniugare apprendimenti formali, informali, gioco, didattica
- «spazio aula» che allarga i sui confini al cortile scolastico, corridoi, quartiere città , ambiente naturale, territorio
- Se si è d'accordo che l'aula non deve essere l'ambiente «esclusivo» dell'apprendimento, essa però resta lo spazio principale in cui si svolge la didattica , quindi deve essere flessibile alle esigenze dell' apprendimento

«L'organizzazione degli spazi e dei tempi diventa elemento di qualità pedagogica dell'ambiente educativo e quindi deve essere oggetto di esplicita progettazione e verifica» cfr. nota MIUR 5559/2012

- Tempi meno rigidi, ma flessibili alle esigenze degli apprendimenti
- Nella formazione della memoria a lungo termine è essenziale il tempo, per cui l'alternarsi di lavoro e di pause rafforza il costituirsi del percorso sinaptico permanente
- Ritmi più ravvicinati rafforzano la motivazione di allievi e di insegnanti
- Intervalli ogni 15/20 minuti

Douglas Fields, neuroscienziato National Institute of Child Healt and Human Development
Paul Kelly, Fields, 2012

Un po’ di pratica

"IL MOVIMENTO E' LA PORTA DELL' APPRENDIMENTO"
P.Dennison

Posizione seduta

- quando il bambino è seduto per scrivere la pianta dei piedi deve appoggiare completamente a terra, quindi la sedia deve essere di altezza adeguata
- tronco sostenuto dallo schienale, un po' avanti ma non necessariamente appoggiato al banco.
- evitare che il bambino si «corichi» sul foglio mentre lavora
- piano d'appoggio all'altezza del gomito

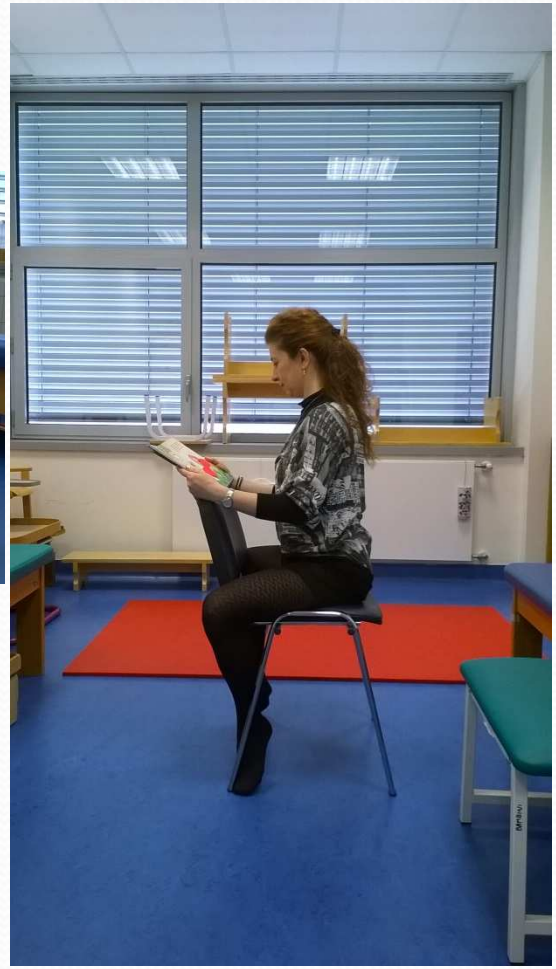
Posizione seduta dinamica e attiva

Quando ognuno di noi sta seduto il corpo ***inconsapevolmente si sposta per cercare di autoregolare la propria posizione e questo è una reazione naturale*** che ci deve fare pensare che la posizione seduta non è una situazione statica ma dinamica .

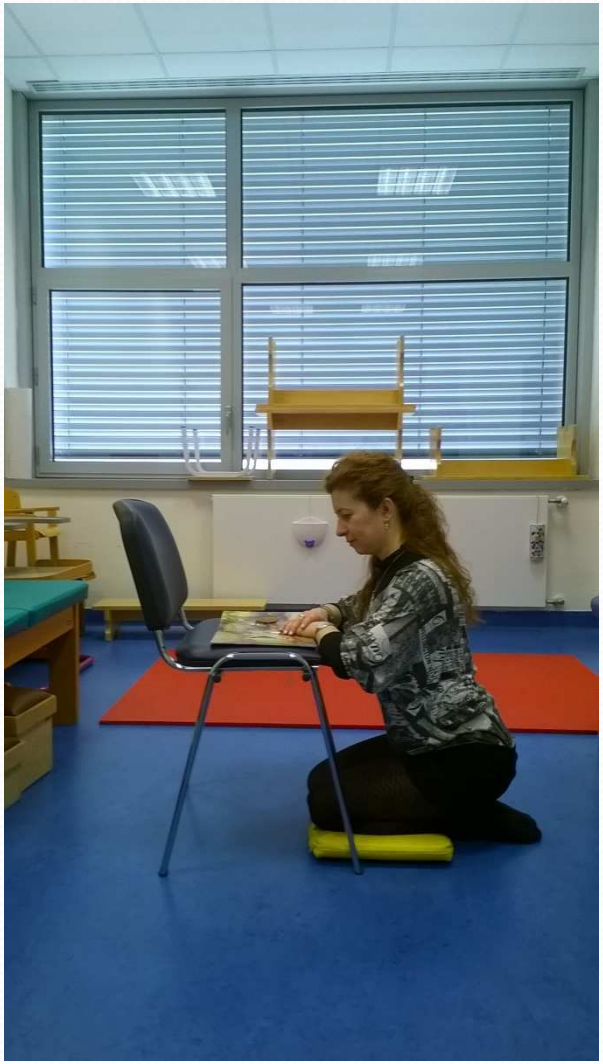
Quando i bambini fanno ingresso nella scuola si trasformano spesso da bambini attivi a bambini seduti, e questo stato si esprime con ***irrequietezza motoria o senso di tensione e fastidio alla schiena***

Posizione seduta dinamica e attiva

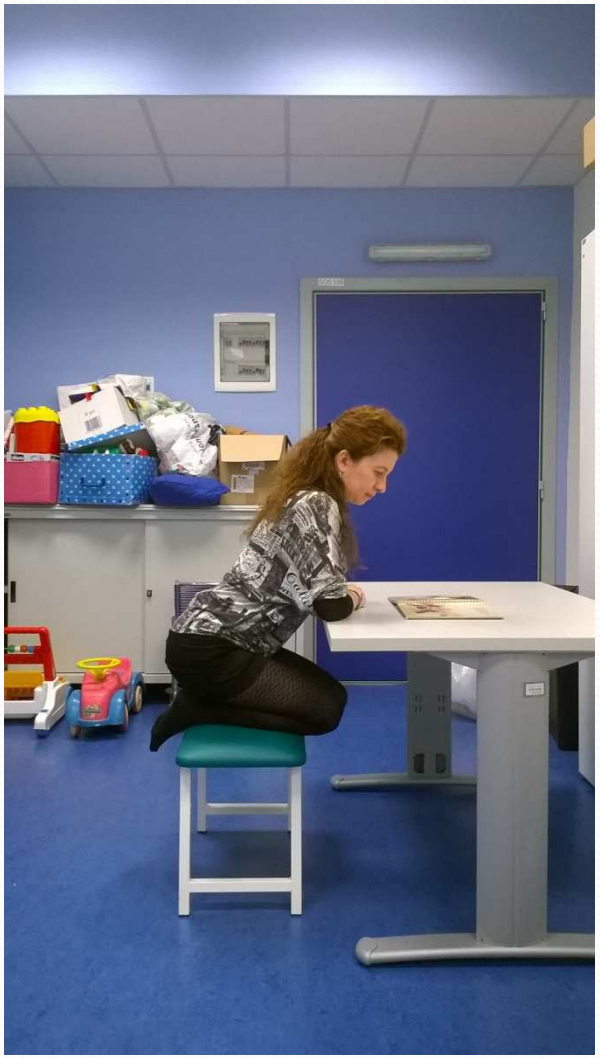
Posizione seduta dinamica e attiva

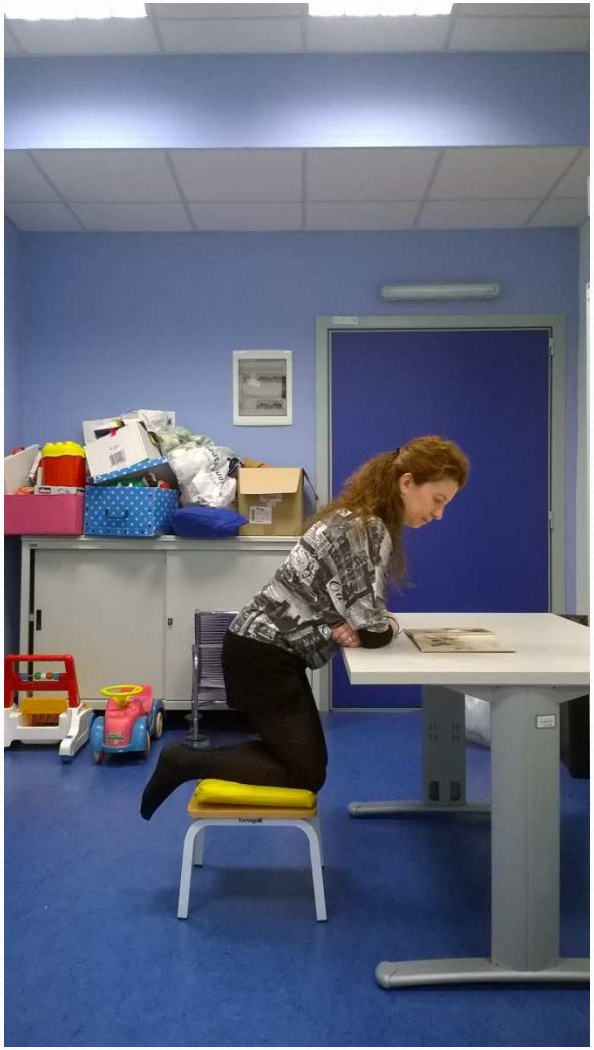


Posizione seduta dinamica e attiva



Posizione seduta dinamica e attiva





Attività fisica e ricaduta sull'apprendimento e la gestione della classe

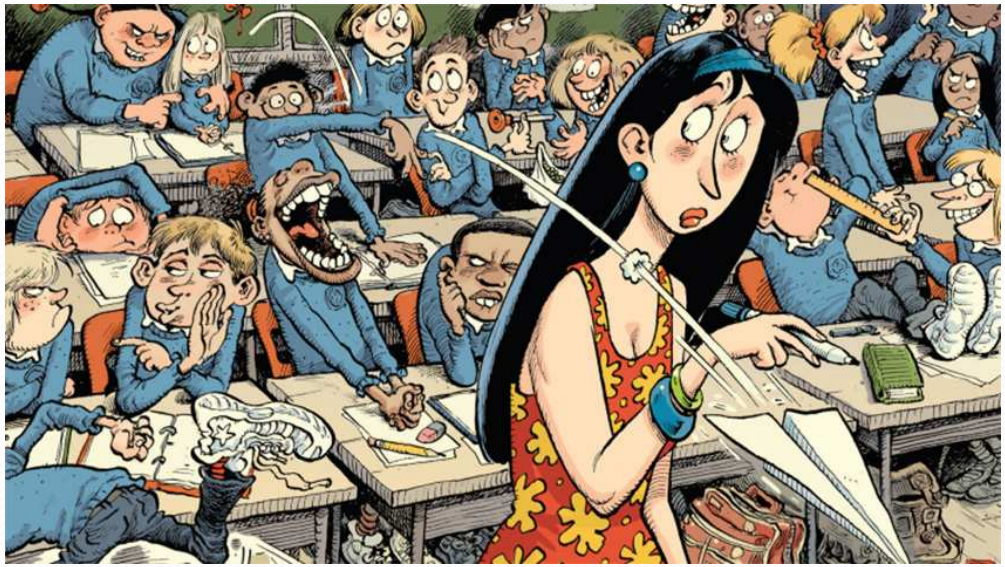
Sono stati fatti e esistono ancora studi sperimentali **sull'influenza delle attività fisiche sulla capacità di concentrarsi e di memoria dei bambini** in relazione ai contenuti didattici.

Ad esempio è dimostrato che i bambini con un equilibrio disturbato hanno voti inferiori , non solo in educazione motoria, ma anche in lingua e matematica

Attività fisica e ricaduta sull'apprendimento e la gestione della classe

Fattori di disturbo durante la lezione:

- parlottio
- distrazione frequente
- rumore di fondo
- rumore di sedie
- agitazione
- caduta di oggetti
- aggressività
- sensazione di perdere o di mancanza di tempo



Le pause

L'attenzione, la concentrazione sono fondamentali per un apprendimento efficace .

I neuroni cerebrali durante l'apprendimento devo essere stimolate tramite **stimoli adeguati e rifornite di ossigeno a sufficienza** (attuare un adeguato ricambio di aria nell'aula, fare intervalli all'aperto, etc..)

© 1979 United Feature Syndicate, Inc.
SIGNORA ?
11-24
NO, NON NE HO IDEA
HO PAURA CHE IL MIO CERVELLO OGGI NON FUNZIONI
NON POTREBBE LASCIARE UN MESSAGGIO ALLA MIA SEGRETERIA TELEFONICA ?
SCHULZ

Le pause

Il movimento produce entrambe le cose: stimola e rifornisce di ossigeno

Alcune attività come quelle di equilibrio e coordinazione «svegliano il cervello» e lo rendono più reattivo

Attività di breve durata stimolano il metabolismo e stemperano lo stress

Le endorfine rilasciate migliorano l'umore

Pause attive

"Più intervalli nell'orario scolastico, pause di ristoro anche per gli insegnanti, più autonomia agli studenti»

"Le scuole finlandesi - riferisce Walker - organizzano l'insegnamento in blocchi orari di 45 minuti di lezione, ciascuna seguita da 15 minuti di intervallo. Gli studenti non hanno quasi mai due lezioni consecutive senza intervallo e, nella scuola primaria, gli intervalli si svolgono all'esterno, all'aperto, sia che ci sia il sole sia che piova".

"Programmavo - continua - lezioni consecutive in modo da dare ai miei alunni meno intervalli, ma più lunghi. Nel bel mezzo di una lezione uno dei miei allievi mi ha detto: "Sento che sto per scoppiare. Quand'è che facciamo l'intervallo?" Questa frase ha segnato una svolta per me. Da quel momento ho cambiato il modo di organizzare le lezioni e ho cominciato a notare che gli studenti erano più freschi quando tornavano in classe dopo questi intervalli brevi ma frequenti. Gli intervalli aiutano i bambini a tenere il ritmo".

Da: «Intervalli per tutti, studenti autonomi: che shock la scuola finlandese» di SALVO INTRAVAIA, 20 gennaio 2014, Repubblica

Pause attive

- Le pause, specie se opportunamente cadenzate, **danno sollievo sia agli insegnanti che agli alunni.**

- Specie i **bambini più irrequieti possono autoregolarsi** abituandosi a questi appuntamenti regolari e affidabili

- Queste attività possono essere fatte all'interno dell'aula/scuola

Pause attive

- Lo **scopo** delle pause può essere di **attivare** o di **concentrarsi** attraverso l'introduzione di giochi attivi o di rilassamento
- Dato che la capacità di concentrazione in età scolare è di circa 15 minuti, queste pause dovrebbero essere **attuate circa ogni 20 minuti**
- Durata dai 3 massimo 10 minuti (**media 5 minuti**)
- Con le finestre aperte
- Senza che la didattica ne risenta

Pause attive

Caratteristiche delle attività:

- il più possibile semplici
- senza lunghe spiegazioni
- con materiali minimi
- con ridotti spostamenti nell'aula
- coinvolgendo i bambini nella scelta e nelle proposte
- esercizio di rilassamento dopo una pausa di attivazione

Pause attive

Quando fare una pausa?

- quando diminuisce la concentrazione
- in presenza di segni di stanchezza
- in caso di episodi di irrequietezza
- per smaltire lo stress
- per alleggerire la lezione o creare rilassamento

Apprendere in movimento

È dimostrato che nelle sequenze d'insegnamento con movimento gli allievi memorizzano meglio le materie scolastiche e svolgono più facilmente gli esercizi di lettura.

C'è una relazione positiva tra il livello di attività fisica degli allievi e il funzionamento cognitivo o il successo scolastico.

In particolare:

- Migliora memoria, osservazione, risoluzione dei problemi, problem solving
- Riduce i disturbi del comportamento, migliora l'attitudine, stimola la creatività, (Keays & Allison, 1995; Dexter, 1999; Tomporowski et al., 2008)
- Aiuta a mantenere e a migliorare il rendimento scolastico, malgrado la riduzione del tempo consacrato alle materie tradizionali (Shephard, 1997; Trudeau & Shephard, 2008)
- Relazione positiva tra apprendimento in movimento, alimentazione, attività fisica e risultati scolastici (Sigfusdottir et al, 2006)

Apprendere in movimento

- Recenti ricerche hanno dimostrato come l'attività motoria induca la produzione di principi nutritivi per il cervello per sviluppare sinapsi e in particolare l'esercizio fisico aerobico migliora la struttura e la funzionalità dell'ippocampo coinvolta negli apprendimenti.
- L'uso di rappresentazioni motorie nell'apprendimento consente di combinare **memorie motorie automatiche**, **procedurali** che sono stabili e durature, con **memorie visive, visuo-spaziali e semantiche** più fragili e meno durature

Apprendere in movimento

Il movimento può essere semplicemente inserito nell'insegnamento scolastico "normale".

Le attività non devono essere troppo complesse e quindi distraggano dal vero e proprio motivo d'apprendimento e non devono richiedere un impegno troppo elevato.

Apprendere in movimento

Organizzare l'insegnamento in modo che gli allievi possano eseguire i loro compiti in movimento:

- autocorrezione sulle scale o alla finestra
- leggere testi stando in piedi o camminando
- memorizzare la materia di studio mantenendosi in equilibrio
- svolgere discussioni stando in piedi o camminando
- apprendere in varie postazioni

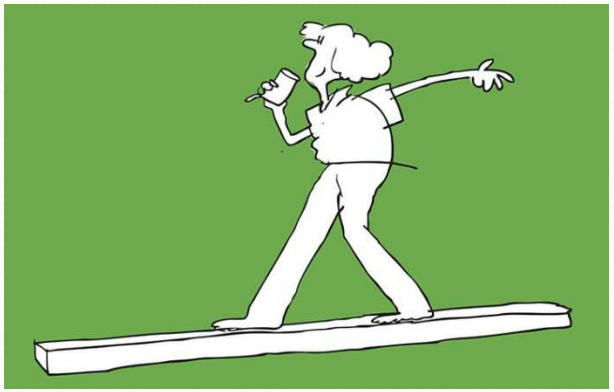
Apprendere in movimento

Il movimento legato a un tema durante la lezione rappresenta una buona possibilità per rendere accessibili i contenuti non solo sul piano cognitivo, ma anche con il supporto di azioni di movimento.

- rappresentazione di lettere, numeri e nozioni in movimento
- sperimentare forme come il cerchio, il triangolo e il quadrato attraverso ampi movimenti motori nel locale
- sperimentare distanze, grandezze e dimensioni

Apprendere in movimento

- risolvere compiti di aritmetica contando i passi avanti e indietro
- approfondire e capire meglio i racconti mettendoli in scena
- camminare sopra una stretta trave, mantenersi in equilibrio su rulli oppure fare giochi di destrezza con fazzoletti e palle mentre coniugano i verbi, si imparano le tabelline o esercitano dialoghi



Apprendere in movimento

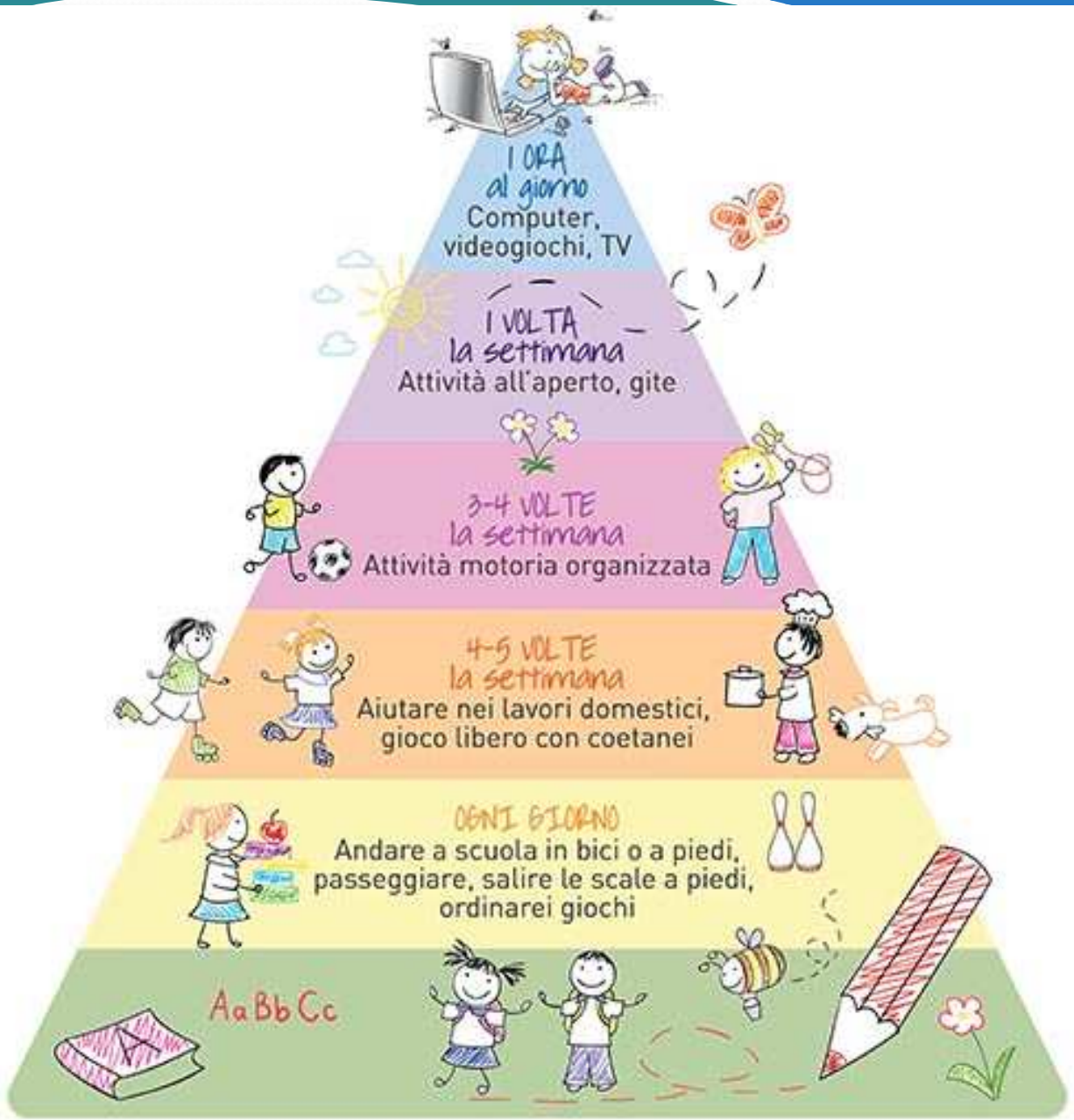
Le attività da proporre possono comprendere:

- attività per la motricità globale
- attività per la motricità fine
- spostamenti particolari
- attività di propriocezione e resistenza

Promuovere l'attività fisica : raccomandazioni dell'OMS

Per "attività fisica" si intende qualunque movimento corporeo prodotto dai muscoli scheletrici utilizzando energia; questa definizione comprende lo sport, l'esercizio fisico e altre attività come giocare, camminare, dedicarsi ai lavori domestici o al giardinaggio.

L'attività deve essere in prevalenza **aerobica** che migliora le funzioni cardiorespiratorie. Esempi di attività fisica aerobica sono: camminare a ritmo sostenuto, correre, andare in bicicletta, saltare la corda, nuotare.


1 ORA
al giorno
Computer,
videogiochi, TV
1 VOLTA
la settimana
Attività all'aperto, gite
3-4 VOLTE
la settimana
Attività motoria organizzata
4-5 VOLTE
la settimana
Aiutare nei lavori domestici,
gioco libero con coetanei
OGNI GIORNO
Andare a scuola in bici o a piedi,
passeggiare, salire le scale a piedi,
ordinarei giochi
Aa Bb Cc

Promuovere l'attività fisica : raccomandazioni dell'OMS

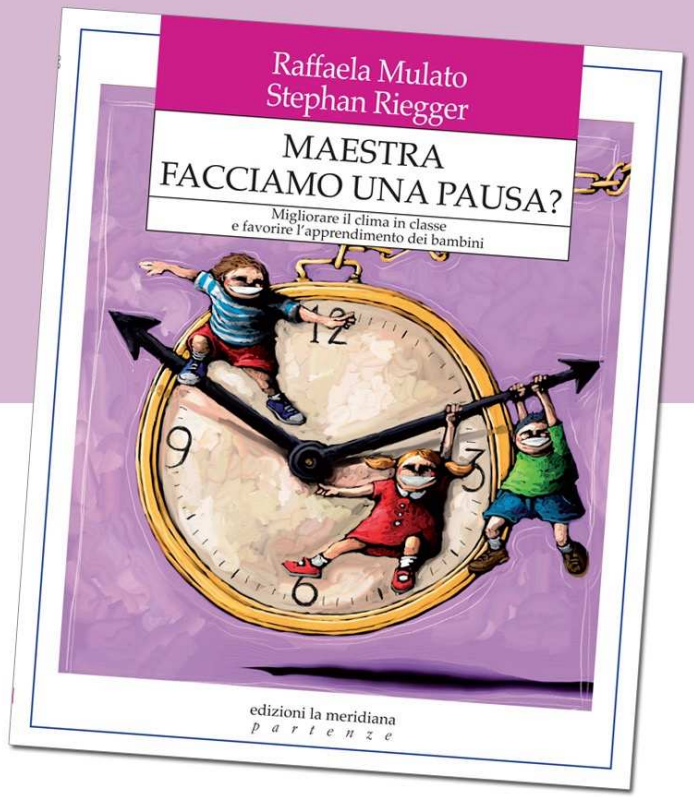
I livelli di attività fisica raccomandati per i bambini e i ragazzi di età compresa fra i 5 e i 17 anni

- Bambini e ragazzi di età compresa fra i 5 e i 17 anni dovrebbero compiere **giornalmente almeno 60 minuti** di attività fisica di intensità variabile fra moderata e vigorosa.
- Lo svolgimento di attività fisica **superiore ai 60 minuti** fornisce **ulteriori benefici per la salute**.
- La maggior parte dell'attività fisica quotidiana dovrebbe essere **aerobica**. **Attività** di **intensità vigorosa**, che comprendano quelle che **rafforzano muscoli e ossa**, dovrebbero essere previste, almeno **tre volte la settimana**.
- Le attività da proporre a bambini e ragazzi dovrebbero **supportare il naturale sviluppo fisico**, essere **divertenti** e svolte in **condizioni di sicurezza**.

La scuola deve promuovere l'attività fisica

- Al **suo interno utilizzando le ore previste di educazione fisica** anche in assenza di specifici progetti (giochi quali i quattro cantoni, palla avvelenata, giochi con la palla al muro, giochi con la corda, percorsi,....)
- Organizzando progetti di **sport scolastico polisportivo** dai 5 ai 10 anni e anche specifico di una disciplina tra i 10 e i 20 anni
- Organizzando attività scolastiche all'aria aperta sfruttando le proprie strutture (cortili, giardini,....) o il territorio (es: camminate a tema, gite,...)
- Organizzando gli **spostamenti casa/scuola** a piedi o in bicicletta
- Riproponendo le **attività motorie di sostegno** all'apprendimento anche a casa, **educando anche le famiglie** all'importanza dell'attività fisica

Bibliografia



YouTube IT

maestra facciamo una pausa

Filtri

Circa 1.080 risultati

Maestra facciamo una pausa? - Pausa per concentrarsi n.13 "Il sole" (scuola primaria S.G....

edizioni la meridiana

2 anni fa • 939 visualizzazioni

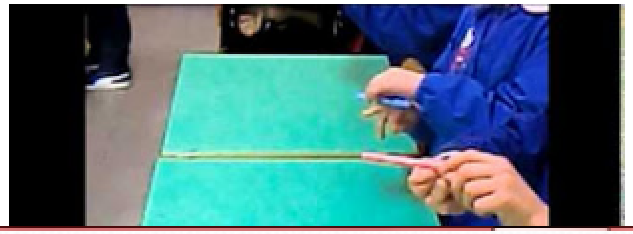
R. Mulato, S. Riegger Maestra facciamo una pausa? Migliorare il clima in classe e favorire l'apprendimento dei bambini I bambini ...

Maestra facciamo una pausa? - Pausa per concentrarsi n.7 (scuola infanzia Barbisan)

edizioni la meridiana

2 anni fa • 189 visualizzazioni

R. Mulato, S. Riegger Maestra facciamo una pausa? Migliorare il clima in classe e favorire l'apprendimento dei bambini I bambini ...



Maestra facciamo una pausa? - Pausa per concentrarsi n.2 "Bilanciare" (scuola primaria S.G...

edizioni la meridiana

2 anni fa • 1.233 visualizzazioni

Grazie

Se ascolto dimentico,
Se vedo ricordo,
Se faccio capisco.

(Confucio)

Sitografia

- www.hshlombardia.it/materiali/modulo-3-materiali-workshop-gioco/?aid=307&sa...
- www.comprensivopirri.gov.it/images/formazione/02_Mosa.pdf
- graubuenden-bewegt.ch/wp-content/uploads/8.-Lernen-in-Bewegung_it.pdf
- graubuenden-bewegt.ch/.../9.-Bewegungsfreundliche-Gestaltung-der-Schulzimmer_it.pdf..
- www.uni.bz.it/it/organisation/organisation/administration/.../26.10._Mario.pdf
- iccarmagnola2.gov.it/.../079_Metodologia%20della%20scuola%20primaria%20e%20...
- ojs.pensamultimedia.it/index.php/sird/article/viewFile/1589/1541

Sitografia

- https://www.mobilesport.ch/wp-content/uploads/2015/09/Allegato.pdf
- www.comune.fossano.cn.it/.../gestionedocumentale/Apprendere%20e%20giocare%20alt...
- www.baspo.admin.ch/...schule/_.../die_schule_bewegt_schweize...
- www.salute.gov.it/imgs/C_17_pubblicazioni_1561_allegato.pdf
- www.salute.gov.it/imgs/C_17_pubblicazioni_2177_allegato.pdf
- www2.unibas.it/scienze_formazione/images/.../dispense%20musci_lab%20gioco.pdf
- www.ergoterapiapediatrica.ch/Movimento-e-apprendimento-4fd6c500?i=1

Sitografia

- www.indicazioninazionali.it/…/indicazioni_nazionali_infanzia_primo_ciclo.pdf
- www.repubblica.it/scuola/2014/01/20/news/scuola_finlandia-76474014/
- www.uisp.it/pisa2/files/…/Lezioni/Lezione%20009%20-%20Giochi%20motori.pdf
- www.ustcremona.it/userfiles/Negri%20Neuroscienze%20e%20Didattica%202016.pdf
- www.edscuola.it/archivio/antologia/scuolacitta/oliverio.pdf
- www.sanita24.ilsole24ore.com/pdf2010/Editrice/…/OMS_attivita_fisica.pdf?…
- www.avolta.pg.it/a08/803/pre8.pdf

Sitografia

- www.stateofmind.it/2016/10/gioco-apprendimento-eta-scolare/
- www.edurete.org/pd/sele_art.asp?ida=4093
- www.orizzontescuola.it/favorire-l-apprendimento-dei-bambini-classe-attraverso-movi...
- www.braingym.it/per_gli_insegnanti.html
- www.educationduepuntozero.it/...e-apprendimento/prassi-educativa-neuroscienze-am...
- www.educationduepuntozero.it/...e-apprendimento/ambienti-apprendimento-lo-svilup.. www.edscuola.eu/wordpress/?p=79109
- www.funzioniobiettivo.it/glossadid/Corpo%20cervello%20linguaggio.htm