NIEBP - Network Italiano Evidence Based Prevention

NIEBP

Pause attive a scuola: sintesi dei lavori di gruppo

ARS TOSCANA agenzia regionale di sanità

dors A.S.L. TO3 REGIONE PIEMONTE

UPO UNIVERSITÀ DEL PIEMONTE ORIENTALE

CPO

D/EP/Lazio Dipartimento di Epidemiologia del SSR

Punti di forza

Metodo strutturato e basato su evidenze

- Metodo sistematizzato, con evidenze scientifiche
- «I Move» strutturato, con lavoro scientifico italiano a supporto: semplice e forte
- Metodologia ben specificata

Struttura delle pause in 3 fasi

- Struttura definita delle pause in 3 fasi
- Risponde a una criticità rilevata dagli insegnanti: riportare la classe all'ordine

Formazione

- Formazione dedicata ai docenti con ricaduta positiva in classe

Coordinamento

- Insegnanti di motoria a sostegno degli insegnanti, anche alla primaria
- coinvolgimento del dirigente

Altri punti di forza

Benefici sulla salute · basso costo · continuità e quotidianità

Criticità

Tempo e organizzazione scolastica

- 30 minuti giornalieri (3 pause da 10 minuti) sono troppi per l'organizzazione scolastica
- Mancano spazi e tempo per motivare gli insegnanti

Esiti e individualizzazione

- I-Move concentra l'attenzione sul singolo: utile approfondire l'esito su clima e attenzione di classe, per valutare se bastino meno minuti
- L'intervento riesce a essere sufficientemente individualizzato?

Continuità nel tempo

- Docenti formati, ma scarsa adesione e continuità nella pratica
- Poche ore dell'insegnante di motoria con più sedi: rischio di non poter mantenere coordinamento e monitoraggio

Solidità dei dati

- Campione poco numeroso

Come trasferirlo nella nostra realtà

Formazione di insegnanti e formatori

- Sostenibilità: formazione dei formatori in capo alle ASL
- Formazione aggiornata e continua agli insegnanti (es. ogni 2 anni) per tenerli agganciati e motivati

Integrazione con Muovinsieme

- Proporre alle scuole le pause attive oltre a Muovinsieme, o integrare i due progetti dando pari dignità alle due modalità (pause e cammino)
- Implementare Muovinsieme con il passaggio in classe dell'esperto, per aumentare la motivazione dell'insegnante

Esempio dell'intervento "Take Your Minute"

Pause attive già in corso da 4 anni. Spunti per migliorie future:

- Reinserire il colloquio con i dirigenti (fatto solo il 1° anno)
- Allungare le pause ad almeno 5 minuti
- Dare alle pause una struttura in 3 fasi: riscaldamento, attivazione, rilassamento

Confronto con le evidenze

5–15

minuti

durata delle pause indicata dalle evidenze

- Confronto con l’esperto, in fase di strutturazione dell’intervento in classe, anche con alunni neurodivergenti o con disabilità
- Integrare le pause attive in classe con le uscite di Muovinsieme