

## Pause di movimento durante le lezioni

Quale allievo durante la lezione non conosce le sensazioni "mi si chiudono gli occhi" o "mi duole la schiena"? E, analogamente, quale insegnante non conosce l'impressione "fra un po' nessun allievo mi starà più a sentire"? Il tema può senz'altro essere interessante e i bambini possono anche avere la volontà di seguire la lezione. I bambini e i giovani possono però lavorare concentrati per un periodo di tempo limitato. Valgono i valori indicativi seguenti (Pühse, 2004):

- 15 minuti per bambini dai 5 ai 7 anni
- 20 minuti per bambini dai 7 ai 10 anni
- 25 minuti per bambini dai 10 ai 12 anni
- 30 minuti per bambini dai 12 ai 16 anni
- 30–45 minuti per gli adulti

Brevi pause di movimento che alleggeriscono la lezione aiutano a riattivare la concentrazione in calo e a dare un ritmo alla lezione. Interruzioni dell'insegnamento di 3–5 minuti utilizzate per muoversi **non sono tempo perso**. Facilitano anzi l'insegnamento seguente perché gli allievi sono di nuovo più disposti ad apprendere e maggiormente ricettivi. Le pause di movimento comprendono esercizi corporei e motori. Portano:

- a una migliore irrorazione sanguigna del cervello e quindi a un maggiore rendimento
- a interrompere e a dare un ritmo all'apprendimento
- a una gradita compensazione favorendo così il benessere degli allievi

L'aria fresca che entra dalla finestra aperta contribuisce al successo.

### Le pause di movimento in comune servono:

- all'attivazione fisica
- all'alleggerimento, alla distensione
- a riprendere la concentrazione
- alla ricreazione e allo svago
- al miglioramento del clima lavorativo o scolastico
  - quando la concentrazione è in calo
  - quando si fa sentire l'affaticamento
  - in caso d'irrequietezza e svogliatezza

Durante lunghe fasi di lavoro autonomo si possono fare pause individuali di movimento. Chi apprende fa brevi pause individuali di movimento, quando si sente deconcentrato o contratto oppure quando passa al lavoro successivo.

Organizzi inoltre l'insegnamento in modo che gli allievi si muovano ripetutamente in modo inconsapevole, ad es. ritirando essi stessi il materiale didattico.

Molti esercizi motori possono essere eseguiti senza bisogno di alcun attrezzo, oppure con materiale presente in classe, ad esempio esercizi di rafforzamento e di stiramento, lanciare e prendere la gomma, mantenere in equilibrio una riga sulla mano oppure un libro sulla testa, nonché giochi di movimento (giocare a "rubasedia"). Palline da giocoliere, corde per saltare, pedane propriocettive, ecc. consentono inoltre nuove esperienze di movimento. Un'organizzazione della postazione di lavoro che favorisce una seduta ergonomica contribuisce ad aumentare il movimento nella quotidianità scolastica (di più al riguardo nel capitolo 6 "Un'organizzazione delle aule che favorisce il movimento").

### Suggerimenti per lo svolgimento

- rinunciare a spostare sedie e tavoli quando si introducono per la prima volta pause di movimento
- dare un nome alle pause di movimento
- svolgere la stessa pausa di movimento per una settimana e introdurre solo in seguito una nuova serie di esercizi
- scegliere in modo mirato gli esercizi ed eseguirli regolarmente
- durata: 3–5 minuti
- fare attenzione che le finestre siano aperte e che ci sia molta aria fresca in aula
- richiamare l'attenzione su una respirazione cosciente e tranquilla (possibilmente respirazione addominale)
- trovare il proprio stile quale insegnante
- ...

Evitare:

- lunghi percorsi
- l'acquisto di materiale costoso
- attività che richiedono spiegazioni lunghe
- attività che possono essere svolte solo da pochi allievi contemporaneamente

### Bibliografia

Pühse, Uwe (2004). Die Schul- und Unterrichtsatmosphäre. In Uwe Pühse (2004). Kindliche Entwicklung und soziales Handeln im Sport. Schorndorf: Hofmann Verlag.