

## **Gioco libero e movimento durante la pausa**

Gioco libero e movimento durante la pausa sono opportuni e necessari per gli allievi di tutti i livelli scolastici.

- Danno il ritmo all'attività scolastica quotidiana assicurando un'alternanza tra tensione e distensione, tra apprendimento e ricreazione attiva.
- Promuovono la comunicazione e l'azione sociale, poiché le occasioni di movimento devono essere organizzate dagli stessi allievi.
- Garantiscono che gli allievi vivano la loro scuola non solo come spazio d'apprendimento, ma anche come spazio vitale che possono contribuire a sviluppare.
- Contribuiscono alla riduzione della violenza e dell'aggressività.
- Evitano noia e inutilità.

Con l'aiuto di diverse occasioni di movimento e materiali per il movimento adeguati all'età gli allievi dovrebbero essere motivati a muoversi maggiormente nelle pause. Possibili materiali per il movimento sono skate-board, monociclo, pedana propriocettiva, moonhopper, racchette da tennis, diverse palle, materiale per jonglage, trampoli, corda per saltare, slackline, elastico per saltare, ecc.

### **Scuola elementare**

Gli allievi delle scuole elementari hanno bisogno di superfici e spazi per saltellare, saltare, arrampicarsi, mantenersi in equilibrio, dondolarsi, lottare, nonché condizioni stimolanti per sperimentare e migliorare le loro capacità motorie in vari modi. Ciò può essere raggiunto p.es. con i provvedimenti seguenti:

- Consenta e sostenga varie occasioni per dondolarsi, lottare, arrampicarsi e mantenersi in equilibrio, impiegando materiali naturali come tronchi d'albero e blocchi di pietra (capitolo 7).
- Metta a disposizione una quantità sufficiente di attrezzi per il movimento (p.es. palloni, corde per saltare, moonhopper, trampoli, elastico per saltare, ecc.) con cui i bambini possono sperimentare la loro abilità.
- ...

### **Scuole del grado superiore**

Gli allievi delle scuole del grado superiore non hanno più un bisogno spontaneo di muoversi così marcato come gli allievi delle scuole elementari. Tuttavia questo bisogno può venire risvegliato, offrendo durante la pausa occasioni di movimento adeguate all'età.

Offra ai giovani la possibilità di eseguire anche sul piazzale attività fisiche in voga nella vita quotidiana, p.es.:

- skate-board e biciclette (p.es. monociclo, percorsi per mountain bike e per BMX)
- corda per saltare, materiale per jonglage
- slackline

- arrampicata (p.es. installando pareti per arrampicata e parchi con funi)
- pallacanestro, ping pong, calcio, pallavolo, volano, ecc.
- ...

### **Suggerimenti per un'organizzazione della pausa che favorisce il movimento**

- scoprire con gli allievi le possibilità di gioco sul piazzale
- svolgere tornei sul piazzale
- svolgere giornate d'azione dedicate al movimento e al gioco sul piazzale
- aprire la palestra durante le pause per il gioco libero e il movimento
- progettare e svolgere con gli allievi un progetto di giochi per le pause
- ...

Nelle Sue riflessioni relative alla promozione del movimento, consideri che i Suoi allievi devono anche potersi intrattenere ogni tanto senza essere disturbati. Provveda affinché i confini tra le zone di quiete e le zone di movimento vengano rispettati anche dagli allievi (di più al riguardo nel capitolo 7 "Un'organizzazione dei piazzali che favorisce il movimento").

### **Consigli pratici**

- organizzare la distribuzione del materiale in modo da risparmiare tempo
- designare allievi quali responsabili per il prestito e la restituzione del materiale
- stabilire regole chiare per il prestito e la restituzione del materiale
- designare allievi quali animatori / esperti per determinati attrezzi per il movimento
- applicare demarcazioni sul piazzale con gli allievi
- realizzare giochi nelle lezioni di attività manuali