

# Pausa Attiva

**COSTRUIRE I 6 DADI PER LE PAUSE ATTIVE**

Ritagliate e poi incollate le forme, per ottenere i 6 dadi per le vostre pause attive!  
Questo format può essere fotocopiato, per fornirne una copia a classe e/o per creare dei dadi più grandi.

**SEZIONE 2  
PROPOSTE PER  
LE PAUSE ATTIVE**



**IL CONTAMOVIMENTI**

2  
1 3 5 6  
4

**ATTIVA... (LA)... MENTE!**

LANCIARE/  
AFFERRARE

CAMMINARE

CORRERE

SALTARE/  
SALTELLARE

MUOVERSI  
A PIACERE...  
AD OCCHI CHIUSI

TRADURRE  
IN MOVIMENTO

**SEI CAPACE DI...?**

RITMO!

EQUILIBRIO

EQUILIBRIO  
CON UN OGGETTO

EQUILIBRIO  
CON UN  
COMPAGNO

EQUILIBRIO  
E BODY  
DRUMMING

RITMO  
E BODY  
DRUMMING

**GIOCHI  
A STAR BENE?**

APRIRE  
E CHIUDERE  
LE DITA

CIRCONDURRE  
LE SPALLE

...PIÙ VERTICALE  
POSSIBILE

...COME UNA «C»

CONTARE  
IN APNEA

TRATTENERE  
IL RESPIRO

**IMMAGINA... IN QUANTI MODI?**

LA PALLA

LE INIZIALI

IL BURATTINO  
SENZA FILI

LE  
PRESENTAZIONI

LA FARFALLA

LA MIA GIORNATA

**PROVA A...**

MIMARE LO SPORT  
CHE TI PIACE

NUOTARE

TIRARE  
DI SCHERMA

BOXARE

MIMARE  
ALTRI SPORT

GIOCARE  
A TENNIS

## CONTAMOVIMENTI

Il dado bianco è il "Contamovimenti".

Il Contamovimenti presenta i numeri da 1 a 6, uno su ognuna delle sue facce, ed è pensato per essere lanciato insieme ad un altro dei dadi per le pause attive.

Ad esempio, l'insegnante può:

- richiedere un **numero di ripetizioni** – per un movimento - corrispondente al numero uscito dal dado bianco;
- attribuire al numero uscito dal dado bianco il valore di decine che, ad esempio, possono costituire, in secondi o minuti, **la durata dell'attività**.



**Tipologia:** pause attive; momento di attivazione utile a: incrementare la quantità di attività fisica, variare la dinamica di lavoro, migliorare il tono muscolare e la postura, aumentare la percezione di autoefficacia e i livelli di concentrazione.

**Obiettivi di apprendimento:**

- assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e la sicurezza in classe;
- acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche (cardio-respiratorie e muscolari) e dei loro cambiamenti in relazione all'esercizio fisico.

**Obiettivi interdisciplinari e trasversali:**

- Educazione civica, per approfondire l'educazione alla salute;
- Matematica, per contare oggetti o eventi - a voce e mentalmente - in senso progressivo e regressivo e per salti di due, tre, ecc.; eseguire mentalmente semplici operazioni con i numeri naturali e verbalizzare le procedure di calcolo (ad esempio, il docente indica un numero da sommare, sottrarre, moltiplicare o dividere per il numero uscito);
- Lingua straniera, per imparare vocaboli ed espressioni, attraverso consegne che richiedono risposte corporee a indicazioni verbali in lingua;
- Tecnologia, per imparare a descrivere e a documentare la sequenza delle operazioni; cimentarsi nella creazione di piccoli elaborati (figura solida in cartoncino); seguire le fasi dell'attività e prevedere le conseguenze di decisioni/comportamenti personali o di classe.

**Classi consigliate:** I, II, III, IV e V (età 6-11 anni).

**Numero partecipanti:** attività individuali o di classe.

**Attrezzi/materiali:** dado bianco e altri dadi per le pause attive.

**Spazio utilizzato:** in classe o altro spazio idoneo.

**Durata:** 20'.

## PROPOSTE PER LE PAUSE ATTIVE

### ESEMPI



L'insegnante lancia il dado bianco e il dado arancione:

6 + Saltellare!

Gli alunni eseguono 6 saltelli, a piedi pari sul posto, accanto al proprio banco.

L'insegnante lancia il dado bianco e il dado giallo:

4 + Trattieni il respiro!

L'insegnante **aggiunge la moltiplicazione** del valore del Contamovimenti: x 2!

Gli alunni sollevano le braccia, palmi in su, e inspirano profondamente con il naso, trattene-  
ndo il respiro per... 4x2 = 8'



### OSSERVAZIONI

La sequenza memorizzata o i singoli esercizi possono essere eseguiti con adeguamento alle Linee guida a.s. 2021/2022 per l'Educazione fisica (mantenendo un distanziamento interpersonale di 2 metri):

- seduti a terra;
- in palestra;
- a casa.

Insomma, tutte le volte che è necessaria una riattivazione del tono muscolare e posturale e ...una ricarica di energia!

### VARIAZIONI

- 1 Proporre agli alunni di contare i movimenti, a voce o mentalmente, in senso progressivo o regressivo; uno sì e uno no, ecc.;
- 2 Richiedere ai bambini più grandi di sommare, sottrarre, moltiplicare o dividere il numero uscito dal dato bianco con un numero dato.

**ADATTAMENTO PER ALLIEVI CON DISABILITÀ VISIVA**

**Adattamento degli stimoli e delle informazioni**

Aumentare le informazioni tattili e uditive (ad esempio, introducendo nei dadi un sonaglio), per facilitare l'orientamento spaziale e l'individuazione dei dadi stessi. Costruire dadi più grandi, con numeri creati con un materiale spesso e una superficie percettibile con il tatto/leggibile in Braille.

**ADATTAMENTO PER ALLIEVI CON DISABILITÀ UDITIVA**

**Adattamento della comunicazione**

Spiegare le attività assicurandosi di mantenere un contatto visivo con l'allievo, parlando lentamente, in modo che il movimento labiale sia leggibile e - in base alle potenzialità di ogni bambino - associando delle immagini alle situazioni; prestare attenzione che non ci siano rumori di sottofondo.

**ADATTAMENTO PER ALLIEVI CON DISABILITÀ MOTORIA**

**Adattamento dell'abilità motoria e della stazione d'esecuzione**

Proporre l'attività con movimento sul posto e assistenza di ausili per la deambulazione (deambulatori, bastoni, stampelle, ecc.), se il soggetto deambula, in base alle potenzialità di ogni bambino.

**ADATTAMENTO PER ALLIEVI CON DISABILITÀ INTELLETTIVA**

**Adattamento della comunicazione e degli stimoli**

Abbinare più canali sensoriali - verbale, visivo, ecc. - per facilitare l'accessibilità ai contenuti; prevedere più tempo per la risposta motoria e un sostegno da parte di un altro compagno, oltre a quello dell'insegnante.

**ADATTAMENTO PER ALLIEVI CON ALTRI BISOGNI EDUCATIVI SPECIALI**

**Adattamento degli stimoli**

Facilitare la memorizzazione delle sequenze procedendo dal semplice al complesso e dal lento al veloce; selezionare alcuni canali sensoriali, senza sovrapporre troppe informazioni contemporanee.

**Adattamento delle informazioni**

Semplificare le spiegazioni - con il supporto di disegni, schemi, mappe e cartelloni di sintesi - in base alle potenzialità di ogni bambino; cercare di rendere le risposte motorie più lente e controllate, curando la qualità e la pertinenza esecutiva.