

Perchè inserire l'attività fisica con giochi di movimento durante la giornata scolastica?

Aumento dei livelli di attività fisica durante il giorno scolastico (Masini et al., 2020, 2022)

Aiuto agli studenti a stare attenti (Ruhland & Lange, 2021)

Aiuto agli studenti a rimanere on-task (Daly-Smith et al., 2018; Mavilidi et al., 2022; Ruhland & Lange, 2021)

Miglioramento dell'apprendimento, della memoria e della performance scolastica, ma solo se le attività motorie sono rilevanti per l'apprendimento (Mavilidi et al., 2022); non semplici pause attive (Daly-Smith et al., 2018)

I bambini sentono gioia e benessere nell'utilizzare tali attività (Papadopoulos et al., 2022)



Le Attività PAL seguono due parametri:

- **Integrazione**

del movimento durante il processo di apprendimento

Si riferisce alla relazione temporale (contemporaneità) tra il movimento ed il compito di apprendimento proposto

- **Rilevanza**

del movimento espresso nel compito di apprendimento proposto

Si riferisce al livello di rilevanza del movimento nel veicolare un concetto

A Narrative Review of School-Based Physical Activity for Enhancing Cognition and Learning: The Importance of Relevancy and Integration

Myrto Foteini Mavilidi^{1,2†}, Margina Ruiter^{3†}, Mirko Schmidt⁴, Anthony D. Okely², Sofie Loyens⁵, Paul Chandler² and Fred Paas^{2,3*}

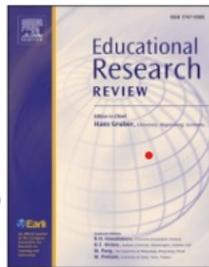
 **frontiers**
in Psychology

REVIEW
published: 02 November 2018
doi: 10.3389/fpsyg.2018.02079

Meta-analysis of movement-based interventions to aid academic and behavioral outcomes: A taxonomy of relevance and integration

Myrto F. Mavilidi^{a,b,*}, Caterina Pesce^c, Valentin Benzing^d, Mirko Schmidt^d, Fred Paas^{a,b,e}, Anthony D. Okely^b, Spyridoula Vazou^f

Educational Research Review 37 (2022) 100478



education
Joy of moving



Tipologie di Attività: “Pausa attiva”

L'attività motoria viene proposta **prima o dopo una lezione scolastica**, non è integrata in essa. Questa attività permette di **umentare i momenti di attività fisica** durante la giornata scolastica ed aiuta i bambini a **rimanere maggiormente «on task»** tra fasi di apprendimento.

Durata: 3-5-10 minuti

Luogo: Aula

Frequenza: 2/3 giorno

Inserita PRIMA, DOPO una lezione o tra fasi di apprendimento

Intensità e sforzo fisico da lieve a moderato o vigoroso. Inserimento di varianti che stimolano tutti i domini della persona



Tipologie di Attività: Attività per apprendere in movimento

Durata: 20-30 minuti

Luogo: Palestra/Aula

Inserita DURANTE una lezione

Frequenza: 1/2 giorno

*Intensità e sforzo fisico da moderato a vigoroso.
Aggancio con apprendimenti scolastici.*

Rilevanza 

L'attività motoria viene proposta durante una lezione scolastica, è **integrata** in essa. Tuttavia le **abilità motorie** prescelte non «veicolano» i concetti teorici della lezione. Come ogni attività che mette il corpo in movimento durante un apprendimento, può risultare **più motivante e coinvolgente** e quindi più efficace.



L'attività motoria viene proposta **durante una lezione scolastica**, è **integrata** in essa. Trattandosi di un apprendimento fisicamente attivo, le **abilità motorie** prescelte «veicolano» i concetti teorici della lezione, che altrimenti per essere compresi ed appresi, richiederebbero maggiori risorse mentali, talvolta eccessiva per i bambini più piccoli.



education
Joy of moving



Verso un approccio “Whole School”

Creazione e previsione di nuove **opportunità** di svolgere attività fisica durante momenti differenti all'interno della regolare giornata scolastica.

MI (my) Wheelhouse: A Movement Integration Progression Framework for Elementary Classroom Teachers

Jongho Moon & Collin A. Webster
Pages 38-45 | Published online: 09 Sep 2019

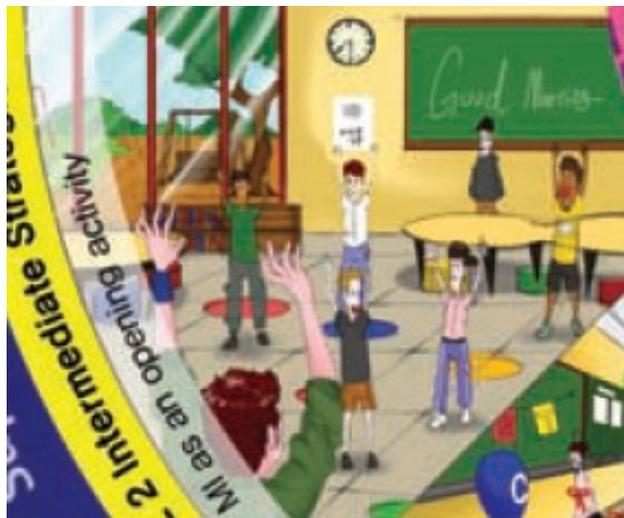


Verso un approccio “Whole School”

Creazione e previsione di nuove **opportunità** di svolgere attività fisica durante momenti differenti all'interno della regolare giornata scolastica.

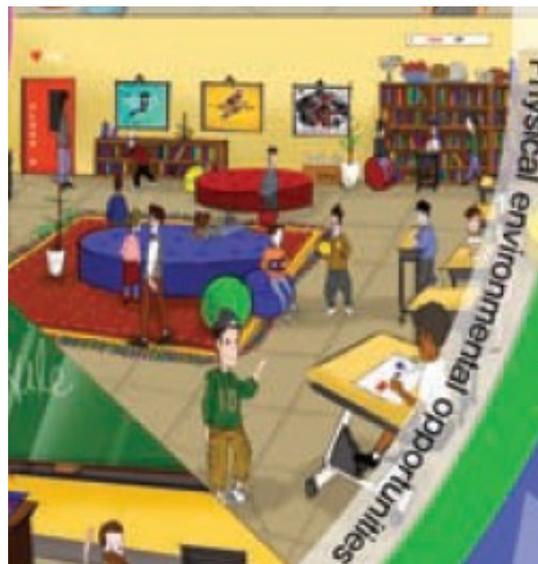
MI (my) Wheelhouse: A Movement Integration Progression Framework for Elementary Classroom Teachers

Jongho Moon & Collin A. Webster
Pages 38-45 | Published online: 09 Sep 2019



Movimento/Gioco di «Inizio giornata»

Ambiente/Classe prevede e favorisce opportunità di movimento



Utilizzo del movimento durante le transizioni (aula, palestra, mensa, cortile)