



AttivaMEs

Strategia di intervento contro la sedentarietà per le scuole che promuovono salute

Progetto realizzato in collaborazione con:

Ufficio Scolastico Regionale per la Sicilia- Ufficio VIII- Ambito Territoriale di Messina;

Supporto scientifico e operativo: Dipartimento di Scienze Biomediche, Odontoiatriche e delle Immagini Morfologiche e Funzionali (BIOMORF), attività di Terza Missione - Università degli Studi di Messina

Coordinatore del progetto: Prof.ssa Debora Di Mauro, docente dei Corsi di Studio in “Scienze Motorie Sport e Salute” (L-22) e “Scienze e Tecniche delle Attività Motorie Preventive e Adattate” (LM-67), Dipartimento di Scienze Biomediche, Odontoiatriche e delle Immagini Morfologiche e Funzionali (BIOMORF) - Università degli Studi di Messina

Docenti collaboratori: Prof. Fabio Trimarchi, Prof.ssa Carmen Mannucci

Patrocinio: Comune di Messina, Assessorato Istruzione e Servizi Scolastici; Società Italiana delle Scienze Motorie e Sportive (SISMES)

Obiettivo generale:

Favorire l'adozione di stili di vita salutari nella popolazione scolastica.

Il progetto ha lo scopo di promuovere il modello delle “pause attive”, già sperimentato sul territorio nazionale, con l'auspicio in un'ampia diffusione nelle scuole primarie e secondarie, non ancora coinvolte in simili attività.

Le pause attive sono un esempio di apprendimento intervallato che nasce dagli studi condotti nell'ambito delle neuroscienze cognitive. Numerose evidenze scientifiche dimostrano come le pause attive possano contribuire a far sì che i bambini/adolescenti raggiungano la quota minima di attività fisica raccomandata per la salute (60 minuti al giorno nella fascia di età 5-17 anni). Esiste, inoltre, una crescente letteratura sugli effetti positivi che le pause attive possono avere per ottimizzare il comportamento degli studenti e per ripristinare la loro attenzione e concentrazione, risultando, quindi, uno strumento prezioso per il miglioramento dell'apprendimento scolastico. Alla luce delle recenti evidenze, tali pause rappresentano strumenti educativi che possono essere inseriti nei piani di offerta formativa delle scuole. Esse si dimostrano divertenti e coinvolgenti per studenti ed insegnanti ed adattabili alle caratteristiche e alle esigenze di ogni studente. Ulteriore punto di forza è relativo al fatto che le pause attive non richiedono attrezzature particolari o spazi dedicati, risultano quindi sostenibili.

Le scuole che decidono di aderire al progetto “AttivaMEs” si impegnano a svolgere almeno 20'/30' di movimento al giorno, 2/3 pause attive da 10', oltre all'educazione fisica obbligatoria. L'attività può essere eseguita durante la lezione, o tra una lezione e l'altra, ed ogni classe decide in modo autonomo in che modo e quando svolgere i minuti quotidiani di attività ludico-motorie. Le idee di movimento saranno descritte in forma stringata e corredate da disegni o video. I docenti potranno scegliere fra i diversi moduli di attività disponibili che meglio soddisfano le loro esigenze. Il materiale per la pratica è gratuito.

Utilità delle pause attive

1. Effetti positivi sul rendimento scolastico
2. Strumento per ripristinare l'attenzione e la concentrazione degli studenti
3. Miglioramento del comportamento in classe
4. Metodo vantaggioso per l'interazione tra insegnante e alunni
5. Strategia per combattere la sedentarietà
6. Efficace per adottare uno stile di vita attivo e praticare sport

7. Promozione delle life skills
8. Miglioramento della salute, del benessere psico-fisico e della capacità di prestazione individuale

Vantaggi

- Spazio di esecuzione limitato
- Facilità di organizzazione degli spazi
- Semplicità esecutiva
- Limitata durata temporale e ripetibilità nel corso di una giornata
- Elasticità e adattamento ai tempi della didattica scolastica.

Organizzazione delle pause attive scolastiche

- Vanno svolte almeno 2/3 volte al giorno in aggiunta alle ore di attività fisica curriculare
- Devono essere condotte da insegnanti adeguatamente formati, con il supporto di chinesologi
- Gli esercizi devono essere pianificati e strutturati con chinesologi
- Gli studenti dovrebbero essere coinvolti nella gestione delle pause attive, invitandoli anche a proporre nuovi esercizi.
- Le pause attive dovrebbero essere strutturate per essere eseguite da ogni studente, indipendentemente dalle condizioni specifiche
- Gli esercizi inseriti possono essere arricchiti con contenuti didattici

Fasi del progetto

- Divulgazione del progetto
- Adesione dei docenti e delle classi
- Focus group
- Realizzazione e diffusione di sussidi realizzati per le attività
- Formazione teorico-pratica destinata ai docenti che aderiranno all'iniziativa (6 ore di formazione in presenza, suddivise in due moduli da 3 ore ciascuno); tale formazione sarà gestita dai docenti dei CdS "Scienze Motorie Sport e Salute" (L-22) e "Scienze e Tecniche delle Attività Motorie Preventive e Adattate" (LM-67) dell'Università di Messina, che forniranno gli strumenti e le informazioni necessarie per conoscere il progetto e il materiale costruito *ad hoc*.
- Messa in opera
- Azioni di valutazione/monitoraggio
- Proposta di un concorso da realizzare tra le scuole che aderiscono al progetto