

education  
Joy of moving



Ministero dell'Istruzione

# Joy of Moving

## Pause attive e attività integrate

16 Marzo 2022

Caterina Pesce

Professore Associato

Università degli Studi di Roma «Foro Italico»



***“JOY OF MOVING: Pause attive e attività integrate”***

***WEBINAR INFORMATIVO a.s.2021/2022***



# Health promoting schools

Una scuola promotrice di salute:

1. “Promuove **la salute e l’apprendimento** con tutte le misure a sua disposizione.
2. (...)
3. (...)
4. (...)
5. (...)



Ministero dell'Istruzione

Obiettivi di sviluppo sostenibile delle Nazioni Unite (SDGs):

3. “Garantire una **vita sana** e promuovere il benessere”
4. “Garantire un **istruzione di qualità** inclusiva ed equa”

*Ministero della Salute*

2021

**LINEE DI INDIRIZZO SULL'ATTIVITÀ  
FISICA**

**Revisione delle raccomandazioni per le  
differenti fasce d'età e situazioni  
fisiologiche  
e  
nuove raccomandazioni per specifiche  
patologie**

**Setting Scuola**



**“JOY OF MOVING: Pause attive e attività integrate”**

**WEBINAR INFORMATIVO a.s.2021/2022**



## LINEE DI INDIRIZZO SULL'ATTIVITÀ FISICA

### Revisione delle raccomandazioni per le differenti fasce d'età e situazioni fisiologiche

Le cosiddette “pause attive”, o di attività fisica, rappresentano quindi preziose opportunità per aumentare i livelli di attività fisica sia all'interno che all'esterno della classe scolastica. Un possibile approccio prevede l'utilizzo di pause dall'attività scolastica curricolare, per ricavare del tempo per il gioco libero, con vantaggi sul piano fisico, sociale, emotivo e cognitivo. Tale modalità di intervento non è solitamente connessa al contenuto degli insegnamenti ed è facilmente applicabile anche in contesti caratterizzati da modeste possibilità economiche, classi sovraffollate e scarsa disponibilità di insegnanti con specifiche competenze.

---

**“JOY OF MOVING: Pause attive e attività integrate”**

**WEBINAR INFORMATIVO a.s.2021/2022**

# Bambini e adolescenti (5-17 anni)

## Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants

Regina Guthold, Gretchen A Stevens, Leanne M Riley, Fiona C Bull

At least  
**60**  
minutes a day



**moderate- to vigorous-intensity physical activity** across the week; most of this physical activity should be aerobic.



On at least  
**3**  
days a week



**vigorous-intensity aerobic activities**, as well as those that **strengthen muscle and bone** should be incorporated.



Doing some physical activity is better than doing none.

**LIMIT**  
the amount of time spent being sedentary, particularly recreational screen time.



Anche poco è meglio di niente!

WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization; 2020.

*“JOY OF MOVING: Pause attive e attività integrate”*

**WEBINAR INFORMATIVO a.s.2021/2022**



**School-based physical activity programs for promoting physical activity and fitness in children and adolescents aged 6 to 18 (Review)**

Neil-Sztramko SE, Caldwell H, Dobbins M

## AUTHORS' CONCLUSIONS

### Implications for practice

Following are suggestions for public health practitioners, decision-makers, and policy makers. School-based physical activity interventions as they have been designed and delivered to date probably have little to no impact on overall time spent in MVPA and may have little to no impact on time spent sedentary. Some evidence suggests that multi-component interventions that address the whole-school environment and incorporate physical activity throughout the school day (e.g. physically active lessons, physical activity breaks) may have the strongest impact on time spent in MVPA. Although not the focus of this review, an additional focus on physical activity outside the school environment may help to increase overall physical activity levels. Public health organisations can support schools in providing implementation, assessment, and evaluation.

**Citation:** Neil-Sztramko SE, Caldwell H, Dobbins M. School-based physical activity programs for promoting physical activity and fitness in children and adolescents aged 6 to 18. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2021, Issue 9. Art. No.: CD007651. DOI: [10.1002/14651858.CD007651.pub3](https://doi.org/10.1002/14651858.CD007651.pub3).

---

**“JOY OF MOVING: Pause attive e attività integrate”**

**WEBINAR INFORMATIVO a.s.2021/2022**



## LINEE DI INDIRIZZO SULL'ATTIVITÀ FISICA

Le cosiddette “pause attive”, o di attività fisica, rappresentano quindi preziose opportunità per aumentare i livelli di attività fisica sia all'interno che all'esterno della classe scolastica. Un possibile approccio prevede l'utilizzo di pause dall'attività scolastica curricolare, per ricavare del tempo per il gioco libero, con vantaggi sul piano fisico, sociale, emotivo e cognitivo. Tale modalità di intervento non è solitamente connessa al contenuto degli insegnamenti ed è facilmente applicabile anche in contesti caratterizzati da modeste possibilità economiche, classi sovraffollate e scarsa disponibilità di insegnanti con specifiche competenze.

Le pause attive (solitamente della durata di 10 minuti) sono state proposte anche come occasioni per incorporare l'attività fisica all'interno delle lezioni, evitando di sottrarre minuti al tempo di insegnamento delle materie curriculari.

**“JOY OF MOVING: Pause attive e attività integrate”**

**WEBINAR INFORMATIVO a.s.2021/2022**

Systematic review of acute physically  
**active learning** and classroom  
**movement breaks** on children's  
physical activity, cognition, academic  
performance and classroom behaviour:  
understanding critical design features

Andy J Daly-Smith,<sup>1</sup> Stephen Zwolinsky,<sup>1</sup> Jim McKenna,<sup>1</sup> Phillip D Tomporowski,<sup>2</sup>  
Margaret Anne Defeyter,<sup>3</sup> Andrew Manley<sup>1</sup>

Review [Journal of Science and Medicine in Sport 23 \(2020\) 377–384](#)

Evaluation of school-based interventions of **active breaks** in primary  
schools: A systematic review and meta-analysis

Alice Masini<sup>a</sup>, Sofia Marini<sup>b</sup>, Davide Gori<sup>a,\*</sup>, Erica Leoni<sup>a</sup>, Andrea Rochira<sup>c</sup>,  
Laura Dallolio<sup>a</sup>

Pause active

e attività integrate

(apprendimento fisicamente attivo):

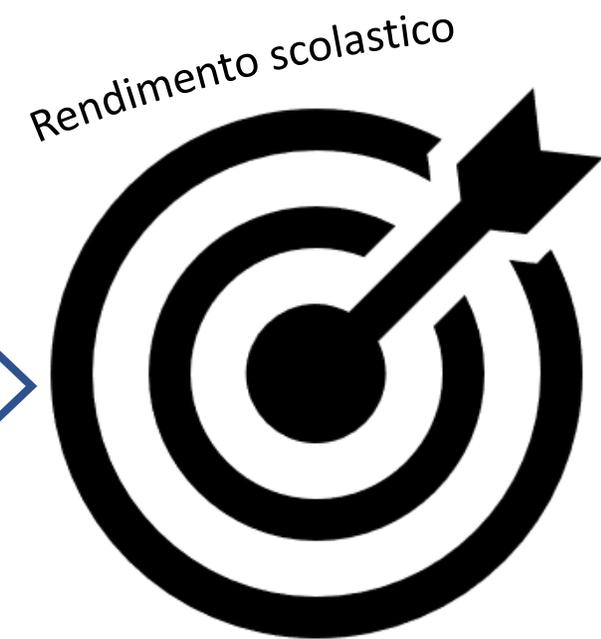
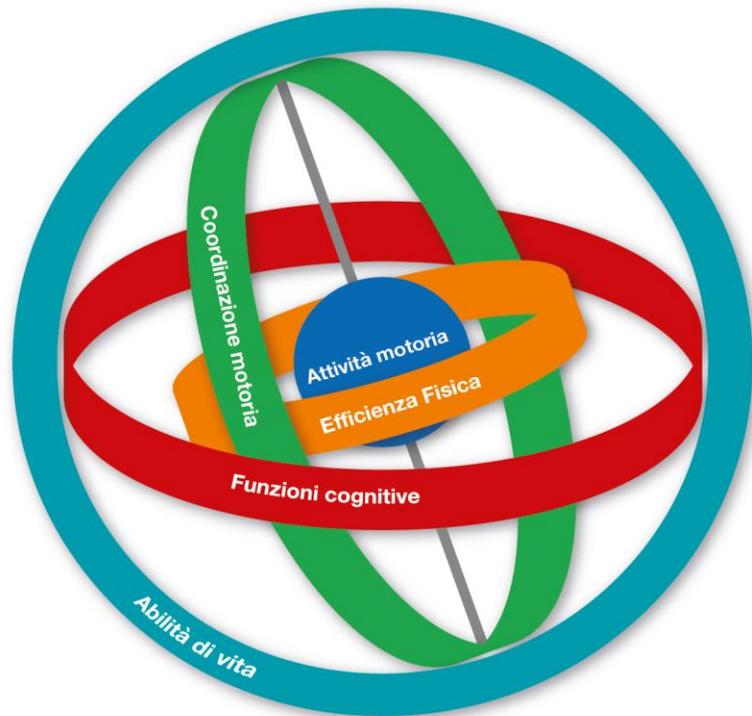
- + Attività fisica MVPA
- + Concentrazione sui compiti di apprendimento

- ? Funzioni cognitive
- ? Apprendimento scolastico

**“JOY OF MOVING: Pause active e attività integrate”**

**WEBINAR INFORMATIVO a.s.2021/2022**

***Joy of Moving entra in gioco  
negli apprendimenti scolastici:  
nasce Joy of Moving - Learning***



***“JOY OF MOVING: Pause attive e attività integrate”***

***WEBINAR INFORMATIVO a.s.2021/2022***



## LINEE DI INDIRIZZO SULL'ATTIVITÀ FISICA

Revisione delle raccomandazioni per le differenti fasce d'età e situazioni fisiologiche e nuove raccomandazioni per specifiche patologie

“My Best Memory Is When I Was Done with It”: PE Memories Are Associated with Adult Sedentary Behavior

Matthew A. Ladwig, Spyridoula Vazou, and Panteleimon Ekkekakis

Translational Journal of the ACSM 2018

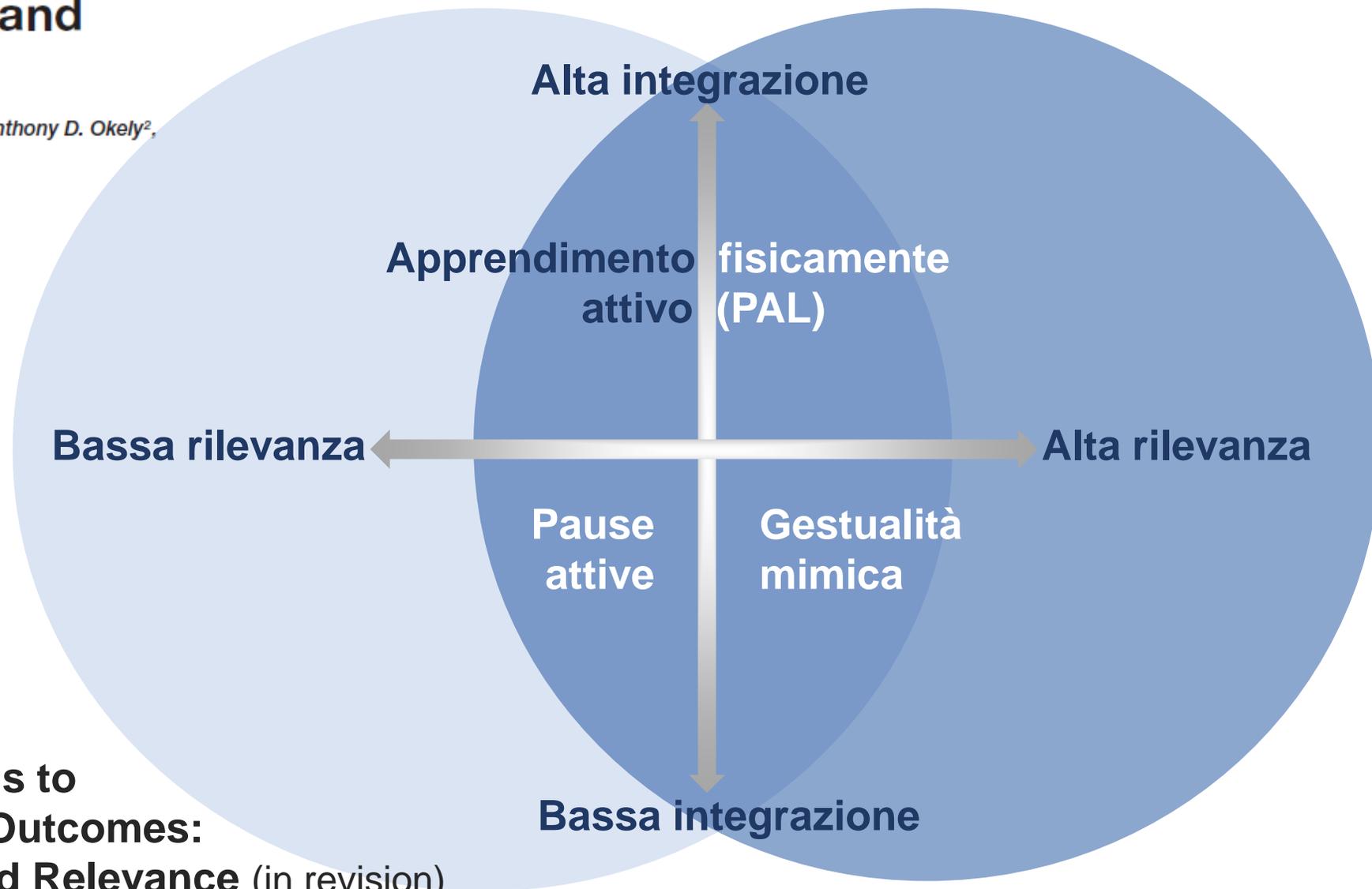
La scuola ha un ruolo decisivo nel proporre, per tutte le attività didattiche, percorsi connotati dal “piacere di...” al fine di mettere una positiva ipoteca sul futuro di adulti sani. L'attività fisica deve, pertanto, mantenere costantemente il carattere gioioso tipico della scuola dell'infanzia e del gioco.

“JOY OF MOVING: Pause attive e attività integrate”

WEBINAR INFORMATIVO a.s.2021/2022

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

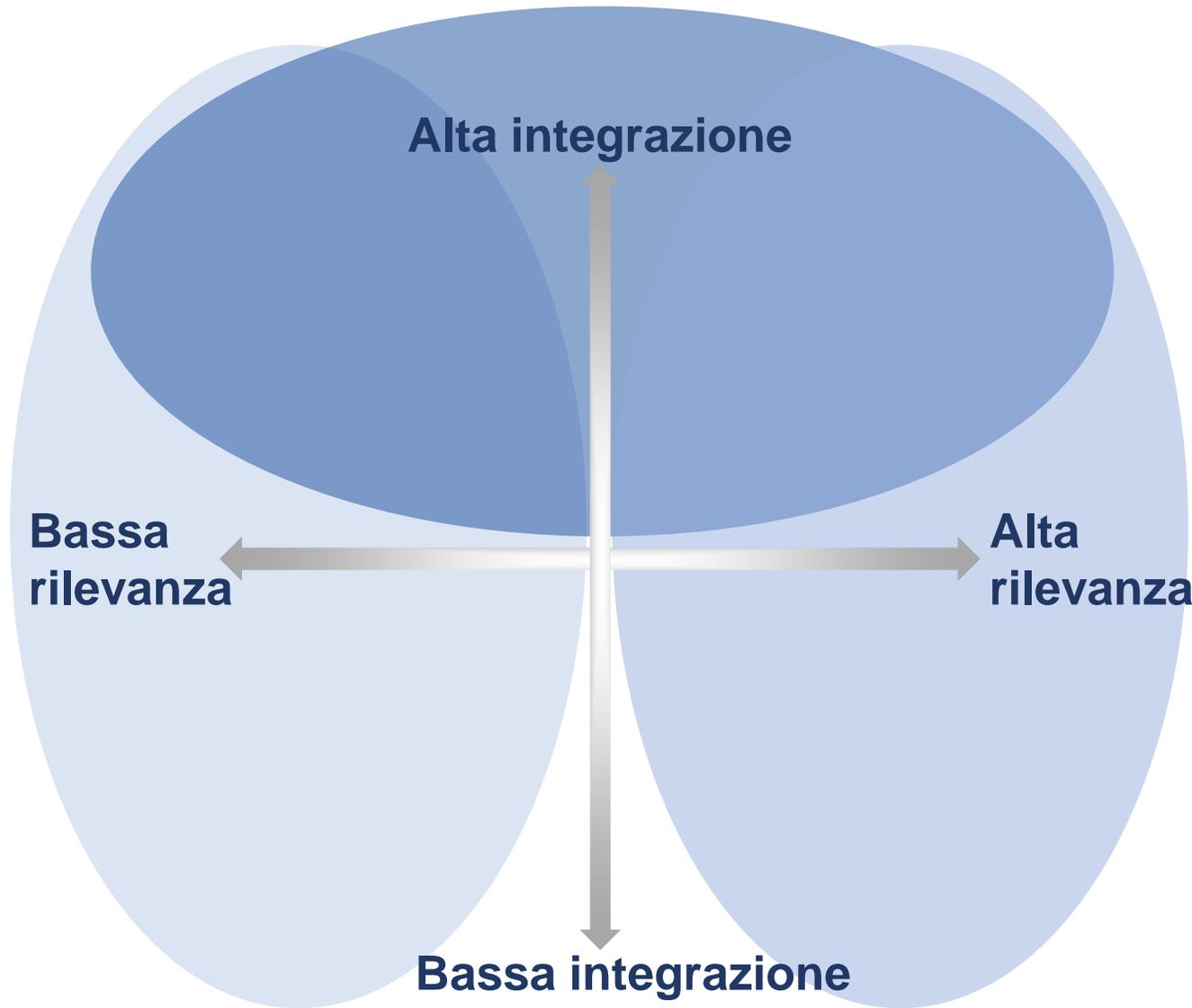
Myrto Foteini Mavilidi<sup>1,2†</sup>, Margina Ruiters<sup>3†</sup>, Mirko Schmidt<sup>4</sup>, Anthony D. Okely<sup>2</sup>, Sofie Loyens<sup>5</sup>, Paul Chandler<sup>2</sup> and Fred Paas<sup>2,3\*</sup>



**A Systematic Review and Meta-analysis of Movement-based Interventions to Aid Cognitive and Academic Outcomes: A Taxonomy of Integration and Relevance (in revision)**

**Ipotesi della stimolazione cognitiva**  
(il movimento attiva le funzioni mentali)

**Ipotesi della efficienza fisica cardio-vascolare**  
(lo sforzo fisico ha effetti sulla chimica del cervello)



**Teoria dello embodied learning**  
(apprendere con il corpo)

**Teoria del carico cognitivo**  
(apprendere concetti con il corpo richiede meno carico mentale)

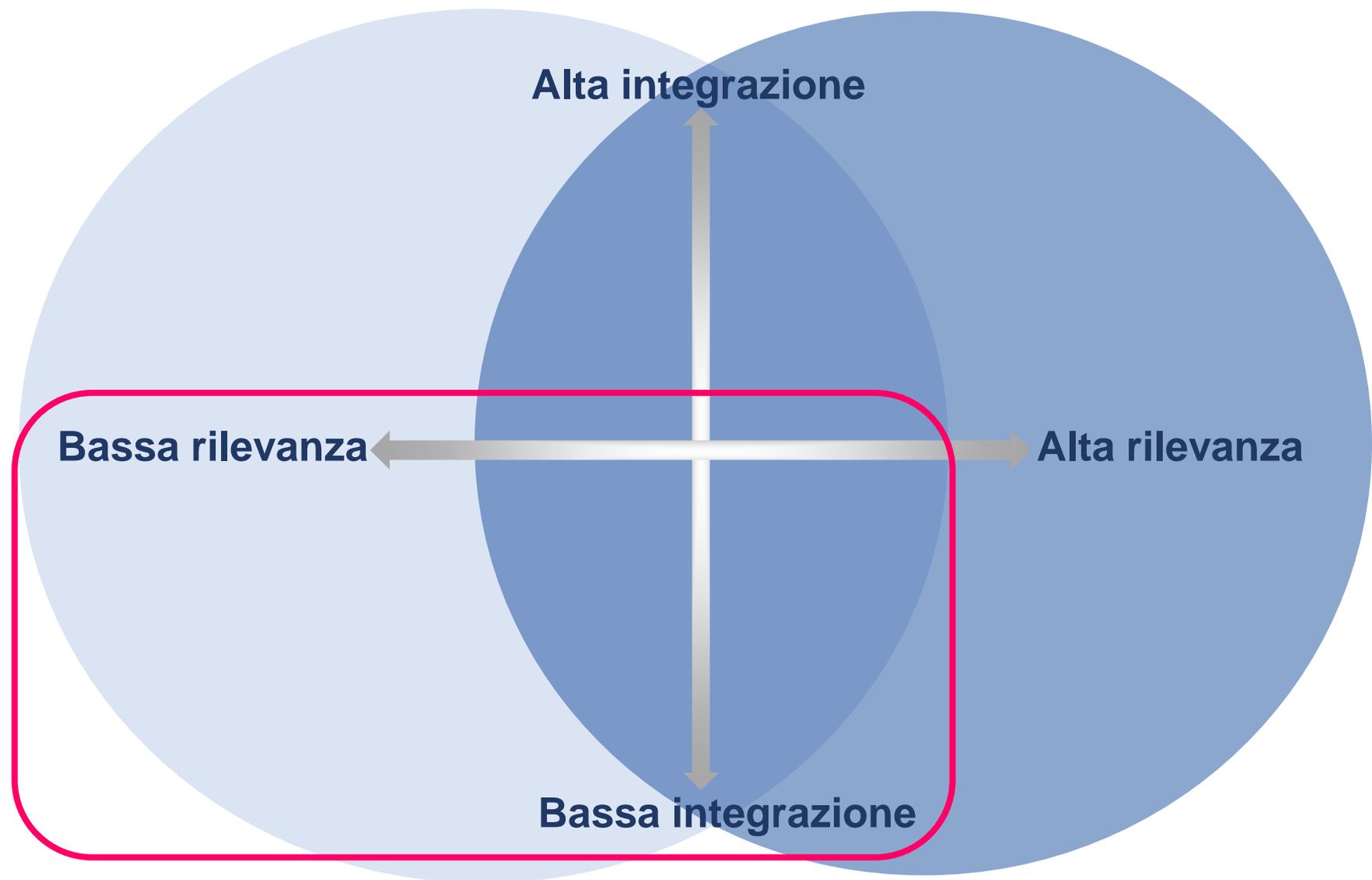
*Chissà se la luna  
di Kiev  
è bella  
come la luna di Roma,*

*chissà se è la stessa  
o soltanto sua sorella...  
Ma son sempre quella!*

*– la luna protesta –  
non sono mica  
un berretto da notte  
sulla tua testa!*

*Viaggiando quassù  
faccio lume a tutti quanti,  
dall'India al Perù,  
dal Tevere al Mar Morto,  
e i miei raggi viaggiano  
senza passaporto.*

*Gianni Rodari*



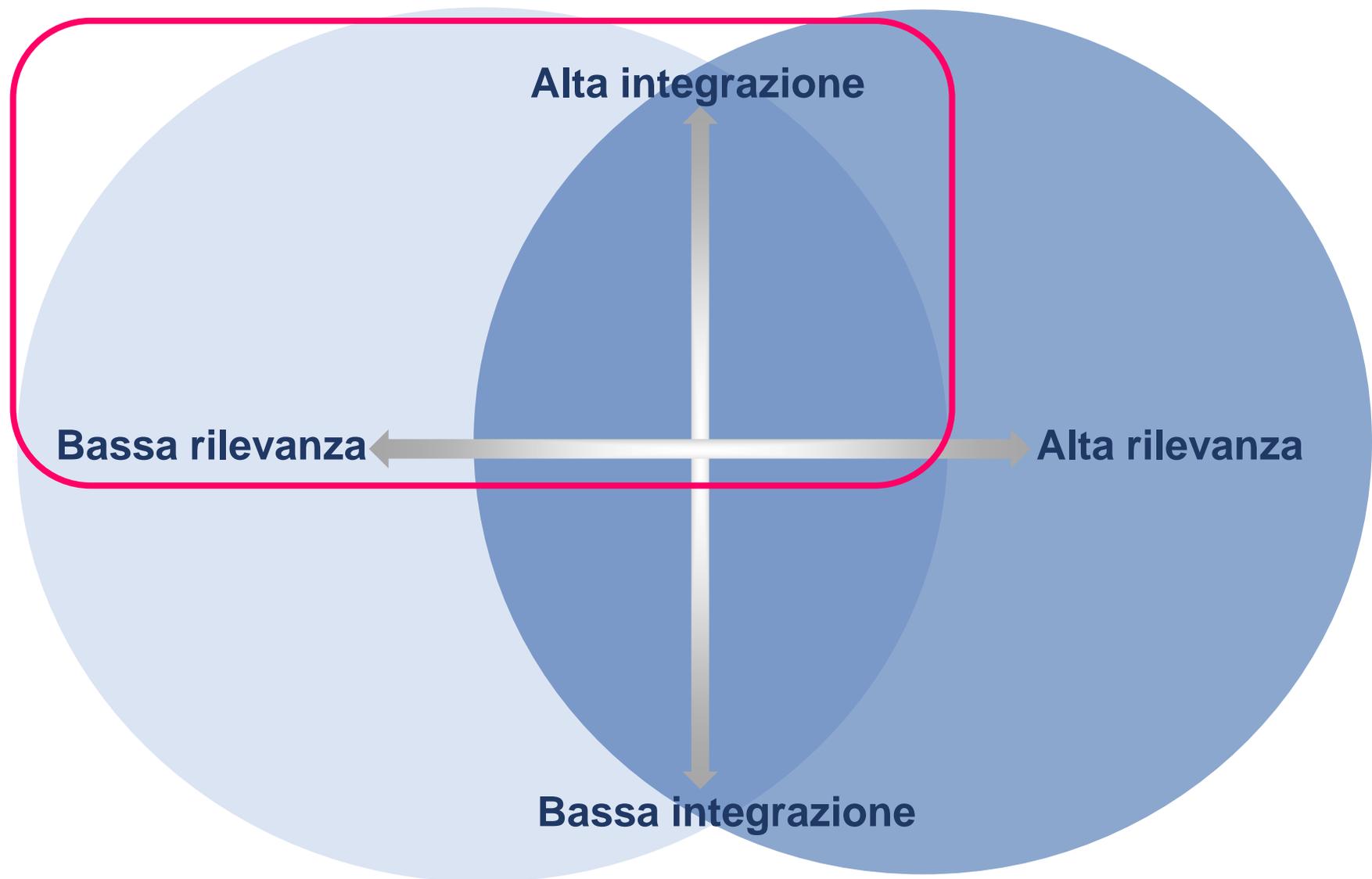
*Chissà se la luna  
di Kiev  
è bella  
come la luna di Roma,*

*chissà se è la stessa  
o soltanto sua sorella...  
Ma son sempre quella!*

*– la luna protesta –  
non sono mica  
un berretto da notte  
sulla tua testa!*

*Viaggiando quassù  
faccio lume a tutti quanti,  
dall'India al Perù,  
dal Tevere al Mar Morto,  
e i miei raggi viaggiano  
senza passaporto.*

*Gianni Rodari*



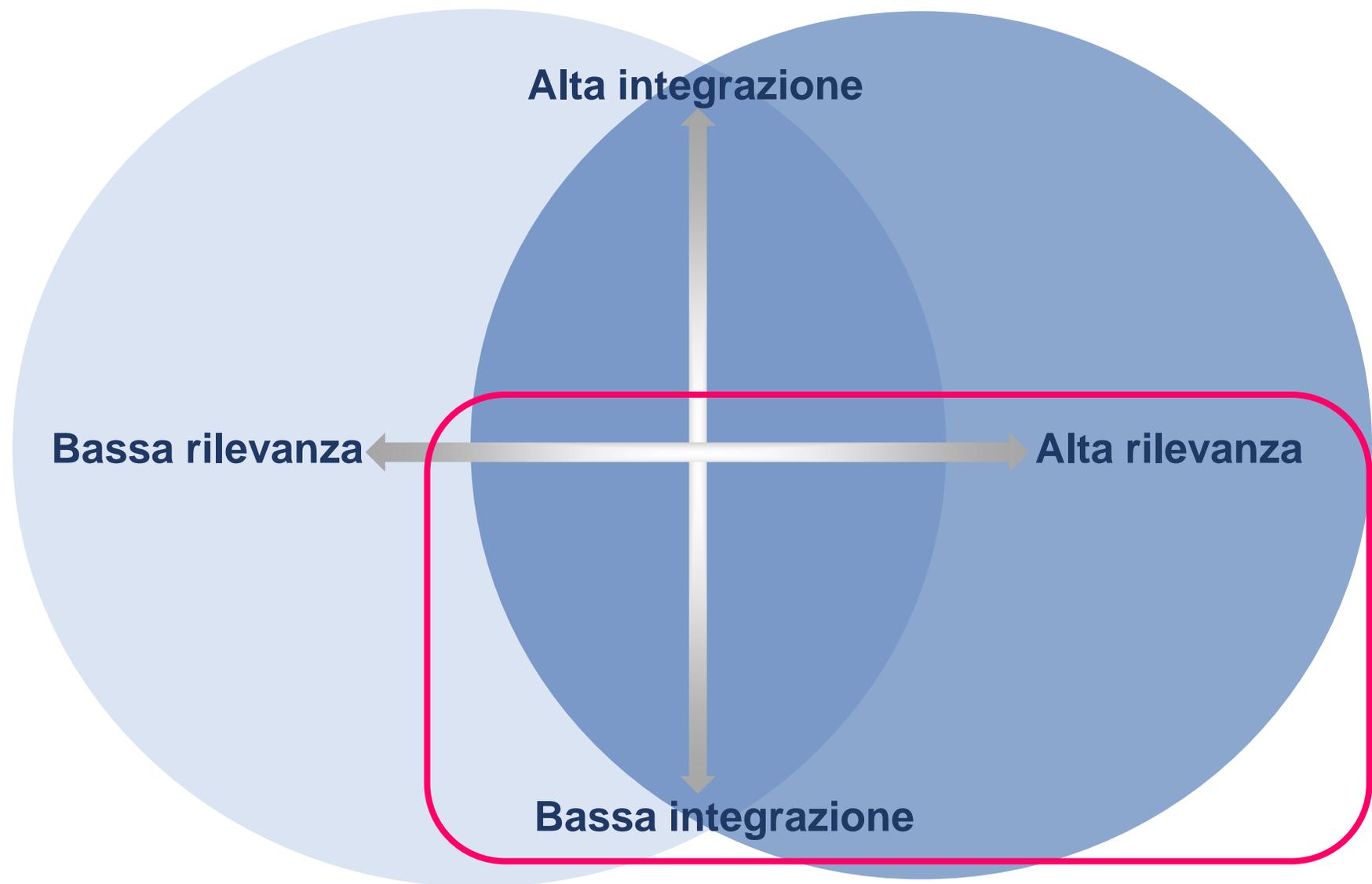
*Chissà se la luna  
di Kiev  
è bella  
come la luna di Roma,*

*chissà se è la stessa  
o soltanto sua sorella...  
Ma son sempre quella!*

*– la luna protesta –  
non sono mica  
un berretto da notte  
sulla tua testa!*

*Viaggiando quassù  
faccio lume a tutti quanti,  
dall'India al Perù,  
dal Tevere al Mar Morto,  
e i miei raggi viaggiano  
senza passaporto.*

*Gianni Rodari*



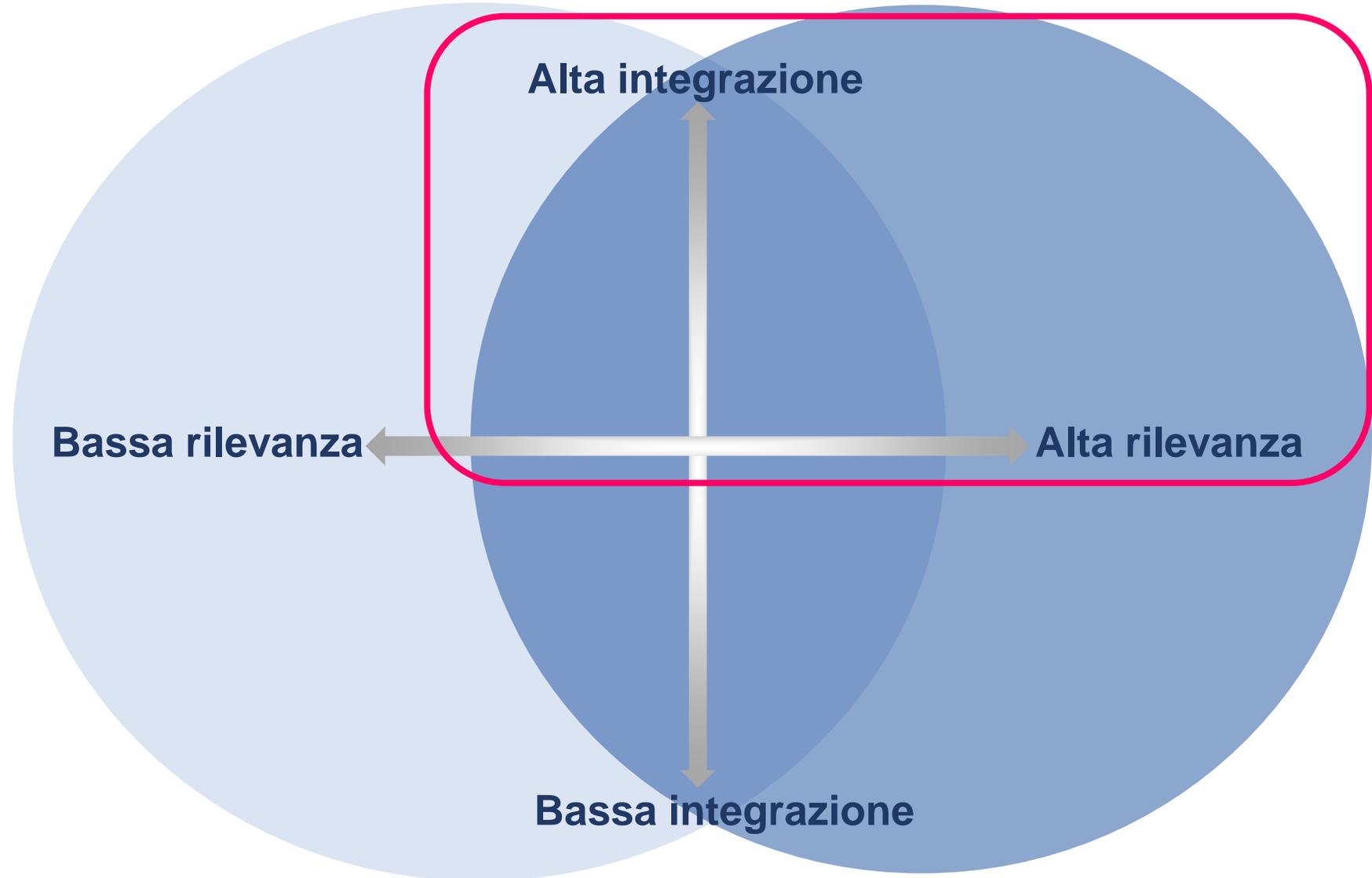
*Chissà se la luna  
di Kiev  
è bella  
come la luna di Roma,*

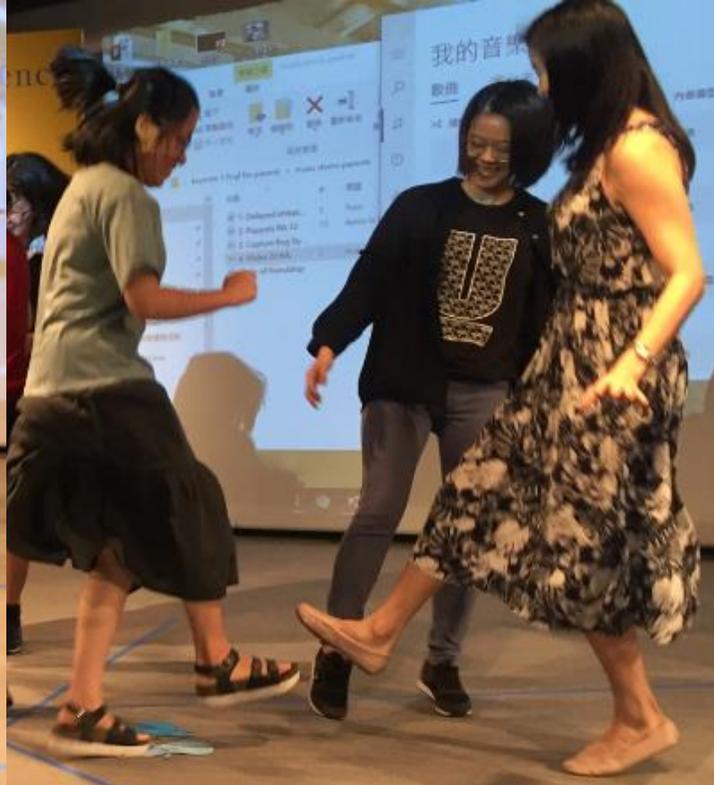
*chissà se è la stessa  
o soltanto sua sorella...  
Ma son sempre quella!*

*– la luna protesta –  
non sono mica  
un berretto da notte  
sulla tua testa!*

*Viaggiando quassù  
faccio lume a tutti quanti,  
dall'India al Perù,  
dal Tevere al Mar Morto,  
e i miei raggi viaggiano  
senza passaporto.*

*Gianni Rodari*





**Apprendimento  
fisicamente attivo (PAL) –  
Impariamo i legami  
chimici dell'acqua –  
cerchiamo soluzioni  
cooperative**



RESEARCH

Open Access



# Behaviours that prompt primary school teachers to adopt and implement physically active learning: a meta synthesis of qualitative evidence

Andrew Daly-Smith<sup>1,2,3\*</sup> , Jade L. Morris<sup>4</sup>, Emma Norris<sup>5</sup>, Toni L. Williams<sup>6,7</sup>, Victoria Archbold<sup>6</sup>, Jouni Kallio<sup>8</sup>, Tuija H. Tammelin<sup>8</sup>, Amika Singh<sup>1,9</sup>, Jorge Mota<sup>10</sup>, Jesper von Seelen<sup>11</sup>, Caterina Pesce<sup>12</sup>, Jo Salmon<sup>13</sup>, Heather McKay<sup>14,15</sup>, John Bartholomew<sup>16</sup> and Geir Kare Resaland<sup>1</sup>



# Joy of moving

FORZA, METTIAMOCI IN GIOCO!



online i video dei giochi

A cura di PASQUALE BELLOTTI, ROSALBA MARCHETTI, MARIO BELLUCCI, ANNA MOTTA  
E CATERINA PESCE • Supervisione di CATERINA PESCE E ROSALBA MARCHETTI



fAmiLy



CALZETTI  
MARIUCCI

e d i t o r i

L'alleanza educativa scuola-famiglia: pause attive anche a casa!



# Joy of moving fAmiLy

**Il gioco di movimento è come una cipolla:  
ne sfogli uno strato alla volta e ti dà sempre più gioia!**

