

# INCLUSIVE BREAK

Numero del progetto: 2021-1-ES01-KA220-SCH-000032638

## Manuale interattivo



Inclusive Break\_Handbook © 2023 is licensed under CC BY-NC-SA 4.0

CC BY-NC-SA 4.0 DEED  
Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International



Co-funded by  
the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

## Indice

<b><i>Introduzione</i></b>	<b>2</b>
Manuale interattivo	2
Contatti	3
<b><i>Organizzazioni del consorzio</i></b>	<b>4</b>
Fundación ASPAYM Castilla y León	4
Federación de Centros Juveniles Don Bosco Castilla y León	5
Centro Internazionale per la Promozione dell’Educazione e lo Sviluppo Associazione (CEIPES)	6
I.C.S. Maredolce	7
GAMMA Institute	8
Scoala Primara Lorelay	9
<b><i>Analisi: La pausa scolastica come spazio di apprendimento</i></b>	<b>10</b>
Introduzione	10
Capitolo 1. Cosa succede agli studenti con minori opportunità durante la pausa scolastica? Conseguenze socio-psicologiche	13
Capitolo 2. Benefici fisici della pausa scolastica	16
Capitolo 3. Benefici psicologici della pausa scolastica	18
Capitolo 4. Benefici sociali della pausa scolastica	24
Capitolo 5. Il ruolo degli adulti	27
<b><i>Metodologia: Inclusive break - pari opportunità nei centri educativi</i></b>	<b>30</b>
Processo di progettazione metodologica	30
Proposta di piano metodologico	31
Schede workshop e video tutorial	33
<b><i>Conclusioni sulla metodologia</i></b>	<b>116</b>
<b><i>Raccomandazioni per gli educatori</i></b>	<b>119</b>
<b><i>Bibliografia rivista</i></b>	<b>121</b>

## Introduzione

### Manuale interattivo

Questo documento è il risultato principale del progetto “Inclusive Break: pari opportunità nei centri educativi”. Si tratta di un manuale interattivo in cui troverete:

1. Una prima indagine in cui abbiamo analizzato l’intervallo come spazio educativo, i suoi benefici fisici, psicologici e sociali, con particolare attenzione agli studenti con minori opportunità.
2. La metodologia ideata dal consorzio, composta da 30 workshop per gli intervalli a scuola. Ogni workshop è stato descritto in una tabella di lavoro tramite un video tutorial.
3. Le conclusioni che il consorzio ha tratto dalla fase di test, in cui tutti i workshop sono stati messi in pratica in tre diverse scuole in Spagna, Italia e Romania.
4. Alcune raccomandazioni e considerazioni da tenere a mente affinché gli educatori possano applicare la metodologia nei loro contesti.

### Il progetto

Nato per promuovere l'inclusione, il progetto Inclusive Break mira a rendere l’intervallo a scuola uno spazio di apprendimento comune in cui sostenere l'integrazione di tutti. Soprattutto a causa di qualsiasi tipo di difficoltà che gli studenti possono avere (disabilità, minori opportunità, insicurezze o difficoltà a socializzare), hanno bisogno di sentirsi sicuri, uniti, rispettati e non giudicati in un forte sistema sociale come la scuola. Quest'ultima, invece, è spesso luogo di stereotipi, episodi di bullismo, etichette di gruppo e divisioni.

Attraverso il progetto Inclusive Break, si prevede di migliorare la qualità del tempo passato a scuola, promuovendo l'accettazione degli altri, prestando la giusta attenzione ai bisogni degli studenti, aiutandoli a sentirsi integrati e sensibilizzando sulle loro difficoltà.

Al fine di impostare questa spirale di inclusività nella scuola e nel corso della vita, è stato creato questo manuale interattivo, nonché delle attività che promuovono la partecipazione e l'inclusione di tutti gli studenti. L'obiettivo è quello di portare gli esperti a migliorare le loro competenze e a mettere in atto l'approccio stabilito.



## Obiettivi

Obiettivi principali del progetto:

- Aumentare la trasferibilità di metodologie innovative e non formali attraverso lo sviluppo di un manuale interattivo;
- Creare pratiche innovative nel campo dell'istruzione scolastica, attraverso lo sviluppo di una metodologia di lavoro basata sull'educazione non formale e lo sviluppo di attività inclusive per identificare, migliorare e valutare competenze significative per lo sviluppo personale e sociale degli studenti;
- Incoraggiare la scomparsa di stereotipi e comportamenti di bullismo tra gli studenti;
- Aumentare lo sviluppo organizzativo di 6 istituzioni con diverse esperienze culturali e organizzative.

## Contatti

Puoi saperne di più sul progetto e sul suo processo nei seguenti canali:



[inclusivebreak.infoproject.eu](http://inclusivebreak.infoproject.eu)



Inclusive Break



@inclusivebreakproject



## Organizzazioni del consorzio

### Fundación ASPAYM Castilla y León



<https://www.aspaymcyl.org/>

#### Descrizione

La Fondazione ASPAYM Castilla y León ha iniziato ad operare nel 2004, dodici anni dopo la sua fondazione nella regione di Castilla y León, in Spagna. I suoi obiettivi principali sono promuovere l'autonomia, la parità di diritti e opportunità e migliorare la qualità della vita delle persone con disabilità fisiche, consentendo loro una significativa integrazione nella società.

ASPAYM CyL dispone di un dipartimento giovanile focalizzato sulle attività con i giovani. Sviluppa una moltitudine di attività (advocacy, educazione non formale, occupazione), oltre ad anni di esperienza e premi multipli. Negli ultimi anni, l'organizzazione si è impegnata nell'uso della gamification come metodologia nelle attività di educazione non formale. In questo senso, ASPAYM CyL ha sviluppato giochi da tavolo, videogiochi, escape room e manuali basati su questa tecnica per lavorare con i giovani, sempre da una prospettiva inclusiva al fine di garantire la parità di accesso dei giovani con disabilità a tutte le risorse disponibili.

Inoltre, all'interno di ASPAYM è nato un progetto chiamato JAVACOYA, con la pretesa di fornire un servizio personalizzato ai clienti e superare le sfide quotidiane poste dal mercato.

#### Target group

ASPAYM Castilla y León è un'organizzazione che lavora con l'obiettivo di migliorare le condizioni di vita delle persone con disabilità in generale e con lesioni al midollo spinale in particolare. Attualmente, vi sono più di 2000 membri in tutta la comunità e più di 200 lavoratori.

Sfortunatamente, le persone con disabilità affrontano quotidianamente barriere di accesso alla piena inclusione sociale (ostacoli architettonici, accessibilità digitale, barriere occupazionali...). Queste possono essere analizzate e riflettersi in diverse aree della persona: condizione fisica, benessere emotivo, relazioni interpersonali, accesso all'occupazione, così come risorse educative e socio culturali.

In questo modo, e seguendo la proposta principale di questo progetto, che lavora per ridurre al minimo i rischi di esclusione sociale, vengono inclusi nel gruppo target i giovani tra i 16 e i 30 anni. Questo gruppo include persone con e senza disabilità.



## Federación de Centros Juveniles Don Bosco Castilla y León



<https://www.federboscocyl.org/>

### Descrizione

La FEDERACIÓN DE CENTROS JUVENILES DON BOSCO DE CASTILLA Y LEÓN (o, per semplificare, "Don Bosco CyL") è un'associazione senza scopo di lucro che, dalla sua fondazione nel 1995, federa i Centri giovanili e le Associazioni giovanili di Castilla y León (Spagna). Attualmente comprende cinque centri giovanili a Valladolid, due a León, Salamanca e Villamuriel de Cerrato (Palencia).

La CyL Don Bosco opera nel campo della prevenzione, dell'educazione nel tempo libero, dell'animazione giovanile e dello sviluppo socioculturale, con uno stile educativo e un'identità di sviluppo culturale propri, con un'identità e uno stile educativo salesiani, soprattutto con gruppi in situazione di esclusione sociale. La qualità del volontariato e del lavoro con i gruppi più bisognosi sono i principali punti di forza.

Don Bosco CyL fa rete essendo membro attivo del Consiglio regionale della gioventù di Castilla y León o della Confederazione nazionale, sempre con un ruolo attivo e in linea con gli obiettivi dell'associazione. Inoltre, la Federazione lavora nell'educazione e nella difesa dei diritti umani, in particolare quelli dei bambini e dei giovani, offrendo i nostri servizi nei centri giovanili.

### Target group

Don Bosco CyL ha come obiettivo principale quello di offrire un servizio qualificato di educazione nel tempo libero, e di sviluppare l'animazione giovanile e lo sviluppo socioculturale, aiutando i bambini, gli adolescenti e i giovani a seguire lo stile educativo di Don Bosco.

Le équipe professionali e di volontariato consentono di lavorare per bambini, adolescenti, giovani e adulti nei centri giovanili. Circa 40 professionisti e più di 300 volontari (con un ruolo di guida) si occupano di gruppi nell'ambito dell'educazione non formale, del tempo libero e dello sport. Molti dei gruppi appartengono a strati della società a rischio di esclusione, soprattutto per motivi socioeconomici e culturali.

Don Bosco CyL lavora per la piena inclusione; per una reale partecipazione. Le differenze tra le persone non rappresentano un ostacolo, ma sono opportunità di crescita.



## Centro Internazionale per la Promozione dell'educazione e lo Sviluppo Associazione (CEIPES)

**CEIPES**

<https://ceipes.org/>

### Descrizione

Il CEIPES - Centro Internazionale per la Promozione dell'Istruzione e dello Sviluppo è un'associazione internazionale senza scopo di lucro fondata a Palermo nel 2007.

Il CEIPES lavora a livello locale, europeo e internazionale in sinergia con più di 100 organizzazioni, enti e istituzioni, con l'obiettivo di migliorare metodologie e tecnologie nel campo dell'istruzione, sviluppando strategie innovative e strumenti partecipativi nel lavoro con giovani e adulti, nel campo dell'istruzione e della ricerca attraverso la cooperazione locale e internazionale.

I principali argomenti trattati sono: Innovazione ICT e STEAM, benessere, sport e educazione all'aria aperta, bisogni educativi speciali (SEN), sviluppo locale e inclusione sociale, educazione ai diritti umani e sensibilizzazione, advocacy e antidiscriminazione, arte, cultura e creatività, sostenibilità, ambiente, cambiamenti climatici e capacity building di organizzazioni del terzo settore, istituti scolastici e settore pubblico.

### Target group

Le attività, a seconda dell'area di intervento, sono rivolte a: giovani, adulti, migranti, giovani svantaggiati e NEET, donne, educatori, insegnanti e studenti, membri di istituzioni pubbliche e disoccupati.

Il CEIPES coinvolge annualmente più di 150 giovani e operatori giovanili nella mobilità per l'apprendimento, con capacità di invio e accoglienza attraverso il volontariato internazionale, scambi giovanili, stage e corsi di formazione, più di 100 giovani nei percorsi educativi locali e più di 100 discenti adulti tra insegnanti e personale di organizzazioni no profit e istituzioni pubbliche. A livello locale, il CEIPES coordina la rete CEIPES, che ha sede in Sicilia e conta più di 40 membri tra organizzazioni, enti pubblici e privati.



## I.C.S. Maredolce



[www.icsmaredolce.edu.it](http://www.icsmaredolce.edu.it)

### Descrizione

L'Istituto Comprensivo Statale "MAREDOLOCE" collega la propria identità alla realtà storica e culturale del territorio in cui si trova. La scuola contribuisce alla formazione della coscienza storica e dell'identità culturale degli studenti. Attualmente, la scuola ospita 964 studenti, 140 insegnanti, 30 membri del personale amministrativo e si rivolge a una vasta area della periferia della città.

Questa scuola è l'unico organismo che può fungere da interfaccia tra famiglie e istituzioni, è un luogo di crescita culturale e sociale per l'acquisizione di valori come la convivenza democratica, il rispetto della persona, delle regole e delle istituzioni.

Per garantire a tutti e a ciascuno il diritto allo studio e le pari opportunità di successo educativo, l'Istituto intende seguire le linee guida che da sempre lo contraddistinguono. Pertanto, per gli studenti e gli alunni con disabilità continua ad impegnarsi per promuovere una reale ed effettiva integrazione degli alunni, attraverso percorsi comuni e/o individualizzati, e stabilire i processi di azione educativa e didattica in relazione al piano individualizzato; mantenere rapporti con enti e associazioni esterne per migliorare la didattica e favorire l'integrazione.

### Target group

L'istituzione si occupa di tre ordini scolastici:

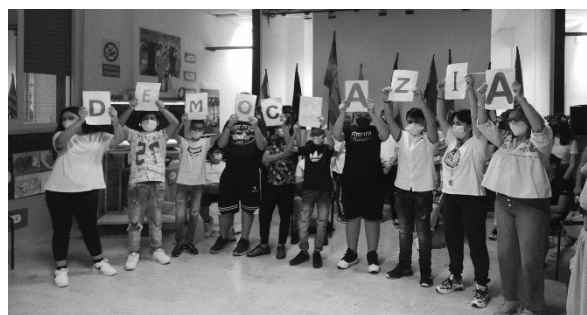
1. Scuola dell'infanzia (3 - 5 anni)
2. Scuola primaria (6 - 10 anni)

Obiettivi: rafforzare l'identità personale, aumentare l'autonomia personale, sviluppare la competenza nel saper fare.

I progetti scolastici riguardano attività grafiche per conoscere l'uso di materiali diversi, la narrazione per imparare a drammatizzare e inventare, il gioco per socializzare, progetti sportivi e culturali per scoprire il territorio.

3. Scuola secondaria di primo grado (11 - 13 anni)

Le competenze chiave e la cittadinanza responsabile sono acquisite grazie a strategie didattiche incentrate sullo sviluppo delle competenze linguistiche e scientifiche, coreutico-musicali e sulla cura e valorizzazione del patrimonio artistico-culturale con attività integrative nel pomeriggio di sport, musica, teatro e scienza sul territorio, oltre che attività specifiche volte a valorizzare la cultura, l'arte, la lingua e il patrimonio UNESCO della città di Palermo.



## GAMMA Institute



<https://www.gammainstitute.ro/ro>

### Descrizione

L'Associazione Istituto per la Ricerca e lo Studio della Coscienza Quantistica (GAMMA Institute of Psychology) è un'organizzazione non governativa di Iasi, fondata nel 2011, il cui scopo sono la promozione, lo sviluppo, la ricerca e l'iniziativa di attività nel campo della psicologia, della psicoterapia e della salute mentale, in particolare attraverso programmi di formazione, workshop, servizi psicologici e assistenza psicologica, consulenza, psicoterapia e formazione di specialisti. Inoltre, un altro obiettivo è quello di facilitare la cooperazione tra gli specialisti rumeni dei settori sopra menzionati e altri specialisti dell'area internazionale.

Gamma Institute ha 3 dipartimenti:

**Gamma Training:** dipartimento formativo che dispone di 2 scuole di formazione.

**Gamma Clinic Psychology:** dipartimento di salute e intervento (sono disponibili diversi servizi psicologici, in sessioni individuali, di coppia, di famiglia o di gruppo e workshop su temi interessanti).

**Gamma Projects & Research:** è il dipartimento che sviluppa progetti e ricerche europee nel campo della psicologia, con l'obiettivo di promuovere la consapevolezza di sé e i benefici dello stato mentale sulla qualità della vita individuale e familiare.

### Target group

I gruppi target su cui si concentra l'attenzione di Gamma includono:

- Persone (di tutte le età) con problemi psicologici, come: basso livello di autostima, episodi ansiosi o depressivi, bullismo nelle scuole o nell'ambiente organizzativo, difficoltà nelle transizioni della durata della vita (lancio nella vita indipendente sui giovani, divorzio, transizioni di carriera – nuova professionalizzazione), ecc.
- Psicologia: persone che lavorano con i giovani e con persone con problemi psicologici, insegnanti e consulenti scolastici/di carriera, psicoterapeuti sistemici
- Futuri professionisti in psicologia: studenti di psicologia (laurea e master), che stanno facendo stage al Gamma Institute
- Persone (di tutte le età) della città di Iasi interessate al processo di sviluppo personale.



## Scoala Primara Lorelay



[scoalaprimaralorelay.ro](http://scoalaprimaralorelay.ro)

### Descrizione

Lorelay Primary School è una scuola primaria privata accreditata, a Iasi, in Romania, fondata nel 2009. Sono interessati a trovare i modi migliori per avvicinare gli alunni, al fine di raggiungere il loro potenziale e renderli più coinvolti e concentrati sul proprio sviluppo.

L'obiettivo è sviluppare nei bambini un insieme di valori, al fine di sviluppare uno stile di vita sano, dal punto di vista fisico, cognitivo e socio-emotivo. L'obiettivo è sviluppare un atteggiamento proattivo nella comunità, creare reti nazionali e internazionali che diventino biblioteche vive di risorse per tutti, alunni, genitori o insegnanti. Imparare a vivere insieme, imparare a conoscere, a fare e ad essere sono i principali concetti-chiave, che costituiscono la base per le azioni future.

Mirano anche a diventare una scuola europea, con alunni che capiscono e rispettano la diversità, l'inclusione e la multiculturalità. Sono interessati a sviluppare relazioni sane tra i bambini e creare opportunità per prevenire le cattive abitudini. Promuovono l'apprendimento, l'innovazione e la collaborazione, oltre che la celebrazione del successo personale di tutti, bambini o adulti.

### Target group

Vi sono due livelli di istruzione nell'istituto: il livello della scuola dell'infanzia, dove si lavora con bambini di età compresa tra 3 e 5/6 anni, e il livello della scuola primaria, dove si lavora con studenti di età compresa tra 6 e 10/11 anni.

Ogni giorno, ci si focalizza su approcci educativi formali e non formali, al fine di facilitare e adattare le situazioni di apprendimento alle esigenze di ogni individuo, fornendo supporto, guida e tempo, con equità, apertura e compassione. Si mira a formare un insieme di preziose abilità accademiche, sociali ed emotive che supportano lo sviluppo del bambino. Attraverso tutte le azioni, ci si concentra sullo sviluppo di un senso di sicurezza, comfort e appartenenza nei bambini, nei loro genitori e negli insegnanti.





# Analisi: La pausa scolastica come spazio di apprendimento

## Introduzione

Le pause quotidiane durante la giornata scolastica, dalle piccole pause al cervello fatte in classe alla più lunga della ricreazione, non sono semplicemente tempi di inattività per gli studenti. Tali pause aumentano la produttività e permettono loro di sviluppare la creatività e le capacità di socializzazione.

Studi recenti hanno dimostrato che il nostro cervello non è inattivo quando facciamo delle pause: è al lavoro per elaborare i ricordi e aiutarci a dare un senso a ciò che sperimentiamo. In un innovativo studio del 2012, Mary Helen Immordino-Yang e i suoi colleghi dell'USC e del MIT hanno utilizzato uno scanner per la risonanza magnetica funzionale per esaminare l'attività neurale durante la cosiddetta "modalità predefinita" del cervello, uno stato di riposo che di solito è associato al fare una pausa o a lasciare vagare la nostra mente. Mentre si trova in questo stato, il cervello è ancora molto attivo e mette in funzione un gruppo di aree che sono diverse da quelle che si attivano quando siamo concentrati sul mondo esterno.

Ulteriori esperimenti hanno dimostrato che questa "modalità predefinita" è cruciale per consolidare i nostri ricordi, riflettere sulle nostre esperienze passate e pianificare il futuro. In altre parole, aiuta a modellare il modo in cui diamo un senso alle nostre vite. Le pause mantengono il nostro cervello in salute e svolgono un ruolo importante per quanto riguarda le nostre capacità cognitive, ad esempio nella comprensione di un testo e nello sviluppo di idee. "Il riposo non è davvero pigrizia, né è un'opportunità sprecata per la produttività", scrivono Immordino-Yang e i suoi colleghi. Quindi le pause sono una parte essenziale dell'apprendimento. Pause più lunghe, come la ricreazione o il tempo libero, offrono ai bambini l'opportunità di apprendere importanti competenze utili nella vita. Gli studi dimostrano che quando i bambini giocano insieme, imparano ad aspettare il proprio turno, a risolvere i conflitti e i problemi. Imparano anche a gestire le proprie emozioni e il proprio modo di comportarsi, abilità fondamentali nella vita. Per questo motivo, saltare la ricreazione è un errore, secondo l'American Academy of Pediatrics: la ricreazione è una "componente cruciale e necessaria dello sviluppo di un bambino", sacrificarla pensando di ottenere un rendimento maggiore è controproducente.

Il gioco improvvisato offre l'opportunità di sviluppare l'immaginazione e la creatività, oltre che consentire ai bambini di sviluppare nuove idee. Essi beneficiano della libertà di svilupparne di nuove senza la paura di fallire o lo stress dei voti. L'esposizione quotidiana a nuove esperienze può anche aumentare la loro elasticità cognitiva, preparandoli per le sfide accademiche.

La ricreazione è il momento della giornata scolastica preferito dalla maggior parte dei bambini, il che significa che migliorare l'inclusione per tutti gli studenti è una delle cose migliori da fare. Molti bambini possono diventare ansiosi e nervosi quando la ricreazione si avvicina, se non riescono a legare con gli altri bambini e a divertirsi. È nostro compito, in quanto adulti, aiutarli a sentirsi apprezzati nei vari momenti della vita, motivo per cui approfondiamo come aumentare l'inclusione durante la pausa.

I giochi inclusivi coinvolgono gli studenti con combinazioni uniche di punti di forza, sfide e storie sociali. Queste attività consentono a diversi gruppi di alunni di impegnarsi nuovamente e sperimentare il successo senza fare affidamento su competenze che potrebbero essere sottosviluppate. Lo stesso studente che non poteva esibirsi negli sport organizzati tradizionali può sperimentare un vero apprendimento e sviluppo delle abilità.

Tutti i bambini traggono beneficio dallo stare fuori, dall'interagire con l'ambiente, dall'imparare dalla natura e dallo svilupparsi attraverso il gioco. Queste esperienze possono essere particolarmente utili agli alunni con disabilità e il gioco inclusivo rende queste opportunità accessibili a tutti, indipendentemente dalle capacità e dal background. Il fatto che un gioco sia inclusivo non implica che ogni suo aspetto sia accessibile a tutti, ma l'insieme delle diverse esperienze può andare a vantaggio di ogni bambino. Alcuni non sanno salire sulla cima di una corda, alcuni non vogliono, altri invece ne hanno bisogno. Lo stesso vale per attività più tranquille e creative.

Occorre dare a tutti opportunità diverse e flessibili. Non è difficile, ma richiede riflessione. Significa pensare a quali bambini possono accedere: con cosa può interagire un bambino in sedia a rotelle, o se ha l'autismo o si distrae facilmente? Amici e fratelli con disabilità e non disabilità possono giocare insieme?

Il gioco è per natura diversità, come fa questo aspetto a mancare così spesso quando si crea un gioco? Questo può essere fisico, rumoroso e impegnativo, ma allo stesso modo può essere silenzioso, creativo e riflessivo. Alcuni bambini amano socializzare, altri hanno bisogno dei loro spazi.

Alcuni bambini vogliono giocare con gli altri, mentre altri ancora sono più felici giocando tranquillamente in un recinto di sabbia. Qualcuno di loro sarà più incline a farsi male giocando con gli altri.

Alcuni bambini usano sedie a rotelle, per tutto il tempo o per sua parte, mentre alcuni utilizzano ausili per la deambulazione. I bambini con determinate condizioni di salute hanno una resistenza fisica minore o potrebbero aver bisogno di evitare giochi vivaci.

Se vogliamo che i bambini giochino durante la ricreazione, allora dobbiamo assicurarci che i giochi possano includere tutti. Nessun gioco dovrebbe essere troppo difficile o troppo competitivo, in quanto ciò farà pensare ai bambini di non essere in grado di partecipare e potrebbero persino chiudersi in se stessi. Dobbiamo scegliere quelli che



loro conoscono e assicurarci che tutti possano partecipare. Molti bambini hanno difficoltà a partecipare ad alcuni giochi, quindi si perdono il divertimento. Bisogna dettare fin dall'inizio delle regole e fare in modo che si giochi alla presenza di un genitore o di un insegnante per assicurarsi che tutti giochino in modo equo.

Una pausa scolastica ben organizzata può coinvolgere gli studenti, migliorare l'ambiente scolastico, favorire lo sviluppo di preziose abilità sociali ed emotive, ridurre gli incidenti comportamentali e promuovere stili di vita sani.

## Capitolo 1. Cosa succede agli studenti con minori opportunità durante la pausa scolastica? Conseguenze socio-psicologiche

La pausa scolastica rappresenta un momento libero non diretto da insegnanti ed educatori, in cui le dinamiche di gruppo emergono in modo spontaneo. Fin dalla nascita siamo stati membri di gruppi come quello familiare, quello scolastico, di coppia e così via. In effetti, possiamo pensare alla scuola come a un sistema sociale avente una propria organizzazione al suo interno, in cui abbiamo aule con ruoli, identità specifiche e dinamiche psico-sociali proprie che influenzano i membri e l'intera istituzione. Non a caso, la scuola è il secondo gruppo di socializzazione dell'essere umano, subito dopo la famiglia.

I compagni di classe e gli insegnanti sono i più vicini agli studenti, ma in alcuni casi e durante la ricreazione è possibile socializzare con altri gruppi composti da amici o altri coetanei con cui sentirsi a proprio agio. Ogni volta si ha una situazione diversa, ma nel caso in cui non ci si riesca ad integrare, la situazione può degenerare ed essere problematica. Significa che se uno studente non è ben inserito in qualche gruppo, può provare frustrazione, ansia, disagio, può isolarsi e avere ripercussioni a livello psicologico. In realtà, ognuno appartiene ad un gruppo più ampio in base ad una classificazione. Ad esempio, uno studente con minori opportunità può essere etichettato e considerato parte di qualche gruppo stereotipato e generalizzato, come quello svantaggiato o quello disabile, assumendo su di sé tutte le immagini relative. Questo fenomeno è chiamato "etichettamento" e si riferisce alla "Teoria dell'etichettamento" sviluppata per la prima volta dal sociologo Émile Durkheim e basata sui ruoli che ognuno ha nella società, nonché sulla necessità di quest'ultima di controllare il comportamento.

La "Teoria dell'etichettamento" è stata introdotta nella Sociologia della devianza, ma rappresenta uno dei meccanismi intrinseci della società responsabile della creazione di stigma e pregiudizi, come scoperto dai ricercatori nei casi di gruppi discriminati.

Possiamo definire la teoria come:

*"Un approccio della sociologia della devianza che si concentra sui modi in cui gli agenti del controllo sociale attribuiscono stereotipi stigmatizzanti a gruppi particolari e sui modi in cui gli stigmatizzati cambiano il loro comportamento una volta etichettati". (Nickerson, 2021).<sup>1</sup>*

Questo postulato è collegato a un altro attraverso il quale possiamo vedere come la classificazione dell'altro può influenzare i nostri comportamenti e le nostre convinzioni: la teoria della Profezia che si autoavvera sviluppata dal sociologo Merton nel 1948. Presumeva che un ruolo o un'etichetta fosse costituito da aspettative che, attraverso le

---

<sup>1</sup> Nickerson, C. (2021, Oct 09). Labeling theory. Simply Psychology. [www.simplypsychology.org/labeling-theory.html](http://www.simplypsychology.org/labeling-theory.html)

interazioni sociali, influenzano e rafforzano così tanto la persona che le concezioni vengono interiorizzate e diventano vere, anche se non lo erano prima. Le credenze possono essere messe in pratica in azioni e reazioni sociali, influenzando la persona indirizzata. Quest'ultimo agirà nel modo previsto, influenzando il proprietario delle convinzioni e confermando sempre più il rapporto aspettative-ruolo.

*"La profezia che si autoavvera è, all'inizio, una falsa definizione della situazione che evoca un nuovo comportamento che rende vera la concezione originariamente falsa." (Merton, 1948, p. 195).<sup>2</sup>*

Vediamo un esperimento condotto alla luce della "Teoria della profezia che si autoavvera" nel 1968, proprio in un ambiente scolastico, in particolare in una scuola elementare. Rosenthal e Jacobson hanno mostrato come le aspettative degli insegnanti possono influenzare l'apprendimento degli studenti in modo positivo o negativo. In occasione di un test di intelligenza, i ricercatori hanno detto agli insegnanti quali studenti non avrebbero superato lo standard e quali avevano un buon potenziale. I membri di questi gruppi sono stati scelti a caso, senza alcuna relazione con il test, ma dopo otto mesi i ricercatori hanno scoperto che i punteggi del gruppo composto da studenti con il "buon potenziale" erano più alti rispetto a quelli del gruppo composto da studenti con punteggio "standard". Il fenomeno prese il nome di "effetto Pigmalione". Attraverso questo esperimento è stato dimostrato come gli studenti possano fare proprie le aspettative che i modelli educativi hanno di loro e agire di conseguenza.<sup>3</sup>

È chiaro come queste dinamiche influenzano le aree psicologiche e sociali delle persone/degli studenti, com'è anche possibile osservare durante la ricreazione. In effetti, lo stigma può unire coloro che vengono etichettati, facendoli sentire a proprio agio con chi è simile a loro e sta affrontando gli stessi problemi. A scuola ci sono momenti specifici in cui è prevista l'aggregazione di studenti con difficoltà simili che rimangono separati dal resto delle aule, ad esempio nel caso di attività svolte con un solo studente con disabilità (o più di uno). In questo modo, gli studenti trascorrono molto tempo insieme e i membri di questo gruppo diventano le persone con cui sentirsi più a proprio agio. Il risultato è che lo faranno soprattutto nell'arco di tempo in cui non sono spesso supervisionati dagli insegnanti (ad esempio durante la ricreazione), quindi trascorreranno del tempo con chi considerano loro amico. Gli studenti che vengono etichettati molto spesso ne subiscono le conseguenze, come la mancanza di rispetto o il bullismo. A volte sono anche costretti a vivere nella falsa tolleranza o venendo inclusi solo parzialmente. Ad esempio, possono venire considerati e ricevere un'attenzione speciale, ma non essere completamente inclusi dai compagni di scuola. Quante volte hai visto uno studente svolgere un'attività con un

---

<sup>2</sup> Merton, Robert K. (1948) "The Self-Fulfilling Prophecy." *The Antioch Review*, 8(2), 193–210

<sup>3</sup> Schaedig, D. (2020, Aug 24). Self-fulfilling prophecy and the pygmalion effect. *Simply Psychology*. [www.simplypsychology.org/self-fulfilling-prophecy.html](http://www.simplypsychology.org/self-fulfilling-prophecy.html)

compagno di classe con disabilità, ma che non voleva passare del tempo con lui nei momenti di svago? O ancora, quanti studenti vengono isolati, anche se non hanno meno opportunità degli altri, ma partecipano alle attività con i compagni di classe? Ci sono diverse implicazioni psicologiche che si riflettono sulla loro identità, sul loro sviluppo delle competenze e sulla cerchia di persone da loro frequentate. Insegnanti e educatori fanno del loro meglio per aiutare ogni studente, sia che abbia meno opportunità o no. In vari contesti, alcuni scenari possono essere migliori di altri, ma la pausa scolastica può sempre essere un momento utile per l'apprendimento, durante il quale promuovere valori e una reale inclusione, oltre che a prevenire le dinamiche illustrate.

## Capitolo 2. Benefici fisici della pausa scolastica

La pausa scolastica è uno spazio che dovrebbe essere considerato parte del curriculum, in quanto è uno spazio di apprendimento in cui dovrebbe essere incoraggiata l'interazione di tutti gli alunni della scuola. Le pause scolastiche consentono agli alunni uno sviluppo fisico e sociale completo, dove dovrebbero sentirsi al sicuro, rispettati e non giudicati, poiché in molte occasioni questo sentimento non corrisponde alla realtà.

Bisogna tener conto del fatto che non tutti i bambini interagiscono allo stesso modo. Ogni bambino ha bisogni diversi che variano a seconda di molti fattori, dalla presenza o meno di una disabilità al tipo di istruzione ricevuta. Pertanto, i bambini nel parco giochi sono raggruppati in diversi gruppi differenziati per diversi motivi: culture simili, stesso sesso, disabilità o gusti simili.

Per questo motivo, la pausa dovrebbe essere uno spazio sicuro in cui rilasciare la pressione, ridurre lo stress, aumentare l'autostima e incoraggiare l'integrazione e l'interazione tra i bambini. Dobbiamo tenere presente che il tempo di gioco dovrebbe essere uno spazio in cui i bambini dovrebbero sentirsi al sicuro e gli insegnanti dovrebbero garantire che nessun gioco possa causare danni fisici o mentali in modo che lo sviluppo non solo mentale ma anche sperimentale sia positivo per il bambino. Quindi, la pausa scolastica non è solo benefica per i bambini normali, ma anche per i bambini con bisogni speciali, che possono migliorare le loro capacità fisiche, aiutare a migliorare la coordinazione, l'orientamento, l'equilibrio, prevenire le malattie, migliorare la circolazione sanguigna e sviluppare i muscoli.

L'attività fisica aiuta anche a costruire la fiducia e ad essere in grado di raggiungere obiettivi personali come l'integrazione sociale e lavorativa.

Anche se è vero che uno dei problemi maggiori, e che nella maggior parte dei casi si aggrava durante la pausa, è il bullismo nei confronti dei bambini, soprattutto dei bambini con disabilità, perché spesso sono oggetto di scherno e a volte vi sono abusi tra coetanei.

Uno degli elementi più importanti di cui spesso non si tiene conto è il cortile della scuola, che è uno spazio educativo dove, attraverso il gioco, vengono favoriti processi educativi come l'aumento dell'autostima, la riduzione dello stress o il miglioramento delle funzioni cognitive.

La costruzione di spazi di gioco incoraggia il gioco e il movimento dei bambini, tuttavia, non solo favorisce il gioco, ma favorisce anche l'inclusione eliminando le barriere, introducendo altalene adeguate o coprendo le esigenze di gioco degli studenti.

Lo svolgimento di diverse attività fisiche favorisce lo sviluppo di un corpo sano, che, tenendo conto dei benefici fisiologici, favorisce la prevenzione delle malattie cardiovascolari, sebbene lo sforzo cardiovascolare durante la ricreazione non soddisfi in larga misura i livelli raccomandati, potrebbe essere sufficiente.

Uno dei maggiori problemi nei bambini è lo stile di vita sedentario, poiché molti di loro non svolgono alcuna attività fisica dopo la scuola, il che può essere un fattore di rischio per l'obesità. Quindi la pausa contribuisce all'esercizio quotidiano, migliora il sistema immunitario e promuove uno stile di vita sano. L'attività fisica controllata aiuta a prevenire gli infortuni, migliora la coordinazione, migliora le funzioni cognitive e favorisce il contatto con la natura, che aiuta i bambini a sperimentare il mondo e incoraggia la loro curiosità e conoscenza del mondo che li circonda.

Un altro fattore da tenere in considerazione è che la pausa favorisce la concentrazione, poiché il rilascio di endorfine aiuta a migliorare l'autostima. E migliora la concentrazione, riduce i cattivi pensieri e i comportamenti negativi, poiché una pausa di qualità aiuta il rendimento scolastico.

Nella pausa c'è poca varietà di giochi, c'è feudalesimo territoriale, che si traduce nei ragazzi sul campo di calcio e nelle ragazze sedute sulle panchine. Questo può portare a poca attività fisica e ludica. Pertanto, questo progetto si basa su un lavoro dinamico, in cui vengono generate attività che incoraggiano attività inclusive e non settarie a cui tutti possono partecipare, promuovendo così le abilità sociali. Ciò riguarda anche i bambini che imparano a giocare in sicurezza, così come la capacità di imparare a interagire con i loro coetanei in modo sano e a cooperare tra loro.

Il tempo gioco è un momento terapeutico in cui i bambini possono sviluppare responsabilità, abilità, prendere decisioni, risolvere problemi ed essere in grado di interagire con i loro coetanei. Ciò favorirà lo sviluppo ottimale dell'alunno promuovendo l'autoconsapevolezza, l'accettazione di sé, l'immaginazione e la creatività, e migliorerà anche il vocabolario dell'alunno.

## Capitolo 3. Benefici psicologici della pausa scolastica

In questo capitolo ci concentriamo sui benefici psicologici dei diversi tipi di pause.

È ormai ampiamente riconosciuto che il tempo di gioco promuove lo sviluppo e l'apprendimento nei bambini più piccoli e più grandi. Dovrebbe essere considerata una caratteristica fondamentale della giornata scolastica perché offre ai bambini l'opportunità di sperimentare e praticare le emozioni, promuovendo la resilienza e relazioni sociali. Gli alunni che litigano a scuola trascorrono le pause recuperando in classe i compiti per casa e quindi hanno meno opportunità di beneficiare dell'apprendimento e dello sviluppo che si verifica durante le pause. La riduzione e la sospensione delle pause non solo viola il diritto del bambino di giocare, ma influisce anche sull'apprendimento e sullo sviluppo del bambino. Coloro che hanno problemi comportamentali sprecano tempo prezioso rilasciando energia prendendo le pause come una punizione. Ridurre le pause aumenta il tempo in classe e porta via preziose attività ricreative e del tempo libero che di per sé forniscono importanti opportunità di apprendimento.<sup>4</sup>

È stata svolta una vasta ricerca sulla pausa e quale impatto avrebbe sui bambini e adolescenti. Essa ha dimostrato che le pause nelle scuole possono essere utilizzate in modo funzionale e talvolta improprio. Una pausa è molto essenziale durante il continuo svolgimento delle lezioni. Il tempo di pausa aiuta gli studenti a socializzare e a essere coinvolti in molte attività e giochi e quindi li mantiene motivati e stimolati con una mente aperta per la prossima sessione di lezioni. Il tempo di pausa con il giusto tipo di sistema implementato, potrebbe essere trasformato in bei momenti che potrebbero essere apprezzati da ogni bambino man mano che cresce.<sup>5</sup>

Negli ultimi decenni ci sono stati cambiamenti sostanziali nelle scuole e nell'istruzione in Inghilterra, con campagne incentrate sul miglioramento del cibo nelle scuole e sull'aumento dei livelli di attività fisica tra i bambini e quindi si hanno preoccupazioni per la salute mentale dei bambini e dei giovani. Lo studio di base (Breaktime e vita sociale nelle scuole) ha raccolto informazioni sulle principali caratteristiche di pausa e orari di pranzo, sulla funzione degli orari e sul comportamento degli alunni durante le pause. Ha inoltre effettuato un'indagine sull'esperienza degli alunni nella vita sociale all'interno e all'esterno della scuola e sull'approccio alla pausa pranzo e sull'offerta dell'istruzione scolastica. Il risultato dello studio rappresenta che ogni alunno della scuola dovrebbe avere la possibilità di pause durante il giorno di scuola. Questi tempi sono importanti come una piacevole breve pausa dopo un intenso apprendimento. Ma forniscono anche fondamentali opportunità per i bambini e gli adolescenti di impegnarsi con i compagni e

---

<sup>4</sup> Pausa scolastica e orari di pranzo e la vita sociale dei giovani: un follow-up studio nazionale Executive -Summary Ed Baines e Peter Blatchford- Dipartimento di Psicologia e Sviluppo Umano UCL Institute of Education- Maggio 2019 Ricerca finanziata dalla Fondazione Nuffield.

<sup>5</sup> L'importanza dei tempi di pausa scolastica 9 marzo 2020 Articolo sistemi di istruzione Learning & Education Play il gioco non strutturato aiuta gli studenti a imparare - Autore Annie Brookman-Byrne.

gli amici in attività divertenti di loro scelta in un ambiente protetto e di supporto. È importante riconoscere i preziosi contributi che le pause apportano allo sviluppo sociale, emotivo, mentale e fisico dei bambini e dei giovani. I tempi di pausa sono una necessità nelle scuole e per renderli più significativi e in modo positivo dovrebbero essere considerati una parte non negoziabile della giornata scolastica. L'intervallo è una necessità nelle scuole e per renderlo più significativo e positivo dovrebbe essere considerato una parte non negoziabile della giornata scolastica.

Studi recenti hanno dimostrato che le pause regolari durante le attività scolastiche hanno effetti benefici dal punto di vista psicologico, in quanto aumentano la produttività degli studenti e li aiutano a sviluppare competenze sociali e la creatività. pause regolari anche aiutare gli studenti a essere meno distratti mantenendo la messa a fuoco e ridurre lo stress. Sono una parte importante dell'apprendimento. I benefici non sono solo legati al benessere psicologico degli studenti, ma possono essere un modo efficace per ridurre il comportamento dirompente. Queste pause, però, non vanno intese come momenti di inattività: il nostro cervello, infatti, continua a lavorare elaborando memorie.<sup>6</sup>

Le interruzioni mantengono i nostri cervelli sani e sono molto importanti nello sviluppo di competenze cognitive, come la comprensione di un testo o la capacità di dare un senso o generare nuove idee.<sup>7</sup>

È stato dimostrato che praticare l'esercizio fisico, come lo yoga, aiuta a creare un'atmosfera di fiducia, entusiasmo e non competitività, dove tutti possono avere successo.

Diversi studi hanno dimostrato che le interruzioni durante la giornata scolastica hanno ripercussioni positive sul processo di insegnamento-apprendimento, in quanto sviluppano il benessere psicofisico. Il movimento è importante, in quanto stimola la produzione di endorfine e serotonina, neurotrasmettitori che, se rilasciati nelle giuste quantità, producono stati di euforia, tranquillità e benessere.

L'attività fisica, il gioco, il movimento in generale stimolano la neurogenesi, la sinaptogenesi e l'angiogenesi. Il movimento contribuisce ad aumentare l'attenzione, la memoria, la concentrazione, la costruzione di una solida autostima, questi fattori cognitivi contribuiscono a migliorare l'apprendimento e le prestazioni accademiche.

<sup>6</sup> *Il riposo non è ozio: implicazioni della modalità predefinita del cervello per lo sviluppo umano e l'educazione*, Mary Helen Immordino-Yang, Joanna A. Christodoulou, Vanessa Singhfirst, 2012 in PubMed: <https://doi.org/10.1177/1745691612447308>.

<sup>7</sup> Youki Terada, *Ricerca - Vantaggi testati sulle pause. Gli studenti sono facilmente distratti, ma regolari, brevi pause possono aiutarli a concentrarsi, aumentare la loro produttività e ridurre il loro stress* in <https://www.edutopia.org/article/research-tested-benefits-breaks>.



L'Organizzazione Mondiale della Sanità sottolinea: "*L'attività fisica regolare ha dimostrato di aiutare a prevenire e gestire malattie non trasmissibili come malattie cardiache, ictus, diabete e vari tipi di cancro. Aiuta anche a prevenire l'ipertensione, mantenere un peso corporeo sano e può migliorare la salute mentale, la qualità della vita e il benessere*" (OMS, 2010).<sup>8</sup>

La ricerca consultata sostiene l'utilità del movimento come catalizzatore educativo, favorendo lo sviluppo cognitivo e la costruzione di una visione positiva di sé stessi, fattori indispensabili che sostengono l'apprendimento.

Uno studio di ricerca è stato condotto in Texas attraverso il Liink Program<sup>9</sup> "*Ispiriamo l'innovazione 'NKids*" con l'obiettivo di ricercare le differenze negli stati emotivi, nel gioco libero e nelle attività fisiche, confrontando due scuole elementari private, in cui la giornata scolastica è stata strutturata in modo diverso. I risultati di questo programma evidenziano, attraverso azioni positive, la connessione tra il gioco libero e la crescita di stati emotivi positivi. L'Accademia Americana di Pediatria chiama la ricreazione "*una componente cruciale e necessaria dello sviluppo di un bambino.*" Debbie Rhea, professore di kinesiologia presso la Texas Christian University ha descritto la funzionalità della ricreazione: "*La pausa riavvia l'organismo in modo che quando tornano, sono pronti a imparare, sono concentrati*". Secondo uno studio condotto in Grecia, da Pateraki, L., & Houndoumadi, A. (2001) "*Il bullismo tra i bambini delle scuole elementari di Atene, Grecia*" le attività teatrali esperienziali migliorano le abilità sociali ed emotive degli alunni, volte a combattere il bullismo nelle scuole primarie.

Gli alunni prima esplorano sé stessi e gli altri, sviluppando fattori cognitivi, psico-emotivi e sociali che favoriscono l'accettazione, la consapevolezza, l'autostima, la cooperazione, l'empatia, la socialità, i sentimenti in grado di creare un clima scolastico positivo adatto a promuovere l'apprendimento e a combattere il bullismo.

Il terzo obiettivo dell'Agenda 2030 "*Salute e benessere*" è uno degli obiettivi che contribuisce all'attuazione di una società resiliente in grado di sostenere il benessere individuale e sociale.<sup>10</sup>

<sup>8</sup>Organizzazione Mondiale della Sanità. (2010). Raccomandazioni globali sull'attività fisica per la salute. OMS, Ginevra - 2008 Attività Fisica. Linee guida per gli americani.

<sup>9</sup> "Il progetto LiINK: confronto tra pause, attività fisica e stati emotivi positivi nei bambini di grado K-2" (articolo di International Journal of Childhood Health and Nutrition).  
<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/2331186X.2016.1233843>  
<https://liinkproject.tcu.edu/publications> - <https://www.youtube.com/watch?v=CTBgX06Th1g>

<sup>10</sup>Agenda 2030 (Obiettivi di sviluppo sostenibile - SDG), ONU 2015.

Daniela Lucangeli, Professore Ordinario di Psicologia dello Sviluppo all'Università di Padova, partendo da emozioni positive che sono la base principale per l'apprendimento consapevole, attua l'insegnamento per strutturare le intelligenze. Le pause sono promotrici di apprendimento sociale ed emotivo e migliorano i loro benefici, sviluppano empatia, compassione, comprensione, tolleranza, cooperazione e collaborazione, fattori indispensabili per stare bene insieme. La ricerca consultata sostiene l'utilità del movimento come catalizzatore educativo, favorendo lo sviluppo cognitivo e la costruzione di una visione positiva di sé stessi, fattori indispensabili che supportano l'apprendimento. Uno studio pilota<sup>11</sup> dell'Università di Potsdam 21 ha documentato già negli anni Novanta l'influenza positiva degli esercizi motori per lo sviluppo degli emisferi cerebrali che migliorano nei bambini la capacità di calcolo, lettura e scrittura. Riprendendo questo risultato, è stato sviluppato il concetto di Scuola in movimento 21 (gruppo di ricerca Erasmus 2002-2005) e dal 2010 sono stati testati in diverse scuole italiane e di Berlino metodi di insegnamento e di apprendimento che includono movimento.<sup>12</sup>

I risultati di questa ricerca-azione hanno dimostrato che intervallare la routine scolastica con momenti di movimento stimola l'attenzione dei bambini durante le lezioni, migliora la capacità di memorizzare e concentrarsi, aumenta il piacere e il successo nell'apprendimento, promuove il rilassamento, agisce positivamente sulla motivazione degli studenti e contribuisce a creare un'atmosfera scolastica basata sul benessere psico-fisico di studenti e insegnanti.

Questo riduce notevolmente i fattori di disturbo durante una lezione (es. parlare tra compagni di classe, frequenti distrazioni, rumori di fondo) che creano agitazione, producono una sensazione di perdita o mancanza di tempo e in alcuni casi provocano episodi di aggressività. Tutto questo accade perché - come hanno dimostrato diversi studi psicologici - l'essere umano è un insieme di corpo, mente ed emozioni, strettamente correlati tra loro e le prestazioni scolastiche è una conseguenza naturale del corretto funzionamento di ciascuna di queste parti: ogni bambino va a scuola non solo con lo zaino ma anche con la propria esperienza, le proprie emozioni, i propri sensi e il proprio corpo. I risultati del "Progetto Lumaca - esigenze di formazione sanitaria" realizzati in Assia hanno confermato l'impostazione del programma Moving School 21, dimostrando che il miglioramento dell'equilibrio fisico ha un'influenza positiva sulle prestazioni scolastiche delle materie tedesche e matematiche.

<sup>11</sup>R. Mulato e Stephan Riegger, *MAESTRA FACCIAMO UNA PAUSA? Migliorare il clima in classe e favorire l'apprendimento dei bambini*. Ed. La Meridiana-Partenze.

<sup>12</sup> *Ibid.*, p.25 e ss

Ciò dimostra che lo sviluppo delle capacità di lettura, scrittura e calcolo dipende anche dallo stato di salute e dal benessere generale dei bambini. Introducendo una scansione ritmica del giorno e della settimana scolastica, lo studente diventa protagonista del processo di apprendimento, partecipa attivamente al controllo e alla gestione del tempo scolastico, sviluppando una maggiore capacità di auto-gestione regolamentazione, responsabilità e autonomia e impara ad interagire positivamente con altri. Cambia così la percezione del tempo scolastico - non più un momento noioso da evitare ma un momento piacevole da condividere con i coetanei - e allo stesso tempo la percezione di sé stessi cambia perché questo tipo di attività permette a tutti di riconoscere e sperimentare le proprie risorse e di sviluppare il senso di auto-efficacia che è la base di uno sviluppo armonioso dell'essere umano.

In questo modo, sta emergendo una nuova concezione dell'apprendimento, che avviene non solo attraverso la mente ma anche attraverso il corpo, le sensazioni e le emozioni.

In questo modo la partecipazione diventa inclusiva, perché le diverse risorse di ciascuno sono riconosciute e valorizzate e si costruisce un ambiente resiliente capace di affrontare le difficoltà e migliorare il rapporto tra studenti e insegnanti: il movimento, infatti, inteso come un integrale e parte strategica dell'insegnamento/metodo di apprendimento, porta ad una diversa organizzazione dell'insegnamento e consente di introdurre attività differenziate con compiti e materiali eterogenei, secondo la metodologia della classe attiva che coinvolge in modo partecipativo i diversi attori della scuola (insegnanti, educatori, genitori e responsabili scolastici) fornendo a tutti un lavoro condizione di maggiore benessere psico-fisico. Gli studi in tutto il mondo esaminano come gli incontri personali con la natura e con gli organismi naturali durante l'istruzione e la scuola hanno effetti psicologici. Le interazioni con la natura e le attività in giardino potrebbero essere combinate con abilità emotive anche in pausa inclusiva, che potrebbe essere un momento specifico di sviluppo degli atteggiamenti e delle percezioni degli alunni. Le emozioni sono una parte importante del benessere e il soddisfacimento dei bisogni degli alunni porta ad un maggiore senso di benessere.

Un recente studio<sup>13</sup> parte dalla domanda *"Quali emozioni sono state percepite dagli alunni durante le lezioni in classe e nel giardino della scuola?"*. Cinque classi del sesto anno hanno svolto le lezioni alternativamente, settimanalmente, per un periodo di 10 settimane, nel giardino della scuola e in aula nelle stesse condizioni. Dopo ogni lezione in classe e nel giardino della scuola è stato consegnato un "diario delle emozioni".

<sup>13</sup> Pollin, S., Retzlaff-Fürst, C., *Il giardino della scuola: un luogo sociale ed emotivo*, Front. Psychol., Sec. Environmental Psychology, (2021) (<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.567720>).

È una sorta di lista di controllo, un test a matita, con cui sono state studiate settimanalmente le emozioni degli alunni durante le lezioni. Le lezioni nel giardino della scuola sono state svolte nelle condizioni dei bisogni di base - competenza, autonomia e relazione - della Teoria dell'Autodeterminazione (SDT).<sup>14</sup>

I bisogni psicologici fondamentali sono i seguenti: la competenza - l'esperienza di sé stessi come soggetto capace di agire, di svolgere i propri compiti da solo; l'autonomia - l'esperienza del raggiungimento degli obiettivi da parte della propria azione autodeterminata; e la relazionalità - sentirsi connessi e accettati da un gruppo.<sup>15</sup> I risultati mostrano che le emozioni nel giardino della scuola sono dichiarate 43% più frequentemente che in aula. Inoltre, le emozioni positive nel giardino della scuola sono intensamente percepite - in contrasto con le emozioni negative - e le emozioni come felicità, orgoglio e sorpresa/meraviglia sono state percepite più frequentemente che in classe.

L'intensità delle emozioni in classe è generalmente bassa. Il focus, nell'apprendimento nella scuola con giardino ma anche in possibili pause inclusive basate su attività con esseri viventi, è sulla motivazione e sul benessere. In particolare, la responsabilità per il proprio letto vegetale può promuovere negli alunni la motivazione e un atteggiamento di cura. Come dimostra un altro recente studio<sup>16</sup>, l'uso di bottiglie di plastica nella costruzione di orti verticali offre l'opportunità di un'attività ambientale pedagogica nelle scuole con giardino, ma anche in scuole senza giardino e spazi aperti.

In conclusione, da quanto spiegato sopra, gli effetti psicologici positivi derivano dalle pause organizzate anche in diversi tipi di attività; che si tratti di movimento del corpo, giochi di ruolo o a contatto con la natura, la pausa ha effetti positivi sugli alunni.

<sup>14</sup>Deci, E. L., and Ryan, R. M. (eds.). *Manuale della ricerca di autodeterminazione* (Softcover Edn). Rochester, NY: University of Rochester Press (2004).

<sup>15</sup> Pollin, S., Retzlaff-Fürst, C., *Il giardino della scuola: un luogo sociale ed emotivo*, Front. Psychol., Sec. Environmental Psychology, (2021) (<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.567720>) p. 4

<sup>16</sup> Dullius, A.I., Dullius, R. L., Ansj Pellegrini, A. et al. *Tecnologia di riutilizzo: uso di bottiglie per animali domestici nella costruzione di giardini smussati verticali nella scuola di educazione della prima infanzia*, Simposio internazionale sull'innovazione tecnologica (ISTI), Aracaju, Sergipe, Brazil (2019).

## Capitolo 4. Benefici sociali della pausa scolastica

Spesso la pausa scolastica è solo un periodo di tempo in cui le lezioni vengono interrotte: c'è una pausa per studenti e insegnanti. La routine di una normale giornata scolastica e il pesante carico di lavoro degli insegnanti fanno sì che a volte il comportamento degli studenti non venga osservato. Inoltre, questo rilassamento generale porta a conflitti, atteggiamenti negativi (sessisti, superiorità, violenza, abusi...), noia, comportamenti incivili... Per tutti questi motivi, è necessario riflettere sul valore pedagogico delle pause scolastiche e ottenere i benefici sociali che ne derivano.

### Che cos'è la pausa scolastica? Alcune definizioni

Ecco alcune definizioni di pause scolastiche di autori riconosciuti:

Pellegrini e Smith (1993) definiscono la ricreazione scolastica come un momento di pausa per gli studenti, tipicamente all'esterno dell'edificio. Rispetto al resto della giornata scolastica, la pausa è un momento in cui hanno più libertà di scegliere cosa fare e con chi. Jarrett e Maxwell (2002) sostengono che le pause scolastiche non sono solo un momento della giornata scolastica che gli studenti attendono con impazienza, ma un momento di grande importanza, in quanto fornisce ai bambini benefici cognitivi, socio-emotivi e fisici. Sebbene le leggi sull'istruzione di molti paesi diano poca importanza alle pause scolastiche, si basano sulla Convenzione sui diritti dell'infanzia (2005). Le leggi si basano su due articoli che fanno riferimento al gioco, alle pause e allo sviluppo olistico, al fine di prevedere spazi per la pausa durante la giornata scolastica. Abbiamo chiaro cos'è la pausa scolastica. Le definizioni sono molte. Sicuramente, la persona che sta leggendo questo articolo in questo momento ha una sua concezione.

### Cosa percepiamo oggi in una pausa scolastica?

Sebbene ogni scuola sia unica, con caratteristiche molto diverse, studi recenti affermano che ci sono aspetti preoccupanti che si stanno riproducendo in molte interruzioni scolastiche in tutte le fasi educative: pochi giochi, studenti in angoli con i loro gruppi di amici, occupazione degli spazi da parte di alcuni gruppi, poca attività fisica, poca interazione... Questa è la situazione che deve cambiare e tener conto degli aspetti positivi che si possono riscontrare nelle pause. Altri esperti affermano che le pause scolastiche dovrebbero essere utilizzate come lo spazio e il tempo più desiderati dagli studenti nella loro giornata scolastica, per continuare con la linea educativa. Inoltre, non dovrebbe essere uno spazio in cui lo studente lo capisca come "vediamo cosa so fare" ma come un'opportunità per "fare qualcosa di nuovo" che rompe con la teoria e con la pressione per ottenere voti numerici per tutto (classifiche). Non tutto è negativo. Ci sono nuove

metodologie che sostengono il cambiamento della tendenza alla passività e cercano di evidenziare i benefici educativi e sociali delle pause scolastiche. Ad esempio, l'Associazione Nazionale per lo Sport e l'Educazione Fisica (2006) afferma: le pause scolastiche non devono essere viste come una ricompensa, ma come un necessario supporto educativo; per questo la pausa non va negata come punizione o come tempo per i compiti. Con questi argomenti, possiamo concentrarci sul nostro argomento: i benefici sociali delle pause scolastiche. Per farlo, scendiamo ad un altro livello all'interno dei valori educativi: i benefici sociali.

### Quali sono i benefici sociali delle pause scolastiche?

È importante ricordare che l'Associazione Nazionale per lo Sport e l'Educazione Fisica (2006) tiene conto di diverse premesse sulle pause scolastiche: uno spazio per il gioco non strutturato, che ha la presenza di professionisti (insegnanti, monitor...) e dove non è un Classe di educazione fisica.

A questo punto, molti esperti alludono ai numerosi vantaggi delle pause scolastiche per gli studenti. Esistono molte categorie: cognitiva, comportamentale, riposo e rilassamento, rendimento scolastico, ecc., tutte legate a quelle sociali.

Ecco qui alcuni di loro:

- Migliorare le capacità di risoluzione dei conflitti.
- Sviluppare le abilità comunicative, soprattutto con i pari.
- Incoraggiare la cooperazione attraverso il gioco.
- Aiutare a sviluppare capacità di negoziazione nei rapporti con i pari.
- Educare al rispetto delle differenze, dove, sotto la premessa della libertà, ognuno sceglie cosa giocare, su cosa dedicare il proprio tempo libero, quale spazio occupare.
- È uno spazio potenzialmente integrativo, in cui le differenze culturali, religiose, etniche... scompaiono.
- Ecc...

Questi benefici sociali contribuiscono allo sviluppo olistico degli alunni. Tuttavia, i gruppi educativi devono fornire risorse, supervisionare e partecipare al loro corretto sviluppo e funzionamento.

I benefici sociali delle pause scolastiche per gli studenti sono molti. Tenendo conto di cos'è una pausa scolastica e di come è strutturata, le scuole e i loro professionisti devono fornire spazi e tempi, dando grande valore alla pausa scolastica. Una pianificazione degli spazi, delle regole, una preparazione preventiva affinché tutti gli studenti sfruttino al meglio le pause.

Ogni studente otterrà un certo quantitativo di beneficio. Tuttavia, non dobbiamo dimenticare il diritto al gioco, in quanto fa parte della loro educazione, parte del loro sviluppo integrale. Inoltre, può essere integrato da momenti di vivace riflessione in aula; in altre parole, non va visto come qualcosa di isolato, ma come parte della fase educativa per ottenere maggiori benefici sociali.

## Capitolo 5. Il ruolo degli adulti

Il ruolo degli adulti nell'educazione dei bambini e nella loro percezione della realtà è molto importante e, in termini di istruzione, ha un grande impatto sul modo in cui i bambini percepiscono il sistema educativo, con tutte le sue componenti.

Gli adulti più importanti nella vita di un bambino sono:

- Genitori
- Insegnanti

La pausa è “la parte dimenticata” del sistema educativo (almeno quello formale) e il più delle volte, sia gli insegnanti che i genitori si concentrano maggiormente sui risultati dei bambini durante le lezioni, ma meno sul modo in cui i bambini trascorrono le loro pause, non solo quelle scolastiche, ma anche quelle fatte durante i compiti.

La prospettiva di un bambino riguardo alle pause è influenzata dagli adulti (come tutti gli aspetti della vita, e a livello mentale, in generale) e se non ricevono un atteggiamento positivo a riguardo, ignoreranno la necessità di fare pause. Il rischio è che entrino (forse non durante gli anni scolastici, ma più tardi) in burnout o lavorino in maniera estenuante.

[Come possono gli adulti trasmettere un atteggiamento positivo nei confronti delle pause?](#)

### 1. Genitori

Anche se stiamo parlando di pause scolastiche, la prospettiva dei genitori è comunque molto importante, perché servirà ad impostare la prospettiva del bambino per quanto riguarda il modo in cui potrebbe o dovrebbe trascorrere le pause. La maggior parte dei sistemi educativi non ha un'impostazione specifica delle pause e quindi i bambini tendono ad imitare il modo di comportarsi dei loro genitori durante le proprie pause o nel tempo libero. Ecco perché ci sono grandi differenze nell'atteggiamento dei bambini, alcuni di loro sono molto socievoli e tendono a coinvolgere spesso nelle loro discussioni o nei giochi altri bambini, mentre alcuni di loro tendono ad isolarsi, rimangono per la maggior parte del tempo da soli e si sentono esclusi. L'effetto negativo che l'isolamento nelle pause può avere è la sensazione di esclusione, la mancanza di capacità relazionali, relazioni disfunzionali con i coetanei (il più delle volte ricevendo opinioni severe da parte degli altri), bassa autostima e poca attenzione al proprio benessere.



Raccomandazioni:

- Prendere sul serio le pause e parlare con il bambino delle attività che svolge durante le pause scolastiche
- Trasmettere il messaggio che una pausa non è una “lacuna” nel processo di apprendimento, ma un'abitudine sana e normale nella vita di tutti, che aiuta a mantenere la salute mentale e il benessere
- Riflettere sulle relazioni che il bambino ha con i coetanei del gruppo classe e incoraggiare le relazioni con tutti i bambini, senza denigrare alcuni di loro, in termini di livello di istruzione, vita professionale dei genitori, status socioeconomico o stato di salute.
- Parlare delle pause e aiutare il bambino a organizzare il proprio tempo durante i compiti, in modo che lui o lei possano fare 10 minuti di pausa per ogni ora di lavoro.
- Guidare il bambino su come fare la pausa: uscire dal processo di apprendimento, prendere un po' d'aria fresca se possibile, connettersi con gli altri da casa (altri membri della famiglia, animali domestici), idratarsi e riorganizzare l'ambiente di lavoro (aprire la finestra per far entrare un po' d'aria fresca, riorganizzare i libri e i quaderni per l'argomento successivo, ecc.).

## 2. Insegnanti

Quando parliamo di pausa scolastica, il ruolo dell'insegnante può essere difficile, perché nella maggior parte delle scuole non ci sono delle regole specifiche riguardo le pause e gli insegnanti possono sentirsi sopraffatti dal numero di bambini che devono gestire, oltre che dalla propria pausa tra le lezioni, pausa che è normale. Ecco perché è importante che ci sia un atteggiamento positivo nei confronti della pausa anche da parte degli insegnanti, poiché si corre il rischio che si creino due atteggiamenti opposti: un atteggiamento rigido in cui gli insegnanti sono molto severi e stanno sempre vicino ai bambini ma in modo invasivo, limitando le attività che i bambini possono fare per rilassarsi, e un atteggiamento molto permissivo, in cui gli insegnanti non sono affatto presenti e non aiutano i bambini a relazionarsi in modo sano durante le pause.

Ciò che è molto importante prendere in considerazione durante una pausa scolastica, come obiettivo, è:

- Considerare la pausa un momento di relax, in cui il cervello fa un'interruzione dal processo di apprendimento in termini di programmazione dello studio.
- Considerare la pausa un momento di socializzazione con i coetanei; in questo processo (che è anche un processo di apprendimento, essendo un'educazione informale) i bambini possono imparare ad affrontare le relazioni con gli altri (di età uguale o diversa), come comunicare, come porsi nei confronti delle opinioni e preferenze diverse altrui riguardo attività e hobby, possono confrontare le loro esperienze e imparare l'uno dall'altro cose differenti (approfondendo le loro conoscenze in ambiti diversi).

#### Raccomandazioni per gli insegnanti:

- Trasmettere ai bambini il messaggio (e anche l'atteggiamento) che le pause sono importanti, e di non considerarle un momento di "non apprendimento", ma un momento di apprendimento informale e un'opportunità per conoscere meglio gli altri.
- Avere un atteggiamento rilassato riguardo alla "modalità di rilassamento" in cui i bambini dovrebbero essere mentre sono in pausa, non imponendo cosa fare, ma anzi, guidandoli e dando loro idee su cosa fare e come farlo durante le pause.
- Avere un atteggiamento inclusivo per quanto riguarda il coinvolgimento di tutti gli alunni nelle attività e prendere in considerazione l'iniziativa di alcuni bambini di proporre qualcuna, essendo importante per il loro benessere e la loro felicità.
- Rispettare la pausa, non solo per gli alunni, ma anche per sé stessi, perché questo atteggiamento di rispetto di sé viene trasmesso ai bambini, i quali, quando vedono un adulto rilassato nelle vicinanze, possono rilassarsi a loro volta e sentirsi autorizzati a fare delle pause.

## Metodologia: Inclusive break - pari opportunità nei centri educativi

### Processo di progettazione metodologica

La metodologia che troverai in questo capitolo è stata progettata dal consorzio del progetto e dalle persone che se ne occupano: un team di insegnanti, facilitatori, assistenti sociali e altri professionisti dell'istruzione.

Sulla base dell'indagine preliminare, il team ha sviluppato 31 workshop, 30 dei quali hanno composto il piano metodologico e un ulteriore workshop.

I workshop sono stati suddivisi in quattro **categorie**:

- Icebreakers
- Sport e attività all'aperto
- Giochi tradizionali e inclusivi
- Valutazione

Sulla base del tipo di attività incluse nei workshop, è stato progettato un piano, in cui i workshop sono stati ordinati in modo che il processo abbia senso. Tuttavia, questo è solo un suggerimento. La metodologia dovrebbe essere utilizzata adattando la selezione, il numero e l'ordine delle attività al contesto e al gruppo target, tenendo presente che l'obiettivo è sempre quello di promuovere l'inclusione di tutti i bambini nei loro centri educativi.

## Proposta di piano metodologico


<i>Numero</i>	<i>Nome</i>	<i>Categoria</i>
<b>FASE 1: ICEBREAKERS</b>		
1	Conosciamoci!	Icebreakers
2	Let's Connect 1	Icebreakers
3	Let's Connect 2	Icebreakers
4	Divertiamoci! 1	Icebreakers
5	Divertiamoci! 2	Icebreakers
<b>FASE 2: GIOCHI</b>		
6	Esperienze con intervalli attivi	Sport e attività all'aria aperta
7	Palla in aria	Tradizionale e inclusivo
8	Educare all'equilibrio con il peer tutoring	Sport e attività all'aria aperta
9	Buona comunicazione	Tradizionale e inclusivo
10	Il campo minato della fiducia	Sport e attività all'aria aperta
11	Imparare in movimento	Sport e attività all'aria aperta
12	Giocare insieme	Tradizionale e inclusivo
13	Improvvisazione teatrale	Sport e attività all'aria aperta
14	Prendimi se puoi	Tradizionale e inclusivo
15	Mettiti nei miei panni	Sport e attività all'aria aperta
16	Chi si nasconde?	Tradizionale e inclusivo
17	Giochi di movimento	Sport e attività all'aria aperta

18	Gioca nella sabbia	Tradizionale e inclusivo
19	Un nuovo gioco del basket	Sport e attività all'aria aperta
20	Non guardare!	Tradizionale e inclusivo
21	Ascolta la musica	Tradizionale e inclusivo
22	Un percorso di inclusione	Sport e attività all'aria aperta
23	Più veloce!	Tradizionale e inclusivo
24	Giochi cooperativi	Tradizionale e inclusivo
25	Attacco all'esclusione	Sport e attività all'aria aperta
FASE 3: VALUTAZIONE		
26	Conoscendomi - conoscendoci!	Valutazione
27	P dal perfetto	Valutazione
28	Il feedback	Valutazione
29	Sii la star!	Valutazione
30	Io e il mio nome	Valutazione
WORKSHOP EXTRA		
extra	Riciclare, collaborare e rispettare la natura	Sport e attività all'aria aperta

Schede workshop e video tutorial

## Workshop 1. Conosciamoci!

WORKSHOP NUMERO 1: CONOSCIAMOCI!		
Categoria	Icebreakers	
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoscere i nomi dei partecipanti</li> <li>- Conoscere le informazioni sugli altri partecipanti</li> </ul>	
<b>Attività</b>		
Attività 1: La ragnatela	<p>Descrizione dell'attività</p> <p>Il facilitatore usa un gomitolo di spago. Inizia dicendo il suo nome e un'informazione su di lui/le. Poi lancerà il gomitolo a un partecipante, mantenendo lo spago. La persona che prende il gomitolo farà lo stesso. Il gioco continua fino a quando tutti hanno detto il nome e l'informazione su di sé. Poi, vanno all'indietro, facendo rotolare indietro il gomitolo, ma questa volta devono dire il nome della persona a cui lanciano il gomitolo.</p>	
	<p>Materiale necessario:</p> <p>Gomitolo di spago</p>	<p>Adattamenti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Si può passare il gomitolo in cerchio</li> <li>- Si possono dire solo i nomi, senza informazioni aggiuntive</li> <li>- se necessario, alcuni studenti possono scrivere invece di parlare</li> </ul>

<p><b>Attività 2:</b> "Ti ricordi il mio nome?"</p>	<p><b>Descrizione dell'attività</b></p> <p>I partecipanti sono divisi in due squadre, in fila, uno di fronte all'altro. Tra di loro ci sarà un telo/coperta/lenzuolo. A turno, un partecipante di ogni squadra deve rimanere davanti al telo. Quando il telo è sollevato, devono dire il nome dell'altra persona il più rapidamente possibile. La persona che perde va all'altra squadra.</p>	
	<p><b>Materiale necessario:</b></p> <p>Telo/coperta/lenzuolo</p>	<p><b>Adattamenti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ci possono essere carte con i nomi da tenere</li> <li>- Può essere svolto senza limiti di tempo</li> </ul>
<p><b>Video tutorial</b></p>		
<p> <a href="#">WP1. Conosciamoci</a></p>		





## Workshop 2. Let's connect (1)

WORKSHOP NUMBER 2: LET'S CONNECT (1)		
Categoria	Icebreakers	
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Socializzare in coppia</li> <li>- Interagire con altri bambini</li> <li>- Includere tutti i bambini nel gruppo</li> </ul>	
<b>Attività</b>		
Attività 1: Abbina le carte	<p><b>Descrizione dell'attività</b></p> <p>Il facilitatore sceglie una serie di frasi ben note/brevi citazioni, divide il testo a metà e scrive ciascuna su un pezzo di carta diverso o un cartoncino. Ad esempio, scrivono "Buon" su un pezzo di carta e "compleanno" su un altro. (Il numero di frasi divise deve corrispondere al numero di partecipanti al gruppo.) I pezzi di carta piegati vengono messi in un cappello. Ogni partecipante prende un pezzo di carta dal cappello, cammina e cerca di trovare il membro del gruppo, con la metà corrispondente della frase.</p>	
	<table border="1"> <tr> <td> <p><b>Materiale necessario:</b></p> <p>Biglietti scritti con frasi di 2-3 parole</p> </td> <td> <p><b>Adattamenti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- I bambini possono trovare la coppia dicendo ad alta voce ciò che c'è scritto</li> <li>- Invece di parole scritte, può essere utilizzato la metà dei disegni (come puzzle)</li> <li>- Può essere fatto liberamente o in un momento specifico</li> </ul> </td> </tr> </table>	<p><b>Materiale necessario:</b></p> <p>Biglietti scritti con frasi di 2-3 parole</p>
<p><b>Materiale necessario:</b></p> <p>Biglietti scritti con frasi di 2-3 parole</p>	<p><b>Adattamenti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- I bambini possono trovare la coppia dicendo ad alta voce ciò che c'è scritto</li> <li>- Invece di parole scritte, può essere utilizzato la metà dei disegni (come puzzle)</li> <li>- Può essere fatto liberamente o in un momento specifico</li> </ul>	
Attività 2: Familiari	<p><b>Descrizione dell'attività</b></p> <p>Preparare le carte con i nomi di famiglia. È possibile utilizzare diversi tipi di professioni, come Madre Contadina, Padre Contadino, Sorella Contadina e Fratello Contadino. Oppure puoi usare i nomi di diversi animali o frutti. Ogni famiglia dovrebbe averne quattro o cinque. Dai a ogni persona una delle</p>	

<p>carte e chiedi a tutti di camminare per la stanza. Spiega che quando urla "ricongiungimento familiare", tutti dovrebbero cercare di formare un "gruppo familiare" il più rapidamente possibile.</p>	
<p><b>Materiale necessario:</b></p> <p>Carte con nomi di famiglia inventati</p>	<p><b>Adattamenti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Alcuni dei bambini descrivono ciò che hanno sulla carta e i membri cercano di riconoscere e socializzare</li> <li>- Le schede possono essere immagini (chiare o a fumetti) e trovano i membri</li> <li>- Può essere svolto senza limiti di tempo</li> </ul>

Video tutorial

 [WP2. Let's connect 1](#)



## Workshop 3. Let's connect (2)

WORKSHOP NUMBER 3: LET'S CONNECT (2)				
Categoria	Icebreakers			
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Socializzare in coppia</li> <li>- Interagire con altri bambini</li> <li>- Interagire con i colleghi</li> <li>- Sviluppare l'espressività non verbale</li> </ul>			
Attività				
<p>Attività 1:</p> <p>Il sole splende su ...</p>	<p>Descrizione dell'attività</p> <p>I partecipanti si siedono o stanno in piedi in un cerchio stretto con una persona nel mezzo. La persona nel mezzo grida "il sole splende su..." e nomina un colore o articoli di abbigliamento che alcuni nel gruppo possiedono. Ad esempio, "il sole splende su tutti quelli che indossano il blu" o "il sole splende su tutti quelli che indossano i calzini" o "il sole splende su tutti quelli con gli occhi marroni". Tutti i partecipanti con quella caratteristica devono cambiare posto l'uno con l'altro. La persona al centro cerca di prendere uno dei loro posti mentre si muovono, in modo che ci sia un'altra persona rimasta al centro senza posto. La nuova persona al centro grida "il sole splende su..." e nomina un colore o un tipo di abbigliamento diverso.</p>			
	<table border="1"> <tr> <th>Materiale necessario</th> <th>Adattamenti</th> </tr> <tr> <td>Nessuno</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Invece di cambiare posto, i bambini con la caratteristica specifica possono sedersi/sdraiarsi. Chi non si rende conto della caratteristica, verrà nel mezzo.</li> <li>- Solo il facilitatore dice la caratteristica</li> </ul> </td> </tr> </table>	Materiale necessario	Adattamenti	Nessuno
Materiale necessario	Adattamenti			
Nessuno	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Invece di cambiare posto, i bambini con la caratteristica specifica possono sedersi/sdraiarsi. Chi non si rende conto della caratteristica, verrà nel mezzo.</li> <li>- Solo il facilitatore dice la caratteristica</li> </ul>			
<p>Attività 2:</p> <p>Trova la tua coppia</p>	<p>Descrizione dell'attività</p> <p>I partecipanti estrarranno le carte con i nomi degli animali (le carte conterranno lo stesso animale due volte). Vedono quale animale</p>			

	hanno estratto e il facilitatore dice "alzati e trova la tua coppia". I bambini si muoveranno, facendo il suono dell'animale o mimandolo, fino a quando non si troveranno l'un l'altro.	
	<p><b>Materiale necessario</b></p> <p>Carte con nomi di animali/cartoni animati</p>	<p><b>Adattamenti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Le schede possono essere con disegni o avere la scrittura Braille</li> </ul>

Video tutorial:

 [WP3. Let's connect 2](#)



## Workshop 4. Divertiamoci! (1)

WORKSHOP NUMERO 4: DIVERTIAMOCI! (1)		
Categoria	Icebreakers	
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Interagire con tutti i bambini</li> <li>- Imparare a porre le domande giuste</li> <li>- Prestare attenzione ed essere veloci</li> <li>- Essere resilienti</li> <li>- Sviluppare la tolleranza alla frustrazione</li> </ul>	
Attività		
Attività 1: Chi sono io?	<b>Descrizione dell'attività</b> <p>Appuntare il nome di un animale/cartone animato sulla schiena di ciascun partecipante, in modo che non possa vederlo. Poi chiedete ai partecipanti di camminare per la stanza, ponendosi reciprocamente domande sull'identità della propria carta. Alle domande chiuse si può solo rispondere "sì" o "no". Il gioco continua fino a quando tutti hanno capito chi sono. Ad esempio: sono un mammifero? Ho quattro gambe? Ho la pelliccia?</p>	
	<table border="1"> <tr> <td> <b>Materiale necessario</b>            Carte con nomi di animali/cartoni animati         </td> <td> <b>Adattamenti</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Le schede possono essere disegni o avere la scrittura Braille</li> </ul> </td> </tr> </table>	<b>Materiale necessario</b> Carte con nomi di animali/cartoni animati
<b>Materiale necessario</b> Carte con nomi di animali/cartoni animati	<b>Adattamenti</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Le schede possono essere disegni o avere la scrittura Braille</li> </ul>	
Attività 2: La corrente elettrica	<b>Descrizione dell'attività</b> <p>I partecipanti sono divisi in due squadre. Sono posizionati faccia a faccia in due file. Si tengono per mano. Hanno tutti gli occhi chiusi. Alla fine delle righe c'è una sciarpa che sarà il premio. Il facilitatore si tiene per mano con il primo bambino della fila. Il facilitatore dà la "corrente elettrica" stringendo le mani del primo bambino in ogni fila. I bambini devono dare l'impulso ulteriore, stringendo le mani dei loro compagni. Tutti fanno lo stesso, continuando l'impulso fino all'ultimo bambino. L'ultimo apre gli occhi e prende la sciarpa. Ciò significa che la sua squadra vince.</p>	

	L'ultimo bambino della fila diventa il primo.	
	Materiale necessario Sciarpa	Adattamenti
Attività 3: (facoltativo)  L'isola	Descrizione dell'attività  I partecipanti sono a coppie e hanno un grande foglio di carta (A2) che rappresenta la loro isola. Rimangono su di esso e il facilitatore dice che l'isola sta affondando a poco a poco. Il foglio sarà piegato e i bambini dovranno rimanere nel nuovo foglio. Continuano fino a quando il facilitatore decide la fine.	
	Materiale necessario Fogli di carta	Adattamenti - è possibile utilizzare carta/coperture più grandi, se necessario

Video tutorial

[▶ WP4. Divertiamoci - Prima parte](#)



## Workshop 5. Divertiamoci! (2)

WORKSHOP NUMERO 5: DIVERTIAMOCI! (2)		
Categoria	Icebreakers	
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> <li>- conoscere meglio i partecipanti</li> <li>- entrare in contatto con tutti i partecipanti</li> </ul>	
Attività		
Attività 1:  Il gioco del bingo	<p><b>Descrizione dell'attività</b></p> <p>Ogni partecipante ha un foglio di carta con frasi diverse (ad es. Ho gli occhi azzurri, ho un cane, mi piace la pasta). Tutti camminano in mezzo al gruppo e trovano un partecipante che ha una delle sue stesse caratteristiche, poi scrivono il nome del compagno. Quando completano il foglio, dicono "Bingo".</p>	
	<p><b>Materiale necessario:</b></p> <p>Fogli di carta con frasi scritte</p>	<p><b>Adattamenti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se necessario, può essere utilizzata la scrittura Braille. La persona può fare la domanda ad alta voce e la persona che identifica la caratteristica arriva e scrive il nome sul foglio.</li> </ul>
Attività 2:  Fogli e cannucce	<p><b>Descrizione dell'attività</b></p> <p>I partecipanti si dividono in squadre. Ogni squadra forma una fila e mette un pezzo di carta all'inizio della loro fila. Ogni membro della squadra ha una cannuccia. All'inizio del gioco, la prima persona deve raccogliere la carta succhiando dalla cannuccia. Il pezzo di carta deve quindi essere passato al membro del team successivo utilizzando lo stesso metodo. Se il pezzo di carta cade, torna alla prima persona e l'intera sequenza deve ricominciare.</p>	
	<p><b>Materiale necessario:</b></p>	<p><b>Adattamenti</b></p>



	Fogli e cannuce	
Attività 3: Creare una forma geometrica	Descrizione dell'attività  I partecipanti sono bendati. Tengono una corda con entrambe le mani. Il facilitatore dice loro di creare una forma geometrica. Devono creare la forma comunicando.	
	Materiale necessario:  Corda	Adattamenti

Video tutorial

▶ WP5. Divertiamoci - Seconda parte



## Workshop 6. Esperienze con le pause attive

WORKSHOP NUMERO 6: ESPERIENZE CON LE PAUSE ATTIVE				
Categoria	Sport e attività all'aria aperta			
Obiettivi	Educare all'ascolto, alla fiducia, all'orientamento, al controllo del corpo (occhio-mano) e alla cooperazione.			
Attività				
Attività 1: Esperienze con le pause attive	<p><b>Descrizione dell'attività:</b> Attività adatta a bambini dagli 8 agli 11 anni. Per prima cosa i bambini formano delle coppie in cui uno è il robot, l'altro il suo comandante. Il robot dà le spalle al comandante e viene comandato toccando il compagno.</p> <p>L'insegnante disegna sulla lavagna un bivio con le rispettive direzioni (su, giù, destra, sinistra). Con le braccia estese parallele, gli alunni devono puntare nella direzione indicata dall'insegnante. Allo stesso tempo pronunciano la direzione in coro (su, giù, destra, sinistra).</p> <p>Alla fine, i bambini si muovono lentamente intorno alla stanza. Alle seguenti parole chiave devono fare il movimento corrispondente: <i>sole = i bambini si rallegrano e ballano a braccetto;</i> <i>freddo = i bambini si stringono e si sfregano a vicenda per riscaldarsi</i> <i>pioggia = un bambino costruisce un riparo per la pioggia, l'altro si rifugia sotto;</i> <i>vento = un bambino costruisce un riparo dal vento, l'altro si rifugia dietro.</i></p>			
	<table border="1"> <tr> <td>Materiale necessario</td> <td>Adattamenti</td> </tr> <tr> <td>Lavagna e gessetti</td> <td>- Il robot è in piedi con gli occhi chiusi o aperti. - Gli alunni devono fare il contrario di ciò che indica l'insegnante; scambiano la destra con la sinistra, il basso con l'alto.</td> </tr> </table>	Materiale necessario	Adattamenti	Lavagna e gessetti
Materiale necessario	Adattamenti			
Lavagna e gessetti	- Il robot è in piedi con gli occhi chiusi o aperti. - Gli alunni devono fare il contrario di ciò che indica l'insegnante; scambiano la destra con la sinistra, il basso con l'alto.			

- Gli studenti scambiano il partner durante il gioco;
- I bambini dicono le parole chiave; introducono nuove parole e gesti: fulmini, tuoni, ecc.

Consigli e raccomandazioni per gli insegnanti:

Le pause attive possono essere utilizzate strategicamente per migliorare le prestazioni. Gli insegnanti hanno registrato buone esperienze utilizzando le pause attive:

- come rituale prima di iniziare la lezione, fare una pausa è un buon punto di partenza con una pausa attiva;
- come pausa da un test di matematica, può essere utilizzata per far rilassare e ripristinare le capacità di concentrazione;
- come motivazione, coinvolgendo i bambini nella selezione dei giochi, magari collegando la scelta con alcune domande: "Come mi sento? Di cosa ho bisogno per sentirmi meglio? Quale gioco è più adatto nell'intervallo? "

Di cosa ho bisogno per sentirmi meglio? Quale gioco è più adatto nell'intervallo? "

Video tutorial

[WP6. Esperienze con le pause attive](#)



## Workshop 7. Palla in aria

WORKSHOP NUMERO 7: PALLA IN ARIA				
Categoria	Giochi tradizionali e inclusivi			
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Costruire fiducia e coordinamento.</li> <li>- Creare un'identità di gruppo.</li> </ul>			
Attività				
Attività 1: Bomba	<p><b>Descrizione dell'attività:</b></p> <p>Tutti i bambini stanno in cerchio e chi tiene la palla al centro ha gli occhi chiusi.            Gli studenti si passano la palla a vicenda, sempre alla persona alla loro destra, mentre la persona al centro conta mentalmente.            Quando arriva a dieci, mette un braccio nella posizione di una croce.            A venti, incrocia entrambe le braccia.            A trenta, alza un braccio verso l'alto.            A quaranta, alza entrambe le braccia.            Quando arriva a cinquanta, batte le mani e dice BOMBA!            La persona che è stata lasciata con la palla in quel momento è quella che si posiziona al centro del cerchio.</p>			
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Materiale necessario</th> <th>Adattamenti</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Una palla</li> </ul> </td> <td> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se qualcuno non riesce a muovere le braccia, può verbalizzare il tempo o fornire avvisi.</li> <li>- Una persona con difficoltà di udito può comunicare dove si trova vedendo le braccia della persona nel mezzo.</li> </ul> </td> </tr> </tbody> </table>	Materiale necessario	Adattamenti	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Una palla</li> </ul>
Materiale necessario	Adattamenti			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Una palla</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se qualcuno non riesce a muovere le braccia, può verbalizzare il tempo o fornire avvisi.</li> <li>- Una persona con difficoltà di udito può comunicare dove si trova vedendo le braccia della persona nel mezzo.</li> </ul>			
Attività 2: Palla calda	<p><b>Descrizione dell'attività:</b></p> <p>Prima di iniziare, determina il numero di partecipanti/giocatori per squadra in modo da avere lo stesso numero di palloni e giocatori.</p>			

	<p>Identifica ogni squadra con una sciarpa. Segna la linea che divide il campo a metà. Scegli i giochi (esempio 8). Decidi il limite di tempo per ogni partita (ad es. 2 minuti).</p> <p>Sviluppo del gioco:</p> <p>Il fischio suona e tutti i membri di ogni squadra devono correre per cercare di afferrare una delle palle al centro. I giocatori in possesso di una palla cercheranno di colpire qualsiasi membro della squadra avversaria per metterli fuori gioco.</p> <p>Quando gli studenti si avvicinano alla palla, devono provare a prenderla prima che tocchi qualsiasi parte del corpo. Se la palla viene catturata nel lancio di un avversario, uno dei compagni di squadra che vengono bruciati (eliminati) può essere scelto per tornare in campo. Se il giocatore non riesce a schivare il colpo, viene eliminato.</p> <p>Chi vince? La squadra che ha almeno un membro della squadra sul campo.</p>	
	<p><b>Materiale necessario</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Palloni</li> </ul>	<p><b>Adattamenti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- In caso di difficoltà nella mobilità fisica, il campo può essere ridotto al fine di accorciare le distanze di lancio della palla.</li> </ul>
<p><b>Attività 3:</b>  Piedi fermi</p>	<p><b>Descrizione dell'attività</b></p> <p>Si formano gruppi da 5 a 10 persone e si delimita uno spazio in cui si dispongono i partecipanti.</p> <p>Una persona grida un nome; la persona nominata prende una palla mentre gli altri scappano da lui o lei.</p> <p>Quando lui/lei prende la palla, lui/lei griderà: "Piedi fermi!"</p> <p>Quando verrà gridato «Piedi fermi!» tutti dovranno stare fermi, e chi ha la palla a sua volta farà tre passi e la lancerà a qualcun altro.</p> <p>Al primo colpo è ferito, al secondo colpo è gravemente ferito e al terzo colpo è morto ed eliminato.</p>	
	<p><b>Materiale necessario</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Palla</li> </ul>	<p><b>Adattamenti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Non si corre</li> <li>- Usare una sfera</li> </ul>

- Giocare in coppia, lavorare insieme

Consigli e raccomandazioni per gli insegnanti:

Svolgimento di attività nel parco giochi, campo polisportivo...

Ogni gioco può essere ripetuto più di una volta, a seconda del suo sviluppo e utilizzo.

Se i partecipanti sono molto agitati, viene chiesto loro di sedersi in cerchio, di fare un respiro profondo e contare fino a 10.

Poi spiegate loro che faremo una storia collaborativa. L'educatore inizia con una frase e a turno ogni studente si presenta con la frase successiva, in relazione a ciò che è stato detto nella precedente, e così via.

Video tutorial

 [WP7. Palla in aria](#)



## Workshop 8. Educare all'equilibrio con il peer tutoring

WORKSHOP NUMERO 8: EDUCARE ALL'EQUILIBRIO CON IL PEER TUTORING	
Categoria	Sport e attività all'aria aperta
Obiettivi	Sviluppare l'equilibrio, la concentrazione, il controllo muscolare e la motivazione per imparare
Attività	
Attività 1:  Educare all'equilibrio con i peer tutoring	<p>Descrizione delle attività:</p> <p>Adatto a bambini di 6-8 anni.</p> <p><u>Prima</u> (attività da fare a coppie) i bambini si mettono in equilibrio sulle punte dei piedi, uno di fronte all'altro, e aprono le ali (le braccia) all'indietro, dicendo le seguenti parole: "Siamo uccelli, vogliamo volare in alto nel cielo".</p> <p>I bambini si siedono sui talloni e si mettono in equilibrio sulle dita dei piedi, fianco a fianco, tenendo le braccia intorno alla testa, dicendo le seguenti parole: "Siamo rane. Puoi sentirci gracchiare nello stagno. Quando siamo felici saltiamo in punta di piedi qua e là".</p> <p>I bambini piegano la schiena, appoggiandosi sulle mani e sui piedi con braccia e gambe distese, a testa in giù. Poi piegano le ginocchia a terra e si appoggiano sulle mani, abbassano la schiena, la piegano e guardano verso l'alto. Infine, sollevando una gamba tesa verso l'alto, girano la testa per guardare il piede in aria e dicono: "Sono un gatto. Mi piace allungare tutti i muscoli. Guarda cosa riesco a fare!".</p> <p><u>Dopo</u>, a coppie, i bambini sono uno di fronte all'altro in equilibrio su un piede, con l'altro piede che tocca l'interno coscia dell'altra gamba. Alzano le braccia sopra la testa toccando le dita e dicono le seguenti parole: "Sono un albero e un amico fedele, do ossigeno per respirare e molta ombra per rinfrescare, prenditi cura di me se vuoi amare la terra".</p>

Infine, sempre in coppia e uno di fronte all'altro, i bambini si bilanciano sulla gamba destra, piegando la gamba all'indietro e afferrando il piede con la mano sinistra. Il braccio destro teso in avanti, la mano rivolta verso l'alto e dicono: "Sono una freccia e lancerò molte parole gentili: scusa, grazie, per favore, per favore... ma che belle parole, scaldano il cuore!".

Materiale  
necessario:

Nessuno

Adattamenti

- Ripeti l'attività 3-5 volte.
- Gli alunni devono indossare abiti comodi.

### Consigli e raccomandazioni per gli insegnanti:

Queste pause utilizzano il peer-tutoring, perché attraverso l'osservazione e l'imitazione, i coetanei acquisiscono reciprocamente autostima e atteggiamenti positivi verso gli altri e sono motivati ad imparare.

Per migliorare l'assunzione di ossigeno, si consiglia anche di aprire le finestre.

### Video tutorial

 WP8. Educare all'equilibrio con peer tutoring





## Workshop 9. Buona comunicazione

WORKSHOP NUMERO 9: Buona comunicazione				
Categoria	Giochi tradizionali e inclusivi			
Obiettivi	- Incoraggiare la comunicazione e la partecipazione assertiva			
Attività				
Attività 1: Telefono senza fili	<p><b>Descrizione dell'attività:</b></p> <p>Il gioco consiste in uno studente che trasmette rapidamente un messaggio all'orecchio di un altro studente. Lo studente che ha ricevuto il messaggio deve dire rapidamente alla persona successiva ciò che ha capito nel suo orecchio, e così via fino a raggiungere l'ultimo studente. Alla fine, dirà ad alta voce ciò che ha capito e il primo studente dirà anche il vero messaggio. Il divertimento è che il messaggio iniziale e il messaggio finale non hanno nulla a che fare l'uno con l'altro.</p>			
	<table border="1"> <tr> <td><b>Materiale necessario</b></td> <td><b>Adattamenti</b></td> </tr> <tr> <td>Nessuno</td> <td>- Se ci sono bambini con difficoltà uditive o lessicali nel gruppo, il messaggio può essere trasmesso più lentamente e con dei gesti. Cerca di assicurarti che solo la persona accanto comprenda il messaggio.</td> </tr> </table>	<b>Materiale necessario</b>	<b>Adattamenti</b>	Nessuno
<b>Materiale necessario</b>	<b>Adattamenti</b>			
Nessuno	- Se ci sono bambini con difficoltà uditive o lessicali nel gruppo, il messaggio può essere trasmesso più lentamente e con dei gesti. Cerca di assicurarti che solo la persona accanto comprenda il messaggio.			
Attività 2: Parole correlate	<p><b>Descrizione dell'attività:</b></p> <p>Consiste nel formare parole che iniziano con l'ultima sillaba della parola detta dal partecipante precedente. Per rendere il gioco ancora più interessante, non è consentito ripetere parole. I giocatori devono quindi essere molto attenti e affinare la loro memoria per essere in grado di rilevare questi errori. Quando un giocatore non riesce a dire una parola entro il tempo stabilito, lui o lei deve eliminare e continuare fino a quando rimane solo un giocatore, che sarà il vincitore...Questa regola può essere più flessibile.</p>			

	<p>Materiale necessario</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lavagna</li> </ul>	<p>Adattamenti</p> <p>Se ci sono partecipanti con difficoltà di linguaggio, le lavagne possono essere utilizzate per consentire loro di scrivere le parole.</p>
<p>Attività 3: Parlare con le nostre mani</p>	<p>Descrizione dell'attività</p> <p>A coppie. Ogni coppia si sdraia sulla schiena, unita dalla parte della testa; alza le mani in modo che possano vedere le mani l'uno dell'altro.</p> <p>Poi i partecipanti diranno "Buongiorno" con le mani.</p> <p>Poi verrà chiesto loro:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Come sono le mani del tuo amico?</li> <li>- Come ti senti a tal proposito?</li> </ul> <p>Sempre nella stessa posizione, vengono proposte più azioni della mano:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dare la buonanotte,</li> <li>- Invitare qualcuno a giocare...</li> </ul> <p>Infine, i bambini cercano di comunicare una sensazione attraverso le mani al proprio partner: felicità, tristezza, stanchezza, rabbia, affetto...In seguito, lo condividono insieme e danno una spiegazione del perché hanno messo la mano in quel modo.</p>	
	<p>Materiale necessario</p> <p>Nessuno</p>	<p>Adattamenti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nel caso di un bambino con difficoltà fisiche, l'esercizio può essere fatto piegando la testa verso il basso in modo che solo le mani siano visibili.</li> </ul>
<p>Consigli e raccomandazioni per gli insegnanti:</p>		

Non c'è bisogno di un grande spazio.  
Ogni gioco, a seconda del suo sviluppo e utilizzo, può essere ripetuto più di una volta.

Video tutorial


 [WP9. Buona comunicazione](#)



## Workshop 10. Il campo minato della fiducia

WORKSHOP NUMERO 10: Il campo minato della fiducia	
Categoria	Sport e attività all'aperto
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Team building</li> <li>- Rafforzare la fiducia tra i membri del team</li> <li>- Aumentare la consapevolezza sulle disabilità/problemi visivi</li> </ul>
Attività	
<p>Attività 1: Il campo minato della fiducia</p>	<p><b>Descrizione dell'attività</b></p> <p>In questo workshop, gli studenti saranno bendati e attraverseranno un campo minato guidati da un partner.</p> <p>Prepara il campo minato con oggetti che funzionano come ostacoli e delimita il suo inizio e fine con elementi specifici. Dividere i partecipanti in squadre di minimo due persone ciascuna. Un partner deve guidare l'altro e bendarlo.</p> <p>I partner devono attraversare il campo minato con i suoi ostacoli, se commettono un errore, ricominceranno il percorso. La persona bendata non può parlare e non può essere toccata, ma basta seguire le istruzioni del partner date solo dalla voce.</p> <p>Dopo l'attività, fai domande e chiedi ai partecipanti di esprimere impressioni e sensazioni che hanno provato durante l'attività. Esempi di domande:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Che tipo di sensazioni hai provato quando sei stato guidato dal partner?</li> <li>2. Che tipo di sensazioni hai provato guidando qualcun altro mentre la persona non riusciva a vedere nulla?</li> <li>3. Ti fidi di più del tuo partner?</li> <li>4. Quanto è stato complicato spostarsi tra gli ostacoli senza vedere?</li> </ol>

	<p><b>Materiale necessario</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Oggetti da usare come ostacoli, come palle, cerchi, oggetti morbidi, ecc.</li> <li>- Strumenti di supporto necessari</li> <li>- Bende/sciarpe per coprire gli occhi</li> </ul>	<p><b>Adattamenti</b></p> <p>In caso di difficoltà fisiche, è possibile lasciare uno spazio più ampio tra gli ostacoli. Avere un tutor di supporto può dare un aiuto fisico ai compagni di scuola sordi.</p> <p>A seconda del tipo di disturbo, il partner bendato può essere toccato, guidato fisicamente intorno agli ostacoli o fare uso di strumenti di supporto.</p>
<p><b>Consigli e raccomandazioni per gli insegnanti:</b></p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Chiedi ai partecipanti i ruoli che vogliono svolgere.</li> <li>- Dopo aver spiegato una mossa, fai un movimento per mostrare come attraversare il campo minato.</li> <li>- Dividi gli studenti in modo uguale, coinvolgendo quelli con bisogni speciali e non nella stessa squadra.</li> <li>- Rendi l'attività dinamica, si possono introdurre cose divertenti da fare con ostacoli specifici. Ad esempio, alla fine del campo minato, i partecipanti possono fare una mossa di breakdance o cantare (puoi mettere un microfono come ostacolo finale).</li> </ul> <p>Risorse:</p> <p><a href="https://www.salto-youth.net/downloads/toolbox_tool_download-file-1143/Outdoor_games.pdf">https://www.salto-youth.net/downloads/toolbox_tool_download-file-1143/Outdoor_games.pdf</a></p> <p><a href="https://www.mobilesport.ch/aktuell/sport-e-inclusione-attivita-allaperto-andicap-e-sicurezza/">https://www.mobilesport.ch/aktuell/sport-e-inclusione-attivita-allaperto-andicap-e-sicurezza/</a></p>		
<p><b>Video tutorial</b></p>		

 WP10. Il campo minato della fiducia



## Workshop 11. Imparare in movimento

WORKSHOP NUMERO 11: IMPARARE IN MOVIMENTO	
Categoria	Sport (pause per concentrarsi)
Obiettivi	Stimolare la concentrazione, la memoria, l'ascolto, il movimento, il controllo del corpo e il rilassamento.
Attività	
Attività 1: Imparare in movimento	<p><b>Descrizione delle attività:</b></p> <p>Per prima cosa i bambini si alzano dalle loro sedie e si stirano come se volessero raccogliere le mele da un ramo alto. Poi lasciano cadere le braccia e mettono la "mela" in un cesto vicino ai loro piedi.</p> <p>La raccolta viene ripetuto fino a riempire il cestino immaginario (15-10 mele). Durante il gioco, le gambe e i piedi si allungano. Lo stiramento viene mantenuto più a lungo per l'ultimo, per sentire meglio il rilassamento finale.</p> <p>Dopo, ogni bambino massaggia la schiena del partner eseguendo le seguenti azioni:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>il sole splende = posizionare le mani sulle scapole fino alla trasmissione del calore;</li> <li>arriva una nuvola = ritira le mani, diventa più fredda;</li> <li>leggera pioggerellina = bussare leggermente con la punta delle dita;</li> <li>pioggia intensa = bussare con cautela con i pugni chiusi;</li> <li>acquazzone = bussare più forte con la punta delle dita;</li> <li>l'acqua fuoriesce = carezza dalle scapole alla parte bassa della schiena con le mani aperte (ripetere 5 volte).</li> </ul> <p>Alla fine, i bambini si sistemano uno dietro l'altro, gli occhi sulla schiena del loro partner di fronte a loro. L'insegnante dà un messaggio all'ultimo giocatore (una parola o un numero). Il messaggio deve essere "telegrafato nella linea": i giocatori devono disegnare o scrivere sulla schiena del compagno di squadra davanti a loro. Quindi il messaggio viene trasmesso fino alla fine. Non si può parlare. Quando il messaggio è arrivato all'ultimo giocatore, viene confrontato con quello iniziale (simile al</p>

	gioco del telefono senza fili).	
Materiale necessario:	Nessuno	<p><b>Adattamenti</b>                  Inspirare durante l'allungamento, espirare mentre ci si rilassa.                  I bambini possono sedersi schiena contro schiena e sentire il calore del "sole" (dal proprio partner).                  I bambini possono comporre frasi brevi di 3 o 4 parole.</p>

**Consigli e raccomandazioni per gli insegnanti:**

Si consiglia di fare delle pause motorie dopo circa 20 minuti di lavoro per ripristinare la concentrazione. Introducendo un gioco di rilassamento, la normale unità didattica viene interrotta per circa 3-15 minuti. Assicurarsi che gli alunni abbiano l'abbigliamento adeguato a svolgere le attività. Per migliorare l'assunzione di ossigeno, si consiglia anche di aprire le finestre.

**Video tutorial**

[▶ WP11. Imparare in movimento](#)





## Workshop 12. Gioca con noi

WORKSHOP NUMERO 12: Gioca con noi				
Categoria	Giochi tradizionali e inclusivi			
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sviluppare attenzione, coordinazione, agilità e riflessi.</li> <li>- Promuovere l'identità individuale e di gruppo.</li> </ul>			
Attività				
Attività 1:  I sottomarini	<p>Descrizione dell'attività:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. In gruppi di 6 persone (circa) ciascuno. Ogni squadra dovrebbe tenersi l'un l'altra per la vita o le spalle in una fila. Ogni squadra è un "sottomarino".</li> <li>2. Tutte le persone devono essere bendate in modo che non possano vedere. Solo la persona alla fine della linea può vedere.</li> <li>3. Ogni sottomarino deve camminare nello spazio, senza toccare gli altri sottomarini. La persona alla fine di ogni riga (sottomarino), l'unico che può vedere, è colui che guida il resto della squadra su come muoversi in modo da non toccare gli altri.</li> </ol>			
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Materiale necessario</th> <th>Adattamenti</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Maschera/qualcosa per coprire gli occhi</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se è presente una persona con difficoltà di udito, lui/lei può partecipare al centro del sottomarino.</li> <li>- Giocare in silenzio, senza usare la voce, premendo solo alcuni lati della vita/spalle per indicare la direzione.</li> <li>- Se c'è una persona che usa una sedia a rotelle, può partecipare in base alla sua mobilità, alle sue caratteristiche, ecc., e può essere localizzata in qualsiasi momento.</li> </ul> </td> </tr> </tbody> </table>	Materiale necessario	Adattamenti	Maschera/qualcosa per coprire gli occhi
Materiale necessario	Adattamenti			
Maschera/qualcosa per coprire gli occhi	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se è presente una persona con difficoltà di udito, lui/lei può partecipare al centro del sottomarino.</li> <li>- Giocare in silenzio, senza usare la voce, premendo solo alcuni lati della vita/spalle per indicare la direzione.</li> <li>- Se c'è una persona che usa una sedia a rotelle, può partecipare in base alla sua mobilità, alle sue caratteristiche, ecc., e può essere localizzata in qualsiasi momento.</li> </ul>			

<p>Attività 2: I serpenti</p>	<p><b>Descrizione dell'attività:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. In 3 o 4 squadre di 6-8 membri ciascuna, a seconda del numero di partecipanti.</li> <li>2. Ogni squadra forma un serpente tenendosi l'un l'altra per la vita/spalle.</li> <li>3. Il primo di ogni serpente (testa), cerca di toccare l'ultimo membro di un altro serpente (coda), agendo in un modo che allo stesso tempo protegge la propria coda.</li> </ol>	
	<p><b>Materiale necessario</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tessuto/sciarpa/coda per squadra</li> <li>- Qualcosa per coprire gli occhi.</li> </ul>	<p><b>Adattamenti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se è presente una persona con difficoltà di udito, lui/lei può partecipare al centro del serpente.</li> <li>- Una persona cieca/ipovedente può far parte del gruppo di serpenti.</li> <li>- Una persona cieca/ipovedente può anche guidare il gruppo poiché anche le teste di altri serpenti sarebbero bendate. Il resto del serpente indicherebbe dove andare.</li> <li>- Se è presente una persona che usa una sedia a rotelle, può partecipare in base alla sua mobilità, alle sue caratteristiche... e può essere localizzato in qualsiasi punto.</li> </ul>
<p>Attività 3: La gallina e i pulcini</p>	<p><b>Descrizione dell'attività:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Una fila di 8-10 studenti. Ognuno si aggrappa alla vita/spalle di quello di fronte a loro. Il primo della fila è la gallina e il resto sono i pulcini.</li> <li>2. Un ragazzo o una ragazza libera sarà il lupo che vuole catturare l'ultimo pulcino della linea. Per raggiungere questo obiettivo, tutto ciò che si deve fare è toccarlo con la mano.</li> <li>3. L'ultimo "pulcino" dovrà spostarsi da un lato all'altro per evitarlo. La linea non può rompersi, quindi anche la gallina e gli altri pulcini devono muoversi senza lasciarsi.</li> <li>4. I pulcini cercheranno di assicurarsi che il lupo non raggiunga mai il pulcino alla fine.</li> </ol>	

	<p>Materiale necessario</p> <p>Nessuno</p>	<p>Adattamenti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se c'è una persona che usa una sedia a rotelle, può partecipare in base alla sua mobilità, alle sue caratteristiche, ecc., e può essere localizzata in qualsiasi momento.</li> </ul>
--	--	--

Consigli e raccomandazioni per gli insegnanti:

Giocare nel parco giochi o in un campo polisportivo...

Facilitare tutti gli alunni a "condurre" i giochi, cioè a mettersi in prima o ultima posizione in determinate attività.

Ogni gioco, a seconda del suo sviluppo, può essere ripetuto più di una volta.


Video tutorial

 WP12. Gioca con noi



## Workshop 13. Improvvisazione teatrale

WORKSHOP NUMERO 13: IMPROVVISAZIONE TEATRALE	
Categoria	Sport e attività all'aria aperta
Obiettivi	Promuovere la fiducia in se stessi e negli altri, sperimentando diversi linguaggi espressivi
Attività	
Attività 1: Il tappeto volante	<p>Descrizione delle attività:</p> <p>Attività per alunni dai 9 ai 13 anni. L'insegnante presenta al gruppo l'idea del tappeto volante, spiegando come funziona: ogni volta che il gruppo sale su di esso e si prende per mano, il tappeto si alza in volo. A volte vola lentamente, a volte vola veloce; vola alto o basso. Ogni partecipante può andare ovunque vorrebbe essere e visitare tutti i tipi di luoghi e paesi. Gli studenti saranno in grado di dire al tappeto volante di scendere e portarli per un po' nei luoghi che preferiscono. Quando sono pronti a ripartire, salgono di nuovo sul tappeto, si prendono per mano e il volo continua. Alla fine, i partecipanti torneranno al punto di partenza.</p> <p>"Il tappeto volante decolla" Prima che il gruppo sia invitato a prepararsi al decollo, sale sul tappeto e tenendosi per mano, crea la sensazione di volare imitando il sibilo del vento. Una volta "in quota", la guida invita i partecipanti a indicare cosa vedono sotto di loro e, se possibile, andare a visitare il luogo dei sogni di tutti.</p> <p>"Visita del luogo dei sogni" Questo luogo dei sogni di tutti può essere un reale luogo geografico o rappresentare un umore particolare, come la serenità. Il gruppo allestisce la scena e vi trascorre un po' di tempo prima di partire.</p> <p>"Ritorno alla base" Infine, il gruppo ritorna alla base, arrotola il tappeto e discute brevemente di quello che è successo durante il viaggio.</p>

	<p><b>Materiale necessario:</b></p> <p>Un tappeto e/o una coperta e/o un pezzo di tessuto molto grande; varietà di oggetti.</p>	<p><b>Adattamenti</b></p> <p>Il tappeto volante deve consentire a tutti i partecipanti di sedersi su di esso.</p> <p>I partecipanti creano e decorano il proprio tappeto magico personale. Questo diventa quindi parte del set fisso di oggetti di scena, che possono essere utilizzati per viaggiare verso una varietà di destinazioni immaginarie e per il lavoro di improvvisazione per numerose sessioni.</p> <p>La guida invita i partecipanti a discutere i loro sogni e desideri, quelli che si sono avverati e quelli che sono ancora aspirazioni.</p>
<p><b>Consigli e raccomandazioni per gli insegnanti:</b></p>		
<p>Le pause teatrali improvvisate possono essere utilizzate per dare ai partecipanti l'opportunità di esercitare la loro spontaneità e creatività; è divertente e sviluppa la fiducia in se stessi che è utile nella vita di tutti i giorni. La caratteristica unica dell'improvvisazione è proprio il graduale dispiegarsi di ciò che è sconosciuto e inaspettato.</p>		
<p><b>Video tutorial</b></p>		
<p> <b>WP13. Improvvisazione teatrale</b></p>		



## Workshop 14. Prendimi se puoi

WORKSHOP NUMBER 14: Prendimi se puoi		
Categoria	Giochi tradizionali e inclusivi	
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lavorare insieme</li> <li>- Strategia</li> <li>- Muovere il proprio corpo</li> </ul>	
<b>Attività</b>		
Attività 1:  Stop	<p>Descrizione dell'attività:</p> <p>Ci sarà una persona che inseguirà il resto della classe. Tuttavia, se non si vuole essere presi, si dovrebbe dire la parola STOP. I partecipanti devono cercare di aiutarsi a non essere presi, ma non possono muoversi, finché un compagno di classe non li salva.</p>	
	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%;"> <p>Materiale necessario</p> <p>Nessuno</p> </td> <td style="width: 50%;"> <p>Adattamenti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Per salvare un compagno di classe si può toccare, ad esempio la spalla o andare sotto le sue gambe o si può anche dire una parola specifica.</li> <li>- Se pensi a diversi livelli, puoi ridurre il tempo in cui gli studenti non si muovono. Così saranno eliminati se non vengono salvati.</li> </ul> </td> </tr> </table>	<p>Materiale necessario</p> <p>Nessuno</p>
<p>Materiale necessario</p> <p>Nessuno</p>	<p>Adattamenti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Per salvare un compagno di classe si può toccare, ad esempio la spalla o andare sotto le sue gambe o si può anche dire una parola specifica.</li> <li>- Se pensi a diversi livelli, puoi ridurre il tempo in cui gli studenti non si muovono. Così saranno eliminati se non vengono salvati.</li> </ul>	
Attività 2:  Ragno	<p>Descrizione dell'attività:</p> <p>Puoi disegnare una linea sul pavimento. Una persona sta in fila. I compagni di classe passano attraverso la linea quando il bambino dice "Ragno", il bambino cercherà di raggiungere i compagni di classe. Ogni compagno di classe che viene</p>	

	catturato, si trova sulla linea e cerca di rendere difficile il passaggio dall'altra parte.	
	<b>Materiale necessario</b> - Gesso	<b>Adattamenti</b> - È possibile modificare la distanza della linea. - I compagni di classe passeranno attraverso la linea in forme diverse. (Es.: calciare, saltare, ballare...)
<b>Attività 3:</b>  La catena	Descrizione dell'attività: C'è una persona che insegue i compagni di classe. Tuttavia, qui non vengono eliminati e dovranno unirsi al partner che li ha catturati. Poi si uniranno alla catena per inseguire il resto dei compagni di classe.	
	<b>Materiale necessario</b> Nessuno	<b>Adattamenti</b> - È possibile ridurre la velocità
<b>Consigli e raccomandazioni per gli insegnanti:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Prova a fare questi giochi in spazi grandi e senza ostacoli architettonici</li> <li>- Puoi pensare a tutte le esigenze e al livello di ogni gruppo</li> <li>- Gli obiettivi cambiano a seconda dei gruppi</li> </ul>		
Video tutorial		



 WP14. Prendimi se puoi



## Workshop 15. Mettiti nei miei panni


WORKSHOP NUMERO 15: Mettiti nei miei panni	
Categoria	Sport e attività all'aria aperta
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sensibilizzare all'inclusione</li> <li>- Comprendere i ruoli sociali</li> <li>- Combattere la discriminazione</li> </ul>
Attività	
Attività 1: Mettiti nei miei panni	<p>Descrizione dell'attività</p> <p>Questa attività si basa su una partita in cui ogni giocatore ha ruoli e compiti specifici in base a una sorta di discriminazione.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Decidere il tipo di partita (basket, calcio, ecc.)</li> <li>2. Preparare le schede di ruolo in base alla discriminazione e ai ruoli sociali, una per ogni partecipante. Ad esempio: <ul style="list-style-type: none"> <li>- essere religiosi</li> <li>- essere una ragazza</li> <li>- essere un ragazzo</li> <li>- essere genderqueer</li> <li>- provenire da un paese europeo</li> <li>- provenire da un paese indigente o pericoloso</li> <li>- non parlare la lingua madre del paese</li> <li>- essere sordi</li> <li>- non avere una mano</li> </ul> </li> <li>3. Preparare la distribuzione dei compiti in base a ruoli e pregiudizi. Alcuni esempi: <ul style="list-style-type: none"> <li>- dare il ruolo "essere una ragazza" a un ragazzo, che dovrebbe giocare usando il pregiudizio sul ruolo. Uno di questi può essere il punto debole, quindi dovrebbe giocare "debolmente". Per farlo, può giocare con la mano che non usa di solito, come quella sinistra o quella destra;</li> <li>- chi ha la carta che dice "senza una mano", deve</li> </ul> </li> </ol>

- davvero giocare solo con una mano;
- i giocatori devono comunicare attraverso i segni con la persona che ha la carta "essere sordi", mentre questa persona fingerà di non ascoltare nulla e di non capire senza segni;
  - con la carta "essere un maschio", la persona può segnare il punto solo facendo una mossa specifica;
  - il "genderqueer" può ricevere la palla da un solo membro della squadra;
  - la persona "che non parla la lingua madre" può passare la palla a un solo membro della squadra (non necessariamente a quello con la carta "genderqueer");
  - quello con la carta "religioso" non può fare una mossa specifica, come il dribbling;
  - solo i partecipanti "provenienti da un paese europeo" possono fare una mossa specifica;
  - chi "viene da un paese povero o pericoloso" non può segnare.

Dopo la partita, chiedi ai partecipanti di esprimere impressioni e sensazioni che hanno provato durante l'attività.

Alcuni esempi possono essere:


- Pensi di aver subito discriminazioni durante la partita?
- Che tipo di sensazione hai provato quando non potevi giocare?
- Come ti sei sentito guardando i tuoi compagni di squadra giocare?

	<p><b>Materiale necessario</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Carta e pennarelli;</li> <li>- Un campo sportivo;</li> <li>- Una palla</li> </ul>	<p><b>Adattamenti</b></p> <p>Adattare i ruoli alle caratteristiche degli studenti. Se gli studenti hanno bisogno di supporto fisico, puoi chiedere ai membri del team o a un educatore di dare aiuto. Prestare attenzione allo sforzo fisico dei partecipanti con difficoltà.</p>
<p><b>Consigli e raccomandazioni per gli insegnanti:</b></p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- I partecipanti non devono decidere quale ruolo svolgere, è necessario decidere questa distribuzione.</li> <li>- Adattare il compito dei ruoli alle caratteristiche degli studenti. Ad esempio, nel caso di studenti con disabilità fisiche, assegnare loro ruoli che gli consentano di rimanere in una posizione che li mantenga al sicuro e non troppo stanchi.</li> <li>- Forse i membri della squadra si lamenteranno durante la partita per motivi diversi, ad esempio se un punteggio non è valido. C'è la possibilità che si sentano esclusi o frustrati. Ricorda che l'obiettivo dell'attività non è vincere la partita ma comprendere ruoli e discriminazioni. Siate pronti a questo tipo di conflitti e ricordate che devono rispettare le regole.</li> </ul> <p>Risorse:  <a href="https://www.salto-youth.net/downloads/toolbox_tool_download-file-1766/Play%20Forward%20Booklet_OV201\1227.pdf">https://www.salto-youth.net/downloads/toolbox_tool_download-file-1766/Play%20Forward%20Booklet_OV201\1227.pdf</a></p>		
<p><b>Video tutorial</b></p>		
<p> <a href="#">WP15. Mettiti nei miei panni</a></p>		



## Workshop 16. Chi si nasconde?

WORKSHOP NUMERO 16: Chi si nasconde?		
Categoria	Giochi tradizionali	
Obiettivi	- Lavorare sulla cooperazione e sul lavoro di squadra.	
<b>Attività</b>		
Attività 1:  Uno alla volta (Nascondiglio invertito)	<b>Descrizione dell'attività:</b>  Una persona si nasconde. Il resto del gruppo, con gli occhi chiusi, conta fino a 50 secondi (il tempo può variare).  All'inizio della ricerca, gli studenti che trovano la persona che si è nascosta per prima, rimangono lì e diventano la "squadra nascosta".  Il gioco termina quando l'ultima persona trova la squadra e si nasconde.	
	<table border="1"> <tr> <td> <b>Materiale necessario</b>             Nessuno         </td> <td> <b>Adattamenti</b>             - Se ci sono partecipanti con difficoltà sensoriali o fisiche, il gruppo può essere diviso in coppie in modo che nessun partecipante venga mai lasciato solo senza la possibilità di trovare il resto del gruppo.         </td> </tr> </table>	<b>Materiale necessario</b>  Nessuno
<b>Materiale necessario</b>  Nessuno	<b>Adattamenti</b>  - Se ci sono partecipanti con difficoltà sensoriali o fisiche, il gruppo può essere diviso in coppie in modo che nessun partecipante venga mai lasciato solo senza la possibilità di trovare il resto del gruppo.	
Attività 2:  Storytelling collaborativo	<b>Descrizione dell'attività</b>  Gli studenti siedono in cerchio. Verrà creata una storia da tutti. Viene seguito un ordine in cui ogni persona contribuisce con una frase. Ci sono due condizioni: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Immaginazione</li> <li>2. Che le frasi siano sensate</li> </ol> Per iniziare, l'adulto (educatore, supervisore, insegnante...) può inventare una frase, un titolo o semplicemente menzionare un personaggio, su cui i bambini dovrebbero contribuire con una frase, andando in ordine.	

	<p>Materiale necessario</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Qualcosa da scrivere, se necessario</li> </ul>	<p>Adattamenti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se c'è un bambino con difficoltà uditive o sensoriali, si può usare la scrittura invece di parlare.</li> </ul>
<p>Consigli e raccomandazioni per gli insegnanti:</p>		
<p>Svolgere le attività nel parco giochi, campo sportivo o in generale in un ampio spazio. Essere flessibile con i tempi</p>		
<p>Video tutorial</p>		
<p><a href="#">▶ WP16. Chi si nasconde?</a></p> 		

## Workshop 17. Giochi di movimento

WORKSHOP NUMBER 17: GIOCHI DI MOVIMENTO				
Categoria	Sport e attività all'aria aperta			
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Agire insieme in modo efficace</li> <li>- Collaborazione con il gruppo dei pari</li> <li>- Sviluppare la consapevolezza di sé e del proprio potenziale</li> <li>- Sviluppare fiducia in sé e nell'altro</li> <li>- Sentirsi parte di un gruppo</li> <li>- Sviluppare attenzione e concentrazione</li> </ul>			
Attività				
Attività 1: Dall'io all'altro	<b>Descrizione dell'attività</b>  Il conduttore lancia la palla gialla, pronuncia ad alta voce il suo nome e invita chi la riceve a fare lo stesso con il proprio partner. Quando tutti hanno pronunciato il proprio nome, la palla rossa viene lanciata: questa volta chi la lancia deve pronunciare il nome della persona a cui la sta lanciando. Le due palle vengono lanciate contemporaneamente e i membri del gruppo dovranno prestare attenzione al colore della palla che ricevono e lanciare per capire se devono pronunciare il proprio nome o quello dell'altro.			
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Materiale necessario</th> <th>Adattamenti</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Due palline morbide di diversi colori (es. giallo e rosso).</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Materiale necessario	Adattamenti	Due palline morbide di diversi colori (es. giallo e rosso).
Materiale necessario	Adattamenti			
Due palline morbide di diversi colori (es. giallo e rosso).				
Attività 2: Le nuove sedie musicali	<b>Descrizione dell'attività</b>  Un numero di sedie pari al numero di membri del gruppo viene disposto in cerchio. Metti una musica di sottofondo e tutti sparsi nella sala ballano all'interno del cerchio. Quando il direttore d'orchestra spegne la musica, tutti devono sedersi. Quindi la musica viene			



	<p>riavviata e il direttore toglie una sedia. Di nuovo spegne la musica e tutti corrono a sedersi. Nessuno viene eliminato: chi non trova una sedia libera si siede tra le braccia di un compagno. Il gioco procede in questo modo, riavviando la musica, rimuovendo una sedia alla volta, spegnendo la musica. Alla fine, l'intero gruppo riesce a sedersi su una singola sedia, formando una lunga fila di persone sedute l'una sulle ginocchia dell'altra.</p>	
	<p><b>Materiale necessario</b></p> <p>Sedie</p>	<p><b>Adattamenti</b></p>
<p><b>Attività 3:</b> Battiamo le mani insieme</p>	<p><b>Descrizione dell'attività</b></p> <p>Il gruppo forma un cerchio.</p> <p>Il direttore improvvisa un ritmo battendo le mani prima davanti al petto, poi sulle gambe e infine di nuovo davanti al petto e tutti ripetono lo stesso ritmo.</p> <p>Dopo i primi minuti il ritmo è associato alla frase "Nome chiama nome".</p> <p>Chiunque sia chiamato a turno farà lo stesso con un altro membro del gruppo, fino a quando tutti verranno chiamati.</p> <p>È importante seguire lo stesso ritmo.</p>	
	<p><b>Materiale necessario</b></p> <p>Stereo per musica o computer/LIM per ascoltare musica da Internet/smartphone</p>	<p><b>Adattamenti</b></p>
<p><b>Consigli e raccomandazioni per gli insegnanti:</b></p>		

Queste attività sono utili per la conoscenza del gruppo e per rafforzare la comunicazione.


In questo workshop ci sono 3 diverse attività. Puoi svolgere le attività una dopo l'altra o separatamente.

### Video tutorial

 [WP17. Giochi di movimento](#)



## Workshop 18. Gioca nella sabbia

WORKSHOP NUMERO 18: Gioca nella sabbia		
Categoria	Giochi tradizionali e inclusivi	
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Favorire la concentrazione</li> <li>- Promuovere il coordinamento e l'integrazione di gruppo.</li> </ul>	
Attività		
Attività 1: Le chapas/Il badge	<b>Descrizione dell'attività:</b>  Una pista da corsa viene disegnata a terra o su un pezzo di cartone. Ogni giocatore deve muovere il proprio "badge"/"chapa" lungo questo circuito con le dita, dall'inizio alla fine, alternandosi con tutti i giocatori. Se esce dal circuito, la volta successiva dovrà ricominciare da dove ha sparato l'ultima volta o dall'inizio. Il "badge" (chapa) che raggiunge per primo il traguardo vince i badge di tutti i suoi rivali.	
	<b>Materiale necessario</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tappi metallici per bibite analcoliche.</li> </ul> 	<b>Adattamenti</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- In caso di difficoltà nel movimento delle dita, può essere utilizzata una cannuccia per soffiare un oggetto più leggero al posto di una piastra metallica.</li> <li>- Se c'è una persona che non riesce a piegarsi/sdraiarsi sul pavimento, dobbiamo cercare un altro tipo di posizione o materiale: grande tavolo, piattaforme...</li> </ul>

<p>Attività 2: Il cerchio</p>	<p><b>Descrizione dell'attività:</b></p> <p>Disegniamo un cerchio di circa mezzo metro di diametro e una linea di distanza dal cerchio come riferimento di tiro (un segno).</p> <p>All'interno del cerchio piazziamo le biglie che vogliamo scommettere. I giocatori si alternano per cercare di rimuovere le biglie dal cerchio per mantenerle. Se riescono a rimuovere una biglia possono continuare a sparare, mentre se falliscono dovranno aspettare il loro turno. Il gioco termina quando non ci sono più biglie nel cerchio.</p> <p>Possiamo dividere il gruppo in sottogruppi di 5-6 persone e avere una propria cerchia. In ognuno di essi ci sarà una persona che raccoglierà le biglie.</p>	
	<p><b>Materiale necessario</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Marmo</li> <li>- Gesso</li> <li>- Cartone se necessario</li> </ul>	<p><b>Adattamenti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se un bambino ha difficoltà a sedersi sul pavimento, è possibile utilizzare un tavolo al posto del pavimento</li> <li>- Se c'è una persona cieca oppure ipovedente, può lanciare le biglie seguendo le indicazioni di un compagno che funge da guida, indicando la forza, la direzione, ecc.</li> </ul>
<p>Attività 3: Big Tic Tac Toe</p>	<p><b>Descrizione dell'attività</b></p> <p>Una griglia 3x3 viene disegnata sul terreno, con numeri da 1 a 9. I quadrati/spazi dovrebbero essere abbastanza grandi da garantire la distanza interpersonale di un metro (più o meno).</p> <p>I giocatori saranno divisi in due squadre, la 'X' e la 'O' (possono essere differenziate con un altro metodo, ad esempio utilizzando i colori). Ogni squadra è composta da 3 persone (possibilità di 3+1, una persona che dirige i movimenti degli altri).</p> <p>In ordine, una persona di una squadra occupa un quadrato/spazio. Poi un altro dell'altra squadra, e così via fino a quando non si forma una linea. Se il gioco non è finito (nessuna linea è stata fatta) e tutte</p>	

	<p>le persone sono all'interno del tabellone, seguendo l'ordine in cui sono entrate, devono muoversi e occupare un'altra casella. Una variante è che l'ordine delle persone nella stessa squadra può cambiare.</p> <p>In ogni partita giocheranno tre giocatori di ogni squadra, che dovranno posizionarsi sui diversi quadrati/spazi della griglia per poterne fare tre di fila. Per farlo, metteranno le loro braccia a forma di X o O, a seconda della squadra a cui appartengono. Gli altri membri della squadra che non stanno giocando al gioco possono consigliare/guidare i loro compagni di squadra sulla piazza in cui posizionarsi.</p>	
	<p><b>Materiale necessario</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gesso</li> </ul>	<p><b>Adattamenti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Una persona cieca/ipovedente può partecipare seguendo le indicazioni di un partner.</li> <li>- Una persona con mobilità ridotta può partecipare al proprio ritmo.</li> </ul>
<p><b>Consigli e raccomandazioni per gli insegnanti:</b></p>		
<p>Giocare nel parco giochi o in un campo polisportivo</p> <p>Facilitare tutti gli alunni a "condurre" i giochi, cioè a mettersi in prima o ultima posizione in determinate attività.</p> <p>Ogni gioco, a seconda del suo sviluppo, può essere ripetuto più di una volta.</p>		
<p><b>Video tutorial</b></p>		

WP18. Gioca nella sabbia



## Workshop 19. Un nuovo gioco del basket

WORKSHOP NUMERO 19: Un nuovo gioco del basket		
Categoria	Sport e attività all'aria aperta	
Obiettivi	Promuovere l'inclusione attraverso il basket	
<b>Attività</b>		
Attività 1:  Gioca dal pavimento	<p><b>Descrizione dell'attività</b></p> <p>Due cestelli regolabili alla minima altezza. I partecipanti delle due squadre si siedono in fila uno dietro l'altro, con un margine di spazio che si può segnare. Un giocatore si trova nel mezzo dei due canestri e lancia la palla a entrambi i giocatori nella prima fila delle due squadre. Lanciano la palla mentre sono seduti davanti al canestro della propria squadra. A loro volta, gli altri giocatori si muovono in avanti ed è il loro turno di giocare e cercare di fare punti. Getteranno la palla indietro al giocatore nel mezzo.</p>	
	<p><b>Materiale necessario</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Un campo da basket standard o uno spazio esterno</li> <li>- 2 cestelli regolabili</li> <li>- 2 palloni da basket</li> <li>- Elementi per delimitare lo spazio</li> </ul>	<p><b>Adattamenti</b></p> <p>Scrivere regole e ruoli su poster con immagini e simboli, può essere utile per i giocatori con disturbi dell'apprendimento e dello sviluppo. Se necessario, un giocatore può aiutare il membro della squadra che ha bisogno di supporto fisico per giocare. È possibile utilizzare palle più morbide se necessario.</p>

<b>Attività 2: Crossball</b>	<b>Descrizione dell'attività</b>  I giocatori sono in cerchio, due di loro inginocchiati davanti al canestro da una distanza di 1.10 metri circa. I primi giocatori del cerchio accanto ai canestri passano la palla ai loro compagni di squadra accanto, che la passeranno a loro volta a quelli accanto a loro. C'è un incrocio di passaggi e ogni palla arriverà all'estremità opposta da cui è partita. Quando ciò accade, i giocatori (i primi ad aver iniziato a passare la palla), la lanceranno ai loro compagni di squadra inginocchiati davanti al canestro. Questi lanceranno la palla per segnare.	
	<b>Materiale necessario</b> - Un campo da basket standard o uno spazio esterno - 2 cestelli regolabili - 2 palloni da basket - Elementi per delimitare lo spazio	<b>Adattamenti</b> È possibile utilizzare palle più morbide se necessario.
<b>Consigli e raccomandazioni per gli insegnanti:</b>		
Delimitare lo spazio da cui i giocatori dovrebbero lanciare la palla (ricorda una distanza indicativa di 1,10 mt).		
<b>Video tutorial</b>		



 WP19. Un nuovo gioco del basket



## Workshop 20. Non guardare!

WORKSHOP NUMERO 20: Non guardare				
Categoria	Giochi tradizionali e inclusivi			
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Imparare ad essere empatici</li> <li>- Imparare a lavorare insieme</li> </ul>			
Attività				
Attività 1: Mosca cieca	<p>Descrizione dell'attività:</p> <p>Uno studente chiude gli occhi. Gli studenti devono posizionarsi di fronte a coloro che hanno gli occhi chiusi. Lui/lei cerca di sapere chi è la persona di fronte a loro.</p>			
	<table border="1"> <tr> <td>Materiale necessario</td> <td>Adattamenti</td> </tr> <tr> <td>Fazzoletto</td> <td></td> </tr> </table>	Materiale necessario	Adattamenti	Fazzoletto
Materiale necessario	Adattamenti			
Fazzoletto				
Attività 2: Che film è?	<p>Descrizione dell'attività</p> <p>Ci sono pochi gruppi di 4-5 persone. Quindi, una persona legge una carta e lui o lei esprimerà con i gesti di cosa tratta il film in questione. I loro compagni di classe devono cercare di indovinarlo.</p>			
	<table border="1"> <tr> <td>Materiale necessario</td> <td>Adattamenti</td> </tr> <tr> <td>Carte</td> <td></td> </tr> </table>	Materiale necessario	Adattamenti	Carte
Materiale necessario	Adattamenti			
Carte				
Attività 3: Trovalo	<p>Descrizione dell'attività</p> <p>Ci saranno gruppi di 3-4 persone. Lui o lei copre gli occhi, cerca di trovare gli oggetti con le istruzioni dei compagni di classe, che hanno messo in precedenza nell'area di gioco</p>			

### Consigli e raccomandazioni per gli educatori

- Adattare le attività alle diverse esigenze e ai livelli delle diverse classi
- Spazi grandi e senza ostacoli architettonici

### Video tutorial

 [WP20. Non guardare](#)



## Workshop 21. Ascolta la musica

WORKSHOP NUMERO 21: Ascolta la musica		
Categoria	Giochi tradizionali e inclusivi	
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Migliorare la mobilità</li> <li>- Migliorare la strategia</li> </ul>	
Attività		
Attività 1: Segui il ritmo	<p>Descrizione dell'attività</p> <p>Ogni studente si muoverà nello spazio al ritmo del tamburo. L'insegnante suonerà il tamburo e i bambini si muoveranno su questo ritmo. Inoltre, l'insegnante dirà le diverse forme in cui muoversi, ad esempio: saltare o strisciare, ecc.</p>	
	<table border="1"> <tr> <td>Materiale necessario Tamburo</td> <td>Adattamenti</td> </tr> </table>	Materiale necessario Tamburo
Materiale necessario Tamburo	Adattamenti	
Attività 2: Imitare	<p>Descrizione dell'attività:</p> <p>I bambini formano un cerchio. Ogni studente ripete il movimento di altri compagni di classe e aggiunge il proprio movimento.</p>	
	<table border="1"> <tr> <td>Materiale necessario Nessuno</td> <td>Adattamenti Si possono emettere suoni diversi.</td> </tr> </table>	Materiale necessario Nessuno
Materiale necessario Nessuno	Adattamenti Si possono emettere suoni diversi.	
Attività 3: 4 angoli	<p>Descrizione dell'attività</p> <p>Ci sono pochi gruppi, ognuno di 5 persone. Ci sono 4 angoli contrassegnati e ogni studente sarà in un angolo, ma uno di loro</p>	

	non avrà un angolo. Si mette la musica e si scambiano gli angoli. Quando la musica si ferma, chi non ha angoli rimane al centro.	
	Materiale necessario Musica Gesso	Adattamenti

Consigli e raccomandazioni per gli insegnanti:

- Adattare le attività alle diverse esigenze e ai livelli delle diverse classi
- Grandi spazi senza ostacoli architettonici


Video tutorial

[▶ WP21. Ascolta la musica](#)



## Workshop 22. Un percorso di inclusione

WORKSHOP NUMERO 22: Un percorso di inclusione	
Categoria	Sport e attività all'aria aperta
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Team building</li> <li>- Rafforzare la fiducia, la tolleranza e il supporto tra i membri del team</li> <li>- Controllare l'idea di inclusione degli studenti</li> <li>- Promuovere le competenze di supporto</li> </ul>
Attività	
Attività 1: Un percorso di inclusione	<p><b>Descrizione dell'attività</b></p> <p>Il workshop può essere svolto in un'area esterna o in un campo sportivo, in cui vi sono oggetti collocati in punti diversi. Gli studenti sono divisi in coppie per svolgere un'attività fisica. Può essere totalmente creata da soli o utilizzando oggetti posizionati nell'area, che funzionano come incipit. L'obiettivo principale è far giocare insieme i partner per completare le attività.</p> <p>Si prevede di avere squadre idealmente composte da 2-3 persone ciascuna (studenti con e senza bisogni speciali per ogni squadra).</p> <p>Puoi inserire incipit, scriverli su un post-it o semplicemente non suggerire nulla. Ad esempio, alcuni oggetti da posizionare possono essere:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Un cerchio o una sorta di ostacolo, un membro del team dovrebbe aiutare il partner ad attraversarlo. È inoltre possibile posizionare strumenti aggiuntivi, come bende/sciarpe per bendare il partner;</li> <li>- Un cd, un membro del team può creare una coreografia (anche con una palla), quindi dovrebbe aiutare il partner a eseguire gli stessi movimenti.</li> </ul>


	<p>Dopo l'attività, fai domande e chiedi ai partecipanti di esprimere impressioni e sensazioni che hanno provato durante l'attività. Esempi di domande:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- In che modo il tuo partner ti ha aiutato?</li> <li>- In che modo hai avuto il supporto del tuo partner?</li> <li>- Come ti sei sentito ad aiutare il tuo partner?</li> <li>- Come valuti la collaborazione con il tuo partner?</li> </ul>	
	<p><b>Materiale necessario</b> Oggetti da utilizzare come incipit, come sedie, palline, cerchi, bastoni, quaderni, scarpe, ecc.</p>	<p><b>Adattamenti</b> Se ci sono specifiche difficoltà fisiche per cui è necessario l'uso di strumenti di supporto specifici, utilizzarli come oggetti da posizionare nell'area. In questo modo, incoraggerai tutti gli studenti a utilizzare gli stessi oggetti.</p>
<p><b>Consigli e raccomandazioni per gli insegnanti:</b></p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Non forzare i partecipanti, lascia che siano liberi di scegliere cosa fare. Tranne gli incipit, fornisci solo dei suggerimenti se è davvero necessario.</li> <li>- È anche possibile non posizionare oggetti, ma lasciare gli studenti totalmente liberi di creare le attività.</li> </ul>		
<p><b>Video tutorial</b></p>		
<p> <a href="#">WP22. Un percorso di inclusione</a></p>		





## Workshop 23. Più veloce!


WORKSHOP NUMERO 23: Più veloce!				
Categoria	Giochi tradizionali e inclusivi			
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lavorare insieme</li> <li>- Strategia</li> </ul>			
Attività				
Attività 1: Punti	<p>Descrizione dell'attività:</p> <p>Ci sono due squadre e una linea che sono separate. I giocatori di entrambe le squadre devono colpire i loro avversari con le palle ed eliminarli. Ci sono diverse combinazioni di regole affinché gli altri partecipanti possano salvarsi dall'eliminazione.</p>			
	<table border="1"> <tr> <th>Materiale necessario</th> <th>Adattamenti</th> </tr> <tr> <td>Palle morbide</td> <td></td> </tr> </table>	Materiale necessario	Adattamenti	Palle morbide
Materiale necessario	Adattamenti			
Palle morbide				
Attività 2: Fazzoletto	<p>Descrizione dell'attività</p> <p>Ci sono due squadre, ogni partecipante ha un numero specifico. C'è una persona al centro di entrambi i gruppi che dice un numero. Quindi, due membri delle due squadre hanno questo numero e correranno a prendere il fazzoletto per portarlo al gruppo</p>			
	<table border="1"> <tr> <th>Materiale necessario</th> <th>Adattamenti</th> </tr> <tr> <td>Fazzoletto</td> <td>Ogni persona può arrivare al fazzoletto in diverse forme. Es.: calciando, saltellando o coprendo gli occhi...</td> </tr> </table>	Materiale necessario	Adattamenti	Fazzoletto
Materiale necessario	Adattamenti			
Fazzoletto	Ogni persona può arrivare al fazzoletto in diverse forme. Es.: calciando, saltellando o coprendo gli occhi...			

<p>Attività 3: Run run sneakers</p>	<p>Descrizione dell'attività</p> <p>Gli studenti si siedono sul pavimento nel cerchio, cantano una canzone specifica con gli occhi chiusi. Un bambino mette un oggetto dietro la schiena di un compagno di classe. Così quando quest'ultimo aprirà gli occhi, vedrà l'oggetto e correrà a catturarlo.</p>	
	<p>Materiale necessario</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fazzoletto</li> <li>- Palline morbide</li> </ul>	<p>Adattamenti</p>
<p>Consigli e raccomandazioni per gli insegnanti:</p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Adattare i giochi alle esigenze specifiche di ogni bambino</li> <li>- Lavorare in grandi spazi e senza ostacoli architettonici.</li> </ul>		
<p>Video tutorial</p>		
<p> <a href="#">WP23. Più veloce!</a></p>		



## Workshop 24. Giochi cooperativi

WORKSHOP NUMERO 24: GIOCHI COOPERATIVI				
Categoria	Giochi tradizionali e inclusivi			
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Promuovere il lavoro di squadra, la coordinazione e la cooperazione.</li> <li>- Contribuire all'integrazione delle persone e sviluppare la loro capacità di attenzione.</li> </ul>			
<b>Attività</b>				
Attività 1:  Il nodo	<p>Descrizione dell'attività:</p> <p>I partecipanti stanno in cerchio, spalla contro spalla, con le braccia incrociate. In questa posizione, tutti i partecipanti si tengono per mano con il loro compagno.</p> <p>Il gioco consiste nel disfare l'incrocio delle mani, senza lasciare andare le mani degli altri, al fine di formare un cerchio in cui tutti sono rivolti verso l'interno.</p>			
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Materiale necessario</th> <th>Adattamenti</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Nessuno</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Materiale necessario	Adattamenti	Nessuno
Materiale necessario	Adattamenti			
Nessuno				
Attività 2:  L'albero e il vento	<p>Descrizione dell'attività:</p> <p>L'attività si svolge in un piccolo cerchio da 5 a 7 persone. Una persona è al centro e assume una posizione rigida, come se fosse un albero, per poi lasciarsi cadere. Quando cade, ondeggia senza muovere i piedi da un punto fisso sul terreno. È come se l'albero fosse mosso dal vento, ma le sue radici rimangono salde.</p> <p>Le persone che formano il cerchio sono il vento e non devono lasciare che l'albero cada. Lo afferrano delicatamente e lo spingono altrettanto delicatamente verso un'altra persona che farà lo stesso, e così via.</p>			

	Tutti devono avere la possibilità di essere nel mezzo, ed è meglio se la persona al centro (la persona dell'albero) tiene gli occhi chiusi.	
	Materiale necessario Nessuno	Adattamenti
Attività 3: Sollevamento di gruppo	<p>Descrizione dell'attività</p> <p>Tutti si accovacciano in cerchio rivolti verso l'esterno, con le ginocchia piegate e i piedi appoggiati a terra, tenendosi l'un l'altro gomito a gomito.</p> <p>Il gioco consiste nello stare tutti in piedi contemporaneamente, senza appoggiare le mani sul pavimento.</p>	
	Materiale necessario Nessuno	Adattamenti
<b>Consigli e raccomandazioni per gli insegnanti:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Eseguire le attività in un parco giochi, campo polisportivo, ecc.</li> <li>- Ogni gioco, a seconda del suo sviluppo e utilizzo, può essere ripetuto più di una volta.</li> </ul>		
<b>Video tutorial</b>		
 <a href="#">WP24. Giochi cooperativi</a>		




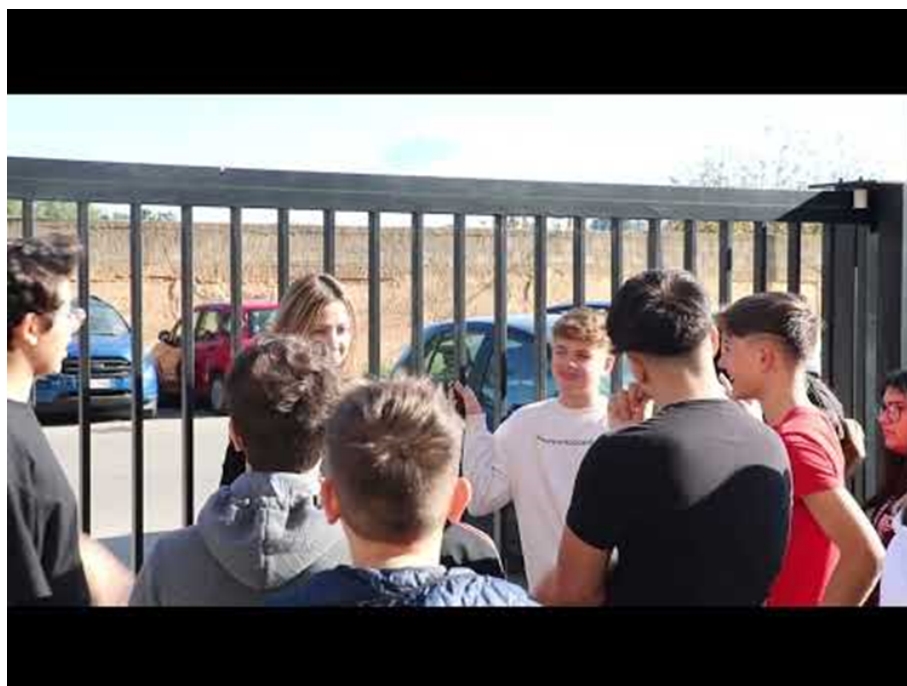
## Workshop 25. Attacco all'esclusione

WORKSHOP NUMERO 25: Attacco all'esclusione	
Categoria	Sport e attività all'aria aperta
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Promuovere la cooperazione e la fiducia tra i membri del team</li> <li>- Lotta contro il bullismo, la discriminazione, l'esclusione e l'intolleranza</li> </ul>
Attività	
Attività 1: Attacco all'esclusione	<p><b>Descrizione dell'attività</b></p> <p>In questa attività, gli studenti colpiranno o salteranno su oggetti che rappresentano l'esclusione e l'intolleranza. In primo luogo, scriveranno ciò che pensano possa farli sentire esclusi. Useranno una palla per colpire oggetti che rappresentano ciò che hanno scritto. Come terzo passo, i partecipanti salteranno su altri elementi rappresentativi, posizionati su un percorso per raggiungere il punto finale (l'inclusione).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Prepara il materiale, un blocco di post-it o fogli e decidi da quale distanza si può lanciare la palla.</li> <li>- Ogni partecipante scrive con anonimato su un foglio/post-it ciò che crede possa far sentire le persone escluse, come il body shaming, il bullismo, provenire da un paese diverso, una disabilità e così via. Scrivili su oggetti da colpire chiamati "bersagli" (come coni), o su cui saltare, chiamati "pietre" (ma puoi posizionare i foglietti su cui hanno scritto i partecipanti).</li> <li>- Dividi gli studenti in squadre, i cui i membri raggiungeranno gli obiettivi e raccoglieranno un punto ogni volta che avranno successo. Dopodiché, salteranno insieme sulle "pietre". Dai punti anche in questa fase, considerando la quantità di aiuto e supporto che i compagni di squadra hanno messo nella sfida.</li> <li>- Raccogli punti e nomina la squadra vincente! Spiega come hai</li> </ul>

	<p>dato i punti, specialmente durante l'attività "Saltare sulle pietre". Dai il tuo feedback sul tipo di inclusività.</p> <p>- Dopo l'attività, fai domande e chiedi ai partecipanti di esprimere impressioni e sensazioni che hanno provato durante l'attività.</p> <p>Esempi di domande:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cosa hai provato combattendo ciò che rende le persone in modo negativo?</li> <li>- Com'è stata la collaborazione con il tuo partner saltando sulle pietre?</li> </ul>	
	<p><b>Materiale necessario</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Coni, cerchi e altri oggetti da colpire o su cui saltare</li> <li>- Post-it o fogli</li> <li>- Fogli per segnare i punti</li> <li>- Penne</li> <li>- Una palla per ogni squadra</li> </ul>	<p><b>Adattamenti</b></p> <p>In caso di disabilità fisiche, è possibile posizionare le pietre più vicine, renderle più grandi o lasciare più spazio tra di loro. Ad esempio, nel caso di uno studente che usa una sedia a rotelle, puoi proporre di colpire i bersagli non aspettandoti l'uso delle gambe, ma delle mani. Se uno studente non può lanciare la palla, i compagni di squadra possono aiutarlo a farlo.</p> <p>Durante il salto, uno studente che usa una sedia a rotelle può passare sulle pietre con tutte le ruote o con una sola.</p> <p>Ogni persona con disabilità può avere il sostegno del partner. Tieni presente che alcuni studenti, come quelli con difficoltà visive o fisiche, possono sentirsi più a proprio agio non saltando, ma facendo movimenti più leggeri o camminando. In questi casi, va bene se c'è solo uno studente sulle pietre.</p> <p>A seconda della difficoltà, non è necessario avere coppie con una sola persona senza alcuna difficoltà. Se c'è uno studente che non vuole essere toccato, come può essere in caso di autismo, può</p>




		<p>farlo senza contatto fisico, ma saltando in modo coordinato con il partner.</p> <p>Se ci sono studenti con difficoltà percettive e comportamentali, puoi posizionare questo percorso vicino a un muro. In questo modo puoi promuovere un senso di sicurezza e orientamento creando uno spazio chiaro e visibile.</p>
<p>Consigli e raccomandazioni per gli educatori:</p>		
<p>Valutare come i partecipanti si comportano durante l'attività e la quantità di inclusività che pongono, anche nella prima parte mentre colpiscono gli obiettivi. Spiega loro la sua importanza prima di iniziare l'attività e dai un feedback alla fine.</p> <p>Alcuni studenti possono essere infastiditi dal fatto che non possono essere veloci e competitivi come desiderano. Se si verifica, ricorda a tutti i partecipanti che l'obiettivo non è la competizione ma la cooperazione. Vincono se sono più inclusivi, non se fanno più punti.</p> <p>Risorse:  <a href="https://www.schulebewegt.ch/it/specials-sets/Parkour/Saltellando_sulle_isole">https://www.schulebewegt.ch/it/specials-sets/Parkour/Saltellando_sulle_isole</a></p>		
<p>Video tutorial</p>		
<p> <a href="#">WP25. Attacco all'esclusione</a></p>		




## Workshop 26. Conoscendomi - conoscendoci!

WORKSHOP NUMERO 26: CONOSCENDOMI - CONOSCENDOCI!		
Categoria	Valutazione	
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aumentare la consapevolezza di sé sulle proprie qualità e tratti da migliorare</li> <li>- Autovalutazione</li> <li>- Conoscere gli altri</li> </ul>	
<b>Attività</b>		
<p>Attività 1: Performance musicale</p>	<p>Descrizione dell'attività</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. I bambini sono divisi in gruppi di 4 (o adattati al numero di bambini) e ricevono in modo casuale una linea melodica (preparata in precedenza dal facilitatore)</li> <li>2. Devono inventare un coro di una canzone per quella linea melodica, includendo nei testi alcune informazioni per presentare ciascuno di essi.</li> <li>3. Hanno bisogno di trovare un nome per la loro "band musicale" e di cantare la loro canzone di fronte agli altri.</li> </ol>	
	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%;"> <p>Materiale necessario: Linee melodiche</p> </td> <td style="width: 50%;"> <p>Adattamenti</p> </td> </tr> </table>	<p>Materiale necessario: Linee melodiche</p>
<p>Materiale necessario: Linee melodiche</p>	<p>Adattamenti</p>	
<p>Attività 2: (facoltativo) Valutazione a colori</p>	<p>Descrizione dell'attività</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ogni partecipante riceverà alcuni pezzi di carta, di diversi colori, per esempio giallo e rosa. Dovrebbero pensare e scrivere, per un altro collega, un tratto positivo (qualità), per esempio sul giallo e un tratto/cosa che dovrebbero migliorare, ad esempio sul rosa. Sui fogli non scriveranno i nomi dei colleghi.</li> <li>2. Il facilitatore raccoglie i fogli (tutti i colori) e li mescola in una scatola. Uno per uno, ogni partecipante verrà ed estrarrà un pezzo di carta da leggere ad alta voce. Tutti gli</li> </ol>	

	<p>altri (incluso chi sta estraendo), alzeranno la mano se pensano di avere quella qualità o devono migliorare quel tratto/comportamento. Scriveranno tutto su una lista</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Dopo aver finito tutte le parole dalla scatola e dopo che tutti i bambini hanno la lista, questi fanno un disegno su se stessi, scrivendo il loro nome, un simbolo e tutte le parole scritte in precedenza.</li> <li>4. I disegni sono incollati nella classe come in un'esposizione.</li> <li>5. Alla fine, il facilitatore guida un debriefing/una discussione sull'importanza dell'autovalutazione e dell'osservazione degli altri, con qualità e problemi da migliorare.</li> </ol>	
	<p><b>Materiale necessario:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Penne</li> <li>- Post-it in 2 colori o piccoli pezzi di carta colorata</li> <li>- Fogli A4, uno per studente</li> </ul>	<p><b>Adattamenti</b></p>
<p>Video tutorial</p>		
<p> <a href="#">WP26. Conoscendomi, conoscendoci!</a></p>		



## Workshop 27. P dal perfetto


WORKSHOP NUMERO 27: P dal Perfetto		
Categoria	Valutazione	
Obiettivi	Aumentare la consapevolezza che sbagliare è normale e fa parte della vita	
Attività		
Attività 1: P dal perfetto	Descrizione dell'attività	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ogni partecipante lancia una moneta e se è testa, muove il pedone uno, se è croce, si muoverà il 2</li> <li>2. Ogni giocatore estrae una carta con il colore della scatola dal tabellone e risponde alla domanda dalla carta.</li> <li>3. Il facilitatore effettua alla fine una discussione sugli errori e l'atteggiamento non giudicante verso noi stessi.</li> </ol>	<p><b>Adattamenti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Il tabellone e il contenuto delle carte possono essere adattati in base alla dinamica culturale specifica o di gruppo</li> <li>- Il facilitatore può realizzare meno o più schede in base al numero degli studenti o al tempo a disposizione per svolgere l'attività.</li> </ul>
	<p><b>Materiale necessario:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Una moneta</li> <li>- Pedine</li> <li>- Un tabellone di gioco (allegato 1)</li> <li>- Schede con domande (allegato 2)</li> </ul>	
Video tutorial		
 <a href="#">WP27. P dal perfetto</a>		




## Workshop 28. Il feedback

WORKSHOP NUMERO 28: Il feedback		
Categoria	Valutazione	
Obiettivi	Sviluppare le competenze dei bambini per dare un feedback costruttivo ai coetanei	
Attività		
Attività 1: La ruota del feedback	<p>Descrizione dell'attività</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Il facilitatore/insegnante va girare una ruota delle girandola e su ogni pezzo scrive il nome dei bambini del gruppo</li> <li>2. Il facilitatore spiega al gruppo di bambini che cos' è il feedback e come dare feedback agli altri, inclusi aspetti positivi e aspetti che dovrebbero essere migliorati o che non gli piacciono</li> <li>3. Ogni partecipante farà girare la ruota e fornisce un feedback al compagno dalla ruota, includendo 2 aspetti: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Quello che mi è piaciuto di te oggi è stato...</li> <li>- Quello che penso che dovresti migliorare per oggi è...</li> </ul> </li> </ol> <p>*è importante insegnare ai bambini a non dire "ma" tra l'aspetto positivo e quello negativo</p>	
	<table border="1"> <tr> <td>Materiale necessario: Girandola fatta a mano</td> <td>Adattamenti</td> </tr> </table>	Materiale necessario: Girandola fatta a mano
Materiale necessario: Girandola fatta a mano	Adattamenti	
Variante: Gira la ruota	<p>Descrizione dell'attività</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Il facilitatore ha creato l'altro lato della stessa girandola e sulle parti della ruota ha scritto diverse domande che mirano a creare una riflessione dei bambini su se stessi.</li> <li>2. Ogni partecipante gira la ruota e risponde alla domanda. Domande da inserire sulla ruota: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sono bravo a...</li> <li>• Mi sento apprezzato per...</li> </ul> </li> </ol>	



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Di me stesso mi piace che...</li> <li>• Di me stesso non mi piace che...</li> <li>• Mi piace...</li> <li>• Non mi piace...</li> </ul>		
	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="512 459 831 663"> <p>Materiale necessario: La stessa girandola fatta a mano, ma con domande scritte dall'altra parte</p> </td> <td data-bbox="831 459 1423 663"> <p>Adattamenti</p> </td> </tr> </table>	<p>Materiale necessario: La stessa girandola fatta a mano, ma con domande scritte dall'altra parte</p>	<p>Adattamenti</p>
<p>Materiale necessario: La stessa girandola fatta a mano, ma con domande scritte dall'altra parte</p>	<p>Adattamenti</p>		
<p>Video tutorial</p>			
<p><a href="#">▶ WP28. Il feedback</a></p> <div style="background-color: black; width: 100%; height: 100%; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">  </div>			

Workshop 29. Sii la star!

WORKSHOP NUMERO 29: Sii la star!		
Categoria	Valutazione	
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aumentare le capacità di parlare in pubblico</li> <li>- Espandere la zona di comfort per quanto riguarda l'essere valutati dagli altri quando si parla in pubblico</li> </ul>	
Attività		
Attività 1: Il notiziario	<p>Descrizione dell'attività</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Il facilitatore sta introducendo il concetto di News Show (il notiziario), spiegando le analogie con un popolare telegiornale nel paese</li> <li>2. I bambini sono divisi in piccoli gruppi. Uno di loro sarà l'ospite del News Show e avrà un altro partecipante come ospite, un esperto di un argomento. Gli altri giocano la parte del pubblico.</li> <li>3. I bambini avranno un'intervista con l'"esperto" su quell'argomento per 5 minuti, poi scambiano i ruoli.</li> <li>4. Anche i bambini del pubblico possono fare domande all'esperto.</li> </ol>	
	<p>Materiale necessario: Un telefono cellulare/videocamera per registrare i partecipanti durante l'attività</p>	Adattamenti
Video tutorial		
 <a href="#">WP29. Sii la star</a>		



## Workshop 30. Io e il mio nome

WORKSHOP NUMERO 30: Io e il mio nome		
Categoria	Valutazione	
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aumentare le capacità di chiedere feedback agli altri</li> <li>- Sviluppare la capacità emotiva di ricevere feedback dagli altri</li> </ul>	
<b>Attività</b>		
<p>Attività 1: Io e il mio nome</p>	<p><b>Descrizione dell'attività</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Il facilitatore chiede ai partecipanti di disegnare il loro nome in modo creativo su un foglio A4, con ogni lettera all'inizio di una riga (il nome scritto sulla colonna)</li> <li>2. I partecipanti devono chiedere ai colleghi (uno per ogni lettera) di dire un tratto positivo su di loro, che inizia con ogni lettera del loro nome.</li> <li>3. Alla fine, otterranno sulla loro carta il seguente set-up (un esempio): M - abilità matematiche A - artistica R - realistica A - ambiziosa</li> </ol>	
	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <p><b>Materiale necessario:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fogli A4</li> <li>- Penne colorate</li> </ul> </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <p><b>Adattamenti</b></p> <p>I bambini possono avere la carta incollata sulla schiena, camminare nella stanza e chiedere ai compagni di fermarsi e scrivere sulla loro schiena, per una lettera aleatoria nel nome. Quando hanno il nome completato, possono controllare il risultato.</p> </td> </tr> </table>	<p><b>Materiale necessario:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fogli A4</li> <li>- Penne colorate</li> </ul>
<p><b>Materiale necessario:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fogli A4</li> <li>- Penne colorate</li> </ul>	<p><b>Adattamenti</b></p> <p>I bambini possono avere la carta incollata sulla schiena, camminare nella stanza e chiedere ai compagni di fermarsi e scrivere sulla loro schiena, per una lettera aleatoria nel nome. Quando hanno il nome completato, possono controllare il risultato.</p>	

Video tutorial

 [WP30. Io e il mio nome](#)



## Workshop Extra: Riciclare, collaborare e rispettare la natura

LABORATORIO EXTRA: RICICLARE, COLLABORARE E RISPETTARE LA NATURA		
Categoria	Sport e attività all'aria aperta	
Obiettivi	Sviluppare creatività, manualità, collaborazione, autostima e capacità di rispettare la natura	
<b>Attività</b>		
Attività 1:  L'arte del riciclo	<b>Descrizione dell'attività:</b>  I bambini decorano i contenitori di plastica precedentemente lavati con pennarelli indelebili di vari colori. Usando la loro immaginazione e creatività, creano vasi per piante allegri e colorati. Attività adatta a bambini dagli 8 agli 13 anni circa.	
	<b>Materiale necessario</b> - Contenitori vuoti e lavati di detersivi - Pennarelli indelebili di vari colori	<b>Adattamenti</b> Lavare bene i contenitori.
Attività 2:  Collaborare a un seminario	<b>Descrizione dell'attività:</b>  I bambini, in coppia, collaborano per riempire i contenitori con terra, precedentemente decorati (L'arte del riciclo), fino a circa 1 cm dal bordo. Poi tracciano un solco con una zappa o fanno un buco con un bastone, dove depositano i semi. Infine, spruzzano un po' d'acqua nei vasi per favorire la germinazione, il substrato deve essere umido. Bisogna cercare di non creare ristagni d'acqua.	
	<b>Materiale necessario</b> Semi, terra, acqua, zappa, bastone e irrigatore.	<b>Adattamenti</b> I semi delle piante orticole estive vengono seminati tra febbraio e maggio, quelli invernali da giugno in poi. Semina le piante da fiore in autunno o all'inizio della primavera.

<p>Attività 3: Rispettiamo la natura</p>	<p>Descrizione dell'attività</p> <p>Gli alunni, in collaborazione e supportati dall'insegnante, si prendono cura delle piante annaffiandole, in attesa della germinazione. Quando il seme è germogliato, le prime foglie spuntano dal terreno. Bisogna continuare a prendersi cura delle piante osservando le foglie per rimuovere i parassiti o foglie secche e/o fiori appassiti.</p>	
	<p>Materiale necessario Annaffiatoio</p>	<p>Adattamenti</p> <p>Per favorire la germinazione è importante che il seme, a contatto con il terreno, trovi le giuste condizioni ambientali (quali la temperatura, l'esposizione al sole e l'umidità).</p>
<p>Consigli e raccomandazioni per gli insegnanti:</p>		
<p>La cura delle piante, oltre ad avere benefici sulle funzioni cognitive e sul benessere mentale, è uno strumento fondamentale per responsabilizzare gli studenti e avvicinarsi al tema della sostenibilità ambientale.</p>		
<p>Video tutorial</p>		
<p><a href="#">▶ Extra. Riciclare, collaborare e rispettare la natura</a></p>		





## Conclusioni sulla metodologia

La metodologia è stata testata con i bambini delle scuole che hanno collaborato con le associazioni parte del consorzio ed è stato analizzato l'impatto delle attività, sia quantitativo che qualitativo. Tutte le attività hanno avuto un impatto positivo, sia sugli alunni che sugli insegnanti che hanno svolto i workshops. L'impatto principale è stato legato alla trasformazione delle pause in un contesto di apprendimento, che ha superato i limiti del processo di apprendimento formale e, allo stesso tempo, ha guidato i bambini ad organizzarsi nel tempo libero. Questa in realtà, è un'abilità molto importante che aiuta uno studente ad organizzarsi anche a livello accademico.

### Impatto sugli studenti

L'impatto che abbiamo osservato in termini di sviluppo personale degli studenti è stato:

- Gli studenti sono stati coinvolti e hanno apprezzato le attività
- Gli stereotipi sono stati infranti e gli studenti mescolati con gli altri
- L'impatto e l'interesse sono stati più visibili ai più giovani (6-8 anni) rispetto a quelli più grandi (11-12 anni)
- Si sono sentiti al sicuro e hanno migliorato le loro abilità sociali
- Sono diventati più tolleranti e hanno invitato diversi bambini a giocare insieme
- Ragazze e ragazzi giocavano insieme più di prima
- Hanno avuto più iniziative e hanno iniziato a diventare più indipendenti nei loro giochi
- Hanno migliorato le loro capacità di leadership

Le attività hanno avuto anche un impatto maggiore in termini di abilità sociali degli studenti che hanno partecipato alla fase di test:

- Hanno sviluppato capacità di comunicazione, leadership e tolleranza
- Hanno interagito molto bene con i facilitatori, essendo più amichevoli e impostando un approccio non formale
- I giochi hanno stimolato le relazioni collaborative anche se, all'inizio, con una certa timidezza.

Un altro aspetto importante dell'impatto è stato in termini di tolleranza e non discriminazione:

- C'è stato un mix di culture nei giochi ed è stato più facile svolgere le attività con i più giovani. Questo impatto è stato visibile perché all'inizio c'era una netta separazione, scomparsa dopo che gli studenti hanno capito i giochi e li hanno svolti. Inoltre, un altro aspetto positivo è stata la connessione tra le diverse classi e il fatto che gli studenti "più grandi" hanno giocato con quelli che consideravano fino ad ora "troppo piccoli".
- Tutti gli studenti si sono mostrati tolleranti e non si sono sentiti a disagio o discriminati in alcun modo
- Hanno sviluppato e dimostrato più pazienza con i loro colleghi e hanno accettato tutti i bambini nei giochi

Come conclusione finale, dopo l'attuazione di questa metodologia di attività inclusive con le pause, possiamo dire che questo programma ha un impatto positivo complessivo sul sistema educativo in cui viene applicato, come segue:

- Pianificare il tempo dei bambini durante le pause, quando di solito non sanno cosa fare. Ciò struttura la loro mente e imparano come creare giochi e organizzare il loro tempo libero. Soprattutto a questa età, i bambini si annoiano spesso nel loro tempo libero e il rischio è quello di chiedere sempre più attività accademiche o extrascolastiche ed entrare in burn-out. Usando questa metodologia, imparano che le attività e i giochi divertenti non sono proposti solo dagli adulti e possono avere la libera scelta di creare giochi. Queste ultime abilità di creare nuovi giochi o adattare quelli vecchi stimolano anche la loro creatività e immaginazione, ma migliorano anche la loro autostima perché hanno la prova che la loro creatività può essere implementata e dà un valore aggiunto al loro tempo e agli altri.
- L'opportunità di interagire con i bambini di altre classi e conoscere meglio gli altri colleghi. Di solito, una classe diventa una "bolla" in cui i bambini si isolano dagli altri. Attraverso questa metodologia, hanno la possibilità di scoprire gli altri, di conoscere diverse dinamiche di gruppo e di sviluppare le loro abilità sociali anche al di fuori della loro "bolla". Questa abilità, a lungo termine, li aiuterà a sviluppare la loro rete sociale e interagire con nuove persone provenienti da contesti diversi.
- Diventano più indipendenti e imparano ad organizzarsi non solo durante le pause,

ma anche in altre attività. L'effetto a lungo termine delle capacità organizzative è quello della chiarezza mentale e della ponderazione delle alternative in una decisione, indipendentemente dal fatto che sia correlata alla gestione del tempo o ad altri aspetti della loro vita.

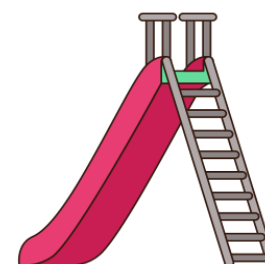
- Si sono divertiti e le attività hanno reso le pause speciali, con una varietà di giochi e attività. La varietà delle attività a cui un bambino è esposto è uno degli input più importanti che gli adulti possono offrire allo sviluppo degli studenti, perché conoscendo diversi approcci (sport, auto-riflessione, socializzazione, comunicazione, negoziazione, processo decisionale, ecc.), possono conoscersi meglio e possono decidere quale sia l'approccio che vogliono sviluppare a lungo termine. Nel periodo scolastico, specialmente nella scuola primaria e media, i bambini scoprono le loro passioni, abilità e talenti, quindi provare una varietà di attività creerà il contesto di "sperimentare" tutto e dopo di ciò, scegliere ciò che vogliono e sono più propensi a concentrarsi maggiormente.

## Raccomandazioni per gli educatori

La metodologia che presentiamo in questo manuale è stata progettata tenendo conto dei contesti attuali nelle diverse scuole partecipanti al progetto, provenienti da diversi paesi: Spagna, Italia e Romania. Il numero, la durata e l'ordine dei workshop e il loro contenuto sono stati progettati in base a questi contesti, ma questa proposta è totalmente adattabile a ciascun contesto e obiettivo.

Qui presentiamo una serie di raccomandazioni per gli educatori per applicare la metodologia, tenendo conto degli spazi, dei tempi, dei facilitatori, delle età e delle attività.

Prima di tutto, è essenziale adattare la sessione di workshop allo **spazio** e alle condizioni disponibili. Se lo spazio è limitato, è consigliabile selezionare le attività che si adattano a tale spazio. Se c'è spazio sufficiente, è possibile svolgere attività più ampie e più espansive. È anche importante considerare la sicurezza e l'accessibilità dello spazio per tutti i partecipanti.



Adatta i workshops al **tempo** a disposizione e non preoccuparti di svolgere ogni attività. È meglio implementare meno attività e avere il tempo di goderne appieno, piuttosto che correre e non implementarne bene nessuna. Se il tempo è limitato, puoi scegliere attività più brevi o dividerle in più sessioni.

È importante considerare il numero di bambini e assegnare il giusto numero di **facilitatori** per garantire che tutti i bambini ricevano attenzione e sostegno. Ricorda che l'obiettivo è che i bambini si organizzino e giochino, non una classe formale. Non si tratta di insegnare, ma di sostenere e incoraggiare la creatività dei bambini. È essenziale che il facilitatore tenga presente che ogni bambino ha capacità e bisogni diversi.

Adattarsi all'**età** dei bambini, regolare le istruzioni e le attività di conseguenza. È importante ricordare che ogni bambino è unico e potrebbe aver bisogno di diversi livelli di supporto.

Per quanto riguarda le **attività**, è consigliabile selezionare attività chiare, concrete e semplici, ed evitare riflessioni eccessivamente lunghe che potrebbero annoiare i bambini. È fondamentale comprendere la logica e lo scopo di ogni attività e considerare come si inserisce nello sviluppo complessivo del workshop. È anche importante considerare l'inclusione di tutti i bambini e tenere conto di eventuali fattori di esclusione che possono essere presenti nella scuola.



L'ordine delle attività è pensato per creare una **progressione**, a partire da alcuni icebreakers, attività per aiutare i bambini a conoscersi

(soprattutto bambini che di solito non interagiscono o che hanno difficoltà a fare amicizia), seguendo con un mix di sport e giochi tradizionali, e terminando con alcuni laboratori di valutazione per verificare come tutto ha funzionato e come i partecipanti si sono sentiti durante i workshops. È progettato in modo da consentire una progressione graduale dal noto all'ignoto, aumentando l'intensità delle attività. Puoi svolgere i workshops utilizzando questa progressione o meno, puoi realizzarli individualmente o come parte di un progetto, in base al tuo obiettivo educativo con i bambini.

Infine, lascia che il tuo **bambino interiore** sia liberato, in quanto ciò contribuirà a creare un ambiente giocoso e divertente.

## Bibliografía

- Nickerson, C. (2021, Oct 09). Labeling theory. Simply Psychology. [www.simplypsychology.org/labeling-theory.html](http://www.simplypsychology.org/labeling-theory.html)
- Merton, Robert K. (1948) "The Self-Fulfilling Prophecy." *The Antioch Review*, 8(2), 193–210
- Schaedig, D. (2020, Aug 24). Self-fulfilling prophecy and the pygmalion effect. Simply Psychology. [www.simplypsychology.org/profezie-avvolgenti.html](http://www.simplypsychology.org/profezie-avvolgenti.html)
- Maderas y Recreo (S.F.) Beneficios de los juegos deportivos [Mensaje en Blog] Maderas y Recreo. Tratto da: <https://maderasyrecreo.es/beneficios-los-juegos-deportivos/>
- Drobnic, F (2013) La actividad física mejora el aprendizaje y el rendimiento escolar: los beneficios del ejercicio en la salud integral del niño a nivel físico, mental y en la generación de valores. Tratto da: [https://www.observatoriodelainfancia.es/oia/esp/documentos\\_ficha.aspx?id=3912](https://www.observatoriodelainfancia.es/oia/esp/documentos_ficha.aspx?id=3912)
- Educo (2018) Beneficios de jugar al aire libre [Mensaje en Blog] Educo. Tratto da: <https://www.educo.org/Blog/beneficios-de-jugar-al-aire-libre>
- Escuela Andaluza de Salud Pública (2019) El recreo, un espacio saludable en los centros docentes. Tratto da: <https://www.easp.es/wp-content/uploads/2020/05/Recreos-Saludables-v5.pdf>
- Huneus, M. (2013). Beneficios del recreo [Mensaje en Blog] Patio vivo. Tratto da: <https://patiovivo.cl/beneficios-del-recreo/>
- Uguet, S. (2014) Promoción de la actividad física en la escuela. Beneficios sobre la salud. Tratto da: [https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/2582/uguet sin.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/2582/uguet_sin.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Gaudino, S. (2019) El patio escolar, espacio de aprendizaje [Mensaje en Blog] Arquitasa. Tratto da: [https://arquitasa.com/el-patio-escolar-espacio-de-aprendizaje-sabrina gaudino/#:~:text=Es%20por%20esto%20que%20el,juego%20en%20sus%20m%C3%BAltiples%20 formas](https://arquitasa.com/el-patio-escolar-espacio-de-aprendizaje-sabrina-gaudino/#:~:text=Es%20por%20esto%20que%20el,juego%20en%20sus%20m%C3%BAltiples%20formas)
- Otero, M. (2021) La importancia del patio en la escuela [Mensaje en blog] Covivimos. Tratto da: <https://convivimos.naranja.com/gratis/2021/la-importancia-del-patio-de-la-escuela/>
- Boillos, F. (2021) El patio escolar, la asignatura olvidada [Mensaje en blog] Magisnet. Tratto da: <https://www.magisnet.com/2021/01/el-patio-escolar-la-asignatura-olvidada/>

Carter, D. (S.F.) Benefits of recess for kids [Mensaje en blog] Victor Mochere. Tratto da: <https://victor-mochere.com/es/benefits-of-recess-for-kids>

Lee, S. M., Burgeson, C. R., Fulton, J. E., & Spain, C. G. (2007). Physical education and physical activity: results from the School Health Policies and Programs Study 2006. *Journal of school health*, 77(8), 435-463. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/j.1746-1561.2007.00229.x>

Pino, P. G., & Giménez, J. P. (2015). El recreo ¿Sólo para jugar?. *EmásF: revista digital de educación física*, (36), 18-27. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5391808>

Chaves Álvarez, A. L. (2013). Una mirada a los recreos escolares: El sentir y pensar de los niños y niñas. *Revista electrónica educare*, 17(1), 67-87.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4315628>

Aguilera, E. (2010). ¡Recreo!..¡Vamos a jugar! Espacios y juegos: una responsabilidad compartida. Fuente:

<http://www.colaborando.edu.ar/PcWeb/Contenido/Actividad4/File/Recreo,%20vamos%20a%20jugar.pdf>

Blández, J. (1995). La utilización del material y del espacio en EF. Editorial INDE. Barcelona

Gutiérrez Toca, Manuel (2014). Juegos Ecológicos con... ruedas y otros objetos.. Editorial INDE. Barcelona

Jarret, O. y Waite-Stupiansky, S. (2009). Recess –It's indispensable! (El recreo es imprescindible) (Play Policy and Practice Interest Forum, NAEYC). Fuente:

[http://www.naeyc.org/files/yc/file/200909/On Our Minds 909.pdf](http://www.naeyc.org/files/yc/file/200909/On%20Our%20Minds%20909.pdf)

Martínez, S. (2015). Los españoles apenas reciclan uno de cada cinco kilos de basura urbana. El Periódico

<http://www.elperiodico.com/es/noticias/medio-ambiente/los-espanoles-apenas-reciclan-uno-cada-cinco-kilos-basura-urbana-4054129>

Pellegrini, A.D,y Davis, P.L. (1993). Relation between children's playground and classroom behavior. *British Journal of educational psychology*, 63 (1), 88-95

Ortega, R. (1994). Violencia interpersonal en los centros educativos de Educación Secundaria. Un estudio sobre maltrato e intimidación entre compañeros. *Revista de Educación*, 304, 253-280

Pérez, L. y Collazos, T. (2007). Los patios de recreo como espacios para el aprendizaje en las instituciones educativas. Sedes Pablo Sexto en el municipio de Dosquebradas. Universidad tecnológica de Pereira. Colombia. Fuente:

<http://repositorio.utp.edu.co/dspace/bitstream/11059/761/1/371621P438lp.pdf>

Programa Perseo del Ministerio de Sanidad y Consumo (2015). Programa de actuación conjunta de la dirección provincial del MEC y de la dirección territorial de INGESA para la promoción de una alimentación saludable y el fomento de la actividad física en los escolares. Fuente:

[http://www.perseo.aesan.msssi.gob.es/docs/docs/comunidades/hacia\\_salud\\_alimentacion\\_y\\_ejercicio\\_fisico.pdf](http://www.perseo.aesan.msssi.gob.es/docs/docs/comunidades/hacia_salud_alimentacion_y_ejercicio_fisico.pdf)

Rivadeneira, M. (2001). Selección y optimización de recursos materiales favorecedores del desarrollo de Educación Física. Revista Digital EF Deportes. Año 7. N°35. Buenos Aires

Subirats, M. y Brullet, C. (1988). Rosa y azul. La transmisión de los géneros en la escuela mixta. Madrid: Instituto de la Mujer. Serie Estudios n° 19

Tortosa Ybáñez, M.T. (2007). Plan de actuación para la mejora de los tiempos libres y de recreo. Universidad de Alicante. Departamento de Psicología Evolutiva y Didáctica. Fuente:

<http://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/12070/1/Plan%20actuaci%C3%B3n%20recreo.pdf>





INCLUSIVE  
BREAK

**Grazie!**

