



INCLUSIVE BREAK

Project number: 2021-1-ES01-KA220-SCH-000032638

La pausa scolastica come spazio di apprendimento



CC BY-NC-SA 4.0 DEED

Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International

Inclusive Break_Handbook © 2023 is licensed under CC BY-NC-SA 4.0



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

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Introduzione | 3 |
| Capitolo 1 | |
| Cosa succede agli studenti con minori opportunità durante la pausa scolastica? | |
| Conseguenze socio-psicologiche | 5 |
| Capitolo 2 | |
| Benefici fisici della pausa scolastica | |
| Benefici fisici | 7 |
| Capitolo 3 | |
| Benefici psicologici della pausa scolastica | 9 |
| Capitolo 4 | |
| Benefici sociali della pausa scolastica | 12 |
| Cos'è la pausa scolastica? Definizioni | |
| Cosa percepiamo oggi in una pausa? | |
| Quali sono i benefici sociali della pausa? | 13 |
| Capitolo 5 | |
| Il ruolo degli adulti | 15 |
| Bibliografia | 17 |

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. ¹Questo 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).

Questo postulato è collegato a un altro, attraverso il quale possiamo vedere come la classificazione dell'altro possa influenzare i nostri comportamenti e le nostre convinzioni: la "**Teoria della profezia che si autoavvera**" sviluppata dal sociologo Merton nel 1948. Egli ipotizzava che un ruolo o un'etichetta siano costituiti da aspettative che, attraverso le interazioni sociali, influenzano e rafforzano così tanto le convinzioni di una persona che i concetti da questa ipotizzati vengono interiorizzati e diventano veri, anche se non lo erano precedentemente. Le convinzioni possono essere messe in pratica in azioni e reazioni sociali, influenzando la persona a cui sono rivolte. Quest'ultima agirà nel modo previsto, influenzando il proprietario delle convinzioni e confermando sempre più il rapporto aspettative-ruolo.

¹ Nickerson, C. (2021, Oct 09). Labeling theory. *Simply Psychology*. www.simplypsychology.org/labeling-theory.html

²"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).

³Vediamo 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.

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 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.

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

³Schaedig, D. (2020, Aug 24). Self-fulfilling prophecy and the pygmalion effect. *Simply Psychology*.
www.simplypsychology.org/self-fulfilling-prophecy.html

Capitolo 2

Benefici fisici della pausa scolastica

Benefici fisici

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 importante opportunità di apprendimento.¹

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.²

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 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.³

¹*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.*

²*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.*

³*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. La base Breaktime e vita sociale nelle scuole) studio è diretto da Ed Baines e Peter Blatchford presso l'UCL Institute of Education*

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. Le pause regolari aiutano anche 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.⁴

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.⁵

È stato dimostrato che praticare l'esercizio fisico, come lo yoga, aiuta a creare un'atmosfera di fiducia, entusiasmo e non competitiva, 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.

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)⁶.

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 Program⁷ "*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*

⁴ *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>.

⁵ 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>.

⁶ Organizzazione Mondiale della Sanità. (2010). *Raccomandazioni globali sull'attività fisica per la salute*. OMS, Ginevra - 2008 *Attività Fisica. Linee guida per gli americani*.

⁷ "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>

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.⁸

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 pilota⁹ 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.¹⁰ 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. 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.

⁸Agenda 2030 (Obiettivi di sviluppo sostenibile - SDG), ONU 2015.

⁹ R. Mulato e Stephan Riegger, *MAESTRA FACCIAMO UNA PAUSA? Migliorare il clima in classe e favorire l'apprendimento dei bambini*. Ed. La Meridiana-Partenze

¹⁰ *Ibid.*, p.25 e ss.

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 studio¹¹ 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". 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)¹². 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.¹³ 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 studio¹⁴, 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.

¹¹ 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>).

¹² Deci, E. L., and Ryan, R. M. (eds.). *Manuale della ricerca di autodeterminazione* (Softcover Edn). Rochester, NY: University of Rochester Press (2004).

¹³ 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

¹⁴ Dullius, A.I., Dullius, R. L., Ansuji 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.

Conclusione

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 per i genitori:

- 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 socio-economico 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.

Bibliografía

- Nickerson, C. (2021, Oct 09). Labeling theory. *Simply Psychology*.
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/self-fulfilling-prophecy.html
- Maderas y Recreo (S.F.) Beneficios de los juegos deportivos [Mensaje en Blog] Maderas y Recreo. Recuperado de: <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. Recuperado de: https://www.observatoriodelainfancia.es/oia/esp/documentos_ficha.aspx?id=3912
- Educo (2018) Beneficios de jugar al aire libre [Mensaje en Blog] Educo. Recuperado de: <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. Recuperado de: <https://www.easp.es/wp-content/uploads/2020/05/Recreos-Saludables-v5.pdf>
- Huneus, M. (2013). Beneficios del recreo [Mensaje en Blog] Patio vivo. Recuperado de: <https://patiovivo.cl/beneficios-del-recreo/>
- Uguet, S. (2014) Promoción de la actividad física en la escuela. Beneficios sobre la salud. Recuperado de: <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. Recuperado de: <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. Recuperado de: <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. Recuperado de: <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. Recuperado de: <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),

<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/Our Minds 909.pdf](http://www.naeyc.org/files/yc/file/200909/Our%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.mssi.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>