

# Le pause attive nella scuola: un modello da promuovere

Rete "Scuole che Promuovono Salute Lombardia" 4° Meeting Regionale  
Milano, 4 marzo 2026

## **Sessione III – Rete SPS Pavia**

**IIS Galilei Voghera (PV) in collaborazione con l'Università degli Studi di Pavia: progetto "Yes, we can": l'efficacia delle pause attive nelle scuole.**

**Liceo Copernico Pavia: le pause attive con l'applicazione "Scoolfit".**



# IIS GALILEI VOGHERA – obiettivi del progetto

- Applicabilità di un modello scientifico pedagogico di pause attive nelle scuole, per migliorare il benessere psico-fisico, ridurre i rischi legati alla sedentarietà e incentivare sani stili di vita in età evolutiva
- migliorare il livello di attenzione in classe, quindi migliorare dell'apprendimento.



# Organizzazione

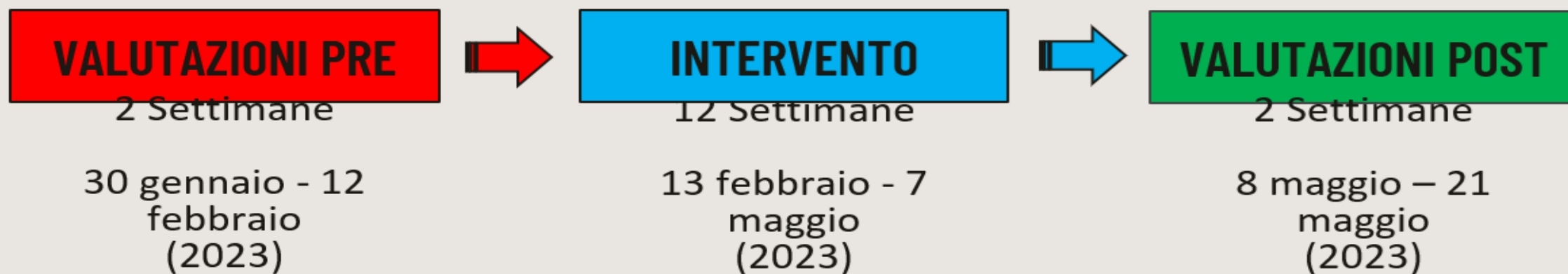
La sperimentazione gestita da tirocinanti dell'Università degli Studi di Pavia, ha coinvolto 4 classi del biennio degli indirizzi Liceo Linguistico e Liceo delle Scienze Umane così coinvolte:

- Una classe ha eseguito le pause attive.
- Una classe ha utilizzato gli standing desk.
- Una classe ha utilizzato entrambe le modalità sopra elencate.
- Una classe è stata coinvolta come gruppo di controllo e non ha utilizzato nessuna delle due modalità.



# *Periodo di svolgimento del progetto - A.S. 2022/23*

## **TIMELINE**



# *Descrizione delle attività*

## ACTIVE BREAK



3 Pause

8 Minuti

Corridoio

## STANDING DESK



3 Sessioni

8 Minuti

Classe



# Pause attive: esempi di esercizi nnnnsti

| ESERCIZI 1° PAUSA |                                            | ESERCIZI 2° PAUSA |                                                          |
|-------------------|--------------------------------------------|-------------------|----------------------------------------------------------|
| attivazione       | mobilità articolare parte alta             | attivazione       | mobilità parte bassa                                     |
| 1                 | jumping jack                               | 1                 | skip alto                                                |
| 2                 | squat                                      | 2                 | affondi laterali                                         |
| 3                 | balzi monopodalici                         | 3                 | calf polpacci                                            |
| 4                 | crunch in piedi gomito-ginocchio           | 4                 | balzi gambe tese                                         |
| 5                 | spinte avanti-alto-laterali arti superiori | 5                 | isometria: seduti sulla sedia, gambe in avanti sollevate |
| 6                 | massima raccolta + estensione              | 6                 | equilibrio mopodalico                                    |

| Per ogni esercizio (tranne la fase di attivazione) si eseguono 30" di lavoro e 20" di pausa |                                                                                 |                      |                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ESERCIZI 1° PAUSA                                                                           |                                                                                 | ESERCIZI 2° PAUSA    |                                                                                                       |
| attivazione 1 minuto                                                                        | mobilità articolare parte alta : circonduzioni braccia, sx dx avanti - indietro | attivazione 1 minuto | mobilità parte bassa: movimenti rotatori del bacino, "rotazioni interne-esterne" degli arti inferiori |
| 1                                                                                           | jumping jack                                                                    | 1                    | corsa sul posto                                                                                       |
| 2                                                                                           | squat                                                                           | 2                    | affondi laterali                                                                                      |
| 3                                                                                           | balzi monopodalici                                                              | 3                    | squat                                                                                                 |
| 4                                                                                           | crunch in piedi "gomito-ginocchio"                                              | 4                    | calf polpacci (sollevarsi sulle punte)                                                                |
| 5                                                                                           | affondi laterali                                                                | 5                    | balzi gambe tese                                                                                      |
| 6                                                                                           | spinte avanti-alto-laterali arti superiori                                      | 6                    | crunch in piedi "gomito-ginocchio"                                                                    |
| 7                                                                                           | massima raccolta + estensione senza saltare                                     | 7                    | equilibrio mopodalico                                                                                 |

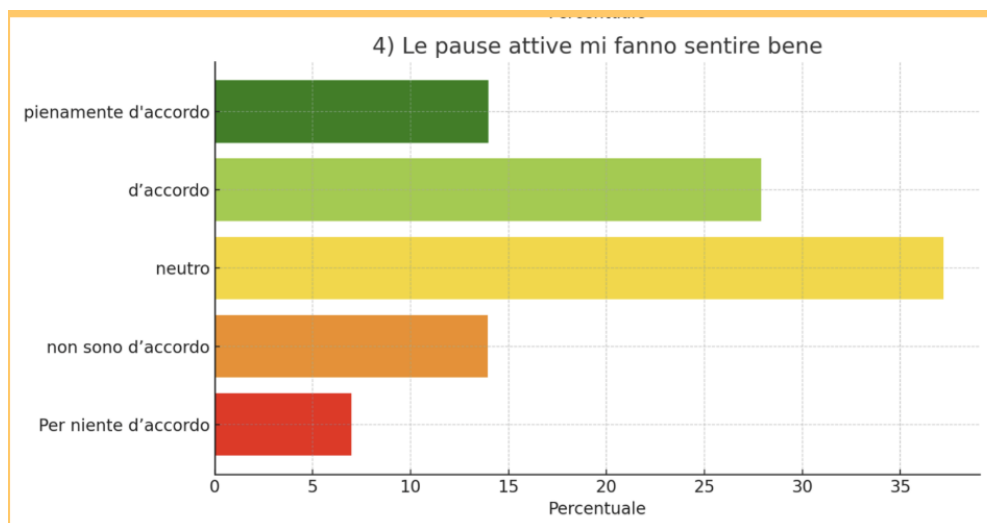
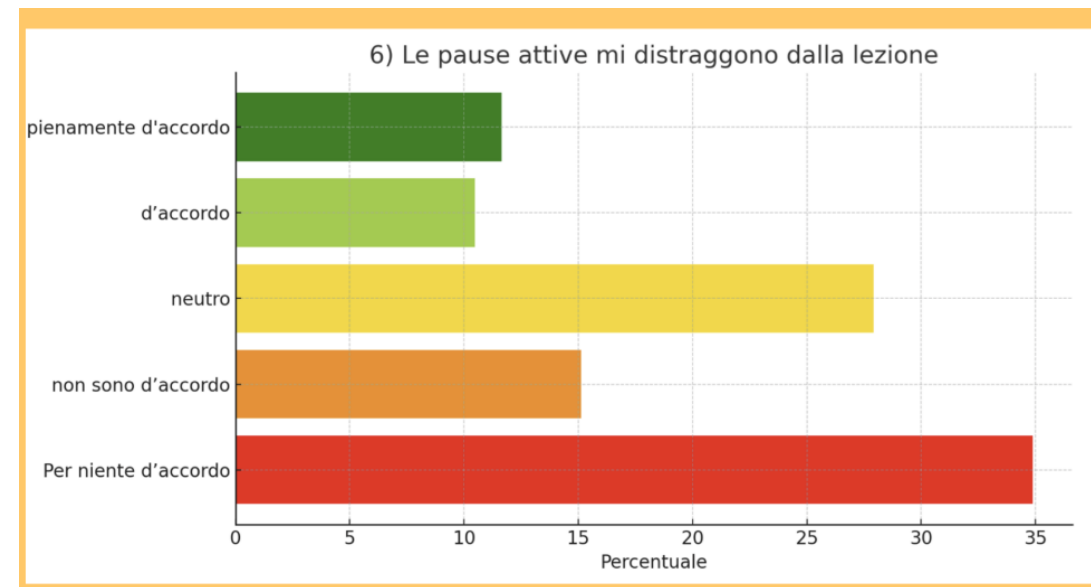
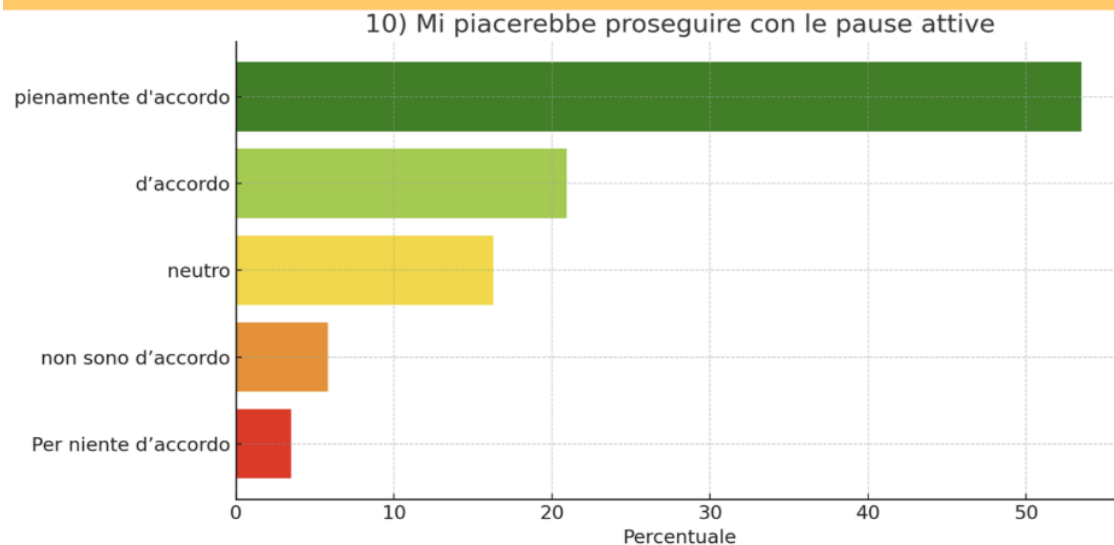


# Fase di disseminazione

- Gli studenti del quarto anno del Liceo Scientifico Sportivo hanno contribuito alla diffusione delle pause attive negli Istituti Comprensivi e in alcune scuole Secondarie della città di Voghera, mostrando agli alunni gli esercizi da svolgere nelle aule scolastiche



# Feedback Scuole Secondarie I Grado









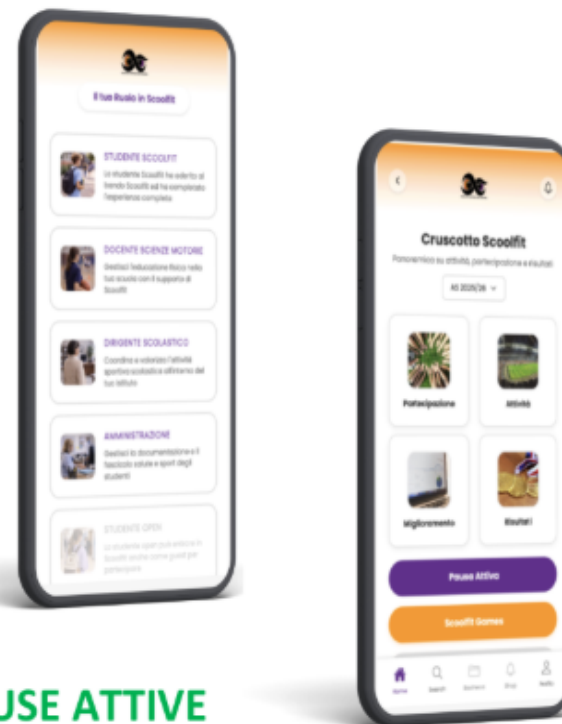
# Liceo Copernico Pavia - app Scoolfit

## Come funzionano le pause attive in Scoolfit

Scoolfit è l'app utilizzata dall'Istituto (scuola capofila del progetto) per la gestione strutturata dello sport a scuola.

Permette di:

- Organizzare attività motorie
- Strutturare progetti di benessere
- Coinvolgere studenti e docenti in modo coordinato



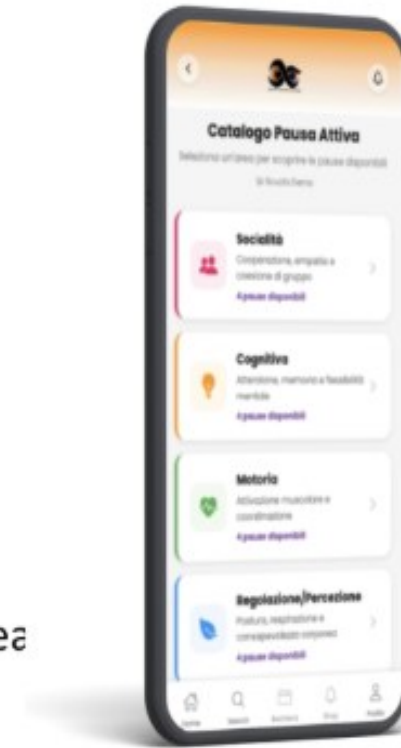
All'interno di Scoolfit è stato integrato il modulo **PAUSE ATTIVE**



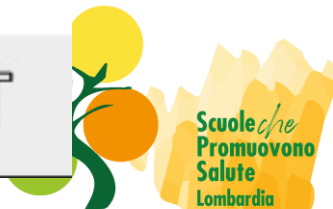
# Catalogo delle pause attive in Scoolfit

Le Pause Attive sono organizzate in 4 categorie:

- **Socialità:** cooperazione, empatia, coesione di gruppo
- **Cognitiva:** attenzione, memoria, flessibilità mentale
- **Motoria:** attivazione muscolare e coordinazione
- **Regolazione/Percezione:** postura, respirazione, consapevolezza corporea



Ogni categoria contiene un catalogo di esercizi già strutturati pronti all'utilizzo.



# Come funziona operativamente

## 1. Inserimento **Pausa attiva**

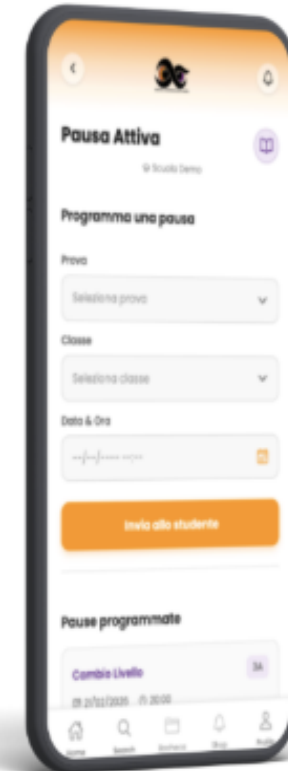
La Dirigenza seleziona classe e data

## 2. Scelta attività

Categoria + esercizio

## 3. Invio immediato

Notifica a tutti gli utenti Scoolfit





## Evoluzione del Progetto

1

Sarà attivato il **Profilo Docente**, con gestione autonoma delle Pause Attive, uno dei moduli dedicati alla promozione del movimento in **Scoolfit**.

2

Progressivamente, le attività, insieme agli altri moduli già presenti nella piattaforma, entreranno nel **sistema premiale** di valorizzazione del benessere scolastico.

3

Anche i docenti parteciperanno alle classifiche del benessere, come protagonisti attivi e modello educativo positivo.



**Costruire una comunità educante coesa, in cui docenti e studenti partecipano attivamente alla promozione del movimento, integrando il benessere come dimensione stabile e condivisa della vita scolastica.**



# Grazie per l'attenzione

