



### Progetto pilota “Pause di Salute” a.s. 2022-2023

L'esperienza delle pause di salute compiuta l'anno scorso in una classe 4.<sup>a</sup> del liceo classico Stellini, ha motivato studenti e insegnanti a ripensare la scuola come luogo in cui la cura di sé possa coinvolgere tutte le dimensioni della persona che è corpo, mente, emozioni, sentimenti, vita spirituale.

L'inserimento dell'attività fisica in classe con l'applicazione di movimenti strutturati per una decina di minuti tra una lezione e l'altra o all'interno di una lezione, scardina sicuramente la consuetudine di ritenere lo stare seduti a un banco il fondamento dell'apprendimento. L'abbandono di comportamenti scontati è già una bella avventura, spingendo a sperimentare vie nuove nell'ambito della costruzione dei saperi. Affermava il famoso filosofo Friedrich Nietzsche alla fine dell'Ottocento “Stare seduti il meno possibile: non fidarsi dei pensieri che non sono nati all'aria aperta e in movimento, che non sono una festa anche per i muscoli”. La nostra stessa capacità di produrre nuovi pensieri e di sviluppare la creatività si lega alla possibilità di imparare a muoverci consapevolmente. Le pause attive, dunque, non solo favoriscono concentrazione e attenzione, ma stimolano le funzioni cognitive, dispongono a nuove osservazioni e rafforzano la memoria. Mirano al cambiamento di postura, guidando lo studente a sentirsi come unità vivente che agisce, salta, respira in modo corretto, pensa, medita. Il fine è sentire l'energia che muove il corpo e dunque sentirsi bene, aprendosi con maggiore consapevolezza al mondo.

L'applicazione in classe delle pause attive è stata molto efficace sul piano didattico per altri motivi.

È un'attività che mette in discussione la gerarchia fra le discipline per cui le scienze motorie sono ancora pensate spesso come attività di sfogo e gioco. In realtà queste hanno il compito di predisporre moduli anche brevi, con esercizi fisici finalizzati alla salute, al benessere. La condivisione dei movimenti tra insegnanti e studenti, necessaria per la realizzazione delle pause dinamiche, smonta i rapporti formali tra docente allievo giustificati dalla dimensione trasmissiva del sapere. L'individualismo e la competitività lasciano lo spazio al gruppo che si allena insieme. La sedentarietà corrisponde anche sul piano simbolico, all'accumulo di nozioni non sempre utili per una formazione integrale della persona.

Lo stare in piedi, il movimento aprono a una prospettiva diversa del sé. Massa muscolare, forza, equilibrio, resistenza, mobilità, agilità, propriocezione, respiro. Le pause attive scardinano le gerarchie interne alla classe legate al primato delle discipline intellettuali. Emergono le abilità motorie acquisite da quegli allievi che praticano sport. E queste possono essere guadagnate anche da chi non svolge attività sportiva. L'interruzione della lezione per lasciar spazio al movimento mette in crisi la convinzione che perdere 10 minuti sia un danno alla quantità di lavoro enorme inerente ai programmi di studio.

Infine, le pause di salute sono la verifica sul campo di quello che il filosofo greco Platone sosteneva a proposito dell'uomo come complesso psicosomatico unitario e interagente. Il fatto che una corretta formazione deve assolutamente mostrare di essere capace di rendere bellissimi e il più possibile virtuosi i corpi e le anime è un'affermazione ben fatta.

Prof.ssa Chiara Fragiaco - novembre 2023