

SUPSI

LAVORO DI DIPLOMA DI

SONIA RIMOLI GIAMBONINI

MASTER OF ARTS IN SECONDARY EDUCATION

ANNO ACCADEMICO 2012/2013

ABBIAMO PERSO LA CONCENTRAZIONE?

MUOVIAMOCI!

PAUSE IN MOVIMENTO PER AUMENTARE LA CONCENTRAZIONE

NELLE AULE DI SCUOLA MEDIA

RELATORE

CLETO CANONICA

Desidero esprimere i miei sentiti ringraziamenti alle preziose persone (soprattutto Dominique Hort, Sisko Nähri, Daniele Cadenazzi e Cristiana Zenari) che negli anni mi hanno permesso di capire e sperimentare che il benessere del corpo sta alla base del benessere globale della persona; al Professor Cleto Canonica, che già all'inizio della formazione al DFA ha acceso in me la curiosità per l'uso del corpo anche a scuola, nell'insegnamento della storia; a Francesca Albertini (kinesiologa), che mi ha messo generosamente a disposizione il suo sapere e i suoi materiali sul Brain Gym; a Daisy Barth (kinesiologa), che mi ha insegnato i primi rudimenti di Brain Gym; a mio marito Michele e ai miei figli Daria e Lucio che hanno condiviso con amore e pazienza il periodo della mia formazione.

1. Introduzione	1
2. Quadro teorico.....	3
3. Metodologia, soggetti e strumenti di ricerca.....	6
4. Diario di un percorso collettivo	8
Il lavoro preparatorio	8
L'informazione.....	9
Le prime pratiche: osservazione e instaurazione di un'abitudine	9
Il questionario	14
I focus group	17
Il sondaggio statistico.....	18
8. Conclusioni e possibili sviluppi	20
9. Bibliografia	23
10. Allegati.....	25

1. Introduzione

L'interesse per il tema di questo lavoro di diploma è nato dalla mia esperienza personale, che mi ha portata a constatare in varie occasioni come una breve attività fisica mi permetta di superare in modo eccellente momenti di stanchezza, svogliatezza e poca propensione al lavoro intellettuale. Durante la formazione per l'abilitazione all'insegnamento di storia, civica e italiano nella scuola media, ho ricevuto da Cleto Canonica, responsabile del corso di accompagnamento per la storia, varie e ripetute conferme del legame esistente tra movimento e concentrazione. Lo dimostra il primo foglio dei miei appunti del corso, che si apre con l'annotazione: "Iniziare ogni lezione con movimento per attivare l'energia" (07.09.2011).

Nel primo anno formativo, nell'ambito del modulo di accompagnamento, un pomeriggio si è discusso dell'attenzione degli allievi come presupposto per l'apprendimento. Mi ha stupito scoprire che il sistema scolastico attuale, di fronte alla reale difficoltà degli allievi a prestare attenzione in modo continuato, ha reagito con due misure che non risolvono il problema alla base, ma cercano di interagire con esso. Si tratta della frammentazione delle lezioni per mezzo di scelte didattiche molteplici (lezione frontale, dialogata, lavoro individuale ecc.) e dell'uso delle nuove tecnologie al fine di rendere gli allievi co-costruttori della conoscenza (Canonica, 2011). Questi due approcci evidenziano l'esigenza oggettiva dei docenti di modificare il flusso dell'apprendimento, ma non arrivano a costituire delle vere pause. Soprattutto nelle lezioni di due ore consecutive, il bisogno di interruzione e movimento è manifesto, ma il quadro istituzionale non prevede la sua soddisfazione. Alcuni insegnanti concedono agli allievi di andare in bagno dopo 50 minuti, ma non tutti i ragazzi lo richiedono. Ad ogni buon conto, la maggior parte degli istituti è contraria a questa prassi per il timore che l'uscita dalla sfera di controllo del docente si trasformi in un momento di trasgressione. C'è chi a metà lezione permette agli allievi di alzarsi dai banchi e circolare liberamente in aula, illudendosi così di offrire un momento di pausa. In realtà con questa pratica si rischia la dispersione del gruppo attraverso il ritorno di ognuno nella propria sfera individuale. La ripresa del lavoro dovrà quindi essere preceduta da una fase in cui il docente induca ogni membro a ricominciare a interagire con il gruppo e con il bersaglio comune. Per l'insegnante si tratta di un importante investimento di tempo ed energia, che potrebbe essere evitato da un'azione preventiva in cui il bisogno di pausa degli allievi sia socializzato, cioè soddisfatto dal gruppo nel suo insieme.

Due desideri sono confluiti in questo lavoro di ricerca: trasferire in una classe di scuola media il benessere generato in me dal movimento e soddisfare in modo socializzato il bisogno di pausa percepito da molti docenti e allievi.

L'intento principale è di proporre ai ragazzi, in aula, attività di movimento che favoriscano la loro concentrazione. In altre parole si mira a prendere nella dovuta considerazione la dimensione psicomotoria dell'individuo alla scuola media, mentre nel nostro sistema scolastico essa è tenuta in gran conto nella scuola dell'infanzia e sempre meno negli anni successivi. Si vogliono creare pause strutturate che, al contrario del solito, servano a incanalare l'energia, trasformarla in energia di produzione e metterla a disposizione dell'apprendimento. Un intervento di questo tipo aspira a portare beneficio agli allievi, ma anche al docente, che si troverebbe sgravato dalla gestione di ricorrenti situazioni di distrazione.

Il lavoro di ricerca si è mosso attraverso cinque tappe fondamentali:

1. Costruzione del quadro teorico di riferimento.
2. Scelta della metodologia e degli strumenti di ricerca, nonché della classe idonea.
3. Selezione degli esercizi adatti a riportare l'attenzione degli allievi sull'attività didattica in corso.
4. Intervento in una classe di prima media durante tutte le lezioni di storia e civica e le ore di classe dal primo giorno di scuola fino alle vacanze di Pasqua.
5. Analisi continua dell'intervento e relativi aggiustamenti.

2. Quadro teorico

In Svizzera, l'idea di portare il movimento dentro le aule scolastiche, soprattutto del settore primario, è sostenuta dall'Ufficio federale dello sport (UFSP) già dagli anni Novanta del secolo scorso. Nata da una motivazione ergonomica, nel giro di pochi anni l'esigenza di fare muovere gli allievi in classe fu corroborata anche da considerazioni di tipo educativo, riassunte come segue: "... l'essere umano recepisce il mondo esterno con i sensi e questi vengono stimolati da varie forme di movimento. Il movimento è quindi il presupposto per un confronto attivo dell'essere umano con se stesso e il mondo circostante e rappresenta la forma primordiale di scoperta" (Ackermann & Wyss, 2012, p. 11).

Secondo UFSP "il sostegno [...] del movimento contribuisce in maniera sostanziale ad un clima positivo a scuola e facilita la disponibilità ad apprendere degli alunni. [...] La scuola [...] deve offrire ai suoi alunni movimento, seguendo il motto "il corpo è più di un semplice sostegno per la testa, e a scuola abbiamo a che fare appunto non con la sola testa, ma con un essere umano nel suo complesso". Per integrare il movimento nelle attività scolastiche, l'UFSP ha elaborato valide serie di schede a disposizione dei docenti.

Sul piano della psicologia dell'apprendimento, è opportuno rilevare che il movimento attiva diversi canali sensoriali, che utilizzati contemporaneamente facilitano la memorizzazione. Il sapere può essere mantenuto tanto più a lungo, quanti più canali di apprendimento si utilizzano. Studi sulla memoria hanno dimostrato che l'insegnamento basato sull'azione consente una forma di apprendimento "a più canali": motorio, cognitivo e emozionale. Si ricorda meglio se l'apprendimento è accompagnato da gesti o movimenti ritmici, come dimostra il fatto che nella memoria a lungo termine si ritrovino più facilmente e con maggiore sicurezza i ricordi memorizzati sia in modo motorio che in modo cognitivo¹.

In ambito neurologico è noto che la trasmissione di informazioni da un neurone all'altro avviene a condizione che questi siano congiunti da sinapsi. Le sinapsi si realizzano grazie alle attività chimiche e elettriche causate da contatti, spostamenti e percezioni sensoriali.

Le sinapsi hanno luogo e restano attive solo se stimolate di continuo. Per questo i bambini tendono spontaneamente a cercare stimoli sensoriali. Ne risulta la loro propensione a mettere in moto il

¹ Questo paragrafo e i seguenti si basano su Zimmer (2009), pp. 9-33 e 47-66.

sistema di equilibrio e di movimento attraverso oscillazioni, salti o altro. Metodi di ricerca moderni hanno dimostrato che già semplici e piccoli movimenti delle dita attivano diverse aree del cervello e ne migliorano l'irrorazione sanguigna. Misurazioni della resistenza della pelle e della tensione muscolare hanno altresì dimostrato che durante un'intensa concentrazione il coinvolgimento del corpo si esprime sotto forma di sforzo fisico.

A partire dall'educazione cinestetica, Paul e Gail Dennison hanno sviluppato il Brain Gym, un sistema di stimolazione dell'apprendimento che, attraverso il movimento, riunisce l'intelligenza del pensiero alla coordinazione del corpo. Grazie ai suoi studi, Paul Dennison (2006) ha rilevato che l'insegnamento efficace consiste nel presentare le nozioni abbinate a un movimento attivo del corpo. Secondo le sue osservazioni, esercizi fisici di facile esecuzione migliorano la capacità di apprendere, elaborare l'informazione e formulare una risposta. Le sue considerazioni hanno un fondamento teorico nella conformazione del cervello umano e nel suo funzionamento. La lettura, la scrittura e qualunque forma di apprendimento possono avvenire con successo quando l'emisfero sinistro, responsabile del pensiero analitico, è bene integrato con quello destro, centro dell'intuito. I movimenti studiati da Dennison attivano i due emisferi e li stimolano a lavorare assieme attraverso il corpo calloso. La persona che li esegue diviene *positiva, attiva, chiara e energetica* (acrostico *PACE*) e ben predisposta all'apprendimento.

Dordel e Breithecker (2003) hanno svolto una ricerca di tipo quantitativo sul grado di concentrazione degli allievi di scuola elementare durante varie tipologie di lezione. Nel caso di una lezione tradizionale, in cui gli allievi sono rimasti seduti senza pause in movimento, la concentrazione è diminuita fino a raggiungere livelli infimi dopo cinque ore. In una classe in cui sono state offerte possibilità di movimento variate e intense durante le pause sul piazzale, la concentrazione non solo si è mantenuta, ma è anche aumentata. La massima concentrazione, tuttavia, si è osservata in un gruppo di allievi che, oltre a potersi muovere in cortile durante le pause, ha svolto attività di movimento in aula e si è seduto in posizione dinamica (ad esempio su grosse palle ginniche).

Il quadro teorico abbozzato rileva come gli ambienti extrascolastici e il settore dell'insegnamento primario abbiano riconosciuto il valore del movimento quale propulsore della concentrazione. Queste constatazioni hanno suscitato in me le domande:

1. Come cambia l'attenzione degli allievi delle scuole medie con l'introduzione nelle lezioni di attività in movimento?
2. Il tempo dedicato alle attività di movimento in aula è sottratto al tempo disponibile per l'insegnamento e l'apprendimento?

3. Il tempo dedicato alle attività di movimento in aula eccede il tempo generalmente utilizzato per richiamare allievi distratti?

Per rispondere a tali interrogativi ho formulato le seguenti ipotesi:

1. È possibile rafforzare l'attenzione degli allievi di scuola media per mezzo di esercizi di movimento svolti direttamente in aula durante le lezioni di storia e riproposti all'ora di classe.
2. Il tempo dedicato alle attività di movimento in aula non è sottratto al tempo disponibile per l'insegnamento e l'apprendimento.
3. Il tempo dedicato alle attività di movimento non eccede il tempo generalmente utilizzato per richiamare allievi distratti e ricostituire il flusso dell'apprendimento efficace.

3. Metodologia, soggetti e strumenti di ricerca

Il presente progetto muove dalla constatazione di un reale problema incontrato dai docenti nello svolgimento del loro lavoro, vale a dire la difficoltà degli allievi a mantenere la concentrazione per l'intera durata della lezione. Nel mio ruolo di docente ho pensato a una forma di approccio in cui interagisco con gli alunni, metto in atto strategie per affrontare il problema, osservo e analizzo l'esito di tali interventi attraverso gli strumenti presentati di seguito. In altre parole, nel mio lavoro utilizzo il metodo di ricerca intervento chiamato ricerca-azione.

Durante questo mio primo anno di incarico da insegnante, mi è stato assegnato il ruolo di docente di storia e civica in tre classi (una prima, una seconda e una quarta media) e quello di docente di classe nella stessa prima. Ho individuato subito nella classe di prima media il gruppo da sottoporre alla ricerca, sia perché i ragazzi più giovani sono tendenzialmente più aperti verso attività che escono dagli schemi, sia perché con l'entrata nell'adolescenza si fatica a riconoscere il proprio corpo, soggetto a rapide e profonde trasformazioni. Ne può conseguire una minore disponibilità a mettersi in gioco attraverso di esso, soprattutto su richiesta di un docente. La proposta di attività corporee in aula a ragazzi delle medie è già di per sé una sfida, dato che nella prassi scolastica il movimento è ben visto nella scuola dell'infanzia e elementare, ma non è preso in considerazione nelle aule del livello secondario.

Un altro elemento a favore della classe di prima è stato la collocazione delle lezioni di storia in due ore consecutive, che per la loro durata richiedono uno sforzo di concentrazione maggiore rispetto alle lezioni di 45-50 minuti. La seconda e la quarta, invece, hanno lezioni distinte. Mi è parso anche che per il mio doppio ruolo di docente di storia e di classe si sarebbe creato con gli allievi un rapporto più stretto, che avrebbe facilitato l'accettazione di tale prassi. Infine, con questa classe passo un numero di ore maggiore e quindi le occasioni di proporre attività in movimento aumentano.

La classe scelta è composta di venti allievi (9 ragazze e 11 ragazzi)². Tra i maschi, l'allievo 18 si è fatto notare da subito per il continuo bisogno di muoversi, l'agitazione e la distrazione. Col tempo anche l'allievo 2, per il quale è in corso la procedura diagnostica della dislessia, ha manifestato caratteristiche simili, anche se meno accentuate. Tra le ragazze, le allieve 14 e 1 colpiscono per la timidezza, l'allieva 9 per la passività e la ritrosia a collaborare.

² Per registrare i dati relativi ai singoli allievi in modo riservato, li ho numerati in ordine alfabetico.

Per la rilevazione di dati qualitativi sul rapporto esistente tra le attività in movimento e la concentrazione degli allievi in classe, ho utilizzato i seguenti strumenti, che per la maggior parte hanno coinvolto attivamente gli alunni:

Griglia di osservazione: per tenere sott'occhio costantemente l'effetto delle azioni messe in atto, ho elaborato da subito una griglia di osservazione nella quale annotare la data, l'attività di movimento proposta, il momento in cui si è svolta, nonché commenti relativi al grado di concentrazione della classe o di singoli allievi prima e dopo l'attività, le parole che ho usato per introdurre l'esercizio, le reazioni degli allievi prima, durante e dopo la pratica.

Questionario: nel corso del mese di gennaio ho somministrato agli allievi un questionario per rilevare le loro opinioni e sensazioni riguardanti le attività di movimento.

Focus group: verso la fine della sperimentazione ho svolto delle interviste di gruppo utilizzando la modalità del focus group, come proposta da Bloor, Frankland, Thomas & Robson (2001, citato da Coggi, Ricchiardi, 2005, p. 88). In questo modo ho potuto ascoltare gli allievi in piccoli gruppi e, guidando la discussione in modo mirato, aggiungere le loro reazioni e i commenti spontanei ai dati raccolti precedentemente per mezzo dei questionari.

Sondaggio: dando seguito a un suggerimento emerso durante le interviste, ho svolto un sondaggio sull'indice di gradimento degli esercizi.

Ho rinunciato in partenza alla rilevazione di dati quantitativi sul grado di attenzione degli allievi perché ero consapevole di quanto sia difficile essere al contempo ricercatore e docente sul campo, in particolare se si è alla prima esperienza d'insegnamento. Durante i primi giorni di scuola ho constatato subito che avevo visto bene: il mio interesse era tutto rivolto ai contenuti delle lezioni e alle reazioni della classe alle mie scelte didattiche, pertanto non mi restava energia per osservare i singoli allievi e rilevare aspetti puntuali in griglie numeriche.

4. Diario di un percorso collettivo

Il lavoro preparatorio

Nel periodo che ha preceduto l'inizio dell'anno scolastico mi sono concentrata su tre obiettivi.

Prima di tutto, per fissare dei criteri di osservazione sul grado di attenzione degli allievi ho analizzato gli strumenti usati dai ricercatori per rilevare il deficit di attenzione e l'iperattività. Questo mi ha permesso di stabilire alcuni parametri di osservazione di natura qualitativa che ho tenuto presenti durante l'intera sperimentazione. Tra di essi annovero le difficoltà incontrate dagli allievi nel capire le consegne, ascoltare chi parla, organizzarsi per svolgere esercizi individuali, nonché la facilità a lasciarsi distrarre da stimoli esterni.

La seconda occupazione dell'estate è stata la ricerca di esercizi fisici idonei ad attivare la concentrazione. Oltre alle finalità didattiche, infatti, i criteri da rispettare nella scelta erano molteplici. Gli esercizi dovevano potere essere eseguiti in breve tempo, senza l'uso di materiale, nello spazio ristretto di un'aula scolastica adibita all'insegnamento e senza produrre eccessivo rumore; inoltre dovevano essere facili da memorizzare. Ho preso contatto con due kinesiologhe che praticano il Brain Gym e mi hanno fatto conoscere i 26 movimenti sviluppati da Paul e Gail Dennison (*Imparare attraverso il movimento*). Tra essi, ho selezionato quelli corrispondenti ai criteri di cui sopra: si tratta di 17 esercizi.

Per ampliare l'offerta ho acquistato due serie di schede prodotte dall'UFSPPO nell'ambito del programma *Scuola in movimento*. Nei cofanetti *Pause per rilassarsi* e *Giochi in movimento* ho trovato altre 16 valide proposte.

Ho iniziato ad eseguire regolarmente le attività per impratichirmi e poterle poi trasmettere agli allievi facilmente.³

Infine, sulla base del piano di formazione per la scuola media ho programmato i contenuti didattici che intendevo affrontare nel corso dell'anno alle lezioni di storia e civica. Ho fissato il numero di lezioni necessarie per ogni unità didattica. Ai fini della presente ricerca, l'elaborato costituisce un ulteriore strumento di valutazione dei risultati per quanto riguarda i tempi dedicati all'apprendimento e all'insegnamento.

³ Per gli esercizi scelti si vedano l'allegato 1 e l'allegato 2.

L'informazione

Nel mio ruolo di docente di classe, ho avuto l'opportunità di trascorrere l'intero primo giorno di scuola con gli allievi di prima media oggetto di questo lavoro di diploma. Dopo le presentazioni e le pratiche per la consegna e il pagamento degli abbonamenti per l'autobus scolastico, ho svolto una pausa in movimento. È stata l'occasione per esporre subito agli allievi il mio progetto. Ho fatto in modo di essere convincente e ho presentato le attività fisiche come una grande opportunità per concentrarsi, rilassarsi, trasformare l'energia personale e metterla a disposizione del bisogno e dell'intento del momento. Con mia grande sorpresa, sei allievi mi hanno detto di avere già svolto una pratica simile alle scuole elementari. Tutti hanno mostrato interesse per l'esperienza e l'allievo 2, già avvezzo agli esercizi dalle elementari, ha espresso grande entusiasmo, contribuendo così a creare curiosità nei compagni.

Ho ritenuto importante approfittare della prima occasione d'incontro per informare del mio progetto anche i genitori e i colleghi del consiglio di classe. Mi hanno ripagata con qualche sguardo incuriosito, forse anche un po' diffidente.

Le prime pratiche: osservazione e instaurazione di un'abitudine

A partire dalla prima settimana, ho proposto almeno due occasioni di movimento a ogni lezione di storia e una all'ora di classe⁴.

A storia abbiamo svolto attività fisica all'inizio di ogni lezione per creare uno stacco da quanto gli allievi avevano vissuto in precedenza e per predisporli al meglio all'apprendimento. Per la seconda tornata di esercizi, inizialmente ho inserito nel piano lezione il momento che mi sembrava più idoneo in base alle attività didattiche. L'occasione poteva essere data dal passaggio da una modalità di lavoro a un'altra (per esempio da un lavoro individuale a una parte dialogata) o dalla necessità di spezzare un'attività lunga e intensa. Più di una volta, però, è stato difficile rispettare la pianificazione perché alcuni allievi, in particolare l'allievo 18, manifestavano il bisogno di muoversi già prima del momento previsto e faticavano a differirne la soddisfazione. Ne scaturivano confusione e rumore che suscitavano in me insicurezza e senso di impotenza.

Per quanto riguarda l'ora di classe, ho proposto di fare movimento sempre all'inizio per due motivi: prendere distacco dagli eventi precedenti e instaurare un'abitudine. L'orario settimanale purtroppo

⁴ L'allegato 3 presenta in ordine cronologico tutte le pause in movimento e le relative osservazioni.

non ha favorito molto quest'ultimo aspetto, perché la lezione di storia e l'ora di classe hanno luogo lo stesso giorno. Com'era prevedibile, nessun collega del consiglio di classe propone simili pause in movimento. Pertanto, soprattutto nelle prime settimane, ho percepito come ostacolo l'assenza di pratica per sei giorni consecutivi.

All'inizio di ogni pausa in movimento ho invitato gli allievi ad approfittare al massimo dell'opportunità offerta. Li ho pregati di verificare che lo spazio per muoversi fosse sufficiente. Poi ho eseguito l'esercizio davanti a loro, spiegandolo chiaramente. Quando l'ho ritenuto opportuno, ho corretto posture sbagliate che potevano pregiudicare l'efficacia dell'attività. Mi sono tuttavia resa conto che in questo modo interrompevo il flusso di movimento e concentrazione, perciò ho ridotto al minimo gli interventi. Col passare delle settimane ho notato che durante la pratica alcuni ragazzi non erano concentrati su sé stessi e non ne beneficiavano pienamente. Facendo ricorso alla mia esperienza di yoga, li ho invitati a restare il più possibile in silenzio e a prestare attenzione alle proprie sensazioni e al proprio respiro. Grazie a questo, alla reiterata esecuzione degli esercizi e al rapporto più stretto instaurato tra gli allievi e tra loro e me, io sono diventata più sicura e rilassata e tutti hanno raggiunto maggiore benessere.

La scioltezza acquisita ha affievolito, ma mai annullato completamente, una certa mia difficoltà ad annotare dati puntuali sul grado di concentrazione della classe o di singoli allievi prima e dopo l'attività, sulle dinamiche che mi hanno fatto stabilire i momenti in cui svolgere le attività, sui commenti che ho fatto prima e dopo. Soprattutto nelle prime settimane, la mia attenzione era attirata da fattori secondari, ma centrali per un docente inesperto: tenevo d'occhio gli allievi più vivaci per timore che degenerassero, ero preoccupata che passasse troppo tempo finché tutti si fossero alzati e preparati fisicamente e mentalmente all'esecuzione delle attività, temevo il rumore che avrebbe potuto disturbare il lavoro delle aule adiacenti, cercavo di ricordare l'attività didattica che avrebbe dovuto seguire, prevedevo che non sarei riuscita ad annotare dati rilevanti per la ricerca ecc. Tuttavia la perseveranza mi ha permesso di proseguire nella sperimentazione e ridurre gli ostacoli.

In occasione delle verifiche sommative di storia ho preparato con particolare cura le pause in movimento. Per la prima, a fine ottobre, ho scelto i seguenti esercizi di Brain Gym: *i contatti crociati*, che permette di ricentrarsi e sentirsi a proprio agio, aumenta l'attenzione perché stimola la formazione reticolata del cervello e neutralizza lo stress, migliorando la stima di sé stessi; *il casco d'ascolto*, perché rilassa le tensioni nelle ossa craniche, aiuta a sentire meglio la propria voce e quindi a schiarire la voce interiore, permettendo di pensare e ragionare meglio; *lo sbadiglio energetico*, che migliora l'apporto di ossigeno, energia e sangue al cervello e quindi attiva la connessione logica delle informazioni. Dalle schede dell'UFSP *Pause per rilassarsi* ho proposto

lo *shaker*, che mette in vibrazione tutto il corpo e permette di scaricare la tensione. Ho invitato gli allievi ad approfittare pienamente degli esercizi, da considerare strumenti per attivare la concentrazione e rimuovere l'agitazione. A chi non voleva partecipare ho dato libertà di astenersi, ma senza disturbare gli altri. Alcuni inizialmente sono rimasti fermi, ma pian piano si sono uniti agli altri. In generale, mi è sembrato che si sia raggiunto un buon grado di rilassamento.

Ogni volta ho dato importanza anche alla fine del test e cercato di creare le premesse affinché i restanti 30-40 minuti di lezione fossero produttivi. A questo scopo ho scelto esercizi che mi parevano particolarmente graditi e che permettessero di scaricare la tensione della sommativa e ricaricare nuova energia per il lavoro successivo.

Le pubblicazioni sulle attività di Brain Gym e della *Scuola in movimento* offrono indicazioni dettagliate sulle proprietà degli esercizi. Questo mi ha permesso di fare scelte molto mirate. Ad esempio in una lezione in cui si passava da una modalità didattica dialogata a un lavoro individuale di schematizzazione, ho inserito il *massaggio del polpaccio*, che permette di canalizzare l'attenzione su quanto si sta facendo poiché attiva l'integrazione del cervello anteriore e posteriore. Ho completato la pausa con il *massaggio picchiettato*, presentato nelle schede dell'UFSPPO come opportunità di rilassamento attivo. Di seguito gli allievi hanno lavorato in modo concentrato ed efficace.

In un'altra occasione in cui ho notato agitazione ancora alla fine degli esercizi, ho invitato gli allievi a posare la testa sul banco e respirare profondamente. Questo semplice accorgimento è bastato a riportare la calma e permettere di proseguire il lavoro didattico in modo efficace.

Ho sempre preteso che durante le pause in movimento ci fosse poco rumore, anche se raramente ho ottenuto il silenzio totale per l'intera durata della pratica. Nel corso di una lezione di storia, una quarantina di minuti dopo l'inizio ho proposto degli esercizi fisici perché ho osservato molti allievi distratti e rumorosi. Il loro atteggiamento non è cambiato durante lo svolgimento, di conseguenza il livello di attenzione per l'attività didattica successiva non è migliorato. Dopo qualche minuto ho interrotto nuovamente la lezione e precisato che ci saremmo presi ancora un po' di tempo per fare movimento, al fine di essere ben predisposti per studiare gli interessanti argomenti in programma. Ho invitato la classe a sfruttare tutte le potenzialità degli esercizi e ne ho presentati due non ancora eseguiti quel giorno, uno che scarica la tensione (lo *shaker*) e uno che attiva la concentrazione (*la combinazione di numeri*). L'obiettivo è stato raggiunto: tutti gli allievi hanno ripreso a lavorare in modo concentrato, escluso il numero 18 che ormai aveva assunto un saldo atteggiamento di sfida, difficile da sradicare.

All'ora di classe mi sono permessa anche di interrompere l'attività per le troppe chiacchiere, per chiarire l'importanza del silenzio. Durante le lezioni di storia, invece, sono intervenuta con la sospensione degli esercizi solo quando il grado di rumore era veramente eccessivo, perché ho sempre ritenuto prioritario offrire la possibilità di muoversi, anche se in condizioni non ottimali. Il 7 febbraio, ultima ora di classe prima delle vacanze di Carnevale, ho proposto un'attività particolarmente ludica, precisando che si trattava di un premio per l'ottimo lavoro svolto quel mattino a storia e di un regalo prevacanziero. Ho letto ad alta voce alcune filastrocche di Gianni Rodari e per ognuna stabilito precedentemente una parola magica (ad esempio un colore, un numero, un animale) e un gesto che gli allievi avrebbero dovuto eseguire al momento che l'avessi pronunciata (alzare le braccia, piegare le gambe o simili). Il gioco ha suscitato grande entusiasmo e partecipazione, che si sono manifestati con chiacchiere, risate e commenti ad alta voce. Poiché due o tre richiami non sono serviti a ridurre il livello di rumore, ho sospeso l'attività. Gli allievi sono rimasti molto dispiaciuti e in seguito, in situazioni analoghe, uno di loro ha riportato i compagni al silenzio ricordando l'esito infelice di questa lettura.

In alcune occasioni, durante le lezioni di storia ho presentato esercizi che potevano rievocare i contenuti del programma didattico. Ad esempio, in un caso ho scelto l'esercizio dell'*abete nella tempesta* e per creare un collegamento con la rivoluzione neolitica ho chiesto agli allievi di immedesimarsi con la pianta del granoturco anziché con un abete, destando in loro curiosità e interesse per il tema dell'agricoltura. Quando avevo in programma la misurazione del tempo e lo studio dei numeri romani, ho introdotto il tema *matematico* attraverso l'esercizio della *combinazione di numeri*. Infine, al momento di studiare la nascita dei villaggi neolitici ho proposto un esercizio da svolgere a gruppi di tre in modo collaborativo (*multitasking*). Al termine ho chiesto agli allievi quale fosse l'atteggiamento necessario per uno svolgimento efficace del gioco. La risposta "La collaborazione" non si è fatta attendere. Allora ho ricordato che per i membri dei primi villaggi della storia questa attitudine era indispensabile per sopravvivere e migliorare la qualità di vita. Ho approfittato ulteriormente dell'occasione per lavorare sulla coesione del gruppo classe e fare presente che anche in questo caso la collaborazione è fondamentale.

Attività fisiche come quest'ultima, fondate sull'interazione tra allievi, offrono preziose opportunità per sperimentare e tematizzare non solo la collaborazione, ma anche il senso di responsabilità e la fiducia nei compagni. All'ora di classe ho cercato di prediligere questo tipo di esercizi, anche se così facendo ho ridotto le occasioni di ripetere e interiorizzare quelli volti a migliorare la concentrazione. Mi è comunque sembrato importante utilizzare il movimento non solo per fini didattici, ma anche per fini sociali. Mi premeva contribuire a portare il gruppo oltre la fase di "lotta

per il potere, conflitto e confronto” in cui si trovava nei primi mesi dell’anno (Canonica, 2009-2010).

A inizio ottobre, quando gli allievi cominciavano a prendere confidenza con la scuola media e ad essere meno disciplinati, ho proposto anche a storia pause in movimento che mettevano gli allievi in relazione e presupponevano una serie di regole per l’interazione sociale. Nel gioco del *vicolo delle risate* gli allievi sono divisi in due squadre disposte in fila, una di fronte all’altra. Un allievo per squadra passa attraverso il *vicolo* costituito dai compagni. Gli avversari fanno il possibile per farlo ridere. Chi riesce a restare serio riprende posto nella propria squadra, chi ride passa a quella avversaria. Al termine del gioco ho chiesto agli allievi quale fosse la regola principale del gioco. Hanno risposto “Non ridere e non parlare”. Allora ho proposto un paragone con la scuola, dove vige lo stesso canone, e ho fatto riflettere sull’importanza dell’osservazione delle regole per ottenere lo scopo prefisso: in questo caso divertirsi, a scuola apprendere.

Abbiamo proseguito con *l’impianto di lavaggio*, un gioco in cui gli allievi, disposti su due file che si fronteggiano, rivestono i ruoli delle postazioni dell’autolavaggio (una preposta a bagnare, una a insaponare, una a sciacquare ecc.). Un alunno per squadra passa attraverso il dispositivo. Ho stabilito la regola del minimo volume di voce possibile. Durante lo svolgimento, però, gli allievi si sono divertiti al punto da fare eccessivo rumore. Ho interrotto il gioco e ricordato che il mancato rispetto delle regole comporta delle sanzioni, nel gioco come a scuola.

All’inizio di una lezione di storia ho proposto un esercizio da svolgere a tre che ai ragazzi piace molto (*multitasking*). I motivi della scelta sono stati duplici: da una parte aumentare il livello di attenzione e concentrazione attraverso il mantenimento di posizioni scomode, che richiedono equilibrio e una particolare coordinazione dei movimenti; dall’altra contribuire all’educazione sociale degli allievi. Infatti, saputo dai colleghi del consiglio di classe che nei giorni precedenti si erano verificati forti conflitti tra alcuni ragazzi, ho composto i terzetti in modo da fare giocare assieme coloro che si erano scontrati. Ho invitato gli allievi ad approfittare dell’occasione per vedere gli aspetti positivi dei compagni e mettere in secondo piano le rivalità degli ultimi giorni. L’esperimento è riuscito e l’attività si è svolta in un clima sereno.

Col passare del tempo mi sono resa conto che all’ora di classe si presentavano due situazioni ben distinte. Infatti la griglia oraria prevede un’alternanza quindicinale delle materie. Ne risulta che l’ora di classe è preceduta una volta dalla lezione di educazione fisica, una volta da scienze naturali. Ho deciso di tenerne conto e iniziare la lezione consecutiva all’educazione fisica con un momento di rilassamento che portasse alla calma, quella successiva a scienze con una proposta più attiva che contribuisse al clima di classe.

Talvolta ho temuto che gli allievi non avrebbero preso sul serio la pausa in movimento. In un caso simile li ho motivati dicendo che il programma della lezione prevedeva di metterli alla prova in vari ambiti: riconoscere elementi di una carta geografica, individuare aspetti di un testo o di un'immagine, creare una mappa concettuale. Ho concluso questa breve presentazione esclamando: "Accettate la sfida? Se sì, per mettervi in condizione di lavorare in modo ottimale, alzatevi e fate gli esercizi". Come mi aspettavo, l'incentivazione messa in atto ha sortito l'effetto sperato e gli allievi hanno svolto le attività fisiche con profitto.

A partire dal mese di dicembre, di tanto in tanto ho invitato gli allievi a memorizzare gli esercizi più graditi per poterli ripetere a casa. A due ragazzi ho consegnato le schede descrittive di un'attività che mi sembrava particolarmente adatta, affinché la praticassero regolarmente. Si tratta dell'allievo 2, che mostra tratti di dislessia, e dell'allievo 10, che scrive molto lentamente e non riesce a tenere il ritmo delle lezioni. Ad entrambi ho proposto *l'otto dell'infinito*, un movimento di Brain Gym che aiuta gli occhi ad incrociare la linea mediana del cervello e dunque a leggere e scrivere più facilmente.

Il questionario

Nel mese di dicembre, quando ormai si era instaurata un'abitudine a svolgere le attività di movimento, ho deciso di sottoporre agli allievi un questionario che mi desse l'immagine della loro percezione e dell'efficacia della sperimentazione (v. allegato 4). In particolare m'interessava capire quali tipologie di esercizi fossero ritenute più adeguate a riportare l'attenzione sul lavoro didattico.

Una volta allestito il questionario ho faticato a trovare un momento adatto per somministrarlo. Alle lezioni di storia non volevo sottrarre tempo all'insegnamento, mentre all'ora di classe sembrava che ci fossero sempre fatti più urgenti, ad esempio conflitti da dirimere, o scadenze amministrative inderogabili. Per finire, tutti gli allievi hanno risposto, chi dopo avere risolto più velocemente degli altri un compito di storia, chi in un momento dell'ora di classe. Probabilmente pochi in una situazione privilegiata, ma lavorare nella scuola significa anche imparare a differire i propri bisogni di docente e sfruttare le occasioni che si presentano spontaneamente.

Dallo spoglio del questionario è emerso che la sua redazione aveva risentito della mia inesperienza. È parso evidente che era troppo lungo e che le parti presentate sotto forma di tabella non erano state capite dalla maggior parte degli allievi. Tuttavia, soprattutto dalle domande aperte ho ricavato i seguenti dati significativi:

Commenti positivi (i numeri si riferiscono agli allievi che li hanno pronunciati):

4: “È bello perché puoi rilassarti e togliere alcune preoccupazioni. Sono anche divertenti! Alcuni sono interessanti e anche molto rilassanti”.

5: “Io mi sento molto rilassata dopo gli esercizi. Mi piacciono”.

14: “Io mi diverto a farli e mi sento meglio”.

12: “È bello che anche a scuola si fa qualcosa di diverso”.

14: “Così si fa qualcosa in più che star seduti tutto il tempo sulla sedia”.

2: “Rilassano e tolgono nervosismo”.

12: “È bello sapere che i docenti si interessino anche a come farci concentrare ecc.”.

20: “Negli esercizi di rilassamento mi rilasso dopo lo stress di tutte le corse da un’aula all’altra”.

17: “Più “attenti” dopo ogni esercizio”.

1: “Alcuni esercizi sono molto divertenti”.

16: “Un po’ tutti gli esercizi mi rendono più concentrato e tranquillo”.

4: “Dopo l’esercizio dell’*abete nella tempesta* o delle mani che si incrociano sul petto (*contatti crociati*) mi rilasso e tolgo le mie più grandi preoccupazioni”.

3: “Non mi piace tanto muovermi, ma rilassarmi sì”.

In risposta alla domanda sullo svolgimento di esercizi fuori da scuola, l’allieva 4: “Dopo la verifica di storia ero molto, molto triste e quindi quando sono arrivata a casa ho prima di tutto fatto l’esercizio delle mani che si incrociano e si mettono sul petto (*contatti crociati*) e poi ho fatto l’esercizio della pannocchia (*abete nella tempesta*). Poi ho guardato i bigliettini che abbiamo fatto all’ora di classe⁵, e devo dire che dopo averli letti mi è spuntato il sorriso sulla faccia e sono stata molto felice”.

5: “Gli esercizi di rilassamento li faccio anche a casa”.

16: “Sì, li faccio anche a casa, *il sorriso col naso* per studiare e nei momenti di tensione”.

12: “A casa faccio quello di appoggiare le mani sulla pancia facendo dei respiri profondi (*palloncino nello stomaco*) prima di andare a dormire”.

⁵ All’ora di classe ciascun allievo aveva annotato su un biglietto una qualità di ogni compagno.

Commenti critici:

20: “Troppi lo prendono come un momento per fare gli stupidi”.

6: “Non mi piacciono molto”.

7: “A me alcuni esercizi paiono strani, mentre altri un po’ più divertenti, ma in tutti c’è troppo rumore che noi (tutti) facciamo”.

10: “Sono noiosi”.

20: “Negli esercizi di movimento mi sento un po’ a disagio e in imbarazzo”.

4 (riferita solo ad alcuni esercizi): “Non capisco che scopo hanno, sembra solo che danno più agitazione alla classe. Non fanno molto calmare e rilassare!”.

8: “È bello ma ci sono troppe chiacchiere”.

20: “Gli esercizi di rilassamento sono utili perché rilassano, gli esercizi di movimento invece agitano”.

La mia prima reazione alla lettura dei sondaggi è stata di sorpresa, perché non mi aspettavo tali e tante opinioni positive. Mi sono chiesta, senza trovare risposta, se fossero completamente sincere o in parte dettate dal desiderio di farmi piacere.

I commenti critici si riferiscono quasi esclusivamente al rumore e alla confusione creata da alcuni esercizi. Ho reagito suddividendo chiaramente gli esercizi in due tipologie in base alle loro finalità: da una parte quelli che favoriscono la concentrazione, dall’altra quelli che contribuiscono al miglioramento del clima di classe (v. allegato 1). Naturalmente alcune attività non sono facilmente attribuibili all’una o all’altra categoria. Inoltre, dal mio punto di vista ogni attività che incentiva la concentrazione degli allievi dà un apporto positivo al clima di classe, e viceversa, poiché è più piacevole lavorare in un ambiente in cui tutti siano attenti e lavorino per perseguire gli stessi obiettivi didattici. Ad ogni buon conto, ho preso nota degli esercizi particolarmente adatti a ristabilire la calma. Questa catalogazione mi ha permesso di diventare più consapevole delle proprietà degli esercizi e quindi di sceglierli con maggiore cognizione di causa. Per una scelta ancora più oculata, mi sono ripromessa di osservare molto bene, volta per volta, lo stato d’animo dominante in aula.

Dopo l'esame dei questionari ho deciso di concludere ogni serie di esercizi con un ulteriore momento di silenzio e di raccoglimento individuale, durante il quale gli allievi potessero anche appoggiare la testa sul banco e chiudere gli occhi.

Anche grazie al sondaggio ho capito che quando un allievo manifesta il bisogno di muoversi e sembra incapace di differirne la soddisfazione, è meglio proporre subito esercizi fisici senza attendere il momento previsto dal piano lezione.

Non ho previsto regolazioni particolari per l'allieva che prova imbarazzo quando deve muoversi in presenza dei compagni. Sono consapevole che un'adolescente può provare tali emozioni in questa situazione. Ho confidato che con il tempo si sentisse maggiormente a proprio agio e mi sono ripromessa di invitarla a sospendere l'attività qualora l'avessi notata particolarmente a disagio.

I focus group

Alla fine del mese di febbraio ho voluto sentire ancora una volta le opinioni degli allievi, sia per approfondire alcuni aspetti, sia per capire se le regolazioni apportate avessero modificato i loro pareri. Grazie alla consapevolezza sulla reale valenza del progetto, maturata durante la sperimentazione, non ho più messo al centro della raccolta di opinioni i fattori movimento e concentrazione, bensì la pausa e il suo effetto sull'apprendimento successivo.

Per questa rilevazione di dati ho scelto di effettuare delle interviste di gruppo nella forma del focus group, come formulata da Bloor et al. (2001). Tale modalità mi è sembrata la più adatta perché l'interazione tra gli allievi rende più vivo l'argomento di discussione e di conseguenza favorisce il dialogo, la formazione e l'evoluzione delle opinioni. Ho valorizzato i ragazzi presentando le interviste come un momento focale del mio progetto e un'occasione per loro di contribuire ulteriormente allo stesso. Ho chiesto ai genitori il permesso di registrare solo l'audio delle interviste. Le conversazioni si sono tenute durante ore di supplenza dovute a docenti assenti. Ho suddiviso la classe in tre gruppi di sei o sette alunni, con i quali ho discusso per una quindicina di minuti secondo una scaletta redatta in precedenza e basata anche sull'esito del questionario (v. allegato 5).

Le discussioni si sono svolte in un clima disteso, favorito sicuramente dalle dimensioni ridotte dei gruppi e dalla disposizione a cerchio delle sedie dei partecipanti. La presenza del registratore e l'ufficialità data dalla richiesta di autorizzazione ai genitori hanno convinto tutti della validità dell'attività e invogliato a dare il massimo per la sua riuscita.

Dagli interventi dei ragazzi è emerso un chiaro beneficio apportato dagli esercizi. Per l'apprendimento i vantaggi sono stati notati sul piano dell'attenzione, della concentrazione, della chiarezza di idee e del rilassamento. C'è chi ha parlato di maggiore libertà e chi ha detto di sentirsi *sciogliere*. Il confronto con le altre lezioni di due ore consecutive, i cui docenti non propongono alcun tipo di pausa, ha evidenziato il benessere provato dagli allievi grazie alla possibilità di muoversi a metà lezione. Inoltre, contrariamente a quanto si potrebbe pensare, vari intervenuti hanno fatto notare come al rientro dalla ricreazione si sentano agitati e poco propensi al lavoro intellettuale. A loro dire, in questa situazione gli esercizi proposti in aula sono benefici. Significative anche le osservazioni relative all'ansia da prestazione che si prova durante le verifiche sommative. In questi casi molti allievi hanno rilevato maggiore serenità e capacità di ragionare grazie alle attività fisiche.

Le note negative espresse durante le interviste si riferiscono a due aspetti: da una parte, c'è chi sostiene che se si rilassa troppo, si addormenta. Questa osservazione è stata fatta da una sola allieva che fa molta fatica a restare attenta e sembra sonnecchiare o essere persa in altri pensieri per la maggior parte del tempo. Visto che è seguita dalla docente di sostegno, ho chiesto a quest'ultima di approfondire l'argomento con la ragazza. La seconda voce sfavorevole riguarda il rumore e la confusione causati da chi non ha piacere di svolgere gli esercizi. Per ovviare a questo disagio, che si ripercuote su tutta la classe, l'allievo 16 ha giustamente suggerito di svolgere un sondaggio per individuare quali siano le proposte apprezzate. Ho colto volentieri il suggerimento e riferisco dell'esito nel paragrafo successivo.

Ho potuto registrare anche interventi positivi riguardanti l'influsso dell'attività fisica sulla relazione tra gli allievi. In sintesi, è stato detto che grazie alle proposte fatte durante l'ora di classe il gruppo ha raggiunto una maggiore coesione e alcuni motivi di conflitto sono stati appianati. Questo miglioramento ha sicuramente una ricaduta positiva sull'apprendimento: una classe formata da allievi che sono a proprio agio tra di loro lavora meglio e di conseguenza apprende di più.

Il sondaggio statistico

Durante l'intervista l'allievo 16 ha saggiamente suggerito di svolgere un sondaggio sull'indice di gradimento degli esercizi. Alla prima occasione li ho quindi messi ai voti per alzata di mano (per l'esito v. allegato 1).

È stato interessante osservare che alcune attività che a me parevano molto gradite hanno ricevuto pochi punteggi, mentre altre che reputavo poco apprezzate sono state tra le favorite. Durante le

lezioni successive è stata mia premura fare svolgere gli esercizi più votati. In questo modo ho potuto sempre giustificare le mie scelte e sedare sul nascere eventuali lamentele. Inoltre le attività si sono svolte in un ambiente più disteso e meno rumoroso.

8. Conclusioni e possibili sviluppi

La ricerca-azione si contraddistingue da altre modalità di ricerca per l'evoluzione cui va soggetta durante lo svolgimento, grazie alla consapevolezza sviluppata dal ricercatore man mano che osserva le esigenze e le reazioni del gruppo preso in esame. Il presente progetto non ha fatto eccezione e gli aggiustamenti messi in opera nel suo corso hanno permesso di portare le attività fisiche proposte a un buon grado di soddisfazione e efficacia per la maggior parte degli allievi.

La pratica si è svolta in modo intenso e senza interruzioni dal primo giorno di scuola. L'assenza di annotazioni riguardanti singoli momenti di esercizio non deve trarre in inganno (allegato 3). La riuscita globale del progetto induce ad affermare che anche le situazioni in cui non ho registrato nulla di rilevante, forse perché durante o dopo l'esercizio la mia attenzione era rivolta ad altri aspetti, hanno contribuito a consolidare l'abitudine al movimento in classe e, di riflesso, hanno concorso al successo complessivo. Per i ragazzi e le ragazze che hanno partecipato al progetto l'attività fisica è diventata una componente imprescindibile dalle lezioni di storia e civica e dall'ora di classe. Lo ha espresso molto bene l'allievo 18, che durante una lezione si era assentato un momento dall'aula. Al rientro, trovando i compagni pronti ad eseguire gli esercizi, è sbottato: "Oh, non avrete mica iniziato senza di me, spero!".

I movimenti svolti hanno portato benefici sul piano dell'attenzione, della concentrazione, della chiarezza di idee e del rilassamento. Soprattutto nei casi in cui ho proposto esercizi in momenti non pianificati, ma dettati dal bisogno, ho osservato grandi differenze: gli allievi che prima erano irrequieti, si lasciavano distrarre da stimoli esterni o faticavano a mantenere la concentrazione sul compito in corso, dopo la pausa in movimento sono riusciti a restare seduti fermi e a dedicare la loro attenzione al lavoro da svolgere.

A più riprese gli allievi hanno manifestato il bisogno di rilassarsi a scuola ed è stato riconosciuto che pause in movimento come quelle proposte soddisfano tale bisogno.

Gli effetti positivi dell'attività fisica sulla concentrazione sono risultati evidenti anche dal confronto con le lezioni di due ore consecutive che non beneficiano di pause in movimento.

Merita una particolare considerazione il fatto che il moto spontaneo realizzato sul piazzale scolastico durante la ricreazione non basta agli allievi per riportare l'attenzione a un livello che permetta un apprendimento efficace. In altre parole, essi hanno bisogno di un movimento strutturato in funzione dell'apprendimento e svolto all'interno del gruppo classe.

Il tempo delle lezioni dedicato al movimento non sembra essere stato tolto all'insegnamento e all'apprendimento. In altre parole, non ha ecceduto il tempo generalmente preso dalle distrazioni degli allievi e dai conseguenti richiami. Pur sapendo che entrano in gioco numerose variabili, non solo le pause in movimento, con questa classe ho investito meno tempo a ritrasformare l'energia degli allievi in energia di produzione e metterla al servizio dell'apprendimento. Un possibile sviluppo di questo lavoro potrebbe consistere nel misurare il tempo dedicato all'attività fisica e quello impiegato per ristabilire la calma in una classe di riferimento in cui non siano svolti esercizi fisici. Ad ogni modo, due fattori mi permettono di affermare con sicurezza che in questa classe il tempo dedicato al movimento non è stato eccessivo: da una parte, il rispetto delle scadenze previste per la trattazione del programma annuale; dall'altra l'esito positivo delle verifiche sommative (v. allegato 6), che dimostra il raggiungimento degli obiettivi posti alla base dell'insegnamento.

La buona riuscita della classe in storia è frutto senz'altro di molti fattori, tra i quali è giusto annoverare il movimento. L'hanno espresso chiaramente gli allievi che hanno osservato una riduzione della loro ansia in occasione dei test grazie a questo tipo di pratica fisica.

Il presente lavoro ha dimostrato il valore delle pause in movimento anche sul piano dell'educazione sociale. Infatti grazie ad esse molti allievi hanno imparato a differire la soddisfazione del bisogno di muoversi ai momenti fissati per l'attività fisica. Non tutti ci sono riusciti, ma è un inizio.

Gli esercizi praticati hanno contribuito all'evoluzione positiva del clima di classe, perché hanno permesso di condividere momenti giocosi e distensivi, hanno posto gli allievi in condizione di rivalutarsi e apprezzarsi a vicenda, ma anche di avere bisogno l'uno dell'altro. Come hanno rilevato Ackermann & Wyss, (p. 19) "Movimento, gioco e sport contribuiscono a creare competenze sociali come lo sviluppo del senso di appartenenza, fiducia, senso di responsabilità, rispetto reciproco". Inoltre, le attività fisiche hanno indotto la classe ad affrontare compatta i momenti di disattenzione e a soddisfare collettivamente il bisogno di pausa provato durante le lezioni. Il successo della socializzazione della gestione della confusione può essere considerato un aspetto innovativo di questa ricerca.

Per quanto riguarda il mio ruolo di docente, ho beneficiato anch'io delle pause in movimento: quando ho raggiunto un buon grado di dimestichezza con gli esercizi, me ne sono servita per gestire consapevolmente i momenti di confusione in aula. Col passare del tempo, ho affrontato le situazioni di disattenzione con maggiore serenità, certa che al termine di un paio di esercizi in movimento avremmo potuto riprendere a lavorare in modo disteso e proficuo. Questa consapevolezza è stata fonte di grande benessere. Se confronto l'esperienza fatta in questa e altre classi, il bilancio è oltremodo positivo: con altri allievi le situazioni di distrazione mi hanno creato maggiore stress e

hanno richiesto un dispiego di energia più ampio per riportare la calma e la concentrazione. Anzi, con altri strumenti non sempre sono riuscite a passare da una fase di distrazione a un clima propizio all'apprendimento.

In estrema sintesi, per le scuole medie la ricerca svolta ha messo in evidenza l'opportunità di introdurre pause in movimento che permettano agli allievi di riportare la loro attenzione sui contenuti didattici e ai docenti di gestire serenamente i momenti di distrazione.

Un ulteriore capitolo da esplorare potrebbe essere la proposta di esercizi fisici differenziati che rispondano alle esigenze dei singoli allievi. In particolare, vedrei di buon occhio una sperimentazione finalizzata agli allievi dislessici, anche perché il Brain Gym è stato sviluppato proprio per aiutare bambini e ragazzi affetti da problemi di lettura. Pure alunni particolarmente svogliati e inattivi potrebbero essere oggetto di un'analisi particolare.

Sarebbe molto interessante estendere la pratica degli esercizi a più docenti della stessa classe e osservare se il benessere si ripercuote solo sulle materie da loro insegnate o su tutte. Ho buone ragioni di credere che se il movimento in aula divenisse una cultura condivisa, l'esito sarebbe amplificato al di là degli ambiti in cui viene praticato.

In caso di estensione della pratica a vari insegnanti di una classe, varrebbe la pena analizzare anche le ripercussioni sul clima di classe. Immagino che la condivisione di più momenti giocosi e il superamento collettivo delle fasi di distrazione porterebbe la classe a evolvere rapidamente dalla fase di orientamento a quella di crescita e prestazione. Tutto ciò avverrebbe senza che i docenti debbano attraversare momenti di scoraggiamento e senso di impotenza che nuocciano al loro benessere e a quello della classe.

9. Bibliografia

Ackermann, K., & Wyss, S. (2012). *Scuola in movimento. Ogni giorno più movimento a scuola*. Macolin: Ufficio federale dello sport [UFSPPO]. Disponibile in: <http://www.schulebewegt.ch/internet/Schulebewegt/it/home/umsetzen/informationmaterial.html> [24 marzo 2013].

Bloor, M., Frankland, J., Thomas, M. & Robson, K. (2001). *Focus Groups in Social Research*, London: Sage.

Canonica, C. (2011, marzo). *Il valore dell'attenzione nella prassi didattica*. SUPSI – Dipartimento formazione e apprendimento.

Canonica, C. (2009-2010). *Nascita e sviluppo di un gruppo*. SUPSI - Dipartimento Formazione e Apprendimento.

Coggi, C. & Ricchiardi, P. (2005). *Progettare la ricerca empirica in educazione*. Roma: Carocci.

Crispiani, P., Giacconi, C., & Capparucci, M. L. (2005). *Lavorare con il disturbo di attenzione e iperattività. Dalla diagnosi al trattamento educativo*. Azzano S. Paolo: Junior.

Dennison, P. (2006). *Apprendre par le mouvement*. Vannes: Sully.

Dennison, P., & Dennison, G. (1992). *Le mouvement clé de l'apprentissage. Brain Gym*. Barret-le-Bas: Le Souffle d'Or.

Dennison, P., & Dennison, G. (s.d.). *Imparare attraverso il movimento. Movimenti di Brain Gym*. Dispense di Dimensionecentro, Locarno.

Dordel, S., & Breithecker, D. (2003). *Bewegte Schule als Chance einer Förderung der Lern- und Leistungsfähigkeit*. *Haltung und Bewegung*, 23, pp. 5-15. Disponibile in: <http://www.schulebewegt.ch/internet/Schulebewegt/de/home/grundlagen/literatur.parsys.92723.downloadList.20510.DownloadFile.tmp/dordelbreithecker.pdf#page=1&zoom=auto,0,684> [2 febbraio 2013].

Marzocchi, G. M., & Cornoldi, C. (2000). Una scala di facile uso per la rilevazione dei comportamenti problematici dei bambini con Deficit di Attenzione e Iperattività. *Psicologia clinica dello sviluppo*, 1, pp. 43-63.

Müller, C., & Petzold, R. (2006). *Bewegte Schule*. St. Augustin: Academia.

Piano di formazione della scuola media (2004). Bellinzona: Dipartimento dell'educazione, della cultura e dello sport, Ufficio insegnamento medio.

Ufficio federale dello sport [UFSPO]. *La scuola in movimento. Spiegazioni sul modello svizzero.* Disponibile in: <http://www.schulebewegt.ch/internet/Schulebewegt/it/home/grundlagen/downloads.html> [18 giugno 2012].

Ufficio federale dello sport [UFSPO]. *La scuola in movimento.* Serie di schede *Giochi di movimento.*

Ufficio federale dello sport [UFSPO]. *La scuola in movimento.* Serie di schede *Pause per rilassarsi.*

Zimmer, R. (2009). *Toben macht schlau. Bewegung statt Verkopfung* (4^a ed.). Freiburg: Herder.



Questa pubblicazione, *Abbiamo perso la concentrazione? Muoviamoci!*, scritta da Sonia Rimoli Giambonini, è rilasciata sotto Creative Commons Attribuzione – Non commerciale 3.0 Unported License.

10. Allegati

Allegato 1: Catalogo degli esercizi fisici proposti

Gli esercizi sono elencati in ordine alfabetico. Per ognuno è indicata la fonte da cui è ricavato (BG = Brain Gym; GDM = UFSPO, schede *Giochi di movimento*; PPR = UFSPO, schede *Pause per rilassarsi*), la principale finalità della sua pratica (aumentare la concentrazione o migliorare il clima di classe) e le competenze rinforzate. Le ultime due colonne a destra riportano l'esito del sondaggio sull'indice di gradimento.

Esercizio	Fonte	Concentrazione	Clima	Competenze rinforzate	Mi piace	Non mi piace
Abete nella tempesta	PPR	X		Rilassamento, radicamento	2	12
Allungamento del polpaccio	BG	X	X	Comunicazione, comprensione e concentrazione, comportamento sociale	/	/
Aquila	BG	X		Attenzione, concentrazione e espressione	8	4
Bottoni del cervello	BG	X		Lettura e scrittura, rilassamento	1	11
Casco d'ascolto	BG	X		Capacità uditiva, memoria a corto termine, pensiero, ragionamento	/	/
Ciao ciao	GDM	X	X	Concentrazione, comportamento sociale	13	2
Civetta	BG	X		Attenzione, concentrazione e memoria	5	6
Combinazione di numeri	PPR	X		Rilassamento, concentrazione, coordinamento	7	11
Contatti crociati	BG	X	X	Attenzione, rilassamento, sentirsi a proprio agio	11	5
Contatto fisico	GDM	X	X	Concentrazione, fiducia, comportamento sociale	19	0
Dinamizzatore	BG	X		Comprensione e chiarezza mentale, concentrazione e attenzione	1	8
Elefante	BG	X		Ascolto e memoria, rilassamento del collo in situazioni di stress	4	10
Il posto alla mia destra è vuoto	PPR	X	X	Rilassamento, concentrazione, comportamento sociale	/	/
Impianto di lavaggio	PPR	X	X	Rilassamento, fiducia, comportamento sociale	13	6
Massaggiare picchiando	PPR	X		Rilassamento	5	7
Massaggio con la mano	PPR	X		Rilassamento	8	9

Esercizio	Fonte	Concentrazione	Clima	Competenze rinforzate	Mi piace	Non mi piace
Massaggio del polpaccio	BG	X	X	Comunicazione orale e scritta, comportamento sociale, concentrazione	13	4
Massaggio secondo il tempo che fa	PPR	X	X	Rilassamento, fiducia, comportamento sociale	17	0
Movimenti incrociati	BG	X		Lettura e scrittura, migliora anche l'udito	0	15
Multitasking	GDM	X	X	Concentrazione, rilassamento, comportamento sociale	13	2
Oscillare dolcemente	PPR	X		Rilassamento	/	/
Otto dell'alfabeto	BG	X		Scrittura, coordinamento occhi-mani, motricità fine	0	16
Otto dell'infinito	BG	X		Lettura e scrittura	6	10
Palloncino nello stomaco	BG	X		Espressione verbale, capacità di attenzione	8	6
Parola magica	GDM	X	X	Concentrazione, ascolto	/	/
Punti di equilibrio	BG	X	X	Concentrazione, sensazione di benessere	8	2
Sbadiglio energetico	BG	X		Visione, pensiero, espressione, connessione logica delle informazioni	7	10
Schiena come lavagna	PPR	X	X	Rilassamento, fiducia, comportamento sociale	17	0
Shaker	PPR	X		Rilassamento	3	5
Sorriso col naso	BG	X		Lettura e scrittura, radicamento, rilassamento	7	8
Tulipano	PPR	X		Rilassamento	0	17
Vicolo delle risate	GDM	X	X	Concentrazione, fiducia, comportamento sociale	11	6
Zorro	BG	X		Concentrazione, attenzione, radicamento	0	7

Allegato 2: Campionario di attività fisiche

Per avere un'idea delle attività fisiche proposte, di seguito ne è descritta una per ogni tipologia.

1. Attività per rilassarsi: *abete nella tempesta*

Gli allievi sono sparsi in piedi per l'aula. Respirano lentamente, immaginando di essere degli abeti. Gli abeti oscillano in base alle indicazioni meteorologiche date dal conduttore. Quando il vento si trasforma in tempesta, fa ondeggiare anche il tronco. Poi piano piano il vento si placa, e con esso il respiro.

2. Attività per concentrarsi: *combinazione di numeri*

Mettere le mani sulle cosce o sul banco. Numerare le dita da 1 a 10 da sinistra (mignolo della sinistra) a destra (mignolo della destra). Chi dirige il gioco indica più numeri. Gli allievi picchiettano con le dita corrispondenti.

3. Attività per scaricare la tensione: *shaker*

Gli allievi si sparpagliano per la classe in piedi, con le gambe divaricate come la larghezza delle anche. Iniziano a molleggiare lievemente, con piccoli movimenti, iniziando dai piedi e aggiungendo in successione braccia e mani, finché molleggia tutto il corpo. Poi lasciano esaurire il movimento lentamente, tornando alla posizione iniziale di calma.

4. Attività per favorire il clima di classe: *multitasking*

Gli allievi formano dei terzetti, con un allievo (A) posto di fronte agli altri due (B e C). B mostra posture del tronco, C della parte inferiore del corpo. A cerca di imitarle entrambe contemporaneamente. Le posture possono essere statiche o dinamiche. Dopo una serie di posture, si cambiano i ruoli.

5. Attività per ritornare alla calma: *contatti crociati*

Seduti o in piedi, incrociare le caviglie, intrecciare le dita dopo aver messo un polso sull'altro, girare le mani e infine appoggiarle sul petto. Spingere la lingua sul palato e mantenere la posizione

per un minuto. Sciogliere l'incrocio e l'intreccio e unire le mani mettendo i polpastrelli a contatto. Mantenere per un minuto.

6. Attività per attivare l'energia: *sbadiglio energetico*

Sbadigliare, massaggiando le articolazioni e i muscoli della mandibola. Accompagnare, a piacere, con il suono. Ripetere 5 o 6 volte.

Allegato 3: Cronologia commentata delle attività proposte

Nella tabella sono registrate tutte le lezioni di storia e civica (STO) e le ore di classe (CLA) del periodo della sperimentazione. Per ogni lezione è indicato il momento dell'esecuzione, le attività proposte e le relative osservazioni. La nota *non registrato* indica che è stata svolta un'attività per la creazione del gruppo classe non incentrata sul movimento oppure che non sono stati annotati commenti puntuali.

Data	Materia	Momento	Attività	Osservazioni
6.9.	STO	Inizio	In cerchio per mano, a turno, ogni allievo stringe la mano del vicino e pronuncia il suo nome.	
6.9.	STO	Dopo 40/45', alla fine di un'attività didattica	Ciao ciao Multitasking Palloncino nello stomaco	Attività piaciute. Qualcuno un po' distratto. Poi si lavora bene.
6.9.	CLA	Inizio	Viaggio con la fantasia	Va bene, c'è qualche risolino.
13.9.	STO	Inizio	Otto dell'infinito Otto dell'alfabeto a specchio con un compagno Movimenti incrociati Elefante Palloncino nello stomaco	C'è caos. Gli allievi 17, 8, 18, 6 non lo fanno sul serio
13.9.	CLA			Non registrato
20.9.	STO	Inizio	Movimenti incrociati	
20.9.	STO	Al termine del primo lavoro a coppie	Civetta	Allievi 3 e 6 ridono.
20.9.	CLA	Inizio	Aquila Zorro	
27.9.				Gita
4.10.	STO	Inizio	Sorriso col naso Movimenti incrociati Bottoni del cervello	Molti giocano e ridono.
4.10.	STO	Dopo circa 50', alla fine di un'attività	Casco d'ascolto	

		didattica	Sbadiglio energetico	
4.10.	CLA			Non registrato
11.10.	STO	Inizio	Il vicolo delle risate L'impianto di lavaggio	Molto divertimento e rumore durante l'esecuzione, interrotto il secondo prima della fine. L'attività didattica successiva (riordino del classeur) si è svolta nella calma.
11.10.	STO	Dopo 30', alla fine di un'attività didattica	Sorriso col naso Otto dell'alfabeto	L'allievo 6 ride, gli altri partecipano bene.
11.10.	CLA	Inizio	In cerchio, massaggio secondo il tempo che fa	Interrotto per troppe chiacchiere.
18.10.	STO	Dopo 10' di informazioni amministrative (sostituzione CLA)	Combinazioni di numeri	All'inizio ho disegnato le mani alla lavagna con le dita numerate. Poi le ho cancellate. Ognuno ha detto quattro numeri e tutti hanno eseguito. Fatto lentamente. Piaciuto molto.
18.10.	CLA			Non registrato
25.10.	STO	Inizio, prima della verifica sommativa	Contatti crociati Casco d'ascolto Sbadiglio energetico Shaker	Allievi già apparentemente tranquilli prima di farli. Spiegato che gli esercizi sono utili per attivare la concentrazione e rimuovere la tensione, in vista del test. Ho dato libertà a chi non voleva partecipare di astenersi, ma senza disturbare gli altri. Andato bene.
25.10.	CLA	Inizio		Oggi è il suo compleanno dell'allievo 6. Sceglie lui gli esercizi tra shaker, impianto di lavaggio, vicolo delle risate, contatto fisico, multitasking.
8.11.	STO	Dopo indicazioni introduttive	Movimenti incrociati Palloncino nello stomaco	
8.11.	CLA	Inizio	Non attività di movimento, ma attività per creazione gruppo classe (nessuno come me è capace di...)	
15.11.	STO	Inizio	Sorriso col naso Casco d'ascolto Shaker	
15.11.	STO	Dopo circa 15', c'è disattenzione	Movimenti incrociati Bottoni del cervello	
15.11.	CLA	Inizio	Massaggio del polpaccio Contatti crociati	Scelti esercizi rilassanti perché l'ora precedente gli allievi sono andati a pattinare con il docente di educazione fisica e sono molto stanchi.
22.11.	STO	Al termine di un'attività a coppie	Zorro Aquila	

22.11.	CLA			Non registrato
29.11.	STO	Dopo 15' di cose amministrative	Multitasking Abete nella tempesta	Multitasking: tematizzata la collaborazione e fatto riferimento agli uomini del neolitico che collaboravano per sopravvivere. Abete nella tempesta: granoturco invece di abete perché parliamo della scoperta dell'agricoltura. Destato curiosità e interesse. Con l'allievo 18 è andata meglio del solito, ma anche per altri interventi che ho fatto per contenerlo.
29.11.	CLA			Non registrato
6.12.	STO	Inizio	Combinazione numeri Dinamizzatore	I ragazzi sono arrivati più calmi del solito. Ho motivato al primo esercizio collegandolo al compito successivo: misurazione del tempo e numeri romani.
6.12.	STO	Dopo 30' circa, a causa di distrazione e chiacchiere	Punti di equilibrio Casco d'ascolto	Non preso sul serio, chiacchiere, risate: sicuramente si fa riferimento alle orecchie a sventola dell'allievo 7, anche se non me ne accorgo. L'allievo 2 muove anche i piedi, che invece dovrebbero essere fissi al suolo, e si sposta nello spazio. Sarebbe stato opportuno un esercizi con più movimento per permettere di scaricare maggiormente, ma come introdurlo in un'aula scolastica con banchi e sedie, in un orario in cui nelle aule accanto c'è lezione (rumore)? Casco d'ascolto: molto disturbato, risate. Alla fine ho fatto mettere la testa sul banco, respirare profondamente. Il lavoro didattico successivo è stato meno disturbato del solito. Ho inserito sottofondo musicale, ma non è servito perché il rumore copriva la musica. Abbiamo svolto gli esercizi più lentamente del solito e il tempo lasciato alla fine per interiorizzare le sensazioni è stato efficace.
6.12.	STO	Inizio	Schiena come lavagna	In cerchio è difficile indovinare il disegno ricevuto da un compagno sulla schiena e intanto farne uno a un altro. Rompiamo il cerchio e continuiamo a due a due, va meglio. Poi ognuno scrive su un foglietto come si sente. Non tematizzo il contenuto dei foglietti, è solo un'occasione per soffermarsi ad ascoltare le proprie emozioni.
6.12.	CLA	Inizio	Ciao ciao	
13.12.	STO	Inizio, prima della verifica sommativa	Sorriso col naso Massaggio del polpaccio Contatti crociati	Fatti abbastanza seriamente. Al termine si posa la testa sul banco. Prima ho spiegato che li ho scelti perché permettono di concentrarsi e lavorare bene, li ho scelti nell'interesse degli allievi.
13.12.	CLA			Non registrato
20.12	STO	Inizio	Tulipano Abete nella tempesta	C'è la neve e si avvicina il Natale: presento la rotondità del tulipano come pupazzo di neve e boccia

				di Natale.
20.12.	CLA			Non registrato
10.1.	STO	Inizio	Abete nella tempesta	Proposto dall'allievo 18. L'allievo 3 chiede di astenersi. Propongo di partecipare, poi osservare com'è andata.
10.1.	STO	In un momento di confusione	Movimenti incrociati	Poi si lavora meglio.
10.1.	CLA			Non registrato
17.1.	STO	Inizio	Civetta Aquila	Qualche risatina, ma non male. Alla fine ho invitato a stare zitti e raccolti ad ascoltare il proprio respiro e le proprie sensazioni. Va bene.
17.1.	STO	Al momento del bisogno	Dinamizzatore	
17.1.	CLA	Inizio	Altra attività per creazione gruppo classe <i>(il mio oggetto prezioso)</i>	
24.1.	STO	Inizio	Multitasking Massaggio picchiettando	Gruppi scelti in base ai conflitti dei giorni precedenti. Presento l'attività come un'opportunità per vedere nell'altro qualcosa di positivo, che vada oltre i conflitti degli ultimi giorni. Chiedo e ottengo di comunicare solo a gesti: c'è divertimento, ma poco rumore. Note un buon clima in alcuni gruppi che nei giorni precedenti hanno avuto conflitti. Anche qui poco rumore, la lezione è proseguita con relativa tranquillità, almeno per un certo periodo.
24.1.	STO	Dopo circa 50', alla fine di un'attività didattica	Massaggio del polpaccio	Fatto con poca serietà, non torna l'attenzione.
24.1.	STO	Qualche minuto dopo	Shaker Combinazione di numeri	Interrompo il lavoro didattico e dico che ci prendiamo qualche minuto per fare movimento, per essere ben disposti a studiare gli interessanti argomenti in programma. Invito a sfruttare al massimo le potenzialità degli esercizi. Dopo tutti lavorano in modo concentrato, eccetto l'allievo 18.
24.1.	CLA	Inizio	Altra attività per creazione gruppo classe	C'è movimento, anche se non strutturato, nello spostamento dei banchi per creare un cerchio di sedie e nell'andare al retroproiettore per scrivere il proprio contributo.
31.1.	STO	Inizio	Massaggio secondo il tempo che fa	È una lezione basata quasi interamente sul lavoro individuale. Prima dell'esercizio fisico dico: "Oggi avrete l'opportunità di sperimentare le vostre capacità di lavoro in vari ambiti: riconoscere elementi di una cartina, riconoscere elementi in un testo e in

				un'immagine, creare una mappa concettuale. Accettate la sfida? Per prepararvi bene, ecco l'esercizio adatto".
31.1.	STO	Al momento del bisogno	Allungamento del polpaccio Bottoni del cervello Casco d'ascolto	
31.1.	CLA	Inizio	Schiena come lavagna	Al termine invito tutti a riprendere posto nel cerchio e, a turno, dire la prima parola che viene in mente relativa all'attività svolta. Risposte: "Divertimento, curiosità, interesse, immaginazione, solletico, rilassamento". Di seguito faccio riflettere la classe sulle parole emerse e noto che esprimono emozioni vissute a scuola: sono l'espressione dei diritti degli allievi, quale il diritto al divertimento, a soddisfare il proprio interesse, la propria curiosità, ecc. Allora ricordo che gli alunni hanno diritti e doveri e faccio riferimento al documento redatto collettivamente nell'ora precedente, relativo alle regole da rispettare per ottenere il benessere a scuola.
7.2.	STO	Inizio	Bottoni del cervello Punti di equilibrio Contatti crociati	
7.2.	STO	Dopo circa 40', prima di una nuova attività didattica	Massaggio del polpaccio Massaggio picchiando	Abbastanza bene, abbastanza tranquilli. È seguito un lavoro individuale di schematizzazione, fatto in modo concentrato. L'allievo 18 oggi è positivo, ha un atteggiamento costruttivo. È fuori dall'aula mentre spiego gli esercizi, rientra e esclama: "Oh, non avrete mica iniziato senza di me, spero!".
7.2.	CLA	Inizio	Parola magica Tulipano	Visto che la lezione di STO del mattino è andata molto bene e che oggi è l'ultimo incontro prima di carnevale, gioco premio: leggo fiabe di Rodari e quando sentono parole appartenenti a certe categorie fanno un gesto concordato. Ci sono molte chiacchiere. Interrompo.
21.2.	STO	Inizio	Tulipano Massaggio con la mano	Eseguiti con musica di sottofondo. La musica incuriosisce e distrae leggermente.
21.2.	STO	Dopo circa 40', prima di una nuova attività didattica	Contatti crociati Combinazione di numeri	Il lavoro prosegue con maggiore concentrazione.
21.2.	CLA			Non registrato
28.2.	STO	Inizio, prima della verifica sommativa	Shaker Sorriso col naso A scelta: massaggio picchiando o	Scelti perché rilassano e preparano a lavorare in modo concentrato e finalizzato alla lettura e scrittura. Previsto di concludere con il Palloncino nello stomaco, ma non fatto perché si è già raggiunto un buon rilassamento generale.

			massaggio del polpaccio	
28.2.	STO	Dopo il test	Shaker Movimenti incrociati Tulipano	Per rilassare e staccare.
28.2.	CLA			Non registrato
7.3.	STO			Non registrato
7.3.	CLA	Inizio	Schiena come lavagna	
14.3.	STO			Non registrato
14.3.	CLA			Non registrato
21.3.	STO	Inizio	Testa sul banco, respirare profondamente Massaggio del polpaccio	
21.3.	STO	In un momento di poca concentrazione	Contatti crociati Massaggio libero della schiena di un compagno	
21.3.	CLA			Non registrato
28.3.	STO			Non registrato
28.3.	CLA	Inizio, dopo educazione fisica	A scelta tra: Massaggio del polpaccio Massaggio con la mano Contatti crociati Sorriso col naso.	Tutti scelgono rapidamente cosa fare e eseguono senza fare rumore, si respira un clima rilassato.

Allegato 4: Questionario

Di seguito è riprodotto il questionario sottoposto agli allievi nei mesi di dicembre e gennaio.

Cari ragazzi,

Ormai è da qualche mese che svolgiamo in classe i nostri esercizi di movimento e rilassamento.



A questo punto mi interessa molto avere il vostro parere in proposito.

Siate sinceri, solo così le vostre risposte saranno un prezioso aiuto! Grazie!

1. In generale, cosa pensi dei momenti che dedichiamo al movimento e al rilassamento?

.....
.....
.....
.....

2. Ti ricordi qualche esercizio? Se sì, prova a descriverlo o a dargli un nome. Indica anche perché ti ricordi proprio di quell'esercizio.

.....
.....
.....
.....
.....
.....

3. Ora distinguiamo: cosa provi durante gli esercizi? (segna con una crocetta la tua scelta)

3a. Piacere

	Molto	abbastanza	poco	per nulla
esercizi di movimento				
esercizi di rilassamento				
entrambi				

Perché

.....
.....

3b. Curiosità

	Molto	abbastanza	poco	per nulla
esercizi di movimento				
esercizi di rilassamento				
entrambi				

Perché
.....
.....

3c. Divertimento

	Molto	abbastanza	poco	per nulla
esercizi di movimento				
esercizi di rilassamento				
entrambi				

Perché
.....
.....

3d. Noia

	Molto	abbastanza	poco	per nulla
esercizi di movimento				
esercizi di rilassamento				
entrambi				

Perché

.....

3e. Altro. Cosa?

	Molto	abbastanza	poco	per nulla
esercizi di movimento				
esercizi di rilassamento				
entrambi				

Perché

.....

.....

4. Hai notato qualche cambiamento del tuo stato d'animo dopo gli esercizi?
Se sì, indica quale cambiamento e, se possibile, dopo quali esercizi.

.....

.....

.....

5. Hai notato qualche cambiamento del tuo rapporto con uno/alcuni compagno/i di classe grazie agli esercizi? Se sì, prova a descrivere il cambiamento e indica l'esercizio che l'ha originato.

.....

.....

.....

6. Hai provato a fare qualche esercizio da solo, quando non sei in classe? Se sì, indica quale e perché.

.....

.....

.....

Allegato 5: Interventi significativi alle interviste (focus group)

Ecco una trascrizione degli interventi più significativi per ogni sollecitazione. I numeri si riferiscono all'allievo che li ha pronunciati:

1. Gli esercizi di movimento e rilassamento che facciamo influenzano il vostro modo di imparare?

10: "Mi sento sempre un po' agitato all'inizio della lezione, così posso sfogarmi un po'".

4: "Io quando faccio gli esercizi mi rilasso. È come se mi sciolgo".

17: "Sì, riesco a concentrarmi meglio rispetto alle altre lezioni. A stare più attento".

15: "A me non sembra che cambi qualcosa sul piano dell'attenzione o della concentrazione, ma mi sento rigenerato, come se avessi fatto una ricreazione".

12: "Riesco a concentrarmi meglio".

18: "Quando si fanno gli esercizi è come uno sfogo. Quando si rientra dalla ricreazione si è un po' agitati, dopo avere giocato con i compagni, ma con gli esercizi ci si calma".

2: "Quando si è molto agitati per l'espe vedo che gli esercizi mi fanno bene, a volte anche in lezioni normali, ma non sempre, dipende dall'esercizio e dal mio umore".

16: "Dopo che li ho fatti mi sento più calmo, più fermo, scelgo meglio le idee, sono più sicuro di me".

7: "Per me sono utili, ma diventano una perdita di tempo se gli altri disturbano".

2. Secondo alcuni docenti, esercizi di questo tipo sono una perdita di tempo, tolgono tempo all'apprendimento e all'insegnamento, e dunque quando si fanno si impara meno. Voi cosa ne pensate?

20: "Magari quei 5 minuti che perdi per fare gli esercizi, se non li fai magari perdi 10 minuti per il casino che fanno alcuni".

4: "Secondo me quei 5 minuti possono aiutarti a concentrarti meglio e se per esempio la 'soressa ti fa una domanda, puoi rispondere più velocemente perché sei più concentrato. Quindi non è una perdita di tempo".

17: "Secondo me è sbagliato, perché se ci sfogliamo con gli esercizi, dopo siamo più attenti e il docente non deve sempre richiamarci, e così perdiamo meno tempo. E se sommiamo tutte le volte che ci devono richiamare, è più lungo".

13: “Siamo fortunati”.

3. Come vi sentite alle lezioni di storia, quando ci sono gli esercizi, rispetto ad altre lezioni, in cui non ci sono?

20: “Quelli che disturbano, a storia disturbano di meno che nelle altre lezioni”.

4: “Secondo me anche a matematica dovremmo farli. E poi a me sembra, per es., che l’allievo 2 a geografia è più agitato che a storia”.

4. A storia ci vediamo dopo la ricreazione lunga e iniziamo la lezione con questi esercizi. Come vi sentite rispetto agli altri giorni alla stessa ora? Notate differenze?

4: “Dopo ricreazione, se fai gli esercizi, fai uscire tutto lo stress. Se a ricreazione hai litigato con qualcuno, con gli esercizi ti calmi”.

17: “Io lavoro meglio dopo gli esercizi, secondo me, mi sento più libero”.

15: “Io mi libero e sfogo già a ricreazione”.

16: “Dopo la pausa siamo agitati, ma con gli esercizi ci concentriamo meglio”.

19: “Dopo la ricreazione sono agitata, ma quando facciamo gli esercizi sento una sfumatura e sto meglio”.

5. Quando avete lezioni che durano due ore, come quella di storia, a metà sentite l’esigenza di fare una pausa? Cosa vi fa capire che avete questa esigenza?

19: “Per i blocchi di due ore di altre materie sarebbe utile farli. Mi accorgo che due ore di storia sono meno stressanti di due ore di altre materie”.

11: “Io sento che vorrei muovermi un po’”.

20: “A lezione, dopo un’ora che il ‘sore continua a parlare, ti stufi un po’, c’è bisogno di fare un esercizio per ricominciare”.

15: “Se ci sono due ore di fila della stessa materia, per me a metà bisogna fare una sosta, se invece tra una materia e l’altra cambiamo aula, possiamo già liberare le gambe”.

18: “È brutto stare due ore ad ascoltare una lezione, dopo un po’ ti annoi, invece con questa libertà va meglio”.

17: “Certe volte mi sento come una statua, ho bisogno di movimento per sfogarmi”.

15: “Dopo un po’ ti viene da stiracchiarti, perché sei sempre nella stessa posizione, seduto. Questi movimenti spezzano la lezione, poi fanno ripartire”.

6. Le pause in movimento che facciamo noi rispondono alle vostre esigenze in questo senso? Rispondono al vostro bisogno di fare una pausa?

4: “Ti muovi e quindi ti fa bene”.

7. Molti di voi hanno scritto sul questionario che i nostri esercizi rilassano. Rilassarsi è un vostro bisogno a scuola? Perché?

4: “Sì, perché quando sei rilassato riesci a lavorare meglio...”.

10: “... e a concentrarti di più. Perché se sono agitato non riesco molto a concentrarmi”.

9: “Quando mi rilasso troppo mi viene da addormentarmi”.

20: “Io ho bisogno di rilassarmi per capire meglio le lezioni....”.

9: “Eh sì, ci andiamo tutto il giorno, a scuola, abbiamo bisogno di relax”.

4: “Se sei in panico per la verifica, ti rilassi e il panico va via. Io alle verifiche di matematica tremo tutto il tempo, invece a quelle di storia con gli esercizi mi rilasso”.

9: “Io oggi, quando li abbiamo fatti prima della verifica, sono rimasta nervosa lo stesso”.

15: “In certi momenti ho bisogno di rilassarmi, per esempio durante le verifiche”.

13: “Negli espe delle altre materie, quando non va qualcosa metto le mani sulla pancia e respiro, e poi mi viene in mente”.

16: “Mi ricordo che all’ultimo espe delle elementari ero andato in panico. Adesso saprei come gestire una situazione come quella”.

8. Gli esercizi svolti all’ora di classe come hanno influito sulla relazione tra di voi?

4: “Per certi giochi ci vuole collaborazione per riuscirci, e quindi riesci anche a parlare di più con i compagni in altri momenti”.

15: “Ognuno capisce come si sta nei panni dell’altro, come nel *Multitasking*. Oppure si capisce come sta l’altro, per esempio nel massaggio reciproco sulla schiena. Se ti sta massaggiando una persona che non ti è molto simpatica, grazie a questi movimenti capisci che è leggera, brava”.

18: “All’inizio dell’anno io e l’allievo 7 non andavamo d’accordo. Anche grazie a questi esercizi adesso andiamo più d’accordo”.

2: “Con l’esercizio del giornale (= *contatto fisico*) ho scoperto che l’allieva 12 è simpatica, non credevo”.

9. Grazie agli esercizi svolti all’ora di classe avete conosciuto meglio i vostri compagni?

4: “Quando mi ha messo in gruppo con l’allievo 16 per indovinare com’è la sua camera, ho scoperto che non è molto ordinato e non me lo aspettavo”.

4: “Quando qualcuno fa un movimento che fa ridere, poi anche gli altri ridono e disturbano tutti”.

17: “Io ho fatto l’esercizio di indovinare com’è la camera di un compagno con l’allieva 1, e sono rimasto sorpreso perché lei non ha dentro le cose che pensavo io”.

2: “Io ho conosciuto bene tutta la classe e sono diventato più amico di quelli che erano poco amici”.

Osservazioni interessanti che non si possono ricondurre a una domanda in particolare:

19: “Abbiamo mate due volte alla settimana alla stessa ora, ma quando è dopo l’ora di classe, sto meglio che il lunedì”.

16: “Visto che gli esercizi non piacciono a tutti, si potrebbero creare delle varianti o una lista di scarto chiedendo a tutti cosa gli piace e cosa no”.

Allegato 6: Esito delle verifiche sommative di storia e civica

Numero dell'allievo	verifica 1	verifica 2	verifica 3
1	4.5	4.25	4.5
2	4.25	4.75	4
3	3.5	4.5	3.25
4	5.75	4.5	5.75
5	5.75	6	5.5
6	4.75	4.5	4.25
7	5.75	5.25	5.5
8	5.25	5	4.5
9	3.75	4.25	3.25
10	5	4.5	4.5
11	5.25	5	5.25
12	5	5.5	5
13	5.25	5.25	4
14	5	5.5	4.5
15	5	5	4.75
16	5.75	6	5.5
17	4	4.75	3.75
18	4.25	4.25	3.75
19	5	5.25	4.5
20	5.25	5.75	5.5