

Stretching in classe e Stretching che favola! Un'esperienza di Meditative Movement per promuovere salute a scuola

Stretching in class and Stretching what a fairy tale! An experience of Meditative Movement to promote health at school

Valeria Massei*, Sonia Manuguerra**, Prisca Tommasini***, Chiara Musetti****

* *Dirigente Medico Responsabile U.O.S. Educazione e Promozione della Salute Area Nord - Dipartimento di Prevenzione - Azienda USL Toscana Nord Ovest*

** *Infermiera, U.O.S. Educazione e Promozione della Salute Area Nord - Azienda USL Toscana Nord Ovest*

*** *Odontoiatra, U.O.S.D. Odontoiatria Aziendale / U.O.S. Educazione e Promozione della Salute Area Nord - Azienda USL Toscana Nord Ovest*

**** *Assistente Amministrativa, U.O.S. Educazione e Promozione della Salute Area Nord - Azienda USL Toscana Nord Ovest*

Parole chiave: stretching, meditative movement, consapevolezza corporea, promozione della salute a scuola

RIASSUNTO

Obiettivi: promuovere la cultura del movimento nella scuola, educare a una corretta postura, allenare la consapevolezza corporea, la gestione di emozioni e stress.

Metodo: è stato attivato un percorso di formazione a “cascata”, da formatori ad insegnanti e da insegnanti a studenti. Il progetto, rivolto agli Istituti Comprensivi, si è svolto in tre fasi: formazione degli insegnanti, esecuzione del progetto in classe, monitoraggio e valutazione. La formazione si è svolta in modalità FaD sincrona, la fase di esecuzione in classe è stata curata direttamente dagli insegnanti, ed è stata analizzata tramite una scheda di monitoraggio.

Risultati: la formazione è stata percepita come soddisfacente rispetto alle aspettative e chiara circa le modalità di ricaduta sugli studenti. Dal monitoraggio è emerso che l'attività è stata coinvolgente e gradita dagli alunni, che ha migliorato il clima di classe, la postura durante le lezioni, la consapevolezza del corpo e del respiro.

Conclusioni: il progetto ha raggiunto i propri obiettivi, sia riguardo la formazione degli insegnanti sia rispetto alla ricaduta sugli studenti: allenando la consapevolezza corporea e del respiro, lo stretching è risultato un

Autore per corrispondenza: valeria.massei@uslnordovest.toscana.it

utile strumento di salutogenesi per promuovere il benessere psicofisico.

Key Words: stretching, meditative movement, bodily awareness, health promotion at school

SUMMARY

Objectives: to promote the culture of exercise in the schools, to educate on correct posture, to train the body awareness, to manage the emotions and the stress.

Method: a top-down training path has been put in place, from trainers to teachers and from teachers to students. The project, addressed to the comprehensive schools, has been carried out in three steps: teachers training, execution of the project in the classroom, monitoring and evaluation of the results. The training has been done in synchronous FaD mode, the execution phase in the classroom was handled directly by the teachers and has been analyzed with a monitoring form.

Results: the training has been evaluated as satisfactory compared to the expectations and clear about its impact on the students. The monitoring highlighted that the activity was engaging and appreciated by the students, it improved the classroom mood, the posture during lessons, the awareness of the body and breathing.

Conclusions: the project achieved its targets, both regarding teacher training and the impact on students: by training body and breathing awareness, stretching was a useful salutogenesis tool to promote the psychophysical well-being.

Introduzione

Negli ultimi anni si è verificato un cambiamento negli stili di vita di varie fasce di età, compresi i bambini, soprattutto per quanto riguarda la tarda infanzia. A differenza dei bambini di qualche decennio fa, quelli di oggi conducono stili di vita sempre più sedentari che implicano maggior tempo trascorso al computer e guardando la televisione. Questo stile di vita li porta a trascurare l'attività fisica tipica di questo periodo dello sviluppo (1-3). Una limitata attività fisica, o spesso una totale mancanza della stessa, porta a vari problemi di salute, inclusi problemi di postura, sovrappeso e obesità, problemi di circolazione e persino morte prematura (4-8)

Le nuove linee guida per stare attivi e in salute dell'Organizzazione Mondiale della Sanità specificano per (9-10):

- Bambini di 3-4 anni:
- Almeno 180 minuti di qualsiasi tipo di attività fisica, a qualsiasi intensità, di cui almeno 1 ora ad intensità moderata o energica;
- Non più di un'ora continuativa in carrozzine, passeggini, seggioloni, etc. oppure seduti per lunghi periodi di tempo;
- Si sconsiglia più di un'ora di tempo al giorno trascorsa davanti allo schermo (tv, tablet, smartphone, etc);
- Si raccomandano 10-13 ore di sonno di buona qualità, compresi i riposini e orari di

sveglia costanti e regolari

- Bambini e adolescenti 5-17 anni:
- Almeno un media di 60 minuti al giorno di attività fisica di intensità moderata o vigorosa, per lo più aerobica, per tutta la settimana (come andare a scuola a piedi, salire le scale e andare in bicicletta);
- Integrare, almeno 3 volte a settimana, con attività aerobiche energiche, unitamente a quelle che rafforzano muscoli e ossa;
- Limitare il tempo trascorso in sedentarietà, in particolare la quantità di tempo trascorso davanti allo schermo.

L'attività fisica regolare porta anche a una migliore circolazione e apporto di ossigeno al cervello, un aumento della densità ossea e muscolare e una maggiore tolleranza allo stress (11). Numerosi studi hanno dettagliato i benefici per la salute fisica derivanti dal praticare sport e un numero crescente di ricerche evidenzia anche i benefici per la salute mentale.

Gli ostacoli principali alla partecipazione dei bambini allo sport sono dovuti sia ai “costi” che al “tempo”. Sarebbero necessarie più opportunità sportive locali a costi ridotti. Le scuole e le associazioni sportive locali potrebbero collaborare meglio per offrire opportunità locali più convenienti per aumentare la partecipazione dei bambini allo sport (12).

Il progetto “Stretching in classe” nasce come esperienza locale nel territorio di riferimento della ex Azienda Usl 3 di Pistoia, rivolto alle classi delle Scuole Primarie. Nel 2010 diventa sperimentazione regionale nell'ambito del Programma “Guadagnare Salute in Toscana” estendendosi alle ex aziende sanitarie 11 di Empoli e 4 di Prato. Successivamente viene inserito nel Piano Regionale della Prevenzione 2014-2018, Progetto N.04 Stretching in classe. Quindi il progetto viene esteso anche alle Scuole dell'Infanzia con il nome di “Stretching che favola”. Il nuovo Piano della Prevenzione 2020-2025 non contempla più lo “Stretching in classe” ma questo viene ripreso, quale buona pratica, eventualmente, da diffondere nelle scuole toscane nell'allegato N.1 del Decreto Dirigenziale n.26018 del 30-12-2022.

Il progetto “Stretching in classe”, nello specifico, è finalizzato a contrastare gli effetti della sedentarietà e di una prolungata posizione, spesso scorretta, nei banchi di scuola e richiama l'attenzione sull'importanza dell'attività fisica e del movimento per favorire il benessere tra gli studenti delle scuole primarie (6-11 anni). “Stretching che favola” è lo stretching proposto all'infanzia (3-5 anni), che si rifà in gran parte allo yoga per bambini, favorisce un più armonico e consapevole sviluppo psico-motorio ed emotivo e

contribuisce ad acquisire un atteggiamento favorevole nei confronti della conoscenza di sé e dell'attività motoria (13).

Si lavora prevalentemente su 2 dei 4 fattori di rischio modificabili per la salute: movimento (attività fisica) e alimentazione.

Gli Obiettivi del progetto sono (14):

- contrastare gli effetti della sedentarietà in ambito scolastico
- trasmettere un forte messaggio teso a favorire il movimento
- ridurre i problemi dovuti a una prolungata posizione, spesso scorretta, nei banchi scolastici
- fare in modo che i ragazzi svolgano 10 minuti di stretching in classe almeno una volta al giorno.

Trattandosi di esercizi estremamente semplici e praticabili da ogni bambino, indipendentemente dalle sue qualità atletiche, risulta un intervento accessibile a tutti nell'ottica di contrastare le diseguaglianze tra bambini "sportivi" e non. Lo stretching è di facile realizzazione, è sostenibile in quanto richiede poche risorse sia economiche che di spazi e non necessita di attrezzature. Il progetto rinforza nei bambini e nei ragazzi l'idea che il movimento faccia parte degli stili di vita di salute, che è utile camminare, andare in bicicletta, fare esercizio fisico tutti i giorni e trasmette il messaggio che esistono forme di movimento anche semplici che praticate quotidianamente incidono positivamente su alcuni aspetti della salute. Il messaggio sull'importanza di essere attivi e fare movimento tutti i giorni è rafforzato dal fatto che è la scuola stessa a modificare l'organizzazione delle lezioni, per dare spazio a momenti in cui si fa stretching a scuola al di fuori delle ore di educazione fisica (14).

Gli esercizi vengono presentati a turno da ogni ragazzo ai compagni e all'insegnante, con l'aiuto di un poster appeso in aula. Il ruolo di guida permette ai ragazzi di diventare protagonisti del messaggio educativo, infatti l'attività di stretching è anche finalizzata a favorire la consapevolezza sul proprio corpo e le proprie competenze. Mentre fanno gli esercizi gli studenti potranno provare il benessere e il rilassamento dovuto al movimento, ma anche sentire che cosa accade alle loro emozioni, che sono la spinta per stare bene. Inoltre, i bambini hanno spesso portato in famiglia l'esperienza vissuta in classe, coinvolgendo genitori e nonni nel fare esercizi di stretching a casa (14-15).

Nel 2018, un gruppo di operatori regionali ha rivisto lievemente il progetto, spostando il focus degli esercizi sull'allenamento della consapevolezza corporea e del respiro. L'esecuzione degli esercizi viene proposta con maggiore lentezza e indirizzamento volontario dell'attenzione, assumendo le caratteristiche del movimento di tipo meditativo.

In questo articolo presentiamo l'esperienza della conduzione del progetto durante l'anno scolastico 2021-22, in cui è stata messa in pratica questa nuova prospettiva.

Il progetto è stato presentato nel mese di luglio 2021, ai referenti alla salute degli Istituti Comprensivi della zona Versilia, in provincia di Lucca e della provincia di Massa Carrara (Zone Apuane e Lunigiana), mediante videoconferenza.

L'adesione volontaria degli Istituti Comprensivi (I.C.) è avvenuta attraverso l'invio di una scheda di adesione, con indicato il numero di insegnanti interessati.

Il progetto è stato realizzato nel periodo settembre 2021 – giugno 2022 in modalità Formazione a Distanza sincrona (FaD sincrona), a causa dell'emergenza sanitaria da Covid 19, che non consentiva la formazione in presenza.

Al termine dell'incontro formativo, è stato inviato il materiale didattico agli insegnanti:

- Linee guida per la conduzione degli esercizi
- Poster illustrativo di Stretching in classe reperibile al link (16)
- Pieghevole per gli alunni reperibile al link (17)
- Libretto illustrativo di Stretching che favola reperibile al link (18)
- Slides presentate durante il corso.

Attuazione del progetto

Il Progetto si articola in tre fasi:

- 1) Formazione degli insegnanti aderenti
- 2) Esecuzione del progetto in classe da parte degli insegnanti
- 3) Monitoraggio e valutazione delle attività realizzate

A seguito del numero di richieste pervenute, sono stati individuate sette edizioni in cui sono stati distribuiti i 125 iscritti.

Le sette edizioni in FaD sincrona, da 4 ore ciascuna, sono state realizzate dal 12 al 25 Novembre 2021. Durante la formazione gli insegnanti hanno potuto sperimentare le attività da svolgere in classe con gli alunni, al fine di promuovere e sensibilizzare alla cultura del movimento e dell'attività fisica attraverso la consapevolezza corporea e potenziando le life skills.

L'azione sinergica di diversi attori, tra cui scuola e operatori sanitari, è fondamentale per promuovere e facilitare l'attività fisica nei bambini “con interventi educativi di medio e lungo termine e programmati secondo qualificate strategie pedagogiche”. Tutto ciò affinché il bambino acquisisca precocemente e in modo piacevole, come un gioco, uno stile di vita attivo (19).

Il focus sull'allenamento della consapevolezza corporea è stato implementato in questo

progetto a seguito dell'importanza rilevata dalle ricerche degli ultimi anni, circa i benefici del movimento di tipo meditativo sulla gestione delle emozioni, dello stress e sulle attività cognitive, a titolo di esempio, dagli studi effettuati da Kang e altri (20) su un gruppo di adolescenti, si evince che il movimento meditativo migliora le prestazioni della memoria di lavoro.

Il design didattico della FaD è stato ideato per permettere ai partecipanti di sperimentare gli effetti benefici degli esercizi di stretching eseguiti lentamente e con consapevolezza, per consentire la formazione del gruppo, la relazione e l'interazione tra i partecipanti.

Paselli M. ricorda che *"dove c'è benessere si può creare e mantenere un ambiente fisico, emotivo, cognitivo e relazionale, nel quale le persone si sentano coinvolte, riconosciute e valorizzate"* e come *"il benessere sia la qualità fondamentale del processo di apprendimento in uno spazio dove le emozioni, le relazioni e la crescita sono al centro"* (21).

L'apprendimento dei contenuti è stato stimolato con la sperimentazione pratica degli esercizi di stretching eseguiti con consapevolezza corporea e del respiro. Il tutto è stato rafforzato da informazioni scientifiche relative alle life skills. I partecipanti sono stati suddivisi in piccoli gruppi da massimo 25 persone per consentire una maggiore interazione ed espressione dei vissuti. Il Lesson Plan ha previsto una didattica frazionata in piccoli blocchi di massimo 30 minuti, in cui si sono intervallati momenti di lezione frontale e scientifica, esecuzione pratica degli esercizi guidati da un conduttore e debriefing. Rispetto all'importanza della microprogettazione o lesson plan, una recente revisione sistematica di meta-analisi mette in luce come i docenti che ottengono dagli studenti il più alto livello di apprendimento sono quelli che investono tempo e sforzi nella progettazione della microstruttura dei loro corsi (22).

Le lezioni frontali hanno avuto due obiettivi. Il primo, evidenziare i benefici dell'attività fisica, dello stretching in particolare, dell'allenamento, della consapevolezza corporea e del respiro. Secondariamente è stato spiegato come, attraverso le attività proposte dal progetto, si allenino le Life Skills: *"Le life skills sono le capacità di adottare un comportamento positivo e adattivo che permetta agli individui di affrontare in modo efficace le necessità e le sfide quotidiane"* (23).

I momenti di esecuzione pratica degli esercizi sono stati organizzati in tre batterie, composte da 7 esercizi, per una durata di circa 30 minuti a sessione. I primi 5 esercizi di Stretching sono stati presi dal cartellone per le scuole primarie, i restanti 2 dal manuale per le scuole dell'infanzia. Al fine di agevolare la corretta esecuzione, i 7 esercizi di ogni batteria sono stati prima presentati attraverso slides illustrative, permettendo l'emersione di eventuali domande. Poi sono state date alcune indicazioni su come eseguirli allenando

la consapevolezza corporea e del respiro. La prima è stata di chiudere gli occhi e lasciarsi guidare dalla voce del conduttore. In caso di dubbio, si sarebbero potuti aprire brevemente gli occhi e guardare il conduttore, mantenendo il focus sul **sentire il corpo**, per poi richiudere gli occhi. Sono state indicate due parole chiave per vivere l'esperienza: **attenzione e percezione**. In particolare si è messo l'accento sul portare attenzione alla parte del corpo che stava lavorando, percependo i cambiamenti che accadevano durante l'esercizio. Si è chiesto di notare cambiamenti di caratteristiche fisiche, come il calore o la freddezza, la tensione o il rilassamento, l'ampiezza del movimento, il peso, la pressione, l'equilibrio, l'energia, la respirazione. Alla fine di ogni singolo esercizio si è chiesto di notare quali cambiamenti fossero avvenuti tra prima e dopo l'esercizio.

Si è precisato che durante l'esecuzione ognuno seguisse il proprio corpo, il proprio ritmo e il proprio respiro, raccomandando di avere cura di non provare dolore né forzare i propri limiti.

I momenti di debriefing, presenti dopo ogni sessione pratica, hanno avuto lo scopo di permettere ai partecipanti di dare un feedback, esprimere le percezioni corporee avvertite durante gli esercizi, se fossero state piacevoli o spiacevoli, i benefici e le difficoltà riscontrate, nonché riflettere su come fare vivere l'esperienza ai bambini.

La tecnica del debriefing è risultata particolarmente utile, sia all'apprendimento, sia allo scopo di mantenere uno stile interattivo e coinvolgente nella FaD sincrona in quanto utilizza la pedagogia narrativa per promuovere la consapevolezza metacognitiva, aiutando i partecipanti a riflettere sul loro processo di pensiero durante l'esperienza, attraverso un dialogo coinvolgente ed entusiasta (24).

Al termine della formazione gli insegnanti sono stati in grado di attuare, a cascata, le attività con i bambini. Per questa fase il progetto prevede che gli insegnanti formati organizzino quotidianamente in classe delle sessioni di 10 minuti di Stretching, mantenendo il più possibile il focus sull'allenamento interocettivo. Agli studenti della Scuola Primaria è richiesto di alternarsi, tra loro e con l'insegnante, nella conduzione degli esercizi, che possono essere svolti con o senza musica di sottofondo.

Strumenti di valutazione dell'efficacia del percorso educativo

Le modalità di valutazione hanno previsto la somministrazione online di:

- Un questionario di gradimento della formazione ricevuta
- Una scheda di monitoraggio per valutare la ricaduta sui bambini, compilata dall'insegnante al termine delle attività svolte in classe e da restituire ai referenti del corso

Il questionario di gradimento prevedeva nove items. I primi due per indagare la zona di lavoro degli insegnanti partecipanti e l'edizione alla quale avevano presenziato. I successivi sei, con risposta su scala Likert a 5 punti (per niente – moltissimo), indagavano la soddisfazione percepita rispetto alle aspettative, la chiarezza degli obiettivi formativi, delle modalità di esecuzione con gli studenti, la capacità dell'incontro di stimolare la riflessione su tematiche importanti per il proprio lavoro e il gradimento del clima d'aula. Le restanti due domande, a risposta aperta attraverso paragrafo breve, chiedevano di indicare gli aspetti di maggiore piacevolezza della formazione e i suggerimenti per il miglioramento dell'efficacia.

La scheda di monitoraggio del lavoro svolto dagli insegnanti con gli studenti, era divisa in due sezioni, per un totale di quattordici items.

La prima sezione, attraverso quattro items con risposta aperta a paragrafo breve, indagava il nome dell'Istituto Comprensivo e del plesso in cui si era attuato il progetto, il numero di classi e di bambini coinvolti.

La seconda sezione indagava lo svolgimento del progetto con i bambini e prevedeva: tre domande chiuse a risposta multipla con possibilità di un'unica scelta, due domande chiuse a risposta multipla con possibilità di scelta plurima, due domande chiuse con opzione sì/no, e tre domande aperte. In particolare si chiedeva per quanto tempo il progetto fosse stato svolto con i bambini e per quante volte alla settimana, la durata media delle singole sedute di stretching, il coinvolgimento degli studenti durante le sessioni, sia come conduttori che condotti, la percezione di miglioramento dell'atteggiamento dei bambini riguardo l'attività fisica, i punti di forza e di debolezza del progetto e considerazioni generali o note utili per la valutazione.

Risultati

Formazione degli insegnanti

Alla formazione hanno partecipato 125 insegnanti provenienti dalle Zone Lunigiana, Apuane e Versilia; tutti hanno compilato il test di gradimento online al termine delle quattro ore di formazione.

I risultati dimostrano che:

- la provenienza degli insegnanti era così suddivisa: Lunigiana 41,6%, Apuane 30,4%, Versilia 28%, più o meno equamente distribuiti nelle 7 edizioni della formazione
- rispetto alle aspettative, si sono dichiarati: mediamente soddisfatti il 12%, molto soddisfatti il 36%, moltissimo soddisfatti il 52%
- l'incontro ha chiarito le modalità di esecuzione dei bambini: mediamente per il 6,4%,

- molto per il 39,2%, moltissimo per il 54,4%
- l'incontro ha stimolato la riflessione su tematiche importanti per il proprio lavoro: scarsamente per il 0,8%, mediamente per il 12,8%, molto per il 38,4%, moltissimo per il 48%
 - il clima d'aula è risultato partecipativo e coinvolgente: scarsamente per il 1,6%, mediamente per il 10,4%, molto per il 24,8%, moltissimo per il 63,2%
 - tra gli elementi di massima piacevolezza sono stati citati: l'esecuzione pratica degli esercizi da parte dei partecipanti, la percezione di miglioramento del proprio benessere a seguito delle sedute di stretching consapevole, il clima d'aula partecipativo, interattivo e motivante, la chiarezza espositiva delle conduttrici, l'alternanza tra parti teoriche e parti pratiche, l'approccio olistico, il collegamento tra attività fisica e life skills
 - i suggerimenti per migliorare l'efficacia degli incontri si sono concentrati sul superamento delle difficoltà di connessione e collegamento all'aula virtuale e sul preferire la formazione in presenza.

Monitoraggio della ricaduta sugli studenti

Le schede di monitoraggio online pervenute nel mese di giugno 2022 sono state 51, dalle Zone Lunigiana e Apuane pari al 40,8% dei partecipanti totali alla formazione. Gli insegnanti della Versilia, causa un refuso, non hanno aderito al monitoraggio, non permettendoci di valutare la reale ricaduta del progetto in quella Zona.

Nelle Zone Lunigiana e Apuane, il progetto ha coinvolto complessivamente 51 classi (30 classi di scuola primaria, 21 dell'infanzia) e 1032 bambini.

Gli insegnanti hanno dichiarato che:

- Le sessioni di Stretching sono state condotte per un periodo di 6 mesi e oltre nel 17,6% delle classi, tra 3 e 6 mesi nel 25,5%, tra 1 e 3 mesi nel 45,1%, meno di un mese nel 11,8%. (Allegato 1)
- La frequenza settimanale delle sessioni è stata: ogni giorno nel 9,8% dei casi, 3 o più volte nel 17,6%, 1 o 2 volte nel 60,8%, meno di 1 volta a settimana nel 11,8%. (Allegato 2)
- La durata media delle sedute è stata tra 5 e 10 minuti nel 64,7% delle classi, tra 10 e 20 minuti nel 33,3%, oltre 20 minuti nel restante 2%. (Allegato 3)
- Gli insegnanti hanno percepito un miglioramento dell'atteggiamento dei bambini riguardo l'attività fisica nel 94,1% (Allegato 4)
- Solo per i bambini della scuola primaria il progetto prevedeva di condurre personalmente gli esercizi, alternandosi tra studenti. Le classi in cui è stata attuata la modalità di conduzione da parte dei bambini sono state 19 su un totale di 30 classi di

scuola primaria monitorate, corrispondente al 63,3%. (Allegato 5)

I punti di forza percepiti dagli insegnanti sono stati (possibilità di scelta multipla): (Allegato 6)

- coinvolgimento dei bambini: 42 insegnanti pari la 82,4%
- influenza positiva sulla clima della classe: 32 insegnanti pari la 62,7%
- miglioramento dell'esecuzione degli esercizi: 22 insegnanti pari la 43,1%
- aumento della concentrazione : 18 insegnanti pari la 35,3%
- miglioramento della postura durante le ore di lezione: 11 insegnanti pari la 21,6%
- maggiore integrazione della diversità: 5 insegnanti pari la 9,8%
- aumento della consapevolezza corporea e del respiro: 33 insegnanti pari la 64,7%
- altro: 1 risposta

“il piacere di fare gruppo/gioco”

I punti di debolezza percepiti dagli insegnati sono stati (possibilità di scelta multipla):

- spazio insufficiente nelle aule: 39 insegnanti pari la 76,5%
- tempo insufficiente: 16 insegnanti pari la 31,4%
- altro: 7 insegnanti pari la 13,7%

“Le diverse età dei bambini all'interno della sezione” (per la scuola della Infanzia)

“Nessun punto di debolezza”

“Età dei partecipanti gruppo classe composto prevalentemente da bambini di tre anni” (per la scuola dell'Infanzia)

“La classe eterogenea (3/4/5 anni) non favorisce l'attenzione” (per la scuola dell'Infanzia)

“Età dei bambini inadeguata per questo tipo di attività” (per la scuola dell'Infanzia)

“Non ho potuto svolgere il progetto”

Conclusioni

Il progetto ha raggiunto i propri obiettivi, sia riguardo la formazione degli insegnanti sia rispetto alla ricaduta sugli studenti.

Gli insegnanti coinvolti nel progetto, hanno ritenuto l'attività molto utile soprattutto in relazione al periodo pandemico, infatti in alcuni casi la durata dello sessione veniva prolungata oltre la mezz'ora. Il monitoraggio ha evidenziato che tutti i bambini hanno avuto la possibilità di mettersi in gioco, riscontrando interesse e partecipazione, e aumentando conseguentemente la consapevolezza di sé stessi e delle proprie potenzialità. Un aspetto significativo è stato il coinvolgimento nell'attività delle famiglie attraverso i bambini.

In conclusione riteniamo che lo stretching sia risultato un utile strumento di salutogenesi per promuovere il benessere psicofisico, perché ha permesso di allenare la consapevolezza

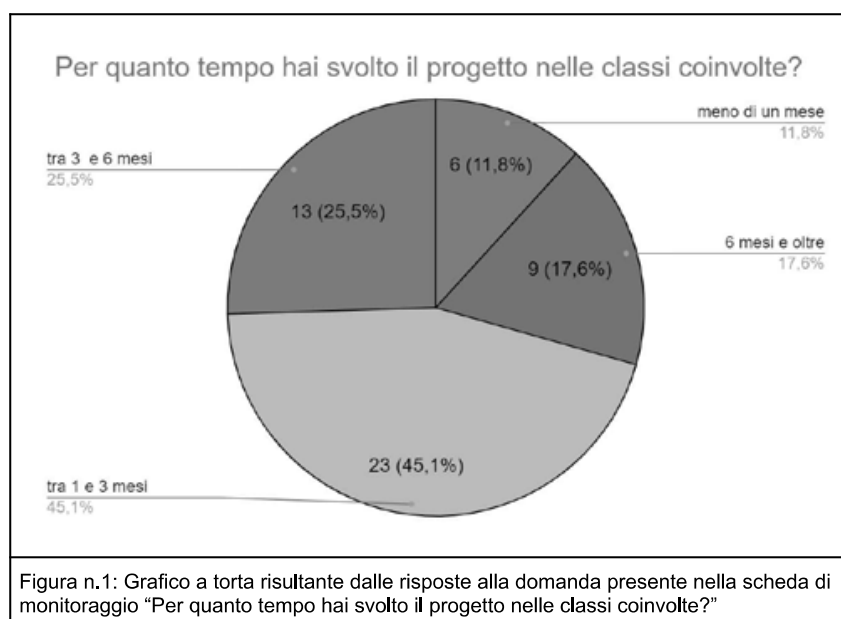
corporea e del respiro, contribuendo, altresì, allo sviluppo e potenziamento delle Life Skills. Il progetto, per il futuro, potrebbe essere migliorato utilizzando il Test Maia o altro strumento validato, al fine di quantificare l'impatto sulle capacità interocettive degli insegnanti. Un'ulteriore miglioria potrebbe essere l'introduzione della Tecnica della Simulazione durante la formazione, per permettere agli insegnanti di sperimentarsi nella conduzione degli esercizi.

Bibliografia e sitografia

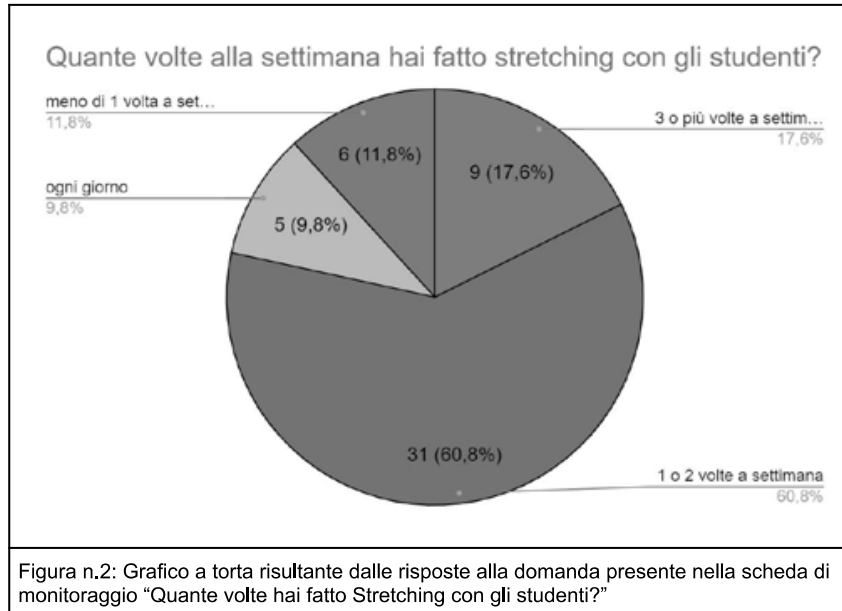
1. Bidzan-Bluma I., Lipowska M Physical Activity and Cognitive Functioning of Children: A Systematic Review, *Int J Environ Res Public Health* . 2018 Apr (Pubmed)
2. Graf C., Koch B., Klippel S., Buttner S., Coburger S., Christ H., Lehmacher W., Bjarnason-Wehrens B., Platen P., Hollmann W., et al. Zusammenhänge zwischen körperlicher Aktivität und Konzentration im Kindesalter—Eingangsergebnisse des CHILT—Projektes. (Relationship between physical activity and concentration in childhood—Initial results of the CHILT project) *Dtsch. Z. Sportmed.* 2003;54:242–246. (Google Scholar)
3. Graf C. Aktiv in jedem Alter—Sport und Ernährung in den verschiedenen Lebensphasen: Kinder (Active at any age—Sports and nutrition in various stages of life: Children) *Aktuel Ernährungsmed.* 2016;41:32–34. (Google Scholar)
4. Hillman C.H., Schott N. Der Zusammenhang von fitness, kognitiver leistungsfähigkeit und gehirnzustand im schulkindalter. Konsequenzen für die schulische leistungsfähigkeit (Fitness and cognitive performance in childhood) *Z. Sportpsychol.* 2015;20:33–41. doi: 10.1026/1612-5010/a000085. (CrossRef) (Google Scholar)
5. Hillman C.H., Erickson K.I., Kramer A.F. Be smart, exercise your heart: Exercise effects on brain and cognition. *Nat. Rev. Neurosci.* 2008;9:58–65. doi: 10.1038/nrn2298. (PubMed) (CrossRef) (Google Scholar)
6. Kohl H.W., Craig C.L., Lambert E.V., Inoue S., Alkandari J.R., Leetongin G., Kahlmeier S. The pandemic of physical inactivity: Global action for public health. *Lancet.* 2012;380:294–305. doi: 10.1016/S0140-6736(12)60898-8. (PubMed) (CrossRef) (Google Scholar)
7. Lipowski M., Buli ski L., Krawczy ski M. Physical activities among other types of health-related behaviour in people losing weight. *Med. Sci. Monit.* 2009;15:CR423–CR428. (PubMed) (Google Scholar)
8. Lipowski M., Zaleski Z. Inventory of Physical Activity Objectives—A new method of measuring motives for physical activity and sport. *Health Psychol. Rep.* 2015;3:47–58. doi: 10.5114/hpr.2015.49462
9. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
10. <https://www.sportosalute.eu/primo-piano/2345-organizzazione-mondiale-della-sanita-nuove-linee-guida-per-stare-attivi-e-in-salute.html>
11. Frischenschlager E., Gosch J. Active Learning—Leichter lernen durch Bewegung. (Active Learning—Easier learning through physical activity) *Erzieh. Unterr.* 2012;162:131–137. (Google Scholar)
12. (12) Somerset S., Hoare D.J., Barriers to voluntary participation in sport for children: a systematic review. *BMC Pediatr.* 2018; 18: 47 (PubMed)
13. <https://www.uslcentro.toscana.it/index.php/dipartimento-prevenzione/promozione-alla-salute/1361-scuola/26180-stretching-che-favola>

14. Lazzeri G., Corridori V., https://www.salute.gov.it/imgs/C_17_notizie_2935_listaFile_itemName_11_file.pdf
15. Piano Regionale della Prevenzione (Regione Toscana) 2014-2018
16. <https://creps-si.weebly.com/stretching-in-classe.html>
17. <https://creps-si.weebly.com/stretching-in-classe.html>
18. <https://creps-si.weebly.com/strumenti-didattici.html>
19. Linee di indirizzo sull'attività fisica per le differenti fasce d'età e con riferimento a situazioni fisiologiche e fisiop., Titolo del sito web: Ministero della Salute, URL: https://www.salute.gov.it/imgs/C_17_publicazioni_2828_allegato.pdf Data di pubblicazione: January 8, 2008 Data di accesso: October 13, 2023)
20. Kang H, An SC, Kim NO, Sung M, Kang Y, Lee US, Yang HJ. Meditative Movement Affects Working Memory Related to Neural Activity in Adolescents: A Randomized Controlled Trial. *Front Psychol.* 2020 May 12;11:931. doi: 10.3389/fpsyg.2020.00931. PMID: 32477223; PMCID: PMC7236766
21. Paselli M., *A me gli occhi. Come catturare e mantenere l'attenzione e la partecipazione a km di distanza... o a 20 cm di vicinanza!.* Palermo: Wordmage; 2022.
22. Schneider, Preckel, 2017, in: Rivoltella P.C., *Apprendere a distanza. Teorie e metodi.* Milano: Raffaello Cortina Editore; 2021.
23. Glossario O.M.S. Titolo del sito web: Dors URL: https://www.dors.it/documentazione/testo/201303/OMS_Glossario%201998_Italiano.pdf, Data di accesso: October 12, 2023, Autore: Elena Barbera
24. Bradley CS, Johnson BK, Dreifuerst KT. Debriefing: A Place for Enthusiastic Teaching and Learning at a Distance. *Clin Simul Nurs.* 2020 Dec;49:16-18. doi: 10.1016/j.ecns.2020.04.001. Epub 2020 May 13. PMID: 32406399; PMCID: PMC7218380

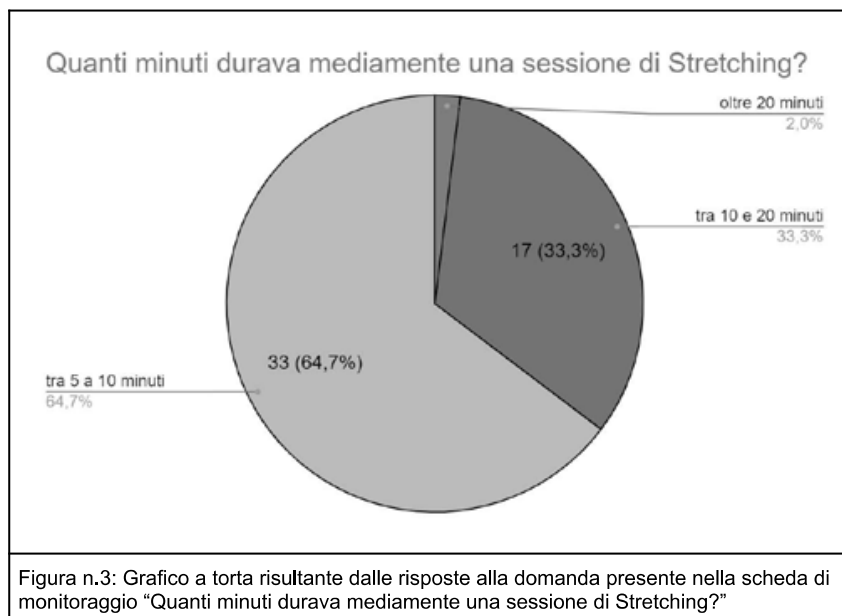
Allegato 1



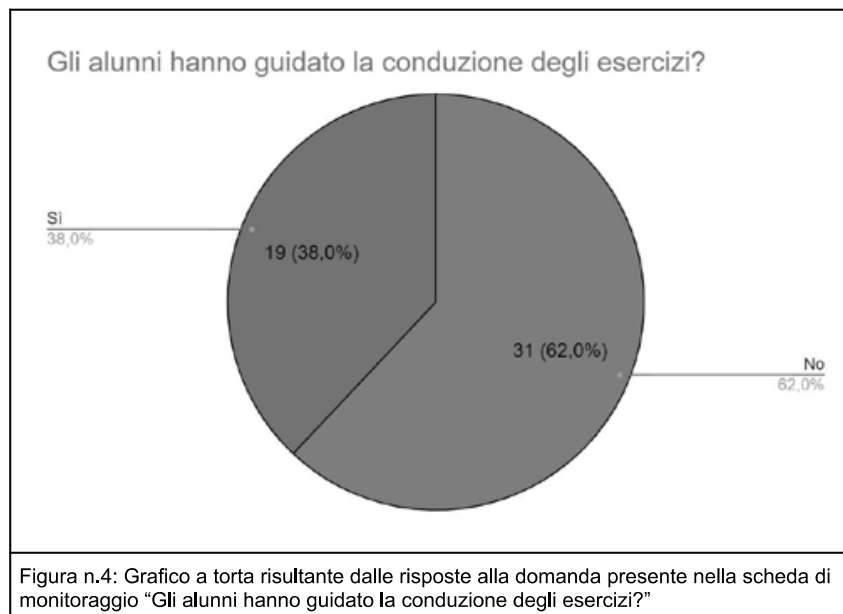
Allegato 2



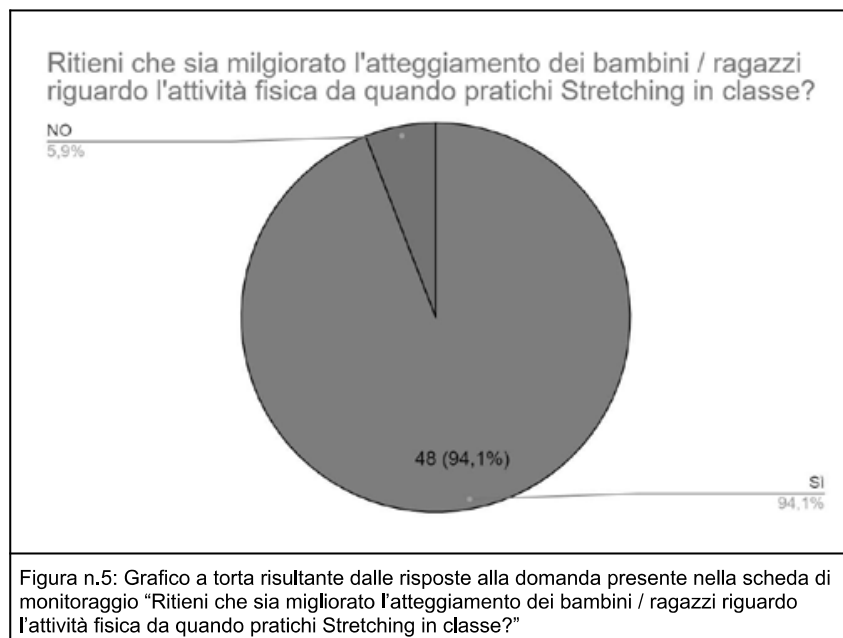
Allegato 3



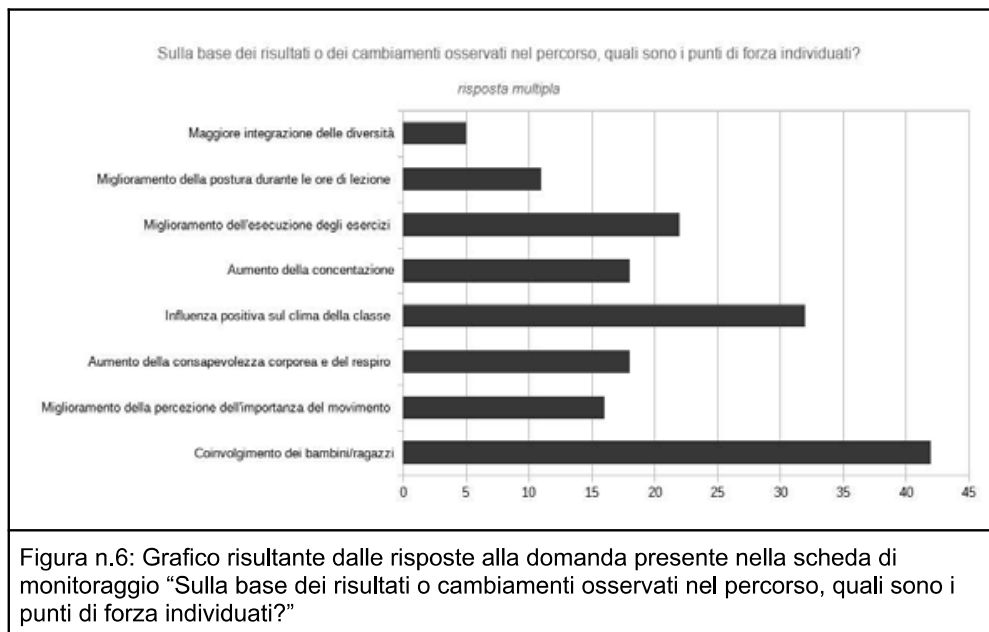
Allegato 4



Allegato 5



Allegato 6



Confitti di interesse dichiarati: nessuno