



Ivan Dudka/Shutterstock

Convegno Nazionale della Rete **MOF** 2025

# Esperienze e progetti in Rete

s a n o m a

A photograph of a classroom scene. A female teacher with dark hair is smiling and looking towards a young boy with curly hair who is speaking. In the background, other students are visible, some looking towards the teacher. The room has bookshelves filled with books and a wooden door.

# La compattazione oraria e le pause formative

I.C. ILARIA ALPI  
TORINO

Relatori: Daniela Marras, Flavio  
Imperatore



MOF

s a n o m a

# L'esperienza didattica: pause formative

## Attività Psicomotoria / Esempio di pausa formativa classi V Primaria – I Secondaria

*Durata: 5–8 minuti durante il blocco ore*

- **Obiettivi**

- Favorire uno stato di benessere globale (fisico, emotivo, sociale)
- Favorire il miglioramento della **concentrazione** durante le attività didattiche
- Migliorare la qualità del **clima classe** attraverso attività che coinvolgono corpo e mente.

- **Modalità**

Tutti partono seduti, in silenzio.

Ogni alunno può alzarsi liberamente, ma solo per 5 secondi.

Devono essere in piedi **esattamente 4 alla volta**.

Il gruppo deve osservare, aspettare, sincronizzarsi.

Il ritmo si crea insieme, in ascolto reciproco.

**Benessere  
dello studente**

**Teoria del  
movimento e  
apprendimento**

# Perché è MOF

- **Movimento consapevole e apprendimento**
- **Autonomia e responsabilità**
- **Competenze trasversali: concentrazione, regolazione e ascolto**
- **Inclusione e partecipazione**
- **Valutazione formativa su processo e relazione**

**Durante l'attività mi sono sentito/a sereno/e a mio agio.**

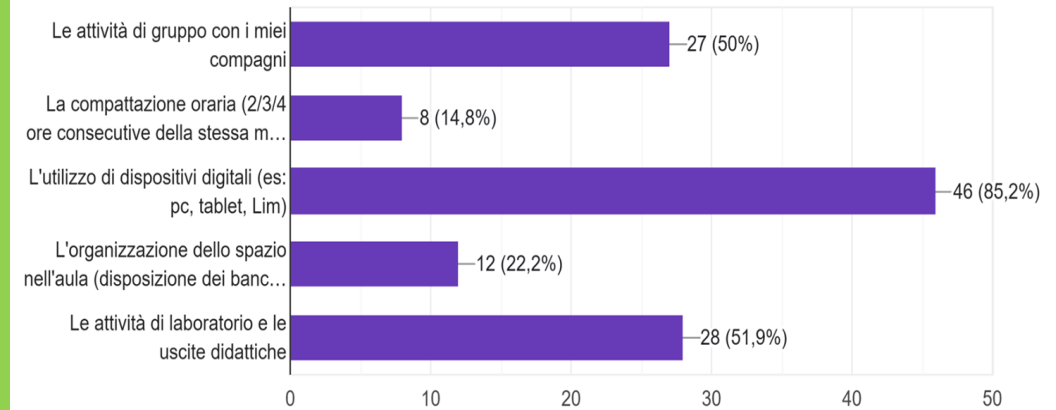
- Sempre
- Spesso
- A volte
- Mai

## GLI ESITI

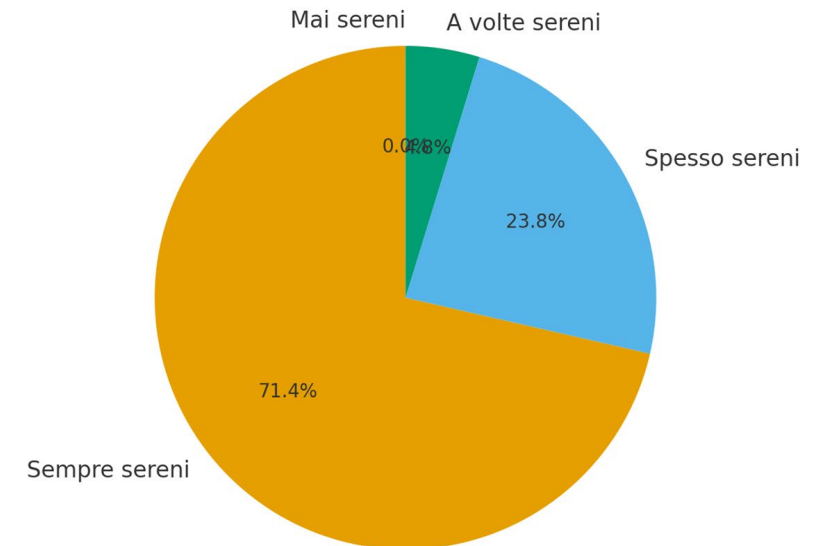
- **Valutazione:** raccolta di percezioni e **feedback** tramite questionario di gradimento
- Miglioramento del **clima di classe:** più collaborazione, meno conflitti
- Incremento della **concentrazione** e della capacità di **aspettare il proprio turno**
- Aumento della **consapevolezza del proprio corpo nello spazio**
- Maggiore **autocontrollo e rispetto delle regole condivise**
- Sviluppo della capacità di **riflettere insieme sulle dinamiche di gruppo**

Cosa ti è piaciuto di PIU' di questo modello? (max. 3 risposte)

54 risposte



Livello di serenità degli alunni durante il percorso sul racconto gotico





**GRAZIE PER L'ATTENZIONE**



**MOF**

**s a n o m a**

Ivan Dudka/Shutterstock