



BRIDGE – Modello per gli elementi dello Strumentario

Titolo dell'attività: Attività fisica (Physical Activity) (Prima degli esami nazionali e, dopo, una colazione leggera)

Durata: Precede gli esami nazionali

Età dei partecipanti: 15-16 anni

Materie: Materie con esami nazionali

Ambito di benessere: Mentale, fisico, sociale

La tua attività contribuisce a:

- **Gestire lo stress**
- **Promuovere il benessere mentale**
- **Promuovere un'interazione positiva e una collaborazione tra gli studenti**
- **Creare all'interno della scuola condizioni per il benessere sociale**
- **Promuovere l'attività fisica prima degli esami nazionali**

Partecipazione da parte degli studenti: Media

Difficoltà di attuazione per l'insegnante: Media

Materiale necessario: Materiale adeguato alle attività scelte dagli studenti, così come personale disponibile per supervisionare e sostenere le attività

Procedimento:

Un'ora prima che l'esame iniziasse, gli studenti si sono riuniti nella palestra. Hanno firmato una lista di classe e hanno scelto una tra le tre attività proposte a cui partecipare per 30 minuti. Dopo aver finito l'attività, gli studenti hanno avuto il tempo per lavarsi e cambiarsi. Successivamente, hanno firmato per uscire e sono andati al bar della scuola per ricevere una colazione leggera.

Le attività hanno offerto una varietà di proposte tra cui: pallavolo, dodgeball, camminate, Just Dance, allenamento, badminton e uno sport gaelico chiamato "rounders".

Consigli:

Abbiamo scelto di proporre tre attività, ma ovviamente si possono adattare in base a quanti adulti sono disponibili quel giorno. È molto di aiuto se una persona è responsabile delle firme degli studenti, al loro arrivo e quando escono. Abbiamo scelto anche di dare ai ragazzi una colazione leggera, ma questa parte può essere omessa se necessario.

Esperienza della prova:

Molti hanno apprezzato l'opportunità; anche se non tutti hanno scelto un'attività intensa, sono comunque arrivati presto e hanno avuto modo di prepararsi per gli esami. L'attività ha dato agli studenti anche la possibilità di scaricarsi dallo stress e di socializzare con i compagni.

Molti insegnanti hanno affermato che gli studenti sembravano più attenti ed energici durante gli esami successivi.



**Immagini:
Per approfondimenti:**



**Cofinanziato
dall'Unione europea**

Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili.
[Pr. number: 2023-1-SE01-K220-SCH-000159394]