

Allegato 1

Orario A.S. 2025/26 Scuola Primaria di Fabro						
LUNEDÌ		IC	IIC	IIIC	IVC	VC
1° ora ★	7.55 - 8.55	ARDENGH MAT	FABBRETTI ITA SCIRI	GOBBINI ITA	NERI ITA BARBANERA	CECCHINI ITA
2° ora ★	8.55 - 9.50	ARDENGH MAT	FABBRETTI ITA SCIRI	GOBBINI ITA	NERI ITA BARBANERA	CECCHINI ITA
3° ora	9.50 - 10:05	Intervallo	Intervallo	Intervallo	Intervallo	Intervallo
	10:05 - 10.55	ARDENGH SCIENZE	FABBRETTI ITA DINI	SCIRI INGLESE GOBBINI	BARBANERA MAT NERI	CECCHINI STO
4° ora ★	10.55 - 11:55	LANZI ITA SCIRI	FABBRETTI STO DINI	RELIGIONE ATTARDI NERI ALTERNATIVA	BARBANERA MAT	ARDENGH MATE CECCHINI
5° ora	11:55 - 12:55	LANZI ITA SCIRI	DINI ED. FISICA FABBRETTI	RELIGIONE ATTARDI NERI ALTERNATIVA	BARBANERA SCI	ARDENGH SCIENZE CECCHINI
MARTEDÌ		IC	IIC	IIIC	IVC	VC
1° ora ★	7.55 - 8.55	LANZI ITA	DINI MAT	GOBBINI ITA	NERI STO	CECCHINI ITA
2° ora ★	8.55 - 9.50	LANZI ITA	DINI MAT	GOBBINI ITA	NERI STO	CECCHINI GEOGR.
3° ora	9.50 - 10:05	Intervallo	Intervallo	Intervallo	Intervallo	Intervallo
	10:05 - 10.55	LANZI STORIA	DINI MAT	GOBBINI ITA	SCIRI ING	CECCHINI ITA
4° ora	10.55 - 11.55	LANZI GEO	GOBBINI GEO	DINI MAT SCIRI	ATTARDI REL	CARDARELLI ED.FISICA
5°	11.55	LANZI ED	GOBBINI	DINI	ATTARDI	CARDARELLI

ora	12,55	FISICA	GEO	MAT SCIRI	REL BARBANERA	ED.FISICA
6° ora	12.55 13.55	Mensa SCIRI	Mensa	Mensa CECCHINI	Mensa BARBANERA	Mensa CECCHINI
7° ora	13:55 - 14:55	SCIRI INGLESE	BARBANERA SCI	CECCHINI GEOGR	CARDARELLI ED.FISICA	ING
8° ora	14:55 15.55	SCIRI MUSICA	BARBANERA TEC	CECCHINI GEOGR	CARDARELLI ED.FISICA	ING

MERCOLEDÌ		IC	IIC	IIIC	IVC	VC
1° ora	7,55 - 8.55	LANZI ITA	FABBRETTI ITA	DINI MAT	NERI ITA BARBANERA	REL
2° ora	8.55 - 9.50	LANZI ITA	FABBRETTI ITA GOBBINI	DINI MAT	NERI ITA BARBANERA	REL
	9.50 - 10:05	Intervallo	Intervallo	Intervallo	Intervallo	Intervallo
3° ora	10:05 - 10.55	ARDENGHI MAT	FABBRETTI STO DINI	GOBBINI ARTE	BARBANERA MAT NERI	SCIRI ING
	10.55 - 11.55	ARDENGHI MAT NERI	DINI MAT GOBBINI	SCIRI ING FABBRETTI	BARBANERA MAT	CECCHINI MUSICA
5° ora	11.55 - 12:55	ARDENGHI SCIE NERI	DINI MAT GOBBINI	SCIRI ING	BARBANERA SCI	CECCHINI TECNOLOGIA

GIOVEDÌ		IC	IIC	IIIC	IVC	VC
1° ora	7.55 - 8,55	LANZI ITA	DINI MAT	GOBBINI ITA	NERI ITA BARBANERA	CECCHINI GEOGR.
2°	8.55-9.5 0	ARDENGHI MAT	DINI MAT BARBANERA	GOBBINI ITA	SCIRI ING	CECCHINI STORIA

3° ora	9.50 - 10.05	Intervallo	Intervallo	Intervallo	Intervallo	Intervallo
	10:05 - 10.55	ARDENGHI MAT	BARBANERA SCI	GOBBINI ITA	SCIRI ING	CECCHINI ITALIANO
4° ora ★	10.55 - 11.55	LANZI STORIA	SCIRI ING	CECCHINI ED.FISICA	BARBANERA GEO NERI	ARDENGHI MATE
5° ora	11.55 12.55	LANZI GEO	SCIRI ING	DINI TECN	BARBANERA GEO NERI	ARDENGHI
6° ora	12:55- 13:55	Mensa	Mensa SCIRI	Mensa	Mensa	Mensa NERI
7° ora	13:55- 14:55	LANZI ARTE	GOBBINI MUSICA	DINI SCI	NERI ARTE	ARDENGHI MATE
8° ora	14:55 - 15:55	LANZI TECNOL	GOBBINI ARTE	DINI SCI	NERI TEC	ARDENGHI SCIENZE

VENERDÌ		IC	IIC	IIIC	IVC	VC
1° ora ★	7.55 - 8.55	ATTARDI REL	FABBRETTI ITA	DINI MAT	BARBANERA MAT	CECCHINI ITA
2° ora ★	8.55 - 9.50	ATTARDI REL	FABBRETTI ITA GOBBINI	DINI MAT NERI	BARBANERA MAT	CECCHINI ITA
3° ora	9.50 - 10:05	Intervallo	Intervallo	Intervallo	Intervallo	Intervallo
	10.05 - 10.55	LANZI ITA SCIRI	FABBRETTI ITA DINI	GOBBINI MUS	BARBANERA MUS NERI	CECCHINI MUSICA
4° ora ★	10.55 - 11.55	LANZI ITA	ATTARDI REL CECCHINI ALTERNATIVA	GOBBINI STO	NERI ITA	SCIRI INGLESE
5° ora	11.55 -	LANZI ITA	ATTARDI REL	GOBBINI	NERI	SCIRI

	12.55		CECCHINI ALTERNATIV A	STO	ITA	INGLESE
--	-------	--	-----------------------------	-----	-----	---------

Ore di Compresenza:

- Le compresenze sono evidenziate in rosso.

Le attività svolte nelle ore di compresenza sono di supporto agli alunni in difficoltà all'interno della stessa classe, attraverso l'attivazione di strategie quali il lavoro per coppie/piccoli gruppi e/o lavoro individuale.

NB: Le ore contrassegnate da * all'interno dell'orario prevedono il "momento del risveglio" e una "pausa attiva" della durata MAX di 10 minuti.

ATTIVITA' PREVISTE PER IL MOMENTO DEL RISVEGLIO

Il momento del risveglio all'inizio della giornata scolastica è molto importante per favorire una transizione dolce tra casa e scuola, creare un clima sereno e stimolare l'attenzione e la motivazione degli alunni.

Le attività sono leggere, coinvolgenti e positive, si svolgeranno all'esterno, nel piazzale antistante la Scuola Primaria

Attività di rilassamento e concentrazione

- Esercizi di respirazione consapevole (es. "inspira come se annusassi un fiore, espira come se spegnessi una candela")
- Piccole sequenze di stretching o yoga per bambini : Respiro profondo con le braccia in alto, Mani unite sopra la testa, inspira profondamente. Espira portando le mani giù. Ripetere 3 volte, Allungamento del corpo come una matita, Stare in piedi e allungarsi verso l'alto come per toccare il cielo/soffitto. Il gatto e la mucca (all'interno in quadrupedia) Schiena inarcata in su (gatto), poi in giù (mucca) con respiro coordinato.
- Silenzio consapevole: stare in silenzio per 1 minuto, ascoltando i suoni dell'ambiente

- Camminata leggera per tutto il perimetro del cortile

ooo Se il momento del risveglio per brutto tempo dovesse svolgersi all'interno, le attività previste sono:

- Esercizi di respirazione consapevole (es. "inspira come se annusassi un fiore, espira come se spegnessi una candela")
- Piccole sequenze di stretching o yoga per bambini : Respiro profondo con le braccia in alto, Mani unite sopra la testa, inspira profondamente. Espira portando le mani giù. Ripetere 3 volte, Allungamento del corpo come una matita, Stare in piedi e allungarsi verso l'alto come per toccare il cielo/soffitto. Il gatto e la mucca (all'interno in quadrupedia) Schiena inarcata in su (gatto), poi in giù (mucca) con respiro coordinato.
- Silenzio consapevole: stare in silenzio per 1 minuto, ascoltando i suoni dell'ambiente
- Il cane a testa in giù : Mani e piedi a terra, formare un triangolo con il corpo. Mantieni la posizione e respira.
- La farfalla (seduti) Pianta dei piedi unita, ginocchia verso l'esterno, muovere le gambe come ali.
- La posizione del bambino: Seduti sui talloni, braccia distese in avanti, fronte a terra. Ottima per rilassarsi prima di iniziare le lezioni.

ATTIVITA' PREVISTE PER IL MOMENTO DELLE PAUSE ATTIVE

Brevi attività motorie o di rilassamento (da 5 a 10 minuti), inserite durante la mattinata o il pomeriggio scolastico, per:

- sciogliere le tensioni fisiche e mentali,
- ridare energia dopo attività prolungate o impegnative,
- favorire la concentrazione e l'apprendimento.

PAUSE DI RILASSAMENTO

1. Respirazione profonda con la pancia
2. Ascolto di suoni rilassanti per 2-3 minuti

PAUSE CREATIVE E SENSORIALI

1. Ballo delle emozioni (muoversi secondo una musica triste, allegra, ecc.)
2. Disegna al ritmo della musica (con fogli e pastelli)
3. Gioco dei 5 sensi (es: "Cosa vedo/sento/annuso in questo momento?")