



## UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA

DIPARTIMENTO DI FILOSOFIA, SOCIOLOGIA, PEDAGOGIA E  
PSICOLOGIA APPLICATA - FISPPA

CORSO DI STUDIO  
SCIENZE DELL'EDUCAZIONE E DELLA FORMAZIONE  
CURRICOLO SED

Elaborato finale

Giocare, Imparare, Crescere: l'importanza dell'Educazione Sportiva

RELATORE:

Prof. Donato Gallo

LAUREANDA:

Jessica Pantano

Matricola N° 1228094

Anno Accademico 2023/2024



# INDICE

<b>INTRODUZIONE</b> .....	6
0.1 Contestualizzazione del tirocinio .....	6
0.2 Scopo e obiettivi dell'elaborato finale.....	7
<b>CAPITOLO I</b> .....	9
<b>Il mio tirocinio in scienze dell'educazione</b> .....	9
1.1 Descrizione del contesto di tirocinio .....	9
1.2 Attività svolte durante il tirocinio .....	10
1.3 Rapporti con l'ente e le persone coinvolte.....	11
1.4 Riflessioni sul tirocinio .....	13
<b>CAPITOLO II</b> .....	15
<b>Lo sviluppo del bambino</b> .....	15
2.1 Cosa s'intende per Sviluppo?.....	15
2.1.1 Le basi dello sviluppo del cervello.....	17
2.2 Alcune teorie psicologiche e pedagogiche sullo sviluppo del bambino .....	18
2.2.1 Lo sviluppo cognitivo secondo Piaget.....	18
2.2.2 Lo sviluppo cognitivo secondo Vygotskij: linguaggio e zona di sviluppo prossimale ..	22
2.3 Lo sviluppo sociale.....	24
2.3.1 Alcuni modelli dello sviluppo sociale .....	25
2.4 Lo sviluppo fisico.....	27
2.4.1 L'attività fisica come bisogno primario dell'uomo .....	31
<b>CAPITOLO III</b> .....	33
<b>Lo Sport come strumento pedagogico-educativo per il bambino</b> .....	33
3.1 L'importanza dell'attività fisica durante lo sviluppo .....	33
3.1.1 I benefici dello sport dal punto di vista fisico, psicologico e sociale .....	35
3.1.2 I benefici in ambito scolastico.....	37
3.1.3 Promozione dell'attività fisica a scuola.....	39
3.2 I bambini fanno ancora sport? .....	41

3.3 Il ruolo del gioco-sport.....	42
3.3.1 Competitività.....	44
3.3.2 Quali tipologie di giochi? .....	46
<b>CONCLUSIONE</b> .....	50
<b>BIBLIOGRAFIA</b> .....	52
<b>SITOGRAFIA</b> .....	56



## INTRODUZIONE

Il presente elaborato finale si propone di esplorare e analizzare il mio percorso di tirocinio, approfondendo in particolar modo il concetto di educazione sportiva. Quest'esperienza, inserita nel quadro del corso di laurea in Scienze dell'Educazione e della Formazione, nella sede di Padova, ha rappresentato un capitolo molto importante del mio percorso accademico.

### **0.1 Contestualizzazione del tirocinio**

La scelta di concentrare la mia tesi nell'ambito dello sport ha radici profonde nell'esperienza vissuta al Centro Universitario Sportivo di Padova. Durante il tirocinio, svolto durante l'estate dello scorso anno, ho assistito a un connubio unico tra l'energia vitale dello sport e l'ambiente educativo. L'argomento che ho scelto nasce in risposta alla crescente consapevolezza dell'importanza del movimento fisico non solo per la salute fisica, ma anche per lo sviluppo globale dei partecipanti, dal punto di vista psicologico e sociale.

L'osservazione diretta dell'impatto positivo dell'attività fisica sui bambini ha acceso la mia curiosità: non si trattava solo di vederli muoversi e giocare, ma di cogliere come lo sport diventasse un catalizzatore per la loro crescita mentale, per la formazione di amicizie e per il miglioramento della salute fisica. Questa dinamica complessa mi ha spinto a voler approfondire il ruolo dello sport nella formazione dei giovani.

Ogni partita, ogni esercizio fisico proposto aveva un risvolto educativo, un momento in cui i valori come la lealtà, la disciplina e il rispetto venivano coltivati insieme all'attività fisica. È stato affascinante vedere come lo sport potesse trasmettere lezioni di vita in modo tangibile.

Lo sport va ben oltre l'attività fisica; è un veicolo di empowerment. L'empowerment si riferisce al processo attraverso il quale i bambini acquisiscono le risorse, le competenze e la fiducia in se stessi necessarie per prendere il controllo delle proprie vite e diventare individui più indipendenti e autodeterminati. Nel contesto sportivo, questo concetto implica che la partecipazione ad attività sportive può contribuire al benessere e allo

sviluppo psicologico dei bambini in vari modi, per esempio aiutandoli nello sviluppo di abilità fisiche, nella cooperazione, nell'autodisciplina e nello sviluppo dell'autostima.

## **0.2 Scopo e obiettivi dell'elaborato finale**

L'elaborato finale mira a fornire un quadro esaustivo dell'esperienza di tirocinio nell'ambito dell'educazione sportiva, sottolineando il fascino e l'importanza di questa forma di educazione nella crescita e nello sviluppo individuale.

Nel primo capitolo, viene fornita una dettagliata descrizione del contesto in cui si è svolto il tirocinio, delineando le attività svolte e riflettendo sui rapporti instaurati con l'ente e le persone coinvolte.

Il secondo capitolo si concentra sul concetto di "Sviluppo del bambino". Analizza cosa si intende per sviluppo, esplorando diversi approcci teorici che hanno plasmato la comprensione di questo fenomeno. In particolare, approfondisce le basi neurologiche dello sviluppo del cervello ed esamina le principali teorie psicologiche e pedagogiche sullo sviluppo infantile, tra cui le prospettive di Piaget e Vygotskij. Attraverso questa analisi, cerca di gettare luce sulle molteplici dimensioni coinvolte nello sviluppo dei bambini, comprese quelle cognitive, sociali e fisiche.

Il terzo capitolo esplora il tema dello "Sport" come strumento pedagogico-educativo per il bambino. Mette in evidenza l'importanza dell'attività fisica nel corso dello sviluppo, esaminando i benefici sia dal punto di vista fisico che psicologico. Approfondisce il ruolo cruciale dello sport nell'ambito scolastico. Inoltre, si sofferma sul coinvolgimento dei bambini nello sport, analizzando il panorama attuale. Infine, esplora il ruolo del gioco-sport, evidenziando come la sfera ludica possa contribuire in modo significativo allo sviluppo complessivo del bambino.





# CAPITOLO I

## Il mio tirocinio in scienze dell'educazione

### 1.1 Descrizione del contesto di tirocinio

Ho svolto il mio tirocinio presso la Cooperativa Sociale Onlus "La Bottega dei Ragazzi", la quale rappresenta uno spazio dedicato al benessere e allo sviluppo dei minori e delle loro famiglie. La Cooperativa, situata nella vivace realtà di Padova, si presenta come un luogo poliedrico in cui convergono diverse iniziative e servizi rivolti alla crescita armonica e alla realizzazione individuale.

La Cooperativa si distingue per la sua missione ampia e inclusiva, orientata a favorire la piena realizzazione della persona attraverso una varietà di attività culturali, di svago, formative ed educative.

Durante il mio tirocinio, ho avuto l'opportunità di partecipare attivamente a tre servizi.

Il primo, il centro estivo presso il suggestivo parco etnografico di Rubano, ha offerto un'esperienza immersa all'aria aperta, arricchendo il mio bagaglio di competenze nell'organizzazione di attività ludiche e di laboratori creativi. Il parco è immenso e totalmente immerso nel verde, ricco di stimoli e di spazi da poter sfruttare per il gioco: ci sono prati verdi, boschi, un lago e addirittura una piccola fattoria con qualche animale.

Il secondo servizio, il centro estivo presso il Centro Universitario Sportivo di Padova, ha rappresentato una dinamica sfida quotidiana, con una modalità di svolgimento diversa rispetto all'esperienza di Rubano, la quale mi ha permesso di contribuire attivamente all'ideazione e alla realizzazione di esperienze ludiche e didattiche. Qui c'erano diversi gruppi di bambini che si spostavano ogni ora da una parte all'altra del centro. Se da una parte era un metodo ottimale per i bambini per permettere loro di svolgere tutte le attività mantenendosi attivi, dall'altra avrei voluto avere più tempo per conoscerli meglio e per stabilire un rapporto con loro. Quello che ho apprezzato maggiormente, invece, è stato il fatto che molto spesso ero io, insieme ad un'altra educatrice, a progettare le varie attività della giornata. In questo contesto ho avuto l'opportunità di mettere in pratica il mio sguardo pedagogico, imparando a gestire in autonomia le attività assegnate.

Il CUS è uno spazio che si trova in centro a Padova ma che è immerso nel verde. Mi ha affascinato in quanto non si percepisce il traffico della città e regna la tranquillità. Ci sono molti spazi, sia al chiuso che all'aperto, come palestre e campi da rugby, calcio e atletica. Il terzo servizio, il progetto Sit Move, il quale si trova sempre al Centro Universitario Sportivo, ha arricchito ulteriormente il mio percorso, offrendomi l'opportunità di lavorare con bambini di diverse fasce d'età durante il doposcuola e con la presenza costante dello sport. Questo contesto, caratterizzato dalla novità e dalla flessibilità essendo un progetto in fase di avviamento, ha stimolato la mia capacità di rispondere in modo efficace agli imprevisti.

Il contesto del tirocinio si è rivelato un terreno fertile per lo sviluppo di competenze pratiche e per la comprensione approfondita delle dinamiche educative e relazionali.

Proprio l'esperienza al CUS ha suscitato il mio interesse nei confronti dell'educazione sportiva.

## **1.2 Attività svolte durante il tirocinio**

Durante il mio tirocinio ho avuto l'opportunità di partecipare attivamente a una serie di attività diversificate e coinvolgenti. Queste esperienze hanno contribuito in modo significativo alla mia crescita personale e professionale, permettendomi di acquisire competenze e conoscenze fondamentali nel campo dell'educazione.

Le mansioni includevano:

- l'organizzazione di attività di gioco: ho contribuito all'ideazione di attività di gioco libero e strutturato, promuovendo la socializzazione e il divertimento all'aria aperta;
- i laboratori creativi: ho partecipato all'organizzazione di laboratori creativi, incoraggiando l'espressione artistica e la manualità dei partecipanti;
- la somministrazione dei pasti: ho collaborato nella gestione e nella distribuzione dei pasti, garantendo un'esperienza sicura e confortevole per i minori;
- la cura dell'igiene: ho svolto compiti legati alla cura dell'igiene dei bambini, contribuendo a mantenere un ambiente pulito e sicuro e a renderli più autonomi;
- l'assistenza durante lo svolgimento dei compiti: ho fornito supporto nell'esecuzione dei compiti, stimolando la partecipazione attiva e la comprensione dei contenuti;

- la sorveglianza durante le attività ludiche e sportive: ho garantito la sicurezza durante le attività, contribuendo a creare un ambiente positivo e inclusivo;
- la cura e il riordino degli ambienti: ho collaborato alla gestione degli spazi, assicurando ordine e sicurezza;
- l'organizzazione e lo svolgimento dell'attività didattica: ho contribuito all'organizzazione di attività didattiche, stimolando l'apprendimento e la creatività dei partecipanti;
- il lavoro di équipe: ho collaborato con il team nella progettazione e nella realizzazione di iniziative.

In particolare, la mia volontà di voler approfondire l'educazione sportiva nasce dalle attività proposte durante l'esperienza al CUS. In questo spazio nasce il Progetto Sit Move. Sit Move è una nuova proposta per i giovani, dai 6 ai 14 anni, che unisce sport, studio e laboratori creativi in uno stesso spazio. Tutti i pomeriggi, dal lunedì al venerdì, io e la collaboratrice del servizio, facevamo assistenza nei compiti durante la prima metà del pomeriggio. Seguiva poi l'attività prevista e organizzata giorno per giorno, che prevedeva uno sport. Il progetto dà la possibilità di conoscere, provare e apprendere sport diversi puntando a una formazione ricca di stimoli motori, alternando sport individuali e sport di squadra, spaziando dall'atletica al rugby, dalla scherma al judo, dal basket al frisbee. Mi sono cimentata anche io nell'esecuzione e nella proposta di questi sport, partecipando attivamente e anche divertendomi con i bambini. La particolarità di questo progetto era che, essendo appena nato, mi ha dato la possibilità di contribuire alla sua crescita: dove c'erano delle lacune o aspetti da sistemare venivo coinvolta anche io.

Queste attività hanno costituito il cuore del mio percorso di tirocinio, offrendomi l'opportunità di applicare le conoscenze teoriche acquisite durante il corso di studi in situazioni concrete e dinamiche.

### **1.3 Rapporti con l'ente e le persone coinvolte**

La Cooperativa, con la sua ampia gamma di servizi rivolti ai minori e alle famiglie, si è presentata come un terreno fertile per l'apprendimento pratico. Ho avuto l'opportunità di esplorare e comprendere da vicino le molteplici sfaccettature dell'azione sociale ed educativa svolta dall'ente nel territorio. La varietà di servizi offerti ha arricchito la mia

prospettiva professionale, fornendomi un'ampia visione delle esigenze della comunità e delle risposte possibili.

Il mio rapporto con la Cooperativa sociale "La Bottega dei Ragazzi" è stato un elemento chiave del mio percorso di tirocinio. La Cooperativa si è rivelata non solo un contesto professionale stimolante ma anche un ambiente in cui i rapporti umani e la collaborazione hanno contribuito significativamente alla mia crescita.

“La Bottega dei Ragazzi” si è dimostrata aperta e disponibile a condividere le proprie conoscenze e metodologie di lavoro. Questa collaborazione ha contribuito a consolidare la mia comprensione delle dinamiche educative e sociali, spingendomi ad approfondire la mia prospettiva pedagogica ed a esplorare nuovi approcci in questo ambito.

Durante il mio tirocinio, ho interagito con molte figure professionali e ho avuto l'opportunità di costruire relazioni significative con alcuni colleghi e operatori della Cooperativa. La collaborazione con educatori, operatori sociali e figure di coordinamento è stata un elemento fondamentale per il successo delle attività svolte. Questo contesto di lavoro di equipe ha favorito uno scambio costante di idee, esperienze e competenze.

In particolare, l'interazione con la collaboratrice del centro estivo presso il CUS di Padova è stata cruciale per il mio percorso di tirocinio. La sua guida e il suo sostegno hanno favorito la mia integrazione nel contesto, permettendomi di assumere responsabilità e di contribuire in modo più autonomo alle attività. Questo rapporto ha rappresentato un valore aggiunto, fornendomi non solo supporto pratico ma anche stimoli e incoraggiamenti che hanno influenzato positivamente la mia percezione del lavoro educativo.

Anche con il mio Tutor Aziendale sono riuscita a mantenere un costante dialogo che mi ha accompagnata durante il mio intero percorso e mi ha aiutata ad orientarmi nel mondo professionale.

Mi sono resa conto di quanto sia particolarmente importante riuscire a collaborare con gli altri educatori: la presenza di un team di educatori coeso e unito rende possibile la creazione di un ambiente aperto e coinvolgente per i bambini, in cui questi ultimi possano sentirsi a loro agio e ascoltati. Mi è capitato, infatti, all'inizio della mia esperienza, di trovare un gruppo di educatori poco affiatato e poco coinvolto nel mondo dell'educazione, pertanto non mi sono trovata molto bene e anche il servizio ne risentiva. Tuttavia, con il

passare del tempo e con il cambio del contesto ho conosciuto altri team in cui mi sono sentita inclusa e ho avuto anche la possibilità di proporre attività.

Al termine del mio tirocinio, ho ricevuto un'opportunità da parte della Cooperativa: la possibilità di continuare a collaborare con loro. Questa prospettiva mi ha entusiasmata, offrendomi la possibilità di approfondire ulteriormente la mia esperienza nel campo dell'educazione e di esplorare altri servizi. La prospettiva di continuare a lavorare all'interno di un ambiente così dinamico e coinvolgente rappresenta per me un'occasione di crescita professionale e personale.

#### **1.4 Riflessioni sul tirocinio**

Quest'esperienza si è rivelata un capitolo ricco di sfide, di crescita personale e di professionalità acquisite.

Gli obiettivi che mi ero prefissata prima di iniziare il mio tirocinio erano molteplici e riflettevano la mia volontà di acquisire competenze pratiche, di applicare le conoscenze teoriche acquisite durante il percorso accademico e di esplorare diversi contesti educativi. Nel complesso, posso affermare con soddisfazione di aver conseguito risultati significativi in termini di:

- Sapere: l'esperienza di tirocinio ha arricchito il mio bagaglio di conoscenze teoriche, metodologiche ed operative nel campo dell'educazione e della formazione;
- Saper fare: ho partecipato attivamente all'ideazione, alla progettazione, all'attuazione e alla valutazione di varie esperienze ludiche e didattiche, consolidando la mia capacità di applicare concetti teorici in contesti pratici;
- Saper essere: la relazione con i minori e gli operatori della Cooperativa hanno favorito lo sviluppo di competenze relazionali, di empatia e di flessibilità.

In conclusione, ritengo che il tirocinio sia stato un capitolo interessante della mia carriera accademica. Guardando al futuro, mi propongo di approfondire ulteriormente le mie competenze nel campo dell'educazione e ritengo che questa esperienza abbia confermato la mia passione e mi abbia fornito gli strumenti necessari per affrontare sfide future con fiducia e determinazione.



## CAPITOLO II

### Lo sviluppo del bambino

#### 2.1 Cosa s'intende per sviluppo?

Lo sviluppo del bambino è l'insieme dei processi che lo accompagnano dalla nascita fino alla maturità ed è considerato il risultato di varie forze genetiche interne all'ambiente, che dipendono sia dalle caratteristiche che il bambino possiede alla nascita (innate) sia dal contributo delle esperienze acquisite<sup>1</sup>.

Si può definire lo sviluppo come quel processo di cambiamento che comincia con il concepimento e si dipana lungo tutto il corso della vita.

Il cambiamento è la condizione di possibilità dell'educazione, poiché senza cambiamento non ci sarebbe vita ed esperienza. Oggi prevale un approccio del "ciclo di vita" secondo il quale lo sviluppo e il cambiamento durano per tutta la vita (*lifelong learning*) e fanno parte dell'apprendimento permanente. L'apprendimento permanente consiste in "qualsiasi attività intrapresa dalle persone in modo formale, non formale, informale, nelle varie fasi della vita, al fine di migliorare le conoscenze, le capacità e le competenze, in una prospettiva personale, civica, sociale e occupazionale"<sup>2</sup>.

Durante i primi anni di vita, dalla nascita all'adolescenza, si delineano periodi di crescita distinti, caratterizzati da significativi sviluppi sia fisici che mentali. Nel corso della storia, sono stati condotti numerosi studi sullo sviluppo, in particolare sulla fase infantile, considerata come il punto di partenza verso la vita adulta.

Da un punto di vista psicobiologico, lo sviluppo infantile è comunemente suddiviso in periodi distinti, i quali sono: il periodo prenatale, l'infanzia, l'età prescolare, l'età scolare e l'adolescenza<sup>3</sup>.

---

<sup>1</sup> Sviluppo della prima infanzia.

<https://formazionecontinua.inpsicologia.it/sviluppo-della-prima-infanzia-0-6-anni/>

<sup>2</sup> Apprendimento permanente.

<https://www.miur.gov.it/tematiche-e-servizi/istruzione-degli-adulti/apprendimento-permanente#:~:text=Cosa%20%C3%A8%20L%E2%80%99apprendimento%20permanente%20consiste%20in%20%E2%80%9Cqualsiasi%20attivit%C3%A0,%28legge%2092%20del%2028.06.2012%2C%20articolo%204%2C%20comma%2051%29>

<sup>3</sup> Santrock John W., Kirby Deater-Deckard, Jennifer Lansford (a cura di Dolores Rollo), *Psicologia dello Sviluppo*, Milano, Mc Graw Hill, 1° gennaio 2021, pp. 8-9.

Secondo la prospettiva della teoria ecologica di Bronfenbrenner sullo sviluppo infantile, l'ambiente circostante gioca un ruolo cruciale nella formazione del carattere del bambino. È importante, quindi, creare un ambiente ricco di esperienze sia positive che costruttive, senza trascurare quelle negative e distruttive.

Anche il pedagogista Vygotskij ha elaborato una teoria sullo sviluppo, la quale enfatizza la componente socio-culturale. La sua prospettiva pone al centro l'interazione tra individuo e ambiente circostante come elemento chiave nella costruzione della conoscenza.

Successivamente, Skinner contribuì con la teoria del condizionamento operante, introducendo l'associazione di motivazioni alle risposte comportamentali. Questo concetto implica che le gratificazioni e le punizioni possono influenzare le scelte comportamentali, consolidando o estinguendo determinati comportamenti considerati indesiderati<sup>4</sup>.

Nel contesto delle interazioni, impariamo a emettere comportamenti in specifiche situazioni. Questo implica lo sviluppo di nuove relazioni tra comportamento e ambiente: siamo in costante adattamento alle dinamiche dell'ambiente, ovvero costruiamo e ricostruiamo le connessioni tra ciò che facciamo e ciò che ci circonda.

Riguardo ai cambiamenti, è importante notare che lo sviluppo è cumulativo, costruendosi su ciò che è accaduto in precedenza. Questo processo è progressivo, ma non implica un livello di funzionamento più elevato: gli individui utilizzano le esperienze pregresse organizzandole gradualmente per sviluppare competenze che saranno impiegate nel futuro.

Nel contesto degli interventi nell'ambito dello sviluppo, l'educatore deve considerare attentamente le traiettorie evolutive, osservando come il cambiamento può manifestarsi attraverso varie vie. La valutazione delle traiettorie evolutive riguarda il continuare lungo una stessa traiettoria o, invece, provare a cambiarla. L'operatore è chiamato a intervenire in modo mirato a sostegno dell'evoluzione positiva.

Il presente capitolo si propone di esplorare lo sviluppo del bambino, concentrandosi sulle basi neurologiche, su alcune teorie psicologiche e pedagogiche, sullo sviluppo sociale e fisico, e, infine, sull'importanza dell'educazione fisica per l'uomo.

---

<sup>4</sup>Atkinson & Hilgard's (a cura di Cesare Cornoldi) Introduzione alla Psicologia, Padova, Piccin-Nuova Libreria; 2017.



### 2.1.1 Le basi dello sviluppo del cervello

Il processo di sviluppo è intrinsecamente legato alla complessa interazione tra neuroni e sinapsi (i neuroni contengono il messaggio mentre le sinapsi permettono la sua trasmissione al cervello).

La lateralizzazione cerebrale, ossia la specializzazione dei due emisferi del cervello, costituisce il fondamento dell'organizzazione delle funzioni cognitive. Questa organizzazione permette di seguire l'evoluzione delle diverse aree funzionali. Ad esempio, le abilità specifiche del lobo parietale, come la scrittura su carta, richiedono un tempo specifico per svilupparsi appieno. Allo stesso modo, le funzioni del lobo frontale, coinvolte nella pianificazione e nella risoluzione di problemi matematici, presentano un arco di sviluppo notevolmente diversificato. Ciascuna area cerebrale svolge funzioni uniche con tempi di sviluppo variabili.

Dal punto di vista della psicologia dello sviluppo, quanto appena discusso assume particolare rilevanza nella prospettiva neurocostruttivista. Secondo questa teoria, lo sviluppo del cervello è plasmato sia da processi biologici intrinseci che da esperienze ambientali esterne. La plasticità cerebrale costituisce un elemento chiave in questo contesto, rappresentando la capacità di adattamento che ci consente di essere dinamici di fronte a varie esperienze, soprattutto in presenza di sfide o di difficoltà, e di imparare e modificare un determinato comportamento<sup>5</sup>.

Ne derivano i principi chiave che stanno alla base dello sviluppo cognitivo, i quali sono: il ruolo centrale dell'esperienza; la plasticità cerebrale come capacità di adattamento; l'esistenza di periodi critici in cui determinati sviluppi sono più sensibili; l'integrazione delle diverse funzioni cerebrali nel processo di crescita e di apprendimento<sup>6</sup>.

---

<sup>5</sup> Woolfolk A. (a cura di Zanetti M. A., Cavioni V.), *Psicologia dell'educazione. Teorie, metodi, strumenti*, Milano, Pearson, 2020.

<sup>6</sup> Santrock John W., Kirby Deater-Deckard, Jennifer Lansford (a cura di Dolores Rollo), *Psicologia dello Sviluppo*, Milano, Mc Graw Hill, 1° gennaio 2021.

## 2.2 Alcune teorie psicologiche e pedagogiche sullo sviluppo del bambino

### 2.2.1 Lo sviluppo cognitivo secondo Piaget

Lo studioso che ha maggiormente approfondito le tappe dello sviluppo cognitivo è Jean Piaget. Lo sviluppo cognitivo, secondo l'autore, si articola in una sequenza lineare e progressiva di stadi tramite i quali vengono acquisite ed elaborate nuove informazioni. Alla base di questa costruzione vi sono:

- l'adattamento, che è il risultato dell'equilibrio tra individuo e ambiente, il quale avviene tramite due processi: l'assimilazione, che accumula nelle strutture mentali i dati dell'esperienza, e l'accomodamento, che modifica le strutture mentali per adattarle a nuovi dati;
- l'organizzazione, ossia la tendenza dell'individuo ad integrare, coordinare ed organizzare le proprie strutture mentali in modo coerente<sup>7</sup>.

La teoria dello sviluppo mentale di Jean Piaget offre un quadro completo sulle cause e sulle linee evolutive non solo dello sviluppo mentale, ma anche di quello senso-motorio, di quello percettivo e della memoria.

Piaget considera che l'individuo vive quattro fasi, attraverso le quali prende coscienza dell'ambiente in cui si sviluppa. Ciascuna di queste fasi corrisponde ad una particolare età e ognuna di esse consiste in modi diversi di vedere il mondo.

I quattro stadi sono: lo stadio senso-motorio; lo stadio pre-operatorio; lo stadio operatorio concreto e lo stadio operatorio delle funzioni formali.

1. Nel primo stadio, quello senso-motorio (0-2 anni), il bambino inizia a interagire con l'ambiente attraverso schemi senso-motori, passando da riflessi come il succhiarsi delle dita a comportamenti più complessi. Verso i 12 mesi, sviluppa la consapevolezza della permanenza dell'oggetto, comprendendo che gli oggetti esistono anche quando non sono visibili. Intorno ai 18 mesi, emerge la funzione simbolica, consentendo al bambino di rappresentare mentalmente oggetti mediante simboli. Durante questa fase il bambino conosce il mondo attraverso le attività motorie. Questo stadio è suddiviso a sua volta in sei stadi che sono: lo stadio dei riflessi innati; lo stadio delle prime abitudini e delle reazioni primarie

---

<sup>7</sup> Piaget J., Inhelder B (a cura di Andrei C.), La psicologia del bambino, Torino, Piccola Biblioteca Einaudi, 2001.

circolari; lo stadio delle reazioni circolari secondarie; lo stadio della coordinazione delle reazioni circolari secondarie; lo stadio delle reazioni circolari terziarie (novità e curiosità); lo stadio dell'interiorizzazione degli schemi.

-Il primo corrisponde al primo mese di vita e in questa fase le sensazioni e le azioni sono coordinate attraverso comportamenti riflessi come il riflesso di suzione e di rooting.

-Il secondo comprende il periodo tra il primo e il quarto mese di vita. In questo periodo il bambino coordina le informazioni provenienti dagli organi di senso.

-Il terzo si sviluppa dal quarto all'ottavo mese di vita. L'infante diventa più orientato verso gli oggetti.

-Il quarto si sviluppa tra gli 8 e i 12 mesi. L'infante deve coordinare vista e tatto, mani ed occhi e i cambiamenti più significativi coinvolgono la coordinazione delle azioni e l'intenzionalità. I bambini diventano capaci di coordinare azioni orientate intenzionalmente verso una meta, come afferrare un oggetto.

-Il quinto va dai 12 ai 18 mesi d'età. I bambini in questo periodo sono affascinati dalle molte caratteristiche degli oggetti e da quello che possono fare con essi. Questo stadio segna, secondo Piaget, il punto di partenza della curiosità umana e dell'interesse per la novità.

-Il sesto va dai 18 ai 24 mesi d'età e in questa fase ha inizio la capacità di utilizzare simboli rudimentali. Piaget considera il simbolo come un'immagine sensoriale interiorizzata o una parola che rappresenta un evento. In questo periodo i simboli permettono all'infante di pensare ad oggetti o eventi concreti senza agire direttamente su di essi.

Verso la fine dello stadio senso-motorio gli oggetti sono sia separati dal sé sia permanenti. La nozione di permanenza dell'oggetto indica la comprensione del fatto che gli oggetti e gli eventi continuano a esistere anche quando non possono essere rilevati dagli organi di senso. L'esperimento utilizzato da Piaget per verificare la capacità del bambino di considerare gli oggetti come permanenti consisteva nel nascondere l'oggetto e verificare se il bambino lo cercava.

2. Nel secondo stadio, il pre-operatorio (2-6 anni), il bambino acquisisce la piena padronanza della funzione simbolica, utilizzando il linguaggio, il gioco di finzione e l'imitazione per evocare mentalmente oggetti ed eventi assenti.

Tra i 3 e i 4 anni l'infante riesce ad attribuire pensieri e intenzioni agli altri. In questa fase il bambino inizia a rappresentare il mondo con parole, con immagini e con disegni.

Anche nello stadio pre-operatorio ci sono sottostadi.

-Il primo è il sottostadio della funzione simbolica il quale comprende il periodo che va dai 2 ai 4 anni. In questa fase il bambino acquisisce la capacità di rappresentare mentalmente un oggetto non presente. Il pensiero del bambino rimane limitato tra diversi elementi tra cui troviamo l'egocentrismo. L'egocentrismo è l'incapacità di distinguere la propria prospettiva da quella degli altri.

-Il secondo sottostadio è quello del pensiero intuitivo situato circa tra i 4 e i 7 anni, durante il quale i bambini iniziano ad utilizzare ragionamenti rudimentali e vogliono risposte a tutti i tipi di domande. L'affiorare delle domande è segnale di interesse verso il ragionamento o verso la spiegazione del perché le cose si presentano in un certo modo.

3. Il terzo stadio, l'operatorio-concreto (6-12 anni), si apre con l'inizio della scuola primaria. Il bambino acquisisce la capacità di comprendere le trasformazioni degli oggetti e di eseguire operazioni più complesse attraverso il principio di conservazione. In questa fase i bambini posseggono tutti i fattori per poter svolgere operazioni (azioni mentali che consentono di conseguire mentalmente ciò che in precedenza hanno svolto fisicamente) e il ragionamento logico sostituisce quello intuitivo.

Una capacità importante che caratterizza i bambini di questo periodo è quella di classificare gli oggetti e di considerare le loro relazioni. Classificare consiste nella capacità di individuare proprietà invarianti in oggetti diversi e di paragonare la classe con le sue sottoclassi senza confonderle. Prima di questo periodo il bambino non opera delle classificazioni ma piuttosto delle collezioni.

4. Nell'ultimo stadio, l'operatorio-formale (12 anni), l'adolescente sviluppa la capacità di pensare in modo ipotetico e di ragionare su principi e concetti astratti. Si emancipa dal pensiero concreto, allargando la prospettiva temporale e diventando capace di elaborare il passato e di programmare il futuro. Mentre i bambini tendono di più a risolvere i problemi con la modalità per prova ed errore,

gli adolescenti cominciano a pensare come fanno gli scienziati, escogitando piani per risolvere problemi ed esaminando sistematicamente le diverse soluzioni. Essi usano il ragionamento ipotetico deduttivo, ovvero, sviluppano ipotesi o tentativi di spiegazione e sistematicamente deducono o concludono quale sia il miglior percorso da seguire per la soluzione. A questa fase Piaget attribuisce la caratteristica dell'egocentrismo adolescenziale. Tale caratteristica consiste nell'aumentata coscienza di sé che si riflette sulla convinzione degli adolescenti che gli altri sarebbero interessati a loro e al loro senso di unicità. Tale senso di unicità fa pensare di essere completamente diversi da tutti gli altri con interessi e sentimenti che nessuno mai potrà capire. Oltre al senso di unicità molto spesso gli adolescenti sono caratterizzati anche dal senso di invincibilità ovvero quella sensazione che li fa sentire intoccabili<sup>8</sup>.

Ecco alcune strategie generali per applicare la teoria di Piaget in ambito educativo:

1. Adottare un approccio costruttivista coinvolgendo attivamente il bambino nelle scoperte ponendogli delle domande;
2. Facilitare e non dirigere l'apprendimento: assegno un ruolo al bambino stimolandolo nel suo pensiero per aiutarlo ad acquisire una migliore comprensione;
3. Tenere in considerazione le conoscenze possedute: bambini e ragazzi hanno molte idee sul mondo fisico e naturale, compresi i concetti di spazio, tempo, quantità e casualità. Queste idee spesso differiscono da quelle degli adulti; le loro idee devono essere considerate per stimolare l'apprendimento attraverso delle discussioni;
4. Promuovere la gradualità dell'apprendimento, rispettando il susseguirsi degli stadi dello sviluppo cognitivo;
5. Trasformare la classe in un ambiente di esplorazione e di scoperta: si possono incentivare gli interessi degli allievi e la natura partecipativa alle attività.

---

<sup>8</sup> Santrock John W., Kirby Deater-Deckard, Jennifer Lansford (a cura di Dolores Rollo), *Psicologia dello Sviluppo*, Milano, Mc Graw Hill, 1° gennaio 2021.

### **2.2.2 Lo sviluppo cognitivo secondo Vygotskij: linguaggio e zona di sviluppo prossimale**

Lev Vygotskij sostiene che lo sviluppo cognitivo derivi dall'interazione sociale<sup>9</sup>. Il linguaggio, per Vygotskij, è il potente mezzo attraverso il quale avviene questa interiorizzazione. Originariamente il linguaggio rappresenta un comportamento sociale (funzione intersichica), diventa in seguito uno strumento per comunicare con se stessi (funzione intrapsichica), contribuendo al pensiero, alla formazione dei concetti e al controllo del comportamento. Questa prospettiva si discosta nettamente da quella di Piaget, il quale riteneva che il linguaggio fosse inizialmente egocentrico, acquisendo, successivamente, una funzione sociale.

L'autore sostiene che i bambini sviluppano concetti più sistematici e maturi attraverso il dialogo con un interlocutore esperto che li guida. Secondo Vygotskij, lo sviluppo cognitivo si verifica attraverso le interazioni del bambino con individui più competenti, che trasmettono gli strumenti necessari per la crescita. Questa prospettiva si riflette nell'idea di "zona di sviluppo prossimale". Tale zona rappresenta la differenza tra il livello di sviluppo effettivo di un individuo, dimostrato quando affronta un compito da solo, e il suo livello di sviluppo potenziale che potrebbe emergere con l'assistenza di un soggetto più competente.

La zona di sviluppo prossimale riflette le capacità cognitive del bambino in fase di maturazione e quelle che possono essere raggiunte attraverso l'intervento di una persona più competente. Il concetto di "scaffolding" implica adattare il livello di supporto al bambino. In questo processo, uno dei partecipanti agisce secondo le proprie capacità, mentre l'altro fornisce il supporto necessario.

Scaffolding significa "impalcatura". Il termine viene usato in ambito psicologico e pedagogico per indicare l'intervento di aiuto di una persona più esperta verso una meno esperta per la risoluzione di un problema<sup>10</sup>. Il nucleo centrale dello scaffolding è che l'assistenza fornita è flessibile e si basa su relazioni collaborative tra bambino e adulto,

---

<sup>9</sup> Schaffer H. Rudolph (a cura di Gilli A.), *Psicologia dello sviluppo*. Un'introduzione, Milano Ed. Raffaello Cortina, 2005, capitolo 6.

<sup>10</sup> Scaffolding.

<https://www.psicologionline.net/articoli-psicologia/articoli-psicologia-dintorni/56-scaffolding>

che possono manifestarsi in interazioni educative esplicite o in forme più informali come il gioco e la conversazione. Il ruolo di scaffolding può essere assunto da chiunque entri nella zona di sviluppo prossimale, come genitori, insegnanti o anche bambini più esperti. Intorno ai due anni, i bambini iniziano a comprendere che le cose hanno un nome e iniziano ad utilizzare le parole come rappresentazioni simboliche del loro pensiero. Intorno ai tre anni, si sviluppa un linguaggio privato che funge da guida per il pensiero, evolvendosi poi, verso i sette/otto anni, in un linguaggio interiore<sup>11</sup>.

Col passare del tempo, il parlare tra sé e sé viene interiorizzato, poiché i bambini imparano ad agire senza la necessità di verbalizzare ogni passo.

La teoria di Vygotskij offre diverse modalità di applicazione in ambito educativo:

1. la valutazione della zona di sviluppo prossimale: gli insegnanti possono identificare la zona di sviluppo prossimale di ciascun bambino attraverso la somministrazione di compiti di varia difficoltà. Questo permette di comprendere da quale punto partire nell'insegnamento;
2. l'aiuto da parte dei compagni di classe: favorire l'interazione tra i compagni di classe può essere benefico. I bambini più esperti possono offrire supporto a quelli meno esperti, creando un ambiente di apprendimento collaborativo;
3. la localizzazione delle informazioni in posti significativi: gli educatori possono integrare l'apprendimento in contesti di vita reale anziché utilizzare solo strumenti ed esempi astratti. Ciò rende l'apprendimento più significativo e connesso alla vita quotidiana;
4. monitoraggio e incoraggiamento nell'utilizzo del linguaggio interiore: gli insegnanti dovrebbero incoraggiare i bambini a sviluppare e utilizzare il linguaggio interiore per autoregolare i loro pensieri e comportamenti;
5. trasformazione dell'aula: creare un ambiente di apprendimento in cui i bambini possano condurre lavori di gruppo può facilitare l'utilizzo dello scaffolding.

Vygotskij adotta un approccio socio-costruttivista, ponendo una maggiore enfasi sul ruolo del contesto sociale nell'apprendimento. A differenza di Piaget, Vygotskij sostiene che i bambini costruiscono la loro conoscenza principalmente attraverso l'interazione sociale, anziché attraverso l'organizzazione e la riorganizzazione di conoscenze precedenti.

---

<sup>11</sup> Schaffer H. Rudolph (a cura di Gilli A.), *Psicologia dello sviluppo*. Un'introduzione, Milano, Ed. Raffaello Cortina, 2005, capitolo 9.

### 2.3 Lo sviluppo sociale

Lo sviluppo sociale concerne “il modo in cui gli individui interagiscono con gli altri, e quindi gli schemi di comportamento, i sentimenti, gli atteggiamenti e i concetti manifestati dai bambini in relazione alle altre persone e al modo in cui questi diversi aspetti variano durante la crescita”<sup>12</sup>.

Chadsey-Rusch<sup>13</sup> parla di abilità sociali come “comportamenti appresi orientati verso un obiettivo e governati da regole che variano in funzione della situazione e del contesto, che si basano su elementi cognitivi e affettivi osservabili e non osservabili, in grado di suscitare negli altri risposte positive o neutrali e di evitare risposte negative”.

I comportamenti sociali vengono visti come il frutto di esperienze educative o modelli con i quali la persona ha avuto modo di confrontarsi. Mette in luce che per raggiungere degli obiettivi bisogna attivare dei comportamenti appropriati e conoscere le strategie adeguate in base al contesto e a quello che si vuole raggiungere.

Un pedagogista che ebbe particolare peso nel definire i capisaldi del movimento della “scuola attiva” fu John Dewey. Dewey, nel saggio intitolato “Il mio credo pedagogico”<sup>14</sup> espone le sue idee sull’educazione. Il nucleo centrale di questo scritto è la convinzione che l’educazione sia un processo sociale attraverso il quale l’alunno vive una serie di esperienze che gli permettono di assimilare il patrimonio culturale della società e di diventare autonomo. Il processo educativo da un lato si basa sulle facoltà, sulle capacità, sugli istinti, sugli interessi e sulle abitudini individuali del fanciullo, dall’altro lato punta all’“adattamento” nel contesto socio-culturale della comunità di appartenenza.

Il bambino è un essere attivo, con pensieri, motivazioni e obiettivi personali all’interno del sistema persona-ambiente.

Dal punto di vista sociale, ci sono tre domini di sviluppo del bambino:

-La competenza sociale: emerge dalle interazioni tra il bambino e i suoi partner sociali.

La competenza dipende dalla capacità del bambino di raggiungere un risultato ma anche dalle risposte degli altri interlocutori ai risultati del comportamento del bambino stesso;

---

<sup>12</sup> Ivi, capitolo 10.

<sup>13</sup> Chadsey-Rusch, J., Toward defining and measuring social skills in employment, *American Journal of Mental Retardation*, 1992, p. 406.

<sup>14</sup> Dewey, *Il mio credo pedagogico*, Firenze, “La nuova Italia” Editrice, 1976.



- La consapevolezza sociale: la consapevolezza di sé e degli altri e la consapevolezza come individuo indipendente che appartiene a categorie o gruppi più ampi;
- La conoscenza sociale: l'acquisizione di regole e principi che governano il sistema delle relazioni interpersonali.

### **2.3.1 Alcuni modelli dello sviluppo sociale**

Il presente paragrafo delinea e analizza alcuni modelli nello studio dello sviluppo sociale. Il Modello Ecologico di Bronfenbrenner considera le circostanze e le situazioni interne ed esterne che interagiscono con i pensieri, con le sensazioni e con le azioni di un individuo, influenzandone lo sviluppo e l'apprendimento. Per l'autore l'ambiente sociale ha un'influenza sullo sviluppo delle persone. Il contesto, definito come ciò che sta intorno, rappresenta l'ambiente o la situazione in cui si verifica un evento.

L'autore suddivide gli ambienti di sviluppo in diversi livelli interconnessi. In questo approccio, ogni individuo si sviluppa all'interno di un microsistema, un ambiente immediato e diretto che include le relazioni e le interazioni quotidiane, e questo microsistema è a sua volta incluso in un mesosistema, che rappresenta le connessioni tra i vari microsistemi<sup>15</sup>.

- Nel microsistema troviamo scuola, coetanei e famiglia.
- Nel mesosistema i microsistemi interagiscono tra di loro.
- Questi ambienti sono ancorati in un esosistema, che comprende contesti più ampi e influenti, come la comunità o l'ambiente di lavoro dei genitori.
- Tutti questi livelli sono, a loro volta, inseriti nel macrosistema, che rappresenta la cultura più ampia in cui l'individuo è immerso.

Inoltre, Bronfenbrenner integra il concetto di cronosistema, che tiene conto della dimensione temporale del contesto di sviluppo. Il cronosistema considera i cambiamenti nel tempo (eventi storici o modifiche nella vita dell'individuo) come elementi fondamentali che plasmano e influenzano il percorso di sviluppo complessivo.

Anche lo psicologo Erik Erikson si era interessato all'aspetto psicosociale, ponendo un forte interesse sull'emergere del sé e sulla ricerca dell'identità attraverso le relazioni dell'individuo con gli altri, considerando anche il ruolo della cultura di riferimento.

---

<sup>15</sup> Bronfenbrenner U. (a cura di Camaioni L.), *Ecologia dello sviluppo umano*, Bologna, Il Mulino Biblioteca, 2002.

Erikson identifica diversi stadi di sviluppo, e in corrispondenza di ciascuno di essi, sostiene che l'individuo affronta una crisi dello sviluppo. Ogni crisi è generata da un conflitto specifico della fase in questione, la cui risoluzione prepara il terreno per il successivo stadio.

Il concetto chiave del suo pensiero è il processo di formazione dell'identità, che ha inizio nell'infanzia ma diventa particolarmente significativo durante l'adolescenza. È durante questo periodo che l'individuo affronta in modo più consapevole la domanda fondamentale: "Chi sono?".

Gli otto stadi dello sviluppo psicosociale di Erikson per lo sviluppo dell'identità sono<sup>16</sup>:

1. fiducia vs sfiducia: questo stadio va dalla nascita fino a circa un anno d'età. Il bambino deve formare una prima relazione amorevole con i caregiver verso i quali dipende (generalmente sono i genitori). Se i suoi bisogni primari vengono soddisfatti il bambino acquisisce fiducia negli altri, al contrario svilupperà sfiducia nel prossimo;
2. autonomia vs vergogna/dubbio: questo stadio va dai 2 ai 3 anni. il bambino sviluppa abilità fisiche tra cui camminare, afferrare oggetti, .... Qui sperimenta per la prima volta l'esperienza dell'autonomia. Se in questa fase il bambino riceve un'educazione rigida non riuscirà a sperimentare autonomia e svilupperà sentimenti di dubbio e di vergogna;
3. iniziativa vs senso di colpa: questo stadio va da 4 ai 5 anni. Il bambino assume sempre di più l'iniziativa, ma se è troppo risoluto c'è il rischio che si senta in colpa. Se l'ambiente familiare incoraggia le curiosità del bambino, quest'ultimo svilupperà senso di iniziativa;
4. operosità vs senso di inferiorità: questo stadio interessa l'età scolare. Il bambino deve far fronte alla richiesta di apprendere nuove abilità per non sentirsi inferiore rispetto agli altri suoi compagni;
5. identità vs confusione di ruolo: l'adolescente deve raggiungere una propria identità e dovrebbe avere la possibilità di sperimentare liberamente contesti differenti da quello familiare. Se l'adolescente viene represso in questa esplorazione aumenterà la ribellione e svilupperà un'identità negativa;

---

<sup>16</sup> Erikson Erik H, I cicli della vita. Continuità e mutamenti, Roma, Armando Editore, 2018.

6. intimità vs isolamento: il giovane adulto deve sviluppare relazioni intime o soffrirà sensazioni di isolamento;
7. generatività vs stagnazione: ogni adulto deve trovare un modo per soddisfare e sostenere la generazione successiva, o lasciando una prole, oppure attraverso imprese produttive (come lavoro, opere sociali, ...);
8. integrità dell'io vs sconforto: l'accettazione di sé e un senso di realizzazione personale. Se la vita vissuta ha visto una risoluzione positiva dei conflitti precedenti, l'individuo non sente forti rimpianti e sperimenta una forte integrità dell'io. Al contrario, se vi sono rimpianti e rimorsi, la paura della morte può essere più forte.

## 2.4 Lo sviluppo fisico

Lo sviluppo fisico è un processo che coinvolge la crescita e il cambiamento del corpo umano nel corso della vita. È influenzato da una serie di fattori, tra cui fattori genetici e ambientali. Questo processo inizia con la nascita e continua fino alla vecchiaia. Ogni fase della vita è caratterizzata da specifici cambiamenti fisici e biologici.

I “mattoncini” che porteranno all'apprendimento di gesti motori più complessi, i quali si sviluppano proprio nelle fasi precoci della vita di una persona, sono:

- gli schemi motori di base, definiti come gli elementi costitutivi iniziali di movimenti più complessi;
- le capacità coordinative, l'insieme delle capacità che “permettono all'individuo di gestire le azioni in situazioni prevedibili ed imprevedibili, di eseguirle in maniera economica e di imparare rapidamente il movimento”.

Gli schemi motori di base permettono al bambino di muoversi liberamente nell'ambiente e di partecipare in maniera attiva ai giochi e agli sport. Gli schemi motori di base vengono divisi nelle seguenti categorie<sup>17</sup>:

- Locomotor skills (come la corsa e il salto);
- Object control skills (come lanciare e afferrare gli oggetti);
- Stability skills (come rotolare o il mantenimento dell'equilibrio).

---

<sup>17</sup> Rudd James R., Barnett Lisa M., Butson Michael L., Farrow D., Berry J., Polman R. C. J. (a cura di Sinigaglia C.), *Fundamental Movement Skills Are More than Run, Throw and Catch: The Role of Stability Skills*, 2015.

<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0140224>

È necessario l'intervento delle principali istituzioni che circondano il bambino (principalmente scuola e famiglia) affinché tali abilità vengano apprese e consolidate nelle fasi precoci della vita del bambino, in quanto sono essenziali per la partecipazione ad attività fisiche e cognitive.

Con capacità coordinative, invece, si intendono le abilità di controllo dei movimenti e che sono volti al raggiungimento di obiettivi prefissati.

Nei primi sei anni di vita l'essere umano attraversa un periodo strettamente finalizzato allo sviluppo fisico. La conoscenza delle fasi di sviluppo e la determinazione delle competenze di cui il bambino è in possesso, costituiscono gli strumenti indispensabili per poter progettare attività a "misura di bambino".

Per la strutturazione di spazi dedicati alle attività motorie dei bambini della fascia d'età 0-6 anni è utile distinguere gli aspetti "motori" da quelli "sensoriali". Gli aspetti motori sono le categorie precedentemente citate, ovvero locomotor skills (la mobilità), object control skills (la manualità) e stability skills (l'equilibrio).

Invece, gli aspetti sensoriali sono:

-la vista;

-l'udito;

-il tatto;

-la sensibilità muscolare.

Ogni bambino ha propri tempi e ritmi, che possono differire dalla media e che vanno analizzati caso per caso. In generale:

-nel primo mese di vita l'infante sviluppa il riflesso pensile che consiste nella chiusura delle dita sull'oggetto che viene appoggiato sulla sua mano. Il bambino sviluppa movimenti di braccia e gambe senza un effettivo spostamento volontario nello spazio;

-nel secondo mese riesce a strisciare in posizione prona e riesce ad allungare le braccia per afferrare degli oggetti volontariamente;

-nel settimo mese riesce a spostarsi a carponi su mani e ginocchia, sviluppa la presa volontaria degli oggetti e li mantiene in mano;

-nel dodicesimo mese cammina senza l'aiuto delle braccia, le quali vengono sfruttate per mantenere l'equilibrio;

-a diciotto mesi cammina con le braccia libere dalla funzione di equilibrio;

-a trentasei mesi usa le mani per prendere gli oggetti ma ne ha una dominante, riesce a correre e a camminare;

-a settantadue mesi cammina tranquillamente<sup>18</sup>.

Lo sviluppo di un'abilità/competenza motoria è strettamente legato a tre parametri interconnessi: frequenza, durata e intensità. Un'abilità/competenza motoria si acquisisce e si potenzia quanto più intensamente e quanto più a lungo viene effettuata. Per il bambino, l'allenamento è un atto naturale nel suo processo di sviluppo e viene condotto nell'arco della giornata con la modalità naturale con cui i bambini si allenano: il gioco. Le modalità con cui il bambino gioca sono estremamente dipendenti dal contesto; ne consegue che la possibilità di "allenare" il proprio corpo attraverso il gioco è strettamente dipendente dalle possibilità di movimento che l'ambiente offre al bambino nel corso della giornata.

L'accrescimento fisico del bambino è principalmente regolato da processi bio-fisiologici. Durante lo sviluppo prenatale, si manifestano due modelli distinti: il modello cefalocaudale, che vede lo sviluppo prevalente della testa, e il modello prossimo-distale, in cui si sviluppa prima il centro del corpo e successivamente gli arti. L'azione dell'ormone della crescita prodotto dall'ipofisi svolge un ruolo cruciale, consentendo una rapida crescita nei primi anni di vita, caratterizzata da un aumento significativo delle dimensioni fisiche, del peso e dell'altezza. Durante l'età prescolare, il bambino esplora le proprie capacità motorie attraverso attività ludiche-didattiche, sia in autonomia che con il supporto di adulti. Questo periodo è caratterizzato da una crescita fisica irregolare e incontrollata, che si stabilizza in parte con l'avvicinarsi della pubertà e con l'inizio della maturazione sessuale. Le attività motorie diventano un terreno di sperimentazione per la forza muscolare e per le capacità coordinative del bambino.

La crescita fisica non rappresenta solamente un aspetto quantificabile, ma è strettamente legata all'esperienza e al contesto.

Nei primi mesi e anni di vita, il neonato dipende completamente dai genitori, come per il nutrimento, per l'igiene, e per l'attenzione affettiva. Man mano che cresce, inizia a esplorare il proprio ambiente circostante, sviluppando competenze motorie, cognitive e

---

<sup>18</sup> Sheridan M., dalla nascita ai cinque anni le tappe fondamentali dello sviluppo, Milano, Raffaello Cortina Editore, 2008.

sociali. Questo processo è guidato da una serie di aspetti come il gattonamento, la camminata, il linguaggio e l'autonomia<sup>19</sup>.

Nel cervello, risiede una struttura di rilevanza cruciale per l'elaborazione sensoriale, denominata sistema somatosensoriale. Questo complesso meccanismo si dedica a percepire, elaborare, memorizzare e controllare una vasta gamma di sensazioni provenienti dal mondo esterno e dallo stato interno dell'individuo. La sua operatività si basa su una rete intricata di recettori specifici distribuiti in tutto il corpo, i quali sono responsabili del riconoscimento e della registrazione di stimoli diversificati.

Il sistema somatosensoriale è capace di gestire molteplici informazioni sensoriali, tra cui le variazioni di temperatura, le sensazioni di dolore e la percezione della posizione del corpo nello spazio. La ricezione di stimoli somatosensoriali può verificarsi in qualsiasi parte del corpo. A seconda del punto di percezione, si attivano fasci nervosi spinali i quali trasmettono le informazioni verso le regioni corticali pertinenti.

Il sistema motorio è costituito da un complesso di muscoli responsabili sia della struttura che delle funzioni fisiologiche del corpo. I muscoli, a loro volta, si distinguono in due tipologie: lisci e striati. Il muscolo liscio, di natura involontaria, gestisce la maggior parte delle funzioni fisiologiche, mentre il muscolo striato è di tipo volontario e ricopre un ruolo chiave nell'apparato cardiocircolatorio e nel sistema scheletrico.

A differenza del sistema somatosensoriale, il sistema motorio è focalizzato sul controllo dei movimenti del corpo. Questi due sistemi sono strettamente interconnessi, poiché spesso un movimento corporeo volontario è correlato a una percezione somatosensoriale, come nel caso della ritrazione di un arto in risposta a uno stimolo doloroso.

La muscolatura somatica è innervata da motoneuroni, ossia recettori motori responsabili della regolazione del comportamento muscolare. Questo comportamento si manifesta attraverso la contrazione o il rilassamento del muscolo. Le informazioni vengono trasmesse alle fibre muscolari attraverso assoni collegati al sistema nervoso centrale<sup>20</sup>.

---

<sup>19</sup> Tortella, P., Tessaro, F., Fumagalli, G. F., Prospettiva ecologica: importanza di ambiente e contesto nello sviluppo motorio dei bambini, Convegno Nazionale di Scienze Cognitive, Roma, 2012, pp. 213- 218.

<sup>20</sup> Bear Mark F., Connors Barry W., Paradiso Micheal A. (a cura di Angrilli A., Casco C, Maravita A., Oliveri M., Paulesu E., Petrosini L., Sacchetti B.), Neuroscienze, Esplorando il Cervello. I Sistemi Uditivo e Vestibolare, Milano, Masson, 2016.

### 2.4.1 L'attività fisica come bisogno primario dell'uomo

L'esperienza motoria svolge un ruolo fondamentale per l'intera vita di un individuo. La capacità cognitiva plastica del bambino rende possibile l'utilizzo del proprio corpo come strumento per comprendere l'ambiente circostante: attraverso tentativi ed errori, connessi ad aiuti esterni, il bambino sviluppa rapidamente una consapevolezza completa di sé nel mondo.

“Il corpo è il primo mezzo con cui l'individuo sperimenta l'ambiente, è il primo canale di comunicazione fra lui e gli altri e continuerà ad essere l'intermediario privilegiato nella relazione con gli altri, tra il mondo interno e quello esterno a sé”<sup>21</sup>.

Durante il periodo prescolare, il bambino esplora autonomamente una vasta gamma di azioni in diverse situazioni. Con il passare del tempo, inizia a selezionare e utilizzare quelle che ritiene più efficienti ed efficaci, memorizzandole per il futuro. È di fondamentale importanza non privare il bambino di esperienze motorie, sia positive che negative, poiché entrambe contribuiscono al suo sviluppo. Evitare tale privazione rischia di preservare abilità importanti che possono essere fondamentali durante il percorso di crescita. Sport, attività artistiche e ricreative sono diventati sempre più diffusi nella cultura sociale, mirando a promuovere uno sviluppo motorio diversificato e progressivo, incentrato sul benessere sia dei bambini che degli adulti. Queste attività non solo favoriscono la crescita fisica, ma anche la salute mentale, contribuendo al benessere complessivo di individui di tutte le età.

Secondo l'OMS “Un'attività fisica regolare di intensità moderata, ad esempio camminare, andare in bicicletta o praticare sport, apporta benefici significativi alla salute. Ad ogni età, i benefici dell'attività fisica superano i potenziali danni, ad esempio quelli legati ad incidenti. Praticare anche poca attività fisica è meglio che non praticarne affatto”<sup>22</sup>.

L'approccio allo sport durante l'infanzia è oggi considerato un elemento importante di questo periodo della vita che bisogna apprezzare e valorizzare, poiché rappresenta un momento di crescita, di maturazione e di cambiamento significativo a livello fisico, mentale e relazionale.

---

<sup>21</sup> Federici A., Valentini M., & Tonini Cardinali, C., Il corpo educante, Unità di apprendimento di educazione motoria per l'età evolutiva. Roma, Aracne, 2008.

<sup>22</sup> Attività fisica. [https://www.salute.gov.it/imgs/C\\_17\\_publicazioni\\_2177\\_allegato.pdf](https://www.salute.gov.it/imgs/C_17_publicazioni_2177_allegato.pdf).





## CAPITOLO III

### Lo Sport come strumento pedagogico-educativo per il bambino

#### 3.1 L'importanza dell'attività fisica durante lo sviluppo

“Lo sport è qualsiasi forma di attività fisica che, attraverso una partecipazione organizzata o non organizzata, abbia per obiettivo l’espressione o il miglioramento della condizione fisica e psichica, lo sviluppo delle relazioni sociali o l’ottenimento di risultati in competizioni di tutti i livelli”<sup>23</sup>.

La fase iniziale della vita dei bambini riveste un ruolo di cruciale importanza nella promozione dell'attività fisica. Numerosi studi hanno indagato i molteplici benefici derivanti dalla pratica regolare di attività fisica nell'infanzia e nell'adolescenza, riconoscendo che tali abitudini tendono a consolidarsi nel corso del tempo, influenzando significativamente la salute nelle fasi successive della vita.

La partecipazione ad attività motorie, oltre a contribuire alla salute fisica, emerge come un fattore di supporto allo sviluppo sociale dei bambini. Queste attività offrono un contesto per l'espressione personale, per la costruzione dell'autostima e per l'interazione sociale.

La pratica dello sport ha lo scopo di promuovere soprattutto lo sviluppo mentale, fisico e sociale; la comprensione dei valori morali e dello spirito sportivo, della disciplina e delle regole; il rispetto di se stessi e degli altri, comprese le minoranze; l'apprendimento della tolleranza e della responsabilità: l'acquisizione del controllo di sé, lo sviluppo dell'amor proprio e la realizzazione personale; l'acquisizione di uno stile di vita sano<sup>24</sup>.

Emerge, tuttavia, una tendenza preoccupante verso una ridotta attività fisica nella popolazione giovanile. La mancanza di spazi adeguati e di momenti dedicati allo sport contribuiscono a confinare i giovani in attività sedentarie, come l'uso di dispositivi elettronici.

---

<sup>23</sup> Sport: 8<sup>a</sup> Conferenza dei Ministri europei responsabili dello Sport. Manifesto europeo sui giovani e lo sport, Lisbona, 17-18 maggio 1995, Manifesto europeo sui giovani e lo sport, articolo 2.  
[https://www.coni.it/images/documenti/Manifesto\\_Europeo\\_sui\\_giovani\\_e\\_lo\\_sport.pdf#:~:text=La%20C%20arta%20Europea%20dello%20Sport%20intende%20per%20sport.di%20risultati%20in%20competizioni%20di%20tutti%20i%20livelli%E2%80%9D](https://www.coni.it/images/documenti/Manifesto_Europeo_sui_giovani_e_lo_sport.pdf#:~:text=La%20C%20arta%20Europea%20dello%20Sport%20intende%20per%20sport.di%20risultati%20in%20competizioni%20di%20tutti%20i%20livelli%E2%80%9D).

<sup>24</sup> Ivi, Articolo 3.

In considerazione di ciò, è necessario affrontare la sfida della promozione dell'attività fisica nella popolazione giovanile, sottolineando l'importanza di ambienti sicuri all'aperto, promuovendo l'attività fisica non strutturata e sensibilizzando genitori ed educatori sulla necessità di un equilibrio tra attività formali e tempo libero per favorire uno sviluppo sano e armonioso.

L'inattività fisica rappresenta un significativo aumento del rischio per la salute. Per preservare uno stato di salute ottimale e mantenere un peso corporeo nella norma, è necessario che bambini e ragazzi svolgano quotidianamente una quantità definita di movimento. Secondo le linee guida dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS)<sup>25</sup>, i livelli raccomandati di sport, per la fascia d'età compresa tra i 5 e i 17 anni, includono una varietà di attività come giochi, esercizi strutturati e lezioni di educazione fisica svolte in ambienti familiari, scolastici e comunitari. Queste attività dovrebbero consentire di accumulare almeno 60 minuti di attività motoria di intensità moderata ogni giorno. Per agevolare il raggiungimento di tali livelli consigliati e promuovere l'attività fisica, l'OMS fornisce ulteriori indicazioni pratiche. Tra queste, si include la possibilità di suddividere l'obiettivo giornaliero di 60 minuti in sessioni più brevi, come due sessioni da 30 minuti ciascuna. Inoltre, si suggerisce che i bambini e gli adolescenti inattivi inizino gradualmente a praticare attività fisica, aumentando progressivamente la durata, la frequenza e l'intensità.

Gli interventi più efficaci sono quelli multicomponenziali, che agiscono contemporaneamente a livello individuale, ambientale e relazionale. Questi interventi sono adattati al contesto culturale e sociale di riferimento, utilizzano le strutture preesistenti come scuole e luoghi di aggregazione, e coinvolgono vari attori in un processo collettivo. Se si vuole che i giovani si impegnino in modo duraturo nella pratica di un'attività fisica o sportiva, è necessario l'impegno di tutti<sup>26</sup>.

Gli attori in gioco sono diversi e tra i principali vi sono:

---

<sup>25</sup> Linee di indirizzo sull'attività fisica per le differenti fasce d'età e con riferimento a situazioni fisiologiche e fisiopatologiche e a sottogruppi specifici di popolazione.  
[https://www.salute.gov.it/imgs/C\\_17\\_pubblicazioni\\_2828\\_allegato.pdf](https://www.salute.gov.it/imgs/C_17_pubblicazioni_2828_allegato.pdf).

<sup>26</sup> 8^ Conferenza dei Ministri europei responsabili dello Sport. Manifesto europeo sui giovani e lo sport, Lisbona, 17-18 maggio 1995, articolo 5.  
[https://www.coni.it/images/documenti/Manifesto\\_Europeo\\_sui\\_giovani\\_e\\_lo\\_sport.pdf#:~:text=La%20Carta%20Europea%20dello%20Sport%20intende%20per%20sport,di%20risultati%20in%20competizioni%20di%20tutti%20i%20livelli%E2%80%9D](https://www.coni.it/images/documenti/Manifesto_Europeo_sui_giovani_e_lo_sport.pdf#:~:text=La%20Carta%20Europea%20dello%20Sport%20intende%20per%20sport,di%20risultati%20in%20competizioni%20di%20tutti%20i%20livelli%E2%80%9D).

-la famiglia, che deve promuovere uno stile di vita attivo e sano fin dalla tenera età;

-la scuola, la quale deve sviluppare interventi educativi di promozione dell'attività sportiva e deve assecondare la tendenza dei bambini e dei ragazzi a muoversi;

-gli operatori sanitari e i medici. In particolar modo il pediatra può sensibilizzare e motivare la famiglia sui vantaggi dell'attività fisica regolare, consigliare strutture qualificate e indicare la tipologia di attività più adatta al bambino nelle diverse età di sviluppo.

Il seguente capitolo elabora gli aspetti che rendono lo sport un potente strumento pedagogico-educativo per il bambino, evidenziando come la sua pratica possa influenzare positivamente diversi aspetti della sua crescita e della sua formazione. Si concentrerà, infine, sul ruolo del gioco-sport e su come si possa integrare il divertimento con gli obiettivi educativi.

### **3.1.1 I benefici dello sport dal punto di vista fisico, psicologico e sociale**

Il fatto che le persone fisicamente attive siano generalmente più in salute di quelle sedentarie è un dato di fatto accettato e supportato da tutti i programmi di prevenzione alla salute. Sono evidenti i benefici che comporta il praticare sport, benefici che si ottengono solo se l'esercizio fisico che viene svolto è guidato da un programma efficace e duraturo. L'esercizio duraturo nel tempo comporta risposte di adattamento del corpo allo stress, oltre che il miglioramento delle funzioni biologiche come l'aumento metabolico, fisico e meccanico. L'obiettivo dello sport è quindi da ricercare in quei risultati visibili e misurabili, come l'incidenza delle malattie cardiovascolari o l'indice di obesità, prestando particolare attenzione alla promozione del benessere piuttosto che al solo raggiungimento di prestazioni fisiche più elevate<sup>27</sup>.

Esistono diversi metodi con cui analizzare e valutare i progressi dovuti all'esercizio e tra questi Robson<sup>28</sup> riporta le misure oggettive, quelle autodichiarate e le abilità fisiche. I metodi oggettivi comprendono, ad esempio, l'utilizzo di cardiofrequenzimetri, pedometri, sensori di movimento elettronico, accelerometri oppure l'osservazione diretta, mentre le

---

<sup>27</sup> Robson S., *Physical Fitness Constructs, Measures, and Outcomes*, 2013, p. 6.  
<http://www.jstor.org/stable/10.7249/j.ctt5hhswd.8>

<sup>28</sup> Ivi, pp. 7-11.

misure autodichiarate comprendono l'uso di diari, registri e sondaggi: entrambi i metodi presentano però degli inconvenienti, come l'eccessivo costo o la necessità di calibrare individualmente i sistemi elettronici, o ancora l'impegno e lo sforzo a tenere traccia delle proprie attività giorno per giorno.

La pratica regolare dell'esercizio fisico avrebbe anche un effetto sul rilascio di serotonina, andando quindi a rafforzare il sistema immunitario diminuendo e/o prevenendo la comparsa di malattie<sup>29</sup>. Essere fisicamente attivi può quindi ridurre la probabilità di ammalarsi, riducendo l'incidenza delle principali cause di morte e migliorando il quadro di salute generale. È stato dimostrato inoltre che, grazie all'esercizio fisico, migliora il rendimento di cuore e polmoni, permettendo all'apparato cardiovascolare di apportare una maggior quantità di ossigeno e di ridurre la pressione arteriosa. Agisce anche diminuendo i livelli del colesterolo cattivo aumentando, invece, i livelli del colesterolo buono<sup>30</sup>.

Dal punto di vista psicologico, è evidente come le diverse funzioni metaboliche e cognitive ottengano miglioramenti sia durante che dopo l'esercizio fisico. Lo sport esercita un'influenza positiva sul benessere emotivo, agendo su aspetti psicologici fondamentali come la fiducia in se stessi, riducendo il rischio di depressione, e aiutando il soggetto a gestire la sensazione di disagio.

Gli sport, in particolare quelli di squadra, sono associati a uno sviluppo positivo nei giovani, contribuendo a ridurre l'ansia sociale, il senso di isolamento sociale e a migliorare l'autostima.

Nonostante l'attività fisica in generale possa essere popolare tra i bambini, la partecipazione sportiva sembra raggiungere il suo apice intorno all'età di 11-13 anni, per poi diminuire gradualmente con l'avanzare dell'adolescenza<sup>31</sup>.

---

<sup>29</sup> Garcia-Falgueras, A., Psychological Benefits of Sports and Physical Activities, *British Journal of Education, Society & Behavioural Science* 11(4), 2015, pp. 2-3.  
<https://doi.org/10.9734/BJESBS/2015/21865>

<sup>30</sup> Johnston, B. D., Benefici dell'attività fisica, 2021.  
<https://www.msmanuals.com/it-it/casa/aspetti-fondamentali/attività-e-forma-fisica/benefici-dell-attività-fisica>

<sup>31</sup> Zimmermann-Sloutskis, D., Wanner, M., Zimmermann, E., & Martin, B. W., Physical activity levels and determinants of change in young adults: A longitudinal panel study, *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7, Articolo 2. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-7-2>

Numerosi studi hanno riconosciuto la partecipazione alle attività extra-scolastiche come una strategia efficace per affrontare positivamente il periodo di cambiamento. I bambini che partecipano sia a sport che ad attività extra manifestano una maggiore competenza sociale durante l'infanzia rispetto a quelli che non partecipano a nessuna attività. Inoltre, la partecipazione alle attività extra-scolastiche motorie è stata associata a diversi benefici, tra cui tassi più bassi di abbandono scolastico, comportamenti problematici ridotti, migliori prestazioni scolastiche e lo sviluppo di capacità interpersonali.

### **3.1.2 I benefici in ambito scolastico**

Lo sport ha un ruolo determinante anche per quanto riguarda il rendimento scolastico: il successo scolastico, le performance nei compiti e nei test sono strettamente legati a fattori influenzati dallo sviluppo motorio<sup>32</sup>.

È stato dimostrato che i bambini, per partecipare efficacemente all'apprendimento, devono impegnare la loro attenzione coinvolgendo simultaneamente corpo, mente e funzioni sensoriali. I giochi motori hanno un ruolo cruciale nel portare i bambini a livelli di apprendimento più elevati, specialmente per coloro che potrebbero essere inclini alla lentezza.

La consapevolezza e l'integrazione di approcci pedagogici che valorizzino il legame tra motricità e sviluppo cognitivo possono contribuire significativamente al successo e al benessere complessivo degli studenti.

Alcuni dei modi in cui l'attività motoria può influenzare positivamente il rendimento scolastico includono:

- il miglioramento della concentrazione: l'esercizio fisico è associato a un aumento del flusso sanguigno al cervello, il che può migliorare la concentrazione e l'attenzione durante le attività di apprendimento;
- la riduzione dello stress: l'attività fisica è nota per ridurre lo stress e migliorare l'umore, fattori che possono influenzare positivamente la capacità di gestire la pressione e affrontare gli impegni scolastici;

---

<sup>32</sup> Valentini M., Cinti F., Troiano G., Crescita e apprendimento attraverso il corpo in movimento, *Formazione & Insegnamento*, Vol. 16, no. 1 Suppl., Aprile 2018, pp. 150-154.  
<https://ojs.pensamultimedia.it/index.php/siref/article/view/2771/2445>

- la promozione della salute cognitiva: l'attività motoria regolare è stata collegata a una migliore salute cognitiva, inclusa la memoria e la funzione esecutiva;
- favorisce la socializzazione: le attività motorie di gruppo possono migliorare le competenze sociali e la capacità di collaborazione, contribuendo a un ambiente di apprendimento positivo;
- lo sviluppo dell'autostima: il successo nelle attività motorie può contribuire allo sviluppo dell'autostima e della fiducia in se stessi.

Manuela Valentini<sup>33</sup> sostiene che il rendimento scolastico è intrinsecamente legato all'apprendimento metodico della lettura e della scrittura, dell'area logico-matematica e dell'integrazione visuo-motoria. Alcuni bambini, pur essendo normodotati dal punto di vista intellettuale, possono incontrare difficoltà nell'apprendimento di queste abilità a causa di un insufficiente sviluppo motorio e corporeo.

La scrittura, in particolare, rappresenta una sinergia tra movimento e linguaggio, richiedendo una coordinazione oculo-manuale. L'apprendimento di leggere e scrivere è strettamente connesso alla consapevolezza del proprio corpo e ad una ben consolidata lateralizzazione.

Il corpo diventa uno strumento attraverso il quale il bambino costruisce forme e figure, un passo cruciale che gli consente di interiorizzare non solo le abilità motorie, ma anche altre conoscenze. Inoltre, l'apprendimento dell'area logico-matematica assume un ruolo cruciale, costituendo una base essenziale per lo sviluppo cognitivo dei bambini e preparandoli agli studi matematici successivi.

L'integrazione della matematica nella vita quotidiana, soprattutto per i bambini, richiede un approccio che unisca gioco e movimento. Gli educatori delle scienze motorie possono guidare i bambini attraverso passaggi graduali in palestra, creando un'esperienza concreta e tangibile in cui matematica e attività fisica si fondono.

Nella scuola dell'infanzia, è possibile stimolare i bambini attraverso attività motorie ludiche, utilizzando oggetti come cerchi, coni, palloni e funicelle per insegnare concetti topologici come avanti/dietro, vicino/lontano, alto/basso.

---

<sup>33</sup> Valentini M., Attività motoria e rendimento scolastico, *Pedagogia più didattica*, Teorie e modelli didattici, Vol.2, Numero 2, Ottobre 2016.  
<https://rivistedigitali.erickson.it/pedagogia-piu-didattica/archivio/vol-2-n-2/attivita-motoria-e-rendimento-scolastico/>

In uno studio condotto da Patrizia Tortella<sup>34</sup>, è emerso che un programma di attività motoria con una specifica frequenza, intensità e durata può contribuire allo sviluppo di processi cognitivi cruciali per l'apprendimento scolastico. Le attività motorie si concentravano principalmente sullo sviluppo di abilità come la manualità (percorsi di giochi/attrezzi che sviluppano la forza nelle mani e negli arti superiori), l'equilibrio (percorsi di giochi/attrezzi che sviluppano l'equilibrio dinamico) e la mobilità (scivoli, scale, ...), rivolgendosi a bambini che non praticavano alcuna attività motoria nel pomeriggio o non frequentavano luoghi ludici come i parchi giochi.

Gli insegnanti hanno osservato che solo i bambini appartenenti al gruppo sperimentale presentavano una maggiore capacità di attenzione, di collaborazione e di orientamento spaziale, oltre a una maggiore manualità ed a un maggior equilibrio rispetto ai bambini che non partecipavano ad attività motorie.

### **3.1.3 Promozione dell'attività fisica a scuola**

In molti casi, le società tendono a valorizzare specifiche forme di intelligenza a scapito di altre. Un esempio tangibile di questa dinamica è emerso nel rapporto elaborato da Eurydice<sup>35</sup> nel 2013, intitolato "Educazione fisica e sport a scuola in Europa<sup>36</sup>".

Il rapporto mette in luce una significativa variabilità negli orari prescritti per l'insegnamento dell'educazione fisica, sia tra paesi europei che tra diversi livelli di istruzione. In generale, emerge che la quota di tempo dedicata all'educazione fisica è spesso notevolmente inferiore rispetto ad altre materie, suggerendo che questa disciplina potrebbe essere percepita come meno prioritaria.

Particolarmente interessante è l'osservazione che, soprattutto nell'istruzione primaria, l'orario destinato all'educazione fisica non si avvicina neanche alla metà del tempo dedicato a materie come la matematica. In Italia, in particolare, l'attività fisica a scuola è

---

<sup>34</sup> Tortella P., Tessaro F., Fumagalli G., Attività motoria e processi cognitivi nella scuola dell'infanzia: cosa rilevano gli insegnanti, Corpi, strumenti e cognizione. Atti dell'Undicesimo convegno annuale dell'Associazione Italiana di Scienze Cognitive, Roma, 2014.

<sup>35</sup> L'unità italiana di Eurydice opera, dal 1985, nell'ambito della rete europea di informazione sull'istruzione su incarico del Ministero dell'istruzione, dell'università e della ricerca, presso INDIRE. <https://www.indire.it/progetto/eurydice/>

<sup>36</sup> Commissione europea/EACEA/Eurydice. Educazione fisica e sport a scuola in Europa. Rapporto Eurydice. Lussemburgo: Ufficio delle pubblicazioni dell'Unione europea, 2013. <https://eurydice.indire.it/pubblicazioni/educazione-fisica-e-sport-a-scuola-in-europa/>

spesso delegata alle associazioni sportive o affidata alle famiglie negli orari extracurricolari.

La connessione tra salute e istruzione svolge un ruolo cruciale nel determinare il benessere di una Nazione, influenzando notevolmente i risultati sanitari e le disuguaglianze sociali.

L'impiego del tempo in attività sportive e motorie a scuola non solo offre benefici in termini di istruzione e salute, ma contribuisce in modo significativo a promuovere stili di vita più sani.

Per garantire un impatto positivo, è essenziale integrare l'educazione fisica nei curricula scolastici, assicurandosi che i programmi siano di alta qualità. "I programmi devono mirare sia allo sviluppo fisiologico e mentale del giovane, sia all'acquisizione di attitudini sportive e di valori etici"<sup>37</sup>. Inoltre, è fondamentale fornire spazi fisici adeguati e accessibili a tutti gli studenti. "Tutti gli istituti scolastici devono poter disporre di impianti ed attrezzature necessari e appropriati per la pratica delle attività fisiche e sportive"<sup>38</sup>.

L'offerta di programmi scolastici di educazione fisica deve essere rispettosa della salute e al tempo stesso coinvolgente per stimolare l'interesse degli studenti.

La scuola può affrontare questioni più ampie, come la promozione del cammino a piedi (pedibus) o in bicicletta da e per la scuola, l'attività fisica durante le pause scolastiche, la promozione di pause attive e l'utilizzo delle strutture sportive dopo l'orario scolastico. Si potrebbe anche pensare di inserire all'interno dell'orario scolastico delle pause in modo tale da mantenere attiva l'attenzione. Secondo Oliverio<sup>39</sup>, infatti, i bambini di 6-7 anni hanno una capacità di attenzione di circa 15 minuti e in seguito si cominciano a manifestare episodi di distrazione fino a raggiungere i livelli più bassi dopo 40 minuti. Queste pause potrebbero essere ingenuamente tradotte come una perdita di tempo, quando invece muoversi permette ai bambini di ritrovare la concentrazione.

---

<sup>37</sup> 8^ Conferenza dei Ministri europei responsabili dello Sport, Lisbona, 17-18 maggio 1995, articolo 6. [https://www.coni.it/images/documenti/Manifesto\\_Europeo\\_sui\\_giovani\\_e\\_lo\\_sport.pdf#:~:text=La%20Carta%20Europea%20dello%20Sport%20intende%20per%20sport.di%20risultati%20in%20competizioni%20di%20tutti%20i%20livelli%E2%80%9D](https://www.coni.it/images/documenti/Manifesto_Europeo_sui_giovani_e_lo_sport.pdf#:~:text=La%20Carta%20Europea%20dello%20Sport%20intende%20per%20sport.di%20risultati%20in%20competizioni%20di%20tutti%20i%20livelli%E2%80%9D).

<sup>38</sup> Ivi, articolo 8.

<sup>39</sup> Oliverio, A., Il cervello che impara. Neuropedagogia dall'infanzia alla vecchiaia, Milano, Giunti Editore, 2017.



### 3.2 I bambini fanno ancora sport?

Nel corso degli ultimi decenni, si è verificata una notevole diminuzione del coinvolgimento dei bambini e degli adolescenti in attività fisiche. Questo declino può essere attribuito a diversi fattori che hanno modificato la percezione del tempo libero. Quest'ultimo non è più concepito come un periodo di liberazione dagli obblighi quotidiani, durante il quale ci si dedica al movimento e alla scoperta di se stessi, ma viene sempre più associato ad attività prevalentemente sedentarie svolte a casa. L'attuale coinvolgimento nello sport è notevolmente al di sotto delle raccomandazioni stabilite per preservare la salute sia negli adulti che nei bambini, come evidenziato dall'Organizzazione Mondiale della Sanità<sup>40</sup>.

I risultati dell'indagine del 2016 di OKkio alla Salute<sup>41</sup> evidenziano una preoccupante tendenza alla scarsa attività fisica tra i bambini italiani. In particolare, il 34% dei bambini dedica al massimo un giorno a settimana (almeno 1 ora) ad attività fisica strutturata.

Le raccomandazioni dell'OMS e della comunità scientifica sottolineano la necessità di limitare il tempo trascorso davanti allo schermo a non più di 2 ore al giorno. Tuttavia, i dati mostrano che in Italia il 44% dei bambini ha la TV nella propria camera da letto e il 41% trascorre più di 2 ore al giorno davanti a TV, videogiochi, tablet o cellulari.

È importante notare che il tempo trascorso davanti allo schermo può influire negativamente sulla salute, aumentando il consumo di spuntini ad alto contenuto calorico e interferendo con il sonno, che è un fattore di rischio noto per l'obesità.

OKkio alla Salute si occupa non solo della problematica legata all'attività fisica e alla sedentarietà nei bambini, ma anche del sovrappeso e dell'obesità, riconoscendo queste condizioni come ulteriori fattori di rischio per la salute. Tra i bambini di 8-9 anni, l'indagine evidenzia che 1 su 3 è in sovrappeso (21,3%) o obeso (9,3%).

Una diminuzione dei comportamenti sedentari agisce come un fattore protettivo, rinforzando il sistema immunitario, cardio-circolatorio e muscolo-scheletrico, oltre a migliorare i livelli di energia, di concentrazione e di umore positivo.

---

<sup>40</sup> WHO, Children: New threats to health, 2020.

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/children-new-threats-to-health>

<sup>41</sup>Attività fisica e salute: bambini e adolescenti, 10 maggio 2018.

[https://www.epicentro.iss.it/attivita\\_fisica/bambini-Adolescenti](https://www.epicentro.iss.it/attivita_fisica/bambini-Adolescenti).

La sedentarietà, insieme a tutti i rischi ad essa associati, rappresenta una crescente preoccupazione. È essenziale promuovere un equilibrio tra l'uso di tecnologie digitali e l'adozione di uno stile di vita attivo per garantire la salute e il benessere dei bambini e degli adolescenti.

### **3.3 Il ruolo del gioco-sport**

Il termine "gioco" ha origini latine, derivando dal termine "iocus", e indica un'attività gratificante, praticata soprattutto nelle fasi giovanili dell'uomo.

Il gioco ha assunto nel tempo un ruolo molto importante, soprattutto nei programmi dedicati alla prima infanzia.

Questo progresso nella comprensione del gioco è stato reso possibile grazie al lavoro di diversi studiosi e pedagogisti che hanno contribuito a far sì che il gioco fosse considerato parte integrante della vita e dello sviluppo del bambino, e non soltanto un semplice passatempo. Tra questi, Jean-Jacques Rousseau sottolineava che lo sviluppo e l'educazione dei bambini dovrebbero prioritariamente favorire la loro felicità, promuovendo lo sviluppo dei propri punti di forza attraverso il gioco libero.

Il gioco è di fondamentale importanza per lo sviluppo cognitivo ed emotivo dei bambini. Quando i bambini giocano, costruiscono nuove connessioni nel cervello che li aiuteranno ad avere successo a scuola, nelle relazioni e nella vita.

Il gioco è un po' come il lavoro dei bambini, un meccanismo attraverso il quale essi possono apprendere e sperimentare il proprio mondo, sviluppando nuove abilità e interiorizzando nuove idee.

Diversi studiosi, come Piaget, evidenziano come il gioco abbia una funzione "imitativa" e simbolica, permettendo all'infante di confrontarsi con una realtà immaginata mantenendo comunque una relazione con la vera realtà<sup>42</sup>.

Piaget attribuisce al gioco una fondamentale funzione di palestra per lo sviluppo, offrendo un contesto di esercitazione attiva e interattiva con l'ambiente circostante. Nelle prime fasi, durante il periodo senso-motorio, il gioco si manifesta attraverso delle ripetizioni di attività sensoriali che sono piacevoli per il soggetto. Durante il periodo pre-operatorio (dai 2 ai 7 anni), il gioco assume una connotazione più concreta, evidenziando

---

<sup>42</sup> Piaget, J. (1945), *La formazione del simbolo nel bambino. Imitazione, gioco e sogno. Immagine rappresentazione*, Firenze, La Nuova Italia, 1999.

l'esplorazione dell'ambiente, la manipolazione di oggetti e la conoscenza degli oggetti attraverso il contatto fisico.

Durante questa fase, il bambino si avvicina ai giochi riconoscendone le caratteristiche, manipolando, alterando e modificando gli oggetti (Piaget, 1945). Il gioco può essere considerato un'esperienza educativa, ma è essenziale concedere al bambino la libertà di decidere i modi e i tempi dei propri giochi per soddisfare i suoi bisogni e favorire la crescita della sua personalità. Attualmente, purtroppo, le restrizioni sulle regole e il tempo di gioco sembrano limitare questa libertà. Maria Montessori sottolineava l'importanza dell'indipendenza del bambino e la sua predisposizione ad agire da solo. Vygotskij, con la zona di sviluppo prossimale, ribadisce l'importanza del gioco libero per testare le potenzialità del bambino<sup>43</sup>.

Il gioco-sport, in particolare, non deve essere inteso come una versione ridotta o come un "minisport" che imita i gesti dello sport. Al contrario, rappresenta un ottimo metodo per lo sviluppo di capacità e di abilità, che mira agli stessi obiettivi dell'educazione motoria. Questa pratica, spesso considerata come un'attività ricreativa, ha impatti significativi su diverse dimensioni dello sviluppo dei bambini. L'educazione fisica<sup>44</sup>, considerando le direttive delineate dalle Indicazioni Nazionali per il curriculum della scuola dell'infanzia e del primo ciclo d'istruzione, assume la caratteristica di essere sia un'esperienza ludica sia formativa. In questo contesto, è possibile imparare e progredire attraverso il divertimento.

Gioco e sport offrono un ambiente di confronto nel quale l'individuo può sperimentare un senso di efficacia e di controllo personale su se stesso, sul proprio corpo, sugli stati emotivi e sull'ambiente circostante. Questo sviluppo di capacità e di autonomia è essenziale per tutta la vita e contribuisce al benessere fisico e psicologico. Il senso di autoefficacia, innato e inconscio nell'uomo, è cruciale per la salute e garantisce il coinvolgimento nel gioco.

Il gioco, l'attività motoria e lo sport sono contesti in cui la persona interpreta un ruolo, si colloca in un contesto definito (partite, corse, sfide) e mette in discussione la propria

---

<sup>43</sup> Schaffer H. Rudolph (a cura di Gilli A.), *Psicologia dello sviluppo*, Un'introduzione, Milano, Ed. Raffaello Cortina Editore, 2005, capitolo 6.

<sup>44</sup> Indicazioni nazionali per il curriculum della scuola dell'infanzia e del primo ciclo d'istruzione. [https://www.miur.gov.it/documents/20182/51310/DM+254\\_2012.pdf/1f967360-0ca6-48fb-95e9-c15d49f18831?version=1.0&t=1480418494262](https://www.miur.gov.it/documents/20182/51310/DM+254_2012.pdf/1f967360-0ca6-48fb-95e9-c15d49f18831?version=1.0&t=1480418494262)

identità. Risulta cruciale per chi gioca e per chi educa cogliere ciò che si muove, sia dentro di noi che attorno a noi.

Nello sport, non si mettono in gioco solo le qualità fisiche, ma le intere persone nella loro completezza. È compito dei protagonisti decidere se aprirsi, attraverso lo sport, alla vita degli altri. Questo implica l'incontro delle proprie umanità, con il rischio di vedere la propria identità trasformata, ma arricchita dalla presenza degli altri. L'educazione, derivante da "educere" (tirare fuori), suggerisce di estrarre verità dagli allievi piuttosto che imporle dall'esterno. Anche il maestro deve essere capace di trarre verità da se stesso e dagli altri per avere un confronto significativo.

### **3.3.1 Competitività**

L'aspetto competitivo e l'agonismo hanno da sempre caratterizzato la pratica sportiva. In effetti, sembra che lo sport non possa esistere senza un contesto dedicato alla competizione.

Le teorie pedagogiche, comprese quelle legate allo sport, riconoscono la naturale socialità dell'uomo come un elemento fondamentale per l'educazione e per l'apprendimento.

Tuttavia, nelle società sportive, lo sport spesso è proposto in modo selettivo e non inclusivo, con un'attenzione eccessiva all'agonismo. L'abbandono precoce dello sport, soprattutto durante l'adolescenza, è una preoccupazione, spesso dovuta al prevalere della dimensione competitiva sull'aspetto ludico e ad altri impegni emergenti come quello scolastico.

Comenio, considerato il primo grande teorizzatore della pedagogia moderna, sosteneva l'importanza di "insegnare tutto a tutti"<sup>45</sup>. Questo concetto suggerisce l'esistenza di un legame fondamentale tra gli esseri umani. Un altro concetto cardine di Comenio è la regola della gradualità, che sottolinea l'importanza di un apprendimento progressivo.

Se non si supera la paura di non essere abbastanza bravi, si trasmette il messaggio che ogni mezzo è lecito per evitare la sconfitta. Pertanto, è cruciale trasmettere il piacere del confronto mantenendo gli esiti separati dalla stima di sé.

---

<sup>45</sup> Comenio G. A. (a cura di Milana M.), *Didactica magna, Analisi dei principali passi*, Milano, Principato Editore, 1996.

Permettere ai bambini di affrontare la frustrazione non implica esporli ad aspettative inadeguate, ma significa riconoscere che le difficoltà sono parte integrante della crescita e che un atteggiamento iperprotettivo può limitare lo sviluppo della personalità.

Consentire ai bambini di sbagliare e perdere è essenziale per il miglioramento, per lo sviluppo dell'indipendenza, per l'acquisizione di esperienze e per la stimolazione di nuove sfide.

L'educazione al difficile implica affrontare gli ostacoli come opportunità di crescita. La mancanza del "diritto di sbagliare" può diminuire l'interesse per l'attività motoria. L'adulto nello sport ha il ruolo di essere un punto di riferimento e un modello da imitare per i giovani atleti.

Ascoltare attentamente i ragazzi e i loro genitori, adottare comportamenti responsabili, coerenti, aperti e sinceri sono elementi cruciali per gli insegnanti, per gli allenatori e per i dirigenti sportivi.

In particolare, il ruolo dell'educatore nella pratica sportiva è quello di introdurre i valori dello sport e renderli applicabili a tutti i contesti di vita, trasmettendo creatività, coraggio, solidarietà e amicizia. Questo approccio è cruciale per creare una connessione significativa tra la mente e il corpo durante l'attività sportiva e per estendere questa relazione al rapporto dell'individuo con l'esterno<sup>46</sup>.

Per fornire una comprensione approfondita del valore dell'educazione sportiva l'educatore deve utilizzare lo sport come strumento per insegnare a comprendere e gestire le difficoltà, per imparare dagli errori, per gestire il fallimento e per promuovere l'indipendenza.

L'educatore svolge anche il ruolo di mediatore tra i bambini, i loro genitori e altri educatori. Questa figura deve utilizzare le informazioni in modo accurato, dialogare costantemente con i genitori e sensibilizzarli al sostegno del bambino nel suo percorso di crescita e di apprendimento delle relazioni<sup>47</sup>.

L'educatore deve dedicare momenti alla cura e all'educazione del bambino, valutando la qualità degli scambi interpersonali e il modo in cui avviene la comunicazione. Quando

---

<sup>46</sup> Di Palma D., S. Napolitano, Lo sport nella dimensione educativa, *Giornale Italiano di Educazione alla Salute, Sport e Didattica Inclusiva* Anno 2 n. 1, 2018.  
<https://ojs.gsdjournal.it/index.php/gsdj/article/view/12>

<sup>47</sup> Bertolini P., *Nido e dintorni: verso orientamenti educativi per le istituzioni della prima infanzia*, Firenze, La Nuova Italia, 1997.

l'educatore diventa "compagno di giochi" dei bambini, crea un rapporto di amicizia che aumenta le aspettative nei suoi confronti. La competenza dell'educatore risiede nella capacità di "far giocare" e conoscere i vari tipi di gioco relativi all'età di sviluppo, utilizzando il gioco come un mezzo necessario per soddisfare i bisogni degli utenti e per raggiungere gli obiettivi prefissati.

### **3.3.2 Quali tipologie di giochi?**

Il gioco, come accennato, costituisce un elemento distintivo dell'infanzia, differenziandosi da altre attività in quanto intrinsecamente motivato e coinvolgente per i soggetti coinvolti. Nel corso dello sviluppo del bambino, le tipologie di gioco si evolvono, adattandosi alle capacità cognitive in crescita.

Nel primo anno di vita, secondo la teoria di Piaget<sup>48</sup>, emerge il gioco senso-motorio, caratterizzato dall'esercizio non finalizzato a un obiettivo specifico ma al proprio piacere. Intorno ai 18 mesi, si sviluppa il gioco simbolico, coinvolgendo abilità cognitive più complesse come la rappresentazione attraverso il "far finta che". Questo tipo di gioco favorisce anche lo sviluppo delle capacità di regolazione emotiva e della gestione dello stress.

Il gioco va oltre l'essere semplicemente un'attività liberatoria o una pausa dagli impegni quotidiani; esso rappresenta un efficace strumento per la crescita olistica del bambino durante il suo sviluppo. Il gioco, infatti, contribuisce in modo significativo alla crescita cognitiva, morale, motoria e sociale del bambino<sup>49</sup>.

Dal punto di vista cognitivo, il gioco stimola la memoria di lavoro, la fantasia, la concentrazione su attività specifiche e la capacità di interagire con i coetanei e con gli adulti. Inoltre, favorisce la creatività, l'immaginazione e la capacità di inventare nuovi giochi, esprimere idee, preferenze, commettere errori e apprendere da essi.

---

<sup>48</sup> Piaget J., Inhelder B. (a cura di Andreis C.), *La psicologia del bambino*, Torino, Piccola Biblioteca Einaudi, 2001.

<sup>49</sup> Casolo F., *Didattica delle attività motorie per l'età evolutiva*, Milano, Vita e pensiero, 2011, pp. 228-235.

Sul versante emotivo, il gioco è uno strumento utile per comprendere le emozioni e i sentimenti, sia quelli propri che quelli degli altri, insegnando a riconoscerli e attribuire loro un significato preciso<sup>50</sup>.

Il gioco favorisce la socializzazione, consentendo al bambino di ampliare le proprie conoscenze e amicizie, imparare a giocare con gli altri, accettarne la presenza, comprendere il movimento attraverso le azioni dei compagni, imitarli e riprodurre le stesse attività<sup>51</sup>.

Il gioco assume anche la dimensione delle regole, insegnando al bambino che il mondo è caratterizzato da limitazioni e responsabilità.

Dalla letteratura scientifica emerge la multidimensionalità del gioco, e diversi autori ne descrivono la pluralità delle variabili coinvolte. Lester e Russel (2008)<sup>52</sup>, ad esempio, suddividono il gioco in cinque dimensioni:

- Giochi ad alta attivazione, come quelli d'inseguimento e di lotta, che richiedono una forte partecipazione del bambino.
- Giochi di finzione, in cui il bambino si immedesima in ruoli di altri personaggi.
- Giochi linguistici, che coinvolgono indovinelli, rime e filastrocche.
- Giochi strutturati e non strutturati, differenziati per il grado di organizzazione delle attività e di libertà concessa ai bambini.
- Giochi di costruzione, in cui l'uso di materiali consente al bambino di scoprire e creare cose nuove.

Affinché il gioco sia costruttivo e funzionale è necessario che tutti i partecipanti rispettino le regole. Il rispetto per le regole del gioco si basa su due fattori principali: la conoscenza delle regole da parte dei partecipanti e la disciplina nell'applicarle. Le regole sono fondamentali per rendere possibile lo sport su scala globale, consentendo a culture e Nazioni diverse di giocare e competere tra di loro. Tuttavia, per garantire la migliore performance possibile e trasmettere valori come il rispetto, la salvaguardia della salute e l'uguaglianza delle opportunità, è necessario creare e interpretare le regole in modo adeguato.

---

<sup>50</sup> Bettelheim B., *Un genitore quasi perfetto*, Milano, Universale Economica Feltrinelli/Saggi, 2022.

<sup>51</sup> Catalane, A., *Psicomotricità e pedagogia dello sport*, Roma, Armando, 1984.

<sup>52</sup> Lester S., Russell W., *Play for a Change. Play Policy & Practice: A Review of Contemporary Perspectives*, National Children's Bureau, 2008, capitolo 3.

Nell'Ottocento, in Inghilterra, è emerso il concetto di fair play, che si traduce in gioco praticato in modo leale. Il fair play ha il potere di generare fiducia reciproca, promuovere la socializzazione e avvicinare le persone fornendo occasioni di conoscenza e di comprensione. Tra le diverse regole emergono il rispetto di se stessi, il rispetto degli altri e delle regole stesse.

Il rispetto di se stessi si manifesta attraverso l'impegno e la cura del proprio gioco, affrontando le difficoltà con coraggio e valutando il rischio. Il rispetto degli altri si esprime nell'attenzione verso compagni di squadra e avversari, controllando le azioni per non mettere a rischio la sicurezza altrui e nel rispetto delle diversità. Il rispetto delle regole diventa evidente quando si comprende che l'utilizzo delle regole è necessario per rendere il gioco equo e per garantire la parità per tutti<sup>53</sup>.

I principi fondamentali del fair play includono il giocare per divertirsi, la lealtà, il rispetto delle regole, il rispetto dei compagni di squadra, degli avversari, degli arbitri e degli spettatori, l'accettazione della sconfitta con dignità, il rifiuto di pratiche come il doping, il razzismo, la violenza e la corruzione, la generosità verso il prossimo e l'aiuto agli altri nelle difficoltà. Il concetto di fair play si basa sugli stessi valori fondamentali dell'amicizia: lealtà, stima, condivisione e solidarietà. Questi valori rendono il fair play un concetto chiave che sottende ogni rapporto instaurato tra gli individui durante il gioco e la pratica dell'attività sportiva.

Lo sport, quindi, inteso come gioco, è un'attività che contribuisce al ri-crearsi, alla scoperta e alla crescita sia fisica che mentale dei partecipanti.

---

<sup>53</sup> Fair Play: 7<sup>a</sup> Conferenza dei Ministri europei responsabili dello Sport, Rodi, 13-15 maggio 1992.  
[https://www.coni.it/images/documenti/Codice\\_Europeo\\_di\\_Etica\\_Sportivo\\_01.pdf](https://www.coni.it/images/documenti/Codice_Europeo_di_Etica_Sportivo_01.pdf)





## CONCLUSIONE

Il presente elaborato si è posto l'obiettivo di dimostrare l'importanza dell'educazione sportiva, sia a scuola sia nel contesto extra scolastico. L'idea di trattare questo tema nasce dalla mia esperienza di tirocinio vissuta presso il CUS a Padova, la quale mi ha fornito un contesto pratico sull'educazione sportiva. Attraverso le attività svolte è emerso chiaramente il ruolo fondamentale dello sport nel favorire non solo lo sviluppo fisico dei bambini, ma anche quello cognitivo, sociale ed emotivo.

Il punto di partenza riguarda il concetto di sviluppo del bambino, e approfondisce le basi neurologiche e le teorie psicologiche e pedagogiche che ne delineano i processi di crescita. Quello che bisognerebbe perseguire in futuro è una sensibilizzazione maggiore riguardo la centralità di questo tema durante le fasi di sviluppo.

Molto importanti, e da non sottovalutare, sono i molteplici benefici che ne derivano sia a livello individuale sia collettivo: dall'incremento delle capacità motorie alla promozione del benessere psicologico.

Lo sport si configura come uno strumento pedagogico molto importante, in grado di favorire l'apprendimento e il consolidamento di valori quali la collaborazione, la disciplina e il rispetto delle regole. Quest'ultimo aspetto richiama il concetto di fair play tramite il quale i bambini imparano a competere in modo leale, a congratularsi con gli avversari e ad accettare con dignità sia le vittorie che le sconfitte.

Negli ultimi anni si è riscontrato l'aumento della sedentarietà e la diminuzione dell'interesse per l'attività fisica. È quindi necessario promuovere politiche e iniziative che rendano lo sport accessibile e coinvolgente per tutti i bambini.



## BIBLIOGRAFIA

Atkinson & Hilgard's (a cura di Cesare Cornoldi) *Introduzione alla Psicologia*, 16° edizione, Padova, Piccin-Nuova Libreria; 2017, pp. 237-269.

Bear Mark F., Connors Barry W., Paradiso Micheal A. (a cura di Angrilli A., Casco C, Maravita A., Oliveri M., Paulesu E., Petrosini L., Sacchetti B.), *Neuroscienze, Esplorando il Cervello. I Sistemi Uditivo e Vestibolare*, Milano, Masson, 2016, pp. 354-397.

Bertolini P., *Nido e dintorni: verso orientamenti educativi per le istituzioni della prima infanzia*, Firenze, La Nuova Italia, 1997.

Bettelheim B., *Un genitore quasi perfetto*. Milano, Universale Economica Feltrinelli/Saggi, 2022.

Bronfenbrenner U. (a cura di Camaioni L.), *Ecologia dello sviluppo umano*, Bologna, Il Mulino Biblioteca, 2002.

Casolo F., *Didattica delle attività motorie per l'età evolutiva*, Milano, Vita e pensiero, 2011, pp. 228–235.

Catalane, A., *Psicomotricità e pedagogia dello sport*, Roma, Armando, 1984.

Chadsey-Rusch, J., *Toward defining and measuring social skills in employment*, *American Journal of Mental Retardation*, 1992, p. 405-418.

Comenio G. A. (a cura di Milana M.), *Didactica magna, Analisi dei principali passi*, Milano, Principato Editore, 1996.

Dewey, *Il mio credo pedagogico*, Firenze, "La nuova Italia" Editrice, 1976.

Di Palma D., S. Napolitano, Lo sport nella dimensione educativa, *Giornale Italiano di Educazione alla Salute, Sport e Didattica Inclusiva* Anno 2 n. 1, 2018.

<https://ojs.gsdjournal.it/index.php/gsdj/article/view/12>

Erikson Erik H, *I cicli della vita. Continuità e mutamenti*, Roma, Armando Editore, 2018.

Federici, A., Valentini, M., & Tonini Cardinali, C., *Il corpo educante, Unità di apprendimento di educazione motoria per l'età evolutiva*, Roma, Aracne, 2008.

Garcia-Falgueras, A., *Psychological Benefits of Sports and Physical Activities*, *British Journal of Education, Society & Behavioural Science* 11(4), 2015, pp. 2-5.

<https://doi.org/10.9734/BJESBS/2015/21865>

Johnston, B. D., *Benefici dell'attività fisica*, 2021

<https://www.msmanuals.com/it-it/casa/aspetti-fondamentali/attività-e-forma-fisica/benefici-dell-attività-fisica>

Lester S., Russell W., *Play for a Change. Play Policy & Practice: A Review of Contemporary Perspectives*, National Children's Bureau, 2008, capitolo 3.

Oliverio, A., *Il cervello che impara. Neuropedagogia dall'infanzia alla vecchiaia*, Milano, Giunti Editore, 2017.

Piaget, J., *La formazione del simbolo nel bambino. Imitazione, gioco e sogno. Immagine e rappresentazione*, Firenze, La Nuova Italia, 1999.

Piaget J., Inhelder B. (a cura di Andreis C.), *La psicologia del bambino*, Torino, Piccola Biblioteca Einaudi, 2001.

Rudd James R., Barnett Lisa M., Butson Michael L., Farrow D., Berry J., Polman R. C. J. (a cura di Sinigaglia C.), *Fundamental Movement Skills Are More than Run, Throw and Catch: The Role of Stability Skills*, 2015.

<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0140224>

Santrock John W., Kirby Deater-Deckard, Jennifer Lansford (a cura di Dolores Rollo), *Psicologia dello Sviluppo*, Milano, Mc Graw Hill, 1° gennaio 2021.

Schaffer H. Rudolph (a cura di Gilli A.), *Psicologia dello sviluppo. Un'introduzione*, Milano, Ed. Raffaello Cortina, 2005.

Sheridan M., *dalla nascita ai cinque anni le tappe fondamentali dello sviluppo*, Milano, Raffaello Cortina Editore, 2008.

Tortella P., Tessaro F., Fumagalli G., *Attività motoria e processi cognitivi nella scuola dell'infanzia: cosa rilevano gli insegnanti, Corpi, strumenti e cognizione. Atti dell'Undicesimo convegno annuale dell'Associazione Italiana di Scienze Cognitive*, Roma, 2014.

Tortella, P., Tessaro, F., Fumagalli, G. F., *Prospettiva ecologica: importanza di ambiente e contesto nello sviluppo motorio dei bambini. Convegno Nazionale di Scienze Cognitive*, Roma, 2012, pp. 213- 218.

Valentini M., *Attività motoria e rendimento scolastico, Pedagogia più didattica, Teorie e modelli didattici*, Vol.2, Numero 2, Ottobre 2016.

<https://rivistedigitali.erickson.it/pedagogia-piu-didattica/archivio/vol-2-n-2/attivita-motoria-e-rendimento-scolastico/>

Valentini M., Cinti F., Troiano G., *Crescita e apprendimento attraverso il corpo in movimento, Formazione & Insegnamento*, Vol. 16, no. 1 Suppl., Aprile 2018, pp. 150-154. <https://ojs.pensamultimedia.it/index.php/siref/article/view/2771/2445>

Woolfolk A. (a cura di Zanetti M. A., Cavioni V.), *Psicologia dell'educazione. Teorie, metodi, strumenti*, Milano, Pearson, 2020.

Zimmermann-Sloutskis, D., Wanner, M., Zimmermann, E., & Martin, B. W., Physical activity levels and determinants of change in young adults: A longitudinal panel study, *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7, Articolo 2. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-7-2>

## SITOGRAFIA

Apprendimento permanente.

<https://www.miur.gov.it/tematiche-e-servizi/istruzione-degli-adulti/apprendimento-permanente#:~:text=Cosa%20%C3%A8%20L%E2%80%99apprendimento%20permanente%20consiste%20in%20%E2%80%9Cqualsiasi%20attivit%C3%A0,%28legge%2092%20del%2028.06.2012%2C%20articolo%204%2C%20comma%2051%29>

Attività fisica e salute: bambini e adolescenti, 10 Maggio 2018.

[https://www.epicentro.iss.it/attivita\\_fisica/bambini-Adolescenti](https://www.epicentro.iss.it/attivita_fisica/bambini-Adolescenti)

Attività fisica.

[https://www.salute.gov.it/imgs/C\\_17\\_pubblicazioni\\_2177\\_allegato.pdf](https://www.salute.gov.it/imgs/C_17_pubblicazioni_2177_allegato.pdf)

Commissione europea/EACEA/Eurydice. Educazione fisica e sport a scuola in Europa. Rapporto Eurydice. Lussemburgo: Ufficio delle pubblicazioni dell'Unione europea, 2013.

<https://eurydice.indire.it/pubblicazioni/educazione-fisica-e-sport-a-scuola-in-europa/>

Eurydice.

<https://www.indire.it/progetto/eurydice/>

Fair Play: 7<sup>a</sup> Conferenza dei Ministri europei responsabili dello Sport, Rodi, 13-15 maggio 1992.

[https://www.coni.it/images/documenti/Codice\\_Europeo\\_di\\_Etica\\_Sportivo\\_01.pdf](https://www.coni.it/images/documenti/Codice_Europeo_di_Etica_Sportivo_01.pdf)

Indicazioni nazionali per il curriculum della scuola dell'infanzia e del primo ciclo d'istruzione, pp. 12-23.

[https://www.miur.gov.it/documents/20182/51310/DM+254\\_2012.pdf/1f967360-0ca6-48fb-95e9-c15d49f18831?version=1.0&t=1480418494262](https://www.miur.gov.it/documents/20182/51310/DM+254_2012.pdf/1f967360-0ca6-48fb-95e9-c15d49f18831?version=1.0&t=1480418494262)



