



UNIVERSITA' DEGLI STUDI DI PADOVA
Dipartimento di Filosofia, Sociologia,
Pedagogia e Psicologia applicata

CORSO DI LAUREA MAGISTRALE IN
SCIENZE DELLA FORMAZIONE PRIMARIA

TESI DI LAUREA

I BENEFICI DELL'ATTIVITÀ FISICA

Le conoscenze sull'importanza di una regolare attività fisica
per alunni, insegnanti e genitori di una scuola primaria

Relatore: Prof.ssa Giuliana Pento

Laureanda: Iris Frangipane

Matricola: 1202314

Anno accademico: 2023/2024

INDICE

INTRODUZIONE	7
1. L'ATTIVITÀ FISICA E LO SPORT	10
1.1. Definizioni	10
1.1.1. Confronto con il passato	12
1.1.2. Alcuni autori che si sono occupati del rapporto tra capacità cognitive e movimento.....	14
1.2. L'attività fisica a livello mondiale.....	17
1.2.1. L'attività fisica in Europa	21
1.2.2. L'attività fisica in Italia	24
1.3. L'educazione attraverso lo sport.....	28
2. L'EDUCAZIONE FISICA	33
2.1. Che cos'è l'educazione fisica?	33
2.2. Dalla <i>ginnastica</i> all' <i>educazione fisica</i>	34
2.3. I Programmi Ministeriali del 1955 e del 1985.....	35
2.4. Le Indicazioni Nazionali	37
2.5. Il valore formativo dell'educazione fisica	41
2.6. La progettazione dell'esperienza motoria a scuola.....	45
2.7. Come ampliare i tempi dedicati all'educazione fisica.....	49
3. I BENEFICI DELL'ATTIVITÀ FISICA	51
3.1. La salute e il ben-essere.....	51
3.1.1. La promozione della salute.....	54
3.1.2. La promozione della salute nelle scuole.....	57
3.2. L'attività fisica e la salute.....	60
3.2.1. Gli studi sui benefici dell'attività fisica.....	61

3.2.2. L'attività fisica e l'apprendimento	62
3.3. <i>L'embodied cognition</i>	67
3.4. La promozione dell'attività fisica nelle scuole.....	69
4. LA RICERCA	75
4.1. Premessa	75
4.2. Domande e ipotesi di ricerca	76
4.3. Il contesto e i partecipanti.....	79
4.4. Fasi della ricerca.....	81
4.5. Gli strumenti.....	82
4.6. L'analisi dei dati	85
4.6.1. Il questionario rivolto alle insegnanti	85
4.6.2. Il questionario rivolto ai genitori	91
4.6.3. Le interviste rivolte agli alunni.....	96
4.7. La discussione sui risultati della ricerca	99
4.7.1. La prima domanda di ricerca	100
4.7.2. La seconda domanda di ricerca	104
4.7.3. La terza domanda di ricerca.....	106
4.7.4. I limiti della ricerca.....	107
CONCLUSIONI.....	109
RIFERIMENTI.....	112
BIBLIOGRAFIA	112
DOCUMENTAZIONE INTERNAZIONALE	118
DOCUMENTAZIONE SCOLASTICA	119
FONTI NORMATIVE.....	119

ALLEGATI	121
ALLEGATO 1 – Questionario insegnanti	121
ALLEGATO 2 – Questionario genitori	124
ALLEGATO 3 – Interviste alunni	128
RINGRAZIAMENTI	130

*A tutti i bambini del mondo,
che possano crescere liberi,
sostenuti dal potere dell'educazione
e dall'importanza del movimento.*

INTRODUZIONE

L'attività fisica comporta molteplici benefici ed è una risorsa significativa per il benessere psico-fisico dell'individuo. La sua pratica negli ultimi anni è diminuita e il valore attribuito ad essa si è ridotto.

Attraverso questo elaborato di ricerca si mirano a raggiungere due obiettivi: nei primi tre capitoli teorico-bibliografici si desidera trasmettere le informazioni generali, gli aspetti più specifici e l'importanza dell'attività fisica; nell'ultimo capitolo viene esposta l'indagine di ricerca condotta su un gruppo di alunni, insegnanti e genitori in merito alle loro abitudini sportive e alle conoscenze dei benefici di una regolare attività fisica.

Il progetto di tesi si apre con le definizioni di alcuni termini specifici quali l'attività fisica, le attività sedentarie, l'esercizio fisico e lo sport, fornite dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) e dal Ministero della Salute. Tramite le definizioni si chiariscono alcune misconoscenze comuni e si arriva a condividere lo stesso linguaggio. È importante sapere, ad esempio, che l'attività fisica è un concetto molto ampio che non comprende solamente le attività strutturate come l'esercizio fisico, ma prevede anche tutti gli aspetti della quotidianità legati al movimento. A seguito di un *excursus* storico dell'attività fisica, incentrato soprattutto sulla civiltà greca e su quella romana, si presentano alcuni autori che si sono occupati della relazione presente tra il movimento e le capacità cognitive, tra cui J. Piaget, H. Wallon e J. Bruner. Successivamente si mostra il quadro più recente dell'attività fisica a livello mondiale, europeo e italiano, esponendo gli aspetti epidemiologici, le raccomandazioni globali e alcune iniziative e progetti promossi. Le *WHO Guidelines on Physical activity and sedentary behaviour* pubblicate dall'OMS nel 2020 riportano le raccomandazioni già presentate nel 2010 che, dividendo la popolazione in diverse categorie (per età e condizioni fisiche), fungono da guida per una vita sana e salutare. Ad esempio, viene raccomandato che bambini e ragazzi tra i 5 e i 17 anni pratichino almeno 60 minuti di attività fisica giornaliera di moderata o forte intensità; tra i 18 e i 64 anni le persone dovrebbero svolgere almeno 150 minuti di attività aerobica di moderata intensità durante la settimana.

Dopo aver espresso le potenzialità educative dello sport, che oltre ad una maturazione completa dello schema corporeo aiuta ad acquisire e consolidare capacità

mentali e personali e abilità relazionali e sociali, si dedica il secondo capitolo all'educazione fisica. A partire dalla sua definizione, si descrivono i cambiamenti di questa disciplina nel mondo scolastico, presentando i Programmi Ministeriali del 1955 e del 1985 e le Indicazioni Nazionali del 2004, del 2007 e del 2012. In seguito, si passa al valore formativo dell'educazione fisica: uno dei suoi scopi principali dovrebbe essere quello di promuovere in bambini ed adolescenti degli stili di vita e dei valori sani che li accompagneranno anche in futuro. È importante sottolineare che questa disciplina risulta significativa se viene proposta agli alunni in maniera attiva e coinvolgente, che li stimoli e li faccia provare nuove esperienze d'apprendimento. Al termine di questo capitolo si ragiona sulle modalità attraverso le quali aumentare il tempo dedicato a questa materia. Si cita, ad esempio, il modello CSPAP (*Comprehensive School Physical Activity Program*) ideato nel 2014 negli USA che si sta diffondendo anche negli altri Paesi del mondo e che, tramite delle sessioni di attività motorie durante diversi momenti della giornata, mira ad aumentare i livelli di attività fisica tramite l'educazione fisica.

I benefici associati alla pratica regolare di attività fisica sono ampiamente trattati nel terzo capitolo. Oltre a quelli legati alla salute e al benessere psico-fisico, vengono presentate una serie di ricerche e articoli che dimostrano l'influenza positiva dell'attività fisica sugli aspetti cognitivi come l'attenzione, la concentrazione, la memoria. Successivamente si espongono due progetti scolastici promossi per aumentare i momenti di attività fisica all'interno della scuola e favorire l'apprendimento.

L'altro focus di questo studio occupa il quarto ed ultimo capitolo. Attraverso la formulazione di una serie di quesiti posti ad un gruppo di alunni di 3^a, 4^a e 5^a primaria della scuola primaria "E. Fermi" di Roveredo in Piano (PN) e ai rispettivi insegnanti e genitori, si mira a rispondere alle tre domande che guidano questa ricerca. La prima indaga la presenza di una relazione significativa tra alcuni dati anagrafici e le caratteristiche socio-demografiche degli adulti con le abitudini legate all'attività fisica e con le conoscenze dei rispettivi benefici. La seconda si sofferma sul rapporto tra la pratica di attività fisica e le rispettive emozioni provate, e il livello di opinioni e conoscenze possedute in merito all'attività fisica e ai suoi benefici. Infine, si desidera conoscere la percentuale degli individui che posseggono una corretta conoscenza degli effetti benefici dipesi da una regolare attività fisica e si indaga la corrispondenza tra le conoscenze possedute dai genitori in merito alle raccomandazioni sul tempo che i

bambini dovrebbero dedicare all'attività fisica e ai benefici derivati e le abitudini effettive dei loro figli.

1. L'ATTIVITÀ FISICA E LO SPORT

*“Essere fisicamente attivi è essenziale per cuore,
mente e corpo, a ogni età e con ogni abilità”*

Fiona Bull

1.1. Definizioni

Il movimento e l'attività fisica dovrebbero essere un diritto e un piacere per ogni essere umano. Prima di indagare e riflettere in maniera approfondita sui benefici che ne derivano, è giusto conoscere le definizioni corrette associate ad alcuni concetti legati a questi elementi.

Innanzitutto, risulta necessario specificare l'ampio significato di *attività fisica* spesso frainteso. Questo concetto, infatti, riguarda ciascuna forma di movimento realizzata nei diversi ambiti di vita. L'Organizzazione Mondiale della Sanità¹ è riuscita a trovare una definizione specifica: “L'attività fisica comprende qualunque movimento corporeo prodotto dal sistema muscolo-scheletrico che richiede una spesa energetica e può essere compiuta ad intensità variabili, come parte di un lavoro, di faccende domestiche, di spostamenti, durante il tempo libero, o quando si partecipa ad esercizi o attività sportive.” (WHO, 2020, p.15).

L'attività fisica, quindi, pervade molti aspetti della quotidianità: dal semplice camminare, al correre, all'andare in bicicletta, al viaggiare, al lavorare, al praticare sport e altre attività ricreative. Queste pratiche di movimento, se condotte con regolarità e con una sufficiente durata ed intensità, possono apportare dei diversi benefici per la salute dell'individuo.

Le *attività sedentarie*, com'è riportato nel sito del Ministero della Salute, sono invece quelle “caratterizzate da un dispendio energetico inferiore a quello di riposo, esemplificate dallo stare seduto o in posizione reclinata (guardare la televisione, guidare l'auto, leggere, stare seduti alla scrivania etc.)”. Non sono da sottovalutare i rischi di una vita principalmente sedentaria, poiché l'inattività fisica è considerata il quarto più importante fattore di rischio di mortalità a livello mondiale.

¹ L'Organizzazione Mondiale della Sanità, istituita nel 1948, è l'Agenzia delle Nazioni Unite specializzata per le questioni sanitarie.
(<https://www.salute.gov.it/portale/rapportiInternazionali/dettaglioContenutiRapportiInternazionali.jsp?lingua=italiano&id=1784&area=rapporti&menu=mondiale>)

L'attività fisica si può suddividere in non strutturata e strutturata. Mentre la prima comprende le attività abituali della vita quotidiana, l'attività strutturata è qualcosa di più specifico che viene identificato nell'*esercizio fisico*. Questo è definito come un'attività pianificata, ripetitiva e intenzionale, avente come fine il miglioramento della forma fisica. (Caspersen et al., 1985).

Quest'ultimo termine è correlato ad un concetto più ampio, quello dello *sport*. All'interno dell'introduzione delle *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*, viene fornita una chiara definizione di questa pratica. Esso prevede “[...] situazioni competitive strutturate e sottoposte a regole e norme ben precise, dettate da un’istituzione ufficiale. È un gioco istituzionalizzato, codificato in modo tale da essere riconosciuto e riconoscibile da tutti per regole e meccanismi ai quali si fa riferimento per la sua pratica in contesti ufficiali o non ufficiali.” (Linee di indirizzo sull'attività fisica, 2017, p.8).

Guido Giugni descrive lo sport come una “[...] manifestazione del bisogno della persona a dispiegare e affermare la propria personalità, mediante azioni motorie coordinate per uno scopo.” (Giugni, 1973, p.184).

La *Carta Europea dello Sport* conferisce un’accezione più ampia di questo termine, riconoscendolo come “[...] 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.” (Carta Europea dello Sport, 1992, p.3). Con questa definizione si fa riferimento ad altri aspetti che caratterizzano l’attività sportiva quali: la socializzazione, l’espressione e il miglioramento di sé, il raggiungimento di risultati sia a livello personale che di squadra.

Attualmente ritengo non vengano promossi o sufficientemente valorizzati questi fattori come avveniva in passato.

1.1.1. Confronto con il passato²

Fin dalla preistoria si può parlare di attività fisica, se si pensa ai lunghi e brevi spostamenti condotti quotidianamente dalle popolazioni antiche, alla diffusa pratica della caccia, ai combattimenti per difendere il proprio territorio. Nella storia dell'uomo l'attività fisica è strettamente connessa con la sopravvivenza; le persone erano sempre in movimento.

L'attività fisica inizia ad essere anche strutturata e raggiunge un periodo di estrema importanza grazie alla civiltà greca. Nella Grecia tra il V e il IV secolo a.C. ritengono l'attività sportiva fondamentale per l'educazione dei giovani, al pari di quella intellettuale. I greci considerano lo sport come strumento di preparazione alla vita, soprattutto per quanto riguarda la consistente attività militare di quel periodo. I principi che lo sostengono sono la lealtà, la disciplina e la correttezza. Le grandi feste panelleniche che organizzano, tra cui i giochi olimpici, sono un momento di gioia, di incontro tra le persone e soprattutto di pace durante il quale le guerre vengono sospese.

Con il declino della civiltà greca, l'educazione e la valorizzazione del corpo passano in secondo piano. Gli Antichi Romani utilizzano lo sport principalmente per cerimonie religiose e addestramenti militari. Gli sport più praticati sono il pancrazio (sport cruento da combattimento), la lotta, il pugilato, la corsa, il lancio del giavellotto, del disco e del peso e vengono svolti soprattutto all'interno del Campo Marzio. Con queste pratiche si mira ad esasperare la componente violenta e a vedere la pratica sportiva più come un mezzo di intrattenimento collettivo, che come strumento di diffusione di valori e principi.

Durante il periodo rinascimentale, lo sport smette di essere vincolato a scopi religiosi o militari ed inizia ad assumere alcune delle caratteristiche della sua accezione e organizzazione attuale. Uno tra gli eventi più significativi di questa epoca è la realizzazione della *Casa giocosa* nel 1423 di Vittorino da Feltre. Egli fu tra i primi a cercare di creare un equilibrio tra educazione mentale e corporea, in quanto all'interno di questa scuola si alternano gli esercizi intellettuali a quelli ginnici.

Si devono aspettare altri quattrocento anni per avvicinarsi alla concezione moderna della pratica sportiva, che prende avvio nell'Ottocento con la nascita di tre differenti scuole sportive: quella tedesca, quella svedese e quella inglese.

² <https://www.studenti.it/storia-dello-sport-riassunto.html>

Per quanto riguarda la visione italiana dello sport, si ritorna ad un suo utilizzo nel campo dell'addestramento militare. Con l'avvento del fascismo dagli anni Venti del XX secolo si assiste ad un incremento dell'attività sportiva, soprattutto tra i giovani, che porta alla creazione di una vera e propria organizzazione giovanile: l'Opera Nazionale Balilla³. In questo momento storico sorge a Roma l'Accademia Maschile di Educazione Fisica e poco dopo anche quella femminile a Orvieto.

Con la legge n. 426 del 1942 al CONI (Comitato Olimpico Nazionale Italiano), istituito nel 1914, viene concesso lo *status* di ente pubblico e viene posto sotto la vigilanza della Presidenza del Consiglio dei ministri. L'articolo 2 della presente legge dichiara che:

“I Compiti del Comitato Olimpico Nazionale Italiano sono l'organizzazione ed il potenziamento dello sport nazionale e l'indirizzo di esso verso il perfezionamento atletico con particolare riguardo al miglioramento fisico e morale.”

Il breve *excursus* storico evidenzia i grandi cambiamenti che ha attraversato la pratica sportiva. Un tempo l'educazione del corpo era ritenuta al pari di quella della mente e veniva utilizzata per diffondere ideali e principi di vita. In passato lo sport era maggiormente legato agli interessi e al benessere personale.

Con l'inizio della società industriale (a fine del XVIII secolo), focalizzata a incentivare i consumi, la tradizione sportiva inizia a cambiare prospettiva. In Gran Bretagna e negli Stati Uniti lo sport viene praticato solo da persone appartenenti ad un ceto sociale alto o da alcuni studenti di scuole, *college* e università. Le famiglie e soprattutto i bambini che vivono in povertà, non possono permettersi il lusso di praticare attività sportive; in compenso svolgono molta attività fisica non strutturata.

Come precedentemente anticipato, in Italia durante il periodo fascista lo sport assume grande rilevanza. Con la fondazione dell'Opera Nazionale Balilla c'è una divulgazione sportiva a tutte le classi sociali rivolta ai giovani dai 6 ai 18 anni, ma è una costrizione e non una scelta personale. Lo scopo è quello di essere allenati sia fisicamente che moralmente per raggiungere gli ideali fascisti di militarismo ed eroismo.

³ Istituzione fascista per l'assistenza e l'educazione fisica e morale dei giovani. (def. Dizionario Treccani)

“Nella seconda metà del Novecento lo sport è diventato un fattore di grande importanza sociale in quasi tutti i paesi del mondo.” (Enciclopedia Treccani⁴).

Negli ultimi anni hanno assunto maggiore rilevanza gli aspetti economici e politici legati allo sport a livello professionistico, a sfavore degli aspetti formativi ed educativi. L'agonismo e la volontà eccessiva, sia da parte dei genitori che da parte dei giovani, del raggiungimento dell'eccellenza hanno preso sempre più il sopravvento, ponendo spesso in secondo piano i valori positivi e i sani benefici dell'attività sportiva.

Anche l'attività fisica non strutturata sta attraversando una fase di declino. Sia i giovani che gli adulti si muovono meno rispetto al passato. La trasformazione della quotidianità sociale, con l'avvento della tecnologia, le abitazioni sempre meno spaziose, la riduzione degli spazi verdi, la standardizzazione e supervisione degli impegni dei minori, ha portato i bambini ad attività sempre più sedentarie. Queste scelte di vita comportano gravi danni per la loro salute, sia a livello fisico che psicologico. Alcuni studi hanno dimostrato che questa diminuzione di movimento ha portato ad una regressione delle capacità e abilità motorie.

Inoltre, è stato riscontrato che i bambini di oggi hanno minore resistenza e tempi di recupero più lenti, oltre che alcuni deficit motori a livello di equilibrio e orientamento spaziale (Zahner, L. et al, 2004). Come dimostra la ricerca di Dordel, che nel 2000 confronta i bambini di fine ventesimo secolo con quelli degli anni Settanta, anche i livelli di coordinazione hanno subito una forte regressione e peggiorano con l'aumentare dell'età (Dordel, 2000).

1.1.2. Alcuni autori che si sono occupati del rapporto tra capacità cognitive e movimento

Alcuni pedagogisti e psicologi del Novecento si sono interrogati sulla relazione tra movimento e capacità cognitive.

“Come hanno dimostrato le ricerche compiute negli ultimi decenni (specialmente quelle degli psicologi: A. Gesell, A. Jersild, J. Piaget, e degli scienziati: D. H. Radler e Newell C. Kephart) i primi apprendimenti del fanciullo sono di natura motoria, per cui apprendimenti di natura motoria costituiscono la base delle successive fasi

⁴ https://www.treccani.it/enciclopedia/sport_%28Enciclopedia-del-Novecento%29/

dell'apprendere e una qualche attività motoria sta alla base di tutto il comportamento, compresi i processi elevati del pensiero.” (Bucher, 1969, p.118).

Il pedagogista svizzero Jean Piaget, nella sua prospettiva teorica, all'interno dell'ambito motorio pone attenzione al significato cognitivo dell'azione e dell'esperienza del movimento. Attraverso le esperienze con il proprio corpo, i bambini fin da piccoli costruiscono la loro intelligenza. Soprattutto durante la prima infanzia, quando i bambini si trovano nella fase *sensomotoria*, i primi momenti di motricità supportano lo sviluppo delle capacità cognitive. In questo periodo il bambino inizia ad accrescere la sua conoscenza attraverso l'esplorazione multisensoriale del mondo che lo circonda. Nella fase successiva, quella *preoperatoria*, iniziano a consolidarsi i primi schemi motori di base come camminare, correre, saltare, afferrare, lanciare, arrampicarsi e strisciare. Lo stretto legame che unisce percezioni e movimenti rinforza le competenze fondamentali correlate all'organizzazione, alla regolazione e al controllo del movimento. Durante gli ultimi due stadi operatori di sviluppo, quello *concreto* e quello *formale*, attraverso giochi di esercizio e di regole si consolidano le fasi precedenti. Dall'esplorazione del sé corporeo e dal potenziamento degli schemi motori di base, si passa ad un'attività fisica sempre più strutturata e con fini educativi che sfocia in pratiche sportive individuali e di gruppo che portano allo sviluppo di competenze utili alla formazione dell'individuo.

Per lo psichiatra e pedagogista francese Henri Wallon, corpo e mente sono strettamente correlati. Il suo studio si focalizza sul legame tra gli aspetti cognitivi, affettivi e motori dell'individuo, affermando che il “pensiero è azione” e che attraverso il corpo e il movimento il bambino fin da piccolo esprime le proprie emozioni. Tramite la propria corporeità, inoltre, l'individuo socializza e impara a conoscere meglio se stesso e il mondo che lo circonda. Wallon ritiene inoltre, che la nascita dell'intelligenza dipenda dal “passaggio dall'atto al pensiero.” (Wallon, H., 1967).

Anche il pediatra e psicoanalista britannico Donald Woods Winnicott, crede che il movimento sia vitale per la crescita del mondo interno. Egli individua nella corporeità il punto di partenza e di sviluppo dell'Io.

Lo psicologo statunitense Jerome Bruner, uno dei principali esponenti del cognitivismo, ritiene che inizialmente la conoscenza si costruisce attraverso l'azione, il

movimento. Individua in tre diversi sistemi di rappresentazione, i fondamenti per lo sviluppo dell'intelligenza:

- il *sistema attivo di rappresentazione*, che sottolinea la parte esperienziale del soggetto, che apprende attraverso l'esperienza diretta con la realtà;
- il *sistema iconico di rappresentazione*, in cui l'individuo aumenta la sua conoscenza sfruttando i canali uditivo e visivo e il processo di imitazione dell'altro;
- il *sistema simbolico di rappresentazione*, che vede nell'utilizzo di diversi sistemi di simboli (scrittura, lettura, numeri, ...) la modalità di conoscenza.

A quest'ultimo sistema di rappresentazione si lega l'idea di Bruner di considerare la didattica del movimento, con i rispettivi simboli e strumenti, e l'esperienza corporeo-cinestetica come altre forme di potenziamento delle capacità cognitive di un individuo.

Un altro psicologo cognitivista, Ulric Neisser, ha affermato che la nostra esperienza e la costruzione della conoscenza dipendono dal nostro corpo in movimento all'interno di un ambiente (Neisser, 1976). Risulta fondamentale quindi, soprattutto durante il periodo dello sviluppo, compiere il più possibile esperienze motorie educative attribuendo loro una valenza formativa per l'individuo.

Francesco Lo Presti (2016), nel suo articolo sulla funzione della corporeità, afferma che "La natura corporea – e la base neuro-fisiologica che essa esprime – costituiscono, in tal senso, gli elementi di fondo che consentono l'edificazione di abilità e di prerogative peculiari degli esseri umani; tale edificazione per seguire il suo corso necessita, tuttavia, di processi di scambio con l'ambiente: la genesi della struttura fondamentale delle abilità intellettive umane appare, cioè, legata indissolubilmente alle capacità motorie che determinano gli eventi interindividuali su cui si costruisce la conoscenza come evento sociale e culturale." (Lo Presti, 2016, p.56).

Questo pensiero sottolinea l'importanza anche del ruolo dell'ambiente e dei rapporti sociali e interpersonali che favoriscono il legame tra capacità motorie e intellettive.

In *Fondamenti e didattica delle attività motorie per l'età evolutiva* la professoressa Pento riflette sul movimento dialettico che unisce l'intelligenza e la motricità citando uno scritto del professor Pierre Parlebas (1997), il quale sostiene che

attraverso gli scambi con l'ambiente è dimostrato che l'intelligenza tragga benefici e stimoli dalla motricità e, allo stesso tempo, la influenzi.

1.2. L'attività fisica a livello mondiale

Aspetti epidemiologici e raccomandazioni

L'Organizzazione Mondiale della Sanità ha calcolato che attualmente il 28% della popolazione mondiale adulta (dai 18 anni in su) non pratica attività fisica a sufficienza a discapito della propria salute. I dati riportano che, in tutto il mondo, 1 adulto su 4 e 3 adolescenti su 4 non rispettano le raccomandazioni globali consigliate dall'OMS. È stato dimostrato che i livelli di inattività sono maggiormente elevati nei Paesi economicamente più sviluppati, a causa del cambiamento dei modelli di trasporto, del maggiore utilizzo della tecnologia e dell'urbanizzazione. Un altro aspetto rilevante riguarda i valori culturali. In molti paesi i gruppi svantaggiati, che comprendono donne, anziani, immigrati, persone con disabilità e malattie croniche, hanno minore possibilità di accedere a programmi e luoghi sicuri e accessibili in cui essere fisicamente attivi.

Sempre a livello globale, oltre l'80% degli adolescenti di 11-17 anni non pratica attività fisica in maniera sufficiente, soprattutto le ragazze (85% vs 78% nel 2016).⁵

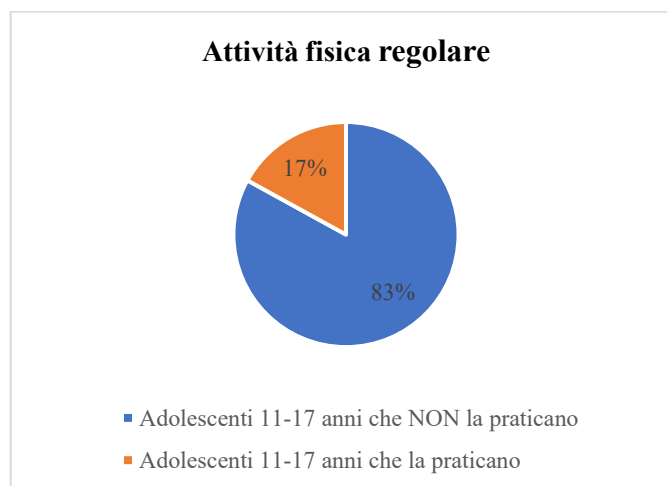


Figura 1: Grafico a torta sull'attività fisica regolare tra gli adolescenti a livello mondiale

Questi scarsi livelli di attività fisica sono preoccupanti, considerando i rischi derivanti che riguardano le malattie non trasmissibili, quali le patologie cardiovascolari,

⁵ https://www.epicentro.iss.it/attivita_fisica/epidemiologia-mondo

i tumori e il diabete. Un'eccessiva inattività fisica, come riportato precedentemente, può portare a conseguenze estreme.

Per prevenire queste situazioni e promuovere degli stili di vita sani, l'OMS ha redatto negli anni diversi piani globali e linee guida contenenti le raccomandazioni da seguire in base a diverse fasce d'età e condizioni. Nel 56% degli Stati membri dell'OMS sono in atto politiche per contrastare l'inattività fisica e tra tutti questi Paesi è stato concordato di ridurre del 10% l'inattività fisica entro il 2025.

Già nel 2010 con il documento *Global recommendations on Physical activity for Health*, che ha lo scopo di fornire una guida che mostri la relazione causa-effetto tra attività fisica e benefici per la salute, l'OMS stabilisce un livello minimo di attività fisica da raggiungere quotidianamente.

Per bambini e ragazzi tra i 5 e i 17 anni l'attività fisica comprende giochi, sport, spostamenti, ricreazione, educazione fisica o esercizi pianificati, in contesti familiari, scolastici e di comunità. Per questa fascia d'età sono raccomandati almeno 60 minuti di attività fisica giornaliera di moderata o forte intensità; superando i 60 minuti si avranno maggiori benefici per la salute; si dovrebbe prediligere l'attività fisica aerobica e, almeno tre volte a settimana, dovrebbe essere incorporata dell'attività a forte intensità, in particolare quella per rafforzare ossa e muscolatura.

Tra i 18 e i 64 anni, l'attività fisica include le attività ricreative e del tempo libero, gli spostamenti, le attività lavorative e le faccende domestiche, oltre che lo sport. In questa fascia d'età si dovrebbero svolgere almeno 150 minuti di attività aerobica di moderata intensità durante la settimana, o 75 minuti a forte intensità oppure una combinazione tra esse, con sessioni di almeno 10 minuti per volta. Per avere maggiori benefici a livello di salute, i tempi dovrebbero raddoppiare. Due o più volte a settimana, dovrebbero essere svolte attività di rinforzo muscolare che coinvolgano gruppi maggiori di muscoli.

Per le persone con più di 65 anni le raccomandazioni in merito a tempistiche ed intensità sono le stesse e si pone un'attenzione particolare agli adulti con mobilità ridotta, suggerendo loro di praticare attività fisica per tre o più giorni a settimana per incrementare l'equilibrio e prevenire le cadute.

Nel 2018, l'OMS ha emesso il *Global Action Plan on Physical Activity 2018-2030. More active people for a healthier world*. Questo piano globale desidera

rispondere alle richieste dei paesi di rimanere sempre aggiornati sulle statistiche e le raccomandazioni promosse e di avere un quadro di azioni politiche per promuovere più efficacemente l'attività fisica a tutti i livelli e a tutte le età. In esso vengono delineati quattro obiettivi strategici da raggiungere tramite venti azioni politiche multidimensionali. I quattro obiettivi sono i seguenti:

- *Creare società attive;*
- *Creare ambienti attivi;*
- *Creare persone attive;*
- *Creare sistemi attivi.*

Inoltre, all'interno del documento, oltre ad alcune definizioni, raccolte di dati sui livelli di attività e inattività fisica, un elenco di altri piani d'azione e strategie approvate dall'Assemblea mondiale della Sanità, sono presenti i molteplici benefici e le differenti modalità per essere attivi.

Le politiche e le azioni promosse da questo piano globale fungono anche da supporto per gli obiettivi di sviluppo sostenibile promossi dall'Agenda 2030⁶. In particolare, dal momento che queste azioni favoriscono sia la salute che alcuni aspetti sociali ed economici, il *Global plan* contribuisce al raggiungimento, ad esempio, dell'Obiettivo numero 4 connesso alla salute e al benessere, del numero 2 sulla malnutrizione, del numero 5 sull'uguaglianza di genere, dell'11 sulla sostenibilità in città e comunità, del 15 legato alla vita sulla Terra e di altri dei 17 obiettivi.

Come ulteriore atto di promozione di una regolare attività fisica per contrastare la crescente sedentarietà aggravatasi con la pandemia da COVID-19, nel 2020 l'Organizzazione Mondiale della Sanità ha pubblicato delle nuove linee guida. Le *WHO Guidelines on Physical activity and sedentary behaviour*, riportano le raccomandazioni equivalenti a livello di quantità, intensità e tempistiche promosse già nel documento del 2010. Oltre alla medesima suddivisione per fasce d'età, vengono aggiunti i gruppi delle donne in gravidanza e post-parto, degli adulti con condizioni croniche e dei bambini, adolescenti ed adulti con disabilità. Inoltre, all'interno di queste linee guida, vengono suggerite alcune buone pratiche da tenere sempre a mente e alcune raccomandazioni sul comportamento sedentario, che causa un incremento di adiposità, una ridotta salute

⁶ L'Agenda 2030 per lo Sviluppo Sostenibile è un programma d'azione per le persone, il pianeta e la prosperità sottoscritto nel settembre 2015 dai governi dei 193 Paesi membri dell'ONU. (<https://unric.org/it/agenda-2030/>)

cardio metabolica e minori comportamenti pro-sociali, oltre che una riduzione del periodo di sonno.

Iniziative e progetti

È importante sottolineare l'esistenza di diversi progetti e iniziative promosse durante la Giornata mondiale dell'attività fisica, iniziativa sostenuta dall'Organizzazione delle Nazioni Unite che viene celebrata ogni 6 aprile dal 2002. Lo scopo di questa giornata è quello di "sottolineare l'importanza di promuovere uno stile di vita attivo e la pratica di regolare attività fisica, in tutta la popolazione e in ogni fase della vita." ("Giornata mondiale dell'attività fisica 2021", EpiCentro, ISS). *Divertiti! Fai movimento!, Muoversi per vivere, Poco, vale molto!* sono solo alcuni degli slogan proposti durante queste iniziative.

Un'altra proposta a livello mondiale a favore della promozione dell'attività fisica, ma anche della riduzione dei consumi e della sostenibilità ambientale, è il progetto *Pedibus*. Le sue origini risalgono al 1976, quando in Danimarca viene avviato un programma chiamato *Chemins de l'école surs*, ossia "percorso sicuro per andare a scuola". Diffuso nel resto d'Europa e in tutto il mondo prende diverse denominazioni come, ad esempio, *Walk to school* in Inghilterra, *Ramassage scolaire à pied* in Belgio, *Schulwegbegleitung* in Germania, *Camins Escolars* in Catalogna e *Pedibus* sia in Italia che in Francia.⁷ Oltre all'incremento di attività fisica e ai benefici derivanti per la salute, questo progetto promuove una sana comunicazione, sia tra pari che tra diverse generazioni, un aumento di responsabilità e autonomia nei bambini di scuola primaria, l'apprendimento esperienziale di alcune delle regole del codice della strada e il rispetto degli orari e delle norme proposte dagli adulti responsabili.

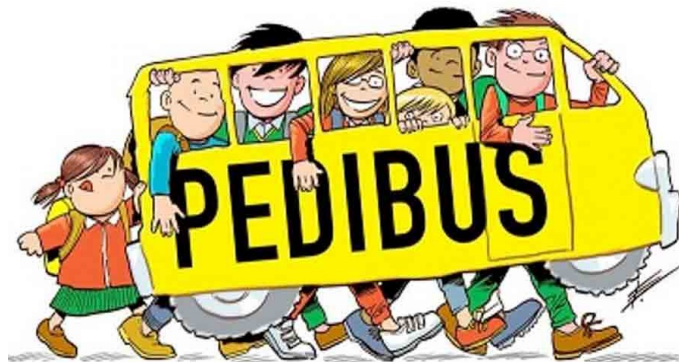


Figura 2: disegno progetto "Pedibus"

⁷ <http://www.pedibusarenzano.it/il-pedibus-in-italia.htm>

1.2.1. L'attività fisica in Europa

Aspetti epidemiologici

Anche a livello europeo i dati raccolti mostrano dei risultati preoccupanti. Infatti, è dimostrato che l'inattività fisica rappresenta uno dei principali fattori di rischio per morte prematura (è responsabile di un milione di decessi all'anno) e disabilità da malattie croniche non trasmissibili. Negli ultimi anni sono state condotte diverse indagini in questo campo.

Nel 2016 si è calcolato che il 30% della popolazione adulta non è sufficientemente attiva e, tra i quindicenni, solo il 25% dei maschi e il 15% delle femmine raggiunge i livelli consigliati di attività fisica.

Uno studio che mira a comprendere alcuni determinanti della salute e del benessere tra i giovani di 11, 13 e 15 anni di oltre quaranta paesi in Europa e in Nord America, è la *Health Behaviour in School-aged Children* (HBSC). Il questionario è suddiviso in quattro sezioni che riguardano:

- i comportamenti correlati alla salute;
- la salute e il benessere individuale;
- il contesto sociale;
- il contesto ambientale di sviluppo delle competenze relazionali.

Dall'indagine condotta nel 2018⁸ è emerso che solo il 19% degli adolescenti in questa fascia d'età raggiunge i livelli di attività fisica raccomandati. Inoltre, sono da sottolineare alcune differenze significative, come ad esempio quella di genere (i ragazzi risultano più attivi delle ragazze, in questo caso 23% vs 16%) o quella dell'età (con il passare degli anni gli adolescenti riducono il tempo dedicato all'attività fisica). Anche il reddito delle famiglie influenza questa pratica. Emerge infatti che i giovani provenienti da famiglie con basso reddito, svolgano meno attività fisica rispetto a quelli con un reddito maggiore.

Infine, si possono osservare differenze anche a livello geografico. Questo studio contrappone la Finlandia che possiede la più alta prevalenza di attività fisica tra i maschi di 11 anni (52%) e l'Italia, in cui solo il 4% delle ragazze di 15 anni la svolge con regolarità. Le nazioni del Centro-Sud Europa sono infatti quelle in cui si riscontrano i livelli più bassi di attività fisica.

⁸ https://www.epicentro.iss.it/attivita_fisica/epidemiologia-europa

Un altro strumento che permette di avere un quadro più completo a livello europeo sull'attività sportiva e fisica è l'Eurobarometro⁹.

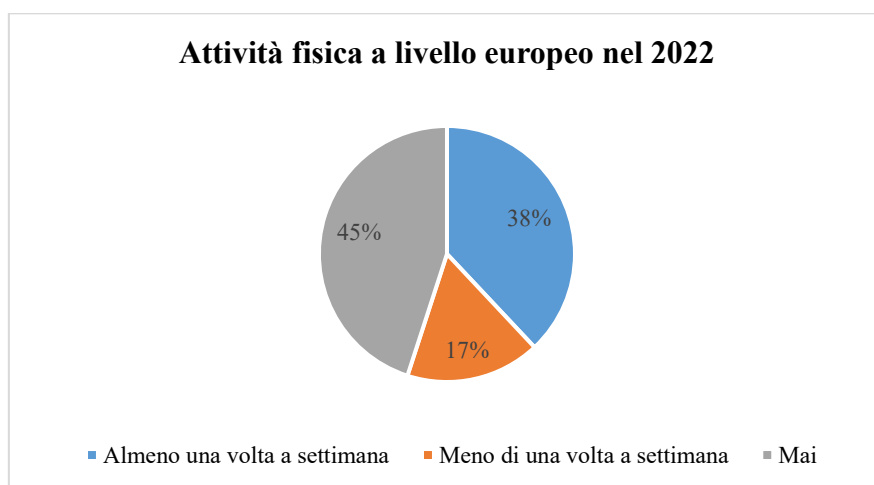


Figura 3: Grafico a torta sull'attività fisica a livello europeo nel 2022

Dall'indagine del 2022¹⁰ è emerso che il 38% degli europei pratica sport e attività fisica almeno una volta a settimana, il 17% meno di una volta a settimana, mentre il 45% non la pratica mai. Da questo campione di popolazione, risulta fondamentale sottolineare che quelli che praticano attività sportiva e fisica con maggiore regolarità e frequenza sono i giovani tra i 15 e i 24 anni. Tra i risultati spiccano alcune motivazioni più ricorrenti: la necessità di migliorare la propria salute, il desiderio di sentirsi in forma e di provare nuovi metodi di rilassamento. Tra gli ostacoli principali emergono la mancanza di tempo che rappresenta il limite più frequente e la mancanza di motivazione o interesse nello sport. Anche da questa indagine viene confermata la presenza di una differenza di genere: gli uomini praticano attività fisica con più regolarità rispetto alle donne (70% vs 62%).

L' *EU Platform on Diet, Physical Activity and Health* è una piattaforma che è stata avviata dalla Commissione Europea insieme ad altri gruppi, confederazioni e organizzazioni, nel marzo del 2005 con lo scopo di fornire un ambiente di discussione su diverse tematiche correlate alla salute. L'obiettivo di questa piattaforma è che i diversi attori a livello europeo possano discutere sui differenti piani di promozione di una sana alimentazione, di una regolare attività fisica e di lotta contro l'obesità,

⁹ L'Eurobarometro è uno strumento usato dal Parlamento Europeo, dalla Commissione Europea e da altre istituzioni e agenzie per monitorare regolarmente lo stato dell'opinione pubblica in Europa su questioni relative all'Unione Europea, così come gli atteggiamenti su temi di natura politica o sociale. (<https://www.europarl.europa.eu/at-your-service/it/be-heard/eurobarometer>).

¹⁰ <https://www.sport.governo.it/it/comunicazione-ed-eventi/studi-ricerche-ed-analisi/eurobarometro-sport-2022/>

confrontandosi sui risultati riportati. Con i due documenti prodotti nel 2006 (*First Monitoring Progress Report* e *Second Monitoring Progress Report*) e il report del 2007 (*Synopsis commitments annual report 2007*) vengono esaminati gli esiti raccolti inerenti agli scopi della piattaforma: la promozione delle informazioni nutrizionali e dell'attività fisica, le iniziative per influenzare le decisioni politiche, le questioni legate all'etichettatura e alle porzioni dei prodotti alimentari, la pubblicità e il marketing¹¹.

Infine, è da segnalare un ulteriore sistema di sorveglianza e di promozione di stili di vita salutari, il *Childhood Obesity Surveillance Initiative* (COSI) promosso dall'OMS. Questo strumento è nato nel 2007 con l'obiettivo di monitorare i livelli di sovrappeso e obesità nei bambini di età compresa tra i 6 e i 9 anni. Attraverso il confronto tra i Paesi europei aderenti all'iniziativa, si analizza il problema dell'obesità e della diminuzione di stili di vita sani e attivi nei bambini in età scolare. L'ultima indagine è stata condotta nel periodo 2018-2020 ed è emerso che nella Regione europea un bambino su tre soffre di sovrappeso o obesità e i tassi sono in aumento in molti paesi. L'analisi dei dati dimostra che vi è una maggiore prevalenza nei maschi rispetto che nelle femmine e che le percentuali più alte di bambini in sovrappeso si riscontrano a Cipro, in Grecia, in Spagna e in Italia (41% maschi e 38% femmine).

“Il rapporto mette in evidenza come l'ambiente fisico - compresi i luoghi di lavoro, i sistemi di trasporto, i quartieri, le case e i campi sportivi - offrano opportunità di partecipazione all'attività fisica, mentre le scuole rappresentino un ambiente chiave per incoraggiare l'attività fisica. Inoltre, sottolinea come gli spostamenti attivi comportino importanti benefici sociali, ambientali ed economici, come la riduzione delle emissioni di carbonio e un'aria più pulita.¹²” (“Iniziativa COSI - European Childhood Obesity Surveillance Initiative” - Dipartimento per lo sport)

A conclusione del report si è ragionato sul fatto che sono stati pochi i cambiamenti significativi su questi stili di vita, rispetto alle indagini condotte negli anni 2015-2017.

¹¹ <https://www.epicentro.iss.it/croniche/piattaforma-eu07>

¹² <https://www.sport.governo.it/it/attivita-internazionale/organismi-internazionali/organizzazione-mondiale-della-sanita/iniziativa-cosi-european-childhood-obesity-surveillance-initiative/>

Iniziative e progetti

Per quanto riguarda le iniziative e i progetti di promozione, la Commissione Europea è molto attiva. Il 23 settembre 2021 ha lanciato una campagna che mira a collegare lo sport e gli stili di vita attivi con la salute, l'alimentazione e altre politiche, chiamata *HealthyLifestyle4All*¹³. Questa iniziativa si fonda su tre pilatri:

1. maggiore consapevolezza di uno stile di vita sano in tutte le generazioni;
2. accesso più facile allo sport, all'attività fisica e a diete sane;
3. collaborare per un approccio olistico al cibo, alla salute, al benessere e allo sport.

Da oltre vent'anni, viene promossa la *Settimana europea della mobilità* con lo scopo di incentivare un maggiore utilizzo dei trasporti pubblici e di spostamenti a piedi o in bicicletta. Insieme all'invito di cercare di utilizzare sempre più mezzi a basse emissioni, le tematiche proposte durante queste settimane sono spesso connesse alla sostenibilità ambientale.

A livello europeo esistono anche alcune siti web e portali realizzati con l'obiettivo di sensibilizzare i cittadini sui problemi legati all'obesità e al sovrappeso, all'eccessiva sedentarietà e alla scarsa attività fisica, promuovendo abitudini di vita salutari. Sono degni di nota il *Janpa* (Joint Action on Nutrition and Physical Activity), il *Sedentary* e il *Change 4 Life. Eat well, move more, live longer*.

1.2.2. L'attività fisica in Italia

Aspetti epidemiologici

All'interno di un comunicato stampa pubblicato il 1° dicembre 2022 dall'Istituto Nazionale di Statistica (ISTAT), dal titolo *Sport, attività fisica, sedentarietà*, vengono mostrati i dati presi sulla popolazione italiana nel 2021 a partire dai tre anni d'età. Dalle statistiche registrate, emerge un aumento nel numero di persone che praticano attività fisico-sportiva nel tempo libero: nel 2000 erano 59,1%, mentre nel 2021 si è saliti al 66,2%. Allo stesso tempo si è ridotta la percentuale di chi non pratica alcuna attività, passando dal 37,5% al 33,7%.

Dai dati raccolti emerge che sono i giovani che praticano uno sport in modo continuativo, in particolare il 58% tra i 6 e i 10 anni, il 60,6% tra gli 11 e i 14 e il 50,1% tra i 15 e i 17 anni, con valori maggiori tra i maschi. Se si fa riferimento all'attività

¹³ <https://sport.ec.europa.eu/initiatives/healthylifestyle4all>

fisica invece, le percentuali salgono con l'aumentare dell'età: il valore più alto viene raggiunto nella fascia 60-74 anni.

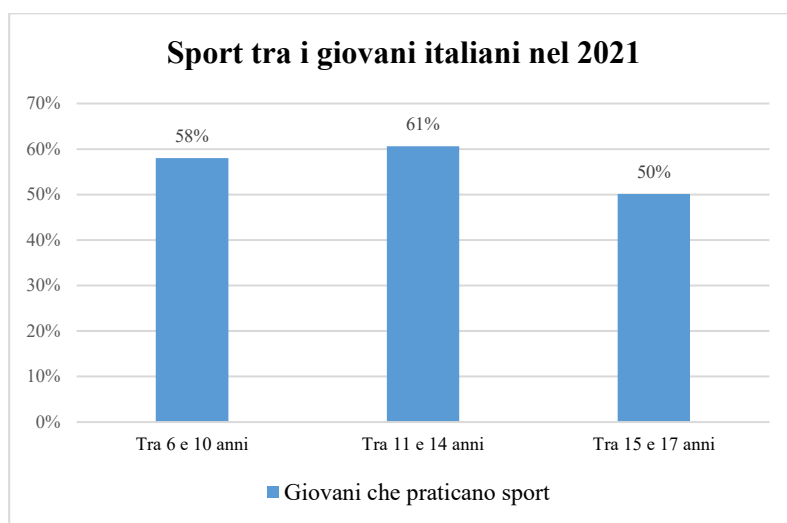


Figura 4: Grafico a colonne sulla pratica di uno sport in modo continuativo tra i giovani italiani nel 2021

Anche in Italia è presente la differenza di genere tra quelle principali, anche se fortunatamente rispetto al 2000 questo *gap* si è ridotto di quasi il 30%. Un'altra differenza evidente è quella relativa al fattore geografico, poiché si registra il 41% di persone sportivamente attive al Nord, il 36% al Centro e il 23% al Sud Italia.

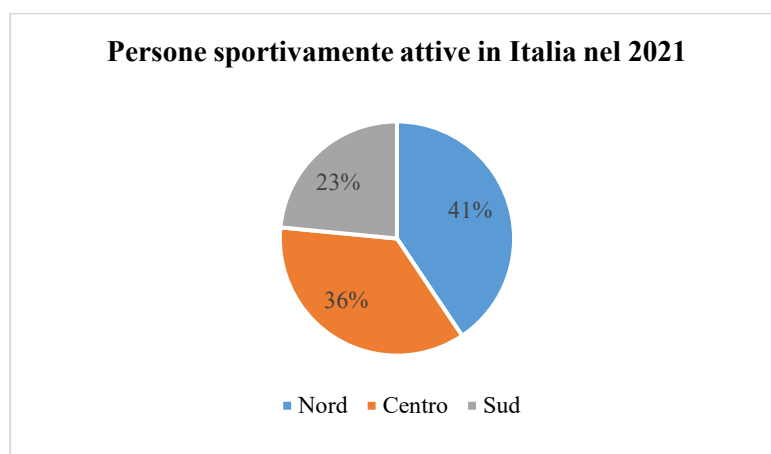


Figura 5: Grafico a torta sulle persone sportivamente attive in Italia nel 2021

È da sottolineare anche il valore significativo del contesto familiare: quasi 8 ragazzi su 10 praticano sport se è un'abitudine di entrambi i genitori, mentre il rapporto si riduce a 3 su 10 quando sia il padre che la madre non praticano alcuno sport.

Tra i sistemi di sorveglianza coordinati dall'Istituto Superiore di Sanità (ISS), *Okkio alla SALUTE* si dedica a monitorare i livelli di sovrappeso e obesità e i fattori di rischio correlati nei bambini delle classi terze della scuola primaria (8-9 anni).

“Obiettivo principale è descrivere la variabilità geografica e l'evoluzione nel tempo dello stato ponderale, delle abitudini alimentari, dei livelli di attività fisica svolta dai bambini e delle attività scolastiche favorevoli alla sana nutrizione e l'esercizio fisico, al fine di orientare la realizzazione di iniziative utili ed efficaci per il miglioramento delle condizioni di vita e di salute dei bambini delle scuole primarie.¹⁴” (“Cos'è il sistema di sorveglianza OKkio alla SALUTE? - EpiCentro”).

Le ultime rilevazioni sono state condotte nel 2019 su oltre 50 mila bambini e bambine. Dalle risposte ai questionari emerge che i bambini in sovrappeso sono il 20,4% e quelli obesi il 9,4% e che le soglie più elevate si raggiungono nelle regioni del Sud Italia. I valori di obesità maschile, inoltre, sono lievemente superiori a quelli femminili. Oltre alla sezione sulle abitudini alimentari e sulle percezioni dei genitori, è presente una sezione dedicata all'attività fisica e alla sedentarietà. Analizzando le risposte fornite risulta che il 20,3% dei bambini nel 2019 non aveva svolto alcuna attività fisica il giorno precedente l'indagine, il 43,5% ha la TV nella propria camera e il 44,5% trascorre più di 2 ore al giorno davanti a TV/tablet/cellulare. La stabilità negli anni di questi risultati suggerisce che sono necessari ulteriori interventi di promozione, di progetti e iniziative per incentivare l'attività fisica. I dati ISTAT raccolti nel 2022 mostrano che il 35,4% di bambini e adolescenti italiani tra i 3 e i 17 anni è in sovrappeso.

Il sistema di sorveglianza internazionale precedentemente citato, l'*Health Behaviour in School-aged Children* (HBSC) coordinato in Italia dall'ISS insieme alle Università di Torino, Padova e Siena, con il supporto del Ministero della Salute, la collaborazione del Ministero dell'Istruzione e del Merito e tutte le Regioni e Aziende Sanitarie Locali, monitora gli stili di vita degli adolescenti di 11, 13 e 15 anni. Con il campione del 2022 sono stati inseriti per la prima volta anche i ragazzi di 17 anni ed è stata aggiunta una sezione relativa all'impatto che ha avuto il COVID-19 sui giovani di

¹⁴ <https://www.epicentro.iss.it/okkioallasalute/la-sorveglianza>

queste età. Tra i vari aspetti indagati, dal consumo di frutta, verdura e della prima colazione, al rapporto con i social media e alla permanenza dei comportamenti a rischio, è preoccupante il fatto che meno del 10% degli adolescenti italiani svolge almeno un'ora quotidiana di attività fisica.

Iniziative e progetti

Sono numerose le iniziative e i progetti promossi in Italia con il fine di incentivare i cittadini di tutte le età a condurre degli stili di vita salutari. Tra questi emerge il Progetto *SMOVAtt*, *Sensibilizzare al MOVimento e all'Attività fisica*, coordinato dal Centro Nazionale per la Prevenzione delle Malattie e la Promozione della Salute (CNaPPS) dell'ISS e finanziato dal CCM-Ministero della Salute (Programma CCM 2019 - Area Azioni Centrali). Con alcune attività di *counselling* proposte da medici di medicina generale e pediatri di libera scelta, l'obiettivo principale è quello di rendere maggiormente consapevoli i cittadini italiani dei vantaggi di una regolare attività fisica e dei benefici per la propria salute che derivano da una pratica continuativa.

Un'iniziativa accattivante è stata proposta dal progetto *CCM Azioni Centrali 2017 Opportunità di Salute*, che ha realizzato un opuscolo¹⁵ creativo e con immagini divertenti rivolto alla popolazione adulta nel quale vengono descritti alcuni dei fattori di rischio più comuni e l'importanza di mantenere una buona salute e vivere in uno stato di benessere promuovendo una sana alimentazione, una regolare attività fisica e una mobilità maggiormente attiva. Nelle ultime pagine è presente, inoltre, un breve quiz che, dopo aver fatto riflettere sullo stile di vita abitualmente adottato, propone dei suggerimenti per introdurre dei comportamenti a favore della salute.



Figura 6: copertina opuscolo "Di che stile (di vita) sei?"

¹⁵ https://www.epicentro.iss.it/attivita_fisica/slide/

All'interno di una nuova sezione di *EpiCentro – L'epidemiologia per la sanità pubblica*, sono stati resi disponibili i materiali del programma nazionale *Guadagnare Salute – Rendere facili le scelte salutari*. Questa decisione è stata presa affinché tutti gli operatori sanitari e gli *stakeholder* potessero accedere facilmente ad informazioni e strumenti sulla prevenzione di malattie croniche degenerative mediante l'assunzione di stili di vita sani.

Anche il Ministero dell'Istruzione dell'Università e della Ricerca (MIUR) risulta attivo su questi argomenti e in collaborazione con il CONI ha realizzato un progetto, *Sport di classe*, per incentivare l'attività fisica nell'ambiente scolastico. Questa iniziativa è stata rivolta alle scuole primarie di otto regioni italiane, nelle quali si è aumentato di due ore il tempo dedicato all'educazione fisica.

1.3. L'educazione attraverso lo sport

“Lo sport è uno strumento estremamente potente per lo sviluppo del soggetto umano ed assume un ruolo utile, forte ed efficace per la persona umana.”

(Hartmann & Kwauk, 2011)

Il “Decalogo dei diritti del bambino nello sport” redatto nel 1992 dalla Commissione Tempo Libero dell'ONU pone come primo diritto quello di praticare attività motoria raccomandando ai genitori di avviare i propri figli alla pratica sportiva, lasciando loro la libera scelta dello sport da praticare e alla scuola di dedicare almeno un sesto dell'orario scolastico settimanale all'attività motoria.

Secondo Sara Simeoni, medaglia d'oro di salto in alto alle olimpiadi di Mosca e madre, “[...] la scuola sta facendo poco per la promozione dell'attività fisica [tra i giovani] [...]” (Pellai, 1998, p.10) e “[...] due ore di educazione fisica [...] sono troppo poche.” (Pellai, 1998, p.11). Anche l'ex altista ci tiene a ricordare che l'educazione motoria dovrebbe essere un diritto-dovere di tutti e che lo sport dovrebbe essere associato maggiormente al concetto di gioco, divertimento, curiosità e non ad un eccessivo agonismo, ad una *competitività negativa*, ad un inutile stress imposto dalla società, dagli allenatori o dai genitori.

Corpo e movimento costituiscono un assioma fondamentale su cui si regge l'intero processo di crescita del bambino, ed è attraverso il movimento che la

dimensione corporea del bambino diventa un mezzo di relazione, di socializzazione e di autoeducazione tramite il gioco (Pellai, 1998). Secondo Alberto Pellai, medico e scrittore italiano, esistono molteplici elementi delle attività motorie che fungono da fattori educativi per i processi di crescita dei bambini.

Il coreografo ungherese Rudolf Laban nel 1948 stabilisce una classificazione che riporta le diverse dimensioni della corporeità favorite dal movimento:

- l'acquisizione dello schema corporeo;
- la forza e il ritmo;
- il senso dello spazio;
- la potenzialità presente nelle diverse possibilità di movimento;
- il senso del peso;
- la capacità di lavorare collaborando con altri;
- la comprensione della potenzialità motoria specifica di ciascun segmento corporeo;
- la ripetibilità degli schemi corporei acquisiti.

Per quanto riguarda il primo punto, Le Boulch afferma che prima della pubertà sia l'attività fisica che soprattutto un'educazione sportiva sono fondamentali per l'evoluzione e la massima maturazione strutturale dello schema corporeo (Le Boulch, 2009).

Queste dimensioni di base legate all'attività motoria devono essere assimilate dal bambino che si avvicina poi alla pratica sportiva, che è più strutturata e richiede maggiori competenze, sforzi e movimenti specifici e specializzati per ogni sport.

Essere *fisicamente educati* fin dall'età infantile, permette una crescita sana sia per il corpo che per la mente dal momento che il corpo è il principale strumento di crescita psico-affettiva dell'individuo. Il bambino fisicamente educato presenta diverse caratteristiche:

- "ha appreso le competenze necessarie per praticare una buona varietà di attività motorie;
- è fisicamente in forma;
- pratica l'attività motoria secondo una periodicità regolare;
- conosce benefici e conseguenze correlate alla sua pratica di attività motoria;

- comprende il valore che l'attività fisica ha nella determinazione di uno stile di vita salutare." (Pellai, 1998, p.32).

Soprattutto negli ultimi anni sta emergendo sempre di più la presenza di due sottogruppi di giovani con una visione (sia propria che forzata dai genitori) dello sport e dell'attività fisica, che sono in netto contrasto tra loro: da un lato ci sono i bambini che praticano uno o più sport fin da quando sono piccoli in maniera troppo intensa, paragonabile ad un agonismo eccessivo; dall'altro si trovano i bambini che non praticano alcuna attività sportiva e svolgono il minimo di attività fisica, e questo comporta difficoltà motorie a livello di coordinazione, equilibrio, manipolazione (Pellai, 1998).

A questo riguardo, numerose ricerche attestano l'aumento di sedentarietà tra i giovani, l'utilizzo eccessivo di *smartphone* e *tablet* già in tenera età e il troppo tempo trascorso davanti agli schermi di TV e *computer*. La maggior parte dei bambini di oggi non è più abituata a svolgere giochi spontanei, manipolativi, simbolici, a trascorrere ore all'aria aperta a giocare liberamente. Sempre Pellai afferma che:

“Rischiando di trovarci nelle case e nelle scuole bambini sempre più immobili, incapaci di muoversi, probabilmente dotati di straordinarie capacità logiche, ma incapaci di viaggiare mentalmente e fisicamente nel mondo, alla scoperta di spazi reali e fantastici.” (Pellai, 1998, p.31).

Un'altra questione che sta prendendo il sopravvento negli ultimi anni è una visione stereotipata del rapporto tra sport e scuola proveniente dal mondo degli adulti. Secondo molti di loro chi è molto bravo negli sport è più negato a scuola, e viceversa. Queste idee portano nei bambini la creazione di un'immagine di sé negativa in uno dei due ambiti, frenandoli nella ricerca del piacere che possono provare e il benessere che può derivare da un equilibrio di entrambi (Rampin, 2011).

La soluzione per evitare che si creino queste situazioni, oltre ad una maggiore elasticità e flessibilità mentale degli adulti, è quella di avere un dialogo aperto e costruttivo con i bambini, indagando su quali siano gli interessi personali di ognuno, quale sport o attività interessi loro maggiormente e quale materia li appassioni di più.

Da alcuni studi di Piaget emerge che lo sport educativo potrebbe essere applicato già a partire dagli 8-9 anni e sarebbe la scelta più idonea per il processo di sviluppo di un individuo e delle sue funzioni psicomotorie.

Questa concezione educativa dello sport è da ritenere anche come un bisogno della persona di realizzare se stessa, sviluppando al massimo le sue capacità sia fisiche che mentali, il suo modo di comunicare, esprimersi e relazionarsi con gli altri. Da questa visione si può assumere che “[...] l’attività sportiva può effettivamente concorrere [...] allo sviluppo della personalità in funzione sociale.” (Giugni, 1973, p.188). Secondo l’autore Guido Giugni, l’attività sportiva permette di formare il lato etico di una persona, la quale dovrà impegnarsi a trasferire gli atteggiamenti etici appresi anche in altri campi.

Un altro aspetto che si migliora attraverso la pratica sportiva è la capacità di autovalutarsi, di saper riconoscere i propri limiti e i propri punti di forza, le competenze e le abilità maturate in se stessi, sulle quali si può maggiormente contare.

“L’attività sportiva, inoltre, può costituire un mezzo di rilevazione dei tratti della personalità, che consente all’educatore di influire su quelli positivi e correggere quelli negativi [...]” (Giugni, 1973, p.189).

Un bravo educatore deve sapere individuare le caratteristiche intrinseche dei bambini con cui ha a che fare. Durante le ore di allenamento e le partite, ma anche nelle ore scolastiche di educazione fisica, emergono dei tratti caratteriali dei ragazzi che osservandoli in altri contesti quotidiani possono non aver mai esternato.

Gli sport si suddividono principalmente in individuali o di squadra. Ciascuna delle due tipologie ha dei valori positivi da trasmettere agli individui: alcuni sono gli stessi (come la disciplina, il rispetto delle regole e della figura dell’allenatore), altri sono differenti (il valore della squadra, l’altruismo, il rispetto dei compagni, ...). Giugni, nel suo libro *Presupposti teoretici dell’educazione fisica* (1973), parla anche del valore educativo del gruppo sportivo e ne cita alcuni vantaggi:

1. l’essere un *tirocinio dell’interazione e della comunicazione sociale*;
2. lo sperimentare il valore *della mediazione e della sicurezza sociale*;

3. l'acquisire alcune *attitudini sociali*, come il dominio dell'istinto aggressivo e la sua utilizzazione costruttiva, il dominio dell'istintività competitiva mediante il rispetto della regola, la formazione dello spirito d'intesa e di collaborazione;
4. l'alimentare la *creatività* conservativa e più libera;
5. il facilitare la rilevazione e la formazione dei *capi*.

L'autrice Cristiana Simonetti, nel suo libro *Educazione motoria e sport tra scuola e realtà sociale*, tra i vari argomenti affrontati parla anche di educazione attraverso lo sport (*Education Through Sport*). Attraverso questo metodo educativo fondato sullo sport e l'attività fisica, si sviluppano nei soggetti una serie di competenze chiave (etico-sociali, culturali e morali) e valori utili in diversi ambiti di vita. (Simonetti, 2016).

Francesco Lo Presti, nel suo articolo del 2016 *La funzione della corporeità nello sviluppo della conoscenza*, coglie l'essenza dell'importanza dell'attività fisica nell'apprendimento:

“Le pratiche finalizzate all'educazione dovrebbero acquisire nelle dimensioni del corpo e del movimento uno degli aspetti centrali connaturati all'apprendimento. In altri termini, apprendere tramite l'azione e l'esperienza consapevole del corpo corrisponde al versante “più naturale” della formazione e, pertanto, è l'azione stessa, intesa come processo, relazione, espressione della soggettività, che va “usata” come tramite fondamentale della formazione stessa.” (Lo Presti, 2016, p.62).

Riconosciuti i numerosi vantaggi e benefici dell'educazione sportiva, bisognerebbe promuoverla maggiormente e proporla agli alunni in maniera più consapevole durante le ore curricolari di educazione fisica.

2. L'EDUCAZIONE FISICA

*“[...] il vero obiettivo dell'educazione fisica
(attraverso la sua azione di modificazione del comportamento)
è la formazione di una personalità che abbia la piena disponibilità
di se stessa e, cioè, autonomia, iniziativa, creatività,
equilibrio emotivo, sicurezza, senso di responsabilità [...]”*

Giugni, 1973, p.7

2.1. Che cos'è l'educazione fisica?

All'interno dell'enciclopedia Treccani, vengono proposte due definizioni diverse del concetto di *educazione fisica*:

- 1) “Per educazione fisica si intende l'insieme degli esercizi tendenti a rendere più robusto il corpo e a favorirne l'armonico sviluppo psicofisico. Presuppone un'attività pianificata e vigorosa, tale da indurre un adattamento organico e neuromuscolare e da promuovere adeguate capacità motorie. La pianificazione dell'attività fisica si basa sull'accurata combinazione di esercizi classificabili in funzione dell'obiettivo didattico perseguito.¹⁶”
- 2) “(o motoria) Attività svolta nelle scuole come parte integrante del progetto educativo, con l'obiettivo di favorire lo sviluppo fisico, l'affinamento e l'integrazione degli schemi motori e lo sviluppo della socialità.¹⁷”

Mentre nella prima si fa riferimento innanzitutto ad esercizi e attività mirate ad un benessere psicofisico e neuromuscolare, al potenziamento delle capacità motorie e solo infine si pone il concetto su un piano didattico, nella seconda definizione si classifica subito l'educazione fisica come un'attività scolastica ed educativa, sottolineando anche la sua rilevanza in ambito sociale.

Giugni (1973) identifica l'educazione fisica con la “conservazione della salute” che è da ritrovare nella “cura del corpo”. Aggiunge inoltre che lo scopo di questa disciplina “è di formare robusti animali e la realizzazione di questo compito è condizione della prosperità nazionale, [...]”. (Giugni, 1973, p.11-12).

¹⁶ https://www.treccani.it/enciclopedia/educazione-fisica_%28Universo-del-Corpo%29/

¹⁷ <https://www.treccani.it/enciclopedia/educazione-fisica/>

All'interno dell'articolo di Dario Colella, *Physical Literacy e Stili d'insegnamento. Ri-orientare l'educazione fisica a scuola.*, si parla di educazione fisica come "primo setting strutturato in cui attuare attività motorie dotate di connessioni semantiche e logiche con altri apprendimenti." (Colella, 2018, p.34). Essa, inoltre, favorisce il processo educativo di una persona tramite lo sviluppo della percezione del sé corporeo e l'apprendimento di competenze motorie, coinvolgendo anche i piani cognitivo, emotivo e sociale (Ciotto & Fede, 2014; Beets et al., 2016).

Infine, emerge l'aspetto maggiormente scientifico e legato alla ricerca di questa disciplina scolastica. Sono numerosi gli effetti positivi delle attività motorie, innanzitutto per la prevenzione di varie patologie in età evolutiva e in secondo luogo per la promozione di corretti stili di vita attraverso interventi tra diverse istituzioni come la scuola, la sanità, le amministrazioni locali (Hills et al, 2015).

2.2. Dalla ginnastica all'educazione fisica

La storia dell'introduzione della ginnastica in Italia ha inizio nel 1833 con l'arrivo a Torino di Rudolf Obermann. L'educatore e ginnasta svizzero aveva l'importante compito di preparare fisicamente l'esercito italiano. Circa dieci anni dopo insieme ad un gruppo di notabili torinesi fonda la prima vera società sportiva italiana, la *Reale Ginnastica Torino*.

Successivamente, con l'emanazione della legge Casati il 13 novembre 1859, si inserisce in tutti gli istituti superiori l'insegnamento della ginnastica e degli esercizi militari. Nel 1861 invece, con il decreto del 13 luglio n.97, viene istituito il primo corso magistrale di ginnastica educativa per la preparazione degli insegnanti diretto da Obermann.

È però nel 1878 con la legge n. 4442 del 7 luglio emanata dal ministro Francesco De Sanctis, che la ginnastica viene resa un insegnamento obbligatorio nelle scuole secondarie, in quelle normali e magistrali e nelle scuole elementari. Questa legge di otto articoli funge da base per le leggi successive.

Un altro grande cambiamento avviene nel 1893, quando il ministro Martini incarica il senatore Todaro di rinnovare i programmi sostituendo il termine *ginnastica* con quello di *educazione fisica*.

Dopo il periodo del fascismo, con la nascita dell'Opera Nazionale Balilla e successivamente della Gioventù Italiana del Littorio, e dopo le due guerre mondiali, nel

1958 viene emessa una legge¹⁸ che prevede dei provvedimenti per l'educazione fisica e un suo assetto anche a livello amministrativo.

2.3. I Programmi Ministeriali del 1955 e del 1985

Il 14 giugno del 1955 il ministro della Pubblica Istruzione Giuseppe Ermini propone i nuovi Programmi Ministeriali, i *Programmi Ermini*, rivolti alla scuola elementare. Nella premessa vengono esposti i contenuti in breve, ossia:

- “l'indicazione del fine assegnato alla istruzione primaria;
- la descrizione della via da seguire per raggiungere il fine stesso;
- un complesso di suggerimenti, desunti dalla migliore esperienza didattica e scolastica.” (Programmi Ermini, 1955, Premessa).

Tra i diversi punti trattati emerge il compito dell'insegnante di fungere da supporto per una formazione integrale della personalità dell'alunno anche tramite l'educazione fisica.

Sia per le prime che per le ultime classi, viene espressa la richiesta di dedicare un po' di tempo durante ogni giornata scolastica a giochi ed esercizi all'aperto, utili sia ad un'educazione sociale e morale che allo sviluppo di movimenti e abilità fisiche. Inoltre, si sottolinea che, attraverso questa disciplina, si trasmettono importanti valori come quello della lealtà, della gentilezza e dell'armonia del gioco sportivo.

Infine, viene assegnato al docente l'importante compito di consultare “il medico nei casi di sospette alterazioni anatomiche o funzionali, e di tenere presente che l'attività fisica comporta un impegno di energie al pari dello studio.” (Programmi Ermini, 1955, Educazione morale e civile - Educazione fisica). Il dovere rimarcare quest'ultimo concetto, fa riflettere sul fatto che a metà Novecento l'educazione fisica fosse sottostimata rispetto alle altre materie scolastiche. Oggi viene riconosciuta maggiormente come disciplina curricolare, tanto che sono stati delineati ulteriori obiettivi specifici ed è emersa la figura dell'insegnante specializzato di educazione fisica, laureato in scienze motorie. Il tempo e l'importanza dedicata, risultano ancora troppo ridotti.

Questi programmi didattici vengono rinnovati il 12 febbraio 1985 con il decreto n. 104 del Presidente della Repubblica. Dopo una premessa generale, l'esplicitazione dei fini e dei principi della scuola elementare, un paragrafo dedicato alle esigenze formative

¹⁸ Legge 7 febbraio 1958, n. 88, *Ordinamento dell'educazione fisica*

dei fanciulli, i nuovi programmi si concentrano sugli aspetti di programmazione e organizzazione didattica. Successivamente vengono presentate le diverse discipline scolastiche (“lingua italiana, lingua straniera, matematica, scienze, storia, geografia, studi sociali e conoscenza della vita sociale, religione, educazione all’immagine, educazione al suono e alla musica, educazione motoria”), ognuna di esse in maniera specifica offrendo obiettivi e contenuti, indicazioni didattiche e per alcune materie anche alcuni sotto-argomenti. Rispetto ai Programmi didattici precedenti, questi sono più chiari, ordinati, specifici e offrono agli insegnanti una linea guida più precisa e maggiori indicazioni di supporto.

Per quanto riguarda l’educazione motoria viene innanzitutto esposta una sua esigente e crescente richiesta nelle scuole, vista la nascita di ulteriori significati di corporeità, movimento e sport. Inoltre, emergono subito anche i valori aggiunti legati a questa disciplina relativi al campo relazionale, comunicativo, espressivo e operativo. Infatti, gli obiettivi formativi generali promossi dall’educazione motoria comprendono diverse dimensioni della personalità degli individui: quella “morfologico-funzionale”; quella “intellettivo-cognitiva”; la dimensione “affettivo-morale” e quella “sociale”.

Oltre a questi macro-obiettivi, “l’educazione motoria si propone le seguenti finalità:

- promuovere lo sviluppo delle capacità relative alle funzioni senso-percettive cui sono connessi i procedimenti di ingresso e di analisi degli stimoli e delle informazioni;
- consolidare e affinare, a livello concreto, gli schemi motori statici e dinamici indispensabili al controllo del corpo e alla organizzazione dei movimenti;
- concorrere allo sviluppo di coerenti comportamenti relazionali mediante la verifica vissuta in esperienze di gioco e di avviamento sportivo, dell’esigenza di regole e di rispetto delle regole stesse sviluppando anche la capacità di iniziativa e di soluzione dei problemi;
- collegare la motricità all’acquisizione di abilità relative alla comunicazione gestuale e mimica, alla drammatizzazione, al rapporto tra movimento e musica, per il miglioramento della sensibilità espressiva ed estetica.” (Programmi didattici, 1985, p.58).

Anche da queste finalità si evince il rapporto tra l'educazione motoria e altri ambiti utili alla formazione globale dello studente. Attraverso giochi sportivi ed esercizi di movimento si possono coltivare diverse competenze, come ad esempio quelle relazionali, espressive o legate al *problem solving*.

Nella sezione degli "Obiettivi e contenuti" di questa disciplina, emerge la volontà di personalizzare gli interventi didattici in base alle differenti personalità e capacità dei bambini, poiché:

"Le differenti caratteristiche di sviluppo e maturazione dell'alunno della scuola elementare esigono tempi e modalità diversificate di programmazione e di attuazione delle attività motorie, secondo sequenze che hanno riferimento con lo sviluppo strutturale del fanciullo e con quello funzionale della sua motricità." (Programmi didattici, 1985, p.59).

Inoltre, sono indicate alcune capacità coordinative che si sviluppano in maniera più intensa nel periodo tra i 6 e gli 11 anni d'età, e sono: la "Percezione, conoscenza e coscienza del corpo"; "Coordinazione oculo-manuale e segmentaria"; "Organizzazione spazio-temporale"; "Coordinazione dinamica generale" (Programmi didattici, 1985, pp.59-60).

Infine, è presente il sottoparagrafo dedicato alle "Indicazioni didattiche". Dopo aver suggerito di compiere delle valutazioni iniziali con il supporto di famiglie, insegnanti della scuola materna e servizi sanitari, per conoscere i livelli di funzionalità senso-percettive di ogni alunno, si forniscono indicazioni sulle differenti attività formative di carattere ludico sia in forma più strutturata che più libera, per le diverse fasce d'età.

2.4. Le Indicazioni Nazionali

A seguito degli ultimi Programmi Ministeriali emessi nel 1985, all'interno delle scuole italiane si inizia a fare affidamento a due strumenti guida: il POF (Piano dell'Offerta Formativa) e il curriculum didattico, differenti in ogni istituto scolastico. Per la stesura di questi elementi, a seguito della legge del 28 marzo del 2003 n. 53 in riferimento alle norme generali sull'istruzione, vengono emanate delle Indicazioni Nazionali che fungono da linee guida.

Le prime vengono emesse nel 2004 e denominate i *Nuovi Ordinamenti Scolastici. Strumenti e materiali per l'innovazione*. Sono molto più ricche e articolate dei precedenti programmi e prevedono delle indicazioni per le scuole dell'infanzia, primarie e secondarie di primo grado.

Ulteriori Indicazioni Nazionali vengono pubblicate nel 2007 dal Ministero della Pubblica Istruzione con il titolo di *Indicazioni per il curricolo per la scuola dell'infanzia e per il primo ciclo d'istruzione*. In esse, oltre ai contenuti e agli obiettivi di apprendimento per ogni materia presenti nei precedenti ordinamenti, si aggiungono un paragrafo descrittivo nel quale vengono sottolineate le finalità di ogni disciplina, e i “Traguardi per lo sviluppo delle competenze al termine della scuola primaria e secondaria di primo grado”, utili a delineare i diversi traguardi che ogni alunno dovrebbe raggiungere al termine di questi due cicli scolastici.

Questo documento ministeriale del 2007 funge da base per le indicazioni vigenti tuttora, divulgate dal Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca (MIUR) nel 2012: le *Indicazioni nazionali per il curricolo della scuola dell'infanzia e del primo ciclo d'istruzione*.

La prima parte è suddivisa in “Cultura, scuola, persona”, “Finalità generali” e “L'organizzazione del curricolo”. Nella seconda si presentano le indicazioni relative alla scuola dell'infanzia e alle scuole del primo ciclo: la scuola primaria e la scuola secondaria di primo grado. Come per le altre discipline scolastiche, anche per l'educazione fisica è presente una sezione dedicata alla materia con finalità e obiettivi generali.

“Nel primo ciclo l'educazione fisica promuove la conoscenza di sé e delle proprie potenzialità nella costante relazione con l'ambiente, gli altri, gli oggetti. Contribuisce, inoltre, alla formazione della personalità dell'alunno attraverso la conoscenza e la consapevolezza della propria identità corporea, nonché del continuo bisogno di movimento come cura costante della propria persona e del proprio benessere” (Indicazioni Nazionali, 2012, p. 76).

A seguire viene indicata la partecipazione attiva dell'ambiente scolastico nella promozione di stili di vita salutari e corretti e nel supporto alla pratica di attività motorie e sportive extrascolastiche per prevenire i rischi legati all'inattività fisica.

Un altro aspetto importante trattato all'interno di queste Indicazioni Nazionali, è che “le attività motorie e sportive forniscono agli alunni le occasioni per riflettere sui cambiamenti del proprio corpo, per accettarli e viverli serenamente come espressione della crescita e del processo di maturazione di ogni persona [...]” (Indicazioni Nazionali, 2012, p.76). È fondamentale ragionare su questa affermazione poiché è giusto ricordare che in queste fasce d'età (6-10 anni e 11-13 anni) gli individui affrontano un percorso di crescita sia fisica che mentale che bisognerebbe supportare il più possibile. Se gli alunni si ritrovano a vivere questo periodo guidati da insegnanti che propongono loro attività ed esercizi motori e sportivi che vanno incontro ai loro bisogni e alle loro necessità, avranno un rapporto migliore con il proprio corpo e i propri cambiamenti sia interni che esterni.

Attraverso alcuni esercizi e attività motorie o sportive, si possono far lavorare i bambini sull'autostima, sul controllo delle loro emozioni e comportamenti, sull'abilità di *problem-solving* e la capacità di stare in gruppo. Infatti, viene sottolineato che “Partecipare alle attività motorie e sportive significa condividere con altre persone esperienze di gruppo, promuovendo l'inserimento anche di alunni con varie forme di diversità ed esaltando il valore della cooperazione e del lavoro di squadra. Il gioco e lo sport sono, infatti, mediatori e facilitatori di relazioni e «incontri»” (Indicazioni Nazionali, 2012, p.76).

Grazie alla “dimensione motoria l'alunno è facilitato nell'espressione di istanze comunicative e disagi di varia natura che non sempre riesce a comunicare con il linguaggio verbale” (Indicazioni Nazionali, 2012, p.76). Il corpo è un potente strumento di comunicazione non verbale che può aiutare chi ci circonda a comprendere come ci si sente, cosa si prova davanti ad una determinata situazione, quello che si pensa e non si riesce o non si vuole comunicare a parole.

Infine, attraverso l'educazione fisica vengono trasmessi diversi valori etici utili alla vita dei ragazzi sia in ambiente scolastico che extrascolastico, tra cui il senso “di rispetto per sé e per l'avversario, di lealtà, di senso di appartenenza e di responsabilità,

di controllo dell'aggressività, di negazione di qualunque forma di violenza" (Indicazioni Nazionali, 2012, p.76).

Di seguito sono riportati i traguardi e gli obiettivi al termine della scuola primaria, inerenti alla disciplina dell'educazione fisica.

Traguardi per lo sviluppo delle competenze al termine della scuola primaria
<p>L'alunno acquisisce consapevolezza di sé attraverso la percezione del proprio corpo e la padronanza degli schemi motori e posturali nel continuo adattamento alle variabili spaziali e temporali contingenti.</p> <p>Utilizza il linguaggio corporeo e motorio per comunicare ed esprimere i propri stati d'animo, anche attraverso la drammatizzazione e le esperienze ritmico-musicali e coreutiche.</p> <p>Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di giocosport anche come orientamento alla futura pratica sportiva.</p> <p>Sperimenta, in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche.</p> <p>Agisce rispettando i criteri base di sicurezza per sé e per gli altri, sia nel movimento sia nell'uso degli attrezzi e trasferisce tale competenza nell'ambiente scolastico ed extrascolastico.</p> <p>Riconosce alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico-fisico legati alla cura del proprio corpo, a un corretto regime alimentare e alla prevenzione dell'uso di sostanze che inducono dipendenza.</p> <p>Comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.</p>

Figura 7: Tabella "Traguardi per lo sviluppo delle competenze al termine della scuola primaria", ed. fisica, Indicazioni Nazionali 2012

Obiettivi di apprendimento al termine della classe quinta della scuola primaria

Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo

- Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro inizialmente in forma successiva e poi in forma simultanea (correre/saltare, afferrare/lanciare, ecc.).
- Riconoscere e valutare traiettorie, distanze, ritmi esecutivi e successioni temporali delle azioni motorie, sapendo organizzare il proprio movimento nello spazio in relazione a sé, agli oggetti, agli altri.

Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva

- Utilizzare in forma originale e creativa modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione e danza, sapendo trasmettere nel contempo contenuti emozionali.
- Elaborare ed eseguire semplici sequenze di movimento o semplici coreografie individuali e collettive.

Il gioco, lo sport, le regole e il fair play

- Conoscere e applicare correttamente modalità esecutive di diverse proposte di *giocosport*.
- Saper utilizzare numerosi giochi derivanti dalla tradizione popolare applicandone indicazioni e regole.
- Partecipare attivamente alle varie forme di gioco, organizzate anche in forma di gara, collaborando con gli altri.
- Rispettare le regole nella competizione sportiva; saper accettare la sconfitta con equilibrio, e vivere la vittoria esprimendo rispetto nei confronti dei perdenti, accettando le diversità, manifestando senso di responsabilità.

Salute e benessere, prevenzione e sicurezza

- Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita.
- Riconoscere il rapporto tra alimentazione ed esercizio fisico in relazione a sani stili di vita. Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche (cardio-respiratorie e muscolari) e dei loro cambiamenti in relazione all'esercizio fisico.

Figura 8: "Obiettivi di apprendimento al termine della classe quinta della scuola primaria", ed. fisica, Indicazioni Nazionali 2012

Si può notare come, a differenza di altre materie in cui sono presenti anche gli obiettivi di apprendimento al termine della classe terza, per questa disciplina siano indicati solo quelli al termine della quinta. Da questi traguardi e obiettivi, in cui vengono espresse in maniera più specifica le finalità generali sopra riportate, si evince l'interdisciplinarietà dell'educazione fisica. Essa non è solamente una disciplina attraverso la quale conoscere e imparare a padroneggiare il proprio corpo e gli schemi corporei, ma è anche un potente mezzo di espressione, di comunicazione, di libertà e di apprendimento di atteggiamenti etici e morali e comportamenti a favore della propria salute e del proprio benessere.

2.5. Il valore formativo dell'educazione fisica

“In ogni situazione di apprendimento ogni persona porta con sé le sue esperienze motorie, il suo modo d'essere, le sue caratteristiche cognitive e affettive (motivazione, sicurezza, interesse) come anche il modo di percepire le proprie competenze in rapporto al compito.”

Pento, 2020, p.92

Un buon insegnante, a prescindere dalla materia che insegna, deve conoscere a fondo ogni suo alunno: a partire dalle sue competenze pregresse, a quelle in corso di sviluppo, ai suoi punti di forza e di debolezza, ai suoi livelli di apprendimento, ai suoi bisogni e necessità. Avendo in mente un profilo chiaro e completo dei suoi alunni, potrà proporre loro esercizi, attività e percorsi di apprendimento più idonei e significativi per i loro processi di crescita.

Per rendere adeguate le esperienze di apprendimento che vivono bambini e adolescenti, gli autori statunitensi Schmidt e Wrisberg hanno stilato una serie di norme:

- “progettare esperienze che siano significative rispetto ai bisogni e agli interessi dell'allievo;
- consentire all'allievo di sperimentare il successo nella realizzazione dell'obiettivo;
- incoraggiare l'allievo a concentrarsi sui miglioramenti del suo livello di abilità piuttosto che sul confronto tra la sua prestazione e quella di altri;

- tenere conto della fase di apprendimento dell'allievo quando si fornisce un'assistenza educativa.” (Schmidt & Wrisberg C.A., 2000, p.197).

Oltre che adeguate, le esperienze di apprendimento dovrebbero essere anche efficaci e significative. In questo modo i processi di apprendimento rimangono impressi e vengono acquisiti in maniera duratura e non temporanea dagli alunni. In aggiunta alle norme sopracitate, gli stessi autori ritengono necessario:

- “creare una situazione aperta e favorevole alla comunicazione reciproca;
- comunicare agli allievi cosa sarà fatto durante la lezione;
- dirigere l'attenzione degli alunni verso l'informazione rilevante del compito;
- fornire istruzioni semplici e brevi;
- equilibrio tra riposo e attività;
- prevedere procedure di assistenza diretta quando c'è il rischio di infortunio;
- fare uso di dimostrazioni pratiche per favorire l'apprendimento per osservazione o imitazione.” (Schmidt & Wrisberg C.A., 2000, p.210).

Tranne gli ultimi due punti che sono inerenti all'apprendimento motorio, tutti gli altri possono essere ritenuti validi per qualsiasi momento educativo.

Anche il contesto in cui avviene il processo di insegnamento-apprendimento risulta fondamentale in ogni disciplina. Una lezione all'aperto o sul territorio, una lezione con un determinato tipo di *setting* dell'aula o in un laboratorio dedicato, risulterà più attrattiva e coinvolgente per gli alunni. In particolare, per quanto riguarda l'educazione fisica, la palestra, il cortile, il campo d'atletica, etc... e tutti i materiali sportivi, sono necessari per attività ed esercizi fisici più strutturati.

“L'ambiente per l'educazione fisica dovrebbe assicurare:

- la polivalenza delle attività [...];
- la coordinazione delle attività (scolastiche ed extrascolastiche) [...];
- l'articolazione interna delle attività secondo le esigenze ludiche dei diversi stadi dell'età evolutiva [...];
- la plasticità del materiale e delle attrezzature [...];
- la socializzazione delle attività [...];
- la correlazione tra gli “spazi” ludici, gli spazi abitati circostanti e le altre attrezzature di valore sociale;

- l'ampia possibilità di frequenza.” (Giugni, 1973, p.104).

L'apprendimento non è influenzato solo da fattori esterni, come l'ambiente e gli insegnanti o educatori, ma anche da elementi affettivi ed emotivi, sentimenti di piacere derivati dal divertimento e dalla passione. La professoressa Pento afferma che “Il successo dell'intervento didattico dipende in larga misura anche da un adeguato livello motivazionale.” (Pento, 2020, p.96). Affinché gli alunni siano motivati, gli insegnanti devono fare in modo che abbiano ben chiari i significati dei compiti da svolgere e gli obiettivi da raggiungere (Pento, 2020). Se si riesce a far leva su questi elementi sarà più semplice creare un clima sereno e favorevole all'apprendimento.

Gli autori Vanden Auweele e Biddle (1999) con la loro teoria dell'orientamento verso gli obiettivi, che permette di valutare i livelli di motivazione durante le attività motorie e sportive, espongono le differenti caratteristiche tra un orientamento verso i compiti e uno indirizzato alla competizione. Risulta più sano e benefico seguire il primo orientamento, poiché si deve pensare solo al raggiungimento personale degli obiettivi posti e ai propri progressi, invece che mettersi costantemente a confronto con gli altri come avviene seguendo il secondo orientamento.

“Da alcune ricerche è emerso che un clima orientato verso i compiti favorisce il divertimento e il benessere degli allievi creando un ambiente soprattutto sereno. [...] Il divertimento e il successo hanno poi effetti anche a lungo termine. Infatti, aiutando gli allievi ad acquisire atteggiamenti di sicurezza, di stima di sé e di fiducia nelle proprie capacità all'interno di un clima positivo e piacevole si possono promuovere competenze, valori e sani stili di vita, con la convinzione che molto probabilmente queste persone, da adulte, sceglieranno uno stile di vita attivo. Dovrebbe essere questo uno degli obiettivi principali dell'educazione fisica.” (Pento, 2020, p.99).

La docente conclude con uno degli obiettivi principali ai quali dovrebbe puntare l'insegnamento dell'educazione fisica, ossia quello di promuovere in bambini ed adolescenti degli stili di vita e dei valori sani che li accompagneranno anche in futuro.

Guido Giugni, invece, sottolinea il legame che unisce l'educazione fisica alla personalità dell'individuo:

“L’educazione fisica va vista in una visione strutturale dell’individuo e della sua personalità e, cioè: come un processo di integrazione della funzione motoria nella personalità, in modo che ogni modificazione della parte (il comportamento motorio) modifichi l’insieme (la personalità).” (Giugni, 1973, p.18).

Quest’affermazione fa riflettere sul carattere polivalente di questa disciplina, che non mira solamente a dei miglioramenti motori o all’insegnamento di regole sportive, ma ha delle finalità più profonde legate ad aspetti relativi all’interiorità della persona. Quindi tra gli obiettivi dell’educazione fisica vi è anche quello di formare, tramite esercizi ed attività motorie e le diverse competenze che si mirano a sviluppare, la coscienza e l’affermazione di sé e il profilo personale sia a livello fisico che a livello intellettuale e morale. (Giugni, 1973).

Un altro aspetto formativo di questa disciplina è la sua valenza nel piano della socializzazione. Durante le ore di educazione fisica vengono proposti giochi e attività sia individuali che di gruppo. Attraverso questi ultimi si promuovono diverse qualità sociali: il rispetto e l’aiuto reciproco, l’altruismo, il valore della squadra, la capacità di lavorare in gruppo, la consapevolezza di avere un obiettivo comune e di trovare il giusto equilibrio con i compagni per raggiungerlo.

Gemelli e altri autori (1920), già più di un secolo fa, hanno sottolineato il legame che intercorre tra gli esercizi di movimento e i processi di sensibilità, soprattutto quella fisico-muscolare a livello di percezioni dell’ambiente e del nostro corpo. Il gruppo di autori, inoltre, osserva che l’esercizio fisico interviene e influenza in maniera positiva anche l’aspetto intellettuale, rendendo i soggetti che lo praticano con regolarità più agili mentalmente e pronti all’azione ragionata.

Giugni invece, in riferimento al rapporto esistente tra movimento e pensiero, afferma che “Le operazioni concrete dell’attività motoria si configurano come processi di pensiero, intesi a guidare l’azione verso il proprio fine, per cui esigono coerenza e continuità [...]” (Giugni, 1973, p.135).

Un ulteriore beneficio dell’educazione fisica è che attraverso attività e giochi motori favorisce l’attenzione, la memoria e la concentrazione degli alunni, poiché per

svolgere gli esercizi nel migliore dei modi e ottenere il massimo risultato, ma anche per capire, ricordare e rispettare le regole proposte, devono essere attenti e concentrati.

I diversi aspetti e obiettivi presentati conferiscono a questa disciplina un valore formativo che aiuta l'individuo alla formazione completa del suo percorso educativo.

2.6. La progettazione dell'esperienza motoria a scuola

“La progettazione delle attività motorie prevede che la professionalità dell'insegnante garantisca una scelta di metodi e strategie frutto di un'elaborazione accurata, che porti ad evitare rischi di azioni superficiali.”

(Pento, 2020, p.101)

La fase di progettazione delle attività didattiche per qualsiasi disciplina curricolare è un momento delicato e di fondamentale importanza per i processi di insegnamento-apprendimento. È necessario prendere in considerazione diversi aspetti per compiere una progettazione adeguata: dalla consultazione delle Indicazioni Nazionali e altri documenti normativi, alla scelta dei traguardi e degli obiettivi che si desiderano raggiungere, alla descrizione del contesto e delle situazioni di partenza della classe/sezione, alla selezione delle tecniche e metodologie più adeguate, fino alla proposta delle attività maggiormente idonee.

Due pedagogisti statunitensi, Grant P. Wiggins e Jay McTighe, nel 2004 pubblicano un libro in cui espongono il loro modello di progettazione, basato su una progettazione a ritroso. Essa si struttura in tre fasi, che prevedono l'identificazione dei risultati desiderati, la determinazione di evidenze di accettabilità e la pianificazione delle esperienze didattiche. Essi suggeriscono di partire dalle competenze che si vogliono fare emergere negli alunni e dai risultati attesi, e procedere a “ritroso” fino alla programmazione delle attività.

“Il processo di apprendimento interessa l'alunno, per cui la didattica deve incentrarsi su di lui, sui suoi impulsi e sulla sua spontaneità, non per esasperarli in una serie di movimenti senza scopo, bensì per trasformarli in volontà e razionalità motoria: ossia in capacità motorie come attitudini che permettono il dominio del comportamento.” (Giugni, 1973, p.243).

Gli obiettivi che gli insegnanti si prefiggono di raggiungere, in ogni disciplina, in ogni unità didattica, in ogni argomento che si vuole affrontare, sono da contestualizzare, da modellare ed adattare agli allievi della propria classe/sezione. È necessario renderli accessibili e adeguati alle loro capacità e abilità per far in modo che sviluppino ulteriori competenze.

Pento (2020) ricorda che l'educazione motoria dovrebbe essere progettata cercando di coinvolgere le diverse aree della personalità che vengono implicate in questa materia: oltre a quella morfologico-funzionale, vi sono quella cognitiva, affettiva e sociale. Mentre la prima comprende i diversi aspetti e funzioni del corpo, la dimensione cognitiva riguarda la riflessione, l'osservazione, la scelta delle strategie ed azioni motorie adeguate; l'area affettiva, invece, è collegata al sentimento del piacere e al benessere derivanti dal movimento, al senso di autoefficacia e stima di sé; infine, la dimensione sociale prevede la capacità di creare relazioni positive, di progettare in maniera condivisa con i compagni per il raggiungimento di uno scopo, di collaborare per lo svolgimento di azioni motorie. Vista la molteplicità e l'ampiezza delle finalità coinvolte, per riuscire a concentrarsi adeguatamente sul compito da effettuare è necessario predisporre degli obiettivi specifici. L'obiettivo dev'essere qualcosa di osservabile e valutabile entro determinati parametri predeterminati.

Pento, individua alcuni ambiti dai quali si possono ricavare gli obiettivi legati all'educazione fisica:

- “sviluppo e affinamento delle capacità senso-percettive;
- conoscenza e padronanza del proprio corpo;
- sviluppo e affinamento delle capacità coordinative (coordinazione globale, segmentaria, oculo-segmentaria, differenziazione spaziale e temporale, equilibrio, combinazione);
- miglioramento e consolidamento degli schemi motori statici e dinamici e delle varianti esecutive;
- sviluppo e miglioramento della condizione fisica (capacità organico-muscolari);
- sviluppo e affinamento delle capacità espressive e comunicative;
- sviluppo di efficaci comportamenti relazionali;

- sviluppo e miglioramento di competenze cognitive legate alla gestione del movimento.” (Pento, 2020, p.106).

Affinché un alunno acquisisca le diverse competenze richieste anche a livello motorio, è utile progettare dei percorsi di apprendimento completi e stimolanti. Egli “[...] diviene competente in ambito motorio quando è consapevole del processo compiuto ed è in grado di rispondere alle seguenti domande: *Cosa so fare? Come riesco ad eseguire i compiti proposti? Qual è il mio livello esecutivo? Cosa conosco? Quali sono i miei atteggiamenti in un determinato contesto? Perché rispettare la successione motoria proposta? Come fare a ...? Con quali attrezzi? Dove praticare...? Con chi? Quando? Con quali regole?*” (Colella, 2003, p. 35).

Anche per l’educazione fisica, per una progettazione più chiara, definita e trasversale, si può ricorrere all’utilizzo di Unità Didattiche di Apprendimento (UDA). Attraverso dei percorsi spesso anche interdisciplinari, a partire da un compito autentico si delineano gli obiettivi osservabili, le competenze da raggiungere, si descrivono i destinatari e il contesto, si stabiliscono tempi, contenuti e attività da proporre, indicando infine, anche le modalità di verifica e di valutazione.

“L’attività dovrebbe prevedere una preparazione accurata orientandosi sugli obiettivi da raggiungere, sulla motivazione, sulla strutturazione dell’ambiente fisico e mentale, sugli aspetti principali del compito (percettivi, motori, cognitivi), sul tipo di esercitazione, sui *feedback* da attivare.” (Pento, 2020, p.122).

Le attività da proporre devono essere scelte in maniera ragionata e non superficiale, devono prevedere un adeguato livello di difficoltà e non devono essere escludenti ma inclusive e alla portata di tutti gli alunni. Gli insegnanti devono proporle in maniera chiara e comprensibile, ripetendo regole e consegne quando necessario e stimolando motivazione e interesse nei bambini e ragazzi. Alcuni esercizi fisici possono essere presentati attraverso dimostrazioni pratiche, sia da parte degli adulti, che da allievi più esperti o praticanti un determinato sport, o anche attraverso immagini o filmati. Con questi supporti visivi, i movimenti da svolgere e gli obiettivi da raggiungere risulteranno più comprensibili.

“Durante la lezione lo sforzo sarà continuo, in modo tale da fornire una curva d'intensità che aumenti progressivamente, per raggiungere il suo massimo durante la parte fondamentale, per poi decrescere progressivamente. È anche necessario rispettare un principio fisiologico di alternanza degli sforzi: sforzi intensi debbono alternarsi a periodi di recupero attivo o a momenti di rilassamento[...]. Ogni seduta dovrà, inoltre, stimolare le grandi funzioni organiche e i principali gruppi muscolari.” (Pieron, 1989, p.58).

Il livello di intensità, ritmo e frequenza delle attività proposte, dev'essere equilibrato e idoneo alle diverse età e periodi di sviluppo. Deve andare incontro alle esigenze degli alunni e in alcuni casi può venire personalizzato.

Le lezioni di educazione fisica prevedono diverse fasi e diversi tempi da rispettare. La prima fase dovrebbe prevedere esercizi di riscaldamento a bassa intensità; quella centrale dovrebbe essere costituita da attività più complesse, prolungate nel tempo e a moderata o alta intensità; la fase finale dovrebbe essere dedicata agli esercizi di defaticamento e rilassamento.

L'autore francese Pieron M. identifica la presenza di tre differenti tempi durante le lezioni di questa disciplina:

- “il *tempo di informazione*, periodo durante il quale l'insegnante trasmette informazioni relative alle abilità da eseguire, all'organizzazione del lavoro in classe;
- il *tempo di transizione*, periodo durante il quale gli allievi dispongono gli attrezzi, si spostano da un posto all'altro, attendono l'inizio delle attività;
- il *tempo disponibile per la pratica*, tempo utile dal quale si sottrae il tempo di informazione e quello di transizione.” (Pieron, 1984, p.44).

Oltre a questi momenti programmati, ogni tanto sarebbe corretto per lo sviluppo armonioso dell'individuo, concedere del *sano tempo libero*, del tempo per sfogarsi ed esprimere le pulsioni interne attraverso il movimento, del tempo di crescita sia personale che collettiva, affinché si rafforzi il sentimento di comunità tra i compagni.

2.7. Come ampliare i tempi dedicati all'educazione fisica

Come si è cercato finora di dimostrare, attraverso definizioni, ricerche, fonti normative e provenienti dalla letteratura, e come si approfondirà nel capitolo successivo, il movimento sia strutturato che non strutturato è fondamentale per la sana crescita dell'individuo. Visti i dati dell'OMS che mostrano livelli ancora troppo elevati di inattività fisica, risulta imprescindibile un intervento più attivo da parte delle scuole.

“Babey et al. (2014) ha condotto uno studio valutando quattro tipi di approcci per aumentare l'attività fisica tra i bambini ed i giovani nelle scuole:

- programmi pre-scuola;
 - programmi di attività motoria e sportiva post-scuola;
 - estendere l'orario scolastico per fornire 60 minuti di educazione fisica;
 - brevi intervalli (10 minuti) di attività motoria durante la giornata scolastica.”
- (Colella, 2018, p.38).

Queste diverse opzioni richiedono una stretta collaborazione tra gli insegnanti, coordinati da dirigenti scolastici volenterosi di promuovere stili di vita più salutari e legati al benessere psico-fisico di bambini e adolescenti.

Un altro approccio per incentivare il movimento, la quantità e la qualità dell'attività motoria, potrebbe essere legato al territorio. Attività in impianti sportivi, palestre di altre scuole, piscine e in altri spazi dedicati alla pratica sportiva, favorirebbero motivazione e interesse negli alunni.

Negli USA è stato ideato un modello, che si sta diffondendo anche negli altri Paesi del mondo, che mira ad aumentare i livelli di attività fisica tramite l'educazione fisica. Castelli e alcuni collaboratori nel 2014 hanno creato il CSPAP (*Comprehensive School Physical Activity Program*), un modello attraverso il quale si predispongono delle sessioni di attività motorie attorno a cinque punti collegati tra loro:

- a) l'educazione fisica curriculare;
- b) l'attività motoria prima e dopo l'orario di ingresso ed uscita;
- c) il coinvolgimento della famiglia e del quartiere/distretto;
- d) il coinvolgimento dei collaboratori scolastici;
- e) l'attività fisica durante l'orario scolastico.



Figura 9: modello CSPAP

Grazie a questa rete di figure (sia interne che esterne alla scuola) e di momenti dedicati all'attività motoria, si mira a far raggiungere a bambini ed adolescenti adeguati livelli di attività fisica regolare e intraprendere stili di vita sani e fisicamente attivi. Come verrà presentato nel capitolo successivo, i benefici legati a degli stili di vita attivi sono innumerevoli e comportano dei miglioramenti per la salute sia fisica che mentale, ma anche sociale e a livello emozionale.

3. I BENEFICI DELL'ATTIVITÀ FISICA

*“Per "promozione della salute" si intende
il processo che consente alle persone
di esercitare un maggiore controllo
sulla salute e migliorarla”
(Carta di Ottawa, 1986)*

3.1. La salute e il ben-essere

Godere di una buona salute è uno degli aspetti più importanti della vita e non deve essere dato per scontato. Purtroppo, un'alta percentuale di persone nel mondo non ha questo privilegio e le cause sono molteplici: dai motivi socioeconomici, alle condizioni e ai contesti di vita, all'età, alle condizioni genetiche. Al contempo vi sono persone che non si preoccupano della propria salute, non conferendole la giusta importanza e un'adeguata attenzione sia a livello fisico che mentale.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità, all'interno della Costituzione firmata dagli Stati membri nel 1946, definisce la salute come “uno stato di totale benessere fisico, mentale e sociale” e non semplicemente “assenza di malattie o infermità” auspicandosi il suo più alto raggiungimento possibile da parte di tutte le popolazioni.

Quarant'anni dopo, nel 1986, viene indetta la prima Conferenza Internazionale per la Promozione della Salute ad Ottawa. Al termine di tale conferenza si è stipulata una Carta col fine di “[...] stimolare l'azione a favore della Salute per Tutti per l'anno 2000 e oltre.” (Carta di Ottawa¹⁹, 1986). All'interno di questo documento vengono specificate cinque strategie chiave che fungono da linee guida per un'adeguata promozione della salute:

- 1) costruire una politica pubblica per la salute;
- 2) creare ambienti favorevoli;
- 3) rafforzare le azioni comunitarie;
- 4) sviluppare le capacità personali;
- 5) riorientare i servizi sanitari.

Attraverso queste azioni si dovrebbe creare lo scenario più favorevole per il mantenimento di una buona salute sia a livello personale che collettivo.

¹⁹ <http://www.liber-rebil.it/wp-content/uploads/2015/04/CartaOttawa.pdf>

F. E. Aboud nel 1998 definisce la promozione della salute come “un’azione politica sociale ed educativa che rafforza la consapevolezza pubblica della salute, incentiva gli stili di vita sani e l’azione della comunità in favore della salute, e rende le persone *potenti* nell’esercitare i propri diritti e responsabilità, nel modellare gli ambienti, i sistemi e le politiche che conducono alla salute e al ben-essere.” (Zani & Cicognani, 2000). Risulta necessario potenziare la consapevolezza pubblica creando una rete di collaborazione tra i diversi settori sociali che se ne occupano, con lo scopo di ottenere dei benefici anche a livello privato.

“Per raggiungere uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale, un individuo o un gruppo deve essere capace di identificare e realizzare le proprie aspirazioni, di soddisfare i propri bisogni, di cambiare l’ambiente circostante o di farvi fronte. La salute è quindi vista come una risorsa per la vita quotidiana, non è l’obiettivo del vivere. La salute è un concetto positivo che valorizza le risorse personali e sociali, come pure le capacità fisiche. Quindi la promozione della salute non è una responsabilità esclusiva del settore sanitario, ma va al di là degli stili di vita e punta al benessere.” (Carta di Ottawa, 1986).

L’idea di salute come risorsa della vita quotidiana fa emergere un altro suo aspetto chiave. Una risorsa è uno strumento di supporto, un beneficio per la nostra vita e per gli obiettivi quotidiani che ognuno si pone. La salute non deve essere vista come lo scopo principale dell’esistenza, ma come il mezzo per raggiungerlo. La sua promozione, inoltre, non è da affidare unicamente ad un unico settore (quello sanitario), ma è necessario che la responsabilità venga distribuita, che i diversi ambienti che possono favorirla si attivino per farlo e che il singolo individuo si impegni nel salvaguardarla.

Ghedin (2004) all’interno del libro *Quando si sta bene*. fornisce diverse definizioni del concetto di salute che esamina sotto diverse prospettive: quella biomedica, quella sociologica e la prospettiva psicologica. L’autrice afferma che “La salute muta il modo con cui è concepita in relazione al ceto, al genere, alla cultura e alle reti relazionali. Essa è, in una parola, concezione di complessa interpretazione e varia in base al mutare delle caratteristiche dei soggetti e dei diversi contesti socioculturali.”

(Ghedin, 2004, p. 39). È qualcosa che può mutare continuamente e che non dipende da un singolo fattore ma da molteplici aspetti.

Un'altra definizione di salute viene fornita da Ingrosso nel 1994. L'autore la descrive come qualcosa di dinamico, legato al fare, all'azione, alla "capacità di fare fronte ai problemi, ai rischi e alle perdite [...]" (Ghedin, 2004, p. 50). La salute è un movimento, un divenire, un elemento da costruire e da modificare continuamente, partendo da se stessi e poi trovando il supporto da parte di chi ci circonda: dalla famiglia, alla scuola, al gruppo dei pari, al mondo dello sport, alle istituzioni sanitarie, ...

Il concetto di salute è strettamente legato a quello di ben-essere, allo stare bene con se stessi e con gli altri. Nel 1984 E. Diener lo definisce uno stato di soddisfazione, di senso positivo della vita, di piacere emozionale. Alcuni autori paragonano il benessere soggettivo, diverso da quello sociale, al sentimento di felicità, allo stato di gioia ed equilibrio. E. Spaltro nel 1995²⁰ invece, si concentra maggiormente sull'appartenenza del ben-essere alla sfera del cognitivo, del pensiero.

Heylighen e Bernheim (2001) identificano il ben-essere fisico come il fattore oggettivo che influenza maggiormente il ben-essere soggettivo. I due autori dichiarano che le persone in salute soffrono meno di disturbi fisici e possiedono livelli maggiori di energia, e che le persone felici e in stato di ben-essere vivono più a lungo e in salute.

Per quanto riguarda il ben-essere sociale invece, Ghedin (2004) afferma che "Per descrivere il ben-essere sociale si fa riferimento agli indicatori sociali che sono aspetti della società che riflettono le circostanze oggettive di vita delle persone in un determinato contesto culturale e geografico." (Ghedin, 2004, p. 63).

I. McDowell e C. Newell (1987)²¹ indicano la salute sociale come "quella dimensione del benessere di un individuo che si riferisce a come va d'accordo con le altre persone, come le altre persone si comportano nei suoi confronti, e come interagisce con le istituzioni sociali e con la morale sociale". (McDowell & Newell, 1987, p.152).

Oltre ad essere stati definiti nel corso degli anni da molteplici autori, i concetti di salute e ben-essere compaiono anche nel quadro di competenze europeo. Nel 2018 il consiglio dell'Unione Europea ha emanato una raccomandazione relativa alle competenze chiave, aggiornando quella redatta nel 2006 visti i cambiamenti

²⁰ Cit. in Goldwurm (1995)

²¹ Cit. in Larson (1993)

socioeconomici, tecnologici e nei diversi settori lavorativi, tra cui quello dell'istruzione. Anche la competenza personale, che prima veniva identificata semplicemente con *Imparare ad imparare*, è stata approfondita e riveste il titolo di *Competenza personale, sociale e capacità di imparare a imparare*. Tra i diversi aspetti che comprende, riguarda anche “[...] la capacità di [...] favorire il proprio benessere fisico ed emotivo, di mantenere la salute fisica e mentale, nonché di essere in grado di condurre una vita attenta alla salute e orientata al futuro, di empatizzare e di gestire il conflitto in un contesto favorevole e inclusivo.” (Raccomandazione del consiglio europeo, 2018).

Quindi è necessario favorire e mantenere entrambi questi elementi, in maniera integrata e con il supporto della rete di ambienti sociali che deve prevedere una loro adeguata promozione.

3.1.1. La promozione della salute

“La salute è creata e vissuta dalle persone all'interno degli ambienti organizzativi della vita quotidiana: dove si studia, si lavora, si gioca e si ama. La salute è creata prendendosi cura di se stessi e degli altri, essendo capaci di prendere decisioni e di avere il controllo sulle diverse circostanze della vita, garantendo che la società in cui uno vive sia in grado di creare le condizioni che permettono a tutti i suoi membri di raggiungere la salute.” (Carta di Ottawa, 1986).

La promozione della salute è un processo che dovrebbe essere continuo ed appartenere ai diversi ambienti di vita quotidiana frequentati da ogni cittadino, da quelli più informali a quelli più convenzionali.

Come riporta Ghedin (2004), nella seconda metà del XX secolo è aumentato il numero di agenzie e organizzazioni internazionali aventi questa finalità. Si sono verificate e sono sempre più frequenti conferenze internazionali, incontri, symposium e seminari relativi alla prevenzione e promozione della salute. Molti sono stati organizzati dall'OMS e dalla Federazione Mondiale per la Salute Mentale (*World Federation for Mental Health*). Oltre a tenere conferenze e incontri internazionali, l'ufficio regionale europeo dell'OMS nel 1999 ha pubblicato un'agenda²² che promuove alcune strategie per ridurre il consumo di sostanze, migliorare la salute mentale e le abilità di vita, e diminuire i fattori di rischio. L'Organizzazione Mondiale della Sanità organizza inoltre,

²² “La salute per tutti nel ventunesimo secolo. Una politica comune per l'Europa.”

numerosi progetti e iniziative internazionali sul territorio, come ad esempio “Città sane” (*Healthy Cities*) e delle “Scuole che promuovono la salute” (*Health Promoting Schools*).

“L'Unione Internazionale per la Promozione della Salute e l'Educazione (IUHPE)²³ è un'organizzazione non governativa professionale globale dedicata alla promozione della salute in tutto il mondo. Per più di 65 anni ha gestito una rete professionale, globale e indipendente di persone e istituzioni impegnate a migliorare la salute e il benessere delle persone attraverso l'istruzione, l'azione comunitaria e lo sviluppo di politiche pubbliche sane.” (IUPHE).

La *mission* di questa organizzazione è quella di promuovere la salute e il benessere globali redistribuendo le risorse affinché vi sia equità tra i paesi del mondo. Oltre a questo macro-obiettivo, la IUHPE mira a promuovere:

- alleanze e partenariati efficaci per produrre risultati ottimali in materia di promozione della salute;
- conoscenze ampiamente accessibili basate su dati concreti ed esperienza pratica nella promozione della salute;
- l'eccellenza nelle politiche e nelle pratiche per una promozione della salute efficace e di qualità;
- elevati livelli di capacità degli individui, delle organizzazioni e dei paesi di intraprendere attività di promozione della salute.

Per far fronte a questi obiettivi promuove diversi progetti territoriali, tra cui ad esempio il *People Planet Health*, promosso in Svizzera nel dicembre del 2021 con la finalità di supportare le politiche di sviluppo sulla salute e il benessere del pianeta e delle persone che lo vivono.

Un altro programma a favore di questa tematica, realizzato attraverso il DPCM del 4 maggio 2007, è il documento programmatico “Guadagnare salute. Rendere facili le scelte salutari.”. Questo documento ha lo scopo di promuovere stili di vita in grado di contrastare, nel lungo periodo, il peso delle malattie croniche non trasmissibili e far guadagnare anni di vita in salute ai cittadini.

“L’obiettivo primario è quello di agire in modo integrato e coordinato sui quattro principali fattori di rischio modificabili (fumo, alcol, scorretta alimentazione e inattività

²³ <https://iuhpe.org/index.php/en/>

fisica) che sono responsabili da soli del 60% della perdita di anni di vita in buona salute in Europa e in Italia. Questi fattori di rischio devono essere affrontati non solo dal punto di vista sanitario ma come veri e propri fenomeni sociali. È per questo che la strategia di “Guadagnare Salute”, partendo dai fattori di rischio, identifica quattro aree tematiche:

- promozione di comportamenti alimentari salutari;
- lotta al tabagismo;
- contrasto ai consumi rischiosi di alcol;
- promozione dell’attività fisica.” (EpiCentro – Cosa è Guadagnare Salute²⁴).

Questo programma privilegia la comunicazione e la diffusione di informazione, diffondendo iniziative specifiche che indirizzano a scelte di vita salutari.

Un ulteriore programma di promozione su cui risulta necessario porre attenzione, è il “Programma Mattone Internazionale Salute” (ProMIS) approvato su proposta del Ministero della Salute nella Conferenza Stato Regioni del 29 luglio 2015. La sua finalità principale è quella di portare la sanità delle Regioni e delle Province Autonome in Europa e l’Europa nei Sistemi Sanitari delle Regioni italiane. L’obiettivo strategico è quello di “(contribuire) alla crescita della salute come sistema in ottica internazionale ed europea, rafforzando le competenze dei portatori di interesse attraverso scambi di approcci, esperienze e modelli regionali, nazionali ed europei, e lo sviluppo di iniziative di livello europeo.” (ProMIS²⁵).

Sempre a livello europeo, infine, è stato istituito un programma d’azione in materia di salute per il periodo 2021-2027: l’“EU4Health”. Il programma segue quattro macro “linee di attività”:

1. prevenzione delle malattie;
2. preparazione alla crisi;
3. sistemi sanitari e personale sanitario;
4. digitale.

L’“EU4Health” inoltre, mira a raggiungere molteplici obiettivi (quattro generali e dieci specifici), migliorando e promuovendo la salute all’interno dell’Unione per ridurre il peso delle malattie trasmissibili e non, proteggendo le persone da minacce transfrontaliere gravi alla salute, garantendo un maggiore accesso ai prodotti medicinali e ai dispositivi medici e rafforzando i sistemi sanitari.

²⁴ <https://www.epicentro.iss.it/guadagnare-salute/programma/>

²⁵ <https://promisalute.it/il-promis/#elementor-tab-content-2552>

Questi e tanti altri programmi ed iniziative devono raggiungere anche bambini e giovani adolescenti; l'educazione alla salute in ambiente scolastico risulta quindi imprescindibile e fondamentale per il percorso di crescita di cittadini con abitudini di vita salutari.

3.1.2. La promozione della salute nelle scuole

“[...] l'ambiente-scuola offre un contesto efficace per il miglioramento della salute di un giovane, della sua autostima, della capacità di vivere (capacità di prendere decisioni valide, comunicazione, capacità di pensiero critico) e del suo comportamento. L'educazione alla salute promossa dalla scuola potrebbe diventare uno dei mezzi più efficaci per il miglioramento significativo del ben-essere dei giovani.” (Ghedin, 2004, p. 15).

Già a partire dalla metà del XIX secolo si è iniziato a parlare dell'importanza dell'educazione della salute, quando Lemuel Shattuck (Taub, 2001) affermò che bisognava insegnare nelle scuole ai bambini i principi della salute. Circa un secolo dopo è stata definita dal Comitato sulla Terminologia dell'Educazione alla Salute come “quella pratica multidisciplinare che si occupa di creare, implementare e valutare i programmi educativi che rendono in grado gli individui, le famiglie, i gruppi, le organizzazioni e le comunità di giocare ruoli attivi nell'ottenere, proteggere e sostenere la salute.” (Taub, 2001). Il concetto chiave è l'azione, l'essere attivi nei confronti della salute e trovare molteplici modalità per implementarla e promuoverla.

Come afferma Ghedin (2004), l'educazione alla salute è importante soprattutto durante l'infanzia e l'adolescenza poiché i giovani in quei periodi di vita si stanno formando, stanno costruendo e modificando il loro carattere e i loro comportamenti, definendo le loro personalità e atteggiamenti futuri. Ed è per questo che bisogna parlare dell'importanza della salute fin da quando sono piccoli, mostrando loro i fattori che la beneficiano e dissuadendoli dai comportamenti che la mettono a rischio, dal momento che:

“Se si desidera che la prevenzione e gli sforzi per la promozione della salute siano efficaci, l'intervento dovrebbe iniziare nel momento in cui l'individuo sta sviluppando

una comprensione del comportamento e della salute (Susman et al., 1992; Maddux et al., 1986).”²⁶

Sempre a metà del XX secolo, anche il Comitato di Esperti dell’OMS sui Servizi di Salute Scolastica aveva emesso una dichiarazione importante in merito al rapporto che intercorre tra la salute e l’apprendimento, affermando che “[...] per apprendere in modo efficace i bambini hanno bisogno di salute.” (WHO, 1997, p.10). È infatti presente un’interdipendenza molto forte tra i due fattori.

Anche se molto spesso i giovani frequentano diversi ambienti sociali in cui si dovrebbe tramettere l’importanza della salute, “La scuola è il luogo migliore in cui insegnare comportamenti corretti per la promozione della salute e prevenire i relativi problemi.” (Ghedin, 2004, p. 27).

Per promuovere la salute nelle scuole, luogo di formazione e crescita per la maggior parte dei bambini e degli adolescenti di tutto il mondo, si deve puntare all’utilizzo di programmi specifici, multidisciplinari, personalizzati in riferimento al contesto-classe (o sezione) che un insegnante si trova davanti. È importante, inoltre, che il docente capisca se questi programmi raggiungono e vengono compresi da tutti gli studenti e per essere maggiormente vicini alla loro realtà quotidiana sarebbe utile coinvolgere le famiglie, il territorio e la comunità.

Un’iniziativa di spicco ideata dall’Ufficio Europeo dell’OMS, dalla Commissione Europea e dal Consiglio d’Europa negli anni Ottanta del secolo precedente e che ha preso avvio nel 1992, è la *European Network of Health Promoting Schools* (ENHPS). Ad oggi, questa Rete europea di scuole può contare sulla collaborazione di 43 Paesi; l’Italia è entrata a farne parte ufficialmente nel 1995. Le scuole aderiscono al progetto con la finalità di promuovere la salute all’interno dell’ambiente scolastico, che dev’essere un luogo sicuro e protetto, e stimolare stili di vita equilibrati e salutari.

“Le scuole adottano un approccio olistico di promozione della salute, dandole priorità all’interno del curriculum, dell’organizzazione scolastica, della scuola come edificio e come ambiente di rapporti sociali. Essenziale nella riuscita del progetto è la capacità di integrare la promozione della salute con la routine quotidiana della vita scolastica.” (Ghedin, 2004, p. 30).

²⁶ Cit. in Ghedin, 2004, p.25

In Italia si è cominciato a portare l'educazione alla salute nelle scuole con la legge del 23 dicembre 1978, n. 833 riguardante l'"Istituzione del servizio sanitario nazionale". Anche se si sofferma sul campo dell'educazione sanitaria, rappresenta la volontà di far riflettere gli individui fin da piccoli, su alcuni aspetti chiave riguardanti lo stile di vita salutare.

Con "I programmi didattici della scuola primaria" emessi con il d.p.r. n. 104 del 12/02/85, si verifica un'ulteriore presa di coscienza rispetto al trattamento della salute in ambiente scolastico, iniziando a prevederla come prerequisito delle discipline ed interessandole in maniera trasversale.

Con le attuali Indicazioni Nazionali, l'educazione alla salute assume un peso maggiore all'interno del curriculum scolastico: nella scuola dell'infanzia viene promossa ed incentivata attraverso le attività di routine e di vita quotidiana, "[...] attraverso una sensibilizzazione alla corretta alimentazione e all'igiene personale." (Indicazioni Nazionali, 2012, p. 26); nella scuola primaria e secondaria di primo grado riveste un ruolo chiave tra i traguardi per lo sviluppo delle competenze e gli obiettivi di apprendimento delle discipline *Scienze ed Educazione Fisica*.

Sempre Ghedin (2004) ritiene che "Promuovere l'educazione alla salute all'interno della scuola implica una scelta istituzionale, culturale e scientifica di alto profilo. In una società ad elevato rischio di malessere, la promozione del ben-essere e l'educazione alla salute non vanno pensate come iniziative sporadiche, discontinue, a carico di un docente che si offre volontario, ma esse devono scaturire da un serio e sereno dibattito di tutti gli attori coinvolti nella scuola, ed essere identificate come l'asse portante dell'offerta formativa." (Ghedin, 2004, p. 33).

Attraverso queste affermazioni viene trasmessa l'idea dell'orizzontalità e continuità che dovrebbe avere l'educazione alla salute, con la finalità di coinvolgere maggiormente e raggiungere tramite molteplici modalità gli alunni.

3.2. L'attività fisica e la salute

“È dimostrato che un'attività fisica regolare aiuta a prevenire e curare le malattie non trasmissibili (NCD) come malattie cardiache, ictus, diabete e cancro al seno e al colon. Essa aiuta anche a prevenire l'ipertensione, il sovrappeso e l'obesità e può migliorare la salute mentale, la qualità della vita e il benessere.”

(Piano d'azione globale per l'attività fisica, 2018, p. 1)

Come è già stato sottolineato all'interno del primo capitolo, la scarsa attività fisica comporta conseguenze che possono diventare gravi per la salute dell'individuo: è una delle prime cause dell'obesità infantile, incide sul sistema cardiovascolare, respiratorio, nervoso e muscolo-scheletrico, può portare a delle difficoltà motorie e a livello cognitivo, a malattie ipocinetiche e nei casi peggiori alla mortalità. Dai dati ISTAT e dalle indagini condotte a livello internazionale emerge che i bambini si muovono meno rispetto al passato a causa di un maggiore accesso alla tecnologia (agli schermi di computer, *tablet*, *smartphone*), a minori possibilità di uscire e giocare all'aria aperta unite a maggiori restrizioni da parte di genitori troppo apprensivi.

Nelle Raccomandazioni del 2010, l'OMS ribadisce il legame tra attività fisica e salute affermando che “[...] l'esercizio fisico contribuisce a modulare il colesterolo nel sangue, a ridurre la pressione arteriosa, a controllare il livello di glicemia e aiuta a prevenire le malattie metaboliche, cardiovascolari, neoplastiche, le artrosi e riduce il tessuto adiposo in eccesso. Inoltre, riduce i sintomi di ansia, stress, depressione e solitudine e comporta benefici evidenti per l'apparato muscolare e scheletrico.” (WHO, 2010). Anche l'autore Scott Douglas (2020) riporta i risultati di alcune ricerche che hanno dimostrato che le persone che praticano una regolare attività fisica soffrono meno di ansia e di depressione rispetto a quelle che non la praticano.

I benefici correlati ad una regolare attività fisica sono molteplici e favoriscono uno stato di ben-essere e di salute. Oltre che per gli aspetti somatici, fisiologici e per ridurre i sintomi sopra riportati, vengono migliorati i processi cognitivi e di apprendimento.

3.2.1. Gli studi sui benefici dell'attività fisica

Alcune ricerche condotte da Cox nel 2012 dimostrano che sport ed esercizio fisico, in particolare tra i più giovani, possono apportare benefici a livello preventivo e terapeutico per la salute mentale ed il benessere generale dell'individuo.

Dalle *Linee di indirizzo sull'attività fisica* emesse a maggio del 2017 emerge che, durante i periodi di infanzia e adolescenza, una regolare attività fisica aiuta a sviluppare l'apparato muscolo-scheletrico, aumenta i livelli di autostima e risulta un potente mezzo di aggregazione sociale. Sempre all'interno di questo documento, viene sottolineato anche il valore educativo dell'attività motoria e sportiva, che può portare ad un miglioramento del comportamento sociale.

Negli ultimi trent'anni diversi ricercatori hanno compiuto una serie di studi legati ai benefici dell'attività fisica inerenti agli effetti positivi di carattere psicologico ed emotivo.²⁷ Tra questi, nel 1992 Simon H. B. ha fatto uscire un articolo scientifico legato ai benefici dell'attività fisica dimostrando che il movimento è in grado di migliorare l'umore e l'autostima, ridurre gli stati di tensione, ansia e depressione. Oltre agli aspetti psicologici questo autore ribadisce anche i benefici di carattere comportamentale: i bambini che praticano con regolarità attività fisica svilupperanno maggiori capacità esplorative e saranno più intraprendenti, e questo li porterà a sentirsi maggiormente sicuri di sé.

Attraverso numerose ricerche neuroscientifiche, inoltre, è stato dimostrato che il movimento stimola il rilascio dell'ormone GH, ossia l'ormone della crescita.

“Un bambino che si muove, perciò, è capace di inviare, indirettamente, una serie di messaggi al proprio sistema endocrino, in grado di facilitare il rilascio di ormone GH e tali, perciò, da facilitarne l'accrescimento.” (Pellai, 1998, p. 27).

Un altro ormone rilasciato dopo un'attività aerobica di moderata resistenza e con effetti benefici sul nostro organismo è l'irisina, soprannominata dallo scienziato Boström nel 2012 come l'“ormone dell'esercizio”. Insieme ad alcuni collaboratori, ha

²⁷ Dunn A.L., Trivedi M.H., O'Neal H.A., Physical activity dose-response effects on out-comes of depression and anxiety. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 2001, 33(Suppl.): S587-S597; Martin A., Booth JN, Laird Y, et al, Physical activity, diet and other behavioural interventions for improving cognition and school achievement in children and adolescents with obesity or overweight. *Cochrane Database Syst Rev* 2018; 1:CD009728; Evans], Roberts G., Physical competence and development of children's peer relations. *Quest*, 1987, 39: 23-25; Sonstroem R., Exercise and self-esteem. *Sport Science Review*, 1984, 12: 123-155; Maxwell K., Tucker L., Effects of weight training on the emotional well-being and body image of females: predictors of greatest benefit. *American Journal of Health Promotion*, 1992, 6: 338-344; Strong, W.B., Malina, R.M., Bumke, C.J.R., Daniels S.R., Dshman R., Gutin B., Hergenroeder A., Nixon P., Pivarnk, J., Rowland, T., Trost S., Trudeau EF, Evidence based physical activity for school-age youth, *Journal Pediatrics* 2005, 146: 732-737.

scoperto che l'irisina aiuta a mantenere un sano peso corporeo, rallenta l'invecchiamento e favorisce i processi cognitivi.

“Quando l'irisina viene rilasciata durante esercizi di resistenza, essa favorisce le funzioni cognitive e protegge il cervello contro la degenerazione. La scoperta eccezionale è che quando l'irisina diventa quantitativamente elevata nel cervello per mezzo della messa in atto di esercizi di resistenza, essa innesca la neurogenesi (ossia lo sviluppo di nuovi neuroni). L'aumento dei livelli di irisina accresce infatti l'espressione del fattore BDNF e attiva i geni coinvolti nell'apprendimento e nella memoria (Wrann et al., 2013).”²⁸

3.2.2. L'attività fisica e l'apprendimento

In riferimento alla conclusione del sottoparagrafo precedente, diversi studi e ricerche hanno dimostrato che una regolare attività fisica favorisce i processi cognitivi e i momenti di apprendimento.

Infatti, “È stato riscontrato che i bambini e i giovani che fanno regolare attività fisica, oltre ad avere benefici dal punto di vista fisiologico e motorio hanno una maggiore capacità di concentrazione, di memoria e di autostima con giovamento anche nei processi di apprendimento. La neurobiologia moderna ha infatti dimostrato che un'attività motoria efficace stimola i centri nervosi e attiva le aree cerebrali in cui risiedono i processi cognitivi.” (Kuhn et al., 2009)²⁹. Da questi e dai successivi dati che verranno presentati, dovrebbe risultare imprescindibile una maggiore promozione della pratica dell'attività fisica tra i giovani da parte delle agenzie educative, delle famiglie e della comunità.

A partire dagli anni Trenta si è iniziato a studiare scientificamente il rapporto tra attività fisica e cognizione e si è scoperta la relazione tra condizionamento fisico e tempi di reazione più veloci (Burpee, Stroll, 1936; Pierson, Montoye, 1958).

“L'attività fisica favorirebbe l'apprendimento, poiché influenza direttamente la neurogenesi nell'ippocampo: quando grandi movimenti muscolari impegnano i muscoli, viene liberato un composto che attiva lo sviluppo di nuovi neuroni nell'ippocampo (Van Praag, 2009).”³⁰ Per quanto riguarda la crescita delle cellule neuronali nell'ippocampo, sono state condotte diverse ricerche in cui si è verificato che le persone che praticavano

²⁸ Cit. in Olivieri, 2016, p. 95

²⁹ Cit. in Pento, 2020, p. 20

³⁰ Cit. in Olivieri, 2016, p. 94

maggior attività fisica possedevano una migliore struttura e funzione di questa regione celebrale che governa la memoria.

Come afferma la Dirigente della Direzione Didattica Statale di Rubano (Padova) Lavinia Finotti (2010), “un’attività motoria quantitativamente e qualitativamente efficace (particolarmente nell’età della scuola primaria) può stimolare le strutture neuronali ad agire e ad accumulare esperienza.” (Pento, 2010, p. 11). Oltre alle attività di movimento non strutturate, quindi, è importante proporre agli alunni delle attività ragionate che li impegnino sia fisicamente che mentalmente. La Dirigente, inoltre, aggiunge che “La scuola non deve limitarsi soltanto a dare istruzione, ma deve creare le condizioni nelle quali il bambino possa crescere sviluppando il corpo e la mente. L’alunno deve *stare bene a scuola* per apprendere nel migliore dei modi.” (Pento, 2010, p. 11). Anche qui viene sottolineata l’importanza della salute e del benessere, correlati alla crescita di un individuo dal corpo e la mente sani.

Lo psichiatra John Ratey (2008), professore alla *Harvard Medical School*, ha condotto uno studio che dimostra come anche un esercizio moderato può influenzare i circuiti mentali e affinare le capacità di pensiero.

Come è emerso precedentemente, il movimento favorisce e stimola la concentrazione. Quindi “Nel momento in cui l’attenzione dei bambini si perde, un’attività motoria, anche breve, può servire a creare una pausa, per poi riprendere con un’attività che richiede concentrazione.” (Turati & Valenza, 2022, p. 167). È dimostrato che il tempo d’attenzione dei giovani, soprattutto nei bambini piccoli, è breve e negli ultimi anni si è sempre più ridotto per via dell’aumento dell’utilizzo delle tecnologie, della vita frenetica che siamo portati a condurre, dei momenti sempre meno dedicati al tempo libero.

Dagli studi riportati nell’articolo di Olivieri, *Mente-corpo, cervello, educazione. L’educazione fisica nell’ottica delle neuroscienze.*, emerge che:

“ciò che si contrappone all’esercizio fisico, ossia starsene seduti su una sedia, tende a inibire l’apprendimento. Quando un individuo siede per più di 15 minuti, il sangue inizia ad ammassarsi nei tendini e nei muscoli dei polpacci, sottraendo dal cervello l’ossigeno e il glucosio necessari. A questo punto viene rilasciata melatonina, poiché il cervello *pensa* di trovarsi in una condizione di riposo, dal momento che da

tempo non è stato rilevato alcun comportamento di *navigazione* nell'ambiente. Il discente diviene letargico e assonnato e inizia a lottare per mantenere la concentrazione. A questo punto la capacità d'apprendimento risulta gravemente compromessa.” (Olivieri, 2016, p.90).

È fondamentale quindi, per ottenere dei risultati migliori in termini di apprendimento e per il ben-essere psico-fisico degli alunni, concedere loro dei momenti di pausa durante le lezioni teoriche. Come riportano Mulato e Rigger (2014) delle pause in movimento, aprire le finestre per cambiare l'aria e ossigenare l'ambiente e l'idratazione costante, migliorano il clima di classe e influenzano positivamente anche i risultati scolastici. La tecnica delle *Pause attive* si sta diffondendo negli ultimi anni e prevede di alternare i momenti statici in cui vengono attivati i processi cognitivi, a quelli di impegno fisico-ricreativo, fisico-cognitivo, attentivo e mnemonico (Bertinato, 2020).

Olivieri, in un articolo del 2016, ragiona sull'aumento del numero di giovani con disturbi dell'attenzione e dell'apprendimento che avrebbero bisogno più degli altri di maggiore tempo dedicato al movimento per i conseguenti benefici legati all'attenzione e alla concentrazione, ma che spesso risultano essere ipocinetici.

In riferimento all'aspetto dell'attenzione, in un giornale asiatico nel 2020 è stato riportato uno studio dedicato al confronto dei livelli di attenzione negli alunni della scuola primaria in termini di genere e attività fisica. Dalla ricerca condotta è emerso che gli studenti che praticano un'elevata quantità di attività fisica possiedono livelli di attenzione maggiori; è consigliabile quindi incrementare i momenti di attività fisica già nel periodo della scuola primaria per migliorare l'attenzione degli studenti.

Per provare ad aumentare l'attività fisica nella vita di bambini ed adolescenti, sono stati promossi diversi progetti scolastici. Nel 2010, infatti, Pento suggerisce che da alcuni dati quasi sperimentali emerge che “[...] aggiungendo più ore curricolari ai programmi di Educazione Fisica, anche quando viene ridotto il tempo dedicato alle altre materie, non si influisce negativamente sul rendimento scolastico e inoltre, osservazioni trasversali dimostrano una associazione positiva fra rendimento scolastico, attività fisica

e benessere fisico con una influenza positiva sulla concentrazione, sulla memoria e sul comportamento in classe.”³¹ (Strong et al., 2005).

Inoltre, “[...] incrementando le ore di educazione motoria a scuola si possono migliorare le competenze motorie e il benessere dei bambini: a livello delle variazioni fisiologiche, della funzionalità motoria, dell’apprendimento/rendimento cognitivo (incremento della attenzione/concentrazione, miglioramento delle capacità mnestiche) e dello sviluppo complessivo della personalità (immagine del sé, compresa quella corporea e abilità relazionali).” (Pento, 2010, p. 73).

La professoressa del corso di *Fondamenti e didattica delle attività motorie* dell’Università degli Studi di Padova, sempre nel libro pubblicato nel 2010, espone il progetto *Una scuola che si muove*. L’esperienza è stata condotta in due classi prime della scuola primaria “Salvo D’Acquisto” di Bosco di Rubano (PD) e ha previsto l’aumento delle ore di educazione motoria all’interno di queste classi per un anno intero, dedicando la prima ora di ogni giornata scolastica all’educazione motoria e usufruendo così del 20% dell’orario curricolare. “L’obiettivo era determinare un miglioramento delle loro abilità motorie e dello stato di salute ipotizzando una correlazione positiva tra attività fisica e capacità di apprendimento.” (Pento, 2010, p.21).

Sono stati numerosi i risultati positivi emersi da questo intervento di ricerca. Innanzitutto, si sono verificati dei miglioramenti nelle abilità relazionali, tra cui l’ascolto e il rispetto dell’altro, la comunicazione sia tra compagni che con le insegnanti. Gli atteggiamenti positivi appresi durante le ore di educazione fisica, sono stati trasferiti anche in aula e in giardino, durante il momento della ricreazione. Le ipotesi iniziali relative alle finalità del progetto, inoltre, si sono verificate poiché gli alunni coinvolti hanno dimostrato fin da subito migliori capacità di attenzione e concentrazione sia durante le discipline svolte a seguito dell’ora di educazione motoria, che dopo l’attività fisica svolta a ricreazione. È stato riscontrato un miglioramento anche nella capacità di rilassarsi e nelle abilità personali, quali l’autonomia e la responsabilità. La conclusione sommativa dell’esperienza è stata che “In base ai livelli di partenza tutti hanno raggiunto buoni traguardi negli apprendimenti scolastici, nella maturità relazionale, nelle capacità motorie.” (Pento, 2010, p. 67).

³¹ Cit. in Pento, 2010, p. 75

All'interno dell'articolo di Gomez Paloma, Ascione e Tafuri del 2016, viene riportato un altro programma legato al movimento in rapporto con l'apprendimento. Eduard Buser, un insegnante svizzero, nel 2005 propone il progetto *Studiare in movimento* nella sua scuola di Biberist. Lo scopo dell'esperienza è quello di favorire l'apprendimento attraverso il movimento e la stimolazione dei canali sensoriali.

“Servendosi di svariati strumenti, come travi, palline, clave e attrezzi musicali, secondo il noto insegnante è possibile promuovere apprendimenti a lungo termine dal momento che il movimento rappresenta un istinto e desiderio innato del bambino, attraverso il quale esprime se stesso, le proprie emozioni ed entra in contatto con gli altri, favorendo in tal modo anche l'integrazione all'interno del gruppo.” (Gomez Paloma, Ascione & Tafuri, 2016, p. 84).

La volontà di Buser è che queste azioni ed esperienze di movimento, non debbano essere svolte solo durante le ore di educazione fisica ma anche durante momenti di pausa o integrati con la didattica delle altre discipline curricolari.

Nella figura che segue vengono sintetizzati alcuni aspetti benefici per il cervello dovuti ad una regolare attività fisica.



Figura 10: vantaggi neuro-cognitivi derivanti dall'esercizio fisico³²

³² Immagine tratta da Oliveri, 2016, p. 95.

3.3. L'*embodied cognition*

“Siamo esseri incarnati (*embodied beings*),
in cui menti, corpi, ambiente e cultura
sono connessi tra loro a livelli diversi.”

Harry Mallgrave

Già da fine Settecento, con la sua celebre frase “In principio era l’azione”, il poeta e drammaturgo tedesco Goethe sottolinea l’importanza dell’azione e del movimento. Questi fattori non servono solamente ad acquisire abilità sensomotorie, ma permettono lo sviluppo di processi cognitivi come “la consapevolezza di noi stessi e dell’altro, la proprietà del corpo, le emozioni, i pensieri e le credenze.” (Turati & Valenza, 2022, p. 15).

Nel 1916, Margaret Floy Washburn, la prima donna a conseguire un dottorato in psicologia, ribadisce lo stretto legame tra la “vita mentale” e il movimento corporeo.

Per quanto riguarda invece, “La nascita dell’*Embodied Cognitive Science*, o scienza cognitiva incorporata, risale alla fine degli anni ‘80, nel momento in cui si diffonde il concetto per il quale la mente non è più indipendente dal corpo, ma inscritta in esso.” (Gomez Paloma, Ascione & Tafuri, 2016, p. 79).

Secondo l’*embodied cognition* i processi cognitivi non sono limitati alle operazioni istanziate all’interno del sistema cognitivo, ma comprendono più ampie strutture corporee e processi d’interazione con l’ambiente (Lakoff & Johnson, 1999; Noë, 2004; Chemero, 2009).³³

Se “Nella tradizionale visione cognitivista, i processi cognitivi di alto livello, logici e razionali sono considerati risolutamente distinti dalle sensazioni e dall’azione (Barsalou, Breazeal & Smith, 2007), [...] nella prospettiva dell’*embodied cognition* i processi mentali emergono attraverso l’interazione di un agente con un ambiente e sono il risultato dell’attività sensomotoria che l’agente compie.” (Turati & Valenza, 2022, p. 20).

Grazie alle numerose ricerche condotte in campo cognitivo e delle neuroscienze si può dare per assodata l’interrelazione tra mente e corpo, tra apprendimento e movimento. Sempre in riferimento all’*embodied cognition*, Gallese (2003) afferma che

³³ <https://www.stateofmind.it/embodied-cognition/>

“Memoria, Attenzione, Percezione, Azione, Apprendimento, ecc. sono alcuni dei processi da studiare grazie al campo di ricerca in sviluppo dell’EC.” (Gomez Paloma, Ascione & Tafuri, 2016, p. 76).

Gomez Paloma e collaboratori (2016) sottolineano che attraverso i processi educativi e di apprendimento emerge la forte unità della triade mente-cervello-corpo: nel momento in cui si apprende, si attivano dei meccanismi mentali grazie ai circuiti neuronali presenti nel nostro cervello e tramite gli input inviati al corpo si compiono delle esperienze.

La prospettiva dell’*embodied cognition* conferisce inoltre, una notevole influenza da parte del contesto, dell’ambiente in cui il corpo si trova a vivere le sue esperienze, sui processi cognitivi. Per fare in modo che l’apprendimento risulti significativo, anche questo fattore è importante. Un modo per legare le competenze motorie, con lo sviluppo cognitivo e l’esplorazione dell’ambiente è, ad esempio, quello del gioco. Attraverso i giochi i bambini, oltre a divertirsi ed attivare il livello affettivo ed emotivo che favorisce l’apprendimento, potenziano le loro abilità e capacità motorie, riguardanti l’equilibrio, la coordinazione, la forza fisica, Grazie al gioco e al movimento che ne deriva, il bambino impara a conoscere il mondo che lo circonda e ad avere maggiore familiarità con l’ambiente in cui è immerso. (Turati e Valenza, 2022).

Inoltre, “Il gioco fisico attivo offre opportunità ai bambini piccoli di migliorare le loro abilità interpersonali e motorie e di incrementare la loro attenzione verso i compiti apprenditivi. [...]

[...] Panksepp (2008) suggerisce come il gioco faciliti il sano sviluppo, stimolando la maturazione del lobo frontale, alleviando i sintomi del disturbo da deficit dell’attenzione con iperattività (ADHD), come ad esempio l’impulsività, e promuovendo una mente prosociale attraverso la maturazione dell’inibizione comportamentale.

Il gioco fisicamente impegnativo, dunque, sintetizza i benefici neurali sia dell’attività sportiva che del gioco, offrendo una simultanea stimolazione fisica, sociale e intellettuale.” (Olivieri, 2016, p. 91).

3.4. La promozione dell'attività fisica nelle scuole

“La promozione dell'attività fisica nella scuola per tutte le fasce d'età può influenzare l'adozione di buone pratiche ed evitare fattori di rischio per la salute (Kristensen et al., 2013; Zhu, 1997).”³⁴

All'interno del *Piano d'azione globale per l'attività fisica* redatto nel 2018 emergono i benefici di un'educazione fisica di qualità progettata in ambienti scolastici adeguati alla promozione dell'importanza del movimento e dell'attività fisica. Oltre alla maturazione di competenze fisiche e legate alla salute che accompagnano l'individuo per tutta la vita, si mira a prevenire le malattie non diagnosticate e i disturbi mentali e ad influenzare positivamente i risultati accademici. È infatti necessario ricordare che “Le politiche scolastiche sono una componente essenziale per la creazione di una società più attiva.” (Piano d'azione globale per l'attività fisica, 2018, p. 6).

Com'è già emerso all'interno di questo elaborato e come riporta Pento (2020), se si desidera far raggiungere a bambini ed adolescenti uno sviluppo psicofisico completo è imprescindibile far svolgere loro una considerevole quantità di attività fisica.

Generalmente i giovani trascorrono la maggior parte del loro tempo a scuola ed è per questo motivo che devono partire da questo luogo interventi e strategie di promozione dell'attività fisica. Come viene sottolineato nel report regionale del 2019 del sistema internazionale *OKkio alla SALUTE*,

“Negli ultimi anni, importanti sono le azioni avviate a livello nazionale e regionale che mirano a favorire la collaborazione tra la Scuola e la Sanità, si vedano ad esempio gli atti Indirizzi di policy integrate per la scuola che promuove salute (approvato il 17/01/2019 in Conferenza Stato-Regioni) e il Protocollo d'intesa Regionale Scuola-Regione Salute in tutte le politiche (DGR n.1627 del 21/10/2016). Entrambi pongono l'accento su una proposta educativa continuativa e integrata lungo

³⁴ Cit. in Altavilla, 2023, p. 55

tutto il percorso scolastico, dalla scuola dell'infanzia alla scuola secondaria di secondo grado.” (Epicentro, OKkio alla salute, 2019).³⁵

Sempre all'interno di questo documento la dottoressa Francesca Russo, Direttrice della Direzione Prevenzione, Sicurezza Alimentare, Veterinaria, promuove l'idea della necessità di un approccio globale da parte delle scuole, ossia non rivolto unicamente ai singoli alunni, ma anche a tutti gli insegnanti, al personale non docente e alle famiglie, cercando di coinvolgere il territorio e la comunità locale.

In uno dei sottoparagrafi precedenti si è trattato dell'educazione alla salute nelle scuole e al fatto che essa sia legata all'educazione motoria praticata nelle scuole di ogni ordine e grado. Questa disciplina infatti “[...] permette di offrire al bambino e al giovane la possibilità di muoversi con intenzionalità, di giocare, di sperimentare diverse situazioni di movimento, di sviluppare le qualità fisiche e di praticare lo sport. In questo modo vengono gettate le basi per costruire e conservare una struttura fisica e mentale che rappresenta la naturale difesa per la salute. Per di più, se all'interno della pratica motoria si vivono le esperienze in modo piacevole, se gli allievi acquisiscono atteggiamenti di sicurezza, di stima di sé e di fiducia nelle proprie capacità, se sperimentano il successo nel compiere una determinata azione, allora è possibile promuovere competenze, valori e sani stili di vita che porteranno a scegliere da adulti uno stile di vita attivo; uno stile che entri, soprattutto, nel vissuto quotidiano della persona.” (Pento, 2020, p.103).

È giusto sottolineare anche l'importanza dell'aspetto emotivo di qualsiasi processo di apprendimento. Anche nel caso dell'educazione fisica, se le esperienze di apprendimento sono piacevoli verranno ricordate e immagazzinate nel proprio bagaglio culturale positivamente, in modo tale da essere riutilizzate lungo il percorso di vita.

Un ulteriore supporto che fornisce l'educazione fisica è che “mai come oggi, si configura come un'occasione unica e fondamentale per riappropriarsi di uno stile di vita salutare ed equilibrato. È importante anche perché ci offre le giuste conoscenze in merito al nostro corpo, dal punto di vista muscolo-scheletrico, fisiologico e biochimico. Non ultimo, è importante per motivazioni di catarsi, ossia perché consente la liberazione di energie, emozioni e tensioni o frustrazioni.” (Olivieri, 2016, p. 91).

³⁵ <https://www.epicentro.iss.it/okkioallasalute/report-regionale-2019/veneto-2019.pdf>

Nell'appendice del libro di Pellai, *Giocare con lo sport* (1998) viene presentato un documento prodotto dal *Center for Disease Control* di Atlanta nel 1997. La finalità di questo elaborato è la promozione dell'attività fisica come un'abitudine *lifelong*, ossia da mantenere per tutta la vita. Tra i vari argomenti esposti, dai benefici dell'esercizio fisico, alle conseguenze dell'inattività fisica, alla raccolta dei dati inerenti alla quantità di attività fisica svolta tra i giovani e alle raccomandazioni di quanto sarebbe corretto svolgerne, sono presenti anche delle linee guida per promuovere l'attività fisica affinché divenga un'abitudine regolare.

“L'educazione fisica dei soggetti in età evolutiva è molto più efficace quando:

- promuove in modo particolare attività motorie divertenti che una volta apprese possono essere poi effettuate con regolarità dal soggetto anche adulto;
- offre una varietà di stimoli adattati alle diverse età e competenze, di natura sia agonistica che non agonistica;
- fornisce ai ragazzi quelle competenze e fiducia in se stessi capaci di renderli fisicamente attivi;
- promuove l'educazione fisica attraverso un programma più generale di promozione della salute a scuola e sviluppa collegamenti tra i programmi scolastici e quelli implementati nella collettività.” (Pellai, 1998, p. 173-174).

Queste indicazioni sono legate a fattori emotivi e di crescita personale e suggeriscono una trasversalità ed un collegamento tra il mondo scolastico e quello extrascolastico. Per rendere operativi questi spunti al termine del documento vengono proposte alcune raccomandazioni tra cui delle politiche a sostegno dell'attività motoria, la garanzia di avere ambienti sociali e di vita che incoraggino i giovani a partecipare ad attività motorie sicure e divertenti, la promozione di curricoli di educazione fisica ed alla salute, il coinvolgimento delle famiglie, i programmi di comunità, ...

Un altro documento che riguarda l'importanza della promozione dell'attività fisica nelle scuole sono le *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*, redatte dal Ministero della Salute nel 2017.

“Garantire la presenza dell’educazione fisica nei curricula prescolastici e scolastici, la qualità dei programmi di attività fisica e la presenza di spazi fisici idonei, accessibili a tutti, e consentire di sviluppare la cultura dell’attività fisica, le competenze di base del movimento, le conoscenze, le attitudini, le abitudini e il piacere di svolgere attività fisica sono elementi fondamentali per aumentare i livelli di attività fisica dei bambini e dei ragazzi.” (Ministero della Salute, 2017, p. 16).

Viene sottolineata inoltre, l’attrattiva che devono avere questi programmi affinché venga suscitato interesse e passione negli alunni, dal momento che se vengono coinvolti attivamente e fanno propri i benefici correlati all’attività fisica con maggiori probabilità continueranno a praticarla regolarmente anche per il resto della loro vita.

Oltre all’implementazione e al miglioramento della qualità dell’educazione fisica nei programmi scolastici, la scuola può adoperarsi incentivando gli spostamenti tra casa e scuola a piedi o in bici (ad esempio attraverso la promozione del programma *Pedibus*), promuovendo l’attività fisica durante i momenti di ricreazione e le pause attive durante le attività didattiche con movimenti spontanei e/o strutturati, l’utilizzo delle strutture sportive e la partecipazione ai diversi sport offerti dal territorio.

Queste linee guida sottolineano anche il carattere fondamentale che deve avere la formazione dei docenti, sia per quelli che si occupano di educazione fisica che per quelli che insegnano altre discipline, poiché tutti dovrebbero possedere: un bagaglio corretto e ricco di conoscenze in merito ai benefici dell’attività fisica, le strategie più efficaci per trasmettere sia agli alunni che ai genitori le informazioni utili per una vita attiva e in salute e gli strumenti per attuare programmi curriculari, ma anche brevi attività ed esperienze di movimento includendo in questo modo l’attività fisica all’interno di altre discipline.

All’interno del documento vengono riportate anche alcune esperienze pilota con lo scopo di aumentare i momenti di attività fisica non strutturata. Un esempio sono le forme di mobilità interna negli istituti permesse grazie alla suddivisione delle aule in base alle aree tematiche/disciplinari, scardinando il modello di classe fissa. Visti i benefici emersi e già citati, relativi alla concentrazione e all’attenzione, è un cambiamento positivo che giova anche all’apprendimento. Un altro esperimento riguarda l’uscita dalle aule durante l’orario scolastico per percorrere un paio di

chilometri a passo svelto. Oltre ad allenare il fisico e far ossigenare la mente, può essere vista anche come un'opportunità per proporre agli alunni una didattica alternativa, attiva, esperienziale e all'aperto. Anche *l'outdoor education* possiede numerosi benefici (ad esempio stimola la creatività, il rispetto per l'ambiente, l'interazione con la natura, le competenze sociali, ...) e favorisce un apprendimento maggiormente permanente.

Un'altra idea che emerge da queste linee guida è che "L'attività fisica può essere integrata anche nel doposcuola, incoraggiando le scuole a offrire agli alunni la possibilità di svolgere quotidianamente attività fisica non solo nel programma di studi ma anche esterna a esso. L'attività fisica extra scolastica può essere favorita, ad esempio, istituendo partenariati con enti e associazioni locali, per mettere a disposizione i giardini, i cortili, le palestre delle scuole e per fornire alla comunità attrezzature per il gioco all'infuori delle ore scolastiche." (Ministero della Salute, 2017, p. 16).

Oltre all'ambiente scolastico e al contesto familiare, anche le altre agenzie educative presenti sul territorio assumono un ruolo fondamentale per la promozione di una più frequente e intensa attività fisica. Per ottenere dei risultati positivi e affinché le strategie siano efficaci, è necessaria "[...] una stretta collaborazione tra enti e settori diversi dalla scuola, come la salute, il mondo dell'associazionismo e delle federazioni sportive, il Comitato Olimpico, genitori e partner del settore privato." (Ministero della Salute, 2017, p. 16).

Prevedere un approccio intersettoriale consente di:

- "realizzare convergenze ed alleanze su obiettivi condivisi, coinvolgendo professionisti della sanità e delle politiche sociali, dirigenti scolastici e docenti, urbanisti e architetti, insegnanti, psicologi, responsabili e operatori del mondo sportivo e associativo, ecc.;
- rafforzare l'attenzione sulle disuguaglianze, non solo di natura economica e sociale, ma che riguardano anche i livelli di istruzione, la questione di genere, l'appartenenza a fasce caratterizzate da problemi di fragilità e disabilità, le aree di residenza;
- concertare strategie e scelte operative con politiche di comunità, al fine di promuovere l'inclusione sociale, economica e le pari opportunità;

- valorizzare i programmi di attività fisica e lo sport quali strumenti di inclusione ed *empowerment*, indipendentemente dalle caratteristiche individuali.” (Ministero della Salute, 2017, p. 13).

Tra i vari punti emersi risulta ricorrente il tema dell’inclusione che negli ultimi anni, soprattutto in ambito scolastico, sta assumendo un ruolo sempre più centrale. Per promuovere un’attività fisica universale, che risulti attraente e coinvolga tutti gli alunni, si devono proporre dei programmi inclusivi che vadano incontro alle caratteristiche di tutti gli studenti e progettare attività semplici e alla portata di tutti, dai più sportivi e competitivi a quelli meno atletici, agli alunni con disabilità (per coloro che posseggono disabilità gravi bisognerebbe pensare ad attività personalizzate). Dovrebbero essere esperienze gratuite per andare incontro alle difficoltà economiche che possono avere alcune famiglie, e soprattutto dovrebbero essere attività divertenti, stimolanti, sfidanti, incoraggianti, che incentivino la motivazione e accendano l’entusiasmo degli studenti.

Infine, vorrei concludere il capitolo con un’altra dimostrazione sull’importanza dell’attività fisica da praticare in maniera costante e continuativa fin dall’infanzia, riportata nell’articolo di Altavilla (2023):

“Diversi studi (García-Hermoso et al., 2022; Telama et al., 2005) hanno dimostrato che la probabilità di essere attivi in età adulta è molto più alta se l’attività fisica è continua, cioè dura diversi anni in gioventù. Tali evidenze si pongono come predittori positivi che inducono i contesti formativi (famiglie, scuole, palestre, ecc.) a incoraggiare i bambini a praticare l’educazione fisica al fine di sviluppare una positiva identità personale al fine di evitare effetti non salutari come il sovrappeso e le sue conseguenze e sollecitare lo sviluppo adeguato delle competenze e la realizzazione personale.” (Altavilla, 2023, p. 59).

Essere consapevoli dei numerosi benefici che derivano da una pratica regolare dell’attività fisica dovrebbe spingere le persone a introdurla in maniera più frequente nel proprio stile di vita. È importante ricordare inoltre, che educatori e genitori sono le figure di riferimento principali per i bambini e gli adolescenti e fungono da modelli di ispirazione per loro. Anche per questo motivo dovrebbero essere i primi a praticare sport e movimento rispettando le raccomandazioni indicate dall’OMS.

4. LA RICERCA

4.1. Premessa

In questo capitolo viene illustrato il lavoro di ricerca quantitativa e qualitativa legato al focus della tesi di laurea. La scelta di condurre una ricerca in questo campo, indagando le abitudini quotidiane e le conoscenze sull'importanza di una regolare attività fisica e i relativi benefici, nasce dall'interesse personale nei confronti dello sport e del movimento. Ho sempre creduto nei risvolti positivi di una regolare attività fisica e ne ho avuto la conferma attraverso il corso universitario di *Fondamenti e didattica delle attività motorie* e grazie agli ulteriori approfondimenti teorici che ho condotto ed esposto nei capitoli precedenti.

Oltre ai numerosi benefici inerenti allo stato di salute e di ben-essere dell'individuo, vi sono diversi effetti positivi legati all'apprendimento, alla neurogenesi, al miglioramento del livello di attenzione e concentrazione. Lo scopo di questa ricerca è quello di indagare la presenza di queste cognizioni e consapevolezze in un gruppo di bambini, insegnanti e genitori di una scuola primaria di Roveredo in Piano, un piccolo comune in provincia di Pordenone.

Tramite le interviste condotte agli alunni si è cercato di capire se avessero rilevanza le differenze di genere, di età, di pratica o meno di uno o più sport. Alcune domande riguardavano le sensazioni e i sentimenti provati dai bambini al termine di un'attività sportiva e delle ore di educazione fisica, oltre il livello di concentrazione al termine di queste attività pratiche. Nell'ultima sezione, quella dedicata alle consapevolezze sui benefici dell'attività fisica, dopo aver indagato le abitudini e le preferenze quotidiane dei diversi gruppi di alunni si è cercato di capire quali fossero le loro conoscenze in merito agli effetti positivi dell'attività fisica.

Per quanto riguarda insegnanti e genitori si è optato per la compilazione di un questionario online realizzato attraverso l'applicazione *Moduli Google*.

Con il gruppo delle insegnanti si sono messe a confronto le abitudini sportive del passato con quelle del presente, per cercare di capire nell'ultima sezione se le conoscenze sui benefici dipendessero o meno dalla pratica personale di una regolare attività fisica. Alcune domande hanno riguardato la disciplina dell'educazione fisica,

mentre l'ultima sezione era dedicata alle consapevolezza dei benefici a livello cognitivo e di apprendimento e all'importanza che ricopre la scuola nella loro promozione.

Il questionario rivolto ai genitori riprendeva alcune domande poste ai docenti, ponendo inizialmente l'attenzione anche sulle differenze di età, di paese d'origine, di titolo di studio e di tipologia di lavoro ("tempo pieno", "part-time", "nessuno"). Inoltre, è stata aggiunta un'intera sezione sull'attività fisica praticata dal figlio/a, da comparare con le risposte date dagli alunni.

Ritengo sia fondamentale, per la professione che ho scelto di svolgere, indagare le percezioni e le conoscenze che possiedono questi tre gruppi di individui in merito a questo argomento per poter agire in maniera efficace e consapevole in futuro anche grazie ai risultati ottenuti.

4.2. Domande e ipotesi di ricerca

A gennaio 2023 si è svolta l'ultima raccolta dati da parte del sistema di sorveglianza nazionale *OKkio alla SALUTE* in tutte le Regioni e le Province Autonome d'Italia. L'analisi dei dati non è ancora stata pubblicata sul web; quindi, bisogna fare riferimento a quella del 2019³⁶. Dall'indagine condotta in Friuli-Venezia Giulia emerge che il 13% dei bambini risulta fisicamente inattivo il giorno antecedente alla somministrazione dei questionari e che il numero di femmine non attive è superiore di quello dei maschi (15% VS 12%). Un altro dato rilevante che emerge dall'indagine è che la percentuale maggiore di bambini fisicamente non attivi vive in aree geografiche con 10.000-50.000 abitanti (16%).

Un aspetto rassicurante è che il 71% dei bambini abbia giocato all'aperto (i maschi in percentuale maggiore delle femmine) e circa la metà abbia praticato uno sport il pomeriggio precedente all'indagine. Per quanto riguarda la pratica di uno o più sport non vi sono differenze di genere, la percentuale è la stessa.

In riferimento a questa regione, inoltre, emerge che circa 4 bambini su 10 (37%) fanno almeno un'ora di attività da 5 a 7 giorni a settimana, il 22% solo 2 giorni e il 6% neanche uno.

Uno degli scopi della presente ricerca è quello di indagare le abitudini sportive e di movimento, non solo di un gruppo di bambini di diverse età, ma anche dei rispettivi insegnanti e genitori. Si desidera capire se le differenze significative tra i soggetti,

³⁶ <https://www.epicentro.iss.it/okkioallasalute/indagine-2019-report-friuli-venezgia-giulia>

relative all'età, al genere e nel caso degli adulti anche alle caratteristiche socio-demografiche (quali il paese d'origine, il titolo di studio, la tipologia di lavoro svolto), influiscano sulla pratica regolare dell'attività fisica e sulle conoscenze possedute in merito ai benefici. Da questo obiettivo si può formulare la prima domanda di ricerca, che è la seguente:

“Preso un gruppo di alunni di 3[^], 4[^] e 5[^] primaria di un piccolo comune del Friuli-Venezia Giulia con i rispettivi insegnanti e genitori, è possibile che alcuni dati anagrafici e le caratteristiche socio-demografiche degli adulti influiscano sulle abitudini legate all'attività fisica e sulle conoscenze dei rispettivi benefici?”

Questo lavoro di ricerca mira, inoltre, ad investigare la presenza di una corrispondenza tra la pratica di attività sportive e fisiche e le rispettive emozioni e sensazioni provate al termine di queste esperienze, e le conoscenze possedute in merito ai benefici derivanti da una pratica regolare di attività fisica. Si può elaborare quindi una ulteriore domanda di ricerca, che è:

“Preso un gruppo di alunni di 3[^], 4[^] e 5[^] primaria di un piccolo comune del Friuli-Venezia Giulia con i rispettivi insegnanti e genitori, è possibile che la pratica di attività sportive, motorie e fisiche e le rispettive emozioni e sensazioni provate influenzino i livelli di consapevolezza dei benefici di una regolare attività fisica?”

Il terzo macro-obiettivo di questa ricerca è quello di comprendere la percentuale di persone, di diverse età e periodi di vita, che possiedono le conoscenze corrette in merito ad alcuni benefici promossi da una regolare attività fisica e se è presente una corrispondenza tra le risposte date dai bambini e quelle fornite dai genitori. La terza domanda di ricerca predisposta è:

“Preso un gruppo di alunni di 3[^], 4[^] e 5[^] primaria di un piccolo comune del Friuli-Venezia Giulia con i rispettivi insegnanti e genitori, quanti sono in percentuale gli individui che posseggono una corretta conoscenza degli effetti benefici dipesi da una regolare attività fisica e se vi è una corrispondenza tra le conoscenze possedute dai

genitori in merito alle raccomandazioni sul tempo che i bambini dovrebbero dedicare all'attività fisica e ai benefici derivati e le abitudini effettive dei loro figli?"

Prima di iniziare con il lavoro di indagine effettivo è necessario formulare le rispettive ipotesi in risposta ai problemi posti. A partire dai recenti dati emersi sulla crescente inattività fisica tra i giovani, sulle notizie in merito all'eccessiva sedentarietà provocata dall'emergere di un più semplice accesso alle tecnologie e visti i risultati regionali dell'indagine del 2019 del sistema *OKkio alla SALUTE*, le previsioni sull'attività fisica non strutturata praticata dai giovani sono alquanto negative. Vista la crescita dei ritmi di vita frenetici e la disabitudine nel corso degli anni di attività sportive da parte degli adulti, si ipotizza una bassa percentuale anche di adulti fisicamente attivi. Inoltre, per quanto riguarda sia la pratica che le conoscenze in merito ai benefici si immagina siano rilevanti le differenze di genere, di età e per il gruppo dei genitori anche quelle relative al titolo di studio e alla tipologia di lavoro.

In riferimento alla seconda domanda di ricerca si ipotizzano risultati positivi. Se il momento della pratica di attività fisica (strutturata e non) è legato a sensazioni ed emozioni positive, i livelli di consapevolezza dei benefici saranno più elevati; se al contrario si provano sentimenti negativi, le conoscenze saranno minori.

Per la domanda finale si prevede una più alta percentuale di consapevolezza degli effetti positivi di sport e attività fisica tra i bambini, poiché in giovane età solitamente si è più entusiasti e appassionati al movimento e ci si affida più facilmente al concetto di ben-essere e ai benefici dipesi dal gioco in movimento. Tra gli adulti si tende ad essere un po' più scettici e a fidarsi di meno; inoltre, si ipotizza che chi è più abituato a praticare sport e attività fisica sia più incline a credere nei benefici dipesi da una regolare attività fisica. Infine, per quanto riguarda la seconda parte della domanda di ricerca, non si prevede una corrispondenza totale. Le generazioni sono cambiate e spesso l'attenzione da parte dei genitori su questi aspetti legati al benessere dei figli è ridotta per mancanza di tempo da dedicare loro o per comodità.

Prima di analizzare i dati raccolti e discutere i risultati emersi si presentano in maniera più dettagliata il contesto di riferimento e i partecipanti selezionati e si espongono le fasi della ricerca.

4.3. Il contesto e i partecipanti

La ricerca è stata condotta presso Roveredo in Piano, un comune di poco meno di 6000 abitanti in provincia di Pordenone. Dagli ultimi dati censiti nel 2015, il 6,87% della popolazione è costituita da cittadini non italiani. Il gruppo etnico di prevalenza è quello dei rumeni, seguito dagli albanesi e dai ghanesi. Data l'estrema vicinanza con la base americana militare della NATO ad Aviano, alcuni residenti di Roveredo in Piano sono americani.

L'istituto comprensivo "Giovanni Cadelli", che gestisce la scuola analizzata, comprende cinque plessi statali: a Roveredo in Piano la scuola dell'infanzia "Il Rovere", la scuola primaria "E. Fermi" e una scuola secondaria di primo grado; a San Quirino, un paese limitrofo, la scuola primaria "U. Foscolo" e la scuola secondaria di primo grado "C. Caroya".

Nel PTOF dell'istituto, all'interno della parte relativa al contesto territoriale, viene menzionato il crescente sviluppo del settore agro-alimentare e vitivinicolo, di attività artigianali e di piccole-medie imprese. Questo porta i residenti dei due comuni ad essere impiegati nel settore terziario e dei servizi, per cui "Il background mediano delle famiglie risulta pertanto medio alto. Il numero di studenti con disagi socioeconomici è esiguo; le loro famiglie sono sostenute dai servizi sociali del territorio, nonché da altre strutture o associazioni (parrocchia, Caritas, etc.). L'offerta di posti di lavoro con diverse tipologie d'impiego ha portato ad un incremento di arrivi di famiglie sia italiane che straniere." (PTOF IC "G. Cadelli", 2023, p. 1)

Nell'intero IC la percentuale di alunni con cittadinanza non italiana è pari a circa il 10%.

Il campione di riferimento per il lavoro di ricerca è stato scelto dalla scuola primaria "E. Fermi". Questo plesso conta circa 250 alunni, suddivisi in 13 classi, con circa 20 bambini per ogni classe; alcune prevedono il tempo pieno fino alle 16:10, altre mezza giornata, fino alle 12:50, con le presenza di due rientri. Come per le altre scuole di questo IC, sono promossi numerosi progetti anche a contatto con il territorio e che coinvolgono diverse aree:

- l'area dei linguaggi;
- l'area inclusione;
- l'area orientamento;

- l'area educazione alla cittadinanza.

Alcuni titoli di progetti proposti nella scuola primaria di Roveredo in Piano sono *Crescendo con la Musica, il Teatro e la Lettura, Cresciamo consapevoli, Tutti giù per terra* e *Movimento in 3S*.

I soggetti coinvolti nell'indagine sono stati in totale centoventitré: 54 bambini e bambine; 57 i rispettivi genitori; 12 le insegnanti delle rispettive classi.

Per avere un confronto tra diverse età, conoscenze possedute e quantità di sport praticato in termini di tempo, sono state scelte una classe 3[^], una 4[^] (per entrambe le classi sono previsti due rientri a settimana) e una 5[^] (che svolge tutta la settimana il tempo pieno terminando alle 16:10) della scuola primaria "E. Fermi". La fascia d'età di questi alunni è tra gli 8 e gli 11 anni. A loro sono state condotte delle interviste per aiutarli in caso di incomprensioni e per far mantenere alto il livello di attenzione e concentrazione.

Dei venti alunni solitamente presenti nella classe 3[^] selezionata per l'intervista, di cui 12 maschi e 8 femmine, uno era assente. All'interno della classe sono presenti due alunni con delle disabilità: uno con il disturbo dello spettro autistico, profilo intellettuale *borderline* e disturbo del linguaggio in espressione; l'altro con disabilità cognitiva di grado lieve associata a difficoltà attentive e comportamentali, disturbo specifico della funzione motoria e disturbo del linguaggio in comprensione. Entrambi hanno svolto l'intervista con l'insegnante di sostegno in parte, che acconsentiva o smentiva le risposte date dai bambini, intervenendo ogni tanto per spiegare meglio le richieste. Il primo dei due che è stato intervistato è andato in difficoltà diverse volte affermando "Non so cosa rispondere" in alcuni casi. È emerso che trascorre molto tempo davanti alla TV.

Nei due giorni di interviste anche un'alunna in 4[^] era assente. Solitamente sono in 18, 9 maschi e 9 femmine. In questa classe è presente una bambina con ritardo mentale lieve. La sua intervista è iniziata senza la presenza dell'insegnante di sostegno, e l'alunna rispondeva in maniera sciolta, serena e spedita. Quando è giunta l'insegnante, la bambina ha iniziato a bloccarsi e a non rispondere più in maniera fluida, ricercando il consenso dell'insegnante di sostegno.

Anche nella 5[^] che ho intervistato sono 18 e in quei giorni erano tutti presenti. Sono 11 femmine, di cui una con un disturbo di tipo cognitivo, e 7 maschi. L'alunna

con disturbo di tipo cognitivo ha affrontato da sola l'intervista, ed ha dimostrato molta gioia ed entusiasmo nel rispondere alle domande.

Per i genitori e gli insegnanti delle classi coinvolte è stato predisposto un questionario da compilare online tramite un link che avevo inviato alle insegnanti. Le famiglie che hanno risposto sono state in totale 57; la fascia d'età va dai 32 ai 54 anni. Il gruppo di 12 insegnanti che ha compilato il questionario era interamente femminile; le età sono comprese tra i 37 e i 62 anni. Le docenti che hanno partecipato all'indagine insegnano diverse discipline, tra cui italiano, storia, matematica, inglese, educazione fisica; alcune sono insegnanti di sostegno.

4.4. Fasi della ricerca

Ogni processo di ricerca comporta delle fasi da seguire. Per la realizzazione di questo studio si è utilizzato lo schema proposto da Cristina Coggi e Paola Ricchiardi (2022) nel libro *Progettare la ricerca empirica in educazione*. All'interno di questo manuale è presente un capitolo che espone le diverse fasi da rispettare per condurre una ricerca quantitativa.

Il primo passaggio prevede l'individuazione del tema, del focus che guida una ricerca. In questo caso riguarda i benefici dell'attività fisica e le conoscenze sull'importanza di una regolare attività fisica possedute da un gruppo di alunni, insegnanti e genitori di una scuola primaria di Roveredo in Piano (PN).

Per quanto riguarda lo scopo di questa ricerca, è stato quello di indagare e valutare la presenza di cognizioni e consapevolezza in merito ai benefici dipesi dalla pratica di una regolare attività fisica. Successivamente sono stati individuati i problemi, espressi come domande di ricerca ed esposti nel secondo paragrafo di questo capitolo insieme alle ipotesi.

Il percorso di costruzione dei questionari e della loro successiva somministrazione è stato supportato da una cospicua ricerca bibliografica, esaminando la letteratura passata e più recente sull'attività fisica e lo sport, sull'educazione fisica e sui benefici dell'attività fisica. Le ricerche sono state condotte su manuali, fonti normative, documenti internazionali e siti web.

Anche la fase di campionamento è stata svolta parallelamente alle due fasi precedenti. Dopo aver abbandonato l'idea di somministrare i questionari presso la scuola primaria "Rosmini", nel quartiere padovano dell'Arcella, vista la presenza quasi

assoluta di famiglie extracomunitarie, per comodità e vicinanza ho optato per la scuola primaria del mio comune di residenza. La scelta di selezionare le classi 3[^], 4[^] e 5[^] è stata suggerita dalla docente relatrice, dal momento che le domande formulate avrebbero richiesto un livello più elevato di comprensione e attenzione.

Infine, le fasi successive riguardanti gli strumenti utilizzati, l'attuazione della ricerca con la raccolta e l'analisi dei dati e la discussione dei risultati con eventuali limiti, vengono presentate nei prossimi paragrafi.

4.5. Gli strumenti

Per la realizzazione di questa ricerca quantitativa sono stati utilizzati il questionario, con il gruppo di adulti, e l'intervista strutturata, con i bambini. Con entrambi gli strumenti si è garantito l'anonimato.

“Il questionario è una lista organizzata di domande che vengono poste per iscritto, nelle stesse condizioni, a un gruppo abitualmente ampio di soggetti allo scopo di raccogliere informazioni, di conoscere opinioni, atteggiamenti, intenzioni e azioni compiute.” (Coggi & Ricchiardi, 2022, p. 84).

Per la costruzione dei questionari sono stati seguiti alcuni passaggi standard. Dopo aver individuato chiaramente lo scopo generale della rilevazione, si è stesa la parte di informativa contenente le informazioni principali sull'indagine da compiere.

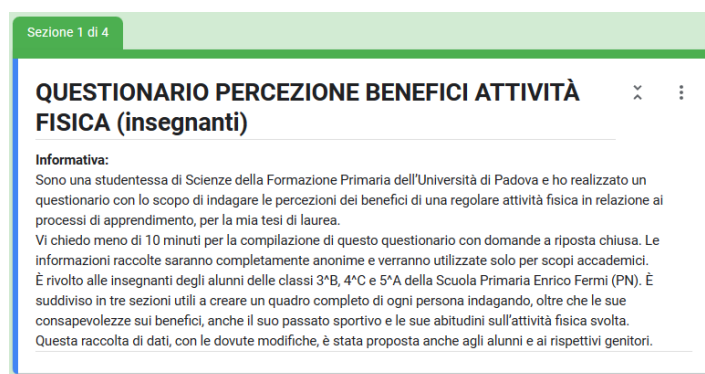


Figura 11: informativa questionario insegnanti³⁷

In seguito, si è passati alla suddivisione in sezioni con differenti focus e temi da indagare. La prima sezione raccoglie i dati anagrafici e per i genitori anche le caratteristiche socio-demografiche, quali il titolo di studio e il lavoro. La seconda

³⁷ Vedi "Allegato 1" per consultare l'intero questionario

sezione indaga le abitudini sportive dei periodi di infanzia e adolescenza dei due gruppi di adulti che hanno risposto alle domande. La terza riguarda le abitudini attuali di attività fisica praticata da genitori e insegnanti, mentre la quarta è diversa per i due gruppi: quello dei genitori prevede una sezione dedicata all'attività fisica svolta dai figli; quello delle insegnanti una serie di domande utili a indagare le conoscenze sui benefici dell'attività fisica, che costituisce la quinta sezione del questionario indirizzato ai genitori.

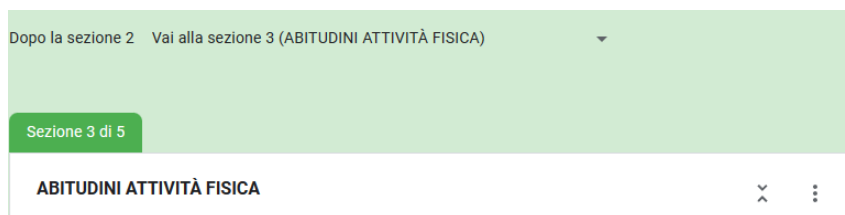


Figura 12: passaggio tra due diverse sezioni questionario genitori³⁸

Il passaggio successivo ha riguardato la formulazione delle domande, che in questo caso sono tutte chiuse tranne una dedicata agli insegnanti che riguarda l'impostazione di una lezione di educazione fisica. La maggior parte sono dicotomiche (prevedono il "Sì/No" come risposta) e a scelta multipla. Sono presenti alcune domande ad imbuto, ad esempio per indicare lo sport e l'attività fisica quotidiana praticata, e nella parte finale della sezione sui benefici compare una scala di giudizio, la *Scala Likert*.

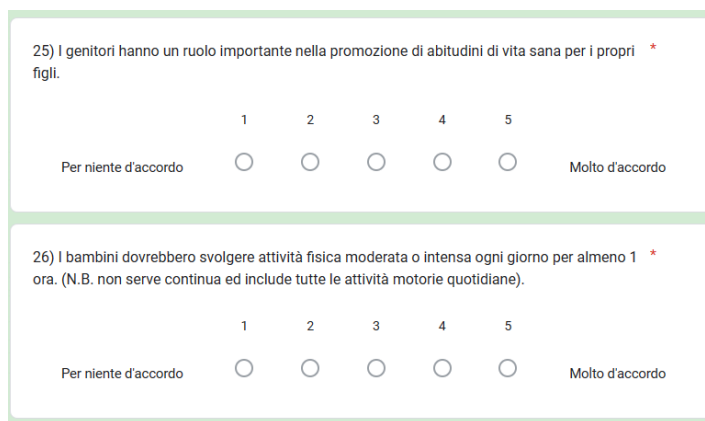


Figura 13: Scala Likert questionario genitori

Dopodiché, prima di somministrare la versione definitiva a insegnanti e genitori, la sequenza di domande è stata inviata alla relatrice della tesi e alla dirigente scolastica dell'istituto comprensivo "G. Cadelli" per un'ulteriore supervisione e per apporre eventuali modifiche. I questionari, inoltre, sono stati somministrati anche ai miei

³⁸ Vedi "Allegato 2" per consultare l'intero questionario

genitori (mio padre fa l'insegnante in una scuola secondaria di secondo grado) per valutare le tempistiche, la forma e la chiarezza delle domande.

Infine, i quesiti preparati su un file word sono stati inseriti nell'applicazione *Moduli Google* per essere poi inviati il 25 ottobre tramite link su una chat di *Telegram* alle insegnanti. Alcune docenti hanno risposto il giorno stesso; le ultime il 6 novembre. Il link ai genitori è stato inoltrato il 27 ottobre, data in cui sono state date le prime risposte; la raccolta si è conclusa il 10 novembre.

Lunedì 6 e martedì 7 novembre, invece, sono state svolte le interviste agli alunni nei corridoi della scuola primaria "E. Fermi".

L'intervista "È una forma di conversazione in cui un esperto (l'intervistatore) pone una serie di domande (orali) a un singolo o ad un gruppo di soggetti, per conoscerne opinioni, atteggiamenti, informazioni, percezioni, esperienze, ecc.

L'intervista è più flessibile del questionario, in quanto le domande poste oralmente possono essere spiegate nel caso di difficoltà interpretative." (Coggi & Ricchiardi, 2022, p. 86).

Si è scelto di condurre un'intervista strutturata per aiutare e supportare gli alunni: se avessero compilato in forma scritta e autonoma i questionari, avrebbero avuto delle difficoltà nel comprendere tutti i termini utilizzati e avrebbero avuto dei cali di attenzione, motivazione e concentrazione.

ETÀ:
CLASSE:
PAESE D'ORIGINE:
SESSO: femmina maschio

1ª SEZIONE:
SPORT

1) Ti piace lo sport?
 Sì
 No

2) Pratici uno o più sport?
 Sì
 No

(SE A QUESTA DOMANDA HAI RISPOSTO "NO" PASSA ALLA SECONDA SEZIONE)

3) Se sì, quale/i?
.....

4) Per quante volte a settimana?
 1
 2
 3
 4
 5
 Più di 5

Figura 14: sezione iniziale intervista alunni³⁹

³⁹ Vedi "Allegato 3" per consultare l'intera intervista

Per quanto riguarda la struttura e le sezioni proposte sono abbastanza simili a quelle dei questionari, ma più semplificate. La prima sezione riguarda lo sport praticato (chi non lo praticava passava alla seconda sezione); la seconda è dedicata all'educazione fisica, alle preferenze, sensazioni ed emozioni provate durante e al termine di questa disciplina; l'ultima parte dell'intervista indaga le conoscenze sui benefici dell'attività fisica, con domande relative alle abitudini quotidiane degli alunni, alle percezioni che hanno sulla pratica di una regolare attività fisica e agli aspetti positivi dello svolgere uno sport. Al contrario dei questionari per le interviste non è presente la scala Likert, ma solamente domande dicotomiche, a scelta multipla e ad imbuto.

Le interviste si sono svolte nella maniera seguente: ho intervistato gli alunni singolarmente su un tavolo in corridoio al di fuori delle rispettive classi; con quelli di 3[^] ho dovuto spiegare ad ognuno chi fossi e che cosa fossi venuta a fare; gli alunni di 4[^] possedevano già tutte le informazioni; mentre a quelli di 5[^] ho fornito le informazioni generali quando ancora erano in aula tutti insieme; dopodiché ho iniziato a porre loro le domande annotandomi le risposte direttamente su un foglio di calcolo Excel. Insieme agli alunni con disabilità erano presenti le rispettive insegnanti di sostegno, salvo che con la bambina di 5[^].

4.6. L'analisi dei dati

Nel seguente paragrafo vengono esposti i dati raccolti ed inseriti in fogli Excel per la creazione di grafici a barre con la finalità di comparare i diversi stili di vita, più o meno attivi, e le consapevolezza e conoscenze possedute in merito ai benefici dell'attività fisica. Per un'analisi più specifica e meno dispersiva vengono inseriti all'interno del paragrafo i grafici maggiormente significativi.

Nel paragrafo dedicato alla discussione dei dati raccolti, si risponde alle tre domande di ricerca e si confermano o smentiscono le ipotesi attraverso l'utilizzo di due metodi statistici: il chi-quadrato, per le variabili categoriali, e l'analisi della varianza (test ANOVA) per le variabili quantitative.

4.6.1. Il questionario rivolto alle insegnanti

Il gruppo di insegnanti che ha risposto al questionario è composto da 12 donne di nazionalità italiana con un'età compresa tra i 37 e i 62 anni, di cui la metà appartiene alla fascia 50-60.

Dalla sezione con le domande inerenti al periodo della loro infanzia e adolescenza emerge che da bambine solamente una non praticava sport, mentre da adolescenti il numero sale a due. Da bambine, inoltre, in sei hanno praticato da due a quattro tipi diversi di sport, mentre da adolescenti erano solo in quattro. Calcolando la moda, la pallavolo risulta lo sport maggiormente praticato.

In merito allo sport praticato a livello agonistico, cinque rispondono di averlo svolto, mentre sei di non averlo mai svolto.

Il 100% delle insegnanti afferma che possiede dei ricordi positivi legati allo sport. Il quesito sull'interruzione della pratica sportiva riporta, invece, motivazioni variabili: la maggior parte (5 su 11) ha smesso a causa di "impegni familiari"; due per via di "altre passioni" e altre due per "impegni lavorativi"; una a causa di "dolori fisici" e solamente una non ha smesso di praticarlo.

La sezione successiva è dedicata alle abitudini attuali sulla pratica dell'attività fisica. Mediamente prevale la camminata, da quella basilare in giro per città, paesini, montagne a quella più strutturata come il *walking*, il *running* o lo *spinning*. Un'insegnante pratica pilates e tennis, mentre un'altra svolge *kayak* solamente d'estate. Quattro docenti affermano di non praticare alcuno sport e più della metà delle insegnanti (8 su 12) non rispetta le raccomandazioni sulla quantità di attività fisica da svolgere settimanalmente promosse dall'OMS, dedicando ad essa meno di 150 minuti. In tre praticano dalle 3 alle 6 ore di attività fisica, mentre l'insegnante che né da bambina né da adolescente ha praticato sport, attualmente svolge circa 16 ore di attività fisica a settimana.

Quotidianamente solo due insegnanti non praticano alcuna attività fisica; le altre camminano (una specifica che cammina 7 chilometri al giorno, un'altra che svolge *Nordic Walking*).

Le domande successive riguardano il loro modo di stare in aula e l'insegnamento dell'educazione fisica. Nessuna delle docenti trascorre le ore di lezione seduta alla cattedra; in sette stanno sia sedute che in piedi, mentre in cinque si muovono costantemente in giro per l'aula. Due docenti insegnano tuttora educazione fisica, mentre in cinque l'hanno insegnata in precedenza. La maggior parte delle insegnanti (8) afferma che durante le ore di educazione fisica è presente un esperto esterno.

La domanda sull'impostazione della lezione di educazione fisica prevede una risposta aperta. Le sette insegnanti che hanno risposto progettano un tipo di lezione molto simile: tutte prevedono un riscaldamento, una parte centrale più intensa con giochi individuali o a gruppi e un momento di rilassamento finale. Una docente specifica che dedica una parte alla respirazione; un'altra che fa svolgere esercizi sugli schemi motori di base; due che prediligono i giochi a squadre/in gruppo.

L'ultima sezione del questionario è dedicata ai benefici dell'attività fisica. Tutte e dodici le insegnanti sono a conoscenza dei due benefici riportati di seguito:

- 1) “L'attività fisica è un fattore determinante per mantenere o migliorare la salute dell'individuo poiché è in grado di ridurre il rischio di molte malattie cronico-degenerative.” (OKkio alla SALUTE, 2019, Indagine Veneto)
- 2) “La neurobiologia moderna ha dimostrato che un'attività motoria efficace stimola i centri nervosi ed attiva le aree cerebrali in cui risiedono i processi cognitivi.” (Pento, 2010, p. 18)

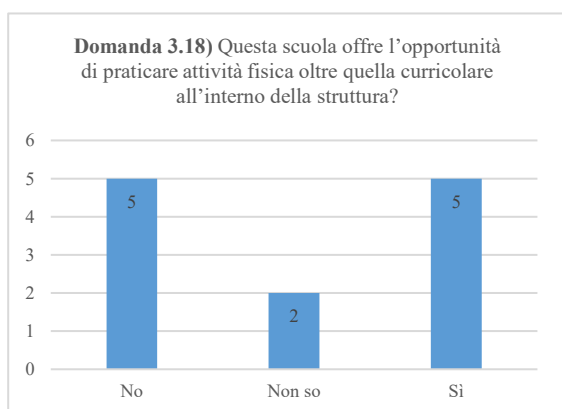


Figura 15: risposte domanda 18 questionario insegnanti

Questa domanda ha riportato risposte differenti provocando dei dubbi tra le insegnanti. È stata formulata in modo scorretto dal momento che chi ha risposto “Sì” faceva riferimento ad attività extrascolastiche organizzate da associazioni del territorio, sia per bambini

che per adulti. Lo scopo della domanda era quello di indagare se vengono proposti dei momenti di attività fisica al di fuori dell'orario scolastico, ma gestiti sempre dalla scuola.

Al quesito inerente all'importanza dell'educazione fisica per la crescita completa dello sviluppo, la maggior parte delle insegnanti (10 su 12) ha affermato che ritiene abbia molta importanza, mentre due ritengono abbia abbastanza importanza. Questa consapevolezza anche tra le docenti che non insegnano questa disciplina è un fattore molto positivo, poiché dovrebbe spingere l'intero *team* ad avere atteggiamenti di promozione dell'importanza dell'attività fisica nei confronti degli alunni.

Nell'ultima parte del questionario è presente una scala Likert: sia le insegnanti che i genitori hanno votato il loro grado di concordanza rispetto alle affermazioni riportate. Il punteggio 1 corrisponde al "Per niente d'accordo"; il 2 chi si trova "In disaccordo"; il 3 coincide con l'"Abbastanza d'accordo"; il 4 per chi è "D'accordo"; mentre il 5 chi si ritiene "Molto d'accordo" con la dichiarazione espressa. Le domande vengono presentate in ordine differente da come sono state poste alle insegnanti, dal momento che dopo un consulto con la relatrice posteriore alla somministrazione dei questionari, è emersa una maggiore chiarezza invertendo l'ordine di alcuni quesiti.

Da queste risposte eterogenee emerge che non tutte le insegnanti che hanno risposto al questionario ritengono di avere un'influenza significativa nella pratica sportiva degli alunni.

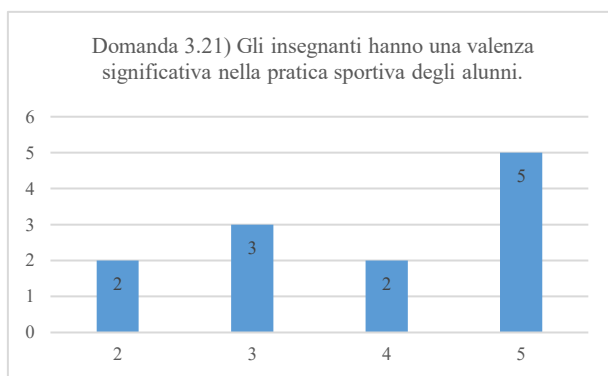


Figura 16: risposte domanda 21 questionario insegnanti

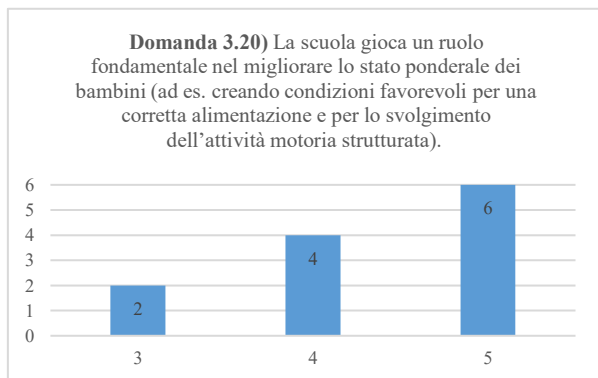


Figura 17: risposte domanda 20 questionario insegnanti

Non avere la totale concordanza di risposte in merito a questa affermazione porta a delle riflessioni. Il personale scolastico dovrebbe avere la completa consapevolezza che, insieme alle famiglie, è l'agenzia educativa più influente sullo stile di vita dei bambini.

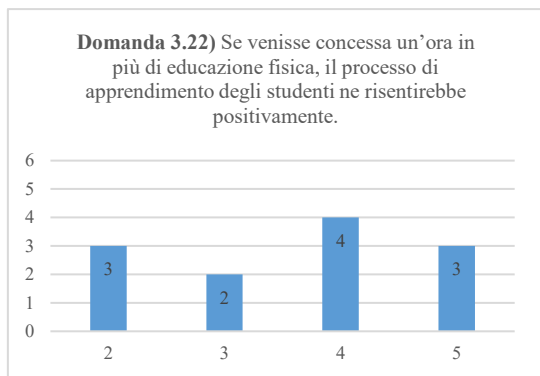


Figura 18: risposte domanda 22 questionario insegnanti

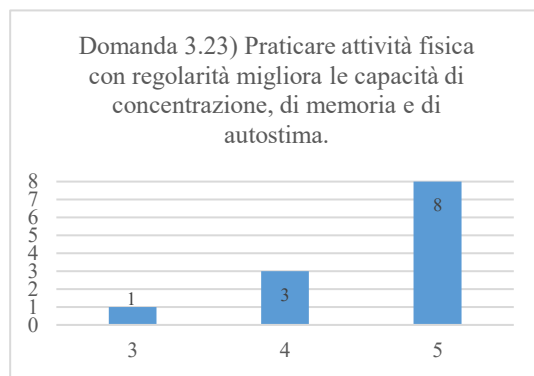


Figura 19: risposte domanda 23 questionario insegnanti

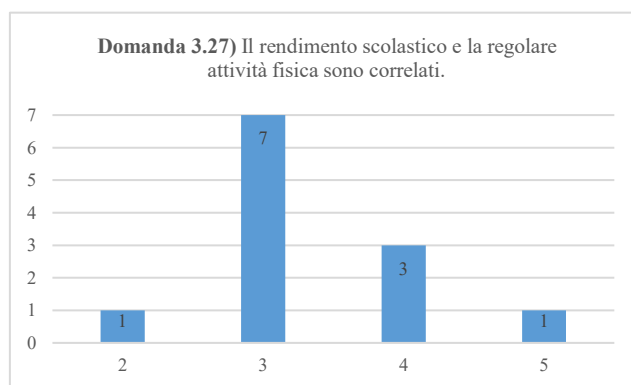


Figura 20: risposte domanda 27 questionario insegnanti

Queste domande si riferiscono ai benefici dell'attività fisica legati all'apprendimento. La variabilità delle risposte dimostra che alcune insegnanti hanno poche conoscenze e poca fiducia degli effetti positivi e benefici che influenzano le capacità di apprendimento.

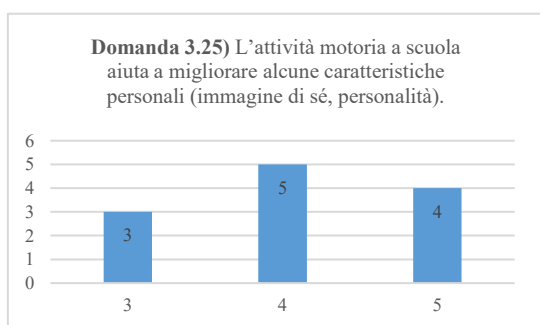


Figura 21: risposte domanda 25 questionario insegnanti

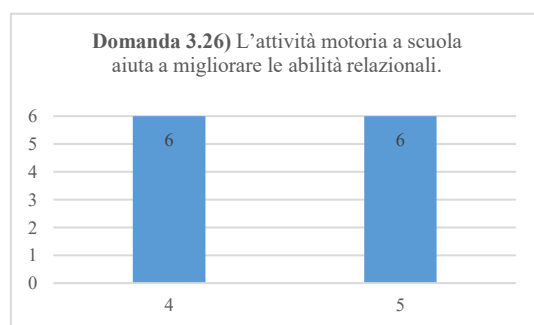


Figura 22: risposte domanda 26 questionario insegnanti

I due quesiti sopra riportati riguardano l'aspetto sociale e personale dell'attività motoria. I grafici mostrano che l'influenza sulle abilità relazionali riscuote un numero maggiore di risposte fortemente positive e risulta necessario chiedersi se sia una convinzione personale o un luogo comune e se le abilità relazionali vengano considerate in maniera separata o integrata a quelle personali. Quindi bisognerebbe domandarsi

anche come mai la domanda sulle caratteristiche personali sia stata valutata in modo diverso: è necessario rivedere il concetto di importanza dell'attività motoria per le altre abilità?

Risulta positiva la presenza di un accordo tra le insegnanti sul legame tra benessere sia fisico che mentale e la pratica di una regolare attività fisica. Essere consapevoli di questo aspetto, dovrebbe spingere le docenti a promuovere maggiormente l'attività fisica per favorire il benessere tra i propri studenti.

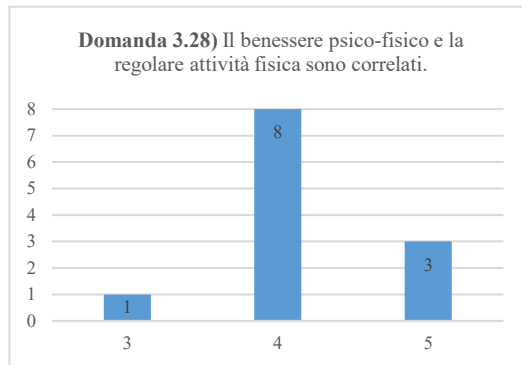


Figura 23: risposte domanda 28 questionario insegnanti

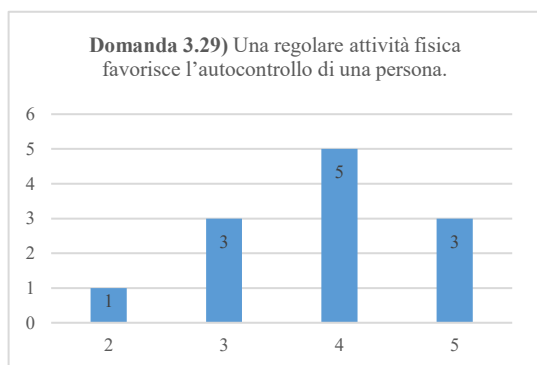


Figura 24: risposte domanda 29 questionario insegnanti

Per quanto riguarda la capacità di autocontrollo le idee tornano ad essere molto eterogenee e non tutti credono nell'influenza positiva di una regolare attività fisica nei confronti della gestione del proprio controllo emotivo in diverse situazioni.

Infine, anche per quanto riguarda la diminuzione del tempo che i bambini dedicano all'attività fisica le insegnanti possiedono dei pareri discordanti. Le indagini ISTAT e le ricerche internazionali condotte in merito hanno confermato che nel corso degli anni, per diversi motivi, il tempo che i bambini

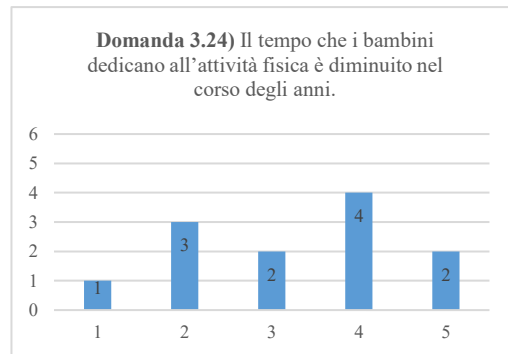


Figura 25: risposte domanda 24 questionario insegnanti

trascorrono all'aria aperta o in movimento svolgendo qualsiasi attività fisica è diminuito. Avere consapevolezza di questi dati porterebbe insegnanti e genitori a promuovere stili di vita più attivi incentivando momenti di maggiore attività fisica.

4.6.2. Il questionario rivolto ai genitori

Il gruppo di genitori che ha risposto al questionario è più numeroso: in totale sono 57 famiglie. Prima di iniziare con l'analisi dei loro dati è necessario esporre una questione emersa subito dopo la compilazione dei questionari da parte dei primi genitori. Nelle prime tre sezioni, per raccogliere i dati di entrambi i genitori, erano stati utilizzati i termini "mamma" e "papà". Il giorno stesso delle prime compilazioni, una mamma è andata a parlare con l'insegnante referente di 4^a chiedendole se si potesse modificare il questionario inserendo "genitore 1" e "genitore 2" dal momento che in una classe era presente una famiglia con due mamme. Vista la creazione dello strumento su un applicativo *drive*, si è riuscita prontamente ad apporre la modifica. Non si è però aggiunta la richiesta del sesso; per questo motivo non si possono effettuare delle comparazioni di genere poiché le deduzioni potrebbero risultare errate.

La fascia d'età di questo gruppo di genitori è compresa tra i 32 e i 54 anni; per il "genitore 1" le età sono distribuite abbastanza omogeneamente, mentre per il "genitore 2" vi è una maggiore distribuzione di persone tra i 43 e i 50 anni.

I genitori che hanno risposto a questo questionario sono principalmente italiani (84,2%); il 15,8% proviene da altri Paesi, come ad esempio il Brasile, il Burkina Faso, la Cina, il Marocco, la Romania, gli Stati Uniti, ...

Per quanto riguarda il titolo di studio per entrambi i genitori vi è una prevalenza di diplomi di scuola superiore (56,1% e 50,9%); mentre per il lavoro, anche se per

entrambi i gruppi vi sono più genitori che svolgono un lavoro a tempo pieno, tra i “genitori 1” è più alto il numero di chi lavora part-time (31,6% VS 8,8%).

Dalle prime domande della seconda sezione del questionario emerge che la maggior parte dei genitori (65,8%) ha praticato uno sport sia durante l’infanzia che durante l’adolescenza. Inoltre, tranne chi non l’ha praticato, un genitore che ha ricordi negativi e due che non ne hanno, la maggior parte possiede dei ricordi positivi degli sport svolti. Il 67,6% dichiara di non aver mai svolto uno sport in maniera agonistica.

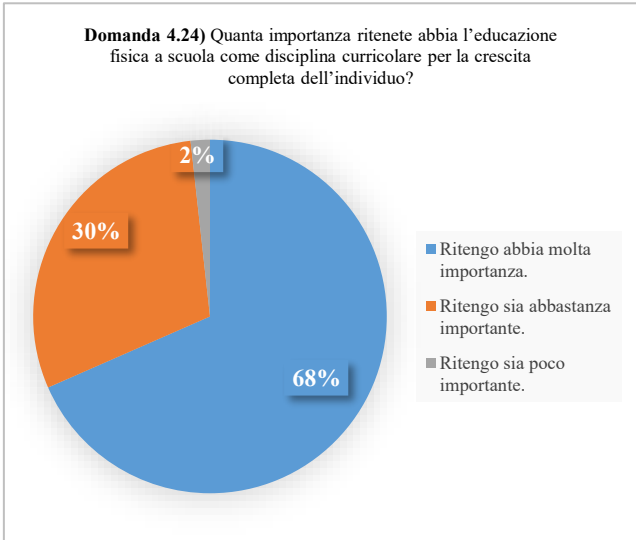
I motivi principali per i quali alcuni di questi adulti hanno smesso di praticare sport sono per via di altre passioni, di impegni lavorativi e/o familiari, per l’età e i dolori fisici. Il 22,5% tuttora pratica qualche sport.

La sezione successiva indaga le abitudini dell’attività fisica svolta sia in questo periodo di vita che quotidianamente. Oltre a correre e a camminare, molti vanno in palestra, svolgono pilates, alcuni giocano a tennis o a *padel*, altri praticano sport in montagna (dal trekking, all’arrampicata, allo sci). Tanti però, affermano di essere fisicamente inattivi. Solo il 34,2% svolge attività fisica quotidianamente.

In merito all’attività fisica svolta dai loro figli, l’82,4% dei genitori ritiene che il proprio figlio o la propria figlia pratichino sufficiente attività fisica con regolarità e, tralasciando una coppia, tutte le altre si reputano attivamente coinvolte nella promozione di una regolare attività fisica nei confronti dei figli.

Alla richiesta sul numero di ore che i figli trascorrono quotidianamente davanti alla tv emerge che la maggior parte di loro (secondo i genitori) passa di media tra 1 e 2 ore al giorno davanti a questo dispositivo. Durante la settimana, invece, il 36,8% di questi bambini trascorre solamente due pomeriggi all’aria aperta a giocare, correre o camminare; alcuni escono tre o quattro volte a settimana e uno solo esce tutti i giorni a svolgere attività fisica all’aperto.

L’ultima sezione di questo questionario, come per quello delle insegnanti, è dedicata alle conoscenze sui benefici dell’attività fisica. In merito alla citazione sulla stimolazione dei centri nervosi e l’attivazione dei processi cognitivi, non tutti i genitori affermano di essere a conoscenza di questo beneficio. Il 22,8% non era consapevole di questo effetto benefico dipeso da un’attività motoria efficace.



Il pensiero sull'importanza dell'educazione fisica come facilitatore per una crescita completa del bambino appare disomogeneo. Anche se la maggior parte ritiene abbia molta importanza, molti la ritengono "abbastanza" o "poco" importante, non considerando l'enorme valenza di questa disciplina.

Figura 26: grafico a torta domanda 24 questionario genitori

Questo grafico, derivato come per le insegnanti dalla compilazione di una scala Likert, mostra la consapevolezza da parte dei genitori di avere un ruolo fondamentale nella promozione di uno stile di vita sano per i propri figli e il modo migliore per promuoverlo è quello di fungere da modello positivo al quale ispirarsi.

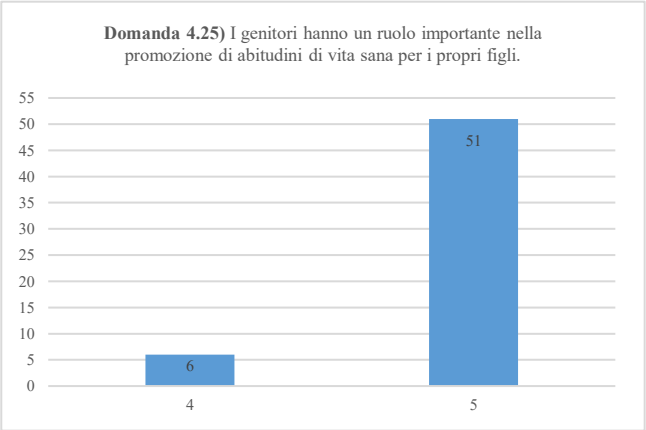


Figura 27: risposte domanda 25 questionario genitori

Dalle domande sui momenti di attività fisica praticati attualmente è emerso però, che molti sono inattivi e che la maggior parte non svolge settimanalmente l'attività fisica raccomandata.

Anche i grafici a barre presentati successivamente sono frutto delle risposte date in base al grado di concordanza attraverso la compilazione della scala Likert.

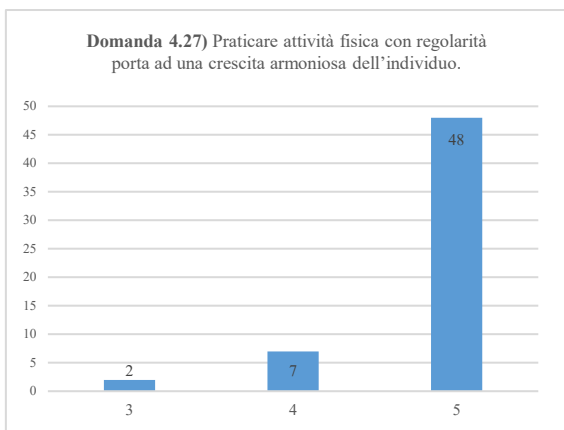


Figura 28: risposte domanda 27 questionario genitori

Anche da queste risposte emerge che questo gruppo di adulti crede nei benefici inerenti alla crescita completa di un individuo anche grazie alla pratica regolare di attività fisica.

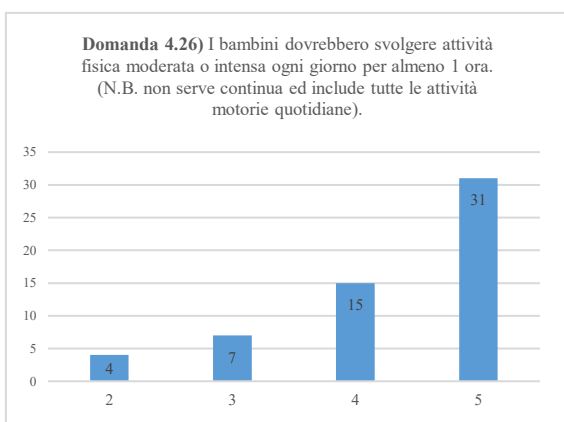


Figura 29: risposte domanda 26 questionario genitori

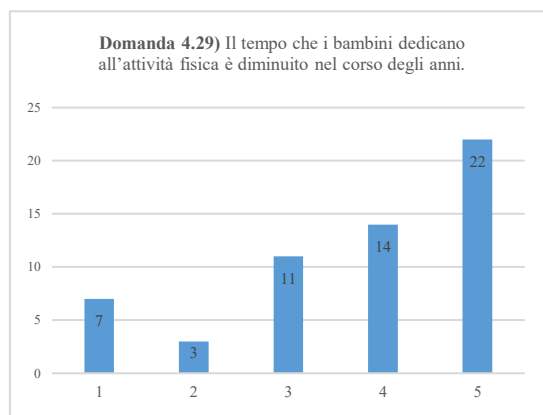


Figura 30: risposte domanda 29 questionario genitori

Da questi due grafici invece, si può osservare la presenza di misconoscenze tra alcuni genitori sia nei confronti delle raccomandazioni da parte dell'Organizzazione Mondiale della Sanità sulla pratica quotidiana di attività fisica, sia sulla consapevolezza della diminuzione del tempo dedicatole.

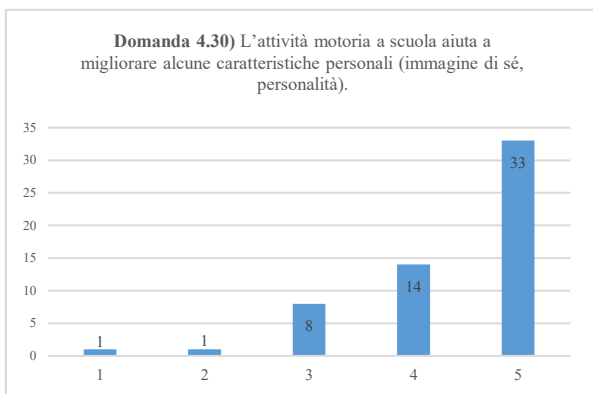


Figura 31: risposte domanda 30 questionario genitori

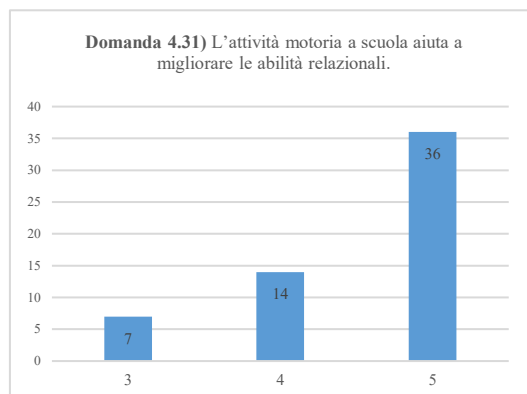


Figura 32: risposte domanda 31 questionario genitori

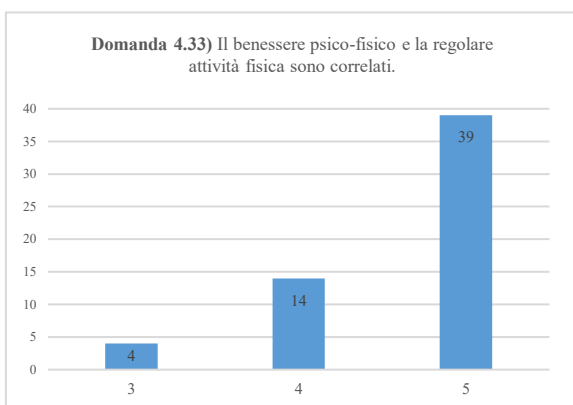


Figura 33: risposte domanda 33 questionario genitori

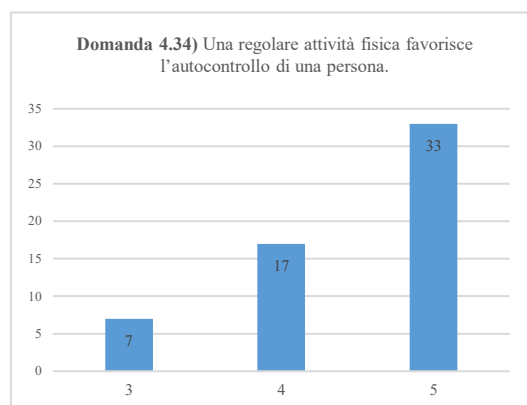


Figura 34: risposte domanda 34 questionario genitori

Le domande sopra riportate riguardano le caratteristiche della personalità, le abilità sociali e relazionali, il benessere psico-fisico e il livello di autocontrollo di una persona. Dalle risposte fornite si evince un'omogeneità di pensiero rispetto a questi benefici legati alla pratica di una regolare attività fisica e per ognuno di questi quesiti, la maggior parte dei genitori si dimostra estremamente concorde con le affermazioni riportate.

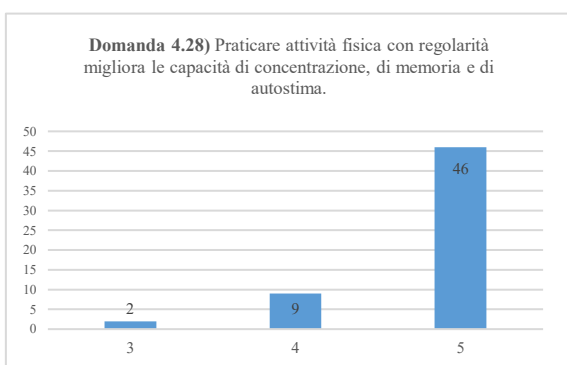


Figura 35: risposte domanda 28 questionario genitori

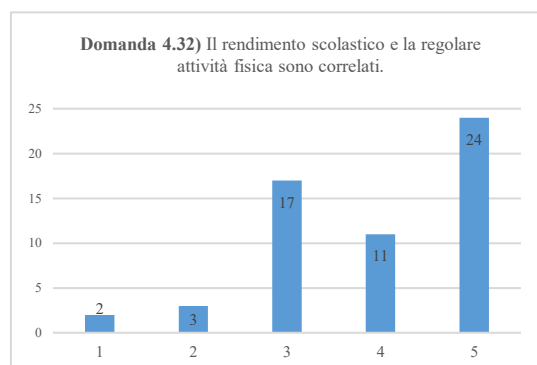


Figura 36: risposte domanda 32 questionario genitori

Infine, queste due domande sono legate agli effetti benefici riscontrati sugli aspetti cognitivi e sui processi di apprendimento. Mentre le risposte alla domanda 28 mostrano un'elevata consapevolezza del miglioramento delle capacità di concentrazione, memoria e autostima, il gruppo di genitori ha diverse opinioni in merito al rapporto tra il rendimento scolastico e l'attività motoria. Ovviamente non è sufficiente svolgere una regolare attività fisica per ottenere un buon rendimento scolastico, però andrebbe considerata una valida risorsa.

4.6.3. Le interviste rivolte agli alunni

Prima di analizzare i dati raccolti per sezione, vengono presentate alcune informazioni generali. Ad esempio, a quasi tutti e 54 i bambini intervistati tranne che ad uno piace lo sport. Il 100% di loro ritiene che praticare uno sport faccia stare bene e questa consapevolezza è molto importante poiché, avendo risposto in maniera affermativa, riconoscono i suoi aspetti positivi e benefici. Eccetto due alunni (uno di 4[^] e una di 5[^]), tutti gli altri credono che lo sport insegni valori fondamentali come il rispetto, l'aiuto reciproco e l'ascolto dell'altro. Infine, quasi tutti pensano che praticare attività fisica regolarmente faccia bene sia al corpo che alla mente a parte due alunni (un maschio di 3[^] e una femmina di 5[^]) che ritengono abbia effetti benefici solo sul corpo.

Per quanto riguarda i 19 alunni dai 7 anni e mezzo agli 8 anni e mezzo intervistati in 3[^] (11 maschi, di cui due con disabilità, e 8 femmine) solamente tre di loro non praticano alcuno sport. Lo sport maggiormente praticato è il nuoto e gli allenamenti svolti settimanalmente sono due o tre. L'alunno che svolge più allenamenti rispetto ai suoi compagni (5 a settimana) pratica pesistica per imitazione del fratello maggiore.

Come per le altre due sezioni intervistate, questi bambini si divertono “tanto” o “abbastanza” durante il proprio sport. Gli alunni di terza, al termine di partite e/o allenamenti, dichiarano di sentirsi soprattutto contenti, soddisfatti, capaci, migliorati, molti stanchi e qualcuno annoiato. Una bambina che fa nuoto perché consigliato dai genitori e che relaziona il suo divertimento in base ai maestri che si ritrova, ha espresso di sentirsi soprattutto triste e annoiata.

In merito agli aspetti cognitivi legati alla concentrazione, tra coloro che dopo allenamenti e/o partite svolgono i compiti assegnati a scuola, 6 bambini su 8 affermano di essere meno concentrati. Ponendo a tutti gli alunni la stessa domanda in riferimento

al termine dell'ora di educazione fisica, il 52,6% sostiene di essere più concentrato e motivato per continuare con altre lezioni, mentre il 47,4% ammette di essere più stanco.

L'ultima sezione, legata alle abitudini e alle conoscenze in merito ai benefici dell'attività fisica, fa emergere che quasi la metà di questi alunni (8 su 19) esce solamente una o due volte a settimana in giardino o al parco a giocare o a fare una passeggiata. Gli altri dalle tre alle cinque volte; due alunni (un maschio e una femmina) escono tutti i giorni. Un dato rilevante e molto positivo è che il 63,2%, alla domanda "Preferisci trascorrere il pomeriggio a guardare la TV/a giocare ai videogame, o a fare sport/giocare al parco?", preferisce lo sport e l'aria aperta. Due rispondono che per loro è uguale, mentre cinque che preferiscono la TV e i videogame. Dopo aver trascorso tante ore seduti a scuola, 10 alunni su 19 dichiarano di preferire lo sport e il gioco libero all'aperto, mentre gli altri 9 preferiscono guardare la TV, fare subito i compiti o dormire.

L'opinione personale maggiormente condivisa è che una regolare attività fisica migliora l'umore, la coordinazione, l'attenzione, la memoria e la concentrazione. In 13 ritengono ci siano benefici anche sull'aspetto fisico e in 9 che influisca anche sul carattere.

Infine, tra gli alunni di 3[^], cinque non reputano l'ambiente sportivo una risorsa per creare nuove amicizie, mentre gli altri quattordici sì.

Dei 17 alunni, dagli 8 anni e mezzo ai 10, intervistati in 4[^] (9 maschi e 8 femmine, di cui una con ritardo mentale lieve) due non praticano sport. Calcio e pallavolo sono gli sport maggiormente praticati con un minimo di due e un massimo di tre allenamenti/partite svolte.

Anche tra questi alunni prevalgono emozioni positive come la contentezza, la soddisfazione e il sentirsi capaci; scende il numero di chi prova stanchezza ma aumentano i "maldestri" e coloro che provano rabbia, dipesa principalmente dalle sconfitte o dalla consapevolezza di aver svolto dei brutti allenamenti. Inoltre, 4 bambini ogni tanto si sentono tristi e 2 a volte percepiscono di essere inadatti divertendosi comunque tanto durante la pratica dei loro sport.

Dei 7 alunni a cui capita di svolgere i compiti assegnati a scuola dopo aver svolto gli allenamenti o le partite, la maggior parte si sente più concentrata. Rispetto alla classe

3[^], il 70,6% dei bambini di 4[^] dichiara di essere concentrata e motivata a continuare con le altre discipline scolastiche dopo aver svolto educazione fisica.

Per quanto riguarda le abitudini dell'attività fisica praticata al di fuori dell'orario scolastico o dei momenti di attività strutturata, 7 su 17 bambini affermano di uscire a giocare o a camminare poche volte (1 o 2 a settimana); la maggior parte degli intervistati esce dalle 3 alle 5 volte a settimana, e solo un alunno esce tutti i giorni. Anche in questa classe è molto rassicurante sapere che il 76,5% preferisce praticare uno sport o giocare all'aria aperta, piuttosto che guardare la TV o giocare ai videogame. Al contrario dei compagni più piccoli, gli alunni di 4[^] svolgono i compiti per casa, dormono o guardano la TV, dopo aver trascorso tante ore seduti sui banchi di scuola. Solamente due scelgono di andare a giocare con gli amici all'aperto e di andare a fare allenamento.

Secondo questo gruppo di alunni in riferimento ai miglioramenti ottenuti con la pratica regolare dell'attività fisica, l'aspetto cognitivo che è stato votato all'unisono è la concentrazione. A seguire vi sono l'aspetto fisico e la coordinazione, e successivamente l'umore, la memoria e l'attenzione. 13 alunni su 17 inoltre, quattro in più rispetto a quelli di 3[^], ritengono che l'attività fisica influenzi anche il carattere. Il 100% di questi alunni crede che lo sport aiuti a creare nuove amicizie.

I 18 alunni di 5[^] (11 femmine, di cui una con un disturbo di tipo cognitivo, e 7 maschi) di 9 anni e mezzo, 10 e una di 11 anni, praticano quasi tutti uno sport, eccetto tre bambini. Lo sport che riscuote maggiore successo è il basket, seguito dalla pallavolo praticata solo da bambine. Con l'aumentare dell'età, aumenta anche il carico sportivo e il numero di allenamenti e partite mediamente svolti sale in diversi casi a 4.

Ho trovato solamente una bambina che mentre si allena a pallavolo, sport indicato dai genitori, si sente stanca, triste ed annoiata; tutti gli altri esprimono soprattutto commenti ed emozioni positive. Un aspetto degno di nota è che aumenta il numero dei bambini stanchi e le motivazioni potrebbero essere due: perché con l'avanzare dell'età aumenta anche l'intensità degli esercizi e la richiesta di uno sforzo fisico più prolungato, oppure perché questa sezione svolge tutti i giorni l'orario pomeridiano e quindi gli alunni arrivano mentalmente più affaticati agli allenamenti.

Dopo gli allenamenti e/o le partite, tra i 13 alunni a cui capita di svolgere i compiti, in 10 dichiarano di sentirsi meno concentrati e più affaticati; anche al termine

delle due ore di educazione fisica la maggior parte di loro (il 66,7%) afferma di essere stanco e di non vedere l'ora di tornare a casa. Rispetto alle emozioni e sensazioni provate durante questa disciplina, mentre gli alunni di 3[^] e di 4[^] ne parlano in maniera entusiasta e sono tutti sempre contenti e soddisfatti nello svolgerla, quelli di 5[^], nonostante in molti dichiarino di provare gioia legata al movimento e ai giochi motori di squadra, a diversi non piace per via della nuova insegnante. Questo dimostra che cambiano la percezione delle materie e lo stato di benessere dei bambini in base al docente che le insegna e al suo metodo didattico. Alcuni alunni, di cui uno anche in 4[^], rispondono di provare tristezza ogni tanto nelle ore di educazione fisica quando vengono scelti per ultimi durante i giochi di squadra; altri, quelli più competitivi, si sentono arrabbiati quando perdono. Uno (l'unico a cui non piace lo sport) confessa di arrabbiarsi spesso perché è abituato a trascorrere molte ore a giocare a dei videogiochi violenti.

In merito alle loro abitudini legate all'attività fisica, 11 bambini su 18 affermano di uscire a giocare all'aria aperta o a camminare solo una o due volte a settimana; in 5 abbastanza spesso e solo in 2 cinque volte a settimana. È confortante sapere che, anche in questa classe, la maggior parte di loro (13 su 18) durante i pomeriggi preferisca fare sport o giocare al parco. Come i compagni di 4[^] però, dopo aver trascorso tante ore seduti a scuola, molti svolgono i compiti assegnati o si riposano dormendo o guardando un po' di TV.

Per quanto riguarda i benefici correlati ad una regolare attività fisica, quasi la totalità si trova d'accordo sul miglioramento di umore, aspetto fisico e coordinazione, mentre le abilità cognitive sono un po' meno votate. Infine, emerge che tre alunni non ritengono che attraverso lo sport nascano nuove amicizie.

4.7. La discussione sui risultati della ricerca

Dopo aver raccolto e sistemato i dati in grafici a barre, a torta e in tabelle, sono stati analizzati ed esposti. Per rispondere alle domande di ricerca ed indagare la presenza di un'influenza tra le variabili selezionate, si sono codificate le risposte alle domande maggiormente significative e si sono condotti dei test statistici:

- il *chi-quadrato*, con variabili categoriali, come il sesso, le caratteristiche socio-demografiche, le abitudini sportive, le conoscenze dei benefici;
- l'*ANOVA*, con variabili quantitative, come l'età.

4.7.1. La prima domanda di ricerca

La prima domanda di ricerca indaga la presenza di una relazione sia tra i dati anagrafici e le caratteristiche socio-demografiche degli adulti con le abitudini legate all'attività fisica che con le conoscenze dei rispettivi benefici.

Si anticipa che sono stati raccolti pochi dati per alcuni aspetti da indagare e questo fattore rende deboli i risultati della ricerca. In alcuni casi non vi sono classi omogenee, però il fatto che le classi sono sbilanciate è un indicatore della casualità del campione.

In merito alle abitudini legate all'attività fisica, per i gruppi di insegnanti e di genitori si sono create due classi relative alla pratica di attività fisica: la classe identificata con il numero 1 indica il gruppo di individui che attualmente non pratica alcuna attività fisica (sia strutturata che non strutturata); la "classe 2" indica invece chi svolge attività fisica. Si sono create due ulteriori classi per specificare chi la pratica quotidianamente e chi al contrario non la pratica ogni giorno, per ricercare eventuali differenze significative.

Dall'ANOVA test condotto sulle età delle insegnanti, emerge che non vi è influenza tra la variabile dell'età e quella della pratica sportiva, ossia che queste due variabili sono indipendenti dal momento che il valore di significatività (*p value*) è 0,17699... Un *p value*, per essere statisticamente significativo, dovrebbe assumere un valore inferiore a 0,05. Questo dato dimostrerebbe che la distribuzione delle classi non è indipendente, ovvero che le due variabili sono interconnesse tra loro.

I dati sull'età dei genitori sono significativi ed è presente una differenza tra l'analisi condotta con la variabile della pratica di attività fisica settimanale e quella quotidiana. La prima mostra un numero più alto di persone che pratica attività fisica in questo periodo, rispetto a chi non svolge nulla e una media di età inferiore per la classe 2. È da sottolineare anche il valore del *p value* (0,04245...) che dimostra la dipendenza tra le due variabili, ossia che di media i genitori più giovani praticano attività fisica.

Analisi varianza: ad un fattore						
RIEPILOGO						
Gruppi	Conteggio	Somma	Media	Varianza		
Colonna 1	51	2280	44,70588	23,49176		
Colonna 2	63	2692	42,73016	28,23246		
ANALISI VARIANZA						
Origine della va	SQ	gdl	MQ	F	Valore di signific.	F crit
Tra gruppi	110,0166	1	110,0166	4,2126	0,042455646	3,925834
In gruppi	2925,001	112	26,11608			
Totale	3035,018	113				

Figura 37: ANOVA età VS pratica attività fisica settimanale

L'analisi della varianza svolta prendendo in considerazione la variabile dell'attività fisica quotidiana invece, segnala un'indipendenza tra le due variabili, le medie delle età delle due classi di genitori molto simili e un numero maggiore di genitori appartenente alla classe 1 (coloro che non praticano attività fisica quotidianamente).

Dal momento che le età dei tre gruppi di alunni sono molto ravvicinate e solamente in otto non praticano sport, anche in questo caso le due variabili non si influenzano. Così come per la variabile del "sesso". Dalla raccolta di questi dati risulta che è più alto il numero di femmine che non pratica sport (6 su 8), ma visto il numero ridotto non può essere considerato un dato significativo l'influenza del sesso tra i bambini di questa fascia d'età sulla pratica o meno di uno sport. Anche per quanto riguarda il numero degli allenamenti e le abitudini legate all'attività fisica non emergono differenze significative da associare al sesso.

Successivamente, attraverso il test del chi-quadrato, si sono prese in considerazione le caratteristiche socio-demografiche del gruppo dei genitori e si sono messi in relazione il paese d'origine, il titolo di studio e il lavoro con le due classi relative all'attività fisica attuale. Dai valori di significatività ottenuti non emerge alcuna interconnessione forte tra le variabili analizzate. Per quanto riguarda il paese di provenienza, tra i genitori italiani sono più numerosi quelli che appartengono alla classe 2, mentre tra coloro che provengono da altri paesi è superiore la classe 1 (anche se solo di due persone). Relativamente al titolo di studio risulta che in questo periodo pratica attività fisica soprattutto il gruppo di genitori avente il diploma di scuola superiore; questa differenza evidente non è presente con le classi di chi pratica o meno attività fisica quotidianamente, in cui è molto più alto il numero di genitori che non la pratica. In merito alla variabile del lavoro ci si aspettava un'influenza più significativa, dal

momento che chi svolge un lavoro a tempo pieno ha meno tempo da dedicare all'attività fisica rispetto a chi non lavora. Effettivamente il *p value* emerso da questo test chi-quadrato è più basso (0,09820...) paragonato a quelli delle altre due caratteristiche socio-demografiche, ma le variabili non si influenzano fortemente a livello statistico.

	Tempo pieno = 3	Part-time = 2	Nessuno = 1	Totali
Classe 1	32	9	10	51
Classe 2	45	14	4	63
Totali	77	23	14	114

Figura 38: chi-quadrato lavoro VS attività fisica attuale

	Tempo pieno = 3	Part-time = 2	Nessuno = 1	Totali
Classe 1	52	12	11	75
Classe 2	25	11	3	39
Totali	77	23	14	114

Figura 39: chi-quadrato lavoro VS attività fisica quotidiana

Oltre ad osservare che in riferimento all'attività fisica quotidiana è più numerosa la classe 1 (formata da persone che non praticano attività fisica quotidianamente), è significativo il fatto che tra i genitori che non lavorano sia maggiore il numero di quelli che non pratica alcuna attività fisica.

La seconda parte della domanda di ricerca indaga la relazione di dati anagrafici e caratteristiche socio-demografiche con le conoscenze sui benefici legati ad una pratica regolare di attività fisica. Per i due gruppi di adulti si sono create tre classi in base alle medie calcolate sui punteggi di accordanza assegnati alla scala Likert presente nell'ultima sezione del questionario. Le classi sono state suddivise nel modo seguente:

- “classe 1”, con punteggi che vanno da 3 a < 4;
- “classe 2”, con punteggi che vanno da 4 a < 4,5;
- “classe 3”, con punteggi che vanno da 4,5 a 5.

In relazione alla variabile dell'età, entrambi i *p value* ricavati dai test ANOVA sono superiori allo 0,05 dimostrando quindi l'indipendenza tra le due variabili. Nonostante non sia presente questa relazione di dipendenza, fa riflettere il fatto che sia per il gruppo delle insegnanti, che nel caso dei genitori, la media d'età inferiore appartenga alla “classe 1”. Questo suggerisce che in media sono le persone più giovani ad avere meno consapevolezza dei benefici.

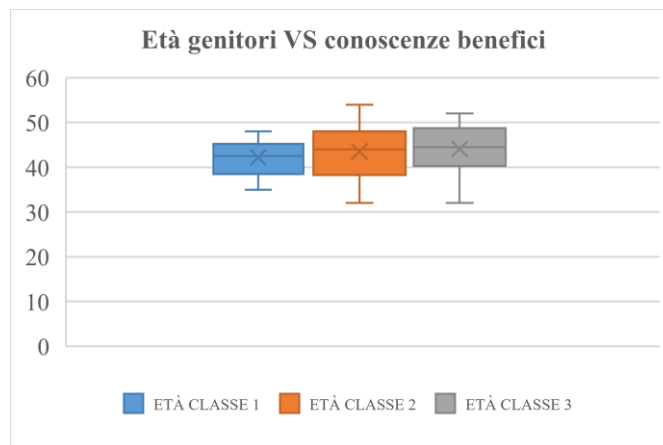


Figura 40: box plot età genitori VS classi benefici

Il *box plot* riportato sopra mostra la distribuzione delle età dei genitori suddivise nelle tre classi relative alle conoscenze dei benefici. Le linee orizzontali rappresentano le mediane; le “x” sono le tre rispettive medie; i baffi che si estendono in verticale mostrano i valori distribuiti in maniera più ampia rispetto alla media (baffi lunghi) e quali sono invece quelli più densi e ravvicinati al centro (baffi corti).

Per quanto riguarda gli alunni, dai test condotti risulta che sia la variabile dell’età che quella del sesso non influenzano in maniera statisticamente significativa le conoscenze possedute in merito ai benefici dell’attività fisica. Per la codifica di questa variabile categoriale, sono state create tre ulteriori classi in base al numero di aspetti migliorati riconosciuti tra i sette totali: umore, attenzione, memoria, aspetto fisico, carattere, concentrazione, coordinazione. La “classe 1” prevede il riconoscimento da uno a tre aspetti migliorati; la “classe 2”, quattro o cinque aspetti; la “classe 3”, sei o sette.

Dall’analisi attraverso il test chi-quadrato emerge che anche le caratteristiche socio-demografiche sono indipendenti rispetto alle conoscenze dei benefici. Sia per il paese di provenienza che per il lavoro, oltre che dal valore di significatività, si può affermare l’indipendenza tra le due variabili dal fatto che in ogni caso le terze classi sono le più numerose.

In relazione alle ipotesi formulate precedentemente all’indagine, la prima esprimeva una visione negativa sulle abitudini di attività fisica tra i giovani ed effettivamente, nonostante siano solo in 8 su 54 a non praticare alcuno sport, quasi la metà afferma di uscire a muoversi e a giocare solo una o due volte a settimana. Contrariamente da quanto si era ipotizzato sullo stile di vita più sedentario degli adulti,

anche se solo il 34,2% dichiara di praticare attività fisica quotidianamente, più della metà (il 55,2%) risponde di praticarla abitualmente in questo periodo di vita. Infine, dai dati raccolti è emerso che, eccetto che per le età del gruppo dei genitori (è stato dimostrato che i genitori più giovani sono fisicamente più attivi), le differenze legate al sesso e alle caratteristiche socio-demografiche non sono significative.

4.7.2. La seconda domanda di ricerca

La seconda domanda di ricerca ha lo scopo di indagare l'esistenza o meno di un legame tra la pratica di attività sportive, motorie e fisiche e le rispettive emozioni e i livelli di consapevolezza dei benefici di una regolare attività fisica.

Per il gruppo di insegnanti, il chi-quadrato condotto sulle variabili della pratica sportiva attuale e le tre classi dei benefici dimostra la presenza di un legame di dipendenza tra questi due fattori: le insegnanti che non praticano alcun tipo di attività fisica appartengono alla classe 1 (la classe con il livello d'accordanza più basso).

Tra i genitori non si verifica questa interconnessione tra le due variabili ($p\ value = 0,19464\dots$), ma comunque è importante sottolineare che la classe 3 è la più numerosa e gli adulti che praticano attività fisica e che appartengono a questa classe sono quasi il doppio di coloro che non la praticano.

Anche l'indice del $p\ value$ del gruppo di alunni non risulta essere significativo, però è da osservare che tutti quelli che non praticano sport e la maggior parte di quelli che praticano attività fisica non strutturata poche volte a settimana appartengono alla terza classe delle conoscenze dei benefici e quindi riconoscono il valore dell'attività fisica e il miglioramento di tutti o quasi tutti gli aspetti indicati.

La seconda parte della domanda di ricerca è legata all'aspetto emotivo. Sia al gruppo di genitori che alle insegnanti è stato chiesto quali ricordi associassero ai momenti di sport praticati durante l'infanzia e l'adolescenza. Si è verificata una quasi totalità di risposte positive e questo a prescindere dalle conoscenze sui benefici. All'interno del gruppo dei genitori, l'unico che ha ricordi negativi e uno dei due che dichiarano di non avere ricordi, si trovano nella fascia più bassa delle conoscenze sugli effetti benefici e le opinioni in merito all'attività fisica. Si può dedurre quindi che le conoscenze sono indipendenti dalla positività dei ricordi perché praticamente tutte le persone che hanno svolto qualche sport hanno dei ricordi positivi; le conoscenze possono variare ma rimangono i ricordi positivi.

Agli alunni invece, è stato richiesto come si sentissero al termine degli allenamenti o delle partite e durante le lezioni di educazione fisica. In questi due casi, le tre classi dei benefici sono state messe in relazione con tre nuove classi:

- la “classe 1”, che prevede emozioni più negative che positive;
- la “classe 2”, che racchiude sentimenti sia negativi che positivi in egual misura;
- la “classe 3”, che contiene più emozioni positive che negative.

I risultati dei test dimostrano che, mentre per le emozioni provate al termine dei momenti di sport praticato non vi è dipendenza con la variabile delle conoscenze, le sensazioni vissute durante le ore di educazione fisica influenzano l'appartenenza ad una classe rispetto che all'altra.

actual				
	3(emo + pos)	2(emo =)	1(emo + neg)	Totali
Classe 1	0	2	3	5
Classe 2	6	1	3	10
Classe 3	20	14	5	39
Totali	26	17	11	54
expected				
	3(emo + pos)	2(emo =)	1(emo + neg)	Totali
Classe 1	2,40740741	1,574074	1,018518519	5
Classe 2	4,81481481	3,148148	2,037037037	10
Classe 3	18,77777778	12,27778	7,944444444	39
Totali	26	17	11	54
		p value		
		0,040382		

Figura 41: test chi-quadrato emozioni ed fisica VS classi benefici

Dalla prima tabella in cui sono inseriti i dati raccolti si nota che i bambini che provano soprattutto emozioni positive appartengono alle classi 2 o 3.

Infine, sempre per quanto riguarda le emozioni, è interessante porre a confronto le risposte dei genitori in merito alle emozioni provate dai figli e le sensazioni vissute realmente da questi bambini. Dalle risposte emerge che la maggior parte degli adulti ritiene che i propri figli provino emozioni solo positive, come la contentezza, la soddisfazione, l'entusiasmo; solo una coppia dichiara di vedere il proprio figlio arrabbiato e nessuno sceglie i termini “triste” o “annoiato/a”. Per i giovani invece non è così. Molti ammettono che oltre alle emozioni di gioia, soddisfazione ed entusiasmo, a volte provano anche rabbia, tristezza, noia e alcuni anche inadeguatezza.

4.7.3. La terza domanda di ricerca

Attraverso la terza ed ultima domanda di ricerca si mira ad indagare la percentuale di individui, tra i tre gruppi selezionati per l'indagine, che possiede una corretta e totale conoscenza degli effetti benefici dipesi da una regolare attività fisica. Infine, si vuole verificare la presenza o meno di una corrispondenza tra le conoscenze possedute dai genitori in merito alle raccomandazioni sul tempo che i bambini dovrebbero dedicare all'attività fisica e ai benefici derivati e le abitudini effettive dei loro figli.

Il 50% delle insegnanti che hanno risposto al questionario appartengono alle classi 2 e 3 create per categorizzare le risposte sulle opinioni e le conoscenze in merito ai benefici; sono quelle che hanno assegnato i punteggi più alti nella scala Likert. 96 genitori su 114 (l'84,2%) ha una totale, o quasi, corretta consapevolezza su questo argomento; per quanto riguarda il gruppo di alunni, la percentuale è del 72,2%. Quindi si può affermare che sui 180 individui totali selezionati per questa indagine di ricerca, il 78,3% possiede conoscenze corrette relativamente alle raccomandazioni e agli aspetti benefici di una regolare attività fisica. Dalle ipotesi formulate si prevedeva che fossero i bambini ad avere una più alta percentuale di consapevolezza degli effetti positivi di sport e attività fisica, ma visti i dati raccolti l'ipotesi è stata smentita. Si ipotizzava inoltre, una maggiore conoscenza dei benefici tra le persone che praticano attività fisica rispetto a quelle che non la praticano. Questo rapporto di dipendenza è stato certificato con il test del chi-quadrato, solo per il gruppo delle insegnanti; per i genitori e gli alunni non è presente una relazione significativa tra le due variabili.

Infine, dalle risposte alle domande poste ai genitori sulla pratica quotidiana di attività fisica dei bambini e sulla consapevolezza della diminuzione del tempo dedicatole, emerge che molti adulti non possiedono le conoscenze adeguate. Nonostante queste misconoscenze, la maggior parte di loro, nella sezione dedicata alle abitudini sportive del/della figlio/a, ritiene che pratici sufficiente attività fisica con regolarità. Questa affermazione viene smentita dal fatto che, per quanto riguarda l'attività fisica non strutturata svolta dai bambini all'aperto (dal camminare, al correre, al giocare), il 45,6% dei genitori dichiara che i propri figli trascorrono solamente uno o due pomeriggi a settimana all'aria aperta. Una percentuale molto simile di alunni (il 48,1%) afferma lo stesso.

4.7.4. I limiti della ricerca

Come è stato anticipato in uno dei sottoparagrafi precedenti, uno dei limiti della presente ricerca è che i dati raccolti sono stati pochi e per alcuni test questo fattore è stato riduttivo. Si sarebbe potuto porre il questionario a tutti gli insegnanti dell'istituto comprensivo, dal momento che non è presente un legame di relazione tra le risposte delle insegnanti e quelle fornite dalle tre classi della scuola primaria selezionata. In questo modo probabilmente si sarebbe riuscito a fare il confronto anche con alcune risposte maschili. Per non risultare troppo dispersivi, si sarebbero potute intervistare anche le altre sezioni di 3[^], 4[^] e 5[^] solo della scuola primaria "E. Fermi" (non ai compagni di 1[^] e 2[^] perché altrimenti si sarebbero dovute riformulare alcune domande) e ai rispettivi genitori. Il bacino di individui sarebbe stato più numeroso così da permettere qualche paragone in più, pur sempre rimanendo circoscritto a degli specifici gruppi di persone (alunni, insegnanti e genitori).

Un altro limite riguarda le domande formulate. A posteriori, nel momento dell'analisi dei dati, alcune si sarebbero potute omettere, come ad esempio per gli alunni quella sulla scelta condizionata o meno dello sport da praticare, quella sulla materia preferita e quella sulla preferenza tra giochi individuali o di squadra; per genitori ed insegnanti quella sul numero di allenamenti che svolgevano durante l'infanzia e/o l'adolescenza e se praticavano sport in maniera agonistica. Sarebbe stato maggiormente significativo concentrarsi sulle emozioni e sensazioni provate attualmente, vista la seconda domanda di ricerca.

In merito al questionario rivolto ai genitori, dopo aver modificato i termini "madre" e "padre" con "genitore 1" e "genitore 2", si sarebbe dovuto provvedere all'inserimento della richiesta specifica sul sesso del genitore. Questo ha ridotto i risultati di ricerca su questa variabile, che è stata indagata solo per il gruppo di alunni.

Infine, come ultimo limite si può considerare l'approccio personale e soggettivo che deriva dall'intervista. L'interlocutore, per non influenzare l'intervistato, dovrebbe assumere un atteggiamento distaccato; dal momento che le interviste sono state rivolte a tre classi di scuola primaria, si è cercato di creare un legame con gli alunni per trasmettere loro entusiasmo e mantenere alto il livello di attenzione, andando in alcuni casi probabilmente ad influenzare i bambini. Come affermano Coggi e Ricchiardi (2022) inoltre, "[...] nell'intervista la presenza fisica dell'intervistatore favorisce la

tendenza del rispondente a dare di sé un'immagine che ritiene ben accetta dagli altri (desiderabilità sociale).”

CONCLUSIONI

Al termine dello studio condotto si può sostenere il raggiungimento dei due macro-obiettivi posti inizialmente. A seguito di un lungo e dettagliato percorso di ricerca sulla letteratura, dalla più remota alla più recente, di analisi delle fonti normative e dei documenti internazionali che hanno permesso di avere una visione comune sul concetto dell'attività fisica e dei suoi numerosi benefici, si è affrontato in maniera attiva un momento di indagine su un campione precedentemente selezionato.

Nonostante i diversi limiti della ricerca espressi al termine del quarto capitolo, alcuni risultati ottenuti sono stati significativi. Almeno per il gruppo dei genitori coinvolti è stato dimostrato che quelli con la media d'età inferiore praticano attualmente attività fisica, sia strutturata che non, e comunque più della metà rispetto al totale (il 55,2%) risponde di praticarla abitualmente in questo periodo.

Per quanto riguarda il gruppo di bambini intervistati, solo otto su cinquantaquattro dichiarano di non svolgere alcuno sport e non emergono differenze significative relative all'età o al sesso. Un dato su cui risulta necessario riflettere è che quasi la metà (il 48,1%) trascorre solo uno o due giorni a settimana a fare attività all'aria aperta. Anche se il numero di bambini che pratica sport è aumentato rispetto al passato, questa semplice indagine di ricerca dimostra che il tempo dedicato all'attività fisica destrutturata e libera è invece diminuito. Molti bambini di 4^a e 5^a primaria, nonostante ammettano di preferire la pratica di uno sport o l'uscire all'aria aperta, affermano che dopo una giornata scolastica svolgono subito i compiti, dormono o guardano la TV, piuttosto che trascorre i pomeriggi fuori in movimento come invece era scontato fino ad un paio di generazioni fa.

Com'è stato ampiamente affrontato all'interno del capitolo tre, i benefici legati ad una regolare attività fisica sono molteplici e influenzano sia lo stato di salute fisico (dalla riduzione del rischio di malattie cronico-degenerative e di obesità all'incidenza sul sistema cardiovascolare, respiratorio, nervoso e muscolo-scheletrico) che il livello di benessere psicologico (riduzione dei sintomi di ansia, stress, depressione e solitudine). L'attività fisica, inoltre, è una grande risorsa per l'apprendimento e favorisce i processi cognitivi come la memoria, l'attenzione e la concentrazione. Alcuni studi neuroscientifici hanno infatti dimostrato che la pratica di attività fisica stimola i centri nervosi e influisce sulla neurogenesi nell'ippocampo.

In merito ai quesiti sulle conoscenze relative ai benefici, alle raccomandazioni e alle opinioni su alcuni aspetti legati all'attività fisica, è emerso che la maggior parte dei soggetti coinvolti in questa ricerca (il 78,3%) possiede delle ottime conoscenze su questo argomento ed è consapevole degli aspetti positivi dell'attività fisica. I dati raccolti mostrano che sia le insegnanti che i genitori con medie d'età più giovani, appartengono alla classe avente le medie di consapevolezza inferiori. Rispetto alla pratica di attività fisica emerge che le insegnanti che non la svolgono fanno parte della classe con il livello medio d'accordanza della scala Likert più basso. Per genitori e alunni non si verifica questa influenza tra le variabili: anche chi pratica poca attività fisica o non la pratica affatto appartiene alle classi di conoscenze più elevate.

Un altro aspetto che questo lavoro di ricerca ha fatto emergere e su cui è necessario riflettere è quello emotivo, in particolare per quanto riguarda le emozioni provate dai bambini. Al contrario di quello che pensano i genitori, i figli provano un ventaglio di emozioni differenti e a volte contrastanti mentre fanno sport. L'idea che provino solamente gioia ed entusiasmo è scorretta; spesso queste emozioni sono accompagnate anche da sentimenti di rabbia, tristezza e noia. Anche le domande sull'educazione fisica sono state significative. In una classe è emerso il disprezzo per questa disciplina da parte della maggioranza degli alunni per via del metodo didattico e di approccio con gli studenti utilizzato dalla nuova insegnante. Confrontati invece con l'entusiasmo e la contentezza provati dagli alunni delle altre due classi e in generale dai bambini in questa fascia d'età durante questa disciplina, questi risultati dimostrano che la percezione delle materie cambia in base all'insegnante. Dai test condotti è risultata statisticamente significativa la dipendenza tra le emozioni vissute durante educazione fisica e le classi sulle conoscenze dei benefici: le sensazioni provate influenzano l'appartenenza ad una classe rispetto che all'altra.

Oltre all'aspetto didattico e alle emozioni che gli alunni dovrebbero provare durante questi momenti di educazione motoria, è necessario ragionare sul fatto che le scuole italiane dedicano troppo poco tempo e importanza a questa disciplina, che è da ritenere uno dei maggiori mezzi di promozione di una regolare pratica di attività fisica. Come afferma Olivieri (2016) "L'attività fisica – ancor prima dell'attività più propriamente sportiva – dovrebbe avere sempre un ruolo centrale all'interno del programma educativo di educazione fisica, incoraggiando gli studenti a divertirsi

attraverso il movimento, ad imparare la cultura del movimento e a sviluppare un atteggiamento positivo verso la partecipazione regolare alle attività fisiche.” (Olivieri, 2016, p. 100)

In conclusione, se vi è la volontà di un cambiamento nello stile di vita di ragazzi e adulti fisicamente inattivi, è necessario possedere un bagaglio di conoscenze corretto in merito ai benefici e alle raccomandazioni da rispettare. Bisognerebbe inoltre, essere dei promotori attivi di questi aspetti partecipando e promuovendo attività e progetti sia a livello scolastico che territoriale e familiare.

RIFERIMENTI

BIBLIOGRAFIA

- About, F. E. (1998). *Health psychology in global perspective*. Sage Publications, Inc.
- Altavilla, G. (2023). Health and physical well-being during primary school age. *Formazione & Insegnamento*, 21(1S), 54-62.
- Babey, S.H., Wu, S. & Cohen, D. (2014). How can schools help youth increase physical activity? An economic analysis comparing school-based programs. *Preventive Medicine*, 69, 55–60.
- Barsalou, L. W., Breazeal, C. & Smith, L. B. (2007). Cognition as Coordinated Non-Cognition, in “Cognitive Processing”, 8, pp. 79-91.
- Beets, M. W., Okely, A., Weaver, R.G., Webster, C., Lubans, D., Brusseau, T., Carson, R., and Cliff, D.P. (2016). The theory of expanded, extended, and enhanced opportunities for youth physical activity promotion. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 13:120. DOI 10.1186/s12966-016-0442-2.
- Bellagamba, G. (2003). *Pedagogia sperimentale e scienze motorie*. Padova: Cleup.
- Bertinato, L. (19 novembre 2020). Incontro di formazione: *Più vita sana con le Pause Attive*.
- Boström, P., Wu, J., Jedrychowski, M. P., Korde, A., Ye, L., Lo, J. C., Rasbach, K. A., Boström, E. A., Choi, J. H., Long, J. Z., Kajimura, S., Zingaretti, M. C., Vind, B. F., Tu, H., Cinti, S., Højlund, K., Gygi, S. P. & Spiegelman, B. M. (2012). A PGC1- -dependent myokine that drives brown-fat-like development of white fat and thermogenesis. *Nature*, 481 (7382), 463-468.
- Bruner, J. S. (1966). *Toward a theory of instruction*. Harvard University Press. (trad. it. *Verso una teoria dell'istruzione*, Armando, Roma, 1982).
- Bucher, Ch. (1969). *Educazione fisica e profitto scolastico*. in “La sfida pedagogica americana”, a cura di J. Bruner, trad. it., Roma: Armando.

- Burpee, R. H. & Stroll, W. (1936). Measuring reaction time of athletes. *Research Quarterly*, 7, 110-118.
- Castelli, D.M., Centeio, E., Beighle, A.E., Russell, L., Carson, R.L. & Nicksic, H.M. (2014). Physical literacy and Comprehensive School Physical Activity Programs. *Preventive Medicine*, 66, 95-100.
- Chemero, A. (2009). *Radical embodied cognitive science*. MIT Press.
- Ciotto, M.C. & Fede, M.H. (2014). PASS: Creating physically active school systems. *JOPERD*, 85, 8,13-19.
- Coggi, C. & Ricchiardi, P. (2022). *Progettare la ricerca empirica in educazione*. Roma: Carocci editore.
- Colella, D. (2003). *Competenze motorie e processo di valutazione.*, Lecce: Pensa MultiMedia.
- Colella, D. (2018). *Physical Literacy e Stili d'insegnamento*. Ri-orientare l'educazione fisica a scuola. *Formazione & Insegnamento*, XVI – 1, 33-41.
- Cox, S. (2012). *Game of Life: How sport and recreation can help make us healthier, happier and richer*. London: The Sport and Recreation Alliance.
- Diener, E. (1984). "Subjective well-being". *Psychological Bulletin*. 95: 542-575.
- Dordel, S. (2000). *Kindheit heute: Veränderte Lebensbedingungen reduzierte motorische Leistungsfähigkeit?* *Sportunterricht*, 49: 341-349
- Gallese, V. (2003). The manifold nature of interpersonal relations: The quest for a common mechanism. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London B*, 358 (1431), 517-528.
- Gemelli, A., Tessier, G. & Galli, A. (1920). *La percezione del nostro corpo e dei suoi spostamenti*. Contributo alla psicofisiologia dell'aviatore, in "Arch. it. Di psicol."

Gentile, G., Ronga, L., & Rossi, A. *Storia & geostoria vol. 1 - Dalla preistoria alla repubblica romana la scuola*. Gruppo editoriale La Scuola SEI

Ghedini, E. (2004). *Quando si sta bene. Educazione alla salute e adolescenza*. Milano: FrancoAngeli s.r.l.

Giugni, G. (1973). *Presupposti teoretici dell'educazione fisica*. Torino: Società Editrice Internazionale.

Goldwurm, G. F. (1995). "Apprendere la felicità per migliorare la qualità della vita: una questione aperta". *Psicoterapia Cognitiva e Comportamentale*, 1 (3): 35-47.

Gomez Paloma, F., Ascione, A. & Tafuri, D. (2016). Embodied Cognition: il ruolo del corpo nella didattica. *Formazione & Insegnamento*, XIV – 1, 75-87.

Hartmann, D., & Kwauk, C. (2011). Sport and Development: an overview, critique and Reconstruction. *Journal of Sport and Social Issues*, 35 (3), p. 284.

Hills, A.P., Dengel, D.R., & Lubans, D.R. (2015). *Supporting public health priorities. Recommendations for physical education and physical activity promotion in schools*. *Progress in Cardiovascular Diseases*, 57, 4, 368-374.

Ingrosso, M. (1994). *La salute come costruzione sociale. Teorie, pratiche, politiche*. Milano: FrancoAngeli s.r.l.

Kristensen, P. L., Olesen, L. G., Ried-Larsen, M., Grøntved, A., Wedderkopp, N., Froberg, K., & Andersen, L. B. (2013). Between-school variation in physical activity, aerobic fitness, and organized sports participation: a multi-level analysis. *Journal of sports sciences*, 31(2), 188–195.

Kuhn, H.G., Aberg, M.A., Pedersen, N.I., Torén, K., Svartengren, M., Backstrand, B., Johnsson, T., Cooper-Kuhn Cm., Aberg ND., & Nilsson M. (2009). Cardiovascular fitness is associated with cognition in young adulthood. *Proceedings of the National Academy of Science*.

Laban, R. (1948). *Modern Educational Dance*. Londra: Macdonald & Evans Ltd.

- Lakoff, G., & Johnson, M. (1999). *Philosophy in the Flesh. The Embodied Mind and Its Challenge to Western Thought*. New York: Basic Books.
- Larson. J. S. (1993). “The measurement of social well-being”. *Social Indicators Research*. 28: 285-296.
- Le Boulch, J. (2009). *Lo sport nella scuola. Psicocinetica e apprendimento motorio*. Roma: Armando s.r.l.
- Lo Presti, F. (2016). La funzione della corporeità nello sviluppo della conoscenza. *Formazione & Insegnamento*, XIV – 1, 55-63.
- Maddux, J. E., Roberts, M. C., Sledden, E. A. & Wright, L. (1986). “Developmental issues in child health psychology”. *American Psychologist*. 41: 25-34.
- Mulato, R. & Riegger, S. (2014). *Maestra facciamo una pausa?* Bari: La Meridiana.
- Neisser, U. (1976). *Conoscenza e realtà*. Bologna: il Mulino.
- Noë, A. (2004). *Action in perception*. Cambridge, MA: MIT Press.
- Olivieri, D. (2016). Mente-corpo, cervello, educazione. L’educazione fisica nell’ottica delle neuroscienze. *Formazione & Insegnamento*, XIV – 1, 89-106.
- Parlebas, P. (1997). *Giochi e sport. Corpo, comunicazione e creatività ludica*. Torino: Il Capitello.
- Pellai, A. & Pellai, P. (1998). *Giocare con lo sport. La guida per crescere con lo sport*. Milano: FrancoAngeli.
- Pento, G. (2010). *Una scuola che si muove. Fare una regolare attività fisica a scuola tutti i giorni. Il progetto della scuola primaria Salvo d’Acquisto di Bosco di Rubano-Padova*. Padova: CLEUP.
- Pento, G. (2020). *Fondamenti e didattica delle attività motorie per l’età evolutiva. Apprendere il movimento nella scuola dell’infanzia e nel primo ciclo di istruzione*. Padova: CLEUP.

- Piaget, J. (1972). *Lo sviluppo mentale del bambino e altri studi di psicologia* (6. ed). Milano: Einaudi.
- Pieron, M. (1984). *L'analisi dell'insegnamento delle attività fisiche*. Roma: Società Stampa Sportiva.
- Pieron, M. (1989). *Metodologia dell'insegnamento dell'educazione fisica e dell'attività sportiva*. Roma: Società Stampa Sportiva.
- Pierson, W. R., Montoye, H. J. (1958). Movement time, reaction time, and age. *Journal of Gerontology*, 13, 418-421.
- Rampin, M. (2011). *Lo Sport dal collo in su. Sbloccare meccanismi mentali inceppati: linee guida per atleti, allenatori, dirigenti e genitori*. Milano: Scuola di Palo Alto srl.
- Ratey, J. (2008). *SPARK: La nuova rivoluzionaria scienza dell'esercizio e del cervello*. New York, NY: Little, Brown and Company.
- Schmidt, R.A. & Wrisberg, C.A. (2000). *Apprendimento motorio e prestazione*. Roma: Società Stampa Sportiva.
- Scott, D. (2020). *Correre è la mia terapia. Supero stress, ansia, depressione e vivo più felice*. Cesena: Macro Edizioni.
- Sibilio, M. (2001). *Il corpo in movimento*. CUEN.
- Simon, H. B. (1992). *Exercise, health and sports medicine*. Scientific American Inc.
- Simonetti, C. (2016). *Educazione motoria e sport tra scuola e realtà sociale. Riflessioni pedagogiche*. Lecce: Pensa MultiMedia.
- Strong, W.B., Malina, R.M., Bumke, C.J.R., Daniels, S.R. Dshman R., Gutin, B., Hergenroeder, A., Nixon, P., Pivarnk, J., Rowland, T., Trost, S. & Trudeau, E. (2005) Evidence based physical activity for school-age youth. *Journal Pediatrics*, 146: 732-737.

Susman, E. J., Feagans, L. V. & Ray W. J. (1992). *Emotion, cognition, health, and development in children and adolescent*. Hillsdale, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.

Taub. A. (2001). *Reviewing the evidence on the effectiveness of health education. Methodological considerations*. Relation presented at the Second International Symposium on the Effectiveness of Health Promotion. Toronto, Canada.

Turati, C. & Valenza, E. (2022). *Mente e corpo nello sviluppo*. Roma: Carocci editore S. p. A.

Uzun Dönmez, M. & İmamoğlu, O. (2020). Comparison of Attention Levels in Primary School Students in Terms of Gender and Physical Activity. *Asian Journal of Education and Training*. Vol. 6, No. 2, 256-260.

Vanden Auweele, V. & Biddle, S.I.H. (1999). *Psychology for physical educators*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Wallon, H. (1967). *Psicologia ed educazione del bambino*. Firenze: La Nuova Italia.

Wiggins, G., & Mc Tighe, J. (2004b). *Fare progettazione. La "teoria" di un percorso didattico per la comprensione significativa*. Roma: LAS.

Winnicott, D., W. (1958). *Dalla pediatria alla psicoanalisi*. Firenze: Martinelli.

Wrann, C. D., White. J. P., Salogiannis, J., Laznik-Bogoslavski, D., Wu, J., Ma, D., Lin, J. D., Greenberg, M. E. & Spiegelman, B. M. (2013). Exercise induces hippocampal BDNF through a PGC-1alpha/FNDC5 pathway. *Cell Metabolism*, 18, 649-659.

Zahner, L., Dössegger, A., Schmid, J., Stüssi, Ch., & Pühse U. (2004) *Infanzia attiva. Vita sana*. Macolin, Ufficio federale dello sport, Fondazione della Axa-Winterthur per la prevenzione dei sinistri, Istituto dello sport e di scienza dello sport dell'Università di Basilea.

Zani, B. & Cicognani, E. (2000). *Psicologia della salute*. Bologna: Il Mulino.

Zhu W. (1997). A multilevel analysis of school factors associated with health-related fitness. *Research quarterly for exercise and sport*, 68(2), 125–135.

DOCUMENTAZIONE INTERNAZIONALE

Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). *Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research*.

Commissione Tempo Libero O.N.U. (1992). *Decalogo dei diritti del bambino nello sport*. Ginevra.

Consiglio d'Europa. (1992). *Carta europea dello sport*. CDDS – Comitato per lo Sviluppo dello Sport.

Ministero della Salute. (2014). *Informativa OMS n.834: attività fisica*.

The European Commission. (2005). *EU Platform on Diet, Physical Activity and Health. Diet, Physical Activity and Health – A European Platform for Action*.

World Health Organization. (2020). *Guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Geneva: WHO.

World Health Organization. (2018). *Global Action Plan on Physical Activity 2018–2030. More active people for a healthier world*. Geneva: WHO.

World Health Organization. (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. Geneva: WHO.

World Health Organization. (1986). *The Ottawa Charter for Health Promotion*. Ottawa.

World Health Organization. (1946). *Constitution of the World Health Organization*. New York: International Health Conference

World Health Organization. European Region (2022). *European Childhood Obesity Surveillance Initiative (COSI)*.

WHO, UNFPA e UNICEF. (1997). *Action for Adolescent Health. Towards a Common Agenda. Recommendations from a joint Study Group*. Geneva: WHO.

DOCUMENTAZIONE SCOLASTICA

Curricolo Verticale di Istituto, a.s. 2022-2023, Istituto Comprensivo *Giovanni Cadelli*, Roveredo in Piano (PN).

Piano Triennale dell'Offerta Formativa (PTOF), aa.ss. 2022/23-2024/25, Istituto Comprensivo *Giovanni Cadelli*, Roveredo in Piano (PN).

FONTI NORMATIVE

Decreto del Direttore Generale della Prevenzione Sanitaria del Ministero della Salute del 29 maggio 2017 e successive integrazioni. *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*. Direzione Generale della Prevenzione Sanitaria, Ufficio 8.

Decreto del presidente del Consiglio dei ministri, 04 maggio 2007, *Guadagnare salute. Rendere facili le scelte salutari*. Ministero della Salute.

Decreto del Presidente della Repubblica 12 febbraio 1985, n. 104, *Programmi didattici per la scuola elementare*.

Decreto del Presidente della Repubblica 14 giugno 1955, n. 503, *Programmi di insegnamento per la scuola elementare*.

Legge 28 marzo 2003, n. 53, *Delega al Governo per la definizione delle norme generali sull'istruzione e dei livelli essenziali delle prestazioni in materia di istruzione e formazione professionale*.

Legge 23 dicembre 1978, n. 833, *Istituzione del servizio sanitario nazionale*.

Legge 7 febbraio 1958, n. 88, *Ordinamento dell'educazione fisica*.

Legge 16 febbraio 1942, n. 426, *Costituzione e ordinamento del comitato olimpico nazionale italiano (C.O.N.I.)*.

Legge 7 luglio 1878, n. 4442, *Legge De Sanctis*

Legge 13 novembre 1859, n. 3725, *Legge Casati*, sul *Riordinamento dell'Istruzione pubblica*.

Ministero della Pubblica Istruzione. (2007). *Indicazioni per il curricolo per la scuola dell'infanzia per il primo ciclo d'istruzione*. Roma.

MIUR. (2004). *I nuovi ordinamenti scolastici. Strumenti e materiali per l'innovazione. Norme, indicazioni, commenti*.

MIUR. (2012). *Indicazioni Nazionali per il curricolo della scuola dell'infanzia e del primo ciclo d'istruzione.*, *Annali della Pubblica Istruzione*, LXXXVIII, Numero speciale.

Programma d'azione per le persone, il pianeta e la prosperità, 25 settembre 2015, *Agenda ONU 2030 per lo Sviluppo Sostenibile*.

Raccomandazione del Consiglio dell'Unione Europea del 22 Maggio 2018 relativa alle competenze chiave per l'apprendimento permanente.

Regio decreto 13 luglio 1861, n. 97, *Col quale è istituito presso la Società Ginnastica di Torino un corso magistrale gratuito di ginnastica*

Regolamento (UE) 2021/522 del Parlamento europeo e del Consiglio del 24 marzo 2021, *EU4Health*.

ALLEGATI

ALLEGATO 1 – Questionario insegnanti

Sezione 1 di 4

QUESTIONARIO PERCEZIONE BENEFICI ATTIVITÀ FISICA (insegnanti)

Informativa:
Sono una studentessa di Scienze della Formazione Primaria dell'Università di Padova e ho realizzato un questionario con lo scopo di indagare le percezioni dei benefici di una regolare attività fisica in relazione ai processi di apprendimento, per la mia tesi di laurea.
Vi chiedo meno di 10 minuti per la compilazione di questo questionario con domande a risposta chiusa. Le informazioni raccolte saranno completamente anonime e verranno utilizzate solo per scopi accademici.
È rivolto alle insegnanti degli alunni delle classi 3^B, 4^C e 5^A della Scuola Primaria Enrico Fermi (PN). È suddiviso in tre sezioni utili a creare un quadro completo di ogni persona indagando, oltre che le sue consapevolezze sui benefici, anche il suo passato sportivo e le sue abitudini sull'attività fisica svolta.
Questa raccolta di dati, con le dovute modifiche, è stata proposta anche agli alunni e ai rispettivi genitori.

ETÀ: *
Testo risposta breve

PAESE D'ORIGINE: *
Testo risposta breve

SESSO: *
 Femmina
 Maschio

Dopo la sezione 1 Vai alla sezione 2 (INFANZIA / ADOLESCENZA)

Sezione 2 di 4

INFANZIA / ADOLESCENZA

Descrizione (facoltativa)

1) Da bambino/a praticava qualche sport? Se sì, quale? *

Testo risposta breve

2) Da adolescente praticava qualche sport? Se sì, quale? *
(N.B. SE HA RISPOSTO "NO" A QUESTE DUE DOMANDE PASSI DIRETTAMENTE ALLA TERZA SEZIONE)

Testo risposta breve

3) Quanti allenamenti/partite svolgeva mediamente?

1
 2
 3
 4
 5
 Più di 5

4) Che ricordi ha di questi momenti?

Positivi
 Negativi
 Non ho ricordi
 Altro...

5) Ha mai svolto sport in maniera agonistica?

Sì

No

6) Se ha smesso di praticare sport, come mai l'ha fatto?

Impegni lavorativi
 Impegni familiari
 Dolori fisici
 Età
 Altre passioni
 Non ho smesso
 Altro...

Dopo la sezione 2 Vai alla sezione 3 (ABITUDINI ATTIVITÀ FISICA)

Sezione 3 di 4

ABITUDINI ATTIVITÀ FISICA

Descrizione (facoltativa)

7) In questo periodo pratica qualche sport/attività fisica? Se sì, quale? *

Testo risposta breve

8) Quante ore alla settimana dedica allo sport/attività fisica? *

Testo risposta breve

9) Pratica attività fisica quotidianamente (camminare, correre, andare in bici, ...)? Se sì, cosa fa? *

Testo risposta breve

10) In che modo raggiunge la scuola? *

Macchina

Autobus

Piedi

Bicicletta

Altro...

11) Di solito in classe sta seduto/a o si muove in giro per l'aula? *

Preferisco stare seduto/a.

Sia seduto/a che in piedi.

Non sto mai seduto/a e mi muovo costantemente in giro per l'aula.

12) Nelle sue ore curricolari ha insegnato educazione fisica? (SE RISPONDE "NO" A QUESTA DOMANDA PASSI DIRETTAMENTE ALLA QUARTA SEZIONE) *

Sì, li insegno tuttora.

Sì, l'ho insegnata.

Non l'ho mai insegnata.

13) Durante le ore di educazione fisica c'è/c'era un esperto esterno?

Sì

No

14) In questo caso, lei partecipa/partecipava attivamente alla lezione?

Sì

15) Durante le ore di educazione fisica come imposta/impostava la lezione? (es. esercizi di riscaldamento più tranquilli, parte centrale più intensa, esercizi di rilassamento, gioco libero, giochi tradizionali, attività individuali, attività maggiormente di gruppo, ...)

Testo risposta lunga

16) L'attività fisica è un fattore determinante per mantenere o migliorare la salute dell'individuo poiché è in grado di ridurre il rischio di molte malattie cronico-degenerative. Era a conoscenza di questo beneficio?

Sì

No

17) La neurobiologia moderna ha dimostrato che un'attività motoria efficace stimola i centri nervosi ed attiva le aree cerebrali in cui risiedono i processi cognitivi. Era a conoscenza di questi benefici?

Sì

No

18) Questa scuola offre l'opportunità di praticare attività fisica oltre quella curricolare all'interno della struttura? *

Sì

No

Non so

19) Quanta importanza ritiene abbia l'educazione fisica a scuola come disciplina curricolare per la crescita completa dell'individuo? *

Non ritengo abbia importanza.

Ritengo sia poco importante.

Ritengo sia abbastanza importante.

Ritengo abbia molta importanza.

20) La scuola gioca un ruolo fondamentale nel migliorare lo stato ponderale dei bambini (ad es. creando condizioni favorevoli per una corretta alimentazione e per lo svolgimento dell'attività motoria strutturata).

1 2 3 4 5

Per niente d'accordo Molto d'accordo

21) Gli insegnanti hanno una valenza significativa nella pratica sportiva degli alunni. *

1 2 3 4 5

Per niente d'accordo Molto d'accordo

22) Se venisse concessa un'ora in più di educazione fisica, il processo di apprendimento degli studenti ne risentirebbe positivamente.

1 2 3 4 5

Per niente d'accordo Molto d'accordo

23) Praticare attività fisica con regolarità migliora le capacità di concentrazione, di memoria e di autostima. *

1 2 3 4 5

Per niente d'accordo Molto d'accordo

24) Il tempo che i bambini dedicano all'attività fisica è diminuito nel corso degli anni. *

1 2 3 4 5

Per niente d'accordo Molto d'accordo

25) L'attività motoria a scuola aiuta a migliorare alcune caratteristiche personali (Immagine di sé, personalità).

1 2 3 4 5

Per niente d'accordo Molto d'accordo

26) L'attività motoria a scuola aiuta a migliorare le abilità relazionali. *

1 2 3 4 5

Per niente d'accordo Molto d'accordo

27) Il rendimento scolastico e la regolare attività fisica sono correlati. *

	1	2	3	4	5	
Per niente d'accordo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Molto d'accordo

28) Il benessere psico-fisico e la regolare attività fisica sono correlati. *

	1	2	3	4	5	
Per niente d'accordo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Molto d'accordo

29) Una regolare attività fisica favorisce l'autocontrollo di una persona. *

	1	2	3	4	5	
Per niente d'accordo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Molto d'accordo

ALLEGATO 2 – Questionario genitori

Sezione 1 di 5

QUESTIONARIO PERCEZIONE BENEFICI ATTIVITÀ FISICA (genitori)

Informativa:
Sono una studentessa di Scienze della Formazione Primaria dell'Università di Padova e ho realizzato un questionario con lo scopo di indagare le percezioni dei benefici di una regolare attività fisica in relazione ai processi di apprendimento, per la mia tesi di laurea.
Vi chiedo meno di 10 minuti per la compilazione di questo questionario con domande a risposta chiusa. Le informazioni raccolte saranno completamente anonime e verranno utilizzate solo per scopi accademici.
È rivolto ai genitori degli alunni delle classi 3^B, 4^C e 5^A della Scuola Primaria Enrico Fermi (PN). È suddiviso in cinque sezioni utili a creare un quadro completo di ogni persona indagando, oltre che le sue conoscenze sui benefici, il suo passato sportivo e le abitudini dell'attività fisica sua e del/della figlio/a.
Questa raccolta di dati, con le dovute modifiche, è stata proposta anche agli alunni e ai rispettivi insegnanti.
N.B. Nel pieno rispetto della famiglia, per le prime tre sezioni servirebbero i dati di entrambi i genitori se possibile. La quarta e la quinta sezione possono essere compilate in maniera condivisa.

ETÀ (genitore1):
Testo risposta breve

ETÀ (genitore2):
Testo risposta breve

licenza media
 diploma scuola superiore
 laurea

LAVORO (g1):
 tempo pieno
 part-time
 nessuno

LAVORO (g2):
 tempo pieno
 part-time
 nessuno

Dopo la sezione 1 Vai alla sezione 2 (INFANZIA / ADOLESCENZA)

PAESE D'ORIGINE (g1):
Testo risposta breve

PAESE D'ORIGINE (g2):
Testo risposta breve

TITOLO DI STUDIO (g1):
 nessuno
 licenza elementare
 licenza media
 diploma scuola superiore
 laurea

TITOLO DI STUDIO (g2):
 nessuno
 licenza elementare

Sezione 2 di 5

INFANZIA / ADOLESCENZA

Descrizione (facoltativa)

1g1) Da bambina praticava qualche sport? Se sì, quale?
Testo risposta breve

1g2) Da bambino praticava qualche sport? Se sì, quale?
Testo risposta breve

2g1) Da adolescente praticava qualche sport? Se sì, quale?
(N.B. SE HA RISPOSTO "NO" A QUESTE DUE DOMANDE PASSI DIRETTAMENTE ALLA TERZA SEZIONE)
Testo risposta breve

2g2) Da adolescente praticava qualche sport? Se sì, quale?
(N.B. SE HA RISPOSTO "NO" A QUESTE DUE DOMANDE PASSI DIRETTAMENTE ALLA TERZA SEZIONE)

3g1) Quanti allenamenti/partite svolgeva mediamente?

1

2

3

4

5

Più di 5

3g2) Quanti allenamenti/partite svolgeva mediamente?

1

2

3

4

5

Più di 5

4g1) Che ricordi ha di questi momenti?

Positivi

Negativi

Non ho ricordi

Altro...

4g2) Che ricordi ha di questi momenti?

Positivi

Negativi

Non ho ricordi

Altro...

5g1) Ha mai svolto sport in maniera agonistica?

Sì

No

5g2) Ha mai svolto sport in maniera agonistica?

Sì

No

6g1) Se ha smesso di praticare sport, come mai l'ha fatto?

Impegni lavorativi

Impegni familiari

Dolori fisici

Età

Altre passioni

Non ho smesso

Altro...

6g2) Se ha smesso di praticare sport, come mai l'ha fatto?

Impegni lavorativi

Impegni familiari

Dolori fisici

Età

Altre passioni

Non ho smesso

Altro...

Dopo la sezione 2 Vai alla sezione 3 (ABITUDINI ATTIVITÀ FISICA)

Sezione 3 di 5

ABITUDINI ATTIVITÀ FISICA

Descrizione (facoltativa)

7g1) In questo periodo pratica qualche sport/attività fisica? Se sì, quale?

Testo risposta breve

7g2) In questo periodo pratica qualche sport/attività fisica? Se sì, quale?

Testo risposta breve

8g1) Quante ore alla settimana dedica allo sport/attività fisica?

Testo risposta breve

8g2) Quante ore alla settimana dedica allo sport/attività fisica?

Testo risposta breve

9g1) Pratica attività fisica quotidianamente (camminare, correre, andare in bici, ...)? Se sì, cosa fa?

Testo risposta breve

9g2) Pratica attività fisica quotidianamente (camminare, correre, andare in bici, ...)? Se sì, cosa fa?

Testo risposta breve

10g1) In che modo raggiunge il suo luogo di lavoro?

Macchina

Autobus

Piedi

Bicicletta

Altro...

10g2) In che modo raggiunge il suo luogo di lavoro?

Macchina

Autobus

Piedi

Bicicletta

Altro...

11g1) Le piace trascorrere delle giornate all'aria aperta (es. camminate in montagna, passeggiate per le città,...) insieme alla sua famiglia?

Sì

No

11g2) Le piace trascorrere delle giornate all'aria aperta (es. camminate in montagna, passeggiate per le città,...) insieme alla sua famiglia?

- Sì
- No

12g1) Se ha risposto "Sì", quante volte al mese vi capita di trascorrerle?

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- Più di 5

12g2) Se ha risposto "Sì", quante volte al mese vi capita di trascorrerle?

- 1
- 2
- 3

Abbiamo deciso noi per lui/lei.

15) Secondo voi vostro/a figlio/a pratica sufficiente attività fisica con regolarità? *

- Sì
- No
- Non so

16) Sapete quante ore di educazione fisica svolge a scuola? *

- Sì
- No

17) Sapete quante ore di sport svolge a settimana?

- Sì
- No

18) Quante ore al giorno, vostro/a figlio/a, trascorre davanti alla TV? *

20) Quando vostro/a figlio/a rientra dagli allenamenti, lo/la vedete: (POTETE SELEZIONARE PIÙ DI UNA RISPOSTA)

- Contento/a
- Soddisfatto/a
- Arrabbiato/a
- Annoiato/a
- Triste
- Stanco/a
- Entusiasta/a
- Concentrato/a
- Altro...

21) Vi ritenete attivamente coinvolti nella promozione di una regolare attività fisica nei confronti di vostro/a figlio/a? *

- Sì
- No

- 4
- 5
- Più di 5

Dopo la sezione 3 Vai alla sezione 4 (ATTIVITÀ FISICA FIGLIO/A)

Sezione 4 di 5

ATTIVITÀ FISICA FIGLIO/A

Descrizione (facoltativa)

13) Vostro/a figlio/a, pratica qualche attività sportiva? *

- Sì
- No

14) Se avete risposto "Sì", avete deciso voi lo sport che pratica o avete lasciato scegliere liberamente vostro/a figlio/a?

- Ha scelto da solo/a.

- Meno di 1 ora
- 1 ora
- Tra 1 e 2 ore
- 2 ore
- Tra 2 e 3 ore
- 3 ore
- Più di 3 ore

19) Quanti pomeriggi a settimana vostro/a figlio/a trascorre all'aria aperta a giocare/correre/camminare...? *

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7

Sezione 5 di 5

BENEFICI ATTIVITÀ FISICA

Descrizione (facoltativa)

22) L'attività fisica è un fattore determinante per mantenere o migliorare la salute dell'individuo poiché è in grado di ridurre il rischio di molte malattie cronico-degenerative. Eravate a conoscenza di questo beneficio?

- Sì
- No

23) La neurobiologia moderna ha dimostrato che un'attività motoria efficace stimola i centri nervosi ed attiva le aree cerebrali in cui risiedono i processi cognitivi. Eravate a conoscenza di questi benefici?

- Sì
- No

24) Quanta importanza ritenete abbia l'educazione fisica come disciplina curricolare per la crescita completa dell'individuo? *

- Non riteniamo abbia importanza.

Riteniamo sia poco importante.
 Riteniamo sia abbastanza importante.
 Riteniamo abbia molta importanza.

25) I genitori hanno un ruolo importante nella promozione di abitudini di vita sana per i propri figli. *

1 2 3 4 5

Per niente d'accordo Molto d'accordo

26) I bambini dovrebbero svolgere attività fisica moderata o intensa ogni giorno per almeno 1 ora. (N.B. non serve continua ed include tutte le attività motorie quotidiane). *

1 2 3 4 5

Per niente d'accordo Molto d'accordo

27) Praticare attività fisica con regolarità porta ad una crescita armoniosa dell'individuo. *

1 2 3 4 5

Per niente d'accordo Molto d'accordo

Per niente d'accordo Molto d'accordo

28) Praticare attività fisica con regolarità migliora le capacità di concentrazione, di memoria e di autostima. *

1 2 3 4 5

Per niente d'accordo Molto d'accordo

:::

29) Il tempo che i bambini dedicano all'attività fisica è diminuito nel corso degli anni. *

1 2 3 4 5

Per niente d'accordo Molto d'accordo

30) L'attività motoria a scuola aiuta a migliorare alcune caratteristiche personali (immagine di sé, personalità). *

1 2 3 4 5

Per niente d'accordo Molto d'accordo

31) L'attività motoria a scuola aiuta a migliorare le abilità relazionali. *

1 2 3 4 5

Per niente d'accordo Molto d'accordo

32) Il rendimento scolastico e la regolare attività fisica sono correlati. *

1 2 3 4 5

Per niente d'accordo Molto d'accordo

:::

33) Il benessere psico-fisico e la regolare attività fisica sono correlati. *

1 2 3 4 5

Per niente d'accordo Molto d'accordo

34) Una regolare attività fisica favorisce l'autocontrollo di una persona. *

1 2 3 4 5

Per niente d'accordo Molto d'accordo

ALLEGATO 3 – Interviste alunni

ETÀ:
CLASSE:
PAESE D'ORIGINE:
SESSO: femmina maschio

1ª SEZIONE: SPORT

1) Ti piace lo sport?
 Sì
 No

2) Pratichi uno o più sport?
 Sì
 No

(SE A QUESTA DOMANDA HAI RISPOSTO "NO" PASSA ALLA SECONDA SEZIONE)

3) Se sì, quale/i?
.....

4) Per quante volte a settimana?
 1
 2
 3
 4
 5
 Più di 5

8) Se ti diverti, spiega perché
.....
.....

9) Se non ti diverti, spiega perché
.....
.....

10) Quando finisci l'allenamento, la partita o l'attività motoria, ti senti:

(PUOI SCEGLIERE ANCHE PIÙ DI UNA RISPOSTA)

- Contento/a
- Stanco/a
- Soddisfatto/a
- Inadatto/a
- Arrabbiato/a
- Annoiato/a
- Triste
- Capace
- Maldestro/a
- Migliorato/a
- Altro:

11) Dopo gli allenamenti/le partite, ti capita di svolgere i compiti assegnati a scuola?

- Sì
- No

15) Durante le ore di educazione fisica di senti:

(PUOI SCEGLIERE ANCHE PIÙ DI UNA RISPOSTA)

- Contento/a
- Stanco/a
- Soddisfatto/a
- Arrabbiato/a
- Annoiato/a
- Triste
- Capace
- Maldestro/a
- Altro:

16) Preferisci i giochi di squadra o individuali?

- Di squadra
- Individuali

17) Vorresti svolgere più ore di educazione fisica?

- Sì
- No

18) Al termine dell'ora di educazione fisica, sei più:

- Stanco/a e non vedi l'ora di tornare a casa.
- Concentrato/a e motivato/a per continuare con le altre lezioni.

19) Preferisci svolgere le ore di educazione fisica all'inizio della giornata scolastica, a metà, alla fine o è uguale?

5) Hai scelto da solo lo sport da praticare?

- Sì
- No

6) Se non l'hai scelto da solo, chi te lo ha indicato?

- Genitori
- Fratelli / sorelle
- Altri familiari
- Amici
- Tv
- Informazioni prese da smartphone / tablet
- Altro:

2

7) Quanto ti diverti durante lo sport?

- Poco
- Abbastanza
- Tanto

12) Se ti capita, ti senti più concentrato/a?

- Mi sento più concentrato/a. (faccio meno fatica)
- Mi sento meno concentrato/a. (faccio più fatica)

2ª SEZIONE:

EDUCAZIONE FISICA

13) Qual è la tua materia preferita?

3

14) Ti piace svolgere educazione fisica a scuola? Motiva la risposta.

Sì, perché
.....
.....

No, perché

- Inizio
- Metà
- Fine
- Uguale

4

3ª SEZIONE:

BENEFICI ATTIVITÀ FISICA

20) Quante volte esci in giardino a giocare, vai a giocare al parco o a fare una passeggiata?

- Mai
- Poche volte (1 o 2 a settimana)
- Abbastanza spesso (3 o 4 volte a settimana)
- Spesso (5 volte a settimana)
- Tutti i giorni

21) Preferisci trascorrere il pomeriggio a guardare la TV/a giocare ai videogame, o a fare sport/giocare al parco?

- Guardare la tv/giocare ai videogame.
- Fare sport/giocare al parco.
- È uguale.

Altro:

22) Dopo aver trascorso tante ore seduto/a sui banchi di scuola, cosa preferiresti fare?

- Dormire
- Guardare la TV
- Fare subito i compiti
- Giocare con gli amici all'aperto
- Andare a fare allenamento dello sport che pratico
- Altro:

25) Praticare attività fisica regolarmente, pensi che faccia bene solo al tuo corpo o anche alla tua mente/i tuoi pensieri?

- Solo al mio corpo.

5

23) Dopo aver trascorso tante ore a fare i compiti a casa, cosa preferiresti fare?

- Dormire
- Guardare la TV
- Giocare con gli amici all'aperto
- Andare a fare allenamento dello sport che pratico
- Altro:

- Solo alla mia mente.
- Sia al mio corpo che alla mia mente.

24) Dopo aver trascorso tante ore davanti alla tv, cosa preferiresti fare?

- Dormire
- Continuare a guardare la TV
- Fare i compiti
- Giocare con gli amici all'aperto
- Andare a fare allenamento dello sport che pratico

26) Secondo te, praticare una regolare attività fisica migliora:
(PUOI SCEGLIERE ANCHE PIÙ DI UNA RISPOSTA)

- Umore
- Attenzione
- Memoria
- Aspetto fisico
- Carattere
- Concentrazione
- Coordinazione

Altro:

27) Secondo te, lo sport aiuta a fare amicizia?

- Sì
- No
- Non lo so

28) Secondo te, lo sport aiuta ad imparare valori fondamentali come il rispetto, l'aiuto reciproco, l'ascolto dell'altro?

- Sì
- No
- Non lo so

29) Quando sei arrabbiato/a o triste, facendo sport riesci a sfogarti?

- Sì
- No
- Non ho mai pensato a questo aspetto

30) Pensi che praticare uno sport ti faccia stare bene?

- Sì
- No
- Non lo so

RINGRAZIAMENTI

Desidero concludere la mia tesi di laurea, la quale segna la fine del mio percorso universitario, con i dovuti ringraziamenti alle persone che mi hanno supportato per la realizzazione di questo elaborato di ricerca.

Ringrazio la mia relatrice, la professoressa Giuliana Pento, la quale ha sempre dimostrato entusiasmo e approvazione nei confronti dello sviluppo dell'argomento da me scelto e dei vari passaggi conseguiti. Con la sua pazienza e la sua costante disponibilità è stata per me una guida e un punto di riferimento su cui potevo contare.

Dedico un ringraziamento speciale anche alla dirigente scolastica dell'IC "G. Cadelli" di Roveredo in Piano (PN), alle insegnanti e agli alunni della scuola primaria "E. Fermi" e ai rispettivi genitori che, rispondendo ai quesiti posti, hanno collaborato per la raggiunta dei miei obiettivi. Sia gli alunni che le insegnanti che ho avuto piacere di conoscere in maniera diretta si sono dimostrati fin da subito molto entusiasti e partecipi e, negli occhi dei bambini che ho intervistato, ho sempre percepito una scintilla di gioia mentre rispondevano alle domande sentendosi protagonisti.



UNIVERSITA' DEGLI STUDI DI PADOVA
Dipartimento di Filosofia, Sociologia,
Pedagogia e Psicologia applicata

CORSO DI STUDIO MAGISTRALE IN
SCIENZE DELLA FORMAZIONE PRIMARIA

RELAZIONE FINALE DI TIROCINIO

MUOVIAMOCI NELL'ARTE!
Libertà di espressione attraverso tecniche artistiche
e giochi di movimento

Relatore: Monica Serena

Laureanda: Frangipane Iris

Matricola: 1202314

Anno accademico: 2022/2023

Studentessa: Frangipane Iris

Matricola: 1202314

Indirizzo residenza: Via Giuseppe Garibaldi 61/A, Roveredo in Piano (PN) 33080

Indirizzo domicilio: Via Jacopo da Verona 23, Padova (PD) 35132

Telefono: 3489974501

E-mail: iris.frangipane@studenti.unipd.it // iris.frangipane@gmail.com

Istituzione scolastica di afferenza: Scuola dell'Infanzia San Giuseppe (Padova)

Indirizzo: Piazzale San Giuseppe, 7, Padova (PD), 35141

Telefono: 049 8719494

E- mail: scuolamaterna.sangiuseppe.pd@gmail.com

Pec: scuolasangiusepped@pec.fismpadova.it

C.F.: 92027720280

Codice Meccanografico: PD1A238008

Dirigente Scolastico: Don Enrico Luigi Piccolo

Tutor del tirocinante: Andriolo Michela

INDICE

INTRODUZIONE	5
1 DIMENSIONE ISTITUZIONALE	6
1.1 La scuola.....	6
1.2 Lettura del contesto scolastico ed extra-scolastico in ottica sistemica.....	7
1.3 La sezione: processi di apprendimento e di insegnamento.....	9
1.4 L'ambiente di apprendimento.....	11
1.5 Modalità e strumenti di osservazione	13
2 DIMENSIONE DIDATTICA	14
2.1 Motivazioni ed interessi personali che hanno guidato l'intervento.....	14
2.2 Riferimenti teorici e normativi	15
2.3 Una didattica inclusiva	17
2.4 Conduzione dell'intervento didattico	17
2.5 L'uscita didattica alla <i>Peggy Guggenheim Collection</i>	23
2.6 La documentazione.....	24
2.7 La valutazione.....	25
3 DIMENSIONE PROFESSIONALE	30
3.1 Riflessione sul percorso compiuto.....	30
3.1.1 L'intervento didattico condotto quest'anno	30
3.1.2 L'intero percorso di tirocinio.....	32
3.2 Sviluppo delle competenze professionali	32
RIFERIMENTI.....	36
ALLEGATI	39

Allegato 1 - Format per la progettazione dell'intervento didattico	39
Allegato 2 - Griglia di valutazione degli alunni	46
Allegato 3 – Griglia di valutazione degli apprendimenti	48
Allegato 4 – Autovalutazione alunni.....	50
Allegato 5 – Rubrica di valutazione	51
Allegato 6 – Analisi <i>SWOT</i>	52
Allegato 7 – Grafico di autovalutazione delle competenze.....	53

INTRODUZIONE

Con questa relazione si conclude il percorso di tirocinio che accompagna gli studenti di *Scienze della Formazione Primaria* dell'Università degli Studi di Padova dal secondo all'ultimo anno universitario. È una parte fondamentale e molto formativa per la nostra professione, poiché ci permette di avere un assaggio di quello che ci aspetterà in futuro e di maturare e consolidare competenze, metodologie e tecniche didattiche anche attraverso incontri accademici specifici. Durante questi incontri tenuti da due tutor e svolti insieme ad un gruppo di colleghi, ci sono stati forniti numerosi strumenti e spunti utili e innovativi, abbiamo realizzato molteplici momenti riflessivi sia in maniera individuale che collettiva e, attraverso la stesura annuale di progetti e relazioni sui percorsi di tirocinio svolti, abbiamo migliorato la capacità di scrittura a livello accademico e la formulazione accurata delle dimensioni e dei criteri relativi alle competenze professionali in formazione.

Attraverso questo elaborato descrivo la mia ultima esperienza di tirocinio diretto presso la *Scuola dell'Infanzia San Giuseppe* (PD) e rifletto sul percorso di tirocinio compiuto e sulle competenze professionali sviluppate.

Ho deciso di suddividere la relazione in tre capitoli che richiamano le tre dimensioni utilizzate anche nel *Portfolio* e che servono ad indicare le macroaree che indagano le competenze professionali. Dopo una lettura approfondita del contesto scolastico ed extra-scolastico che ho osservato quest'anno, mi soffermo sui processi di apprendimento e insegnamento della sezione di scuola dell'infanzia che mi ha accolta, esplicitando successivamente gli strumenti di osservazione di cui mi sono servita nell'ultimo anno e negli anni passati. In seguito, esplicito le motivazioni che mi hanno spinto a scegliere gli argomenti artistico e motorio per il mio intervento didattico, supportandoli poi con i riferimenti teorici e normativi. Oltre alla narrazione della conduzione dell'intervento, dedico una parte del secondo capitolo agli aspetti dell'inclusione, della documentazione e della valutazione.

Infine, compio una riflessione profonda e ragionata sul percorso di tirocinio affrontato e sulle competenze professionali che ho maturato in questi anni.

1 DIMENSIONE ISTITUZIONALE

1.1 La scuola

Per quanto riguarda l'ultima esperienza di tirocinio, ogni tirocinante è libero di scegliere in quale grado scolastico affrontare la sua ultima esperienza. Personalmente ho deciso di effettuarlo in una scuola dell'infanzia perché è il percorso di insegnamento che vorrei intraprendere una volta terminata l'università e anche perché ho svolto la mia precedente esperienza di tirocinio alla scuola dell'infanzia in periodo pandemico.

Tra le numerose scuole padovane ho scelto la *Scuola dell'Infanzia San Giuseppe*, una scuola paritaria situata di fronte alla chiesa di San Giuseppe nel Rione San Giuseppe, quartiere Savonarola, appena oltre le mura cinquecentesche di Padova. .

Questa scuola si propone, come viene riportato all'inizio del PTOF, di *“sviluppare l'identità, sviluppare l'autonomia, sviluppare la competenza, sviluppare il senso della cittadinanza.”*

Questo istituto possiede un cortile di quasi 3000 mq dove nell'anno scolastico 2019/2020, attraverso un intervento relativo all'area esterna e un progetto di inclusione scolastica, è stato realizzato un giardino ricco di giochi sensoriali ed inclusivi adatto ai diversi bisogni e necessità di bambini dai tre ai sei anni. Oltre a queste strutture è presente un grande gazebo in legno utilizzato dagli alunni come *rifugio* per riposarsi o giocare più tranquillamente, e dalle insegnanti come ausilio per proporre attività didattiche all'aperto.



Figura 1: gazebo in legno Scuola dell'Infanzia San Giuseppe

L'edificio scolastico è concepito su due piani: mentre al piano terra si sviluppano le diverse aule, i servizi igienici, il salone, la mensa e il dormitorio, al primo piano sono collocate alcune stanze attrezzate in cui vengono svolti i laboratori e un bagno.

I tre laboratori presenti prevedono l'*Educazione Musicale*, lo *Yoga e il Movimento Creativo*, l'*Avvicinamento alla Lingua Inglese*. Queste attività laboratoriali, svolte quotidianamente e in maniera alternata dalle sezioni, costituiscono un enorme punto di forza per questa scuola. Personalmente sono stata attratta dall'offerta didattica presentata

nel sito *web* della scuola, che oltre a questi laboratori molto formativi, offre anche numerosi progetti a contatto con il territorio.

In questa scuola vi sono quattro diverse sezioni suddivise per età: rispettivamente la sezione *Primavera*, quella dei *Ricci*, degli *Scoiattoli* e delle *Volpi*. A parte quella dei piccolissimi che è formata da dieci alunni, tutte le altre contano circa ventisette/ventotto bambini.

1.2 Lettura del contesto scolastico ed extra-scolastico in ottica sistemica

La *mission educativa* espressa dal PTOF, presenta in maniera chiara lo stretto legame tra il mondo scolastico e il territorio. Infatti, si afferma che “[...] *La nostra Scuola assicura la sua presenza sul territorio, in collaborazione con le altre scuole (statali e non), con gli Enti locali, con le diverse agenzie sociali e culturali. È una scuola promossa dalla comunità parrocchiale come luogo di formazione umana e cristiana per i propri bambini e offre a tutte le famiglie un inserimento pieno e dinamico nella vita e nella tradizione del territorio. [...]*”

Durante l’anno vengono proposte numerose attività didattiche con il supporto di Enti esterni, sia all’interno delle mura scolastiche che in territorio veneto.

Oltre a uscite didattiche, partecipazione a rappresentazioni teatrali, visite ai musei del territorio, spettacoli di burattini, laboratori scientifici con educatori esterni, attività a tema con *Vivipadova*, *Informambiente* e *Fondazione Cariparo*, ai bambini dell’ultimo anno vengono proposti il progetto di *Educazione alla Sicurezza Stradale*, effettuato dal Corpo della Polizia Locale, e il progetto di *Educazione alla sostenibilità dell’ambiente ed Educazione alla biodiversità in città*. Per i bambini del gruppo dei medi invece, è previsto ogni anno un laboratorio di potenziamento pomeridiano denominato *Nove Volte Intelligenti*, ispirato alla teoria delle intelligenze multiple di Howard Gardner.

Un altro aspetto rilevante, che dimostra integrità con il mondo extra-scolastico e continuità tra le diverse sezioni, è la programmazione didattica annuale che ogni anno viene collegata a mostre, esposizioni, luoghi storici di interesse e patrimonio culturale.

Negli ultimi anni sono state svolte le seguenti programmazioni:

- *Il cielo è di tutti. Viaggio di inclusione scolastica*, a.s. 2021/22;
- *In viaggio con Giovannino Perdigiorno*, a.s. 2020/21;

- *Il Piccolo Principe* – Osservatorio astronomico di Asiago, a.s. 2019/20;
- *Caccia al Leone* – Palazzo Ducale di Venezia, a.s. 2018/19;
- *Biennale Educational*, percorso *Arti Visive* – Venezia, a.s. 2017/18;
- *Peggy Guggenheim Collection* – Venezia, a.s. 2016/17;
- *Biennale Educational*, percorso *Architettura* – Venezia, a.s. 2105/16.

Quest'anno mi è stato comunicato, già dal primo incontro con la tutor scolastica, che sarebbe stato svolto un altro progetto pedagogico in collaborazione con la *Peggy Guggenheim Collection* di Venezia invitandomi a partecipare all'uscita didattica prevista a fine marzo. Come si evince dalla pagina principale del sito *web* di questo museo, “*La*



Figura 2: bambini sezione Volpi che ammirano un quadro alla Peggy Guggenheim Collection

Collezione Peggy Guggenheim è uno dei più importanti musei in Italia per l'arte europea e americana del XX secolo con sede a Venezia presso Palazzo Venier dei Leoni, sul Canal Grande, in quella che fu l'abitazione di Peggy Guggenheim”.

Questo edificio raccoglie opere del modernismo statunitense, del futurismo italiano, del cubismo, del surrealismo e dell'espressionismo astratto. Tra gli artisti più famosi si trovano Pablo Picasso, Salvador Dalí, René Magritte, Jackson Pollock,

Vasily Kandinsky, Giorgio De Chirico e Lucio Fontana. Oltre alla collezione permanente, si alternano alcune mostre temporanee. La *Peggy Guggenheim Collection*, inoltre, offre numerosi percorsi educativi e formativi attraverso attività per le famiglie, *Public Programs*, programmi di accessibilità e inclusione, un programma internazionale di tirocinio e percorsi didattici con le scuole.

Ritengo che proporre attività didattiche e progetti alternativi, che facciano maturare nei bambini molteplici competenze non in modo tradizionale, ma a contatto con il territorio anche non locale, sia un notevole punto di forza per una scuola. I bambini, soprattutto quelli più piccoli, hanno bisogno di stimoli, novità, cambiamenti affinché si costruisca in loro un apprendimento permanente.

Anche i tre laboratori annuali sono importanti per questo istituto scolastico, in quanto sono svolti da tre esperte esterne e specializzate: una madrelingua inglese, una esperta in

didattica musicale e laureata in Canto Lirico e un'insegnante che ha svolto corsi di formazione sul *Movimento e gli schemi motori della prima infanzia*.

Oltre a queste attività laboratoriali che vengono svolte in orario scolastico, è stata aperta una convenzione con l'associazione *Wellbeing* per offrire ai bambini che si fermano a scuola fino alle 17:00 ulteriori momenti di apprendimento e crescita formativa attraverso la psicomotricità, la danza creativa e un laboratorio di arte.

1.3 La sezione: processi di apprendimento e di insegnamento

La sezione che mi ha accolta durante quest'anno di tirocinio è stata quella delle *Volpi*, composta da bambini di cinque e sei anni all'ultimo anno di scuola dell'infanzia. In totale gli alunni di questa sezione sono ventotto, diciassette maschi e undici femmine di cui due stranieri di quattro anni, che parlano e comprendono l'italiano perfettamente. Un bambino non ha svolto i primi due anni di scuola dell'infanzia, tre bambini sono celiaci e uno di loro ha il diabete; per questo motivo le insegnanti e la cuoca riservano loro particolari accorgimenti.

Durante la conduzione del mio intervento didattico la sezione non era mai al completo. Da quello che ho potuto osservare nel corso delle sessanta ore complessive di tirocinio diretto e dalle informazioni ricevute dalle insegnanti e dalla coordinatrice in merito agli alunni di questa sezione, li ritengo un gruppo abbastanza vivace contraddistinto da alcuni bambini molto vivaci e poco recettivi e da altri più tranquilli, attenti e rispettosi delle regole. Anche a livello di autonomia ho notato alcune differenze: erano presenti alunni più indipendenti e autonomi nello svolgimento delle attività proposte o di semplici compiti, ma anche alunni che necessitavano un supporto maggiore e molteplici ripetizioni delle consegne assegnate.

Due aspetti positivi che mi hanno colpito fin da subito e che appartengono a tutti i bambini di questa sezione sono la motivazione e la buona volontà dimostrata nei momenti di apprendimento. In loro ho notato molta curiosità e passione sia nello svolgere attività più pratiche, che nel compiere interventi e riflessioni personali. Questi atteggiamenti non li mostrano solo in aula con l'insegnante di sezione, ma risultano evidenti anche durante i laboratori didattici. Amano esplorare e fare nuove esperienze, mettersi in gioco in prima persona e giocare sia liberamente, inventandosi giochi e attività sempre nuove, che con i materiali e gli oggetti messi a disposizione dalla scuola.

Per quanto riguarda i livelli di apprendimento ho osservato differenze inerenti alla padronanza del linguaggio, al lessico più o meno ampio posseduto da ognuno, alla risposta agli stimoli, al livello di scrittura, di disegno, di precisione e accuratezza. In relazione ai laboratori svolti sono presenti alunni con una migliore padronanza della lingua inglese e un maggiore senso del ritmo e del movimento del proprio corpo.

Durante le trenta ore di conduzione ho notato chi avesse una soglia di attenzione più alta, chi era più impavido nel provare metodologie e attività diverse da quelle proposte loro quotidianamente dall'insegnante, chi era più rapido e accurato e chi aveva bisogno di un maggiore supporto rispetto ai compagni. Tutti però, hanno sempre dimostrato un grande entusiasmo e molta gioia nello svolgere questo percorso didattico insieme a me.

L'insegnante che da tre anni guida e accompagna questa sezione, è la maestra Francesca. Appena l'ho conosciuta ho notato in lei una forte passione per la sua professione, che svolge in maniera determinata e motivata, dimostrando un sentimento d'affetto profondo per i suoi alunni. È evidente anche il suo carattere autorevole, perché con un semplice sguardo o cambiando il tono di voce, riesce a farsi ascoltare prontamente dal suo gruppo-sezione. Il rapporto che lega questi bambini con la loro insegnante è molto forte ed è basato sulla fiducia e il rispetto reciproci.

Grazie all'opportunità di tirocinio di quest'anno, sono entrata a far parte di una comunità con regole di comportamento condivise e scelte collettivamente. Tali regole vengono ricordate ogni tanto dall'insegnante ai propri alunni sia verbalmente che mostrando loro i cartelloni appesi in aula.

“Sopra ogni cosa c'è un punto fondamentale che segna e caratterizza un insegnante esperto: la chiarezza circa l'obiettivo a cui intende portare l'allievo e la capacità di renderglielo chiaro.” (Calvani, 2018, p. 10)

A questa citazione, tratta dal libro *Come fare una lezione efficace* di Antonio Calvani, aggancio un'altra peculiarità di questa insegnante che è la cura e l'attenzione che pone nei confronti dei suoi alunni, adattando e semplificando le attività in base ai bisogni e ai livelli dei bambini e valorizzando ogni piccolo traguardo raggiunto da loro. Anche se a tutti è richiesto il raggiungimento degli stessi obiettivi, ho notato che quest'insegnante non penalizza chi impiega diverse modalità, tempistiche differenti o chi non ha conseguito completamente il livello di competenza richiesto. Conosce le loro differenze intersoggettive e affianca maggiormente coloro che hanno più difficoltà in diversi aspetti

didattici. Quando ho cominciato il mio periodo di osservazione ad ottobre, aveva appena iniziato a lavorare su alcuni testi adottati per preparare i suoi alunni alla scuola primaria, contenenti attività sulla prescrittura, prelettura e precalcolo, cornicette, giochi, indovinelli ed altri esercizi sul grafismo.

In linea con quanto emerge dal PTOF scolastico le insegnanti di questa scuola, supportate da un ambiente ricco e stimolante, da una coordinatrice piena di risorse e di proposte originali e a contatto con il territorio, da laboratori didattici tenuti da esperte, propongono spesso una didattica esperienziale basata sul gioco, sul movimento e sulle attività manipolative. Durante il periodo trascorso in questo istituto ho potuto constatare che sono una squadra che si supporta in ogni momento e che, attraverso la programmazione stabilita all'inizio dell'anno scolastico, segue un percorso didattico comune differenziando alcune attività e adattandole alle diverse età e livelli di apprendimento dei propri alunni. Inoltre, ho piacevolmente osservato le tre insegnanti esperte dei laboratori utilizzare metodi e strategie didattiche da noi incontrate e studiate durante i corsi di *Fondamenti e Didattica della Musica, Fondamenti e Didattica dell'attività Motoria* e di *Lingua Inglese*.

Come in molte scuole dell'infanzia, per documentare le attività che prevedono un prodotto finale e mostrarle ai genitori, le insegnanti raccolgono tutti i lavori degli alunni in un fascicolo o in un libricino che fanno portare loro a casa. Un altro mezzo di comunicazione con i genitori è una piattaforma digitale in cui le insegnanti e la coordinatrice caricano foto e brevi commenti di alcuni progetti, attività particolari e feste svolte a scuola o nel territorio. Anche il mio percorso didattico è stato inserito in questa piattaforma.

1.4 L'ambiente di apprendimento

Le aule di questa scuola presentano un *setting* molto simile tra loro grazie al quale gli alunni ricevono diversi stimoli che permettono di esprimere i loro bisogni. All'interno di ogni aula sono presenti: banchi, rettangolari e/o esagonali, e sedie a misura di bambino; una cattedra e una sedia per l'insegnante; un grande specchio su una delle pareti; cartelloni appesi con diverse tematiche e aventi diverse dimensioni; armadi, scaffali e mensole dove riporre i materiali didattici sia a disposizione di tutti, sia individuali e i lavori incompleti degli alunni; angoli con costruzioni, lego di varie dimensioni, *puzzle* e giochi da tavolo; altri angoli dedicati ai giochi simbolici, ad esempio della *cucina*, del

meccanico, della *casa* e uno spazio ricco di libri e albi illustrati. L'unico elemento variabile è la dimensione di queste aule. Dal periodo di pandemia, queste stanze vengono utilizzate anche durante i pranzi.

L'aula in cui ho svolto la maggior parte delle mie ore di osservazione è luminosa, spaziosa, accogliente e colorata. Alle pareti, oltre ad altri disegni, alle foto dei bambini, ai cartelloni dei compleanni, del tempo meteorologico, delle stagioni e dei giorni della settimana, mi hanno colpito il disegno del semaforo, utilizzato dalla maestra per far



Figura 3: aula sezione Volpi

moderare il tono di voce agli alunni, e i tre cartelloni delle regole condivise.

Come si evince dalle Indicazioni Nazionali del 2012, *“L'organizzazione degli spazi e dei tempi diventa elemento di qualità pedagogica dell'ambiente educativo e pertanto deve essere oggetto di esplicita progettazione e verifica.”* (Indicazioni Nazionali, 2012, p. 23).

Le stanze dedicate ai laboratori si trovano al piano superiore e presentano *setting* differenti. Quella del laboratorio di *Avvicinamento alla Lingua Inglese* oltre ad alcuni banchi e sedie è ricca di materiali didattici specifici per questo insegnamento: da cartelloni con vocaboli in inglese, a numerosi albi illustrati e libri in lingua, a pupazzi che l'insegnante trasforma in personaggi di storie inventate, a giochi da tavolo riadattati in base all'età e alla conoscenza del lessico anglosassone.

Le altre due aule sono più spoglie, ma contengono ugualmente molteplici materiali didattici utili allo svolgimento dei laboratori proposti, come ad esempio strumenti musicali, cerchi, birilli, palline, materassi etc.

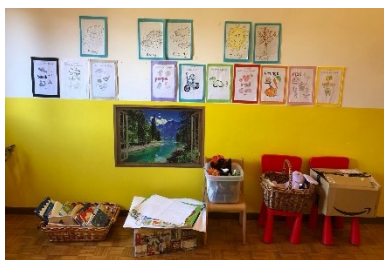


Figura 4: aula lab. Inglese

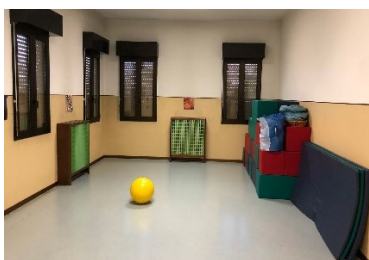


Figura 5: aula lab. Corpo e Movimento



Figura 6: aula lab. Musica

1.5 Modalità e strumenti di osservazione

Come ogni anno, le prime trenta ore di tirocinio diretto sono dedicate all'osservazione del contesto in cui veniamo accolti. Quest'anno, oltre al contesto scolastico, l'obiettivo era quello di analizzare anche il contesto extra-scolastico e per compiere una lettura maggiormente sistemica di un istituto presso il quale non avevo mai svolto tirocinio, mi sono servita del modello delle cinque aree. Attraverso esso ho osservato la *Scuola dell'Infanzia San Giuseppe* da diverse prospettive, prendendo in considerazione le cinque differenti macroaree che costituiscono un istituto scolastico: l'area strutturale; quella dell'organizzazione e della comunicazione interna; del raccordo e della comunicazione con l'esterno; dell'educabilità inclusiva; l'area progettuale, curricolare, disciplinare e didattica.

Gli altri strumenti e modalità di osservazione utilizzati nel primo periodo e che mi hanno permesso di avere una visione più chiara e completa del contesto, sono stati le griglie di osservazione dell'ambiente di apprendimento, del gruppo sezione, delle azioni dell'insegnante e delle routine e la lettura del progetto pedagogico didattico, del PTOF scolastico e dalla navigazione all'interno del sito *web* della scuola.

Sia durante le ore dedicate all'osservazione e alla progettazione, che durante quelle predisposte per la conduzione dell'intervento didattico e per il raccordo, sono risultati di fondamentale importanza per un'analisi più accurata i diari di bordo, le fotografie, alcuni video, dialoghi condotti con insegnanti e alunni e domande mirate poste alla mia tutor, nonché coordinatrice scolastica.

2 DIMENSIONE DIDATTICA

2.1 Motivazioni ed interessi personali che hanno guidato l'intervento

“Recepire un’opera d’arte non significa assistere a uno spettacolo, ma partecipare a un dialogo, dialogare con essa e non su di essa. Lasciare ai bambini questo spazio di espressione, permettere loro di fare ipotesi, non vuol dire non dare spiegazioni, ma saper aspettare, stimolare la loro curiosità [...]” (Maso, Piva, 2020, p.12)

Quest’anno, avendo scelto come istituto d’afferenza una scuola dell’infanzia, desideravo progettare un percorso sulla libertà di espressione attraverso l’arte e il proprio corpo. Credo in un’espressione libera e astratta delle proprie emozioni, dei propri stati interni e pensieri, soprattutto in bambini di quest’età e dopo un periodo pandemico che ha cambiato le nostre vite e le nostre abitudini.

Uno degli elementi che ha rinforzato la mia scelta tematica è stata la scoperta del progetto pedagogico didattico che quest’anno avrebbe svolto la scuola, dal titolo *L’arte che unisce. Da soli possiamo fare poco, insieme possiamo fare tanto*, in collaborazione con il museo di Peggy Guggenheim di Venezia.

Un altro fattore stimolante è stato quello di aver svolto un corso di arte durante l’esperienza Erasmus che ho fatto presso l’università spagnola di Granada. I professori che ho avuto mi hanno fatto appassionare molto alla materia, mostrando e proponendo esercizi e attività artistiche originali, attraverso le quali liberare la mia espressione e idonee ad essere utilizzate anche con i bambini. Una delle attività che ho progettato per gli alunni durante l’intervento didattico che ho svolto quest’anno, l’avevo realizzata infatti, in una delle lezioni di questo corso. Anche i due manuali suggeriti dal professor Piva, docente del corso di *Educazione artistica e Educazione mediale*, e le due brevi UDA che ho realizzato individualmente, sono state di supporto al mio percorso. Inoltre, la mia idea si è delineata anche in seguito alla scoperta della collaborazione con l’associazione *Wellbeing*, che offre ai bambini che aderiscono al doposcuola un *ArteLab* con un’arte terapeuta.

L’altro campo di esperienza che ho scelto di trattare, in linea con le mie passioni legate al movimento e all’attività motoria e che prende in considerazione la libertà di espressione da un’altra prospettiva e attraverso modalità diverse, è quello de *Il corpo e il movimento*. La mia scelta è stata supportata anche dalla lettura della programmazione scolastica in

particolare dei mesi di gennaio e febbraio, durante i quali le sezioni avrebbero affrontato un'UDA su *Le forme del corpo*.

Come anticipato nel capitolo precedente la scuola propone tre laboratori didattici, tra cui quello di *Yoga e Movimento Creativo*; ho chiesto quindi all'insegnante esperta di collaborare durante un incontro.

Oltre ad alcuni interessi personali sopra citati, nutro una forte passione anche per la natura e sono molto interessata alle pratiche dell'*outdoor education*. Vista la presenza di un giardino così ampio e ricco di giochi e strutture, tra cui diverse panchine e il gazebo in legno, ho proposto alcune attività all'aperto che hanno riscosso molto successo e provocato un forte entusiasmo tra i bambini.

Infine, ho deciso di promuovere diverse attività e lavori a coppie, in gruppo e in *cooperative learning*, in quanto ritengo la collaborazione un elemento imprescindibile per una buona educazione. Imparare a lavorare in un gruppo, una squadra, una comunità fin da piccoli permette di compiere una crescita a livello collettivo e non solo individuale e ad acquisire valori fondamentali per la vita futura.

2.2 Riferimenti teorici e normativi

Gli interessi personali, le motivazioni dipese da esperienze vissute e dal contesto scolastico ed extra-scolastico osservato e le riflessioni condotte insieme all'insegnante di sezione e alla tutor, sono state sostenute da riferimenti teorici, disciplinari e didattici, e normativi.

A partire dalla seconda annualità di tirocinio, come supporto alla fase di progettazione, è stato proposto dalle tutor universitarie l'utilizzo del format di progettazione a ritroso¹, strumento suddiviso in tre parti che permette di esplicitare in maniera dettagliata tutti i passaggi di un'adeguata progettazione. La professoressa Marina Santi, durante il corso di *Didattica Generale* del primo anno di università, aveva presentato questo ed altri elementi utili alla progettazione come l'acronimo *WHERE* e la matrice *GRASPS*, che in questi quattro anni di tirocinio mi hanno permesso di riflettere più approfonditamente sui progetti ipotizzati.

Le basi normative sulle quali ho sempre costruito le mie progettazioni sono state le seguenti:

¹ Vedi Allegato 1 – Format per la progettazione dell'intervento didattico

- *Indicazioni Nazionali per la Scuola dell'Infanzia e per il Primo Ciclo di Istruzione*, 2012;
- *Indicazioni Nazionali e Nuovi Scenari*, 2018;
- *Raccomandazioni del Consiglio Europeo* del 22 maggio 2018.

Inoltre, grazie all'insegnamento *Modelli e strumenti per la valutazione* tenuto dalla professoressa Emilia Restiglian, al relativo laboratorio della professoressa Roberta Focchiatti e a molteplici lavori individuali e di gruppo svolti durante alcuni incontri di tirocinio indiretto, ritengo di avere maturato alcune competenze a livello di valutazione. Sono giunta alla totale consapevolezza che non si possono valutare gli alunni solamente in maniera sommativa e tramite verifiche scritte e interrogazioni, ma sono numerose le modalità attraverso le quali si può costruire il profilo di competenze e traguardi raggiunti da parte di ogni studente.

Per quanto riguarda le attività scelte per il mio intervento didattico, oltre ad essermi fatta ispirare da alcuni siti *web*, mi sono affidata in particolare a due corsi universitari. Per la parte più artistica è risultato da ottimo spunto uno dei manuali proposti dal professor Piva durante il corso di *Educazione artistica e Educazione mediale*, in cui emerge la finalità dell'arte come risorsa in grado di far esprimere emozioni e creare relazioni.

Un altro insegnamento fondamentale per la progettazione del mio intervento didattico è stato *Fondamenti e didattica delle attività motorie*, tenuto dalla professoressa Giuliana Pento.

“Quando infatti si esegue un'azione non entra in gioco solo il sistema corticale [...] ma viene interessato anche il sistema limbico [...] modulatore del tono emozionale e dove hanno origine le risposte emotive.” (Pento, 2020, p.11)

Oltre ad usare i giochi e le attività motorie come valvole di sfogo, notavo che questi momenti provocavano nella maggior parte degli alunni forti reazioni di gioia.

Infine, per la scelta delle metodologie e delle tecniche più adatte ai loro bisogni e alle finalità del mio percorso, ho selezionato alcune di quelle presentate dalla professoressa Marina De Rossi durante il corso, con annesso il relativo laboratorio, di *Metodologie didattiche e tecnologie per la didattica*.

2.3 Una didattica inclusiva

Oltre alla coesione e alla volontà di cooperare per promuovere una scuola inclusiva che deve contraddistinguere gli insegnanti, con il mio percorso ho voluto sottolineare l'importanza di una collaborazione maggiore anche tra i bambini. Ho proposto loro diverse attività a coppie e in gruppo con lo scopo di farli uscire dal loro individualismo e farli relazionare con coetanei portatori di idee e pensieri diversi che avrebbero dovuto rispettare, trovando insieme un punto in comune. Solo attraverso la costante pratica di attività di *cooperative learning*, i bambini anche di questa fascia d'età riescono a creare un equilibrio tra di loro e ad acquisire la capacità di lavorare in gruppo. Questa metodologia, se usata nel modo corretto, permette di includere e rendere partecipi tutti gli alunni e far conoscere meglio e interagire compagni che solitamente trascorrono poco tempo insieme.

Tra i diciassette obiettivi promossi dall'*Agenda 2030 per lo Sviluppo Sostenibile*, uno di essi si è focalizzato proprio sul *Fornire un'educazione di qualità, equa ed inclusiva, e opportunità di apprendimento per tutti*. Per questo motivo un altro aspetto inclusivo relativo al mio intervento didattico è stato la scelta di proporre attività adatte ad ogni livello di apprendimento posseduto dagli alunni e accessibili a tutti. Attraverso produzioni artistiche, individuali e di gruppo, schede didattiche da colorare tramite diverse tecniche pittoriche, la visione di un filmato e delle immagini di opere d'arte e giochi motori sfidanti e coinvolgenti, sono riuscita a raggiungere ogni singolo alunno rendendolo un partecipante attivo del proprio apprendimento.

2.4 Conduzione dell'intervento didattico

L'intervento didattico da me promosso nella sezione delle *Volpi della Scuola dell'Infanzia San Giuseppe*, dal titolo *Esprimiamoci con arte e corpo!*, verteva sulla libertà d'espressione, sulla comunicazione dei propri pensieri ed emozioni attraverso il linguaggio artistico e del corpo e sull'apprendimento di nuove tecniche pittoriche e di giochi motori. Inoltre, come già anticipato, ho proposte anche diverse attività a coppie e in piccoli gruppi per migliorare le competenze relazionali e comunicative degli alunni. Insieme alla tutor mentore e all'insegnante di sezione, avevo concordato di condurre l'intervento a partire dalla metà di gennaio tre o quattro volte a settimana dalle 13:00 alle

15:00, in quanto la mattina si svolgevano i laboratori didattici e la sezione veniva suddivisa in due gruppi.

Tra i campi di esperienza sui quali ho progettato il mio percorso didattico, ho deciso di iniziare dall'ambito relativo all'arte indagando le preconoscenze degli alunni su questa pratica attraverso delle domande stimolo condotte in un momento di *circle time*. Fin da subito ho notato una forte partecipazione dimostrata dai bambini, che hanno cercato di rispondere ai miei quesiti ipotizzando le risposte e raccontando di esperienze personali. Successivamente, dividendoli a coppie ho fatto ritrarre loro il volto del compagno ad occhi chiusi, riproponendo l'attività che avevo svolto in Erasmus. La maggior parte degli alunni ha dimostrato diverse difficoltà durante lo svolgimento dell'esercizio, poiché difficilmente riuscivano a tenere gli occhi chiusi e le proporzioni dei diversi elementi del volto erano scorrette. L'intera sezione però, si è divertita molto e ha mostrato un alto livello di partecipazione ed entusiasmo. Questa attività mi è servita per creare un



Figura 7: *Untitled (1983), Keith Haring*

collegamento con il pittore spagnolo Pablo Picasso, del quale ho mostrato alcuni ritratti astratti realizzati. Nella seconda parte della lezione, per continuare l'esplorazione del corpo, ho introdotto il pittore statunitense Keith Haring presentando l'immagine di una delle sue opere più famose.

Un paio di bambini hanno riconosciuto subito l'artista, gli altri ne sono rimasti affascinati. Infine, sempre suddivisi a coppie, hanno iniziato a ricalcare la sagoma del corpo del compagno, che imitava una delle pose degli omini delle rappresentazioni di Haring, disteso su un grande cartellone.

Il giorno successivo, servendoci dell'aula del laboratorio di *Yoga e Movimento Creativo*, ho fatto colorare loro le sagome con le tempere. Non è stato facile gestire una ventina di bambini che colorano con



Figura 8: *sagome corpo, K. Haring*

le tempere muovendosi liberamente in uno spazio ristretto e che devono aspettare il loro turno perché tutti contemporaneamente non possono colorare. Fortunatamente l'insegnante di sezione è stata di grande supporto. Una volta rientrati nella loro aula ho

voluto farli rilassare mostrando un video su *Youtube* che presentava una sequenza di opere



Figura 9: gioco dado omini K. Haring

di Keith Haring. Infine, ho proposto agli alunni un gioco in cui dovevano colorare le sagome degli omini in base al colore associato al numero del dado lanciato. Anche questa attività ha riscosso successo, perché inserendo il lancio del dado per gli alunni sembrava più un gioco che una semplice scheda da colorare. Per mancanza di tempo, non sono riusciti

a svolgere l'altro gioco che avevo programmato e quindi l'ho spostato come prima attività del giorno successivo.

Il terzo giorno di quella settimana è stato dedicato all'introduzione dell'altro principale campo d'esperienza: *Il corpo e il movimento*. Tra gli obiettivi che mi ero prefissata per quella giornata vi erano il *Saper riconoscere le differenti parti del corpo denominate*, e il *Drammatizzare e impersonare dei personaggi di una storia*. Per iniziare ho proposto agli alunni due esercizi di riscaldamento, dai titoli *I topini vanno allo zoo* e *La danza degli orsetti*, che ho ripetuto anche all'inizio delle altre giornate legate al movimento. Il primo è stato svolto nell'aula della sezione dei *Ricci* e consisteva nella drammatizzazione attraverso il proprio corpo di alcuni animali che



Figura 10: gioco motorio "I topini vanno allo zoo"

rappresentano i personaggi di un racconto che io leggevo loro. Per il secondo gioco motorio ci siamo spostati nel cortile esterno. Inizialmente non è stato facile mantenere l'attenzione degli alunni, in quanto si distraevano più facilmente vista la presenza dei bambini delle altre sezioni e dei giochi didattici situati nel giardino. Dopo attimi di confusione si sono interessati nuovamente alla mia proposta e, dopo aver spiegato loro le regole, abbiamo iniziato a giocare. I bambini dovevano muoversi liberamente per lo spazio circostante; improvvisamente e ripetutamente interrompevo la musica, urlavo una

parte del corpo e ogni alunno doveva trovare un compagno con il quale strofinarsi la stessa zona.

Entrambe le attività sono state molto apprezzate e richieste nuovamente. Anche le insegnanti di altre sezioni e di laboratorio, avendole osservate o essendosi fatte raccontare l'esperienza dall'insegnante delle *Volpi*, si sono complimentate e mi hanno chiesto il testo e le regole dei due giochi.

Attraverso l'ultima attività ho riattivato delle preconcoscenze possedute dagli alunni, in quanto ho proposto loro la drammatizzazione di una storia su cui avevano già lavorato ad inizio dell'anno, ossia quella di *Guizzino*. Tramite diverse attività da svolgere individualmente o in piccoli gruppi, dovevano mimare i personaggi del racconto marino. Anche quest'ultimo gioco è stato molto apprezzato.

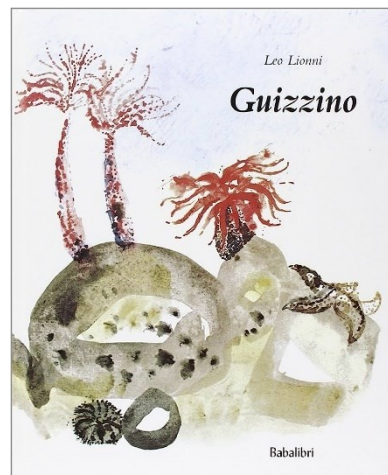


Figura 11: copertina libro *Guizzino*

Nelle altre giornate dedicate all'attività motoria ho proposto alla sezione altri giochi di movimento, tra cui un gioco tradizionale rivisitato, ossia *1,2,3 stella*, durante il quale hanno imitato le posizioni degli omini di Keith Haring spostandosi secondo le diverse indicazioni fornite. Un altro gioco che li ha piacevolmente colpiti è stato quello de *I*



Figura 12: gioco motorio "I bollini"

bollini: avevo preparato alcuni bollini colorati da attaccare su diverse parti del corpo a piacere; facevo partire la musica e improvvisamente la fermavo urlando il nome di un colore; gli alunni dovevano trovare un compagno e *incollare* le diverse parti del corpo che avevano il bollino dello stesso colore, realizzando così forme originali. Un'altra attività

proposta all'aperto è stata quella de *Il pittore immaginario*, durante la quale gli alunni dovevano assumere il ruolo di pittori e disegnare in aria, utilizzando diverse parti del corpo, parole o elementi che suggerivo loro. Per due mattinate sono stata affiancata dall'esperta del laboratorio di *Yoga e Movimento Creativo*, poiché ho condotto le stesse attività in due sottogruppi. Dopo aver fatto riscaldare gli alunni attraverso i due soliti

esercizi di riscaldamento (*I topini vanno allo zoo e La danza degli orsetti*), ho mostrato loro un video sulle emozioni nel quale erano presenti dei bambini un po' più grandi di loro che mimavano le emozioni primarie. A seguito della visione del filmato ci siamo seduti in cerchio e attraverso domande stimolo, sia noi insegnanti che gli alunni abbiamo espresso le nostre emozioni in diverse situazioni. Dopodiché hanno impersonato i bambini del video, imitando le emozioni citate. In seguito, abbiamo inscenato una specie di teatro: suddivisi in ulteriori sottogruppi, ho letto ad ognuno una breve scenetta che hanno recitato ai compagni, costituita da azioni che provocavano emozioni diverse in altri personaggi. Infine, ascoltando melodie diverse, i bambini dovevano muoversi e ballare imitando le emozioni che la musica suscitava in loro. L'insegnante di laboratorio è stata fondamentale, perché oltre ad avermi aiutato a calmare gli alunni quando iniziavano a fare troppa confusione, mi ha dato dei suggerimenti su come cambiare alcune attività, ad esempio interrompendo per un breve momento la conversazione clinica sulle emozioni per farli muovere e saltare, poiché erano seduti da troppo tempo e stavano perdendo la concentrazione.

L'ultima giornata dedicata al corpo e al movimento, è stata trascorsa interamente in cortile. Ho iniziato la lezione proponendo loro diverse andature, prima concentrandomi sulle gambe e poi sulle braccia. Da questi esercizi era possibile notare chi possedesse una maggiore coordinazione e padronanza del proprio corpo e chi avesse maggiori difficoltà. Dopo aver giocato ad altri due giochi tradizionali rivisitati, *Lupo mangia parti del corpo* e un gioco a staffetta con cucchiari e palline, avevo preparato un percorso motorio sempre a staffetta e con diversi ostacoli e prove da compiere. Nonostante fossimo all'aperto e ci fossero molteplici distrazioni intorno, gli alunni per la maggior parte del tempo, hanno mantenuto alta l'attenzione e hanno ascoltato attentamente ogni mia consegna. Vedere la gioia e l'entusiasmo nei loro occhi e nei sorrisi, e sentirmi ringraziare sia dai bambini che dall'insegnante al termine della lezione mi ha dato molta soddisfazione.

Per quanto riguarda il percorso artistico, per terminare le attività su Keith Haring, dopo aver suddiviso gli alunni in piccoli gruppi avevo fatto creare degli omini stilizzati simili a quelli disegnati dall'artista. Dopo averli realizzati e aver scelto in maniera condivisa un nome per ognuno, hanno creato lo scenario e inventato una storia. Per la maggior parte dei bambini non è stato facile ed immediato lavorare in gruppo e giungere a decisioni

comuni. Però con il supporto mio e dell'insegnante di sezione e facendo un po' di pratica, hanno mostrato notevoli miglioramenti al termine dell'intero percorso didattico.

Per mantenere una continuità con l'argomento delle parti del corpo, e creare un collegamento tra i due campi di esperienza, ho fatto rappresentare a coppie le mani e i piedi del compagno attraverso diverse tecniche pittoriche, sia colorando le parti del corpo tramite le cerette, che incollando bottoni e perline.

Successivamente ho introdotto loro un altro artista: il pittore statunitense Jackson Pollock. L'ho presentato mostrando un divertente cartone animato che sintetizzava la vita e la tecnica di questo pittore, che ai bambini è rimasto molto impresso.

Attraverso la tecnica dello sgocciolamento gli alunni hanno realizzato individualmente un piccolo quadro personale, per poi cimentarsi in un'altra attività di gruppo durante la quale, servendosi di molteplici materiali, come semplici pennelli, legnetti e bastoni, oggetti da cucina, foglie, etc...,

hanno creato un enorme quadro collettivo su un cartellone. Dopo essersi confrontati sui colori e i materiali da utilizzare, hanno creato un'opera d'arte comunitaria, dandosi consigli e suggerimenti a vicenda.

Gli ultimi giorni di intervento sono stati dedicati al recupero di alcune attività da parte degli alunni che erano rimasti assenti durante qualche giornata, all'assemblaggio del libro finale da portare a casa contenente tutti i lavori svolti insieme, e alla realizzazione del compito autentico, che consisteva nell'allestimento di una mostra. Dopo aver selezionato



Figura 13: visione cartone animato su Jackson Pollock



Figura 14: mostra finale

alcuni dei prodotti realizzati da un paio di bambini, li abbiamo appesi ad una parete del salone principale. Insieme all'insegnante di sezione, abbiamo scelto quattro bambini che presentassero sia le opere che il percorso didattico svolto insieme. La presentazione era rivolta alla sezione degli *Scoiattoli*, alla loro

insegnante, all'insegnante del laboratorio e alla coordinatrice, nonché la mia tutore. I compagni che non esprimevano erano tra il pubblico, con il compito di intervenire alzando la mano per aggiungere elementi tralasciati e altre sensazioni vissute durante l'esperienza didattica. È stato un momento molto emozionante, sia per me, che per i bambini.

2.5 L'uscita didattica alla *Peggy Guggenheim Collection*



Figura 15: *Lo studio* (1928), Pablo Picasso, Peggy Guggenheim Collection, Venezia

L'insegnante di sezione aveva preparato tutto l'anno i propri alunni a questo momento, trattando con loro diverse opere esposte al museo di altri artisti famosi, tra cui il pittore russo Vasilij Kandinskij e lo scultore statunitense Alexander Calder.

Dei tre artisti che ho fatto conoscere agli alunni durante il mio intervento didattico, due erano presenti alla *Peggy Guggenheim Collection*, ossia Pablo Picasso e Jackson Pollock. Attraverso il mio percorso hanno osservato alcune delle loro opere e hanno provato a dipingere servendosi delle loro tecniche artistiche.

L'uscita didattica si è svolta il 25 marzo. La sezione era quasi al completo e i bambini erano accompagnati da genitori e/o nonni. Erano presenti tre insegnanti e la coordinatrice della *Scuola dell'Infanzia San Giuseppe*.

Una volta arrivati al museo l'intero gruppo è stato suddiviso in due: mentre genitori e nonni visitavano il museo con una guida, ad alunni e insegnanti, suddivisi in altri due sottogruppi, erano dedicati un momento di laboratorio didattico durante il quale si doveva realizzare una murrina veneziana, e una breve visita della collezione. Entrambe le attività erano guidate da due giovani esperte.

Durante la visita al museo, i bambini del gruppo che ho affiancato hanno riconosciuto prontamente i dipinti degli artisti affrontati insieme a me, indicandoli e ripetendo entusiasti sia a me e all'insegnante che alla guida, le tecniche astratte utilizzate dai due pittori.



Figura 16: laboratorio sulla murrina veneziana



Figura 17: alunni che ammirano il quadro "Alchimia" (1947) di J. Pollock

È anche grazie a questi momenti che si comprende profondamente quanto è stato efficace e quanto è rimasto impresso negli alunni il proprio insegnamento.

2.6 La documentazione

"[...] La pratica della documentazione va intesa come processo che produce tracce, memoria e riflessione, negli adulti e nei bambini, rendendo visibili le modalità e i percorsi di formazione e permettendo di apprezzare i progressi dell'apprendimento individuale e di gruppo." (Indicazioni Nazionali, 2012, p. 24)

A partire dal primo anno di tirocinio le tutor universitarie hanno sempre sottolineato l'importanza della documentazione, in quanto competenza fondamentale per un insegnante. Imparare a tenere traccia dei percorsi svolti è una pratica proficua per i diversi protagonisti del mondo scolastico ed extra-scolastico: è utile sia per gli insegnanti, che per gli alunni, che per i genitori. Durante l'esperienza accademica risulta fondamentale anche per i tutor e i colleghi.

Come più volte è stato evidenziato dalla tutor coordinatrice, una corretta documentazione è necessaria per riflettere sull'esperienza, recuperare la memoria, lasciare una testimonianza e attivare nuovi percorsi di ricerca.

Attraverso questa modalità, un insegnante compie un processo riflessivo che gli permette di ragionare sul percorso svolto, soffermandosi sugli aspetti negativi emersi e fissando quelli positivi, in modo tale da poter riproporre il proprio intervento in futuro con gli adeguati miglioramenti.

La documentazione scolastica si può suddividere in documentazione didattica e documentazione professionale. La prima si riferisce ai prodotti e alle attività realizzate dagli alunni documentate attraverso fotografie, video e/o registrazioni. Anche i materiali utilizzati e realizzati dagli insegnanti in supporto al percorso didattico, così come gli elementi digitali, fungono da *memoria didattica*. Per la documentazione professionale sono da considerare tutti quegli strumenti ed elaborati realizzati ai fini di un intervento

didattico, sia *pre* che *post*-intervento. In questi anni sono state ricorrenti le griglie di osservazione, le *check-list*, i diari di bordo, le tabelle di micro e macro-progettazione, le griglie di valutazione e autovalutazione e tutti i progetti personali e le relazioni redatte ad ogni annualità.

All'interno delle *Linee pedagogiche per il sistema integrato "zerosei"* del 2017 viene dedicato un paragrafo alla pratica della documentazione specifica per questa fascia d'età, in cui emergono le finalità formative sia per gli adulti che per i bambini.

"La documentazione è parte dell'esperienza educativa di bambini e adulti nel percorso 0-6. Per i bambini la rielaborazione/documentazione delle proprie esperienze (attraverso verbalizzazioni, produzione di immagini, costruzione di plastici, rielaborazione di sequenze ed eventi) è una potente forma di apprendimento che permette di rendere visibili e comunicabili le proprie conquiste conoscitive. Gli adulti, attraverso la documentazione, raccolgono materiali e tracce che consentono di narrare il percorso compiuto, i traguardi raggiunti, il tratto di strada ancora da affrontare, il confronto tra ciò che era prima e ciò che è ora. [...]" (*Linee pedagogiche per il sistema integrato "zerosei"*, 2017, p. 28).

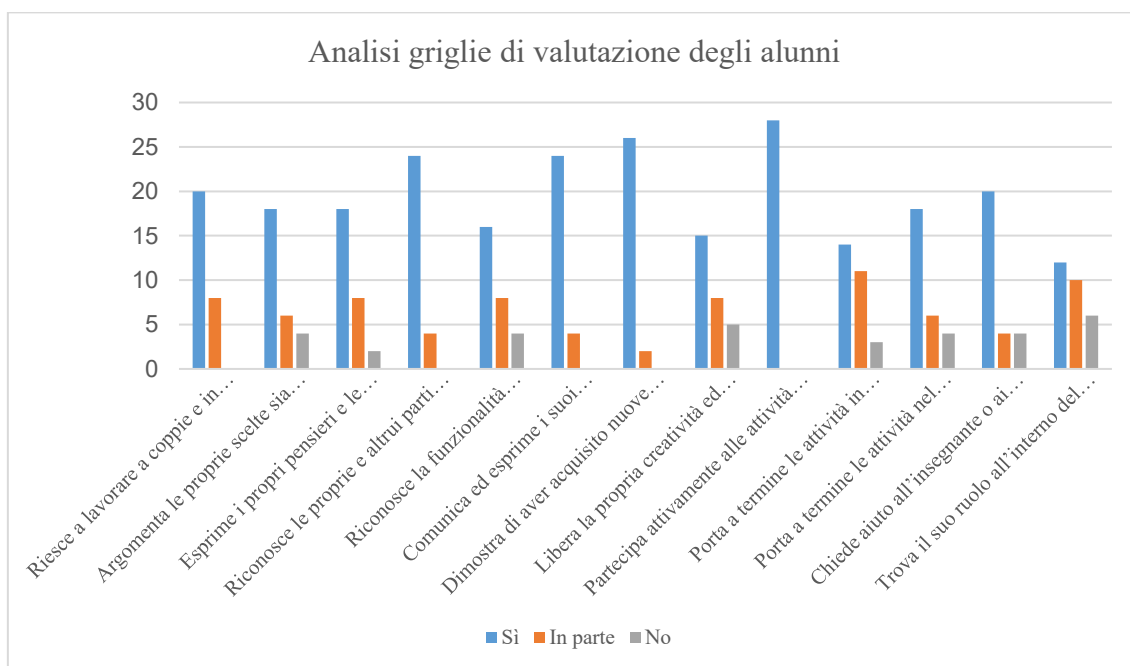
Quest'anno, per documentare e mostrare anche ai genitori l'esperienza didattica svolta con la sezione delle *Volpi*, ho proposto loro diverse attività artistiche che hanno poi raccolto in libricini da portare a casa. Inoltre, sia il percorso artistico che quello motorio sono stati documentati da diverse fotografie scattate dall'insegnante di sezione che poi ha caricato con alcune brevi descrizioni e commenti all'interno della piattaforma utilizzata come ulteriore mezzo di collegamento con i genitori.

2.7 La valutazione

Come suggerisce la teoria di Castoldi e Pellerey per cui *"Non è sufficiente un unico punto di vista per comprendere il nostro oggetto di analisi, occorre osservarlo da molteplici prospettive e tentare di comprenderne l'essenza attraverso il confronto tra i diversi sguardi che esercitiamo, la ricerca delle analogie e delle differenze che li contraddistinguono [...]"*, durante la seconda parte del tirocinio diretto ho valutato le competenze acquisite dagli alunni osservandoli mediante strumenti differenti.

Attraverso alcuni degli strumenti di osservazione sopra citati, come il diario di bordo e le griglie, ho annotato momenti rilevanti e ho raccolto *feedback* significativi. Inoltre, ho

compilato le griglie di valutazione realizzate per ogni alunno² che mi hanno mostrato un quadro generale dell'andamento della sezione. Tra gli indicatori presenti, alcuni si riferivano alla capacità di lavorare in gruppo, al livello di partecipazione e di autonomia e all'espressione delle proprie emozioni; altri al riconoscimento e all'utilizzo delle parti del corpo; altri ancora erano incentrati sulle competenze artistiche. La compilazione di queste griglie mi ha permesso di riflettere sulle competenze sviluppate da parte di ogni singolo alunno. In generale ho notato un miglioramento nel corso delle attività a livello di cooperazione e di supporto tra compagni. Per quanto riguarda gli aspetti relativi ai campi di esperienza trattati, la maggior parte dei bambini ha dimostrato di aver acquisito le nuove tecniche artistiche proposte e di aver sviluppato una maggiore padronanza delle funzionalità del proprio corpo. Tutti hanno partecipato attivamente e con entusiasmo, mettendosi alla prova in prima persona nelle diverse attività svolte.



Al termine del percorso didattico, per compiere una valutazione anche da una prospettiva intersoggettiva, ho consegnato all'insegnante della sezione una griglia di valutazione³ con indicatori differenti. Tramite questo strumento ho avuto la possibilità di avere un ulteriore *feedback* esterno su diversi aspetti che ho voluto indagare relativi all'apprendimento degli alunni: dall'acquisizione di nuove conoscenze, competenze e tecniche artistiche, a una

² Vedi *Griglia di valutazione degli alunni* in dossier e allegato 2 - Griglia di valutazione degli alunni

³ Vedi *Griglia di valutazione degli apprendimenti* in dossier e Allegato 3 - Griglia di valutazione degli apprendimenti

maggiore consapevolezza del proprio corpo, al livello di motivazione, partecipazione, interesse e autonomia.

	Tutti	Più della metà	Una parte	Pochi
Gli alunni dimostrano di aver acquisito nuove conoscenze e competenze?	X			
Sono riusciti a rispondere alle questioni poste motivando le proprie scelte?		X		
Hanno imparato ad utilizzare nuove tecniche artistiche?		X		
Hanno svolto le attività e i giochi motori con maggiore consapevolezza del loro corpo?	X			
Si sono dimostrati attivi e partecipi?	X			
Hanno dimostrato interesse e motivazione?		X		
Hanno svolto le attività in maniera consapevole e autonoma?		X		
Hanno dimostrato di saper lavorare in gruppo e in coppia?	X			
Hanno compreso le consegne e le hanno portate a termine nei tempi stabiliti?	X			
Hanno compreso la valenza dell'autovalutazione?		X		

Un altro momento valutativo e formativo è stato la compilazione da parte degli alunni delle schede di autovalutazione⁴. Quotidianamente, al termine delle attività da me proposte, lasciavo alcuni minuti di tempo per far riflettere gli alunni in maniera individuale e autonoma ponendo loro tre semplici domande, affiancate da immagini rappresentanti le attività, a cui avrebbero dovuto rispondere servendosi della legenda riportata sotto la tabella. Fin dal primo giorno ho notato che erano presenti alunni che ragionavano e si prendevano più tempo per rispondere, altri più frettolosi e altri ancora che rispondevano con il massimo livello di gradimento perché si erano divertiti molto durante le attività. Distribuendo loro le schede al termine di ogni giornata, avevano iniziato ad impadronirsi di questo strumento e ad abituarsi al momento riflessivo.

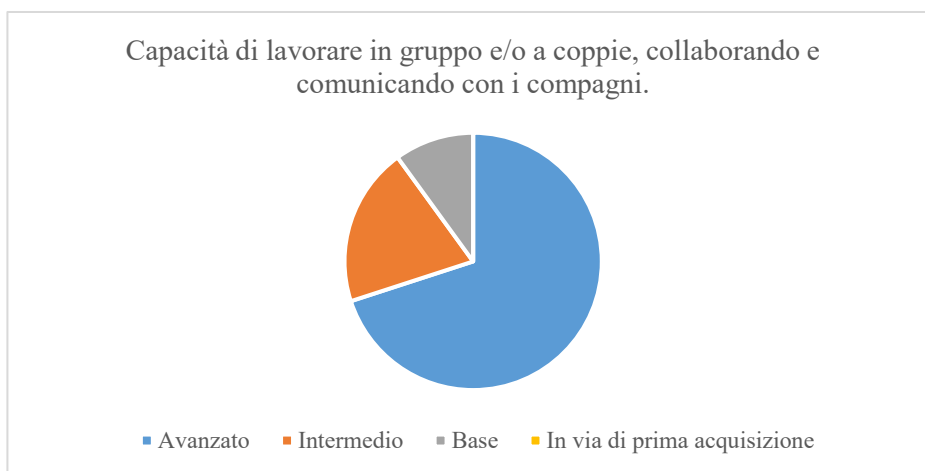
Grazie a questa visione multiprospettica, ho verificato il raggiungimento degli obiettivi e ho svolto un'analisi sui livelli raggiunti stilando la rubrica valutativa⁵ per ogni alunno. Questo strumento, diventato imprescindibile con la nuova Ordinanza Ministeriale e le

⁴ Vedi *Scheda di autovalutazione* in dossier e Allegato 4 – Autovalutazione alunni

⁵ Vedi Allegato 5 – Rubrica di valutazione

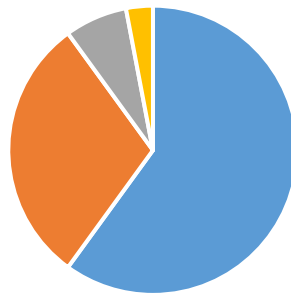
relative Linee Guida del 2020⁶, già nel 1996 Mc Tighe lo definiva come “[...] uno strumento generale di valutazione impiegato per valutare la qualità dei prodotti e delle prestazioni di un determinato ambito. [...]” (McTighe e Ferrara, 1996).

Le tre dimensioni che delineano la rubrica da me realizzata comprendono la capacità di lavorare in gruppo, il riconoscimento delle parti del corpo e della loro funzionalità e l'utilizzo di nuove tecniche artistiche per esprimere pensieri ed emozioni. Per una valutazione delle competenze più approfondita, attraverso criteri, indicatori e i relativi livelli di apprendimento, ho specificato i miglioramenti che volevo indagare al termine dell'intervento didattico proposto. A seguito della compilazione delle rubriche valutative, ho constatato che una buona parte della sezione aveva raggiunto livelli intermedi e avanzati in tutte e tre le dimensioni. Alcuni, o per limiti caratteriali o perché assenti a diverse lezioni, si sono soffermati su un livello più basilare.



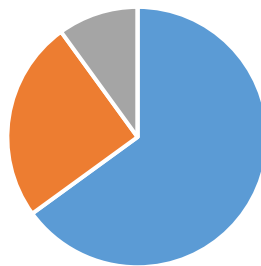
⁶ O.M. 4/12/2020, n. 172, *Valutazione periodica e finale degli apprendimenti delle alunne e degli alunni delle classi della scuola primaria.*

Riconoscimento delle proprie e altrui parti del corpo e della sua funzione comunicativa.



■ Avanzato ■ Intermedio ■ Base ■ In via di prima acquisizione

Capacità di comunicare ed esprimere pensieri ed emozioni attraverso il linguaggio artistico, utilizzando materiali e tecniche differenti.



■ Avanzato ■ Intermedio ■ Base ■ In via di prima acquisizione

Infine, per realizzare una valutazione completa, sono stati di fondamentale importanza anche i momenti di confronto e di dialogo con l'insegnante di sezione, al termine di ogni incontro, e di laboratorio, oltre che le interazioni avute con gli alunni e i loro *feedback* ricevuti in itinere.

“La valutazione del percorso realizzato ha lo scopo di rendere evidenti agli occhi dei singoli bambini, del gruppo, dei genitori il percorso compiuto fino a quel momento e le tappe raggiunte, nella consapevolezza che i ritmi di crescita sono individuali e non procedono in modo lineare, ma a spirale, e sono caratterizzati da slanci in avanti e momenti di pausa.” (Linee pedagogiche per il sistema integrato “zerosei”, 2017, p. 28).

3 DIMENSIONE PROFESSIONALE

3.1 Riflessione sul percorso compiuto

Il percorso di tirocinio detiene un ruolo fondamentale per questo corso di laurea. Grazie ad esso, già dal secondo anno noi studenti abbiamo la possibilità di metterci alla prova sul campo presso cui andremo a svolgere la nostra professione futura.

Anche la parte del tirocinio indiretto risulta molto rilevante, poiché grazie alla guida di due tutor universitarie, oltre a rafforzare alcune competenze, ci impadroniamo di modalità di lavoro, strumenti e tecniche necessari per entrare nel mondo della scuola preparati e competenti.

3.1.1 L'intervento didattico condotto quest'anno

Purtroppo, sono giunta alla fine del mio itinerario accademico e con questo intervento didattico si è conclusa la mia avventura nel mondo del tirocinio.

Durante il percorso ho avuto dei ripensamenti sulla scelta dell'argomento per il mio intervento, ma sono riuscita a chiarirmi le idee e a risolvere ogni dubbio grazie alla stesura del *Project Work* e all'analisi *SWOT*⁷ realizzata dopo le ore di osservazione del contesto scolastico ed extra-scolastico. Essa serve ad evidenziare le caratteristiche di un progetto e prevede l'individuazione delle variabili implicate nel contesto di realizzazione e degli interventi più appropriati per raggiungere gli obiettivi previsti. Tra i punti di forza, avevo elencato sia alcune qualità personali, che del contesto e delle insegnanti, che degli alunni. Le opportunità offerte da elementi esterni mi hanno stimolata molto, mentre per quanto riguarda le criticità e i rischi, alcuni hanno trovato conferma anche durante la conduzione dell'intervento, altri invece non si sono verificati. Ad esempio, in riferimento alle mie preoccupazioni riguardo alla compilazione delle schede di autovalutazione, molti alunni hanno dimostrato di riuscire a prendersi un attimo di tempo per ragionare sulle attività svolte durante ogni giornata e di compiere un'autovalutazione su quanto svolto. Inoltre, vista la possibilità di condurre le attività solo nel pomeriggio, pensavo che i bambini sarebbero stati più stanchi e avrebbero avuto un livello d'attenzione molto più ridotto, invece mi hanno sorpreso positivamente.

⁷ Vedi Allegato 6 – Analisi *SWOT*

Sia gli esercizi artistici che i giochi motori proposti sono stati per loro una valvola di sfogo e un momento di crescita sia personale che di gruppo. Percepivo negli alunni un bisogno di libertà di espressione attraverso attività originali ed accattivanti, che unissero il gioco e il divertimento all'apprendimento.

Le attività in gruppo e a coppie sono state una sfida e un ulteriore stimolo per questa sezione, che durante le prime attività aveva dimostrato di non essere abituata a delle esperienze di *cooperative learning*, che permettevano di uscire dal proprio individualismo e dalla volontà di far prevalere la propria idea. L'accettazione dell'altro e di un pensiero diverso dal proprio non è stato qualcosa di immediato per tutti, ma è stato un percorso graduale.

Ammetto che durante la conduzione dell'intervento ho riscontrato problematiche e momenti di difficoltà, poiché la sezione era numerosa e alcuni bambini molto vivaci. Ma sono riuscita a superare prontamente i momenti di sconforto legati alla gestione degli alunni in quanto mi dimostravano sempre la loro eccitazione e gioia per le attività che stavamo svolgendo insieme, sia con la comunicazione non verbale che dicendomi a parole quanto fossero contenti ed emozionati.

Come per gli anni precedenti, anche quest'anno ho dovuto riprogettare qualche elemento. Innanzitutto, grazie ad un confronto con l'insegnante di sezione al termine della prima giornata, ho modificato la scheda di autovalutazione degli alunni inserendo una legenda. Inizialmente i bambini dovevano rispondere alle tre domande disegnando un puntino più o meno grande. L'insegnante mi ha fatto notare che senza un chiaro riferimento non sarei stata in grado di capire le risposte degli alunni, poiché la percezione della grandezza può essere soggettiva (il puntino che è grande per un bambino può essere piccolo per me).

Inoltre, durante il percorso didattico ho cambiato e a volte eliminato alcune attività sia artistiche che motorie, poiché avevo calcolato male le tempistiche o perché dovevo compiere alcuni adattamenti per via del numero di alunni presenti e del livello di stanchezza e di concentrazione che manifestavano quel giorno.

Per concludere questo momento di riflessione in merito all'intervento didattico condotto quest'anno, volevo aggiungere che grazie a questa esperienza ritengo di aver migliorato alcune delle competenze che un buon insegnante dovrebbe possedere, tra cui quelle didattiche e metodologiche, organizzativo-gestionali, relazionali e di valutazione.

3.1.2 L'intero percorso di tirocinio

Come anticipato all'inizio di questo capitolo, il corso di laurea in *Scienze della Formazione Primaria* ha la peculiarità di prevedere un percorso di tirocinio altamente formativo. In questi quattro anni ritengo di essere cresciuta molto a livello professionale, grazie a tutte le esperienze didattiche affrontate sia durante il tirocinio diretto che durante quello indiretto.

I momenti che ho vissuto sia all'interno delle mura scolastiche dove sono stata accolta sempre calorosamente, sia negli incontri di tirocinio insieme alle tutor universitarie e al mio gruppo territoriale di colleghi e colleghe, sono stati in gran parte positivi. Lungo il mio cammino ho avuto degli inciampi e delle difficoltà, ma sono riuscita a trarne il meglio e a maturare e migliorare competenze che stavano iniziando a svilupparsi in me.

A livello relazionale mi reputo molto fortunata ad aver incontrato lungo il mio percorso persone così disponibili, gentili e motivate che hanno rappresentato per me dei modelli e delle guide fondamentali per la mia crescita.

In questi quattro anni ho imparato a compiere un'osservazione scrupolosa e attenta ad ogni dettaglio del mondo scolastico, servendomi di strumenti che sono entrati a far parte del mio bagaglio professionale. Mi sento di aver acquisito un'ottima capacità di progettazione e di aver consolidato delle metodologie e tecniche didattiche che utilizzerò anche in futuro. Per quanto riguarda i momenti di conduzione degli interventi didattici ritengo di aver fatto dei progressi dal primo all'ultimo anno, ma con maggiore pratica migliorerò indubbiamente le mie capacità di gestione degli alunni.

3.2 Sviluppo delle competenze professionali

Durante questi quattro anni di tirocinio, al termine di ogni percorso compiuto, l'esperienza si concludeva con un momento riflessivo relativo al proprio profilo professionale emergente. Ogni anno le competenze maturavano e si fissavano in noi tirocinanti, in maniera diversificata e soggettiva. Le abilità, le capacità e le conoscenze che dovrebbe possedere un insegnante sono numerose e ognuno, per motivi caratteriali o per inclinazioni personali ne sviluppa maggiormente alcune rispetto ad altre.

In riferimento all'articolo 4 del Decreto Ministeriale n. 850 del 27/10/2015⁸, un docente dovrebbe possedere competenze disciplinari, culturali, didattiche e metodologiche, organizzativo-gestionali, relazionali, di ricerca, documentazione e valutazione. Inoltre, nel Decreto Ministeriale n.249 del 10/09/2010⁹ vengono presentati gli obiettivi formativi qualificanti e specifici del Corso di Laurea in Scienze della Formazione Primaria, da raggiungere al termine dei cinque anni universitari.

Per compiere un'analisi sulle nostre competenze, ogni tirocinante ha compilato un'autovalutazione¹⁰ sia prima che dopo l'inizio del percorso di tirocinio diretto svolto quest'anno. Dal grafico emergono i punteggi delle competenze migliorate in fase di osservazione, progettazione e conduzione di quest'anno di tirocinio, che rappresentano quelle che ognuno di noi possiede al termine del percorso di studi. Dalla lettura del mio grafico si evince che ritengo di possedere un'ottima padronanza a livello di *Lettura del contesto didattico*, *Conduzione di interventi didattici*, *Valutazione di interventi didattici* e *Relazione e gestione dei rapporti interpersonali, nei gruppi e nelle organizzazioni*. Per quanto riguarda gli altri criteri citati ho raggiunto un livello distinto in tutti tranne che per la *Comunicazione nei diversi contesti*, aspetto in cui desidero ancora migliorarmi.

Inoltre, prendendo in considerazione le competenze riportate nei Decreti Ministeriali citati, ritengo di aver raggiunto anche un discreto livello in quelle organizzativo-gestionali e di documentazione, mentre dovrei consolidare maggiormente le competenze disciplinari, culturali e di ricerca.

A livello umano ritengo di poter diventare un'insegnante appassionata, gentile, attenta, dinamica, originale, creativa, pratica, solare ed entusiasta, poiché sono qualità della mia personalità e sicuramente le farò emergere durante la mia professione.

Anche l'ascolto attivo sarà un aspetto chiave in quanto lo ritengo una caratteristica imprescindibile per un insegnante. Affinché sia attivo, *l'ascolto deve essere aperto e disponibile non solo verso l'altro e quello che dice, ma anche verso sé stessi per ascoltare le proprie reazioni, per essere consapevoli dei limiti dei propri punti di vista.* (Spalletta, 2006).

⁸ D. M. 27/10/2015, n. 850, *Obiettivi, modalità di valutazione del grado di raggiungimento degli stessi, attività formative e criteri per la valutazione del personale docente ed educativo in periodo di formazione e di prova*, ai sensi dell'articolo 1, comma 118, della legge 13 luglio 2015, n.107.

⁹ D. M. 10/09/2010, n. 249, Regolamento concernente: *Definizione della disciplina dei requisiti e delle modalità della formazione iniziale degli insegnanti della scuola dell'infanzia, della scuola primaria e della scuola secondaria di primo e secondo grado*, ai sensi dell'articolo 2, comma 416, della legge 24 dicembre 2007, n. 244.

¹⁰ Vedi Allegato 7 – Grafico di autovalutazione delle competenze

Inoltre, secondo Thomas Gordon (2002), la finalità di questa modalità di ascolto risiede nella comunicazione della nostra comprensione. Chi si pone attivamente in ascolto dell'altro, lo fa con empatia ed evitando di formulare qualsiasi tipo di giudizio nei suoi confronti, ma cercando di soddisfare i suoi bisogni e capire le sue necessità. In questi momenti risulta fondamentale anche la lettura della comunicazione non verbale, attraverso la quale è possibile percepire emozioni e pensieri che l'altra persona non riesce o non vuole comunicare verbalmente. Per un insegnante è molto importante saper riconoscere i segnali inviati tramite questo tipo di comunicazione, in quanto risulta una delle forme di comprensione delle caratteristiche dei propri alunni.

Quando inizierò a svolgere questa professione, cercherò fin da subito di creare una comunità insieme alla classe o alla sezione a cui sarò assegnata, in cui la parola chiave sarà condivisione, di pensieri, di idee, di regole. Credo molto nella forza del gruppo su cui si devono costruire solide basi relative al rispetto, all'utilizzo di un dialogo costruttivo, all'importanza dell'inclusione e della libertà di espressione. Con questi presupposti si promuove un sano percorso di crescita sia individuale che collettivo.

Come ho anticipato nel paragrafo *2.1 Motivazioni ed interessi personali che hanno guidato l'intervento* della seguente relazione finale, credo molto nell'*outdoor education* e in una didattica attiva e laboratoriale. Per questo motivo cercherò di promuovere il più possibile il metodo di apprendimento del *learning by doing* teorizzato dal pedagogista e filosofo statunitense John Dewey, che riteneva i metodi attivi ed esperienziali i più indicati per l'acquisizione di un apprendimento duraturo.

La figura dell'insegnante è cruciale per la crescita di un bambino. Egli regge nelle mani una grande responsabilità, poiché la scuola deve risultare un rifugio sicuro per gli alunni, soprattutto per quelli che a casa vivono delle situazioni di disagio. Andare a scuola non deve significare per loro semplicemente apprendere nozioni, concetti, conoscenze e abilità, ma anche valori, sani principi e regole che serviranno loro anche per la vita extrascolastica e per il futuro. Come insegnanti dobbiamo essere per loro delle guide, dei modelli e degli esempi positivi da seguire, poiché ci vedono come punti di riferimento dai quali attingere l'educazione. Un buon insegnante, pur mantenendo la giusta autorevolezza, dovrebbe essere empatico e comprensivo con i suoi alunni e prendersi cura dei loro bisogni personalizzando le esperienze didattiche e proponendo attività inclusive ed accessibili a tutti.

La metafora che esprime nel modo migliore l'aspetto del prendersi cura del bambino è quella dell'insegnante-giardiniere proposta da diversi pedagogisti, tra cui il tedesco Friedrich Fröbel e il francese Célestin Freinet, metafora che ho utilizzato anche come *fil rouge* per presentare il mio Portfolio.

“Se gli uomini sapessero ragionare, per la formazione dei bambini, come il buon giardiniere per la prosperità del suo frutteto... Essi ristabilirebbero coraggiosamente il vero ciclo dell'educazione che è: scelta del seme, cura particolare dell'ambiente nel quale l'individuo immergerà le sue radici possenti, assimilazione, attraverso l'arbusto, della ricchezza di quell'ambiente.” (Freinet, 1997, p. 22).

Così come il giardiniere esperto deve conoscere bene il territorio in cui semina e le caratteristiche specifiche di quello che semina, un bravo insegnante deve possedere una spiccata osservazione e comprensione del contesto in cui è immerso. Inoltre, i due professionisti devono compiere una scelta ragionata in merito a quali siano i metodi e le tecniche più adeguate per far crescere al meglio le loro piante-alunni. Devono avere pazienza e attendere con rispetto che maturino i frutti e le competenze di quanto seminato e devono saper valorizzare ogni piccolo traguardo raggiunto.

Desidero concludere condividendo l'idea che, come educatori, abbiamo la responsabilità di porre le giuste fondamenta nei bambini per un percorso di crescita che sia il più rigoglioso possibile e che permetta loro di condurre una vita in stato di benessere e ricca di soddisfazioni.

RIFERIMENTI

Bibliografia

- Calvani, A. (2018). *Come fare una lezione efficace*. Roma: Carocci.
- Cisotto (2007). *Il sistema scuola: cinque aree per leggere l'istituto scolastico*.
- Dewey, J. (1982). *Il mio credo pedagogico. Antologia di scritti sull'educazione*. Italia: La Nuova Italia.
- De Rossi, M. (2019). *Teaching Methodologies for Educational Design. From classroom to community*. Milano: McGraw-Hill Education (Italy) Srl | International.
- Freinet, C. (1997). *Una moderna pedagogia del buon senso. I detti di Matteo*. Firenze: La Nuova Italia.
- Gordon, T., (2002). *Relazioni efficaci. Come costruirle. Come non pregiudicarle*. Molfetta (BA): La Meridiana.
- Lionni, L. (2006). *Guizzino*. Milano: Babalibri.
- Mc Tighe, J., & Ferrara, S. (1996). *Performance-based Assessment in the Classroom: A Planning framework*, in Blum R. E., Arter J. A. (eds), *A Handbook for student performance assessment in an era of restructuring*, Alexandria: Association for Supervision and Curriculum Development.
- Messina, L., & De Rossi, M. (2015). *Tecnologie, formazione e didattica*. Roma: Carocci.
- Pento, G. (2020). *Fondamenti e didattica delle attività motorie per l'età evolutiva. Apprendere il movimento nella scuola dell'infanzia e nel primo ciclo di istruzione*. Padova: CLEUP
- Piva, M., & Maso, A. (2020). *Percorsi artistici per bambini. Esplorare l'arte nella scuola dell'infanzia e primaria*. Roma: Audino.
- Selleri, P., (2016). *La comunicazione in classe*. Roma: Carocci.
- Spalletta E., Germano F. (2006). *Microcounseling e Microcoaching, Manuale operativo di strategie brevi per la motivazione al cambiamento*. Roma: Sovera.
- Tava, A., & Andalò, B., (2008). *Un salto, un perché. Esperienze di laboratorio sul movimento*. Provincia autonoma di Trento: Itinerari - Strumenti e riflessioni pedagogiche.

- Tonegato, P. (2019). *Presentazione del percorso di tirocinio della seconda annualità*.
- Wiggins, G., & Mc Thighe, J. (2004a). *Fare progettazione. La "pratica" di un percorso didattico per la comprensione significativa*. Roma: LAS.
- Wiggins, G., & Mc Tighe, J. (2004b). *Fare progettazione. La "teoria" di un percorso didattico per la comprensione significativa*. Roma: LAS.

Fonti normative

- Decreto Legislativo 13/04/2017, n. 65. *Linee pedagogiche per il sistema integrato "zerosei"*.
- Decreto Ministeriale 10 settembre 2010, n.249 *Regolamento concernente: «Definizione della disciplina dei requisiti e delle modalità della formazione iniziale degli insegnanti della scuola dell'infanzia, della scuola primaria e della scuola secondaria di primo e secondo grado, ai sensi dell'articolo 2, comma 416, della legge 24 dicembre 2007, n. 244»*.
- Decreto Ministeriale 27 ottobre 2015, n.850 *Obiettivi, modalità di valutazione del grado di raggiungimento degli stessi, attività formative e criteri per la valutazione del personale docente ed educativo in periodo di formazione e di prova, ai sensi dell'articolo 1, comma 118, della legge 13 luglio 2015, n.107*.
- MIUR. (2012). *Indicazioni Nazionali per il curricolo della scuola dell'infanzia e del primo ciclo d'istruzione*, Annali della Pubblica Istruzione, LXXXVIII, Numero speciale.
- MIUR. (2018). *Indicazioni Nazionali e Nuovi Scenari*. Documento a cura del Comitato Scientifico Nazionale per le Indicazioni Nazionali per il curricolo della scuola dell'infanzia e del primo ciclo d'istruzione.
- Ordinanza Ministeriale 4/12/2020, n. 172, *Valutazione periodica e finale degli apprendimenti delle alunne e degli alunni delle classi della scuola primaria*.
- Programma d'azione per le persone, il pianeta e la prosperità 25 settembre 2015, *Agenda 2030 per lo Sviluppo Sostenibile*.
- Raccomandazione del Consiglio dell'Unione Europea del 22 Maggio 2018 relativa alle competenze chiave per l'apprendimento permanente.
-

Documentazione scolastica

- Progetto pedagogico didattico in collaborazione con il museo Guggenheim di Venezia, *L'arte che unisce. Da soli possiamo fare poco, insieme possiamo fare tanto.*, a.s. 2022/2023
- Piano Triennale dell'Offerta Formativa (PTOF) aa.ss. 2019/20-2021/22 *Scuola dell'Infanzia San Giuseppe*, Padova.

Sitografia

- Puliti K., (13/03/2018), *L'ascolto attivo: una competenza chiave per il benessere aziendale. Come valorizzare le relazioni attraverso l'ascolto attivo.* <https://www.contattocounseling.com/2018/03/13/ascolto-attivo/>
- Sito della *Scuola dell'Infanzia San Giuseppe* di Padova: <https://scuolasangiuseppe-pd.it/>
- The Solomon R. Guggenheim Foundation (2023), *Peggy Guggenheim - Arte moderna e contemporanea.* https://www.guggenheim-venice.it/it/?gclid=EAIaIQobChMIhO75xPbI_wIVVfhRCh0e8AK1EAAAYASA_AEgI4TvD_BwE

Materiale grigio

- Appunti e materiali prodotti nei corsi universitari, nei laboratori e durante gli incontri di tirocinio indiretto.

ALLEGATI

Allegato 1 - Format per la progettazione dell'intervento didattico

TITOLO

Esprimiamoci con arte e corpo!

PRIMA FASE: IDENTIFICARE I RISULTATI DESIDERATI

(Quale/i apprendimento/i intendo promuovere negli allievi?)

Competenze chiave

Dalle *Raccomandazioni del Consiglio Europeo*, 22 maggio 2018

5. Competenza personale, sociale e capacità di imparare a imparare

“La competenza personale, sociale e la capacità di imparare a imparare consiste nella capacità di riflettere su sé stessi, di gestire efficacemente il tempo e le informazioni, di lavorare con gli altri in maniera costruttiva [...]. Vi rientrano la capacità di individuare le proprie capacità, di concentrarsi, di gestire la complessità, di riflettere criticamente e di prendere decisioni. Ne fa parte la capacità di imparare e di lavorare sia in modalità collaborativa sia in maniera autonoma [...].”

8. Competenza in materia di consapevolezza ed espressione culturali

“La competenza in materia di consapevolezza ed espressione culturali implica la comprensione e il rispetto di come le idee e i significati vengono espressi creativamente [...]. Presuppone l'impegno di capire, sviluppare ed esprimere le proprie idee [...]. Le relative abilità comprendono la capacità di esprimere e interpretare idee figurative e astratte, esperienze ed emozioni con empatia, e la capacità di farlo in diverse arti [...]. Comprendono anche la capacità di riconoscere e realizzare le opportunità di valorizzazione personale, sociale [...] mediante le arti e altre forme culturali e la capacità di impegnarsi in processi creativi, sia individualmente sia collettivamente. [...].”

Dalle *Indicazioni Nazionali e Nuovi Scenari*, 2018

5.6 Le Arti per la cittadinanza

“Le discipline artistiche sono fondamentali per lo sviluppo armonioso della personalità e per la formazione di una persona e di un cittadino capace di esprimersi con modalità diverse, di fruire in modo consapevole dei beni artistici, ambientali [...].”

[...] La familiarità con immagini di qualità ed opere d'arte sensibilizza e potenzia nell'alunno le capacità creative, estetiche ed espressive, rafforza la preparazione culturale e contribuisce ad educarlo a una cittadinanza attiva e responsabile. [...].”

5.7 Il corpo e il movimento

“[...] Le attività motorie e sportive [...] offrono altresì occasioni per riflettere sulle valenze che l'immagine di sé assume nel confronto col gruppo dei pari. L'educazione motoria è quindi l'occasione per promuovere esperienze cognitive, sociali, culturali e affettive. Attraverso il movimento, con il quale si realizza una vastissima gamma di gesti che vanno dalla mimica del volto, alla danza, alle più svariate prestazioni sportive, l'alunno potrà conoscere il suo corpo ed esplorare lo spazio, comunicare e relazionarsi con gli altri in modo adeguato ed efficace. [...].”

Campo/i d'esperienza di riferimento

- Il sé e l'altro (condivisione, dialogo, identità personale, riconoscimento emozioni)
- Il corpo e il movimento (consapevolezza proprio corpo, scoperta, gioco, comunicazione, espressività, creatività)
- Immagini, suoni, colori (comunicazione, espressività, creatività, conoscenza di sé, degli altri e della realtà)

Traguardi per lo sviluppo delle competenze

Il sé e l'altro:

- Il bambino gioca in modo costruttivo e creativo con gli altri, sa argomentare, confrontarsi, sostenere le proprie ragioni con adulti e bambini.
- Sviluppa il senso dell'identità personale, percepisce le proprie esigenze e i propri sentimenti, sa esprimerli in modo sempre più adeguato.

Il corpo e il movimento:

- Il bambino vive pienamente la propria corporeità, ne percepisce il potenziale comunicativo ed espressivo, [...]
- Controlla l'esecuzione del gesto, valuta il rischio, interagisce con gli altri nei giochi di movimento, nella musica, nella danza, nella comunicazione espressiva.
- Riconosce il proprio corpo, le sue diverse parti e rappresenta il corpo fermo e in movimento.

Immagini, suoni, colori:

- Il bambino comunica, esprime emozioni, racconta, utilizzando le varie possibilità che il linguaggio del corpo consente.
- Inventa storie e sa esprimerle attraverso la drammatizzazione, il disegno, la pittura e altre attività manipolative; utilizza materiali e strumenti, tecniche espressive e creative; [...]

Obiettivi di apprendimento**Il sé e l'altro:**

- Porsi domande, confrontarsi, saper collaborare con i compagni e costruire ipotesi per quello che si osserva/percepisce.
- Scoprire la propria identità attraverso diverse modalità e riconoscere le proprie emozioni.

Il corpo e il movimento:

- Saper comunicare attraverso il corpo ed esprimere le proprie emozioni.
- Interagire e collaborare con uno o più compagni e l'insegnante.
- Riconoscere il proprio corpo e quello dei compagni nelle sue diverse parti e saperle denominare e utilizzare durante giochi o attività artistiche.

Immagini, suoni, colori:

- Comunicare ed esprimere emozioni attraverso esperienze creative ed artistiche.
- Saper esprimere idee e inventare storie reali e/o inventate attraverso il disegno, la pittura e altre attività manipolative utilizzando diversi materiali e tecniche.

Bisogni formativi e di apprendimento

La sezione che ho avuto il piacere di osservare è costituita da alunni curiosi e motivati ad apprendere, che si sono dimostrati abbastanza autonomi e rispettosi delle regole condivise con le insegnanti (sia di sezione che dei laboratori). Ho notato subito un clima positivo di coesione e supporto, sia tra compagni che tra alunni e insegnanti. Inoltre mi ha colpito il loro entusiasmo nello svolgere le attività didattiche proposte, sia quelle basate sulla colorazione o la manipolazione di diversi materiali, che le attività musicali e in lingua inglese. In molti di loro ho constatato una passione per l'ascolto di storie lette e/o inventate; in altri per i giochi simbolici svolti sia all'interno che all'esterno dell'aula. Tutti hanno dimostrato un forte interesse per una didattica più esperienziale condotta attraverso attività stimolanti e innovative, in cui i bambini, mettendosi in gioco in prima persona, risultano partecipanti attivi.

Per quanto riguarda le abilità di letto-scrittura, ho notato che alcuni sanno già scrivere in maniera autonoma e sicura il proprio nome; altri hanno più difficoltà e lo riescono a scrivere correttamente solo se guidati dall'insegnante. Alcuni, come ad esempio i due bambini con un anno in meno e il bambino che non ha svolto i primi due anni di scuola dell'infanzia, non provano neanche a scriverlo. Nelle settimane successive alle mie prime venti ore di osservazione, l'insegnante ha cominciato a svolgere attività di prescrittura, prelettura e precalcolo servendosi di manuali specifici. Quando rientrerò a scuola per svolgere il mio intervento didattico penso che vedrò delle progressioni in relazione a queste abilità.

Situazione di partenza

Svolgo il tirocinio diretto presso la *Scuola dell'Infanzia San Giuseppe*, una scuola che pone al centro il bambino e i suoi bisogni di apprendere attraverso l'esperienza, promuovendo diverse attività laboratoriali e programmazioni annuali innovative e stimolanti, che coinvolgono il territorio.

La sezione che ho osservato e con la quale svolgerò il mio percorso didattico è quella delle *Volpi*, un gruppo di ventotto bambini all'ultimo anno di scuola dell'infanzia. Tra i numerosi alunni, sono presenti un bambino e una bambina di altre nazionalità di quattro anni d'età. Inoltre, da quest'anno, si è aggiunto un bambino che non ha frequentato i primi due anni di scuola dell'infanzia, e questa mancanza è abbastanza evidente. Rispetto ai suoi compagni ha un linguaggio e un lessico meno ampi, ha difficoltà nell'impugnatura di matite e pennarelli e nella scrittura.

Sono bambini attivi e propositivi, che interagiscono molto tra di loro e con le insegnanti. Dimostrano atteggiamenti responsabili quando ad esempio vengono nominati *apri* e *chiudi fila* della giornata o quando assumono il ruolo di *guardiani* durante il gioco del silenzio.

Come all'interno di ogni gruppo di persone, sono presenti sia bambini più vivaci, che perdono spesso l'attenzione e vengono ripresi più volte dalle insegnanti, sia quelli maggiormente tranquilli e silenziosi. Ho notato che, chi in maniera più frequente, chi meno, intervengono tutti per dare una loro opinione o per raccontare avvenimenti della loro vita quotidiana.

Nonostante sia un gruppo-sezione numeroso, l'insegnante riesce a gestirli in maniera efficace grazie anche all'aiuto delle colleghe di laboratorio. Infatti, dopo l'ingresso a scuola e i momenti di routine durante i quali gli alunni sono tutti insieme, la sezione viene suddivisa in due sottogruppi: uno va a svolgere l'attività laboratoriale nell'aula dedicata al piano superiore; l'altro rimane in aula con l'insegnante di sezione.

Come motivato all'inizio del secondo capitolo, mi piacerebbe vederli lavorare in coppie e a gruppi, stimolando il loro senso di *cooperative learning* (dal momento che sono una sezione abbastanza coesa). Rimanendo in linea con la filosofia della scuola, centrata sulla didattica attiva ed esperienziale, proporrò loro attività stimolanti, che li facciano incuriosire e appassionare. Infine, vista la programmazione scolastica e le mie personali passioni, incentrerò il mio progetto didattico sull'espressività artistica e corporea.

Le domande chiave che dirigono l'esperienza sono le seguenti:

- Riconosci l'importanza e il valore di lavorare in coppia o a gruppi?
- Riesci a denominare e ad utilizzare in maniera diversa tutte le parti del corpo?
- Riesci ad esprimere le tue emozioni attraverso rappresentazioni artistiche?
- Hai imparato ad utilizzare materiali e tecniche artistiche differenti?
- Riesci a motivare le tue scelte e ad ascoltare quelle dei compagni?

Conoscenze e abilità	
Conoscenze	Abilità
<ul style="list-style-type: none"> - Libertà di pensiero e creazioni fantasiose. - Argomentazioni plausibili. - Atteggiamenti da utilizzare per lavorare in gruppo e/o in coppia. 	<ul style="list-style-type: none"> - Giocare in modo creativo e costruttivo con i compagni. - Saper argomentare, confrontarsi, sostenere le proprie ragioni. - Sviluppare il senso dell'identità personale. - Uscire dal proprio individualismo e svolgere le attività in <i>cooperative learning</i>.
<ul style="list-style-type: none"> - Corpo e singole parti. - Comunicazione ed espressione attraverso il corpo. - Interazione con i compagni durante attività e giochi di movimento. 	<ul style="list-style-type: none"> - Riconoscere le proprie e altrui parti del corpo. - Percepire il potenziale comunicativo ed espressivo del corpo. - Interagire con gli altri nei giochi di movimento.
<ul style="list-style-type: none"> - Comunicazione ed espressione attraverso l'arte. - Materiali e tecniche artistiche creative ed espressive. 	<ul style="list-style-type: none"> - Saper comunicare, raccontare ed esprimere pensieri ed emozioni attraverso il linguaggio artistico. - Utilizzare materiali e tecniche artistiche creative ed espressive differenti.

VEDI RUBRICA DI VALUTAZIONE NELL'ALLEGATO

SECONDA FASE: DETERMINARE EVIDENZE DI ACCETTABILITÀ
(In che modo sollecito la manifestazione della competenza negli allievi?)

Compito/i autentico/i

Durante le ultime due giornate di intervento, gli alunni metteranno in pratica quanto appreso e sperimentato negli incontri precedenti. Le attività verranno svolte suddivisi nei gruppi utilizzati durante il percorso didattico. Si comincerà

con l'ideazione di un percorso all'aperto, attraverso l'utilizzo di diversi materiali e soprattutto di tutte le parti del corpo in maniere differenti. Ogni gruppo penserà ad un percorso che successivamente proporrà ai compagni. L'altra macroattività in linea con l'intervento didattico promosso, sarà la realizzazione di due mostre relative agli artisti affrontati durante gli incontri. Gli alunni dovranno scegliere delle opere dei due pittori da riprodurre o da prendere come esempio personalizzando i materiali creati. I prodotti realizzati verranno esposti in aula o nei corridoi della scuola e si dedicherà un momento, rivolto ai bambini delle altre sezioni, alla spiegazione dei significati delle varie opere da parte di ogni gruppo.

Modalità di rilevazione degli apprendimenti

Per una completa rilevazione degli apprendimenti è necessario svolgere costantemente delle osservazioni mirate, servendosi di diversi strumenti e utilizzando modalità differenti. Nel primo periodo di tirocinio diretto, mi sono servita di griglie d'osservazione, osservazioni dirette riportate sui diari di bordo, dialoghi con le insegnanti e la coordinatrice pedagogica, della lettura del progetto pedagogico didattico annuale, dell'analisi del PTOF scolastico e del sito della scuola. Durante la conduzione dell'intervento didattico farò fede alle interazioni avute con gli alunni, ai loro *feedback* ricevuti in itinere, al livello di partecipazione durante le attività, compilerò ulteriori griglie d'osservazione, di valutazione, realizzata sia per me che per l'insegnante di sezione, e dedicherò dei momenti di autovalutazione degli alunni al termine di ogni incontro, proponendo loro una scheda autovalutativa. Una volta terminato il nostro percorso insieme, mi baserò sugli elaborati e gli artefatti prodotti, sulla revisione delle griglie di valutazione e dei momenti di autovalutazione in itinere, e dei compiti autentici realizzati. Infine condurrò un'analisi generale sull'andamento dell'intervento e sul raggiungimento delle competenze da parte degli alunni, completando la rubrica valutativa e analizzando in seguito i risultati ottenuti.

Queste modalità di rilevazione seguono la teoria di Castoldi e Pellerey sulla prospettiva trifocale, che dimostra che per analizzare a fondo qualcosa bisogna osservarla da molteplici punti di vista e prospettive.

TERZA FASE: PIANIFICARE ESPERIENZE DIDATTICHE

(Quali attività ed esperienze ritengo significative per l'apprendimento degli allievi?)

MACROPROGETTAZIONE

Tempi	Ambiente/i di apprendimento (setting)	Contenuti	Metodologie	Tecnologie (strumenti e materiali didattici analogici e digitali)
2 ore	Aula	Domande per indagare le preconoscenze sull'arte. Attività a coppie: ritratto del volto del compagno, da bendati (o ad occhi chiusi). Visione opere Picasso. Visione opera Keith Haring. A coppie imitare i movimenti e farsi ritrarre (su un cartellone diviso in due) dal compagno. Scheda di autovalutazione.	Conversazione clinica; apprendimento attivo; laboratorio	Fogli; pennarelli; colori a tempera; cartelloni.
<p>Attività Per iniziare l'intervento, si pongono delle domande agli alunni per indagare le preconoscenze sull'arte (<i>che cos'è, come si rappresenta, che materiali si possono usare per "fare arte"</i>). In seguito si dividono a coppie e si fa ritrarre loro il volto del compagno, dopo essere stati bendati (o ad occhi chiusi) e facendo scegliere loro un colore che li rappresenti. Al termine si mostrano loro delle opere di Picasso per far notare la somiglianza con i loro disegni appena realizzati.</p> <p>Nella seconda parte della lezione si mostra un'opera di Keith Haring. Il loro compito, sempre suddivisi a coppie, sarà quello di imitare i movimenti delle figure rappresentate nell'opera mostrata inizialmente e farsi ritrarre. Questa attività verrà svolta con le tempere su un cartellone abbastanza grande, diviso in due, cosicché possano esserci entrambi i corpi ritratti.</p> <p>N.B. I bambini svolgeranno una scheda di autovalutazione al termine di ogni giornata.</p>				
2 ore	Aula	Sintesi lezione precedente e termine attività. Visione filmato opere Haring. Due giochi di colorazione sull'artista.	Laboratorio artistico	Fotocopie giochi; dado; pennarelli.

Attività Si sintetizza e si riprendono i concetti affrontati durante la lezione precedente. Si termina il cartellone a coppie. Dopodiché verrà mostrato loro un breve filmato che mostra dei dipinti dell'artista (https://youtu.be/Naks6ep7ECU). Si svolgono due giochi di creazione di un personaggio e di colorazione sempre inerenti all'artista.				
2 ore	Cortile/salone	Focus su altro macro-argomento: il corpo e il movimento. 2 attività di riscaldamento (che verranno ripetute anche in alcuni incontri successivi). Gioco su Guizzino (richiama storia e personaggi incontrati ad inizio anno).	Apprendimento attivo; <i>outdoor education</i> ; drammatizzazione; <i>cooperative learning</i>	Testi storie-giochi
Attività Si passa all'altro macro-argomento dell'intervento didattico: il corpo e il movimento. Le attività motorie, tempo permettendo, si cercheranno di svolgere all'aperto. Verranno presentate due attività di riscaldamento, che saranno poi ripetute anche in alcuni incontri successivi, che faranno muovere ed attivare tutte le parti del corpo degli alunni (<i>I topini vanno allo zoo</i> e <i>La danza degli orsetti</i>). Successivamente si riattiveranno le preconoscenze e i ricordi degli alunni, proponendo una drammatizzazione sulla storia di <i>Guizzino</i> , protagonista della storia sulla quale i bambini hanno lavorato a inizio anno. Ci si servirà anche del gazebo in legno.				
2 ore	Aula	Attività di gruppo: 1) creazione di un personaggio inventato; 2) striscia di cartellone con diverse parti del corpo	Apprendimento per scoperta; <i>brainstorming</i> ; formulazione ipotesi; <i>cooperative learning</i>	Fogli; materiali cancelleria; cartellone; tempere
Attività Si suddivide la sezione in sottogruppi (rimarranno gli stessi anche per le attività di gruppo successive). Nella prima attività, ogni componente disegna una parte del corpo su una parte di foglio, senza vedere quella dei compagni, creando così un personaggio inventato. Alla fine, avendo ascoltato le proposte di tutti, si sceglie collettivamente il nome per il proprio personaggio. Per la seconda attività, si disegnerà liberamente con le tempere su una striscia di cartellone utilizzando diverse parti del corpo.				
2 ore	Cortile / salone	Attività riscaldamento corpo; gioco <i>1, 2, 3 stella</i> in diverse posizioni; gioco <i>Il pittore immaginario</i> ; gioco <i>La catena</i> ; gioco <i>I bollini</i> . Alcuni giochi verranno svolti all'esterno, altri in salone.	Apprendimento attivo e per scoperta; <i>cooperative learning</i>	Testi storie; musica; bollini colorati
Attività Vengono riproposte ai bambini le due attività funzionali al riscaldamento delle diverse parti del corpo. Si presenteranno poi alcuni giochi di movimento. Alcuni verranno svolti in cortile, altri all'interno della scuola, nel salone.				
2 ore	Aula o salone	Rappresentazione prima della mano, poi del piede di un compagno, utilizzando diverse tecniche.	Laboratorio; apprendimento attivo; <i>peer-tutoring</i> ;	Matite; tempere; materiali diversi per <i>collage</i>
Attività A coppie, rappresentare prima la mano e poi il piede del compagno con modalità artistiche diverse (prima ricalcarla con la matita, poi farla con la tempera, poi collage con materiali diversi, ...).				
2 ore	Aula	Attività Jackson Pollock: baule con opere e sue foto; visione cartone animato; creazione di un piccolo quadro con tempere e pennelli.	Laboratorio; apprendimento attivo	Fotografie; tablet/computer; tempere; pennelli
Attività Si passa ad un altro artista: Jackson Pollock. Inizialmente si mostrano, da dentro un baule, delle foto di opere e di sue foto. Dopodiché viene mostrato un breve cartone animato che parla della sua vita (https://youtu.be/DIEUNf5ycas). In seguito, dopo aver capito il modo in cui dipingeva l'artista, si prova a fare individualmente un piccolo "quadro" con tempere e pennelli.				

2 ore	Aula o cortile	Realizzazione, in gruppi, di un'opera con la tecnica di Pollock. Espressione emozioni e spiegazione di quanto rappresentato.	Laboratorio; apprendimento attivo; <i>cooperative learning</i>	Oggetti e materiali diversi: tempere, pennelli, spugne, stuzzicadenti, cotton fioc, dischetti cotone, cannucce, plastica, legno, carta e cartone
Attività Suddivisi nei gruppi creati nei primi giorni, si realizza la propria opera di Jackson Pollock. Attraverso questa attività, gli alunni saranno invitati ad esprimere i propri pensieri ed emozioni e a dare una spiegazione ai compagni di quanto rappresentato. Verrà chiesto loro di portare alcuni materiali per la realizzazione delle opere.				
2 ore	Cortile / salone	Attività di riscaldamento; altre due attività con le gambe e con le braccia + di stimolazione dell'immaginazione dei bambini. Due giochi motori.	<i>Cooperative learning</i> ; apprendimento attivo	Bollini – cartoncini colorati
Attività Si fanno riscaldare i bambini con i soliti due esercizi. Si propongono loro altre due attività di mobilità, incentrate sul movimento delle braccia e delle gambe. Infine si propongono giochi motori: <i>Il re della savana</i> e <i>Vuoi giocare con me?</i>				
2 ore	Aula	Attività emozioni: cartellone 4 diversi stati d'animo; gioco del mimo.	Laboratorio; apprendimento attivo	Cartelloni; pennarelli
Attività Vengono proposte delle attività sulle emozioni: come prima attività, i bambini dovranno rappresentare il loro volto esprimendo le quattro emozioni primarie (gioia, paura, tristezza, rabbia). Attraverso il gioco del mimo, si divertiranno ad imitarle e a farle comprendere ai compagni.				
2 ore	Aula laboratorio Movimento Creativo	Collaborazione con insegnante laboratorio Movimento Creativo.	Laboratorio; apprendimento attivo e per scoperta	
Attività Si richiede all'insegnante del laboratorio di Movimento Creativo, di tenere una lezione in linea con il percorso svolto e di trattare la correlazione tra emozioni e corporeità.				
2 ore	Aula	Cartellone grande con sagoma proprio corpo.	Laboratorio; apprendimento attivo e per scoperta; <i>peer tutoring</i>	Cartelloni lunghi e grandi; colori a tempera; altri materiali per decorare
Attività Si riprendono le conoscenze apprese sulle opere dell'artista Keith Haring e si realizza una sagoma del proprio corpo. Ci si mette a coppie per farsi aiutare a ricalcare la sagoma e poi si colora e decora a piacimento.				
2 ore	Aula e cortile	Prima attività compito autentico: creazione di un percorso motorio con il proprio corpo.	Apprendimento attivo e per scoperta; <i>cooperative learning</i>	Corde; bastoni; fogli;
Attività Suddivisi nei gruppi creati i primi giorni, dovranno creare dei percorsi motori utilizzando tutte le parti del corpo e servendosi di diversi materiali e dei giochi proposti durante gli incontri precedenti. Per aiutarli mostrerò loro inizialmente degli esercizi. Una volta terminata la creazione del percorso, ogni gruppo lo esporrà ai compagni che dovranno svolgerlo.				
2 ore	Cortile, aula e salone	Fine attività giorno precedente. Altro compito autentico: realizzazione di due mostre in parallelo sui due artisti affrontati durante l'intervento.	Apprendimento attivo e per scoperta; <i>cooperative learning</i> ; laboratorio	Corde; bastoni; fogli; cartelloni; tempere; pennarelli; matite
Attività Si termina l'attività iniziata il giorno precedente. Dopodiché si passa all'altro compito autentico: la realizzazione di due mostre in parallelo sui due artisti affrontati durante il percorso (Keith Haring e Jackson Pollock). Gli alunni, suddivisi nei soliti gruppi, dovranno scegliere delle opere di uno dei due e rappresentarle personalizzandole.				

2 ore	Aula, salone, corridoi	Spiegazione opere ai compagni più piccoli e discussione in plenaria del percorso svolto.	<i>Peer tutoring</i>	
-------	------------------------	--	----------------------	--

Attività

Se ce n'è bisogno, si terminano le opere iniziate il giorno precedente e poi si allestiscono le due mostre o in aula o nei corridoi o nel salone. I bambini della sezione dei grandi avranno poi il compito di spiegare ai compagni e alle insegnanti delle altre sezioni, il lavoro svolto e le modalità e tecniche artistiche utilizzate. Infine verrà dedicato un momento alla discussione in plenaria del percorso svolto.

Allegato 2 - Griglia di valutazione degli alunni

GRIGLIA DI VALUTAZIONE(NOME E COGNOME ALUNNO)....

INDICATORI	Si/No/In parte	OSSERVAZIONI
Riesce a lavorare a coppie e in gruppo, ascoltando e rispettando i compagni.	<input type="checkbox"/> sì <input type="checkbox"/> no <input type="checkbox"/> in parte	
Argomenta le proprie scelte sia con i compagni che con le insegnanti.	<input type="checkbox"/> sì <input type="checkbox"/> no <input type="checkbox"/> in parte	
Esprime i propri pensieri e le proprie emozioni in maniera chiara.	<input type="checkbox"/> sì <input type="checkbox"/> no <input type="checkbox"/> in parte	
Riconosce le proprie e altrui parti del corpo.	<input type="checkbox"/> sì <input type="checkbox"/> no <input type="checkbox"/> in parte	
Riconosce la funzionalità comunicativa ed espressiva del corpo.	<input type="checkbox"/> sì <input type="checkbox"/> no <input type="checkbox"/> in parte	
Comunica ed esprime i suoi pensieri attraverso un linguaggio artistico.	<input type="checkbox"/> sì <input type="checkbox"/> no <input type="checkbox"/> in parte	
Dimostra di aver acquisito nuove tecniche artistiche.	<input type="checkbox"/> sì <input type="checkbox"/> no <input type="checkbox"/> in parte	
Libera la propria creatività ed immaginazione.	<input type="checkbox"/> sì <input type="checkbox"/> no <input type="checkbox"/> in parte	
Partecipa attivamente alle attività proposte.	<input type="checkbox"/> sì <input type="checkbox"/> no <input type="checkbox"/> in parte	
Porta a termine le attività in maniera autonoma.	<input type="checkbox"/> sì <input type="checkbox"/> no <input type="checkbox"/> in parte	

INDICATORI	Sì/No/In parte	OSSERVAZIONI
Porta a termine le attività nel tempo assegnato.	<input type="checkbox"/> sì <input type="checkbox"/> no <input type="checkbox"/> in parte	
Chiede aiuto all'insegnante o ai compagni nei momenti di difficoltà.	<input type="checkbox"/> sì <input type="checkbox"/> no <input type="checkbox"/> in parte	
Trova il suo ruolo all'interno del gruppo.	<input type="checkbox"/> sì <input type="checkbox"/> no <input type="checkbox"/> in parte	

Allegato 3 – Griglia di valutazione degli apprendimenti

GRIGLIA DI VALUTAZIONE DEGLI APPRENDIMENTI

Insegnante: (NOME E COGNOME).....

INDICATORI		OSSERVAZIONI
Gli alunni dimostrano di aver acquisito nuove conoscenze e competenze?	<input type="checkbox"/> pochi <input type="checkbox"/> una parte <input type="checkbox"/> più della metà <input type="checkbox"/> tutti	
Sono riusciti a rispondere alle questioni poste motivando le proprie scelte?	<input type="checkbox"/> pochi <input type="checkbox"/> una parte <input type="checkbox"/> più della metà <input type="checkbox"/> tutti	
Hanno imparato ad utilizzare nuove tecniche artistiche?	<input type="checkbox"/> pochi <input type="checkbox"/> una parte <input type="checkbox"/> più della metà <input type="checkbox"/> tutti	
Hanno svolto le attività e i giochi motori con maggiore consapevolezza del loro corpo?	<input type="checkbox"/> pochi <input type="checkbox"/> una parte <input type="checkbox"/> più della metà <input type="checkbox"/> tutti	
Si sono dimostrati attivi e partecipi?	<input type="checkbox"/> pochi <input type="checkbox"/> una parte <input type="checkbox"/> più della metà <input type="checkbox"/> tutti	
Hanno dimostrato interesse e motivazione?	<input type="checkbox"/> pochi <input type="checkbox"/> una parte <input type="checkbox"/> più della metà <input type="checkbox"/> tutti	
Hanno svolto le attività in maniera consapevole e autonoma?	<input type="checkbox"/> pochi <input type="checkbox"/> una parte <input type="checkbox"/> più della metà <input type="checkbox"/> tutti	
Hanno dimostrato di saper lavorare in gruppo e in coppia?	<input type="checkbox"/> pochi <input type="checkbox"/> una parte <input type="checkbox"/> più della metà <input type="checkbox"/> tutti	


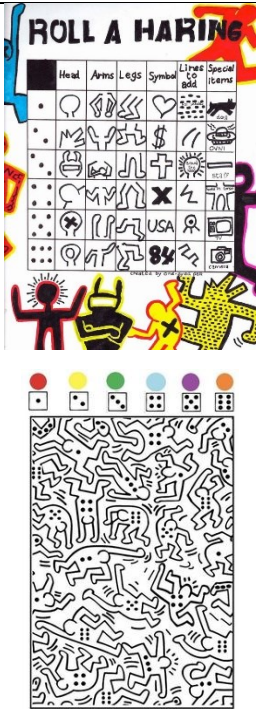
INDICATORI		OSSERVAZIONI
Hanno compreso le consegne e le hanno portate a termine nei tempi stabiliti?	<input type="checkbox"/> pochi <input type="checkbox"/> una parte <input type="checkbox"/> più della metà <input type="checkbox"/> tutti	
Hanno compreso la valenza dell'autovalutazione?	<input type="checkbox"/> pochi <input type="checkbox"/> una parte <input type="checkbox"/> più della metà <input type="checkbox"/> tutti	

Allegato 4 – Autovalutazione alunni

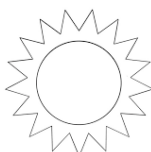
SCHEDA DI AUTOVALUTAZIONE

NOME E COGNOME:

SCEGLI IL COLORE CHE PREFERISCI E DISEGNA IL SIMBOLO ADEGUATO IN BASE ALLA RISPOSTA

GIORNO 2	PIACIUTO ?	IMPARATO ?	PARTECIPATO ?
			
			

TANTO



COSÌ COSÌ



POCO



Allegato 5 – Rubrica di valutazione

Rubrica valutativa

Dimensioni	Criteri	Indicatori	Avanzato	Intermedio	Base	In via di prima acquisizione
Capacità di lavorare in gruppo e/o a coppie, collaborando e comunicando con i compagni.	Riuscire a lavorare e collaborare con i compagni, svolgendo le attività in <i>cooperative learning</i> . Saper argomentare le proprie decisioni e confrontarsi sostenendo le proprie ragioni.	- Collabora con i compagni, attraverso il <i>cooperative learning</i> . - Sa argomentare le proprie decisioni e si confronta con i compagni e l'insegnante sostenendo le proprie ragioni.	L'alunno collabora utilizzando il <i>cooperative learning</i> , in situazioni note e non note. Argomenta le proprie decisioni e si confronta con gli altri costantemente, mobilitando risorse personali e/o suggerite dall'insegnante.	L'alunno collabora utilizzando il <i>cooperative learning</i> , in situazioni note e, a volte, non note. Spesso argomenta le proprie decisioni e si confronta con gli altri, mobilitando risorse suggerite dall'insegnante.	L'alunno collabora utilizzando il <i>cooperative learning</i> , solo in situazioni note. Ogni tanto argomenta le proprie decisioni e si confronta con gli altri, mobilitando risorse suggerite dall'insegnante.	L'alunno con fatica collabora utilizzando il <i>cooperative learning</i> e solo in situazioni note. Raramente argomenta le proprie decisioni e si confronta con gli altri, mobilitando risorse suggerite dall'insegnante.
Riconoscimento delle proprie e altrui parti del corpo e della sua funzione comunicativa.	Riconoscere le proprie e altrui parti del corpo e la sua funzionalità comunicativa ed espressiva.	- Riconosce le proprie e altrui parti del corpo. - Comprende la funzionalità comunicativa ed espressiva del corpo.	L'alunno dimostra di riconoscere le proprie e altrui parti del corpo, in modo autonomo e in situazioni note e non note. Riesce a comprendere con frequenza le funzioni comunicative del corpo, mobilitando sia risorse personali che informazioni ricevute dall'insegnante.	L'alunno dimostra di riconoscere le proprie e altrui parti del corpo, a volte autonomamente (in situazioni note), altre volte con il supporto dell'insegnante o di compagni esperti (in situazioni non note). Riesce a comprendere con frequenza le funzioni comunicative del corpo, mobilitando risorse fornite dall'insegnante.	L'alunno dimostra di riconoscere le proprie e altrui parti del corpo, solamente in situazioni note e soprattutto con l'aiuto dei compagni esperti e dell'insegnante. Riesce a comprendere in maniera sporadica le funzioni comunicative del corpo, mobilitando risorse fornite dall'insegnante.	L'alunno, se opportunamente guidato e supportato, dimostra di riconoscere le proprie e altrui parti del corpo, solo in situazioni note e ripetute. Riesce a comprendere parzialmente e in maniera sporadica le funzioni comunicative del corpo, mobilitando risorse fornite dall'insegnante.
Capacità di comunicare ed esprimere pensieri ed emozioni attraverso il linguaggio artistico, utilizzando materiali e tecniche differenti.	Attraverso il linguaggio artistico, comunicare ed esprimere i propri pensieri ed emozioni. Saper utilizzare materiali e tecniche differenti.	- Comunica ed esprime i propri pensieri ed emozioni attraverso il linguaggio artistico, sia in attività individuali che di gruppo. - Utilizza materiali e tecniche artistiche differenti.	L'alunno, sia in situazioni note che non note, comunica ed esprime pensieri ed emozioni, utilizzando costantemente materiali e tecniche artistiche differenti. Si serve sia di risorse personali, che di indicazioni ricevute dall'insegnante.	L'alunno, in situazioni note, comunica ed esprime pensieri ed emozioni, utilizzando materiali e tecniche artistiche differenti. Si serve di indicazioni ricevute dall'insegnante.	L'alunno, mobilitando risorse fornite dall'insegnante e solamente in situazioni note, comunica ed esprime pensieri ed emozioni, utilizzando materiali e tecniche artistiche.	L'alunno, mobilitando risorse fornite dall'insegnante e solamente in situazioni note, comunica ed esprime pensieri ed emozioni, utilizzando materiali e tecniche artistiche semplici.

Allegato 6 – Analisi SWOT

Analisi SWOT	Elementi di vantaggio	Elementi di svantaggio
Elementi interni	<p>PUNTI DI FORZA:</p> <ul style="list-style-type: none"> - personale passione per l'arte e il movimento; - preferenza per attività in <i>cooperative learning</i>; - contesto stimolante e ricco di opportunità; - insegnanti appassionate e propositive, che collaborano attraverso il dialogo costruttivo; - rapporto positivo e di rispetto tra insegnanti e alunni; - alunni curiosi, motivati, con volontà di mettersi alla prova e fare nuove esperienze; - analisi del contesto, dei bisogni e dei prerequisiti, approfondita; - metodologie e tecniche attive. 	<p>PUNTI DI CRITICITÀ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - complessità di alcune proposte; - difficoltà nel lavorare a coppie e in gruppo; - difficoltà nell'ascoltare tutte le proposte dei compagni; - difficoltà nella compilazione della scheda di autovalutazione; - complessità nell'espressione delle proprie emozioni e dei propri pensieri.
Elementi esterni	<p>OPPORTUNITÀ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - presenza del laboratorio di Yoga e Movimento Creativo; - coinvolgimento dei compagni più piccoli per l'ultima attività; - progetto didattico annuale incentrato sull'arte e le opere degli artisti esposte alla <i>Peggy Guggenheim Collection</i>. 	<p>RISCHI:</p> <ul style="list-style-type: none"> - orari pomeridiani diversi tra le sezioni; - livello d'attenzione ridotto nel pomeriggio; - condizioni climatiche avverse e basse temperature.

Allegato 7 – Grafico di autovalutazione delle competenze

PORTFOLIO: Autovalutazione delle competenze professionali in formazione

Studente/essa	Frangipane Iris
Gruppo/Tutor	Padova centro; TC: Serena Monica; TO: Busatto Orietta
Data	30/01/23 26/03/23

