



Attività fisica e sportiva a scuola: tra l'educazione della persona e le necessità per la salute

Physical activity and sport in school education: between the person and the needs for health

Ferdinando Cereda

Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano
ferdinando.cereda@unicatt.it

ABSTRACT

Physical Education and Sport contribute to an integral development of the person, guide towards a healthy life status and generate both physical and psychological benefits. Thus it is fundamental to create the conditions to dedicate more time for physical activities of students in schools and besides the figure tutoring them should have appropriate competences to perform his task. In Italy there have been drawn up Renzi' s Linea Guida and the project Sport di Classe proposing that a physical education teacher should be entered in elementary school as an expert on this discipline, with the task of developing programmes for prevention, physical health and sport. Furthermore there are in effect at the time the Italian National Guidelines on the topics (D.P.R. n. 254/2012), which promote an integral education of the person. So the discussion about the role of physical education is proposed again, which is a matter for debate since a long time ago, and is whether Physical Education is to be considered as a discipline of the body or a discipline of the person and whether it is necessary to aim for a global education of the person. Sport doesn't only have goals associated mainly with physical and psychological health, but also it is a bearer of values of respect towards oneself and towards opponents, of equality, of brotherhood, of race integration and of peace.

L'educazione fisica e lo sport contribuiscono alla crescita integrale della persona, indirizzano verso un salutare stato di vita e generano benefici fisici e psichici. Pertanto è fondamentale creare le condizioni per aumentare il tempo dedicato alle attività fisiche degli studenti nelle scuole e che la figura che li segue abbia competenze adeguate per svolgere il proprio compito. Sono state predisposte delle linee guida per la Buona scuola del governo Renzi che propongono che un docente di educazione fisica venga inserito nella scuola primaria come esperto di questa disciplina, con il compito di sviluppare programmi di prevenzione, salute fisica e lo sport. Sono inoltre in vigore le Indicazioni Nazionali (d.P.R. n. 254/2012), che auspicano l'educazione integrale della persona. Si ripropone la riflessione sul ruolo dell'educazione fisica, che è argomento di dibattito da lungo tempo, ovvero se sia da intendere come disciplina del corpo o della persona, o se occorra aspirare alla formazione globale della persona.

Lo sport non ha solo finalità legate prevalentemente alla salute fisica e psichica, ma è anche portatore di valori di rispetto verso sé stessi e l'avversario, di uguaglianza, di fratellanza, di integrazione e di pace.

KEYWORDS

Physical Activity, Sport, Education, Health.
Attività Fisica, Sport, Educazione, Salute.

1. Introduzione

La pratica regolare di un'attività fisica è riconosciuta come un elemento chiave di un salutare stile di vita, tanto per bambini e giovani quanto per adulti e anziani, per gli indubbi benefici fisici e psichici che si generano. Nonostante ciò i livelli di sedentarietà nei giovani continuano a crescere e a creare problemi fisici e cognitivi (Andersen et al., 2011; Biddle & Asare, 2011; Cesa et al., 2014). Gli studenti tra le lezioni in classe e il tempo per lo studio sono sedentari per circa 7-8 ore al giorno (Esliger & Hall, 2009; Mantjes et al., 2012). Nonostante l'aumento delle attività didattiche e il tempo speso a scuola, ci sono state azioni poco incisive per aumentare il movimento dei bambini. Le indicazioni nazionali per assicurare le ore di educazione fisica, per esempio, sono assenti sia nel Regno Unito (Weiler et al., 2013) che in America (Slater et al., 2012). L'ambiente scolastico fornisce un'opportunità per garantire l'attività fisica a un numero elevato di bambini per lunghi periodi di tempo (Donnelly & Lambourne, 2011; Rasberry et al., 2011). Ci sono delle evidenze scientifiche che dimostrano l'efficacia dei progetti di attività motoria a scuola (Dobbins et al., 2013). In Italia le indicazioni nazionali per la scuola dell'infanzia e del primo ciclo (D.P.R. n. 254/2012)¹ sostengono l'educazione integrale della persona. Le linee guida per la "Buona scuola" del governo Renzi propongono l'inserimento di un insegnante di educazione fisica nella scuola primaria come esperto. Si ripropone la riflessione sul ruolo dell'educazione fisica, che è argomento di dibattito da lungo tempo, ovvero se sia da intendere come disciplina del corpo o della persona, o meglio ancora, se "il fine ultimo dell'attività motoria è quello di concorrere alla formazione globale della persona. L'uomo completo è quindi l'obiettivo cui si mira" (Calvesi & Tonetti, 1992). Non può ormai essere ritenuta proponibile la tendenza a identificare l'educazione fisica con il solo sviluppo corporeo o con quello ludico-ricreativo-sportivo. Il progetto Sport di Classe, a tal proposito, sembra essere una sorta di "suggerimento" per impostare nelle istituzioni scolastiche la modalità di fare educazione fisica. La ricerca in essere vuole evidenziare lo stato dell'arte, le emergenze attuali, le iniziative proposte, le criticità da punto di vista pedagogico.

2. Uno sguardo al passato per capire il presente

Nel corso dei secoli le attività motorie hanno assunto nuove forme, specializzazioni, finalità e giustificazioni ideologiche e sociali. Accanto allo sport si sviluppa la ginnastica, che si ricollega all'esercizio fisico praticato dai giovani greci. La ginnastica viene coltivata e indirizzata a preparare il corpo alle competizioni, ma anche a tutelare la salute. Viene poi chiamata "educazione fisica", quando s'inizia a vedere in essa una capacità formativa, che non è limitata solo al corpo, ma si estende anche al carattere e allo spirito di chi la pratica, secondo concezioni filosofiche e pedagogiche che si vanno man mano diffondendo. La cultura greca distingueva la ginnastica dallo sport, in base alla presenza o meno dell'elemento competitivo, riservando uno specifico lessico per designare pratiche e luoghi deputati all'esercizio fisico. La ginnastica era concepita come attività necessaria e propedeutica all'agonista e più ampiamente, come mezzo per la tutela della salute, per lo sviluppo psico-fisico e per la cura di particolari patologie. Già nell'an-

¹ Cfr. http://www.indicazioninazionali.it/documenti_Indicazioni_nazionali/DM_254_2012_GU.pdf (ultimo accesso il 5 gennaio 2016).

ticità, dunque, sport e ginnastica non s'identificano né si contrappongono, ma operano per finalità diverse percorrendo due binari paralleli, non subordinati uno all'altro (Ulmann, 1968). I termini ginnastica ed educazione fisica, per quanto spesso usati come sinonimi, hanno una distinzione sostanziale. L'educazione fisica è costituita da un insieme di attività coordinate, volte allo sviluppo fisico e psico-pedagogico dell'individuo. La ginnastica, come complesso di movimenti regolati con varie finalità, rientra nell'alveo dell'educazione fisica, ma può anche correlarsi alla pratica preparatoria di una disciplina sportiva.

Uno sguardo sull'evoluzione del pensiero relativo a questo dualismo si può avere a cominciare da concezioni quali quelle contenute in "Pedagogia e Didattica dell'Educazione Fisica" (Lama, 1955) in cui si comincia a scorgere l'importanza di un approccio organico all'educazione fisica che viene poi sviluppato fino ai giorni nostri in pubblicazioni come quelle di Calvesi & Tonetti (1992) e di Calidoni et al. (2004). In questi lavori vengono distinti i concetti di ginnastica e di educazione fisica, di pedagogia ed educazione motoria e viene dibattuto il dualismo tra spirito e corporeità, affermando quest'ultimo come un inscindibile connubio che, come dice Ferrauti (1955) deve tenere entrambi gli elementi nella giusta considerazione.

«Non è un'anima, non è un corpo che si educa; è un uomo, e non bisogna formarlo in due volte. E come dice Platone: "Non bisogna educare l'uno senza l'altro, ma condurli ugualmente, come una pariglia di cavalli attaccati allo stesso timone"» (Ferrauti, 1955).

A partire dai tardi anni Cinquanta, seppure il concetto di Educazione Fisica e ginnastica non sia ben delineato come al momento attuale, s'intravede l'importanza di un approccio integrale che faccia avanzare in modo congiunto lo sviluppo di "corpo e anima".

Si veda, infatti, quanto affermato da Flores D'Arcais (1955): «E perciò, se pure, nel linguaggio comune, sarà possibile parlare di un corpo come uno strumento dell'anima, di un esteriore come un mezzo per rendere estrinseco l'interiore, è tuttavia da riconoscere che propriamente anima e corpo vivono una vita indissolubilmente congiunta, e ciò anche quando, per affermare le supreme esigenze della vita dello spirito, il corpo sembra venire del tutto dominato, anzi annientato. Anche in questo caso, nell'apparente contrapposizione, anzi distacco dei due piani, si afferma l'integrità della persona umana nella irripetibile unità dell'essere stesso, sempre tutto presente in ciascuno dei suoi momenti e atteggiamenti».

Va detto che già si affermava l'importanza dell'insegnamento dell'educazione fisica al pari delle altre discipline scolastiche e si sollecitava che "rientri allo stesso titolo delle altre nel piano di studi e nel programma educativo ed orientativo, e sia vissuta e realizzata secondo le esigenze richieste dall'ordine e dalla unità così del fine proposto" (Flores D'Arcais, 1955).

3. Lo sport e i suoi valori

Il Consiglio europeo definisce lo sport come "qualsiasi forma di attività fisica che, mediante una partecipazione organizzata o meno, abbia come obiettivo il miglioramento delle condizioni fisiche e psichiche, lo sviluppo delle relazioni sociali o il conseguimento di risultati nel corso di competizioni a tutti i livelli" (CCE, 2007, p. 2). L'importanza dello sport scolastico e non solo, risulta quindi evidente. Lo sport assume una quantità di livelli sia inteso come attività fisica finalizzata al più armonico sviluppo della persona, sia come disciplina e organizzazione della vita fisica che trova la sua concretizzazione nei vari sport e sia nel suo significato più lato (ovvero in ulteriori valori quali etica, uguaglianza, fratellanza, ...).

Come sottolinea Isidori (2012) la filosofia dell'educazione sportiva svolge una

funzione di raccordo tra la teoria e la prassi dello sport. Il suo ruolo è quello di vigilare facendo in modo che il quadro generale dei valori che l'educazione sportiva intende perseguire attraverso la messa a punto di azioni intenzionali volte a conseguire gli specifici obiettivi dello sport educativo non entrino in contrasto con gli scopi e le finalità che si identificano con la persona umana.

Il suo ruolo consiste nel riuscire a giustificare sempre e comunque gli scopi e le finalità perseguiti dallo sport alla luce del valore che si identifica con la "persona" intesa come fine in sé, facendo in modo che non vi sia mai contraddizione (apparente o tacita) tra i valori propugnati attraverso gli specifici propositi ed i risultati conseguiti nella pratica sportiva.

Da uno studio (Harvey, 2014) risulta che si è sempre ritenuto che lo sport costruisce il carattere. A lungo l'idea è stata sostenuta e alimentata da tanti; ai nostri giorni si sostiene che se lo sport deve fornire ai giovani un'educazione nella condotta etica, deve essere pensato esplicitamente ed intenzionalmente per essere tale (Hsu, 2004).

Mediante l'impegno nell'Educazione allo sport i giovani possono imparare lezioni sulla loro condotta sul campo da gioco, sia nell'educazione fisica sia nei luoghi di sport della comunità giovanile.

La pratica sportiva, così intesa, diventa un percorso di perseguimento dell'"eccellenza" sportiva, in termini di virtù quali l'onestà, la giustizia e il coraggio, oltre che, implicitamente, il rispetto delle regole. Infatti affinché un qualsiasi gioco o partita possa esistere, i giocatori devono concordare di rispettare le regole, dato che le regole definiscono il gioco e gli standard di eccellenza che lo differenzia da altre pratiche sociali. Inoltre, Morgan (2006) suggerisce che sono gli avversari, in qualsiasi competizione sportiva, che forniscono l'uno all'altro il confronto o la sfida a fronte di questi standard d'eccellenza. Senza avversari non esiste alcuna competizione.

Lo sport, infatti, dando la possibilità alle persone di competere nelle diverse specialità sportive con persone ogni volta diverse, permette loro di esercitarsi nel superamento degli stereotipi e la competizione sportiva aiuta le persone a confermare la loro comune umanità e ad apprezzare le differenze qualitative che emergono nella gara stessa.

È consueto che si ritenga che lo sport (Siedentop, 1982) abbia derivato il suo significato dal gioco e che una società in cui forme più alte di attività ludica sono perseguite fortemente da tutti è una società più matura.

Ovvero è un segno di un avanzato livello di civilizzazione che una popolazione faccia sport con vigore (Suits, 1978; Kretchmar, 2005; Twietmeyer, 2007). Questi argomenti suggeriscono che giochi e sport non sono passatempi triviali e superficiali. Sono, verosimilmente, delle pratiche sociali sofisticate che, adeguatamente svolte, possono essere in grado di fornire ai giovani importanti e serie esperienze etiche.

Inoltre è noto che lo sport "è portatore di valori di pace, dialogo, tolleranza, giustizia e democrazia. Le regole su cui è basato permettono di incanalare e regolare l'aggressività delle situazioni conflittuali facendo in modo che questi elementi non si trasformino in violenza" (Isidori, 2012).

La filosofia della "paideia olimpica" propugna l'importanza della pace come punto di partenza della democrazia: tutti possono partecipare e vincere (o perdere). Ma affinché ciò accada è necessario creare le condizioni in cui il principio di uguaglianza davanti alle regole (le leggi), che si concretizza in pari opportunità per tutti i partecipanti, possa manifestarsi ed essere accettato da tutti.

«L'idea filosofico-educativa che lo sport sia un veicolo di fratellanza e di pace tra gli uomini è un concetto chiave della filosofia dell'Olimpismo ed è stata elaborata da De Coubertin, rifacendosi all'antica "tregua sacra" degli antichi giochi greci. Lo sport come promotore di pace e di incontro con l'altro è una delle prin-

cipali idee filosofiche su cui si basa l'educazione sportiva. Questa idea è talmente penetrata nella società e nella cultura attuale da diventare quasi una formula retorica e metafisica, data sempre per scontata e mai analizzata in profondità» (Isidori, 2012).

Consideriamo alcuni aspetti dello sport, come pratica formativa e sociale e come negli ultimi decenni abbia assunto anche il ruolo di potenziale mezzo per la trasformazione dei conflitti, per esperienze concrete di cooperazione e di condivisione.

Fin dagli inizi dello scorso secolo, lo sport ha cominciato a essere investito di ruoli e significati educativi. I primi riferimenti all'integrazione tra attività sportiva ed educazione, al contrario di come viene pensato oggi, sono nati per favorire i processi di appartenenza e identificazione nazionale.

Nel Novecento troviamo un'utilizzazione sistematica del fenomeno sportivo nel quadro di un disegno politico e di specifiche forme di governo. Si allude in questo caso, anzitutto, all'epoca dei totalitarismi tra la Prima e la Seconda Guerra mondiale e la successiva Guerra Fredda. Un secolo, quello passato, in cui lo sport si è fatto, grazie anche alla diffusione degli strumenti e dei mezzi di comunicazione di massa, sempre più popolare e coinvolgente (Guetta, 2014).

Dalla fine degli anni Ottanta lo sport comincia ad essere considerato, in particolare dall'Unione Europea, come un efficace sistema per favorire l'integrazione.

Nella sua riflessione su sport ed educazione alla pace, Isidori (2012) sostiene che questo rapporto non risulta essere né facile, né esplicito, anzi, proprio per il ruolo assunto nel passato, ancora oggi è carico di forti ambiguità per due principali considerazioni: la prima è che si tratta di un valore per eccellenza che lo sport intende promuovere nel modo contemporaneo attraverso, ad esempio, i Giochi Olimpici e rappresenta una delle giustificazioni della sua funzione politica e sociale nella società globalizzata. La seconda è che la maggior parte delle critiche rivolte allo sport e alla sua organizzazione planetaria riguardano proprio l'idea che esso, per il carattere competitivo che per la maggior parte delle volte assume (e per natura possiede), non possa essere utilizzato come strumento di dialogo e di pace tra le persone. Secondo alcuni neppure la presenza di regole necessarie per la sua pratica riesce a mascherare la violenza intrinseca che esso possiede e che periodicamente si manifesta nei diversi contrasti che lo caratterizzano.

Risulta sicuramente necessario considerare gli aspetti di criticità che sono propri di questo fenomeno, ma vanno anche individuate le differenti modalità di partecipazione, coinvolgimento, presenza che questo richiama. Ci sono i partecipanti a livello dilettantistico, amatoriale e agonistico, gli atleti, il pubblico che segue gli eventi, i mass media, la politica ed ogni tipo di business. Da qui la considerazione che lo sport sia una pratica ricca di problematicità e criticità, benché venga diffusa l'idea che possa essere un linguaggio universale capace di essere trasversale alle culture.

Tuttavia è innegabile che lo sport sia comunque portatore di valori qualora si rispetti il principio di uguaglianza davanti alle regole che sancisce le pari opportunità per tutti i partecipanti: ovviamente tale approccio deve essere però accettato da tutti.

4. L'educazione fisica scolastica e il gioco

I bambini, i ragazzi e gli adulti si muovono poco. La World Health Organization (WHO, 2010) raccomanda la pratica di almeno un'ora di attività fisica giornaliera ed evidenzia i benefici per la salute, la prevenzione delle patologie e l'educazione dei bambini e dei ragazzi attraverso varie esperienze motorie. A livello euro-

peo l'educazione fisica è "obbligatoria in tutti i curricula nazionali sia primario che secondario inferiore. Per quasi tutti i paesi, l'obiettivo principale dell'educazione fisica è favorire lo sviluppo fisico, personale e sociale dei ragazzi. Viene spesso sottolineata anche la promozione di uno stile di vita sano. In Irlanda, Cipro e Finlandia l'educazione alla salute è divenuta materia obbligatoria. Sebbene i risultati di apprendimento dell'educazione fisica siano strettamente legati ai principali obiettivi, in alcuni paesi come la Germania, il Portogallo, il Regno Unito e i Paesi nordici viene insegnata con approccio interdisciplinare. Le autorità centrali di molti paesi hanno previsto, nei curricula per i primi anni dell'istruzione primaria, attività motorie di base come camminare, correre, saltare e lanciare. Gradualmente questi curricula sviluppano ulteriormente queste competenze di base e le ampliano coinvolgendo discipline sportive più complesse" (European Commission/EACEA/Eurydice, 2013).

L'importanza dell'insegnamento dell'educazione fisica scolastica è legata anche alla conoscenza del corpo da parte degli alunni.

Il problema della conoscenza di sé e della padronanza del proprio corpo, non va inteso solo a livello topografico e di conoscenza dei segmenti, ma come presa di coscienza di sé come persona, possesso di un equilibrio posturale economico, della capacità di controllo delle emozioni, della capacità del superamento di stati d'ansia e di tensione, e soprattutto di conoscenza delle possibilità del proprio corpo (Calvesi & Tonetti, 1992).

Pur non essendoci evidenze dirette che la partecipazione all'educazione fisica da parte dei giovani porterà a un'attività fisica regolare anche in età adulta, si è portati a pensare che tale attività fisica svolta a scuola, ricreazione e tempo libero compresi, possa essere una componente molto importante nell'impegno all'attività fisica anche in termini più longevi, durante il corso della vita, a partire dalla motivazione, all'atteggiamento, a buona volontà, al desiderio dei ragazzi che diventerà un bagaglio di esperienza cui attingere sia a scuola, sia fuori da essa (Green, 2014).

I sostenitori dell'Educazione Fisica e dello Sport hanno elencato numerosi benefici associati alla partecipazione a queste attività. Per esempio, Talbot (2001) sostiene che l'educazione fisica aiuti i bambini a sviluppare il rispetto per il corpo –il loro e quello degli altri-, che contribuisca allo sviluppo integrato di mente e corpo, che sviluppi una comprensione della funzione dell'attività fisica aerobica e anaerobica nella salute, che rafforzi positivamente la fiducia e la stima in se stessi e che rafforzi lo sviluppo sociale e cognitivo e la realizzazione scolastica. Scrivendo specificamente di sport, un rapporto del Consiglio Europeo suggerisce che esso fornisce l'opportunità di incontrare e comunicare con altre persone, di interpretare diversi ruoli sociali, di imparare particolari capacità sociali (quali la tolleranza e il rispetto per gli altri), di adattarsi ad obiettivi di squadra e collettivi (come la cooperazione e la coesione) e che fornisce la sperimentazione di emozioni che non si possono avere nel resto della propria vita. Questo rapporto prosegue poi enfatizzando l'importanza del contributo dello sport ai processi di sviluppo della personalità e del benessere psicologico, affermando che ci sono notevoli prove degli effetti delle attività fisiche sull'idea del sé, sull'autostima, sull'ansia, sulla depressione, sulla tensione e lo stress, sulla sicurezza in se stessi, sull'energia, sull'umore, sull'efficienza e sul benessere.

I risultati delle ricerche suggeriscono che gli esiti dell'Educazione Fisica e dello Sport possono essere capiti in termini di sviluppo dei ragazzi in cinque importanti ambiti, quali: fisico, relativo allo stile di vita, affettivo, sociale e cognitivo.

Dal momento che la relazione tra i concetti di "educazione fisica" e "sport" continua ad essere causa di dibattito, vale la pena di chiarire l'uso dei termini.

In molti paesi, principalmente anglofoni, il termine "educazione fisica" è usato per fare riferimento a quell'area del curriculum scolastico che concerne lo svi-

luppo delle competenze e della sicurezza di sé degli studenti dal punto di vista fisico e anche della loro capacità di usarle per esprimersi in una gamma di attività. “Sport” è un nome collettivo e si riferisce di solito ad una gamma di attività, processi, relazioni sociali e presunti risultati fisici, psicologici e sociologici. In quest’area, molti sistemi educativi utilizzano i termini come sinonimi o usano solo “sport” genericamente.

Nell’ambito dello sviluppo fisico, si può ritenere che l’educazione fisica e lo sport sono la principale istituzione per la crescita delle capacità fisiche e per provvedere all’attività fisica dei bambini e dei giovani. Per molti bambini, la scuola è l’ambiente principale per essere fisicamente attivi, attraverso o i programmi di educazione fisica e sport (EFS) o le attività post – scolastiche.

L’educazione fisica e lo sport scolastici offrono un’opportunità, regolata da insegnanti qualificati e generalmente affidabili, per introdurre delle attività fisiche e capacità finalizzate allo stile di vita e anche la conoscenza in una maniera strutturata per tutti i bambini, in un contesto sicuro e di supporto.

I benefici per la salute di un’attività fisica regolare sono ben accertati. La partecipazione regolare a queste attività è associata con una qualità di vita più lunga e migliore, con la riduzione dei rischi di una varietà di malattie e molti benefici psicologici ed emotivi. Esiste peraltro un sostanzioso corpo di letteratura che mostra che l’inattività è una delle più significative cause di morte, disabilità e ridotta qualità della vita in tutto il mondo sviluppato.

È consueto ritenere che coloro che hanno sviluppato buone fondamenta nelle capacità basilari del movimento è probabile che siano più attivi, sia durante la giovinezza, sia più tardi nella vita.

Di converso, i bambini che non sono stati in grado di acquisire una base adeguata di competenze nel moto è più probabile che siano esclusi dalla partecipazione negli sport organizzati e dalle esperienze di gioco con i loro amici a causa di una carenza nelle capacità fisiche di base.

L’inattività fisica è stata identificata come uno dei maggiori fattori di rischio per le malattie coronariche, così come è associata a mortalità prematura e ad obesità. Non è una sorpresa, quindi, che per intervenire sullo sviluppo dello stile di vita, i programmi EFS –una delle poche opportunità per promuovere le attività fisiche tra tutti i bambini- sono stati proposti come un modo economicamente vantaggioso di influenzare la prossima generazione di adulti a condurre delle vite fisicamente attive. I meccanismi attraverso i quali giovani attivi diventano adulti attivi non è chiaro (Green, 2014) Comunque, le ricerche suggeriscono che una quantità di fattori contribuiscono all’affermazione dell’attività fisica come parte di uno stile di vita salutare. Ci sono alcune prove del fatto che comportamenti correlati alla salute imparati nell’infanzia sono spesso mantenuti nell’età adulta.

Non va trascurata l’importanza dell’attività fisica nello sviluppo affettivo: ci sono ora prove piuttosto consistenti sul fatto che un’attività regolare possa avere un effetto positivo sul benessere psicologico di bambini e giovani, nonostante i meccanismi sottostanti che spiegano questi effetti non siano ancora chiari. L’evidenza è particolarmente forte a riguardo dell’autostima dei bambini. È stato suggerito che l’autostima sia influenzata dalle percezioni dell’individuo della competenza o adeguatezza a raggiungere un risultato e che vale anche la pena di considerare l’interesse crescente nella relazione tra educazione fisica e sport e l’attitudine generale degli studenti nei confronti della scuola.

Sarebbe fuorviante suggerire che la EFS necessariamente contribuirà ad atteggiamenti positivi verso la scuola in tutti gli studenti perché se ciò sarà fornito in una maniera non adeguata potrebbe aumentare la disaffezione e le assenze ingiustificate.

L’idea che l’educazione fisica e lo sport influenzino positivamente lo svilup-

po sociale e pro sociale dei giovani torna indietro di parecchi anni, seppure la ricerca in letteratura a proposito della relazione tra EFS e sviluppo sociale sia ambigua.

Le attività motorie appropriatamente strutturate e presentate possono contribuire allo sviluppo di un comportamento pro sociale e possono addirittura combattere comportamenti antisociali e criminali nei giovani. I programmi scolastici hanno una quantità di vantaggi, come l'accesso a praticamente tutti i bambini. Gli studi condotti hanno prodotto generalmente risultati positivi, inclusi miglioramenti nel ragionamento morale, fair play e sportività e responsabilità personale. Sembra anche che i contesti più promettenti per lo sviluppo di capacità e valori sociali siano quelli mediati da insegnanti e allenatori adeguatamente istruiti che hanno anche la capacità di focalizzarsi sulle situazioni che nascono naturalmente nelle attività, o ponendo domande agli studenti e modellando risposte appropriate attraverso il loro stesso comportamento. Di una certa importanza è anche la questione dell'inclusione e dell'esclusione sociale.

Nell'ambito dello sviluppo cognitivo, c'è una lunga tradizione che sostiene che un corpo in salute porta a una mente in salute e che l'attività fisica può supportare lo sviluppo intellettuale nei bambini. Tuttavia c'è anche una crescente preoccupazione da parte di alcuni genitori che, mentre l'EFS sono in corso, non dovrebbero interferire con il vero interesse della scuola, che tanti pensano siano la realizzazione scolastica e i risultati degli esami.

I ricercatori suggeriscono che l'EFS possono migliorare il rendimento accademico aumentando il flusso di sangue al cervello, migliorando l'umore, la prontezza mentale e l'autostima. Le prove di base di queste affermazioni sono varie e ci vogliono ancora molte ricerche a proposito.

Pertanto l'EFS hanno il potenziale per dare significativi contributi all'educazione e alla crescita dei bambini e dei giovani in molti modi, sebbene ulteriori ricerche e valutazioni aiuteranno a capire meglio la natura di tali contributi. Comunque sia, in ognuna delle aree prese in esame – fisica, dello stile di vita, affettiva, sociale e cognitiva – ci sono evidenze che l'EFS possa avere un effetto positivo e profondo. In alcuni risvolti, un tale effetto è unico, considerando i contesti distintivi in cui l'EFS hanno luogo. Di conseguenza, c'è un dovere per coloro che insegnano e riconoscono il valore dell'EFS come fungessero da sostenitori per il loro ruolo, come una componente necessaria dell'educazione generale per tutti i bambini. Essi devono argomentare non solo per l'inclusione dell'EFS nel curriculum, ma anche per enfatizzare l'importanza della qualità del programma e condividere le informazioni sui benefici dell'EFS tra amministratori, genitori e coloro che decidono le politiche scolastiche.

Dovrebbe risuonare però anche una nota di cautela. Le evidenze scientifiche non supportano l'affermazione che questi effetti succederanno automaticamente. Non ci sono motivi per credere che semplicemente supportando la partecipazione all'EFS si avranno cambiamenti positivi per i bambini o per le loro comunità. Le azioni e interazioni degli insegnanti e degli allenatori determinano significativamente se i bambini e i giovani sperimentano questi aspetti positivi dell'EFS o meno e se realizzano o meno il suo gran potenziale. I contesti che enfatizzano esperienze di EFS positive, caratterizzate dal divertimento, dalla diversità, dell'impegno di tutti e che siano svolte da insegnanti impegnati e istruiti e genitori che diano supporto e che siano informati, sono fondamentali.

Non si può infine escludere la significatività della funzione ludica dell'Educazione Fisica. Il gioco si propone come strumento validissimo per consolidare ed esaltare le qualità già acquisite con le attività specifiche. Il bambino ha così la possibilità di rendersi conto concretamente dell'importanza della collaborazione.

Le stesse motivazioni intrinseche che portano al gioco gli danno una caratteri-

stica e una finalità. Il bambino gioca con il proprio corpo e con gli oggetti per conoscersi e conoscere il mondo, gioca con gli altri per socializzare. L'energia esuberante, il desiderio di imitazione lo stimolano a dare sfogo all'istintiva fantasia con la creazione di giochi che lo aiuteranno a crescere intelligentemente, socialmente e biologicamente, attraverso le numerose esperienze sensoriali vissute.

L'adulto gioca per distendersi, per scaricare le tensioni della vita sociale, per ricreare quell'equilibrio psico-fisico che il lavoro gli ha alterato, per ritrovarsi con gli altri che la organizzazione sociale gli allontana sempre di più.

L'adulto può comunque favorire questa forma di gioco-lavoro ricordando che i bambini hanno bisogno di tempo a loro disposizione, da gestire come meglio credono. La forma di gioco da prendere in considerazione sarà dunque quella del gioco educativo in quanto è considerato uno dei più validi mezzi formativi.

Il gioco educativo contribuisce infatti notevolmente alla formazione della personalità. Influisce sia sullo sviluppo psichico che fisiologico dell'individuo e sulla sua socializzazione. Il bambino trova nel gioco importanti motivazioni e, spinto dall'interesse, non risparmia energie nel tentativo di realizzare nel miglior modo possibile il fine che si è proposto. Il gioco favorisce così una ricca collezione di esperienze di tipo sensoriale. Il gioco educativo di movimento darà sicuramente risultati anche fisiologici, creando le condizioni per gli adattamenti organici e strutturali. Nel gioco collettivo la sensazione di far parte di un gruppo concorre a stimolare la collaborazione per il raggiungimento di un obiettivo concordato.

La difficoltà per trovare le soluzioni tattiche per superare i continui e improvvisi ostacoli che gli avversari frappongono al raggiungimento della mèta diventa inoltre un'efficace esercitazione per le facoltà intellettive.

Altro valore del gioco educativo, che prevede il raggiungimento di un obiettivo ben determinato, presupponendo l'accettazione delle regole concordate, è quello di mettere in evidenza la reale personalità del bambino senza concedere la possibilità di finzioni. Per questo è da considerare un ottimo mezzo per la valutazione conoscitiva del bambino.

5. Lo sport a scuola

“Sport di Classe” è il progetto nato dall'impegno congiunto del Ministero dell'Istruzione, Università e Ricerca (MIUR), del Comitato Olimpico Nazionale Italiano (CONI) e della Presidenza del Consiglio dei Ministri, per promuovere l'educazione fisica fin dalla scuola primaria e favorire i processi educativi e formativi delle giovani generazioni². In questi documenti si ravvisa però ancora una visione prevalentemente tradizionale dell'educazione fisica, finalizzata principalmente alla prevenzione (per es. dell'obesità, del sovrappeso e di malattie causate da uno scarso movimento fisico, e di altri disagi di varia natura) alla salute fisica, e allo sport, a discapito di un approccio improntato all'educazione integrale della persona.

La proposta intendeva rispondere con efficacia alla mancanza di quantità e di qualità dell'attività motoria nella scuola primaria, supportando l'educazione fisica perché fosse realmente fatta e ne fosse aumentato il numero delle ore. Il tutto dovrebbe poi proseguire nella scuola secondaria di 1° e 2° grado coi gruppi sportivi scolastici extracurricolari, pur essendo un compito arduo per la mancanza di risorse dedicate. Nel 2009 il MIUR, il CONI e la Presidenza del Consiglio dei

2 Cfr. <http://www.progettospordiclasse.it/> (ultimo accesso il 5 gennaio 2016).

Ministri hanno avviato il progetto “Alfabetizzazione motoria”³ per la scuola primaria. In questo caso era previsto l’affiancamento all’insegnante titolare di un educatore motorio, in vista del raggiungimento dei traguardi per lo sviluppo delle competenze motorie previste dalle Indicazioni Nazionali per il curricolo del 2007 del ministro Fioroni⁴. Da notarsi che il MIUR, per svolgere un compito di sua propria competenza, ovvero insegnare l’educazione fisica agli alunni, si trova ancora una volta nella necessità, ancora una volta, di appoggiarsi alla fattiva collaborazione del CONI.

Il progetto “Sport di Classe” ha subito una revisione sperimentale dall’a.s. 2010/2011 durata tre anni. L’assenza di progetti attivi nell’a.s. 2013/2014 ha portato alla realizzazione del progetto “Sport di Classe” che ha proposto a tutte le scuole primarie italiane l’inserimento della figura del tutor sportivo. L’inserimento dello specialista come figura stabile nella scuola primaria (non previsto specificamente dalle Indicazioni Nazionali) è una scelta che è stata sempre molto discussa. È da supporre che sia diffusa la convinzione che i docenti della scuola primaria non siano sufficientemente adeguati per gestire l’educazione fisica e per intervenire in un maniera più decisa –visti gli effetti preoccupanti dati dalla mancanza di movimento-, si è inserito il consulente a sostegno dei docenti della primaria. Apparentemente così facendo, si trascura l’approccio “integrale”, per cui l’educazione fisica non significa solo sport, sviluppo degli schemi motori di base e delle capacità motorie.

Nella parte riguardante l’educazione fisica, la proposta della “Buona scuola”, vuole rafforzare l’educazione motoria e lo sport nella scuola primaria, approfittando dei 5300 docenti di educazione fisica presenti nelle graduatorie ad esaurimento, con l’insegnamento di un’ora di educazione fisica alla settimana nella scuola primaria.

6. Conclusioni preliminari

Da un punto di vista pedagogico, le necessità di educare le nuove generazioni a uno stile di vita sano e attivo sembra far prevalere una visione tradizionale e riduttiva dell’educazione fisica, finalizzata prevalentemente alla prevenzione, alla salute fisica e allo sport. L’insegnamento dell’educazione fisica, però, ha nel suo intimo un importante valore educativo come lo sviluppo delle competenze sociali e relazionali che consentono ai ragazzi di affrontare in modo efficace i problemi emergenti nella vita quotidiana, avere fiducia in se stessi, gestire l’insuccesso a scuola e nella vita. I due documenti “La Buona scuola” e “Sport di Classe”, esprimono l’importanza di programmare una maggiore quantità di esercizio fisico e attività sportiva per realizzare gli obiettivi legati alla salute e alla prevenzione delle malattie da ipocinesi, seppur con forme diverse. Lo sport, sotto forma di gioco, come già accennato, non deve essere inteso come un avviamento precoce allo sport, ma deve essere per i bambini un percorso formativo, uno strumento di crescita e d’integrazione individuale. La formazione universitaria dei docenti di scuola primaria può essere migliorata con l’inserimento di percorsi diversificati di educazione motoria. Il ruolo dell’insegnante di educazione fisica, stando alle Indicazioni Nazionali in essere, deve andare oltre il potenziamento della salute fisica, che rimane comunque una necessità e, stando agli scenari

3 Cfr. www.alfabetizzazioneemotoria.it (ultimo accesso il 5 gennaio 2016).

4 Cfr. http://archivio.pubblica.istruzione.it/normativa/2007/allegati/dir_310707.pdf (ultimo accesso il 5 gennaio 2016).

internazionali, una priorità educativa. I percorsi didattici delle scienze motore e sportive, oltre a tendere al raggiungimento di obiettivi specifici propri della disciplina, non possono esimersi dal costituire valido supporto all'apprendimento di abilità e all'interiorizzazione di conoscenze che appartengono ad altri ambiti disciplinari. Mentre devono sollecitare lo sviluppo dell'area motorio-corporea non possono evitare di proporsi come apporto concreto per lo sviluppo di tutte le aree psico-pedagogiche e sociali della personalità. In un'epoca come quella attuale contrassegnata dalla pluralità dei modelli culturali, delle influenze e delle aspettative personali e sociali, il ripensamento in termini pedagogici del rapporto tra persona e corporeità risponde all'esigenza di vedere riconosciuta e attuata concretamente la persona come armonizzazione di tutte le sue dimensioni.

Riferimenti bibliografici

- Andersen, L.B., Riddoch, C., Kriemler, S., Hills, A. (2011). Physical activity and cardiovascular risk factors in children. *Br. J. Sports Med.* 45, 871–876
- Biddle, S.J., & Asare, M. (2011). Physical activity and mental health in children and adolescents: a review of reviews. *Br. J. Sports Med.* 45, 886–895.
- Calidoni, P., Cunti, A., De Anna, L., De Mennato P., Gamelli, I., Tarozzi, M. (prima edizione 2004, ristampa 2011). *Pedagogia ed educazione motoria*. Milano: Guerini Reprint.
- Calvesi, A., & Tonetti, A. (1992). *L'Attività motoria e l'educazione – proposte per la scuola primaria*. Milano: Principato Editore.
- CCE (2007). *Libro Bianco sullo sport*. Bruxelles: Commissione delle Comunità Europee.
- Cesa, C.C., Sbruzzi, G., Ribeiro, R.A., et al. (2014). Physical activity and cardiovascular risk factors in children: meta-analysis of randomized clinical trials. *Prev. Med.* 69, 54–62.
- Corsi, M. (a cura di) (2014). *La Ricerca pedagogica in Italia tra Innovazione e Internazionalizzazione*. Lecce (Italia): Pensa Multimedia.
- Cottone, G., D'Arconte, L., Ferrauti, E., Flores D'Arcais, G., Gentile, M.T., Gotta, M., Lama, E., Schlemmer, A., Volpicelli, L., Zauli, B. (1995). *Pedagogia e Didattica dell'Educazione Fisica*. Firenze: Edizioni Giuntine.
- Dobbins, M., Husson, H., DeCorby, K., LaRocca, R.L. (2013). School-based physical activity programs for promoting physical activity and fitness in children and adolescents aged 6 to 18. *Cochrane Database Syst. Rev.* 2, CD007651.
- Donnelly, J.E., Lambourne, K., (2011). Classroom-based physical activity, cognition, and academic achievement. *Prev. Med.* 52 (Suppl. 1), S36–S42.
- Esliger, D., Hall, J. (2009). Accelerometry in Children, Health Survey for England 2008. *The Information Centre, Leeds*.
- European Commission/EACEA/Eurydice (2013). *Physical Education and Sport at School in Europe Eurydice Report*. Luxembourg: Publications Office of the European Union.
- Ferrauti, E. (1955). Il valore dell'educazione fisica nella formazione degli uomini, in: Lama, E. (a cura di). *Pedagogia e didattica dell'Educazione fisica*. Firenze: Edizioni Giuntine, pp. 104.
- Flores D'Arcais, G. (1955). La ginnastica come educazione, in: Lama, E. (a cura di). *Pedagogia e didattica dell'Educazione fisica*. Firenze: Edizioni Giuntine, pp. 14, 74.
- Green, K. (2014). *Mission Impossible? Reflecting upon the relationship between physical education, youth sport and lifelong participation*. *Sport, Education and Society*, 19: 4, 357-375.
- Guetta, S. (2014). Educazione alla pace e allo sport: due esperienze a confronto in Medio Oriente, in: Corsi, M. (a cura di). *La Ricerca pedagogica in Italia tra Innovazione e Internazionalizzazione*. Lecce (Italia): Pensa Multimedia.
- Harvey, S., Kirk, D., & O'Donovan T. (2014). *Sport Education as a pedagogical application for ethical development in physical education and youth sport*. *Sport, Education and Society*, 19: 1, 41-62.
- Hsu, L. (2004). *Moral thinking, sports rules and education*. *Sport, Education and Society*, 14 (3), 339-352.
- Isidori, E. (2012). *Filosofia dell'Educazione Sportiva – Dalla teoria alla prassi*. Roma: Edizioni Nuova Cultura, pp. 42.

- Kretchmar, R. S. (2005) Why so we care so much about games? (And is this ethically defensible?), *Quest*, 57, 181-191.
- Lama, E. (a cura di) (1955). *Pedagogia e didattica dell'Educazione fisica*. Firenze: Edizioni Giuntine.
- Mantjes, J.A., Jones, A.P., Corder, K., et al. (2012). School related factors and 1 yr change in physical activity amongst 9–11 year old English schoolchildren. *Int. J. Behav. Nutr. Phys. Act.* 9, 153.
- Morgan, W. J. (2006). Philosophy and physical education, in: D. Kirk, D. Macdonald & M. O'Sullivan (Eds) *The Handbook of Physical Education* (London, Sage), 97-108.
- Rasberry, C.N., Lee, S.M., Robin, L., et al. (2011). The association between school-based physical activity, including physical education, and academic performance: a systematic review of the literature. *Prev. Med.* 52 (Suppl.), S10–S20.
- Siedentop, D. (1982). Movement and sport education: current reflections and future images, in: M.L. Howell & J.E. Saunders Vol. 6 (Eds) *Proceedings of the VII Commonwealth and International Conference on Sport, Physical Education, Recreation and Dance, Movement and Sport Education* (Brisbane, University of Queensland, 3-13
- Slater, S.J., Nicholson, L., Chriqui, J., Turner, L., Chaloupka, F. (2012). The impact of state laws and district policies on physical education and recess practices in a nationally representative sample of US public elementary schools. *Arch. Pediatr. Adolesc. Med.* 166, 311–316.
- Suits, B. (1978) *The grasshopper: games, life and utopia* (Ontario, Broadview Press.
- Talbot, M. (2001). The case for physical education. In: Doll-Tepper G, Scoretz D, eds. *World Summit on Physical Education*. Berlin, Germany: ICSSPE: 39-50.
- Twietmeyer, G. (2007). Suffering play: can the time spent on play and games be justified in a suffering world, *Quest*, 59, 201-211.
- Ulmann, J. (1968). *Ginnastica, educazione fisica e sport dall'antichità ad oggi*. Roma: Armando Editore.
- Weiler, R., Allardyce, S., Whyte, G.P., Stamatakis, E. (2013). Is the lack of physical activity strategy for children complicit mass child neglect? *Br. J. Sports Med.* 48, 1010–1013.
- WHO (2010). *Global Recommendations on Physical Activity on Health*, WHO, Ginevra.