



# Le prospettive metodologiche dell'educazione motoria

## Methodological perspectives of Physical Education

Ferdinando Cereda

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

### ABSTRACT

The methodology of physical activities are taken into account and are situated in the contemporary educational horizon.

Its importance in the educational acting on both the body and the mind is described in the general educational context and in the school context as well.

Physical education has its primary scope in developing all the functions of the person considered in all the components that constitutes the selfsame person.

Physical education has its reason of existing in methodological and teaching models that make possible the introduction to sport education and to actual sport.

The goals of physical education have to be included in those of the general education and a methodological discourse has to be based upon these premises, that is what is to be effected by means of movement and basing upon this choosing the means considered more suitable to fulfil them.

La metodologia dell'attività motoria viene presa in considerazione e collocata nel panorama educativo attuale. L'importanza della sua azione educativa sul corpo e sulla mente viene riportata inoltre nel contesto dell'educazione in generale e nell'ambito scolastico.

L'educazione motoria si pone lo scopo primario di sviluppare tutte le funzioni della persona intesa in tutte le componenti che la costituiscono.

L'educazione fisica trova la sua ragion d'essere in modelli metodologici e didattici che rendono possibile l'introduzione all'educazione sportiva ed allo sport vero e proprio.

I fini dell'educazione motoria devono rientrare in quelli dell'educazione generale e un discorso metodologico deve partire da queste premesse, da cosa s'intende realizzare attraverso il movimento e subordinare la scelta dei mezzi ritenuti più idonei per realizzarli.

### KEYWORDS

Physical Activity, Sport, Teaching, Methodology.  
Attività Fisica, Sport, Insegnamento, Metodologia.

## Introduzione

Se l'educazione generale è l'azione intesa a sviluppare tutte le facoltà dell'uomo, l'educazione motoria deve essere compresa con pieno diritto e al posto che le compete (Le Boulch, 1979; Sibilio, 2015a). La Scuola dovrebbe adempiere a questo compito con interesse e attenzione non inferiori a quelli dedicati agli altri aspetti dell'educazione generale (Carraro, 2004). L'educazione al movimento è una disciplina di formazione poiché si rivolge alla personalità totale dell'individuo e svolge la sua azione educativa sul corpo e sulla psiche del soggetto.

Peraltro l'essenza dell'uomo non è concepita come puro intelletto, né come pura volontà, ma come una vera e propria unità non solo psicologica (d'intelletto, sentimento e volere) ma psico-fisica. In altri termini, il rapporto tra la vita fisica e la vita psichica, o, meglio ancora, tra il corpo e lo spirito, è da considerarsi, come un rapporto costante, così da rappresentare una realtà unica, nella quale solo per astrazione si distinguono l'uno dall'altro i due domini (Novara, 1962).

L'educazione motoria può essere annoverata tra le scienze dell'educazione ed è importante nella definizione e nella costruzione dei processi formativi ed educativi (Lipoma, 2014). I principi e le esplicazioni della sua didattica particolare risultano di grande beneficio a tutto il sistema istruttivo. Una didattica diversa da tutte le altre per quel misto di praticità, di coerenza logica, di verificabilità e di falsificabilità in essa presente. L'educazione motoria è un linguaggio e come tale possiede:

- Una dimensione semantica, costituita dall'insieme dei fattori della motricità;
- Una dimensione sintattica, costituita dall'insieme dei legami dei fattori della motricità;
- Una dimensione logica, costituita dalla disposizione gerarchizzata della motricità.

Il linguaggio motorio e i suoi codici possono essere ampliati sempre più e, quindi, educati. Si realizza così l'educazione specifica del linguaggio motorio, cioè educazione del movimento (Sotgiu, 1989). Questo, a sua volta, può essere utilizzato per educare e ampliare altri linguaggi, realizzando così l'educazione attraverso il movimento.

La scuola, quella primaria in particolare, dovrebbe avere un ruolo centrale nel favorire la pratica di un'ampia varietà di esperienze motorie, fornendo non solo strumenti e occasioni di pratica, ma anche elementi di conoscenze e competenze, che possono orientare la scelta, motivare alla partecipazione e, non ultimo, contribuire al benessere di alunni e insegnanti (Carraro, 2008).

Comunque proprio nel contesto della ricerca del benessere, il ruolo della scuola è fondamentale. La scuola primaria, per esempio, rappresenta uno dei luoghi fondamentali per la crescita e l'educazione della persona, processi che non possono non confrontarsi con il corpo, con la corporeità e con le numerose opportunità offerte dall'esperienza del movimento. Si ritiene che questo compito non possa essere attribuito ad altre agenzie educative, come ad esempio le società sportive, o ad altre figure professionali, come gli esperti che vengono talvolta chiamati ad intervenire su specifici progetti.

La parola chiave di uno dei modelli educativi che rivolgono particolare attenzione all'educazione al movimento è "la variabilità della pratica" (Pesce, 2015). In questo modello educativo la finalità principale consiste, partendo dalla formazione del corpo in movimento, ad arrivare alla formazione delle abilità di vita del cittadino, cavalcando l'onda della naturale gioia di muoversi dei bambini.

Nella stessa direzione si stanno attuando degli interventi, ancora a livello sperimentale e principalmente negli Stati Uniti, che seguono una nuova tecnica di insegnamento: la “lezione fisicamente attiva”. Questa inserisce l’educazione fisica nell’ambito dell’insegnamento scolastico in maniera innovativa. Le sessioni tenute dall’insegnante hanno la finalità di incorporare l’attività fisica direttamente nell’insegnamento di altri contenuti e di altre materie scolastiche (Norris et al., 2015).

## 1. Uno sguardo all’educazione motoria

L’azione didattico-educativa motoria dovrebbe essere realizzata attraverso procedure e metodologie differenziate generali e specifiche, finalizzate rispettivamente alla formazione di base di ogni allievo e all’educazione alla polisportività. L’educazione motoria si pone lo scopo primario di sviluppare al meglio tutte le funzioni della personalità definita come un costrutto teorico estremamente complesso, che reagisce unitariamente a stimoli proprio ed esteroceettivo e che si forma in virtù dell’interazione continua fra la dotazione biologica e l’ambiente in cui si situa (Meinel, 1984; Rikard, 2006).

Nonostante il riconoscimento del valore dell’attività motoria e dello sport come promotori del benessere personale, questi non sono direttamente in grado di influenzare la diffusione della pratica sportiva. Le indagini effettuate nell’ambito dell’evoluzione dell’educazione motoria denunciano un deficit progressivo dell’efficienza fisica e motoria nella popolazione scolastica (Pesce, 2015). Una causa di questa situazione può essere individuata proprio nella concezione dello “sport – spettacolo – commercio”. La strumentalizzazione del corpo finisce per annullare la dimensione ludica del movimento e, anziché sviluppare potenzialità e incoraggiare al superamento dei propri limiti con la pratica sportiva, seleziona ed emargina. Inoltre l’azione sinergica delle agenzie educative ha avuto esiti significativi nell’introdurre nel pensiero comune argomenti quali stili di vita, benessere, tutela della salute, purtroppo senza comportare un reale cambiamento nelle abitudini di vita della popolazione.

Per far fronte all’emergenza sociale della sedentarietà, della deroga al fair play e dell’abbandono precoce della pratica motoria e sportiva, occorre delineare un nuovo percorso di continuità tra la famiglia, la scuola e il mondo dello sport. Sinergicamente, questi attori devono garantire l’educazione “per”, “in” e “attraverso” le attività motorie e sportive (Nordmann, 2007), seguendo un modello coerente con il percorso formativo tracciato nelle Indicazioni Nazionali fornite dal Ministero dell’Istruzione, dell’Università e della Ricerca (Cereda, 2016).

Tre sono gli ingredienti essenziali del cambiamento: la formazione integrata fra i diversi attori del mondo educativo e sportivo, il supporto agli insegnanti di scuola da parte dei laureati in Scienze Motorie e un nuovo modo di coinvolgere e motivare i bambini nelle attività motorie e sportive.

La difficile finalità proposta consiste invece nell’incremento di popolazione che farà della vita attiva e salutare e del fair play un’abitudine permanente, in linea con le direttive HEPA dell’Organizzazione Mondiale della Sanità (HEPA, 2014) e in coerenza con la prospettiva trasversale dell’Educazione alla Convivenza Civile (Ministero dell’Istruzione, dell’Università e della Ricerca, 2009), finalità irrinunciabile del sistema educativo nazionale. Inoltre, in una prospettiva olistica di sviluppo del capitale umano, occorre sottolineare l’apporto fondamentale dell’attività motoria in generale e dell’Educazione fisica in particolare per lo svilup-

po integrato del capitale individuale, fisico, emozionale, intellettuale e sociale e produttivo della persona (Bailey et al., 2013).

Comunque sia, l'impostazione e la soluzione del problema metodologico costituisce un fatto di dottrina, che porta la ricerca alle basi scientifiche dell'educazione motoria per conoscere la motricità nei suoi aspetti anatomo-fisiologici e psico-pedagogici, abbandonando qualsiasi forma di empirismo.

Si tratta quindi di rinnovare metodi non più consoni ai tempi e d'improntare l'insegnamento alle più aggiornate concezioni dell'uomo negli aspetti bio-psico-pedagogici, per realizzare un'opportuna linea didattica.

In tale prospettiva si sta affermando per esempio una nuova metodologia che si basa sulla visualizzazione del corpo nella chinesiologia (Azzarito, 2010).

## 2. Posizione del problema

Si osserva un tentativo di revisione tecnica per dare al movimento un'espressione nuova, dinamica, estetica ma ancora lontano da un orientamento metodologico nuovo, poiché legato ancora ad un'educazione fisica svolta secondo la sistemazione tradizionale, anziché per motivazioni. Si tratta di esercizi a corpo libero, con i piccoli attrezzi, ai grandi attrezzi, di corsa breve e veloce, di giochi ginnastici e presportivi, anziché esprimere motivazioni di ordine fisiologico, psicologico, pedagogico. Ovvero, parlare dei fini dell'educazione motoria che rientrano in quelli dell'educazione generale (Gamelli, 2004). Un discorso metodologico deve partire da queste premesse, da cosa s'intende realizzare attraverso il movimento e subordinare la scelta dei mezzi ritenuti più idonei per realizzarli.

Il movimento è un mezzo, tanto quanto lo sono gli attrezzi, per realizzare quanto la persona del nostro tempo domanda, come una sua reale necessità e quanto l'educazione generale gli propone di acquisire per non essere travolto da condizioni di vita da lui stesso create, che oggi lo opprimono, lo determinano e lo condizionano (Cereda, 2013).

Per tale motivo, qualsiasi metodologia, per essere valida, deve indossare gli abiti dell'uomo del suo tempo, comprenderlo, soddisfarlo, correggerlo, indirizzarlo. È quindi lecito affermare che il fine dell'educazione fisica non sia tanto il possesso della salute, della forza, della velocità, della potenza, ecc., fini a se stesse, quanto il senso di pieno equilibrio e di benessere che deriva dal loro possesso.

Nella metodologia della "visualizzazione" del corpo (Azzarito, 2010) si ricerca e si propone addirittura l'adozione di nuovi metodi di analisi, con il supporto di immagini scelte secondo specifici criteri da sottoporre ai giovani; anche con l'utilizzo di interviste effettuate con gli stessi sempre sulla base della visione di immagini. Vengono quindi adottati nuovi metodi per permettere ai giovani di "parlare" in modo significativo delle loro esperienze e della loro percezione del corpo in contesti di attività fisica.

Mentre lo studio del corpo come una "macchina" ha dominato la ricerca e la produzione del sapere da parte degli studiosi dello sport (per es. biomeccanica, apprendimento motorio, pedagogia dello sport), indagare sulle dimensioni motorie del corpo nella chinesiologia, del "corpo nella cultura", permette ai ricercatori di esplorare le relazioni interdipendenti tra potere, significati culturali assegnati al corpo e problemi di disuguaglianza negli ambienti dell'attività fisica.

In breve, si suggerisce che l'adozione da parte dei ricercatori di una ricerca qualitativa nelle sue varie forme può portare a intuizioni sociologiche del "corpo in movimento" per l'appunto nel campo della chinesiologia.

Perciò si considera anche il problema contemporaneo di come vengano costruite le “narrazioni” visive del corpo. Le società occidentali sono sempre più caratterizzate da trend globali attraverso i quali la cultura dei media popolari fabbrica immagini a non finire del corpo attivo nel fitness, nella salute e nei contesti sportivi (TV, riviste, internet,...). Il modo in cui i giovani vedono se stessi e gli altri nello sport sono inestricabilmente connessi alla maniera in cui percepiscono e capiscono le immagini del corpo prodotto appunto dai media (Azzarito & Harrison, 2008). Gli studiosi devono riconoscere che l'apprendimento da parte dei giovani di valori, attitudini e convinzioni sui loro comportamenti appropriati o inappropriati e l'apparenza del corpo (per es. forma, misura, muscolarità) su cui viene costruito il loro senso del sé e della loro fisicità non avviene soltanto o principalmente a scuola. Piuttosto, ha luogo fuori dalle scuole attraverso il loro legame con immagini e visualizzazioni prodotte dalla TV, dalle riviste, da internet e da altri media ancora.

Inoltre l'adozione da parte dei ricercatori di metodologie innovative che mescolano due modi di pensare quali l'analisi critica della cultura visiva e l'investigazione del corpo come un testo sociale, storico e visivo, potrebbe generare nuovi modi di comprendere la condizione culturale contemporanea del corpo dei giovani. Insomma occorrono nuovi approcci metodologici per permettere ai giovani di partecipare alla ricerca, di “parlare” in modo significativo e sensato delle loro esperienze corporee e per comunicare le loro conoscenze e identità. Attraverso il processo di ricerca, i partecipanti possono essere messi nelle condizioni dalle metodologie visive di dare creativamente il senso di se stessi e di riflettere sui modi in cui creano le loro identità e i loro corpi non solo verbalmente, ma anche visivamente (Gauntlett & Holzwarth, 2006). Per comprendere come le gerarchie del corpo informano le esperienze corporee soggettive dei giovani, sono create e sostenute, è cruciale procedere con la ricerca della cultura visiva del corpo nella chinesologia. Dato il legame inestricabile tra la cultura visiva e il corpo nella cultura occidentale contemporanea, considerato che “il metodo è inseparabile dalla teoria e dalla analisi” (Banks, 2001, p. 178), uno studio visivo critico del corpo fornisce metodologie innovative che possono portarci a una conoscenza significativa del corpo.

### 3. Educazione fisica e sportiva

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.

L'educazione fisica e quella sportiva possono coesistere quando si comprendono i tratti comuni dei due momenti educativi, facendoli in tal modo operare su uniformi basi di principio e di metodo. Se la prima non vuole possedere l'attributo di sportiva deve fare proprio un concetto dello sport: l'allenamento. Non esistono divergenze nei fini bio-psichici da conseguire, ma solo differenziazioni di grado e tecniche (Cilia, 1996). L'educazione fisica non è l'espressione di una ginnastica di base che prepara allo sport o un'attività complementare allo sport medesimo. Essa deve essere l'attività motoria che vede nell'educazione sportiva niente altro se non la sua logica continuazione, sia per il carattere utilitario e maggiormente completo del gesto sportivo, sia per l'interesse che esso suscita nel giovane. Qualsiasi movimento dovrebbe avere un fine di evidente utilità, che possa essere trasferito al di fuori della palestra e del momento prettamente sco-

lastico, in funzione di attività naturali o sportive da svolgersi all'aperto (Faigenbaum, 2007).

L'educazione fisica perderebbe di significato se non possedesse ragioni metodologiche e didattiche che rendessero possibile l'introduzione all'educazione sportiva e, per i più dotati, allo sport vero e proprio. Perché questo avvenga occorre che la metodologia dell'educazione fisica non arresti i suoi interessi ai soli aspetti bio-psichici della persona, ma li espanda fino a valutare le condizioni di vita dell'individuo, i suoi bisogni e le sue tendenze, per orientarlo verso soluzioni per lui benefiche. Occorre proporre delle motivazioni ricreative, emulative, morali, estetiche, al fine di combattere i danni della sedentarietà e della carenza di moto (Lloyd, 2014).

Per esempio, le "lezioni fisicamente attive", ovvero quelle che incorporano l'attività motoria nell'insegnamento di altre materie, hanno proprio la finalità di incrementare l'attività fisica dei bambini durante il tempo delle lezioni stesse.

Si rileva una evidente efficacia negli interventi di attività fisica fatti a scuola. L'ambiente scolastico fornisce infatti un'opportunità unica per assicurare l'attività fisica al massimo numero di bambini nell'arco di lunghi periodi di tempo, considerando tuttavia che, nonostante gli insegnanti supportino tali interventi, spesso il tempo rimane insufficiente per implementarli, preferendo ad essi compiti più strettamente accademici. La gamma di possibili interventi derivanti dall'esperienza delle "lezioni fisicamente attive", fornisce una varietà di idee da adattare e da replicare per i ricercatori e per gli insegnanti (Norris et al., 2015).

Occorrono però ulteriori indagini, più ampie e più rigorose in grado di assicurare fermamente gli effetti delle lezioni fisicamente attive. Interventi futuri in questo ambito dovranno essere sviluppati necessariamente con gli insegnanti e con l'ambiente scolastico come base irrinunciabile, con la finalità di ridurre il tempo scolastico sedentario, mantenendo al contempo però il valore educativo.

## Conclusioni

È riduttivo delineare una metodologia esclusivamente fondata su premesse strettamente scientifiche, di ordine biologico e psicologico, tanto quanto è indispensabile la valutazione del tempo storico in cui la persona si trova a vivere, dell'ambiente e delle relative esigenze, in quanto sono tali elementi che determinano le varie carenze e i vari bisogni. L'uomo deve riuscire a soddisfare i suoi bisogni attraverso le razionali attività di moto che gli vengono proposte. Tale razionalità s'individua non soltanto nel proporre movimenti validi sotto il profilo meccanico o funzionale, bensì nel conoscere, intuire, individuare le esigenze proprie a ciascuno, legate al profilo somato-organico e psichico tipico ad ognuno, nelle diverse età della vita, a seconda del sesso, dell'educazione e dell'ambiente sociale. Necessitano quindi una metodologia ed una didattica che non si limitino a prendere in considerazione solo i fatti bio-psichici, ma anche i fattori tempo e ambiente.

Qualunque possa essere lo scopo e l'orientamento che può assumere una lezione, indipendentemente dalla caratteristica dominante formativa, ritmica, sportiva, ricreativa, essa dovrebbe restare vincolata ai principi generali che determinano il carattere dell'educazione motoria (Calidoni, 2000; Sibilio, 2015b). Questo significa che il fine educativo è pur sempre il preminente e che qualunque altro fattore va inteso come mezzo. L'acquisizione, quindi, del gesto tecnico corretto, non può costituire il fine della lezione. Esso andrebbe inteso come una parte dell'educazione motoria generale che si vuole insegnare, la componente di

un tutto nel quale si deve inserire, legata a quanto è già stato acquisito negli altri momenti della lezione ed in funzione di quanto verrà fatto successivamente.

Se le attività motorie educative si limitassero alla sola sfera fisica si ridurrebbero o a una semplice trasposizione d'indirizzi di pensiero o di soluzioni didattiche oppure ad una pura valutazione chinesologica del movimento (Cereda, 2015).

Le attività motorie educative sono una disciplina di formazione dell'individuo inteso come corpo e come spirito in senso globale. In questo senso la Ginnastica Educativa (il movimento, il gioco, l'educazione sportiva) e lo sport richiedono un impegno complessivo dell'IO, una collaborazione delle facoltà fisiche e psichiche, fino ad arrivare ad una sintesi armonica perfetta (Cilia, 1996).

Il mio corpo è la condizione fisica del mio IO e se lo curo attraverso un'educazione sistematica si otterrà anche un'educazione della personalità. Si favorirà il processo evolutivo dalla nascita alla morte attraverso mutazioni continue. L'educazione sistematica dell'IO, corpo-spirito non è limitata alla fisiologia, allo sport, ma si estende al campo psicologico, sociologico, pedagogico ed arricchisce la ginnastica educativa di un vasto contesto umanistico (Cereda, 2015).

Il linguaggio del corpo sta alla persona come la lingua ad una cultura; così come in quella lingua sono stratificate le esperienze culturali, biologiche, sociali, di quel popolo, per l'individuo il suo corpo contiene tutta la sua storia personale, cioè le sue esperienze soggettive e di relazione e i relativi significati. La sua soggettività è incarnata nel corpo anche se in modo a lui sconosciuto (Biccardi, 2001).

In tale ottica, solo riconoscendo al linguaggio corporeo una consapevolezza autentica, possiamo costruire un modello educativo che può contribuire alla formazione integrale della persona umana e la didattica del corpo e del movimento nella scuola riconosce nella corporeità e nel movimento la base di un processo che a partire dalla sensorialità induce, appunto, consapevolezza.

Nella scuola dell'Infanzia, difatti, nel campo di esperienza il corpo e il movimento si legge che "i bambini prendono coscienza del proprio corpo, utilizzando fin dalla nascita come strumento di conoscenza di sé nel mondo... perché, il movimento è il primo fattore di apprendimento di un bambino ed è attraverso il movimento che il bambino cerca, scopre, gioca, salta e corre e l'azione del corpo fa vivere emozioni e sensazioni piacevoli, di rilassamento e di tensione"<sup>1</sup>.

Diventa dunque indispensabile sollecitare nella didattica le potenzialità espressive e comunicative del corpo per giungere ad affinarne le capacità percettive e di conoscenza degli oggetti, la capacità di orientarsi nello spazio, di muoversi e di comunicare secondo immaginazione e creatività (Palumbo, C., Franco, S., Cereda, F., 2017).

Tutte le attività motorie e sportive programmate nel curricolo di Educazione fisica contribuiscono alla promozione delle esperienze cognitive, sociali, culturali e affettive e la conquista di abilità motorie, nonché la possibilità di sperimentare il successo delle proprie azioni sono fonte di gratificazione che incentivano l'autostima dell'alunno e l'ampliamento progressivo della sua esperienza, arricchendola di stimoli sempre nuovi.

1 Regolamento 16 novembre 2012, nota 26 novembre 2012 prot. n. 7734.

## Riferimenti bibliografici

- Azzarito, L., & Harrison, L. Jr. (2008). "White men can't jump": Race, gender and natural athleticism. *International Review for the Sociology of Sport*, 81, 25-37.
- Azzarito, L. (2010). Ways of Seeing the Body in Kinesiology: A Case for Visual Methodologies. *Quest*, 62: 2, 155 – 170.
- Bailey, R., Hillman C., Arent S., Petitpas A., (2013). Physical Activity: an underestimated investment in human capital? *Journal of Physical Activity and Health*, 10, 289-308.
- Banks, M. (2001). *Visual Methods in social research*. London: Sage Publications.
- Biccardi, T., (2001). *La comunicazione corporea*. In Sibilio M., *Il laboratorio come percorso formativo*. Napoli: Esselibri.
- Calidoni, P. (2000). *Didattica come sapere professionale*. Brescia: Editrice La Scuola.
- Carraro, A. (2008). *Educare al movimento*. Lecce: Pensa Multimedia Editore.
- Carraro, A. e Lanza M. (2004). *Insegnare/Apprendere in Educazione Fisica: problemi e prospettive*. Roma: Armando.
- Cereda, F. (2013). *Teoria, tecnica e didattica del fitness*. Milano: Vita e Pensiero.
- Cereda, F. (2015). Attività motoria, sport e processi educativi. Tra implicazioni didattiche e aspetti pedagogici. *Pedagogia e Vita* (73), pp. 260-272.
- Cereda, F. (2016). Attività Fisica e Sportiva: tra l'educazione della persona e le necessità per la salute. *Formazione & Insegnamento*, vol. XIV – 3 Supplemento, p. 25-32.
- Cilia, G., Cecilian, A., Dugnani, S. e Monti, V. (1996). *L'educazione fisica*. Padova: Piccin.
- Faigenbaum, A., McFarland, J., Johnson, L., Kang, J., Bloom, J., Ratamess, N., and Hoffman, J. (2007) Preliminary evaluation of an afterschool resistance training program. *Percept Mot Skills*, 104: 407-415.
- Gamelli, I. (2004). *Pedagogia ed educazione motoria*. Milano: Guerini Reprint.
- Gauntlett, D., & Holzwarth, P. (2006). Creative and visual methods for exploring identities. *Visual Studies*, 21, 82-91.
- HEPA Europe (European network for the promotion of health-enhancing physical activity) (2014). World Health Organization, Regional Office for Europe. Vedi: <http://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/physical-activity/activities/hepa-europe> (sito visitato il 3 aprile 2017).
- Le Boulch, J. (1979). *Verso una scienza del movimento umano*. Roma: Armando.
- Lipoma, M. (a cura di) (2014). *Le ontologie pedagogiche dell'educazione motoria*. Lecce: Pensa Multimedia.
- Lloyd, R.S., Faigenbaum, A.D., Stone M.H., et al. (2014). Position statement on youth resistance training: the 2014 International Consensus. *Br J Sports Med*, 48: 498-505.
- Meinel, K. (1984). *Teoria del movimento*. Roma: Società Stampa Sportiva.
- Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca (2009). *Linee Guida "Cittadinanza e Costituzione"*, 4 marzo 2009.
- Nordmann, L. (2007). Bildung im sport, Bildung fuer sport, Bildung durch Sport [Formazione dello sport, per lo sport, attraverso lo sport], *Leistungssport*, 36, 5, 19-24.
- Norris, E., Shelton, N., Dunsmir, S., Duke-Williams, O., Stamatakis, E. (2015). Physically active lessons as physical activity and educational interventions: A systematic review of methods and results. *Preventive Medicine*, Mar; 72: 116-25.
- Novara, G. (1962). *Teoria e Metodologia delle attività motorie educative*. Trapani: Edizioni di "Chirone".
- Palumbo, C., Franco, S., Cereda, F. (2017). Motor technique and didactics: a possible alliance from an educational point of view. *Education Sciences & Society*, 2016 (2): 91-105.
- Pesce, C., Marchetti, R., Motta, A., Bellucci, M., (2015). *Joy of moving. Movimenti e Immaginazione. Giocare con la variabilità per promuovere lo sviluppo motorio, cognitivo e del cittadino*. Torgiano (PG): Calzetti e Mariucci editori.
- Rikard, L. G. e Banville, D. (2006). High school student attitudes about physical education. *Sport, Education and Society*, 11:4, 385-400.
- Sibilio, M. (2015)a. *Il corpo educativo*. In Sibilio M., *L'agire educativo* pag.108-119. Brescia: La Scuola.
- Sibilio, M. (2015)b. *La funzione orientativa della didattica semplice*. *Pedagogia Oggi*. Vol. 1/2015. Pag.327-334.
- Sotgiu, P. e Pellegrini, F. (1989). *Attività motorie e processo educativo*. Roma: Società Stampa Sportiva.