



Crescere in movimento Grow in motion

Manuela Valentini

Università degli Studi di Urbino Carlo Bo - manuela.valentini@uniurb.it

Nicoletta Piersantolini

Università degli Studi di Urbino Carlo Bo - n.piersantolini@libero.it

Ario Federici

Università degli Studi di Urbino Carlo Bo - ario.federici@uniurb.it

ABSTRACT

Physical activity in the evolutionary age contributes to form teach and communicate. A discipline that brings together not only the idea of movement but becomes the motivational aspect for the learning not only educational for the future of man and citizen it is a discipline that has a dedicated crossing capable of coordinating with the other subjects in the interdisciplinary perspective. It emphasizes also the state of well-being psychophysical and importance of nutrition. One should look at the school system in Finland for space, professional figures and for the internal organization that characterizes, it is an example, a school system in terms of Alternative Research of Movement. As society that goes towards change, it cannot hold against the school that in it is time now must not only undergo changes but it must be a propulsive force of change, because our schools holds the future for all.1

L'attività motoria in età evolutiva contribuisce a formare, istruire, comunicare. Una disciplina che racchiude non solo l'idea di movimento ma diviene aspetto motivazionale per l'apprendimento nonché educativo per il futuro uomo e cittadino. È una disciplina che ha una didattica trasversale capace di coordinarsi con gli altri saperi in prospettiva interdisciplinare. Pone l'accento anche sullo stato di ben-essere psico-fisico e attenzione all'alimentazione. Si vuole fare focus sul sistema scolastico finlandese in quanto per spazi, figure professionali e per organizzazione interna che lo caratterizza, è un esempio, un sistema scolastico in termini di Ricerca Alternativa del Movimento. Poiché la società che va verso il cambiamento non può opporsi alla scuola, per la quale non solo è ormai il tempo di subire cambiamenti, ma deve diventare una forza propulsiva di cambiamento, affinché le nostre scuole preparino il futuro per tutti.

KEYWORDS

Motor Activity, Learning, Childhood, Well-being Psychophysical, Finnish School System

Attività Motoria, Apprendimento, Età Evolutiva, Benessere psico – fisico, Sistema scolastico finlandese

* **Contributo equamente distribuito, Manuela Valentini: prima parte; Nicoletta Piersantolini: seconda parte; Ario Federici: coordinamento.**

1. L'apprendimento motorio alla base della formazione del bambino, quando il talento non basta

Parlebas sostiene che le attività legate al movimento sono profondamente intrise di affettività, di intelligenza e di reticoli di comunicazione (1997, p. 5). La corporeità e la motricità sono ambiti su cui si basa l'intero processo di sviluppo contribuendo all'educazione e filo conduttore per la formazione integrale della persona, futuro talento. Ognuno di noi si porta dietro il "suo" talento più o meno espresso ma che diventerà vissuto, interiorizzato ogniqualvolta si contribuirà, anche nel piccolo, ad un cambiamento, ad una modifica positiva allo status proprio ed altrui senza *effetti speciali* ma con *efficacia* nelle diverse aree della personalità. L'apprendimento motorio è un processo complesso che coinvolge una molteplicità di fattori e potrebbe essere definito come scrive Singer, un cambiamento permanente nella potenzialità del comportamento derivante dalla pratica o dall'esperienza passata. Altri autori lo definiscono come il frutto di una graduale capacità di reagire a stimoli di diversa natura, altri ancora che è simile ad un graduale processo di assimilazione volto al raggiungimento di un determinato obiettivo. Correl, a tal proposito, afferma che apprendere dal punto di vista motorio significa imparare a controllare l'apparato motore e ad organizzare i controlli in relazione alle richieste ambientali ed alle motivazioni (1980, p. 25). Non vi è apprendimento motorio senza una consapevolezza del corpo e del movimento ad esso connesso. Una consapevolezza che è sinonimo di schema corporeo inteso come sapere di occupare un certo spazio orientandoci sia nel mondo che nella localizzazione delle diverse parti del nostro corpo (Bonnier, 1905). Si alternano diverse teorie: secondo Dewey l'educazione dovrebbe coinvolgere sia il corpo che l'anima perché conseguenza di una partecipazione attiva e vitale (1961, p. 83); Piaget ha posto il movimento alla base della vita psichica perché è in grado di intervenire in tutti i livelli nello sviluppo delle funzioni conoscitive (Naccari, 2003, p. 186); per la Montessori il movimento non è soltanto espressione dell'io ma "chiave di accesso" alla conoscenza e all'apprendimento (1950, p. 27). Per Meinel il soggetto riesce ad impadronirsi gradualmente del mondo attraverso la mano (1984) e, infine, Powel pone l'educazione fisica accanto a quella intellettuale e morale poiché anima e corpo sono tra loro "un'unità sintetica" (Naccari, 2003, p. 196). Tutti concordi nel sottolineare che all'origine dello sviluppo della personalità ci siano corpo e movimento per:

- Sviluppare e conservare la funzionalità dell'organismo;
- Sviluppare le capacità intellettive;
- Sviluppare le capacità e abilità motorie;
- Sviluppare le capacità di relazionarsi con gli altri e con l'ambiente circostante.

Uno sviluppo che avviene gradualmente nel tempo rispettando ad esempio, nelle prime esperienze motorie, la conoscenza del se corporeo e successivamente sperimentare il rapporto con l'ambiente andando a consolidare altre capacità e abilità motorie. L'esercizio fisico ha la potenzialità di migliorare le capacità psico - neuromotorie, favorisce lo sviluppo degli schemi motori di base e l'apprendimento delle capacità motorie coordinative e condizionali, aiuta l'acquisizione e il mantenimento dell'abitudine del movimento quale stile di vita corretto. Muovendosi ci si confronta continuamente con l'ambiente e con gli altri migliorando la capacità di gestire le emozioni stimolando ed elaborando le informazioni sensoriali provenienti dall'esterno e dal corpo favorendo così lo sviluppo delle capacità intellettive, del linguaggio e della memoria. Il corpo ci rappresenta, ci identifica e diversifica. Spesso però a scuola, ancora oggi, si sottova-

luta la valenza dell'educazione motoria, relegandola spesso a disciplina di serie B, credendo ancora che materie di serie A siano solo riconducibili ai classici saperi disciplinari. Si sorvola spesso sul fatto che un sapere tanto più è capace di coordinarsi con altri in prospettiva interdisciplinare e meglio potrà confluire verso un'unitarietà del sapere stesso. È lecito pensare che educare il corpo e il movimento non significa solo sviluppo delle funzioni motorie ma anche di quelle cognitive, affettive, relazionali e sociali. La formazione della persona è il fine del processo educativo e affinché si realizzi, mente e corpo, attività cognitiva e motoria devono necessariamente coesistere. C'è bisogno di tirare fuori energie, pensieri, vissuti, esperienze perché il talento da solo non basta: deve essere coltivato, alimentato, stimolato da subito e tutte le intelligenze prese in considerazione, compresa quella corporea cinestetica. Una base solida prima di tutto per coltivarlo, ricca di valori, dare senso alla parola etica che sembra avere perso il suo significato, dare il giusto peso alle cose e importanza alle Persone: talento nel conoscersi e conoscere, nel fare e nell'agire, nell'Essere e voler Essere.

2. Attività motoria e alimentazione, fonti di salute psico-fisica

Il talento era la "misura di peso e moneta in uso anticamente presso gli Ebrei e i Greci" (Dizionario Italiano, Corriere Della Sera, 2017), questa lettura apre uno scenario che rimanda al valore, alla misura di abilità di ciascuno da valutare soggettivamente ma anche oggettivamente. Tra gli obiettivi della formazione scolastica non vi è solo l'apprendimento di concetti e nozioni che spiegano gli aspetti della realtà circostante; lo scopo di un istituto scolastico è di promuovere un processo di apprendimento globale qualificandosi come vivaio di relazioni umane e luogo di lavoro (Zucconi e Howell, 2003, p. 246). L'ambiente scolastico ha un compito fondamentale per la promozione della salute e dovrebbe attivare tutti i dispositivi favorevoli alla formazione del futuro uomo e cittadino divenendo, in primis, ambiente sano sotto tutti i punti di vista. Fino alla metà del '900 la salute si identificava con l'assenza di malattia. Nel 1946, l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) la definisce come uno stato di completo benessere fisico, mentale, sociale e quindi non soltanto assenza di infermità o malattia. Successivamente, nel 1966, lo studioso Seppilli introduce una dimensione di equilibrio tanto che definisce la salute come una condizione di armonico equilibrio funzionale, fisico e psichico dell'individuo. Una visione che si esalta con Antonvsky (1987) il quale la identifica con un processo di natura complessa poiché ognuno di noi viaggia in un continuum salute - malattia spostandoci in ogni momento verso l'uno o l'altro polo. È a partire dagli anni '80 che l'attività motoria entra a pieno titolo nella promozione della salute e del benessere individuale e sociale. Parallelo al concetto di salute è praticare attività fisica tenendo presente:

- Gradualità delle proposte;
- Creare ambienti adeguati per lo svolgimento delle attività;
- Essere seguiti da professionisti;
- Progettare interventi mirati, personalizzati, pianificare strategie e selezionare il materiale utile allo scopo;
- Sviluppare le capacità di ognuno.

L'evidenza scientifica ci indica, inoltre, che praticare un'attività fisica regolare è il presupposto di un sano stile di vita con notevoli benefici annessi alla crescita integrale della persona, l'Action Plan Oms (2014) inserisce questa disciplina tra i nove obiettivi fondamentali da promuovere nell'arco della vita. A tal proposito le linee guida dell'American College of Sports Medicine prescrivono (2014):

- Incoraggiare gli individui a compiere almeno 60 minuti di attività appropriata all'età;
- Programmare le attività in modo intermittente (da moderata a intensa con brevi periodi di riposo e recupero) della durata di almeno 15 minuti;
- Variare le diverse discipline sportive;
- Evitare periodi estesi di inattività che favorirebbero il mantenimento o l'insorgenza di alcune problematiche come l'obesità.

Oltre all'attività fisica è di fondamentale importanza anche una corretta alimentazione. Due elementi correlati tra loro. La conosciuta piramide alimentare è il simbolo di una sana ed equilibrata alimentazione includente tre concetti: varietà, proporzionalità, moderazione. Studi compiuti da J. Lezine (1975), S. Brody (1975) e D. Anzian (1985) ci informano sull'importanza che l'atteggiamento dell'adulto riveste nel nutrire il bambino. Famiglia, scuola e società, tre nuclei che dovrebbero agire verso un unico obiettivo, risorse e potenziale organizzativo per un cambiamento costruttivo. Secondo Maffei (2009, p. 288) i genitori hanno una grande influenza nel processo di educazione e possono avere un ruolo chiave nel motivarli a fare esercizio fisico e a essere più attivi nella vita di tutti i giorni. D'altra parte anche gli insegnanti contribuiscono offrendo dei modelli positivi, costruttivi, senza essere troppo critici o esigenti, riconoscendo tutti gli sforzi e le capacità mostrate.

3. Dca, disturbo del comportamento alimentare

Ghiselli, ricercatore dell'Istituto Nazionale di Ricerca per gli alimenti e la Nutrizione nonché uno dei firmatari delle nuove Linee Guida (2011), ricorda che in Italia un bambino su tre è obeso o in sovrappeso. Una generazione che vive questa problematica sicuramente sarà distolta da una ricerca attenta, mirata delle proprie risorse da spendere individualmente e collettivamente e quindi più concentrata su un disagio che volta allo sviluppo di un ingegno. È chiara l'importanza dell'alimentazione come tassello fondamentale della crescita del piccolo e porre attenzione senza mai sottovalutare comportamenti alimentari scorretti che potrebbero trasformarsi in disturbi del comportamento alimentare (DCA). Questi sono caratterizzati da una condizione persistente di disordine nell'alimentazione e di disturbi nella propria immagine corporea che interferiscono in maniera rilevante con la salute o con le componenti psicosociali dell'individuo (American Psychiatric Association, 2013). Il DSM – IV – TR, Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (2000), tratta dei disturbi della nutrizione e dell'alimentazione dell'infanzia o della prima fanciullezza. Invece, il DSM – PC si basa su un assunto: l'ambiente. Quest'ultimo è diviso in due sezioni principali: situazioni ambientali (circostanze stressanti e fattori di protezione come adozione, malattia fisica o mentale di un genitore) e le manifestazioni del bambino (nella classificazione dei sintomi vi sono anche i comportamenti problematici legati a nutrizione ed eliminazione). D'altra parte, Chatoor e Ganiban (2004), sostengono che un limite significativo di queste classificazioni è considerare i diversi sottotipi di disturbi alimentari all'interno di un'unica categoria diagnostica (Cuzzolaro, Piccolo, Speranza pp. 46-47). Proprio per questo articolano una classificazione dei disturbi alimentari infantili basata su due principi: l'eziologia multifattoriale e la dimensione evolutiva. Indicazioni accolte da un altro sistema, il DC: 0 – 3R (Diagnostic Classification of Mental Health and Developmental Disorders of Infancy and Early Childhood, 2005). In questo caso si considera non più solo il singolo ma anche i comportamenti interattivi del rapporto genitore – bambino e le problematiche affrontate potrebbero essere: disturbo alimentare di regolazione di stato,

disturbo alimentare di reciprocità nella relazione caregiver – bambino, anoressia infantile, disturbo alimentare associato ad una condizione medica, disturbo alimentare posttraumatico. Quadro integrato anche da Lask, Bryant-Waugh (2007) e Nicholls, Bryant-Waugh (2009) i quali trattano di alimentazione selettiva, disturbo emotivo di evitamento del cibo, disfagia funzionale, anoressia nervosa o bulimia nervosa a esordio precoce (Cuzzolaro, Piccolo, Speranza, p. 71). Un insieme piuttosto ampio la cui idea comune è che tutti i disturbi sono la conseguenza di una complessa rete di fattori etiopatogenetici comprendenti elementi costituzionali e temperamentali del bambino, caratteristiche psicologiche del genitore e aspetti dell'ambiente relazionale. Secondo Ammaniti e Ambruzzi (2006, pp. 79-91) il modello etiopatogenetico è multifattoriale e transazionale poiché i fattori possono coesistere e interagire in combinazioni e successioni nel tempo. È facile comprendere come in questi casi non ci siano le condizioni favorevoli per soffermarsi ad *ascoltare* le proprie risorse, non ci sia il terreno fertile, l'aspetto ottimale di cui ha bisogno, il talento, per svilupparsi.

4. Obesità, problematica frequente in età evolutiva

L'obesità è una condizione definita e descritta in base anatomica e morfologica: eccesso di peso corporeo per eccesso di massa grassa (Bosello e Cuzzolaro, 2006, p.16). In età pediatrica la valutazione diagnostica dell'obesità deve tener conto delle variazioni fisiologiche della composizione corporea che intervengono nel corso dello sviluppo e dell'accrescimento.

Alcuni autori come Stunkard, Allison e Lundgren (2008) hanno provato a ricondurre questa condizione a un disturbo delle condotte alimentari: BED (Disturbo da alimentazione incontrollata) e NES (Sindrome del mangiare di notte). Altri attribuiscono tale problematica ad un'iperalimentazione non – omeostatica interpretata come una risposta allo stress e come un mezzo di regolazione di stati emotivi. Sicuramente lo stile di vita del soggetto e dell'intero nucleo familiare svolge un ruolo importante nella patogenesi e nel mantenimento dell'obesità. Sallis e Nader (1990) hanno sottolineato l'importanza della famiglia nella promozione di comportamenti adeguati perché i genitori sono modelli adeguati da seguire e fonte di rinforzo nella vita. Considerato ciò, vi sono quattro fattori di rischio legati al microambiente familiare (Cuzzolaro, Orsini e Giancotti, 2009):

- Status socioeconomico: un'intervista del 2008 (Shrewsbury e Wardley, 2008) ha convalidato un dato ormai noto: la correlazione tra status socioeconomico e l'adiposità nell'età scolare. Il rischio di essere obesi è maggiore se appartenenti alle classi sociali inferiori;
- Disturbi psicopatologici dei genitori: Bruch (1997) elaborò una delle prime teorie sulla patogenesi dell'obesità nella prima infanzia partendo dall'osservazione del legame madre – bambino fin dai primi mesi di vita. In una sensazione di sofferenza il soggetto impara a distinguere le diverse cause del disagio (fame, sonno, bisogno di contatto) grazie alle risposte che riceve. Secondo lo studioso, alla base dell'obesità e, in generale dei disturbi del comportamento alimentare, vi è un'anomalia del modo in cui è avvertita la fame dovuta ad un errato apprendimento percettivo;
- Abitudini familiari scorrette in tema di alimentazione e di attività fisica: Kingston e il suo gruppo di ricerca (1990) richiama l'attenzione sul ruolo paterno considerando tre stili in particolare: autorevole, autoritario e permissivo e sarebbe proprio l'ultimo il più criticato. Le abitudini domestiche e l'esempio attivo dei genitori rappresentano lo strumento principe per promuovere sia una corretta educazione alimentare che un aumento dell'attività sportiva. An-

- che secondo Brich e Davison (2001) sono i genitori che procurano le prime esperienze alimentari e, inoltre, sono coloro che hanno un'influenza importante sui figli;
- Disfunzioni psicologiche del sistema familiare: in questo ambito alcuni studi hanno evidenziato la struttura, le modalità di comportamento e lo stile di comunicazione di famiglie affette da disturbi alimentari. Ganley (1986) ha osservato una scarsa comunicazione della coppia coniugale. Si percepiva una rigidità ed una risposta negativa all'espressione delle emozioni con grandi difficoltà nel gestire i sentimenti, in particolare, di rabbia. Nello specifico, vi sono quattro tipi di transizioni familiari responsabili di ciò: invischiamento (scarsa differenziazione dei ruoli), rigidità (le regole e la comunicazione sono privi di flessibilità necessaria per rispondere a momenti di crisi e bisogni individuali), evitamento dei conflitti (i conflitti emotivi tendono a manifestarsi in sintomi somatici opachi così da permettere il mantenimento dell'omeostasi del sistema familiare) e iperprotettività (protezione verso i propri figli eccessiva).

Sicuramente la disponibilità del cibo e la parziale mancanza di attività fisica contribuiscono negativamente, fin dai primi anni di vita, come l'urbanizzazione che riduce sempre più la disponibilità di spazi e tempi per giochi all'aperto, ad assumere sane abitudini. Attrazioni televisive, internet e video game piuttosto che attività ludiche in ampi spazi verdi ben attrezzati, la fanno sempre più da padroni. A tal proposito, alcune ricerche, inseriscono tali fattori tra le prime cause dell'obesità. In particolare, è emerso che la maggior parte dei bambini riscontra alcuni deficit motori: problematiche a livello di spazio, difficoltà ad eseguire una capovolta, cade e inciampa facilmente, coordinazione e muscolatura debole. Il bambino obeso è tendenzialmente un sedentario. La tendenza è di percepire qualsiasi forma di esercizio o attività come un lavoro pesante allontanandosi dall'opportunità di fare movimento. Per questo, in questa fascia d'età, la principale motivazione è il divertimento. Ciò giustifica il fatto di proporre attività sottoforma di gioco meglio se all'aria aperta. Per Goldfield (2006, p. 118) la motivazione verbale può avere un ruolo positivo ma dipende sempre dalle caratteristiche del soggetto. Effetti positivi avvengono anche dal punto di vista celebrale: stimola la crescita delle connessioni neuronali permettendo al flusso delle informazioni di avvenire in modo più veloce e consentire movimenti più precisi (Pento G., 2007, p. 24). I soggetti passivi, con scarse capacità motorie, con poca autostima e con tendenza ad isolarsi, non necessitano però di forzature e costrizioni. Gli insegnanti, gli allenatori e le altre figure specializzate adottando una metodologia multilaterale/polivalente tralasciando il concetto di specializzazione precoce, motivando, potranno entrare in giusta relazione.

5. Il successo dell'ambiente scolastico ed extrascolastico finlandese e la valorizzazione dell'attività motoria

Benessere psico – fisico, obiettivo raggiungibile solo in un ambiente curato nel dettaglio in grado di dare una formazione integrale. Scuola e famiglia sono i due nuclei portanti della crescita e di un buon grado di istruzione e un modello ormai osservato da diversi anni è il sistema scolastico finlandese. È un contesto sicuramente positivo per: organizzazione, figure professionali, ampi spazi, tempi a disposizione e attenzione verso il singolo. Il successo è dovuto al fatto che tutte le parti politiche sono concordi e orientate al cambiamento tenendo presente una scuola che deve mutare in base alla popolazione circostante. Secondo Irmeili Halinen (Riforma del 2014) la scuola non deve reagire ai cambiamenti ma deve essere una forza di cambiamento lei stessa perché nell'istruzione costruiamo il

futuro. Non si inserisce tale sistema nell'acronimo GERM, "Global Educational Reform Movement", ma nell'ARM "Alternative Research Movement". Secondo Valijarvi (2002, p. 20) il successo è attribuito ad una "ragnatela" di fattori e variabili interconnesse tra loro:

- Forte coinvolgimento e sinergia tra: scuole, Enti e famiglie, tutta la società si muove verso un pensiero ricorrente: la formazione e l'istruzione dei soggetti valorizzando il potenziale presente in ciascuno;
- Curricoli degli studi: si basano su obiettivi molto generali stabiliti dalla legislazione nazionale e includono, ad esempio, il numero minimo di ore di lezione per ogni materia. Entrambi i curricoli, nazionale e locale, lasciano ampi margini di libertà sia alla scuola che agli insegnanti, liberi di scegliere i propri metodi didattici;
- Valutazione: avviene durante l'anno con diverse prove attinenti al curriculum. Il compito maggiore è di guidare e incoraggiare gli studenti, un momento costruttivo in cui gli insegnanti li aiutano a comprendere gli obiettivi e riconoscere i loro punti di forza e le loro esigenze. In particolare si transita da una valutazione dei contenuti ad una basata sulle competenze (Meisalo, 2007, p. 172). Nello specifico, si riflette sulle competenze che ciascun soggetto dovrebbe aver acquisito alla fine di un percorso, altro non è che trovare una definizione agli obiettivi e standard educativi per l'istruzione;
- Cicli scolastici: formazione di base di nove anni preceduta da un anno di istruzione pre – primaria volontaria; istruzione secondaria superiore comprendente l'istruzione generale e la formazione professionale; istruzione superiore nonché le università e le scuole universitarie professionali. Un'attenzione accurata per tutti, grandi e piccoli, in un contesto flessibile volto alla formazione, sapere, informazione, crescita e sviluppo (Eurybase – Finland, 2007). Più in generale la vita finlandese è ricca di una gamma di istituzioni culturali e di una rete istituzionale globale facilmente accessibile;
- Orario scolastico: l'orario settimanale oscilla da 19 a 30 lezioni crescendo progressivamente a seconda della classe e del numero di materie opzionali scelte dall'alunno. Il numero di ore scolastiche è direttamente proporzionale alla crescita dei soggetti e alle loro capacità attentive a dimostrazione del fatto che la qualità delle lezioni non dipende dalla disponibilità del tempo ma dalla capacità di sfruttare la concentrazione dei soggetti evitando l'esasperazione. Una giornata scolastica che non segue delle ore e delle discipline prestabilite ma varia a seconda degli interessi degli alunni così da stimolarli e renderli protagonisti del loro percorso di formazione sviluppando le abilità fisiche, sociali, cognitive ed emozionali;
- Organizzazione dell'aula: un'ora di lezione ha la durata di almeno 45 minuti ed è seguita da una pausa di 15 in cui gli studenti sono liberi di andare e fare individualmente senza alcun impedimento. Ore che non sono scandite dal suono della campanella poiché l'impegno dell'orario è solo apparentemente gravoso. Il clima dell'intero istituto è di estrema tranquillità e serenità perché è lo specchio di molteplici momenti liberi e di svago durante la giornata. Altro aspetto molto interessante è la disposizione dei banchi: $\frac{3}{4}$ di luna, in cerchio o a coda di rodine in versione longitudinale. Una dinamicità che modifica anche la dimensione stessa della classe attraverso pareti divisorie a soffietto. Due classi si possono fondere insieme in un'unica grande aula. Ampi corridoi e, più in generale, spazi di comunicazione attrezzati e utilizzati dal punto di vista didattico come isole o penisole di computer per facilitare momenti di integrazione e interazione. La scuola, in alcuni casi, diviene anche centro diurno per anziani, una casa della gioventù, una biblioteca pubblica. L'idea, affermano i progettisti (Wedell, 2003, pp. 104-108), è semplice: se la vita di una

- comunità ruota intorno all'istruzione e alla formazione, allora tutti i membri si preoccuperanno del miglior funzionamento della scuola;
- Didattica laboratoriale: possibilità di muoversi verso altre aule a seconda dell'attività didattica da compiere. Una didattica frutto di una continua fusione e alternanza tra teoria e pratica;
 - Personale scolastico: accanto agli insegnanti vi sono altre figure professionali come psicologi, tutor, consiglieri, specialisti nella gestione di disabilità gravi;
 - Valorizzazione del docente: l'insegnante prima di assumere tale professione ha un percorso di studio lungo e impegnativo finalizzato all'acquisizione di quattro livelli di competenza (C1, C2, C3, C4). Una laurea specialistica per l'attività di insegnamento, selezione iniziale ed una costante verifica anche durante l'iter formativo non solo della preparazione nelle competenze disciplinari ma anche delle capacità attitudinali dell'aspirante docente. In particolare: sviluppare orientamenti di convivenza civile (educare), abilità professionali (formare), conoscenze generali e modelli cognitivi (istruire) (Niemi, Toom e Kallioniemi, 2012, pp. 19-38).

Diversi studi internazionali, tra cui il programma dell'OCSE, hanno valutato tale ambiente tra i migliori scenari per il raggiungimento di uno stato di benessere psicofisico. L'edificio assomiglia ad una piccola comunità o villaggio costruito attorno ad una piazza in cui quest'ultima è teatro di ricerca, istruzione, formazione e trattamento delle informazioni, incontri e cura dei rapporti sociali. Una scuola multifunzionale definita da Sahlberg (2010), una cultura scolastica alternativa, fuori dai sentieri battuti. La riforma scolastica è stata una grande opportunità per transitare da una società marginale, meccanica ad una impostata sulle nuove tecnologie della conoscenza. Nello schema della World Bank sono visibili le differenze tra il general model e il finnish system. Non vi è standardizzazione, enfasi esclusiva per l'alfabetizzazione, responsabilità consequenziali ma flessibilità e diversità, enfasi sulla vasta gamma di conoscenze, fiducia attraverso la professionalità. Con questo si può comprendere come tutte le discipline godono di un'equa valorizzazione. A tal proposito, secondo uno studioso finlandese, Klemola (2003), l'educazione fisica è il motore dello sviluppo fisico, psicologico e sociale dei giovani.

6. Analisi di ricerche internazionali

Sono state selezionate le esperienze più attinenti e a sostegno dell'argomentazione la cui tematica comune è lo stato di salute fisica, obiettivo principale dello sviluppo integrale del bambino in tutte le fasi della vita. 12 studi ricercati e trovati nei seguenti database elettronici: SportDiscus, PsycINFO e PsycARTICLE, la Nazione, la Finlandia messa a confronto con altri Paesi.

L'attenzione è ricaduta in alcune ricerche perché supportata dal voler approfondire l'importanza della disciplina in termini di:

- Sviluppo delle abilità e competenze motorie
- Prevenzione di alcune problematiche annesse all'alimentazione
- Valutare l'importanza del movimento al centro di una didattica scolastica interattiva

Nella seguente tabella sono stati riportati sinteticamente studi, cronologicamente dal 1994 al 2015, i cui protagonisti sono bambini aventi età compresa dai 3 ai 12 anni frequentanti la Scuola dell'Infanzia e la Scuola Primaria. Ambienti non

solo scolastici ma anche l'osservazione dei soggetti occupati nelle ore pomeridiane in palestra o in club sportivi. Inoltre, riportati gli autori, il numero dei partecipanti, una breve descrizione di quanto effettuato dagli studiosi e i risultati riscontrati.

AUTORI	ANNO	PAESE	NUMERO DI PARTECIPANTI	ETÀ	SETTING	ATTIVITÀ	RISULTATI
Heikinaro – Johansson P. e Sherrill C.	1994	Finlandia	307 alunni	Dai 6 anni	Scuola	L'attività motoria è una disciplina indispensabile anche per l'integrazione/inclusione in ambito scolastico dei bambini con bisogni educativi speciali. Sono state utilizzate tre scale come strumenti di indagine	Gli insegnanti sanno di avere studenti con bisogni educativi speciali e ritengono che la barriera più importante che ostacola l'integrazione sia l'atteggiamento indipendentemente dalla presenza di deficit
Wadden T. A, Brownell K. e Foster G. D.	2002	America	Indeterminato	Non precisata	Società	Come affrontare e prevenire la problematica dell'obesità	Gli autori si complimentano con i progressi nel campo della genetica e della biologia con la speranza che i metodi e gli approcci possano continuare a migliorare
Reddan J., Wahlstrom K. e Reicks M.	2002	America	Indeterminato	Dai 3 anni	Scuola	Predisporre all'interno dell'istituto scolastico un momento di "universal school breakfast" per favorire il consumo della prima colazione	La maggioranza dei soggetti ha percepito che il consumo della prima colazione è un vantaggio per affrontare la giornata con molta energia e un'opportunità per migliorare le capacità di attenzione.

Piisa K., Maijala E., Lehtonen Jacks S. et al.	2012	Finlandia	455 bambini 471 bambini 713 bambini	1 anno 3 anni 6 anni	Scuola e abitazione propria	Elaborazione dello strumento FCHEI per verificare l'assunzione e la qualità degli alimenti nei soggetti sia nel contesto scolastico che nelle proprie abitazioni con le abitudini familiari	È opportuno un programma alimentare attento alla scelta degli alimenti. In particolare, i bambini residenti in zone semi – urbane hanno una qualità di cibo minore rispetto a coloro che vivono nelle aree urbane
Lyyonen K. S, Saakslahti A.K., Mehtala A. e Villberg J.J. et al.	2013	Finlandia	37 bambini	4 anni	Scuola e abitazione propria	Relazione significativa tra le abilità motorie fondamentali e l'attività fisica	Una maggiore attività sportiva è associata ad un miglioramento delle abilità motorie. Per questo, l'insegnante dovrà stimolare il bambino all'esercizio sin dall'infanzia
Izadpanah S. e Gunce, C. K.	2014	Finlandia	Indeterminato	Apartire dai 3 anni	Scuola	Il programma High/Scope è un metodo educativo attento ai bisogni, alle esigenze, agli obiettivi degli individui che coabitano l'ambiente scolastico. Un intervento che supera le tradizionali mura scolastiche	L'insegnante predispone un ambiente incentrato esclusivamente sul soggetto a tal punto che quest'ultimo apprende meglio con rapidità e serenità. Un tassello fondamentale è la relazione tra l'istruzione e la progettazione

Hopper C. A., Munoz K.D., Gruber M.B. et al.	2005	America	238 alunni	Dai 6 anni	Scuola	La ricerca è avanzata con due gruppi, di trattamento e di controllo, con un'attenzione particolare ad alcune variabili (altezza, peso, indice di massa corporea ecc.). Le azioni sono volte all'elaborazione di un programma per prevenire le malattie cardiovascolari, conseguenza dell'obesità	Tramite un programma di educazione alimentare si può non solo prevenire ma anche responsabilizzare i piccoli protagonisti. Quello che è appreso nel contesto scolastico dovrà essere riportato a casa per ridurre momenti davanti alla televisione, il consumo di snack o l'inattività fisica
Teemu J.	2008	Finlandia	Indeterminato	Non precisata	Scuole e società sportive	Garantire e fornire ogni giorno interessanti esercizi motori o sport per stimolare lo sviluppo personale	Le attività motorie proposte migliorano, giorno per giorno, le qualità fisiche ma anche la personalità.
Sami P. K., Timo T. J., Jarmo O. L. et al.	2012	Finlandia	446 alunni	13 anni	Scuola	L'intervento ha l'intento di programmare le attività per lo sviluppo delle dimensioni FMS (locomotoria, manipolativa e di equilibrio)	Tali abilità non sono stabili poiché influenzate dalla crescita di ciascuno. È necessario un periodo di allenamento per un miglioramento immediato ma in alcuni casi non duraturo

Soini A., Watt A., Tammelin T. et al.	2014	Australia e Finlandia	64 bambini australiani 96 bambini finlandesi	3 anni	Scuola e abitazione propria	Verificare ed esaminare i diversi livelli e modelli di attività fisica utilizzando gli accelerometri (GT3X) per cinque giorni consecutivi	Non vi sono molte differenze nell'attività giornaliera. Mentre, nelle attività scolastiche i bambini finlandesi risultano molto più attivi rispetto a quelli australiani perché hanno più opportunità e possibilità di movimento
Sami Y., - P.	2014	Finlandia	Indeterminato	Non precisata	Riforma dei programmi	Verificare l'efficacia dei programmi di attività motoria in Finlandia nel corso degli ultimi decenni. È una disciplina che ha una solida base nelle scuole e gode di un forte sostegno da parte di tutta la società	Accanto alla trasformazione sociale vi è un avanzamento scolastico evidente. Insegnanti e altri professionisti coinvolti lavorano per migliorare il curriculum base e l'ambiente in cui il soggetto agisce. Nello specifico, l'attività motoria, in Finlandia, è integrata nei piani di studio soprattutto favorita per uno sviluppo e una crescita integrale
Kasper M. e Hirvensalo M.	2015	Finlandia	655 insegnanti di attività motoria	Non precisata	Scuola	È uno studio che fornisce informazioni riguardo le abilità lavorative dei docenti e i loro disordini più comuni	L'insegnante specializzato in questa disciplina ha un grado di salute migliore rispetto ai colleghi. Con l'avanzare dell'età disturbi muscoloscheletrici o di altro genere aumentano tanto da preferire nuove risorse in grado di stimolare le nuove generazioni

Tabella 1. Prospetto dei 12 studi esaminati per ordine di anno di pubblicazione.

Fonte: Elaborazione propria

6.1. Sviluppo delle abilità e competenze motorie

Secondo Parlebas (1997, p. 218), l'atto motorio non è bio – meccanico ma è una struttura complessa che richiede capacità progettuali e decisionali ben precise. Non è più intesa solo come educazione dei movimenti del corpo ma, secondo Le Boulch (Lelli, Serio, 2012, p.184), come educazione dell'uomo attraverso il movimento. Visione in linea con Lapiere e inevitabilmente con Piaget il quale sostiene che si debba operare a livello del corpo affinché il bambino possa percorrere tutte le tappe che conducono all'autonomia propria del pensiero operatorio. Considerando che nei paesi occidentali spesso l'educazione fisica ha un ruolo marginale, le iniziative finniche appaiono promettenti poiché tale disciplina è va-

lorizzata in quanto contribuisce allo sviluppo individuale fisico, cognitivo e psicosociale. Fin dagli anni '70 tale sistema mira ad uno sviluppo olistico di ciascun alunno considerando l'educazione motoria non uno svago ma un'importante parte integrante del contesto.

AUTORI	ANNO	PAESE	NUMERO DI PARTECIPANTI	ETÀ	SETTING	ATTIVITÀ	RISULTATI
Teemu J.	2008	Finlandia	Indeterminato	Non precisata	Scuole e società sportive	Garantire e fornire ogni giorno interessanti esercizi motori o sport per stimolare lo sviluppo personale	Le attività motorie proposte migliorano, giorno per giorno, le qualità fisiche ma anche la personalità.
Sami P. K., Timo T. J., Jarmo O. L. et al.	2012	Finlandia	446 alunni	13 anni	Scuola	L'intervento ha l'intento di programmare le attività per lo sviluppo delle dimensioni FMS (locomotoria, manipolativa e di equilibrio)	Tali abilità non sono stabili poiché influenzate dalla crescita di ciascuno. È necessario un periodo di allenamento per un miglioramento immediato ma in alcuni casi non duraturo
Livonen K. S., Saakselahti A. K., Miehlala A. e Villberg J. J. et al.	2013	Finlandia	37 bambini	4 anni	Scuola e abitazione propria	Relazione significativa tra le abilità motorie fondamentali e l'attività fisica	Una maggiore attività sportiva è associata ad un miglioramento delle abilità motorie. Per questo, l'insegnante dovrà stimolare il bambino all'esercizio sin dall'infanzia

Sami Y. - P.	2014	Finlandia	Indeterminato	Non precisata	Riforma dei programmi	Verificare l'efficacia dei programmi di attività motoria in Finlandia nel corso degli ultimi decenni. È una disciplina che ha una solida base nelle scuole e gode di un forte sostegno da parte di tutta la società	Accanto alla trasformazione sociale vi è un avanzamento scolastico evidente. Insegnanti e altri professionisti coinvolti lavorano per migliorare il curriculum base e l'ambiente in cui il soggetto agisce. Nello specifico, l'attività motoria, in Finlandia, è integrata nei piani di studio soprattutto favorita per uno sviluppo e una crescita integrale
Kasper M. e Hirvensalo M.	2015	Finlandia	655 insegnanti di attività motoria	Non precisata	Scuola	È uno studio che fornisce informazioni riguardo la abilità lavorative dei docenti e i loro disordini più comuni	L'insegnante specializzato in questa disciplina ha un grado di salute migliore rispetto ai colleghi. Con l'avanzare dell'età disturbi muscoloscheletrici o di altro genere aumentano tanto da preferire nuove risorse in grado di stimolare le nuove generazioni

Tabella 2. Prospetto dei 5 studi attinenti alla tematica. Fonte: Elaborazione propria

In particolare, cinque studi valutano la relazione tra le fondamentali capacità motorie acquisite e il potenziale dell'attività motoria. Da tutti è emerso che il periodo di apprendimento sensibile per lo sviluppo delle abilità motorie è tra i due e i sette anni, per questo, i soggetti non dovrebbero acquisire queste capacità come un risultato del processo di maturazione ma piuttosto attraverso l'istruzione e una costante pratica. L'età prescolare è un periodo delicato della vita per l'adozione di comportamenti fisicamente attivi e un repertorio sufficientemente di abilità utili per un adattamento futuro. Inoltre, l'impressione comune è che si dovrebbe procedere cautamente con tutti i soggetti incentrandosi prima in alcuni movimenti e poi in altri così da poter essere e divenire consapevoli del proprio corpo, per capacità e abilità. Una consapevolezza che ha inizio con la psicomotricità. Vocabolo utilizzato per designare un campo d'intervento volto alla crescita e all'apprendimento del bambino dalla nascita fino ai 6 – 8 anni d'età. Secondo Gammelli (2006, p. 20) è una forma originale del bambino di stare al mondo, di rap-

presentarlo e di conoscerlo ed è proprio da questa fase che si inaugura una nuova attenzione all'insegna del corpo vissuto. Inevitabilmente si necessita della presenza di una competente professionalità dell'adulto il quale applicherà un processo lento e innovativo che passa attraverso l'esperienza emozionale del vissuto psicomotorio. È un continuo equilibrio tra l'applicazione della ricerca e un fare ricerca in maniera costante e consapevole. Un programma in cui emerge un legame profondo tra i principali filoni: didattica, pedagogia e alternanza di teoria e pratica. Secondo Ilmarinen (1999) è il risultato dell'interazione tra le risorse di un individuo (salute, capacità funzionali e istruzione) e la quantità o qualità del lavoro. Le risorse individuali, i fattori e l'ambiente possono assumere la forma di una casa a più piani di cui la società è lo strato più esterno nonché il macro – ambiente (Ilmarinen, 2006). In conclusione, dagli studi si evince una grande attenzione alla disciplina la cui finalità non è solo la padronanza di capacità e abilità prettamente motorie ma soprattutto la valorizzazione dell'attività motoria come strumento, mezzo efficiente ed efficace per una formazione integrale del soggetto. L'attività motoria nelle sue differenti forme offre uno spazio neutrale e dinamico in cui crescere, svilupparsi e migliorarsi.

6.2. Prevenzione di alcune problematiche annesse all'alimentazione

AUTORI	ANNO	PAESE	NUMERO DI PARTECIPANTI	ETÀ	SETTING	ATTIVITÀ	RISULTATI
Hopper C. A, Munoz K.D., Gruber M.B. et al.	2005	America	238 alunni	Dai 5 anni	Scuola	La ricerca è avanzata con due gruppi, di trattamento e di controllo, con un'attenzione particolare ad alcune variabili (altezza, peso, indice di massa corporea ecc.). Le azioni sono volte all'elaborazione di un programma per prevenire le malattie cardiovascolari, conseguenza dell'obesità.	Tramite un programma di educazione alimentare si può non solo prevenire ma anche responsabilizzare i piccoli protagonisti. Quello che è appreso nel contesto scolastico dovrà essere riportato a casa per ridurre momenti davanti alla televisione, il consumo di snack o l'inattività fisica.
Pipsa K., Maijaliisa E., Lehtinen Jacks S. et al.	2012	Finlandia	455 bambini 471 bambini 713 bambini	1 anno 3 anni 6 anni	Scuola e abitazione propria	Elaborazione dello strumento FCHEI per verificare l'assunzione e la qualità degli alimenti nei soggetti sia nel contesto scolastico che nelle proprie abitazioni con le abitudini familiari.	È opportuno un programma alimentare attento alla scelta degli alimenti. In particolare, i bambini residenti in zone semi – urbane hanno una qualità di cibo minore rispetto a coloro che vivono nelle aree urbane.

Tabella 3. Prospetto dei 2 studi attinenti alla tematica. Fonte: Elaborazione propria

Nello stato di benessere psicofisico del piccolo protagonista si dovrebbe tener conto di un altro elemento: l'alimentazione. Quest'ultima e il movimento sono due componenti correlate tra loro, orientate alla formazione dell'educando. La scuola, con il ruolo educativo degli insegnanti, le mense scolastiche e il nucleo familiare sono i principali formatori del soggetto nonché coloro che lasciano delle impronte quanto più chiare e stabili. Secondo Sallis e Nader (1990) i genitori sono modelli adeguati, custodi di opportunità e fonte di rinforzo nella vita. Mense attente alla qualità del cibo e insegnanti volti a valorizzare programmi di attività motoria efficienti allontanandosi dalla eccessiva specializzazione e dal considerare la scuola come un bacino a cui attingere nuovi talenti (Pate, Stewart, Levin, Dowda, 2000). A supporto, sono state rilevate delle concrete informazioni da 2 studi realizzati in Finlandia. Ad esempio nell'ambiente finlandese si elabora uno strumento, FCHEI (Pipsa, Maijaliisa, Lehtinen Jacks et al., 2012), cioè un indice di sana alimentazione dei bambini finlandesi volto a valutare le associazioni e gli stili di vita familiari e, inoltre, dai risultati, estrapolati dalla compilazione di

questionari, è emersa la forte influenza dei genitori nei confronti della crescita del soggetto: caratteristiche materne come età, istruzione, reddito, così come la mancanza di obesità e di fumo, sono state associate ad una qualità migliore della dieta dei bambini. È uno strumento variabile utilizzato nel 2012 per verificare l'assunzione e la qualità degli alimenti nei bambini di uno, tre e sei anni nelle diverse aree geografiche. L'accudimento, ad esempio, in zone rurali è stato associato ad un basso quartile perché la dieta devia frequentemente dalle linee guida generali. Infatti, l'attuale studio dimostra che i bambini di tre anni residenti in aree semi – urbane hanno una scarsa qualità di cibo rispetto a coloro che vivono in aree urbane. Sicuramente, il progressivo cambiamento dello stile di vita e dei ritmi lavorativi familiari ha provocato profonde modificazioni delle abitudini alimentari con la diffusione nella popolazione infantile di un'alimentazione scorretta o poco adeguata con eccesso di calorie, proteine di origine animale, grassi e carenza di glucidi complessi, fibre, vitamine e sali minerali. Un'educazione alimentare supportata da un'ampia varietà di alimenti in grado di contrastare la monotonia e prevenire i rischi di eccesso o carenze nutrizionali. In un altro studio (Hopper, Munoz, Gruber. et al., 2005) l'educazione alimentare intesa come disciplina scolastica con una programmazione regolare di due lezioni a settimana di 30 minuti. L'insegnante attua attività pratiche, giochi, discussioni di gruppo, role playing finalizzati ad un utilizzo corretto degli alimenti. Questi ultimi sono stati divisi in due categorie: "tutti i giorni" (basso contenuto di grassi e colesterolo, ricchi di fibre) e "qualche volta" (quantità di grassi più elevata) non solo nell'ambiente scolastico ma prolungata anche nelle proprie abitazioni con il coinvolgimento delle altre figure educative. Famiglia e scuola (attività motoria) che si integrano tra loro l'uno inclusivo dell'altro convergente verso l'istruzione e la formazione del bambino. La finalità è di sviluppare nel soggetto una coscienza alimentare autonoma che permetta loro di fare scelte corrette promuovendo anche una sana e regolare attività fisica.

6.3. Obesità e conseguenze

AUTORI	ANNO	PAESE	NUMERO DI PARTECIPANTI	ETÀ	SETTING	ATTIVITÀ	RISULTATI
Izadonah S. e Gunce, C. K.	2014	Finlandia	Indeterminato	A. pratica, dai 3 anni	Scuola	Il programma High/Scope è un metodo educativo attento ai bisogni, alle esigenze, agli obiettivi degli individui che coabitano l'ambiente scolastico. Un intervento che supera le tradizionali mura scolastiche.	L'insegnante predispone un ambiente incentrato esclusivamente sul soggetto a tal punto che quest'ultimo apprende meglio con rapidità e serenità. Un tassello fondamentale è la relazione tra l'istruzione e la progettazione.
Sointi A., Watt A., Tammelin T. et al.	2014	Australia e Finlandia	64 bambini australiani 96 bambini finlandesi	3 anni	Scuola e abitazione propria	Verificare ed esaminare i diversi livelli e modelli di attività fisica utilizzando gli accelerometri (GT3X) per cinque giorni consecutivi	Non vi sono molte differenze nell'attività giornaliera. Mentre, nelle attività scolastiche i bambini finlandesi risultano molto più attivi rispetto a quelli australiani perché hanno più opportunità e possibilità di movimento

Tabella 4. Prospetto dei 2 studi attinenti alla tematica. Fonte: Elaborazione propria

Secondo alcuni studiosi l'obesità si riferisce ad un eccesso di grasso corporeo che solitamente è di circa il 25% del peso nelle donne e 18% negli uomini (Bray, 1998). Altri (Hill e Peters, 1998) sostengono che al centro dell'epidemia non vi è il patrimonio genetico ma le nostre abitudini alimentari e le attività. Spesso si "inciampa" in abitudini errate come guardare la televisione una media di 28 ore a settimana; più ore di visione, maggiore è la probabilità di obesità (Gortmaker et

al., 1996). Così come è preoccupante una scuola poco attenta ad un'alimentazione equilibrata o a una programmazione poco accurata dell'attività motoria. Sono tutti segni di un ambiente che sta peggiorando, di un contesto che potrebbe essere il preludio di tale problematica (Foreyt e Goodrick, 1995). L'obiettivo principale di ciascun trattamento è la perdita di peso e il mantenimento. I soggetti obesi dovrebbero porsi degli obiettivi giornalieri da raggiungere con determinazione e, d'altra parte, dovrebbero essere incoraggiati per aumentare l'attività fisica, mezzo utile a migliorare la loro salute, il benessere emotivo indipendentemente dagli effetti sul peso corporeo (Blair, 1991). È proprio l'attività motoria l'elemento che accomuna tutte le fasce d'età poiché contrasta il comportamento sedentario. Solo richiamando l'attenzione dei giovani e degli adulti si riesce a diminuire atteggiamenti errati a favore di un buon grado di benessere psico – fisico. Il Social Learning Theory (Glanz, Lewis, Rimer, 1990) descrive un'interazione dinamica tra i fattori personali, ambientali e comportamentali che influenzano il modo di mangiare e possono fornire una base strutturale per identificare barriere e benefici legati al consumo.

In genere i vari approcci (Foreyt e Goodrick, 1995; Foster e Johnson, 1998; Foster e McGuckin, 2002; Polivy e Herman, 1992) utilizzati cercano di:

- Aumentare la consapevolezza circa gli effetti negativi della dieta;
- Fornire informazioni circa le basi biologiche del peso corporeo;
- Limitare l'apporto calorico negli individui ed evitare i cibi proibiti;
- Migliorare l'immagine che ognuno ha del proprio corpo attraverso l'autostima e l'accettazione di sé;
- Aumentare l'attività fisica.
- Secondo Horgen e Brownell (2002, pp. 95-106) si dovrebbe esaminare anche la politica pubblica:
- Regolare la pubblicità alimentare rivolta ai bambini: è la prova evidente che l'esposizione si riferisce a preferenze alimentari di scarsa qualità nutrizionale;
- Vietare fast food e bibite analcoliche nelle scuole: sempre più spesso i sistemi scolastici importano fast food nelle mense e la coesione con le società di bibite che aumentano l'esposizione a cibi a basso contenuto di nutrizione;
- Sovvenzionare la vendita di alimenti sani: diminuendo il prezzo di alimenti sani si aumenta la vendita di tali prodotti;
- Fornire le risorse per l'attività fisica: per "combattere" l'obesità bisogna considerare le varie opportunità di essere fisicamente attivi.

Uno studio ha condotto un'analisi incentrata sul consumo della prima colazione. Essa ci permette di affrontare una giornata in forma e con il minimo stress possibile. Appena svegli, i nostri livelli di zucchero nel sangue si abbassano e, per questo, necessitiamo di un apporto di glucosio in grado di compensare alcune mancanze. Se, appena svegli, non facessimo colazione il nostro organismo sarebbe costretto a continuare a prelevare nutrienti da riserve. Non è produttivo perché le risorse sono limitate, il metabolismo si abbassa rendendo impossibile la perdita di peso e il corpo metabolizza dei tessuti importanti con una riduzione del livello di energia. In conclusione, l'invito dei ricercatori è di trasmettere sane abitudini fin dai primi anni così da assimilarle e avvalersene automaticamente nell'età adulta.

6.4. Il movimento al centro di una didattica scolastica interattiva

AUTORI	ANNO	PAESE	NUMERO DI PARTECIPANTI	ETÀ	SETTING	ATTIVITÀ	RISULTATI
Wadden T. A., Brownell K. e Foster G. D.	2002	America	Indeterminato	Non precisata	Società	Come affrontare e prevenire la problematica dell'obesità	Gli autori si complimentano con i progressi nel campo della genetica e della biologia con la speranza che i metodi e gli approcci possano continuare a migliorare.
Reddan J., Wahlstrom K. e Reicks M.	2002	America	Indeterminato	Dai 3 anni	Scuola	Predisporre all'interno dell'istituto scolastico un momento di "universal school breakfast" per favorire il consumo della prima colazione	La maggioranza dei soggetti ha percepito che il consumo della prima colazione è un vantaggio per affrontare la giornata con molta energia e un'opportunità per migliorare le capacità di attenzione.

Tabella 5. Prospetto dei 2 studi attinenti alla tematica. Fonte: Elaborazione propria

Nello specifico, si passa dalla teoria alla pratica ovvero il corpo inteso come primo intermediario dell'apprendimento perché è attraverso di esso che il soggetto conosce, esprime i sentimenti, si relaziona con la realtà. Emerge un legame tra il filone comportamentista centrato sulle condotte motorie da correggere e/o potenziare, il filone euristico con riferimento a Le Boulch (2000; 2006; 2009) il quale propone un'educazione realizzata secondo una strategia di esplorazione, ricerca e riscoperta con il ricorso alla riflessività ed alla presa di coscienza di Piaget e, infine, il filone espressivo in cui Lapiere e Aucouturier percepiscono il corpo come l'espressione dei diversi linguaggi che vanno liberati e riconosciuti (Pea e Caccagni, 2009, p. 25). Dewey sosteneva: "l'intelligenza ha bisogno di certe condizioni per affermarsi e svilupparsi; ha bisogno di essere nutrita di eventi e di affrontare prove che la fortifichino" (Morin, 1989, p. 203). Egli proponeva un apprendimento del "sapere" unito al "fare". Un agire che è riflessione e non un attivismo occasionale. Una crescita efficiente per lo sviluppo dei bambini in termini di salute, famiglia, economia e carriera è il metodo educativo High/Scope, fondato nel 1960 da David P. Weikart. Il termine High si riferisce al livello massimo di realizzazione per gli individui mentre, "Scope" implica la varietà delle esperienze che possono essere proposte per raggiungere gli obiettivi personali (Holt, 2010). L'ambiente di apprendimento è uno dei principi fondamentali del programma. Secondo Elizabeth Mayo, l'ambiente è fondamentale perché è l'accesso dei bambini all'apprendimento (Izadpanah e Gunce, 2014). Questi ultimi sono e saranno progettisti, studenti attivi e auto - valutatori. Per questo tutto il contesto è a misura di bambino e, soprattutto, flessibile per dare possibilità di trasformare, sperimentare e inventare senza distruggere l'identità complessiva dello spazio. Dunque, la priorità nelle scuole è l'apprendimento e non l'insegnamento. Ampi spazi, vari angoli in cui svolgere diverse attività, materiali di ogni genere, salotti, cucina accessibile da tutti e a misura di bambino, insegnanti osservatori, progettisti, valutatori, sono tutti elementi che caratterizzano un luogo accogliente, piacevole e stimolante. È un continuo sperimentare ed esplorare in prima persona senza alcuna imposizione. L'alunno attraverso il suo naturale e spontaneo sviluppo e, se posto in un ambiente organizzato e preparato, sarà la guida di se stesso. Egli seguirà il proprio disegno interiore accedendo naturalmente al proprio interesse ad apprendere, a lavorare e costruire autonomamente, a portare a termine le attività.

Conclusioni

Lo scopo di questo contributo e della scelta delle ricerche è stato quello di ripercorrere le tappe fondamentali dello sviluppo motorio e della crescita graduale del bambino in un ambiente ottimale quale il sistema scolastico finlandese. Capire, riflettere su come questo modello funzioni a 360° nella formazione degli alunni, futuri uomini, donne, cittadini/e e talenti di domani, che la società possa impiegare per un suo sviluppo mirato, consapevole, ottimale e che queste Risorse talentuose siano riconducibili non a pochi, ma verso tutti, che ciascuno possa essere guidato, canalizzato ad esercitare *il proprio* in funzione del bene comune. Ma per il verificarsi di ciò si ha bisogno in primis di preparare un terreno fertile (con *la cura* di tutti anche a livello istituzionale) eliminando, estirpando tutte *le erbacce* che renderebbero vana la concentrazione di cui il talento ha bisogno. L'organizzazione scolastica finlandese è un sistema basato sul buon senso, sulla qualità, sull'alta professionalità del personale. Da qualche anno la sua organizzazione è sotto l'osservazione attenta delle casistiche internazionali. Valijarvi (2002) attribuisce tale successo ad una ragnatela di fattori interconnessi tra loro che garantiscono opportunità di apprendimento, sostegno, coinvolgimento delle famiglie in un ottimo contesto sociale e culturale. Una società che cambia deve misurarsi con la formazione dei suoi futuri uomini/donne, la scuola come forza di miglioramento e cambiamento. Obiettivo non esclusivo degli istituti scolastici ma anche di realtà del tempo libero. Oltre all'organizzazione dell'aula, del curriculum, all'intervento di valutazione, al coinvolgimento e sinergia tra scuole, enti locali e famiglie, alla formazione degli insegnanti e a tutto il personale scolastico, l'alunno ha l'opportunità di apprendere in ambienti in cui lui stesso è al centro del sapere e del fare. Un bambino che si sente libero in spazi adeguati, nel rispetto dei suoi tempi, con metodologie e stimoli che si rinnovano. Una scuola che si adegua agli stili di apprendimento e di personalità di ciascuno e che trasmette rilassamento e non carica di ansie e tensioni. Un ambiente scolastico che diviene centro ludico, ricreativo e palestra intesa come ambiente di apprendimento. Una didattica laboratoriale costante, continua che eserciti il pensiero riflessivo, critico, che sappia dare valore all'esperienza, all'operatività, al fare, all'agire, dando senso, significato. Riflessioni che conducono alla valenza della corporeità e del movimento poiché è attraverso questi che si realizzano e si comprendono situazioni di vita. Un movimento che prende sempre più forma passando da semplice a complesso, da vissuto a interiorizzato, corpo e mente un tutt'uno per la propria valorizzazione, un'attitudine al servizio di tutti. Per formare talenti c'è bisogno di ben-essere a tutto tondo, stare bene, con se stessi, con gli altri, con l'ambiente perché in questo modo si ha tutta la tranquillità che serve per pensare, riflettere, capire e concentrarsi su dove si vuole andare.

Riferimenti bibliografici

- Ambuzzi, A. M. (2003). *La mensa scolastica. Bambini e Nutrizione*. Roma: Il pensiero scientifico, 10 (2).
- Ammaniti, M., Lucarelli, L., Cimino, S. (2006). Psicopatologia dell'infanzia e follow-up dei disturbi della sfera alimentare. *Giornale di neuropsichiatria dell'età evolutiva*, 26, 79 – 91.
- Bosello, O. & Cuzzolaro, M. (2006). *Sovrappeso e obesità*. Bologna: Il Mulino.
- Bruch, H. (1997). Obesity in childhood and personality development. *America: Obesity Reviews*, 5(2), 157-61.
- Chaator, I. & Ganiban (2004). *Handbook of infant toddler, and preschool mental health assessment*. New York: Oxford University Press.
- Calabrese, L. (1980). *L'apprendimento motorio tra i cinque e i dieci anni*. Roma: Armando.

- Cuzzolaro, M., Piccolo, F., Speranza, A. M. (2009). *Anoressia, bulimia, obesità: disturbi dell'alimentazione e del peso corporeo da 0 a 14 anni*. Roma: Carocci Faber.
- Dewey, J. (1961). *Educazione oggi*. Firenze: La Nuova Italia.
- DSM – IV – TR (2000). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (4th ed. text revised)*. Washington: APA.
- Eurybase – Finland (2007). *The education system in Finland*. Belgium: Eurydice, European Commission.
- Foreyt, J.P., Goodrick, G. D. (1995). *The ultimate triumph of obesity*. *Lancet*, Vol. 346, 134–135.
- Gamelli, I. (2006). *Pedagogia del corpo*. Roma: Meltemi.
- Gardner, H. (1987). *Formae mentis*. Milano: Feltrinelli.
- Gardner, H. (1995). *L'educazione delle intelligenze multiple. Dalla teoria alla prassi pedagogica*. Milano: Anabasi.
- Glanz, K., Lewis, F.M., Rimer, B.K. (1990). *Health Behavior and Health Education: Theory, Research and Practice*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Goldfield, G. S., Mallory, R., Parker, T., Cunningham, T. et al. (2006). Effect of open – loop feedback on physical activity and television viewing in overweight and obese children: a randomized, controlled trial. *California: Pediatrics*, 118.
- Gortmaker, S. L., Must, A., Sobol, A. M., Peterson, K., Colditz, G. A., Dietz, W. H (1996). Television watching as a cause of increasing obesity among children in the United States. *Archives of Pediatric and Adolescent Medicine*, 150, 356–362.
- Horgen, K. B., Brownell, K. D. (2002). *Confronting the toxic environment: Environmental, public health actions in a world crisis*. In T. A. Wadden & A. J. Stunkard (Eds.). *Handbook of obesity treatment* (pp. 95–106). New York: Guilford Press
- Kinston, W., Miller, L., Loader, P., Wolff, O. (1990). *Revealing sex differences in childhood obesity by using a family system approach*. *Family System Medicine*, Vol. 8, 371 – 86.
- Klemola, U., Lintunen, T., Rovio, E., Kuusela, M., Heikinaro – Johanson, P. (2003). *The importance of group security when learning social and emotional skills*. Copenhagen: The 11th European Congress of Sport Psychology.
- Lapierre, A. & Aucouturier, B. (1982). *Il corpo e l'inconscio in educazione e terapia*. Roma: Armando.
- Le Boulch, J. (2000). *L'educazione del corpo nella scuola del domani*. Roma: Magi.
- Le Boulch, J. (2006). *Movimento e sviluppo della persona*. Roma: Associazione Musicalificio Grande Blu.
- Le Boulch, J. (2009). *Lo sport nella scuola: psicocinetica e apprendimento motorio*. Roma: Armando.
- Lelli, L. & Serio, N. (2012). *Progettazione curricolare e didattica delle discipline*. Roma: Armando.
- Maffeis, C. (2009). *L'obesità del bambino: aspetti clinici e fisiopatologici*. Torino: centro scientifico.
- Meinel, K. (1984). *Teoria del movimento*. Roma: Società Stampa Sportiva.
- Meisalo, V. (2007). *Subject teacher education in Finland: A research-based approach*. Turku: Peter Lang.
- Montessori, M. (1950). *Il segreto dell'infanzia*. Milano: Garzanti.
- Morin, E. (1989). *La conoscenza della conoscenza*. Milano: Feltrinelli.
- Naccari, G. A. A. (2003). *Pedagogia della corporeità: educazione, attività motoria e sport nel tempo*. Perugia: Morlacchi.
- Niemi, H., Toom, A. & Kallioniemi, A. (2012). *Miracle of education: the principles and practices of teaching and learning in Finnish schools*. Finlandia: Springer.
- OECD (2009). *Economic Surveys: Finland 2010*. OECD Publishing.
- OECD Organization for economic Co-operation and Development (2010). *Finland: slow and steady reform for consistently high results. Strong performers and successful reformers in education*. Lessons from PISA for the United States.
- Parlebas, P. (1997). *Giochi e sport*. Torino: Il Capitello.
- Pate, R. R., Stewart, G. T., Levin, S., Dowda, M. (2000). Sports participation and health – related behaviours among US youth. *America: Archives of Pediatric and Adolescent Medicine*. 154, 904-911.
- Pea, G. & Caccagni, M. (2009). *Insegnare con i concetti corpo movimento sport*. Milano: Angeli.
- Pento, G. (2007). *Crescere in movimento*. Lecce: Pensa Multimedia.

- Piaget, J. (1967). *Lo sviluppo mentale del bambino*. Torino: Einaudi.
- Sahlberg, P. (2010). *Finland: slow and steady reform for consistently High results*. Strong Performers and Successful Reformers in Education: Lessons from PISA for the United States, OECD.
- Sallis, J. F. & Nader, P. R. (1990). Family exercise: Designing a program to fit everyone. *Physician and Sports Medicine*, 18, 130–138.
- Stunkard, A., Allison, K., Lundgren, J. (2008). Issues for DSM – V: Night eating syndrome. *Journal American Psychiatry*, 165(4), 424.
- Valijarvi, J., Linnakyla, P., Kupari, P., Reinikainen, P. & Arffman, I. (2002). *The Finnish success in PISA and some reasons behind it*. Finlandia: University of Jyväskylä, Institute for Educational Research.
- Vayer, P. (1974). *Educazione psicomotoria nell'età prescolastica*. Roma: Armando.
- Wedell, K. (2003). Concepts of special educational need. *Journal of Research in Special Educational Needs*, 3, 104–108.
- WHO (1997). *Statement on Health Promoting Schools*. Jakarta: 4th International Conference on Health Promotion.
- WHO (1946). *Constitution*. Genova: World Health Organization.
- Zucconi, A. & Howell, P. (2003). *La promozione della salute: un approccio globale per il benessere della persona e della società*. Molfetta: La meridiana.