

L'educazione Motoria e scuola primaria Physical education in Primary school

Francesco Casolo

Università Cattolica del Sacro Cuore - francesco.casolo@unicatt.it

Nelle nostre scuole primarie si fa poca educazione motoria e questo è un fatto ormai risaputo che emerge dall'opinione pubblica, dal mondo sportivo, dalle associazioni di categoria degli insegnanti di educazione fisica e dallo stesso sistema scolastico. I motivi di questa situazione vengono ricondotti alla carenza di ambienti e strutture sportive presenti sul territorio e fruibili in orario scolastico e anche alla mancanza di preparazione e di competenze sul movimento da parte dei maestri. Permettetemi però di aggiungere a queste quella che ritengo essere la causa più determinante ovvero la mancanza diffusa di "cultura motoria" nei dirigenti scolastici, negli insegnanti e nei genitori probabilmente ancora convinti che l'educazione motoria non sia del tutto indispensabile e serva da momento di scarico o di ricreazione. Oggi possiamo dimostrare che non è così; dalle neuroscienze e dagli altri contesti scientifici arrivano indicazioni e suggerimenti tutti orientati alla valorizzazione delle attività motorie nel periodo 6-11 anni. L'Italia si trova agli ultimi posti in Europa per la quantità limitata di ore scolastiche e extrascolastiche dedicate alle attività motorie e la necessità di implementare la qualità e la quantità delle occasioni di movimento nella scuola primaria diventa un obiettivo non solo educativo ma anche politico. La carenza di opportunità di movimento influenza negativamente la crescita e la vita dei nostri bambini sia dal punto di vista quantitativo - si pensi alle ormai ricorrenti situazioni di ipocinesiche da quello qualitativo, con una sempre maggiore presenza di analfabetismo motorio. L'Organizzazione Mondiale della Sanità ha ribadito in più occasioni che la quantità minima di attività motoria nel corso dell'età evolutiva debba equivalere ad almeno 60 minuti al giorno di MVPA (Attività Fisica Moderata/Vigorosa); quantità di tempo che viene raccomandata non solo per star bene fisicamente ma anche per sollecitare lo sviluppo di competenze relazionali, cognitive, morali e di auto-controllo nei bambini. Nel panorama internazionale degli ultimi 15 anni che riguarda l'educazione fisico-motoria possiamo ritrovare numerosi documenti per lo più prodotti a conclusione di importanti eventi o congressi scientifici. "Le attività di movimento promuovono il benessere della persona, la sua salute fisica e mentale, prevengono le malattie, promuovono le relazioni sociali e la qualità della vita, producono benefici economici e contribuiscono alla sostenibilità ambientale. Le comunità, che per migliorare la salute promuovono l'attività fisica, possono ottenere molti di questi benefici offrendo una serie di opportunità facilmente accessibili nei diversi contesti di vita e di lavoro e per tutte le fa-

sce d'età¹. In questo estratto della Carta di Toronto del 2010 sull'educazione fisica si chiede ai decisori politici e amministrativi di tutti gli stati l'impegno a implementare le attività motorie sul proprio territorio sia in ambito scolastico che extrascolastico. Altri documenti dello stesso tenore e con analoghe motivazioni si sono susseguiti a breve distanza: Unione Europea (2008); World Health Organization (2010); Australia (2014); Germany (2016); Center of Chronic Disease USA, (2018); Canada (2018). La carenza di attività motorie nel corso dell'età evolutiva e in particolare negli anni della scuola primaria da un lato causa la riduzione delle capacità funzionali e dall'altro riduce sensibilmente le sollecitazioni per uno sviluppo armonico della persona sia per il dominio fisico-motorio che per quelli psichico e sociale (Bar-Or et al., 1973; Shepard, 1993). In letteratura sono presenti studi condotti su campioni di bambini in età scolare che dimostrano una correlazione positiva tra il livello di attività fisica e il grado di apprendimento e intelligenza a scuola (Sibley & Etnier, 2003) e che l'attività motoria, abbinata ad una dieta "sana", migliora le funzioni cognitive (Cotman, 2007; Hillman, 2008). Alla luce di tutto ciò l'infanzia e la fanciullezza diventano periodi fondamentali dell'arco di vita in quanto i bambini che mantengono livelli elevati di attività fisica sono meno propensi a sviluppare fattori di rischio per le malattie cardiovascolari (Boreham, 2001; Strong, 2005), più propensi a tenere controllato il proprio peso corporeo (Gutin, 2002; Kimm et al., 2005) e in grado di contrastare in modo significativo il sovrappeso e obesità infantile (Wang, 2006). Per queste ragioni, sul territorio nazionale italiano si sono realizzati molti progetti aventi l'obiettivo di affiancare al maestro generalista e durante le ore di educazione motoria un laureato in scienze motorie preparato per garantire lo svolgimento di una regolare attività di movimento nel sistema scolastico. Al primo progetto, avviato nel 2005-2006 e chiamato Alfabetizzazione motoria ne sono seguiti altri a carattere nazionale come il progetto "Sport di classe", il progetto Sbam: Sport, benessere, Alimentazione e Mobilità della regione Puglia, il progetto "Più sport @ scuola della regione Veneto, il progetto "Scuola in movimento della regione Abruzzo, il progetto "Joy of moving" delle regioni Piemonte e Lazio e il progetto "Lombardia in gioco: a scuola di sport" della regione Lombardia). Iniziative sicuramente lodevoli che hanno interpretato le indicazioni di chiamata sinergica all'azione evocate dalla carta di Toronto e si sono realizzate grazie alla partecipazione congiunta di differenti attori nazionali e territoriali che con il fine comune di far muovere di più e meglio i nostri bambini. Gli enti nazionali, regionali e locali hanno avuto l'importante funzione di provvedere alle risorse economiche per supportare gli interventi dei laureati esperti; il CONI con le sue articolazioni territoriali ha svolto un ruolo di coordinamento ai progetti fornendo quel supporto amministrativo che ha consentito l'assunzione degli esperti e dei supervisori mentre le Università hanno formato queste figure, monitorato gli esiti del progetto stesso sui bambini e sull'intero sistema andando a raccogliere e ad analizzare i feedback da dirigenti scolastici, insegnanti e genitori. I progetti hanno confermato la necessità di un intervento politico per un inserimento a sistema dell'insegnante laureato esperto di educazione motoria nella scuola primaria. Dai dati di monitoraggio si è potuto verificare un marcato miglioramento delle qualità motorie nei bambini di entrambe i generi e di tutte le età (compresi quelli con disabilità) e del loro

1 The Toronto Charter for Physical Activity: A Global Call to Action (2010).

rendimento scolastico generale. In aggiunta, il livello di soddisfazione di sistema da parte dei dirigenti scolastici, insegnanti generalisti, genitori e bambini è stato elevato. Positività per lo più che hanno convinto il Ministero della pubblica istruzione, dell'università e della ricerca a proporre l'inserimento della nuova figura del laureato in scienze motorie all'interno della scuola primaria. La proposta di decreto legge è stata al momento approvata dalla Camera dei Deputati in data 18/12/2018 nell'attesa che possa superare l'esame del Senato della Repubblica. Il sistema scolastico gode di una situazione ottimale per favorire la implementazione delle attività motorie in quanto è contesto privilegiato per la realizzazione di interventi educativi: consente di raggiungere virtualmente tutta la popolazione composta da persone giovani che stanno iniziando a scegliere e adottare stili di vita salutari. Pertanto, al fine di favorire le attività di movimento e sportive, si impone una scelta di campo forte e perentoria: abbracciare senza pregiudizi o riserve la cultura della corporeità accettandola pienamente come efficace e valida opportunità di trasmissione del sapere e di crescita personale di tutti i bambini. Tale scelta dovrebbe innanzitutto valorizzare al meglio le due ore settimanali di educazione motoria e in secondo luogo potrebbe fin da subito prevedere una differente e innovativa organizzazione degli spazi e dei tempi scolastici. Per il primo punto le ore dedicate all'educazione fisica e motoria curricolare sono da valorizzare nel quantitativo massimo e cioè per 2 ore per settimana. Le indicazioni nazionali per il curricolo della scuola primaria (MPI, 2012) ci danno una indicazione appropriata degli "Obiettivi Specifici di Apprendimento" del movimento che riguardano quattro ambiti: 1) Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo; 2) Il linguaggio del corpo come modalità comunicativa/espressiva; 3) Il gioco lo sport le regole e il Fair Play; 4) Salute e benessere prevenzione e sicurezza. In uno dei progetti citati si è potuto dimostrare che queste due sole ore disponibili, se utilizzate in modo intelligente (senza perdite di tempo prima, durante e dopo le lezioni) nel corso di un periodo non inferiore alle 20 settimane, possono portare ad una implementazione media di circa il 6% annuo nelle capacità motorie di destrezza, forza e resistenza, ad un aumento di abilità motorie e una variazione minima ma indicativa negli stili di vita dei bambini (Casolo et al., 2016). Gli ambienti scolastici risultano determinante nell'indurre i bambini a muoversi e questo non solo in riferimento alle palestre. Poche ma importanti sono le condizioni che devono ricorrere per garantirne la funzionalità: sicurezza, pulizia e attrezzatura adeguata. Molte palestre del nostro paese sono ancora senza uscite di emergenza, in alcuni casi sono state ricavate da ripostigli o uno scantinati ove esistono colonne centrali con spigoli vivi o caloriferi sporgenti senza imbottiture di protezione. Manutenzione e pulizia sono altrettanto importanti per la sicurezza e l'igiene ambientale e le dimensioni minime dello spazio dovrebbero corrispondere almeno a quelle di un campo di pallavolo (m.9 x 18). Oltre agli ambienti è necessaria la presenza di attrezzature idonee e propedeutiche per facilitare l'apprendimento delle abilità. Oltre ai tradizionali attrezzi da palestra che si suole suddividere in grandi attrezzi (spalliera; quadro svedese: palco di salita, scale verticali, scala orizzontale, assi e trave di equilibrio, cavallina, materassine e materassoni) e piccoli attrezzi (palloni pieni o "medicine balls", palle leggere, palline tipo tennis, funicelle, ceppi; assicelle e tavolette; cerchi: clavette) ogni insegnante potrà aggiungere qualsiasi altro attrezzo non convenzionale. La validità di un attrezzo è legata alla possibilità che lo stesso ha di offrire spunti, suggerire intuizioni, a prestarsi come strumento di creatività e di estrinsecazione di un qualche cosa di veramente personale (Calvesi et al, 1998). In aggiunta o in alternativa alle palestre l'ambiente naturale, ove sia protetto e in-

terno al plesso scolastico, potrebbe diventare una palestra a cielo aperto. Esistono oggi in letteratura numerose pubblicazioni che supportano la necessità per il bambino di vivere esperienze in ambiente naturale (Farnè, 2010; Cecilian, 2016; Monti et al 2017). In uno studio recente i fattori protettivi associati allo svolgimento di attività fisica all'aria aperta come l'esposizione ad una luce più intensa, la cromaticità della luce del giorno e un incremento dei livelli di vitamina D (Ramamurthy et al., 2015) vengono definiti indispensabili per la prevenzione e la progressione della miopia in età precoce. La necessità di tornare alla natura è largamente sentita in una società, come la nostra, industrializzata e concentrata in agglomerati urbani che hanno tenuto veramente in poco conto l'importanza del verde per uno sviluppo equilibrato della personalità e l'outdoor education diventa pertanto un contesto spazio-temporale fruibile oggi dagli insegnanti quando le condizioni meteorologiche lo permettono. Il preconizzatore storico di questa forma di movimento è stato il francese Hébert (1936). Le attività proponibili all'aperto vanno dalle proposte sui principali schemi motori di base come camminare, correre, saltare, arrampicarsi, restare in equilibrio, spingere, tirare, sollevare, portare, lanciare, attaccare e difendersi alla esecuzione di momenti di attività collettiva come l'esecuzione di movimenti coordinati, le danze e giochi che richiedono grandi spazi come il prendersi, sparviero, castellone, scalpo, caccia con i numeri. Nel tema di una più efficace organizzazione degli spazi rientra anche una possibile predisposizione di percorsi protetti casa-scuola e viceversa. Tali percorsi, ripetuti due volte al giorno (l'andata a scuola e il ritorno da scuola), indurrebbero da un lato i nostri bambini a recuperare in parte forme attive di locomozione oggi quasi scomparse, dall'altro i genitori a concedere in modo progressivo, una sempre maggiore fiducia e autonomia negli spostamenti che avvengono al di fuori delle aree protette familiari. Nella scuola primaria le attività motorie possono essere valorizzate anche durante le altre ore di altre lezioni scegliendo strategie di didattica enattiva e incorporata. Alcuni argomenti di discipline come la matematica, la geografia e le lingue possono essere insegnati partendo da situazioni esperienziali in palestra seguite successivamente da momenti teorici. I fondamenti di queste strategie induttive e innovative sono le teorie del "Learning by doing" e del "Embodied Cognition" che sostengono l'importanza del coinvolgimento globale dell'allievo a partire dalle esperienze che valorizzano la corporeità. Le pause e gli intervalli possono diventare momenti che favoriscono le attività motorie. Recentemente sono apparsi in letteratura studi sull'utilizzo degli "active breaks" o pause attive a scuola studiate per alternare i troppi momenti statici con una breve attività fisica (Carlsson et al, 2015) utili per distogliere e decongestionare la mente del bambino al termine di attività didattiche con forte impegno cognitivo (Kibbe et al., 2011). Si tratta di momenti di 10-15 minuti da effettuarsi in classe a metà e alla fine della mattinata e del pomeriggio e consistono nel proporre esercizi o attività di allungamento muscolare, andature sul posto, autocontrollo respiratorio, mobilità articolare, passi di danza o di ginnastica aerobica, ginnastica con la sedia. Lo spazio di esecuzione limitato, la semplicità esecutiva, la breve durata temporale, la ripetibilità nel corso della giornata e l'adattamento ai tempi della didattica scolastica rendono gli "active breaks" una formula didattica semplice e facile da utilizzare da parte dei maestri.

Su questi importanti temi la SIEMeS (Società Italiana dell'Educazione Motoria e Sportiva) nel febbraio 2019 ha organizzato a Milano una Winter School aperta agli studiosi e ai ricercatori italiani e stranieri che si occupano di educazione motoria. L'evento ha permesso un confronto aperto sull'attività motoria dei bambini nel tempo scolastico, in quello extrascolastico e sui tempi di mobilità da e per la

scuola, sul ruolo degli adulti significativi che intervengono nella determinazione dei tempi di movimento dei nostri bambini vale a dire genitori, insegnanti di classe, insegnanti di ed Fisica, educatori sportivi e dirigenti scolastici e infine sul ruolo delle istituzioni coinvolte nelle scelte politiche e di sistema come la scuola, le università, il MIUR, il CONI, le società e le federazioni sportive, gli enti di promozione e gli enti locali. Ne è emerso un quadro complesso, racchiuso in questo numero monografico, che testimonia la grande attenzione per l'educazione motoria nella scuola primaria tenuta oggi a operare in sinergia con gli altri enti del territorio per promuovere stili di vita attivi.

Alla Winter School e alla nascita della SIEMeS ha partecipato e collaborato attivamente uno dei più grandi pedagogisti italiani, recentemente e improvvisamente scomparso: Umberto Margiotta. Questo numero monografico di Formazione & Insegnamento è dedicato a Lui a cui tutta la comunità delle Scienze Motorie Educative riserva un tributo e un ringraziamento particolare per essere stato uno dei primi e dei pochi pedagogisti non solo a parole ma anche con i fatti a credere nel valore delle attività motorie educative. Lo ringraziamo per il Suo elevato profilo scientifico ma anche per il Suo ruolo determinante nell'accreditamento della SIEMeS nell'ambito della comunità pedagogica nazionale oltre che per aver favorito e accolto tutte le nostre pubblicazioni scientifiche di settore all'interno di *special issue* della prestigiosa rivista Formazione & Insegnamento da Lui diretta e coordinata.

Riferimenti bibliografici

- ACSM (2011). American College of Sport Science Special Communication. *Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise*, Medicine & Science in Sports & Exercise.
- Bar-Or O., & Zwiren, L.D.,(1973). Physiological effects of increased frequency of physical education classes and of endurance conditioning on 9 to 11 year old girls and boys. *IV International Symposium of Pediatric Work Physiology, Natanya: Wingate Institute*;
- Boreham, J. (2001). The physical activity, fitness and health of children, *Sports Sci.*;19(12), 915-29.
- Borgogni, A., & Farinella, R., (2017), *Le città attive*. Milano: Franco Angeli
- Calcerano, L., & Casolo, F., (2003). *Educazione Motoria e Sportiva*, Brescia: La Scuola.
- Calvesi, A., & Tonetti, A., (1998). *L'attività motoria e l'educazione*, Milano: Ed Principato
- Carlson, J.A., Engelberg, J.K., & Cain K.L. (2015). Implementing classroom physical activity breaks: Associations with student physical activity and classroom behavior. *Prev Med (Baltim)*; 81, 67-72.
- Casolo, F., (2011), *Didattica delle attività motorie per l'età evolutiva*, Milano: Vita e Pensiero.
- Casolo, F., Alberti, G., Orizio, C., Arpesella, M., Passi, A., Galvani, C., & La Torre, A. (2016). Lombardia in gioco: a scuola di sport". Advocacy project 2015-2016. *Congresso SISMES, Roma*
- Ceciliani, A., & Bortolotti, A. (2013). Outdoor Motor Play: Analysis, Speculations, Research Paths, *Center for Educational Policy Studies Journal*, 3(3), 65-86.
- Cotman, C.W., & Berchtold, N.C., (2007). Exercise: a behavioral intervention to enhance brain health and plasticity. *Trend Neurosc.* 30(9)
- Farnè, R., & Agostini, F., (2010). *Outdoor education: l'educazione si-cura all'aperto*, Parma: Edizioni Junior Spaggiari;
- Gutin, B., Barbeau, P., Owens, S., Lemmon, C.R., Bauman, M., Allison, J., Kang, H.S., & Litaker M.S.,(2002) Effects of exercise intensity on cardiovascular fitness, total body composition, and visceral adiposity of obese adolescents, *Am J Clin Nutr*, 75(5), 818-26.

- Hebert G., (1936) *Education physique, virile et morale par la méthode naturelle*, Paris : Vuilbert.
- Hillman, C.H., Erickson, K.I., & Kramer, A.F. (2008). Be smart, exercise your heart: exercise effects on brain and cognition, *Net Rev Neurosc*, 9(1), 58-65
- Kibbe, D.L. et al, (2011) Ten Years of TAKE 10: integrating physical activity with academic concepts in elementary school classrooms. *Prev Med*, 52, S53-S50
- Kimm, S.Y., Glynn, N.W., Obarzanek, E., Kriska, A.M., Daniels, S.R., Barton, B.A., & Liu, K. (2005). Relation between the changes in physical activity and body-mass index during adolescence: a multicentre longitudinal study. *Lancet*, 366(9482), 301-307.
- Monti, F., Farnè, R., Crudeli, F., Agostini, F., Minelli, M., & Cecilian, A. (2017). The role of Outdoor Education in child development in Italian nursery schools, *Early Child Development and Care Journal*, 189(6), 867-882.
- MPI, Ministero della pubblica Istruzione (2012). *Indicazioni per il curricolo per la scuola dell'infanzia e per il 1° ciclo dell'istruzione*, Roma
- Ramamurthy, D., Lin Chua, S.Y., & Saw, S.M. (2015). A review of environmental risk factors for myopia during early life, childhood and adolescence. *Clin Exp Optom*, 98(6), 497-506
- Sibley, B.A., & Etnier J.L., (2003). The relationship between physical activity and cognition in children : a meta-analysis, *Pediatric Exercise Science*, 15, 243-256;
- Shephard, R. J., & Lavallee, H. (1993). Impact of enhanced physical education in the prepubescent child: Trois Rivières revisited. *Pediatric Exercise Science*, 5(2), 177-189.
- Strong, W.B., Malina, R.M., Blimkie, C.J., Daniels, S.R., Dishman, R.K., Gutin, B., Hergenroeder, A.C., Must, A., Nixon, P.A., Pivarnik, J.M., Rowland, T., Trost, S., & Trudeau F., (2005). Evidence based physical activity for school-age youth, *J Pediatric*, 146(6), 732-7.
- Wang, Y., Lobstein, T., (2006). Worldwide trends in childhood overweight and obesity, *Int J Pediatr Obes*, 1(1), 11-25.