



# Valenza Educativa e Preventiva dell'Educazione Fisica e Sportiva

## Educational and preventive value of Physical and Sports Education

Pietro Montesano

Università degli Studi di Napoli Parthenope - pieromontesano@uniparthenope.it

### ABSTRACT

Physical and Sports Education pursues the objective of the harmonious development of the individual's personality achieved through movement. The recognition of equal dignity in the language of the body, to better say of communication through the movement, as a mediator and an instrument of connection with the languages of other school disciplines substantiates its educational-formative value.

Physical and sports education, in relation to the areas of intervention, takes on educational and preventive connotations, investing both the relational and the physical-organic environment, benefiting from the advantages induced by the movement.

The relational context contributes to the development of the individual seen as a psychophysical unit, that relates to others and to the world, and to improve the ability to adapt to problem situations to favor the inclusive process with the improvement of self-esteem and a good relationship with his body. The physical-organic environment refers to the detoxification of the organism and to the disposal of excess calories, to the tonicity conditions of the locomotor apparatus, to the procrastination of the risk of the onset of osteoporosis and to the acquisition of skills and competences related to knowledge of one's body and the concepts of coordination, spatio-temporal organization, movement control. The preventive aspect must be investigated in order to avoiding or postponing pathological outbreaks, particularly as regards postural defects and prattognosic manifestations indicating discomfort and possible repercussions on disability.

L'Educazione Fisica e Sportiva persegue l'obiettivo dello sviluppo armonico della personalità dell'individuo realizzato attraverso il movimento. Il riconoscimento della pari dignità al linguaggio del corpo, o meglio della comunicazione attraverso il movimento, quale mediatore e strumento di raccordo con i linguaggi delle altre discipline scolastiche ne sostanzia la valenza educativo-formativa.

L'Educazione Fisica e Sportiva, in relazione agli ambiti di intervento, assume connotati educativi e preventivi investendo sia l'ambito relazionale che fisico-organico beneficiando dei vantaggi indotti dal movimento. L'ambito relazionale contribuisce allo sviluppo dell'individuo visto come unità

psicofisica, che si rapporta agli altri e al mondo, atta a migliorare la capacità di adattamento alle situazioni problematiche per favorire il processo inclusivo con il miglioramento dell'autostima e di un buon rapporto con il proprio corpo. L'ambito fisico-organico afferisce alla disintossicazione dell'organismo ed allo smaltimento delle calorie in eccesso, alle condizioni di tonicità dell'apparato locomotore, al procrastinare il rischio dell'insorgenza dell'osteoporosi e all'acquisizione di abilità e competenze relative alla conoscenza del proprio corpo e ai concetti di coordinazione, di organizzazione spazio-temporale, di controllo dei movimenti. L'aspetto preventivo deve essere indagato nell'ottica di evitare o procrastinare insorgenze patologiche particolarmente per ciò che attiene ai vizi posturali ed alle manifestazioni prattognosiche indicatrici di disagio e di possibili ricadute nella disabilità.

#### KEYWORDS

Corporeality, education, prevention, movement.

Corporeità, educazione, prevenzione, movimento.

## 1. Introduzione

Il paradigma epistemologico dell'Educazione Fisica e Sportiva (Freccero, 2013) origina dallo sviluppo del movimento ginnastico italiano, connotato da caratteristiche militaresche, anche se le effettive radici sono da ricercare nell'antichità, come testimoniato dalle civiltà cinesi, egiziane e, soprattutto, greche. La ginnastica fu introdotta come materia di studio nella scuola italiana con la Legge Casati nel 1859. Da allora il percorso di crescita e di acquisizione di dignità scientifica è stato lungo e faticoso passando per l'assunzione della denominazione di Educazione Fisica prima e di Scienze Motorie negli ultimi lustri.

L'Educazione Fisica (Carraro & Lanza, 2004) affronta il problema della formazione della persona nella sua globalità, all'interno del processo evolutivo psicofisico realizzato attraverso il movimento, curando il miglioramento del comportamento in un'ottica di armonico sviluppo della personalità. È palese che le finalità della disciplina motoria non divergono dall'azione psico-pedagogica e, prima ancora di essere un insieme di tecniche, richiedono da parte dell'insegnante, ovvero allenatore-istruttore, un approccio globale alla persona. Caratteristica precipua è l'esplicitazione del comportamento attraverso il movimento favorendo la conoscenza del proprio sé corporeo con la *cinestesi* corporea, cioè la soddisfazione che si prova nel muovere il proprio corpo, nell'avvertire l'efficienza del proprio apparato locomotore allo scopo di soddisfare il bisogno di realizzare delle buone prestazioni, nel confrontarsi con altri soggetti, preferibilmente di pari età, nel *sentirsi* parte integrante di un gruppo, per superare e per superarsi, e nell'esaltare la componente ludica.

Nel contesto scolastico l'Educazione Fisico-Sportiva (Pignato, Coppola, & Manzo, 2016) è, ancor oggi, identificata come la disciplina ludica per eccellenza, con forte valenza aggregante e relazionale, ma sottostimata in relazione alla capacità di contribuire significativamente alla realizzazione della ricaduta didattica

finalizzata all'armonica crescita della persona e alla stimolazione delle capacità cognitive (Salvini, 2000) e metacognitive. L'applicazione dei programmi e dei curricoli nelle scuole di ogni ordine e grado, evidenzia la non paritaria considerazione, rispetto alle altre discipline, che è riservata all'Educazione Fisica e allo sport. Sensazione peraltro rafforzata da alcune proposte orientate, negli anni, a collocare la disciplina motoria addirittura nella fascia oraria opzionale scolastica.

Il riconoscimento della valenza educativo-formativa si è spesso scontrato con lo scetticismo della validità dell'insegnamento ed anche con le riforme frammentate che hanno modificato l'assetto della scuola italiana, a partire dagli anni Sessanta del secolo scorso, pur se negli ultimi lustri sono però da riscontrare degli sforzi per conferire pari dignità ai linguaggi delle discipline. Il linguaggio del corpo, o meglio la comunicazione attraverso il movimento, può e deve divenire mediatore e strumento di raccordo con i linguaggi della scrittura e produzione (Ambel, 2006), dell'immagine, del suono, del calcolo.

Le riforme dell'assetto scolastico (Euridice, 2013) hanno riguardato non solo l'aspetto amministrativo-organizzativo, estesosi poi a tutti gli Istituti con l'introduzione dell'autonomia sancita con la Legge Bassanini 59/1997 e sviluppata nel tempo fino a giungere alla 107/2015, ma anche quello metodologico didattico. Infatti i cambiamenti sono stati sanciti con l'emanazione dei nuovi programmi della scuola media nel 1979 e della scuola secondaria di II grado nel 1982, di quelli della scuola elementare del 1985, dei nuovi orientamenti per la scuola materna nel 1991, della Riforma Moratti del 2003, che ha introdotto il portfolio delle competenze e la differenziazione tra il ciclo primario, ex scuola materna, ex elementare e ex media, e ciclo secondario, sistema dei licei ed istruzione professionale, e delle successive modifiche ed integrazioni per i curricoli dei Ministri Fioroni, Gelmini, Giannini e Fedeli. Nell'ottica di queste innovazioni l'Educazione Fisica ha vissuto momenti esaltanti e momenti di crisi. A partire dal 1979 la differenza fra i vari ordini di scuola è emersa con contorni sempre più definiti, nonostante fosse auspicata la continuità educativa e didattica, poiché nelle scuole elementari, ora primarie, non era previsto lo svolgimento delle attività motorie. Una inversione di tendenza fu sancita dai nuovi programmi per la scuola elementare nel 1985, nei quali vi sono alcuni riferimenti alle attività motorie e al gioco-sport, che fecero seguito ad alcuni tentativi, seppur poco valorizzati, esperiti negli anni per assicurare più spazio alla disciplina fisico-sportiva. Infatti la problematica dell'esiguità delle ore di Educazione Fisica nelle scuole medie e superiori e dell'assenza della disciplina nella scuola elementare fu affrontata, mutuando una iniziativa francese, con un esperimento iniziato nel 1966 denominato mezzo tempo pedagogico, *mi-temps pédagogique*. Nei tratti essenziali, tale metodologia consisteva nel diminuire il numero di ore settimanali della scuola primaria dedicate alle attività intellettuali e, contemporaneamente, nel destinare un considerevole numero di ore all'educazione fisica allo scopo di migliorare l'intera personalità con conseguenti benefici riscontrabili sul piano intellettuale e non solo su quello motorio.

La riflessione sull'importanza di introdurre l'Educazione Fisica nella scuola Primaria ha animato ed anima il dibattito scientifico da oltre sessanta anni senza che si sia giunti ad una chiara definizione ordinamentale. La presenza degli insegnanti di Educazione Fisica, infatti, è sempre stata autorizzata in relazione allo sviluppo di progettualità locali e nazionali come "Sport a Scuola" e "PERSEUS", che aveva la finalità di valorizzare l'educazione motoria, fisica e sportiva nella scuola dell'autonomia, e recentemente con "Alfabetizzazione Motoria" e "Sport di classe".

## 2. Valenza Educativa e Benefici del Movimento

Nel corso dei secoli il concetto di educazione, benché ispirato ai significati conferiti sin dall'antichità, ha subito delle rielaborazioni anche in relazione ai periodi storici e politici ed alle finalità perseguite dalle società di appartenenza. Gli approcci teorici concordano nell'affermare che educare vuol dire mettere in atto un'azione intenzionale che spazia dall'alimentare, nutrire e formare l'organismo mediante l'istruzione e l'igiene, allo sviluppo di facoltà mentali e volitive sino all'addentrarsi in ambiti etico-morali.

Attualmente con il termine *educazione* si indicano tutte le azioni e le pratiche che confluiscono nel modo di essere dell'individuo, siano esse intenzionali o non considerate nei loro risvolti materiali, tecnici, prescrittivi, ideologici, politici, sociali e valoriali, evidenziando appunto l'individuo ed il cittadino. Il processo educativo riguarda, quindi, lo sviluppo dell'educazione di un individuo dal momento della nascita, attraverso l'infanzia e l'adolescenza, fino a giungere all'età adulta.

In questo scenario risulta significativa la valenza educativa dell'Educazione Fisica in quanto la disciplina persegue la possibilità di stabilire relazioni (Pesci, 1991), di effettuare movimenti, di contribuire allo sviluppo armonico dell'individuo visto come unità psicofisica che si rapporta agli altri e al mondo. Le primarie forme di relazione, movimento e gestualità, consentono di interagire con gli altri attraverso il corpo, indipendentemente dal linguaggio, dal codice comunicativo. L'azione educativa è da riferirsi, pertanto, alla possibilità di migliorare la capacità di adattamento ad una situazione problematica per riuscire ad integrarsi nella realtà socio-culturale di appartenenza e, all'occorrenza, modificarla.

Elemento caratterizzante dell'Educazione Fisica è il movimento (Meinel & Schnabel, 1994) che, in generale, è inteso come attivazione motoria (Arnold, 1988), pratica sportiva, prova agonistica ma la cui valenza non può prescindere dall'ambito educativo, formativo e di miglioramento del nostro stile di vita (Mazzeo et al., 2016).

Il movimento è crescita (Le Boulch, 1971), è un mezzo efficace per acquisire nuove e diverse informazioni che migliorano la conoscenza di sé e degli altri, dello spazio circostante e che connota la specie animale con la traslocazione del corpo nello spazio con caratteristiche che, progressivamente con la crescita, divengono autonome e soggettive (Whitehead, 2010). Il movimento rappresenta un efficace strumento di maturazione e di adattamento atto a canalizzare gli impulsi in forme socialmente accettabili, prepara l'individuo alla convivenza civile nella società adulta, rendendolo sempre più consapevole degli schemi di comportamento sensoriali e motori. Favorisce l'acquisizione di nuove abilità, lo sviluppo e il miglioramento dell'autostima, un maggiore adattamento all'ambiente e un buon rapporto con il proprio corpo.

Evoluzione naturale dello sviluppo del movimento è lo svolgimento di un'attività sportiva che può essere praticata perseguendo obiettivi relativi a una maggiore conoscenza del proprio sé corporeo, all'esigenza di confrontarsi con altri atleti, all'appartenenza ad un gruppo sportivo, estrinsecando le potenzialità motorie con un'espressività soggettiva. Le attività fisico-sportive, quindi, sono senza alcun dubbio uno strumento atto a garantire un armonico sviluppo individuale, un mezzo fondamentale dell'educazione generale. Si può parlare, quindi, di espressione motorio-sportiva individuale, in quanto la motricità è la risultante degli elementi costituzionali, non solo morfologici, funzionali e strutturali dell'individuo, ma anche delle attitudini proprie di ciascuno.

L'uomo, infatti, si caratterizza per la posizione eretta rispetto agli altri mammiferi e la sua capacità di muoversi è regolata dal Sistema Nervoso Centrale che stimola, attraverso la rete neuronale, la funzione motoria atta a compiere e controllare i movimenti determinando il gesto motorio, con il passaggio dalla motricità grosso motoria (Sgrò, Quinto, Messina, Pignato, & Lipoma, 2017) a quella fine motoria.

Il contributo educativo si sostanzia con la valorizzazione del corpo nelle modificazioni positive, con la pratica motorio-sportiva, e negative, con l'assenza di movimento o ipocinesia. Il movimento è, quindi, un aspetto dinamico della personalità, è l'elaborazione compiuta da tutta l'unità somato-psichica individuale ed è la risultante di stimoli non solo percepiti ma elaborati. Il movimento favorisce la disintossicazione dell'organismo, contribuisce ad eliminare le calorie in eccesso (Persson & Bondke Persson, 2018) mantiene in condizioni di tonicità l'apparato locomotore preservando la densità ossea, previene il rischio dell'osteoporosi e quello delle insorgenze patologiche. Un corpo più sano aiuta a star bene con se stessi e con gli altri.

Il miglioramento dell'autostima (Zametkin, Zoom, Klein, & Munson, 2004), il controllo dell'emotività, con l'ansia ed il nervosismo che si attenuano fino a scomparire, la maggiore tolleranza alle frustrazioni sono alcune delle componenti della personalità che maggiormente traggono beneficio dal movimento. L'attività fisica (UNESCO, 1978) serve, quindi, a completare le tappe auxologiche fondamentali per lo sviluppo e la crescita del bambino, con la comprensione del proprio ruolo nel mondo e del rapporto con gli altri, degli adolescenti e degli adulti all'interno di un processo attraverso il quale si acquisisce la consapevolezza delle proprie potenzialità e dei propri limiti.

L'educazione al movimento deve essere intesa come *apprendere a muoversi*, con l'acquisizione di abilità e competenze relative alla conoscenza del corpo e ai concetti di coordinazione (Montesano, 2018), di organizzazione spazio-temporale, di controllo dei movimenti e deve correlarsi al concetto di *muoversi per apprendere*, tanto da facilitare l'acquisizione di competenze sociali, di gestione della cooperazione e della competizione, di ricadute positive per la crescita individuale e collettiva, di sostenere la valenza socio-sanitaria dell'attività motoria e dello sport, di favorire i fenomeni aggregativi che si generano all'interno dei gruppi sportivi, di stimolare l'attività catartica, attraverso il gioco, e di benessere necessaria per instaurare nuove relazioni, anche affettive. L'avviamento allo sport prima e l'attività sportiva poi, determinano nel giovane una notevole padronanza di sé, nel rispetto delle regole della disciplina praticata, una abitudine alla perseveranza e al confronto e al superamento dell'avversario conclamando abitudini motorie, disponibilità fisiologiche e qualità morali allontanando il pericolo del drop-out (Montesano, Tafuri, & Mazzeo, 2016), fenomeno sempre più diffuso tra le giovani generazioni.

La fase della competizione sportiva, infatti, va curata non certo come un momento finalizzato al solo risultato ma come uno step atto a favorire l'apprendimento, quello sportivo in particolare, e quella educativa deve saper far emergere le qualità presenti in ciascuno e veicolarle nella giusta direzione della lealtà e del confronto con l'avversario, anche attraverso l'insegnamento delle regole e delle tecniche degli sport, nell'ottica del fair-play, perseguendo l'obiettivo del miglioramento della qualità della vita.

Il movimento, pertanto, agisce beneficamente su tutto il corpo e l'attività fisica non solo rende più funzionale l'organismo ma ne determina una modificazione in relazione alla forma ed al volume, che assumono valenza anche dal punto di vista estetico, alle abitudini nutrizionali (Montesano & Mazzeo, 2019) e all'assunzione di vizi posturali (Montesano & Mazzeo 2018).

L'assenza di movimento o la ridotta attività fisica è l'anticamera di carenze che possono degenerare in forme patologiche, tali da provocare deficit o disabilità funzionali, ripercuotendosi negativamente sulla qualità della vita di relazione e sulla salute.

VANTAGGI	EFFETTI
Fisiologici immediati	Controllo ormonale e metabolico (glicemia, catecolamine etc) Miglioramento qualitativo e quantitativo del sonno
Fisiologici a lungo termine	Resistenza aerobica, funzione muscolare, flessibilità, equilibrio e coordinazione, rapidità
Psicologici immediati	Rilassamento, riduzione dello stress e dell'ansia, aumento del tono e dell'umore
Psicologici a lungo termine	Benessere generale, migliore salute mentale, incrementi cognitivi, controllo e prestazioni motorie, acquisizione abilità motorie
Sociali immediati	Aumentata inclusione sociale
Sociali a lungo termine	Aumentata inclusione, formazione di nuove amicizie, ampliamento dei rapporti sociali, mantenimento del ruolo ed acquisizione di nuovi ruoli
Motivazionali	Divertimento Amicizia, autopossesso funzionale, aumentato stato di benessere

**Tabella 1 – Vantaggi dell'attività fisica**

L'attività fisica e l'allenamento sportivo, quindi, sono in grado di produrre una serie di benefici e di vantaggi (Tab.1) che interessano l'intero organismo e la personalità dello sportivo anche in relazione alla scelta della disciplina sportiva. Tendenzialmente risultano privilegiati i giochi/sport di squadra, che offrono maggiori possibilità relazionali con i compagni ma anche con gli *avversari* e attraverso i quali, dato da non trascurare, gli eventuali gap prestazionali individuali possono essere ovviati o superati proprio dal fatto di essere inseriti in un gruppo e nella distribuzione dei ruoli e dei compiti. Non è da sottovalutare però, in relazione anche alle specifiche caratteristiche del giovane atleta, la pratica di una disciplina individuale, nei casi in cui abilità motorie e attitudini psicologiche (Duda, Chi, Newton, Walling, & Cately, 1995) del soggetto lo permettano e lo consiglino.

### 3. Valenza preventiva

L'Educazione Fisica e Sportiva, nell'ottica di sviluppo della personalità, assume una valenza preventiva nel contribuire ad identificare e, per quanto possibile, risolvere situazioni problematiche siano esse di natura organica, fisica o cognitiva.

*Prevenire*, infatti, significa porre in atto tutta una serie di azioni finalizzate a eliminare o a ridurre al minimo il verificarsi di situazioni dannose, o comunque pericolose. In campo sanitario per *prevenzione* si intende l'insieme delle azioni volte al mantenimento o al miglioramento dello stato di salute, ad anticipare l'insorgere di un determinato tipo di patologia, o a curarne gli effetti, o a limitarne i danni, distinguendo tre livelli di intervento (Tabella 2).

La valenza preventiva consiste, in generale, nella riduzione della pressione arteriosa, dell'insorgenza patologica di malattie metaboliche, cardiovascolari (Sandip, Murnal, & Yuganthi, 2012), respiratorie (Perrotta, Mazzeo, & Cerqua, 2017), neoplastiche, dell'artrosi e del tessuto adiposo in eccesso, dei sintomi di ansia, stress, depressione e nel controllo del livello di glicemia, modulando positivamente il colesterolo nel sangue. Lo svolgimento dell'attività fisica, preferibilmente a cadenza regolare e di tipo aerobico, influisce positivamente sia sullo stato di salute (aiutando a prevenire e ad alleviare molte delle patologie croniche e non) sia sul grado di soddisfazione personale (favorendo lo sviluppo dei rapporti sociali e del benessere psichico) contribuendo a sviluppare uno stile di vita sano.

Livello	Azione
Primario	Evita o contrasta l'insorgere di una patologia. La sana e regolare attività fisica, abbinata a un'alimentazione equilibrata sia dal punto di vista qualitativo che quantitativo, concorre a procrastinare l'insorgenza patologica.
Secondario	Diagnostica precocemente una patologia nascente. L'attività fisica e un corretto regime alimentare, concorrono all'azione terapeutica in presenza, ad esempio, di un preoccupante sovrappeso che rende difficile e/o impedisce di salire una rampa di scale o di allacciarsi le scarpe.
Terziario	Cura e riduce i danni provocati da una patologia e ne limita le complicazioni. La pratica di una regolare attività fisica, prescritta dal medico, assume i connotati di terapia "riabilitativa" e preventiva contro eventuali recidive

**Tabella 2 – Livelli di prevenzione sanitaria**

In ambito scolastico la valenza preventiva riguarda la promozione e la conoscenza dei comportamenti che hanno rilevanza per la salute, l'intervento in relazione alle variabili psicologiche, relazionali, sociali, culturali e ambientali che influenzano i comportamenti a rischio favorendo l'acquisizione di nuove conoscenze, atteggiamenti e capacità operative attinenti a stili di vita sani e la promozione di atteggiamenti, valori e comportamenti che consentano di sviluppare capacità di valutazione e di autonomia.

Due precisi ambiti di intervento, però, connotano l'efficacia dell'azione preventiva di pertinenza dell'Educazione Fisica e Sportiva. Quello relativo all'insorgenza di vizi posturali, strettamente connesso anche all'insorgenza dell'obesità (Mazzeo, 2016), e quello relativo all'individuazione di eventuali elementi prattognosici connessi a possibili indicatori di sintomi di disabilità.

### 3.1. Vizi Posturali

La postura (Pirola, 2005) è essenzialmente la posizione assunta dalle varie parti del corpo le une rispetto alle altre (sistema di coordinate egocentriche) e rispetto all'ambiente circostante (sistema di coordinate exocentriche) non tralasciando l'incidenza del campo gravitazionale (sistema di coordinate geocentriche). Essa è il modo di stare in una situazione di stabilità del corpo umano, sia esso in posizione

statica e/o dinamica, che è determinata dall'adattamento delle varie strutture del corpo: S.N.C., colonna vertebrale, arti e loro interconnessioni con il mondo esterno. La postura è uno status che subisce continui *aggiustamenti*, elaborati dagli analizzatori corporei, indotti da informazioni provenienti da diversi tipi di recettori sensoriali cutanei, propriocettivi, visivi, vestibolari e uditivi. Una postura corretta e funzionale è caratterizzata dall'assenza di tensioni muscolari asimmetriche e anormali e da corretti rapporti tra i vari segmenti corporei, quella errata, invece, può innescare nell'organismo dei meccanismi di compensazione che alterano la fisiologica struttura del corpo.

L'età evolutiva è caratterizzata da un continuo sviluppo corporeo, sia dal punto di vista osseo e della mobilità articolare, sia relativamente all'ampliarsi dei tendini e dei muscoli. L'accrescimento costringe il corpo ad assumere posizioni talvolta scorrette per ricercare nuovi equilibri, che possono alla lunga tradursi in atteggiamenti viziati dello scheletro.

Si parla in questi casi di *paramorfismi*, indicando con tale espressione tutto ciò che, pur determinando un'alterazione della forma corporea, è correggibile. *Dismorfismi* quando le alterazioni dello scheletro si sono ormai cronicizzate e non possono essere modificate con la cinesiterapia.

Le alterazioni riferibili a squilibri muscolari e vizi posturali come i paramorfismi, sono riconducibili spesso, in assenza di patologie conclamate, a prolungate permanenze nei banchi, ad utilizzo di zaini e cartelle con peso eccessivo. La cartella, impugnata con una mano, stimola delle posture di compenso per riequilibrare il baricentro del corpo. Lo zaino contribuisce a prevenire gli atteggiamenti scoliotici ma, specie quando è pesante, il carico tende a far curvare le spalle. Ai genitori è consigliabile suggerire di far utilizzare lo zaino, preferibilmente con ruote, e, qualora ciò non sia possibile, di far alternare la prensione della cartella con mano destra e mano sinistra e controllare a casa che i bambini/ragazzi non trascorrono molto tempo davanti alla televisione e/o ai videogiochi. I docenti delle discipline in aula dovrebbero far cambiare periodicamente posto nei banchi agli scolari (variare l'assegnazione del posto nelle file esterne a intervalli regolari di tempo); alternare le ore di studio con brevi, ma frequenti, periodi di ricreazione; disporre i banchi ad anfiteatro e non a gruppi contrapposti, al fine di evitare che i ragazzi, per prestare attenzione agli interventi dei docenti, effettuino movimenti di torsione scomposti; controllare che gli scolari siedano correttamente con rachide leggermente inclinato avanti con perno sull'articolazione dell'anca (Le Huec, Aunoble, Leijssen, & Pellet, 2011) e non sulla colonna (Vaz, Roussouly, Berthonnaud, & Dimnet, 2002), che deve rimanere diritta, sostenuta dalle braccia che poggiano, divaricate, sul piano del banco.

Ai docenti di Educazione Fisica è consigliabile far osservare e monitorare che, tanto nella stazione eretta come in quella seduta, gli scolari evitino di assumere posizioni flessorie laterali, deambulino con il busto e capo eretti, con gli arti superiori in normale oscillazione e con quelli inferiori aventi corretto appoggio plantare.

### 3.2. Vizi Prattognosici

L'osservazione del comportamento dei bambini che frequentano il ciclo primario d'istruzione spesso, per molteplici concause, non fornisce elementi significativi atti a stimolare l'attenzione dei genitori e dei docenti. La situazione reale, però, in molteplici casi cela un disagio che può determinare situazioni patologiche che, se affrontate (non in riferimento ad una terminologia terapeutica) in modo adeguato, possono essere risolte o ridotte.

La maggiore attenzione alla lettura precoce dei segni minori delle disfunzioni prattognosiche, con la conseguente prevenzione delle difficoltà scolastiche, consente di evitare l'instaurarsi dei disturbi dell'apprendimento (Cornoldi, 2005) oltre che quelli di carente sviluppo delle capacità motorie e fornisce un utile strumento per contenere il fenomeno della dispersione promuovendo le azioni di benessere e di inclusione (Montesano, Peluso Cassese, & Tafuri, 2016) attraverso adeguati percorsi educativi.

Un indicatore da considerare è l'iperattività che non può essere ricondotto esclusivamente ad un eccesso di attività motoria (ipercinesia) associata a un deficit di attenzione, ma piuttosto ad una vasta entità in cui convivono le diverse manifestazioni delle differenti componenti neuropsichiche dello sviluppo infantile. Il bambino manifesta una rapidità nelle risposte che sono carenti di capacità di analisi e deduzione ed a livello motorio evidenzia scarso controllo dei movimenti, con corse sfrenate e/o arrampicate oppure giocherellando con alcune parti del corpo.

La manifestazione sintomatologica dell'iperattività è mutevole in relazione all'età, infatti un disturbo comportamentale col tempo può evidenziarsi come disturbo motorio, la maldestrezza (Wille, 2003), e rappresentare un segnale di disagio.

Il bambino iperattivo evidenzia, spesso, difficoltà di esecuzione dei movimenti (Accardo, 1991) con goffaggine (*Hypotonic syndrome*), con modo eccessivamente globale e approssimativo, oppure manifestando *Inibizione Psicomotoria* intesa a livello verbale, intellettuale, sessuale, affettivo, sociale e motorio. Essa può manifestarsi con la rinuncia ad agire oppure con un ipercontrollo sulla motricità che si traduce con un irrigidimento di tutto il corpo, o di alcune sue parti, accompagnato da una sensazione di forte imbarazzo.

#### 4. Suggerimenti Metodologici

Le scelte metodologiche influenzano, spesso, lo sviluppo dei processi di apprendimento che, particolarmente nell'ambito motorio-sportivo, sono di tipo esperienziale. La finalità dell'Educazione Fisica e Sportiva è l'armonico sviluppo psico-fisico sia in termini corporei che in termini relazionali e di autostima e le proposte-stimolo devono essere presentate ai soggetti in età evolutiva con metodiche diversificate ed adeguate all'età ed alle capacità dei singoli soggetti. Le tematiche didattiche, siano esse a valenza educativa che preventiva, devono essere strutturate secondo il criterio della multilateralità, soprattutto per sollecitare l'espressione e l'interazione del maggior numero di abilità e capacità motorie. La programmazione dell'attività, strutturata anche in funzione dei risultati dei test motori (Marella & Risaliti, 2007), deve seguire un percorso di gradualità, progressività e continuità che deve consentire di far emergere le potenzialità dei discenti e far rilevare, senza sottovalutazioni, eventuali manifestazioni di disagio. La modalità osservativa non deve mai essere trascurata e le informazioni devono essere trascritte in griglie di rilevazione.

Le indicazioni metodologiche devono essere definite in funzione degli obiettivi da perseguire, con caratteristiche sia analitiche che globali, di seguito sintetizzati:

- Compensare le influenze negative che il moderno sistema di vita esercita sulla motricità dei bambini;
- Facilitare l'acquisizione della più ampia base motoria possibile attraverso lo

sviluppo degli schemi motori e posturali, indispensabili all'organizzazione del movimento e al controllo del corpo;

- Favorire lo sviluppo delle capacità motorie e l'apprendimento delle abilità motorie;
- Concorrere allo sviluppo e al consolidamento di comportamenti relazionali coerenti e positivi;
- Sviluppare e consolidare le capacità di iniziativa e di risoluzione dei problemi;
- Favorire e sollecitare l'interesse verso le attività sportive.

Il conseguimento di questi obiettivi deve prevedere l'organizzazione delle attività motorie in situazioni di apprendimento capaci di stimolare tutte le funzioni e le potenzialità psicofisiche degli allievi. In particolare per le situazioni di disagio è importante predisporre un percorso didattico atto a riscoprire un adeguato rapporto con il corpo e una corretta acquisizione degli schemi corporeo e motorio orientati alla regolazione e al controllo del movimento per favorire il graduale passaggio dal gesto spontaneo, a quello organizzato ed infine a quello finalizzato allo scopo di far *interiorizzare* le proprie azioni ed il riconoscimento del proprio corpo. (Le Boulch, 1971). Analizzare il rapporto di relazione con i pari, con il gruppo e con gli adulti, per identificare i punti di forza e le criticità e verificare la ricaduta didattica in ambito disciplinare. Il dilemma metodo analitico vs metodo globale deve essere risolto da parte dell'insegnante-istruttore in riferimento alle dinamiche didattiche ed alle situazioni di gioco proponendo specifiche esercitazioni che abbiano caratteristiche di ripetitività, per l'acquisizione di movimenti automatici, e di variabilità per stimolare l'attivazione del processo di problem-solving.

## Conclusioni

L'affermazione definitiva della valenza educativa, didattica e preventiva dell'Educazione Fisica passa attraverso il riconoscimento dei benefici che l'attività induce sul bambino/discente. Lo scopo che il docente-istruttore deve perseguire è individuare e valorizzare le capacità del singolo e del gruppo classe in un'ottica di interazione insegnamento-apprendimento in cui il discente diventi protagonista del proprio percorso formativo. La possibilità di favorire il superamento delle difficoltà connesse allo status individuale o all'oggettività delle situazioni apprenditive, deve consentire ai giovani soggetti di effettuare il passaggio

dalla condizione del  
*non posso – non ci riesco*

a quella del  
*posso – ci riesco*

in cui la corporeità, il controllo del movimento, il benessere diventino componenti essenziali dello sviluppo educativo e didattico con l'acquisizione di competenze che facilitino un effettivo riscontro in tutti gli ambiti disciplinari. L'Educazione Fisica e Sportiva è una disciplina con caratteristiche trasversali che favorisce lo sviluppo degli aspetti delle aree affettivo-emotive, intellettuali, sociali, motorie e organiche della personalità degli studenti e consente di identificare e perseguire gli obiettivi da raggiungere esaltando lo stile personale. Il processo di apprendimento per azione, attraverso il movimento, consente al discente di rap-

portarsi con l'ambiente, in tutta la sua globalità e nei suoi particolari, sviluppando il senso di orientamento con le variabili angolari, di curva, direzione e velocità, lo spostamento finalizzato del corpo nello spazio, accrescendo tutte le forme di sensibilità, in un'ottica di *sviluppo dinamico corporeo*. L'attività fisico-sportiva, ed in particolare quella di squadra, agisce sulla *armonizzazione sistemica* del bambino in quanto ne favorisce l'armonizzazione di tutti i sistemi di vita in cui è inserito, ne facilita l'acquisizione di nuove competenze che gli permettono di essere autonomo nella gestione dei suoi spazi nella vita quotidiana e agisce anche sulla dimensione educativa dell'*evoluzione del comportamento*.

In un contesto integrato la valenza preventiva riveste un ruolo sempre più importante in quanto l'Educazione Fisica ha la possibilità di far emergere disagi latenti che potrebbero sfociare non solo nella disabilità accertata ma anche in quel contesto di difficile lettura che investe il disadattamento sociale e che si manifesta anche con azioni prevaricatorie e violente come gli atti di bullismo. Pertanto una corretta e puntuale programmazione dell'attività, scandita in fasi di lavoro che siano redatte in funzione dello sviluppo auxologico dei discenti, deve considerare il ritmo ed i tempi di acquisizione personale affinché sia perseguito lo scopo del successo formativo-sportivo e di armonica formazione della personalità.

## Riferimenti Bibliografici

- Accardo, P., Blondis, T.A., & Whitman, Y. (1991). *Attention Deficit Disorders and Hiperactivity on children*. New York: Marcel Dekker Inc.
- Ambel, M. (2006). *Quel che ho capito. Comprensione dei testi, prove di verifica, valutazione*. Roma: Carocci.
- Arnold, P.J. (1988), *Education, Movement and the Curriculum*, tr. It. Farnè, R. (2002) (a cura di), *Educazione motoria, sport e curriculum*. Milano: Guerini e Associati.
- Carraro, A., & Lanza, M. (2004). *Insegnare e apprendere in Educazione Fisica*. Roma: Armando Editore.
- Cornoldi, C., De Beni, R., Zamperlin, C., & Meneghetti, C. (2005), *Test AMOS 8-15 – Abilità e motivazione allo studio: prove di valutazione per ragazzi dagli 8 ai 15 anni*, Trento: Erickson.
- Duda, J.L., Chi, L., Newton, M.L., Walling, M.D., & Catley, D. (1995). Task and Ego Orientation and Intrinsic Motivation in Sport. *Int. J. Sport. Psychol.*, 26, 40-63.
- European Commission/EACEA/Eurydice, (2013). *Physical Education and Sport at School in Europe Eurydice Report*. Luxembourg: Publications Office of the European Union.
- Freccero, R. (2013). *Storia dell'Educazione Fisica e Sportiva in Italia*. Torino: Levrotto & Bella.
- Le Boulch, J. (1971). *Educare con il movimento*. Roma: Armando.
- Le Huec, J.C., Aunoble, S., Leijssen, P., & Pellet, N. (2011). Pelvic parameters: origin and significance. *Eur Spine J*, 20(Suppl 5), S564–S571.
- Marella, M., & Risaliti, M. (2007). *Il libro dei Test - Le prove di valutazioni per tutti gli sport*. Milano: Ed. Correre.
- Mazzeo, F. (2016). Current concept of obesity. *Sport Science*, 9(2), 42-48,
- Mazzeo, F., Santamaria, S., Monda, V., Tafuri, D., Dalia, C., Varriale, L., De Blasio, S., Esposito, V., Messina, G., & Monda, M. (2016). Dietary supplements use in competitive and non competitive boxer: An exploratory study. *Biology and Medicine*, 8(4), 294-302.
- Meinel, K, & Schnabel, G. (1994). *Teoria del movimento*. Roma: Società Stampa Sportiva.
- Montesano, P., Tafuri, D., & Mazzeo, F. (2016). The drop-outs in young players, *Journal of Physical Education and Sport*® (JPES), 16(4), 197, 1242–1246.
- Montesano, P., Peluso Cassese, F., & Tafuri, D. (2016). Analisi di una proposta inclusiva per soggetti BES attraverso la pratica sportiva di squadra. *Giornale Italiano della Ricerca Educativa – Italian Journal of Educational Research*, IX, 17, 183.
- Montesano, P. (2018). Monitoring and upgrading of coordinative capacities of young athletes

- practicing handball. *Journal of Physical Education and Sport*, Supplement Issue 1, 465-468.
- Montesano, P., & Mazzeo, F. (2018). Pilates Improvement the Individual Basics of Service and Smash in Volleyball. *Sport Mont*, 16(3), 25-30.
- Montesano, P., & Mazzeo, F. (2019). Sports Activities in Obese Teenagers Improve Social Inclusion and Health. *Sport Mont*, 17(1): 3-8.
- Persson, P.B., Bondke Persson, A. (2018). Metabolism, obesity and the metabolic syndrome. *Acta Physiol (Oxf)*, 223(3), e13096- e13099..
- Perrotta, F., Mazzeo, F., & Cerqua, F. S. (2017). Which treatment for obstructive airway disease: The inhaled bronchodilators. Pulmonary. *Pharmacology and Therapeutics*, 43, 57-59.
- Pesci, G. (1991) (a cura di). *Il Corpo nella Relazione*. Roma: Armando Editore.
- Pignato, S., Coppola, R., & Manzo, G. (2016). Valutazione comparativa di modelli di insegnamento di educazione fisica. *Formazione & Insegnamento*, XIV, 1, Supplemento, 133-146
- Pirola, V. (2005). *Cinesiologia. Il movimento umano applicato all'educazione e alle attività sportive*. Milano: EDI ERMES.
- Ruiz, J. R., Ortega, F. B., Castillo, R., Martín-Matillas, M., Kwak, L., Vicente-Rodríguez, G., Moreno, L. A. (2010). Physical activity, fitness, weight status, and cognitive performance in adolescents. *Journal of Pediatrics*, 157(6), 917-922.e5.
- Salvini, N. (2000). *L'apprendimento motorio dello sviluppo cognitivo*. Roma: Edizioni Napoleone.
- Sandip, M., Murnal, S., & Yuganthi, P. (2012). Cardiorespiratory response to aerobic exercise programs with different intensity: 20 weeks longitudinal study. *J Res Med Sci*, 17, 649-655.
- Sgrò, F., Quinto, A., Messina, L., Pignato, S., & Lipoma, M. (2017). Assessment of gross motor developmental level in Italian primary school children. *Journal of Physical Education and Sport*, 17(3):1954-1959.
- UNESCO (1978). Carta internazionale per l'educazione fisica e lo sport (21 novembre 1978) Conferenza generale dell'Organizzazione delle Nazioni Unite per l'Educazione, la Scienza e la Cultura, Parigi-XX sessione.
- Vaz, G., Roussouly, P., Berthonnaud, E., & Dimnet, J. (2002). Sagittal morphology and equilibrium of pelvis and spine. *Eur Spine J*, 11, 80-87.
- Whitehead, M. (2010). *Physical Literacy: Throughout the Lifecourse*. London: Routledge.
- Wille, A.M.(2003), *La terapia psicomotoria dei Disturbi Minori del Movimento*. Roma: Marrapese.
- Zametkin, A.J., Zoon, C.K., Klein, H.W., & Munson, S. (2004). Psychiatric aspects of child and adolescent obesity: a review of the past 10 years, *J Am Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 43(2),134-50