



Movimento ed emozioni:
dalla letteratura all'analisi critica di alcuni studi.
Revisione sistematica
Movement and emotions:
from literature to a critical studies analysis.
Systematic review

Manuela Valentini

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

Maria Elena Mattei Gentili

Università degli Studi di Urbino Carlo Bo – m.matteigentili1@campus.uniurb.it

ABSTRACT

We have come to the awareness that everyone must be educated in their entirety and it becomes necessary to develop structured procedures that aim to integrate the emotional sphere in the training processes.

It is essential to accompany the students to a full knowledge of themselves and their bodies; it is through this that children find the main way to get in touch with the reality in which they are involved.

Movement and thought, physical and mental activity, are closely connected and interdependent. Therefore, movement, considered in all its meanings, is a fertile ground for emotional development.

Siamo giunti alla consapevolezza che ciascuno debba essere educato nella sua interezza e a tal fine diventa necessario sviluppare procedure strutturate che mirino a integrare la sfera emotiva nei processi formativi. È fondamentale accompagnare gli alunni ad una piena conoscenza di sé e del proprio corpo; è proprio tramite quest'ultimo che i bambini trovano la via principale per entrare in contatto con la realtà in cui sono coinvolti. Movimento e pensiero, attività fisica e mentale, sono strettamente connessi e interdipendenti. Quindi, il movimento, considerato in tutte le sue accezioni, è un terreno fertile per lo sviluppo emotivo.

KEYWORDS

Motricity - Physical education – Emotions - Emotions development - Childhood.

Motricità - Educazione fisica – Emozioni - Sviluppo emotivo - Infanzia.

1. Introduzione¹

A lungo si è ritenuto che il miglior approccio dei docenti nei confronti dei loro alunni dovesse lasciare la sfera emotiva in secondo piano e interessarsi particolarmente a quella razionale.

«La nostra vita emotiva è stata sistematicamente trascurata dalla nostra cultura. La nostra educazione, fondata su principi cartesiani, pone l'accento sui processi intellettuali e cognitivi. La felicità e il benessere, tanto desiderati da tutti, dipendono molto più dai nostri processi emotivi che da quelli intellettuali» (Freire, 2004, p.205).

Le recenti scoperte compiute dalle neuroscienze hanno messo in luce l'importanza delle emozioni nella vita quotidiana di ognuno di noi e, inoltre, hanno presentato studi empirici a sostegno dell'idea che le due sfere, emotiva e razionale, non sono contrapposte, bensì, lavorano e si plasmano reciprocamente.

Siamo giunti, quindi, alla consapevolezza che l'uomo debba essere educato nella sua interezza e a tal fine diventa necessario sviluppare procedure strutturate che mirino a integrare la sfera emotiva nei processi formativi.

Di conseguenza occorre ricercare nuovi approcci di metodi di insegnamento per poter sviluppare competenze specifiche ed efficaci nella gestione della dimensione emotiva con lo scopo di produrre effetti positivi nel processo educativo e formativo di ogni studente.

Il primo apprendimento si basa sullo sviluppo motorio, e il movimento fisico gioca un ruolo fondamentale nella creazione delle reti di cellule nervose.

«L'educazione al movimento può aiutare un bambino ad adattarsi socialmente ed emotivamente perché può fornirgli esperienze di successo e consentire interrelazioni con altri» (Frostig, 1970, pp. 9-10).

Movimento e pensiero, attività fisica e mentale, quindi, sono strettamente connessi e interdipendenti.

Parlebas afferma che l'affettività ha un ruolo fondamentale nelle condotte motorie, stabilendo che nel caso di assenza di variazioni dello stato emotivo si può ipotizzare che il soggetto è di fronte a una situazione per lui priva di senso e che quindi non genera alcuna modificazione, alcun apprendimento. L'assenza di sollecitazioni della dimensione emozionale impedisce e limita l'apprendimento (Parlebas, 1991).

Oggigiorno ci sono prove a sostegno dell'opinione che le esperienze di movimento dei piccoli siano importanti trampolini di lancio non solo per lo sviluppo della loro consapevolezza corporea ma anche per la promozione della loro immagine di sé e delle loro emozioni.

2. Metodo

Gli studi sono stati selezionati con un'attenta e scrupolosa ricerca bibliografica, effettuata da Marzo ad Ottobre 2020, nella biblioteca online di unurb, grazie a UrbIS-Urbino Integrated Search e nella piattaforma online EBSCO.

I protocolli trovati sono quarantacinque: trenta protocolli sono stati esclusi poiché non rientravano nei nostri criteri di inclusione e quindici sono i protocolli inclusi: sette di meta-analisi e otto, invece, di studi sperimentali.

1 Attribuzione delle parti. Contributo equamente distribuito, Manuela Valentini: coordinatore scientifico; Maria Elena Mattei Gentili: ricerca bibliografica.

Gli articoli di meta-analisi sono stati selezionati attraverso i seguenti motori di ricerca: ERIC (due articoli), SPORTDiscus (due articoli), eBook Collection (un articolo), Complementary Index (un articolo) e ESE - Salento University Publishing (un articolo). Paesi quali: Italia (due articoli), Spagna (due articoli) e Usa (tre articoli).

I protocolli sperimentali sono stati selezionati attraverso i seguenti motori di ricerca: APA PsycInfo (due articoli), APA PsycArticles (un articolo), ERIC (un articolo) e SPORTDiscus (quattro articoli), e, anche questi, provengono da Paesi diversi tra loro, quali: Australia, Brasile, Grecia, Francia, Inghilterra e Spagna (tre articoli). Gli alunni studiati in tali protocolli hanno un'età compresa tra i tre e i dodici anni e la durata dell'esperimento varia da due sessioni a due anni.

Gli articoli sono stati scelti secondo criteri predefiniti. Abbiamo applicato il filtro principale dell'anno di pubblicazione 2000-2020, e le parole chiave utilizzate sono state: motricità, attività motoria, educazione fisica, emozioni, sviluppo emotivo e infanzia.

Gli articoli sono scritti in: inglese, francese e spagnolo.

In questa revisione sono stati inclusi studi che trattano del gioco, della psicomotricità, del movimento e dell'educazione fisica dei bambini in età evolutiva.

Sono stati, invece, esclusi da questa revisione sistematica tutti i protocolli che facevano riferimento a determinati sport, disturbi, traumi o malattie.

3. Risultati

Dallo studio dei protocolli e dalle considerazioni dei ricercatori, abbiamo raccolto molti contributi che testimoniano e confermano l'importanza del rapporto tra movimento ed emozioni. Di seguito i macro temi individuati in questa revisione sistematica:

3.1 L'educazione fisica aiuta lo sviluppo integrale della personalità

L'educazione fisica è un veicolo inestimabile per l'educazione emotiva perché facilita l'espressione delle emozioni e queste tendono ad essere principalmente positive.

A conferma di ciò, i casi studio considerati nei seguenti articoli (Tabella 1), testimoniano il ruolo fondamentale del movimento, che acquisisce un'importante rilevanza in alcune fasi educative, soprattutto nella fase dell'infanzia.

Il campo dell'educazione fisica sembra essere un contesto adatto per gli alunni per sperimentare un vario repertorio di esperienze emotive per lo sviluppo integrale della personalità (Parlebas, 2012) a causa degli aspetti interattivi ed affettivi che accompagnano l'attività motoria.

Un individuo in una situazione motoria riceve e memorizza informazioni per immaginare, eseguire e prendere decisioni, accompagnato da un intero background di esperienze in cui esprime consciamente o inconsciamente gran parte della sua storia personale, paure, interessi, gioie; in breve, il modo peculiare di sentire la propria vita (Lagardera, Lavega, 2005).

È quindi un campo adeguato alla crescita e allo sviluppo di atteggiamenti positivi e valori individuali e sociali, permettendo di esprimere, riconoscere e modulare le proprie emozioni.

Titolo	Autori, anno	Paese	Numero bambini	Età bambini	Attività	Durata esperimento	Risultati	Motore	Rivista
2 Teaching in Physical Education: Socialization, Play and Emotions	Molina Fidel, 2012	Catalogna, Spagna	/	9-10 anni	Osservare le emozioni esibite dagli studenti in ogni situazione e confrontare le differenze risultanti	/	L'82% delle emozioni espresse sono state osservate nelle sessioni di educazione fisica, mentre solo il 18% sono state osservate nelle sessioni in aula. Le emozioni espresse nelle sessioni di educazione fisica: 66,5% e 33,5% negativo o ambiguo.	ERIC	Electronic Journal of Research in Educational Psychology, v10 n2 p755-770 2012. 16 pp
6 Play in Positive: Gender and Emotions in Physical Education	Alcaraz-Muñoz, Verónica, Roque José Ignacio Alonso, Lucas Juan Luis Yuste, 2017	Spagna	213	10-12 anni	Una partita di cooperazione-opposizione chiamato Ultimate, i giocatori erano raggruppati in due squadre uguali e dovevano passare un pallone ai compagni senza muoversi quando lo lanciavano, mentre i loro avversari cercavano di intercettare i loro passaggi. Alla fine del gioco, i giocatori hanno identificato la loro esperienza emotiva attraverso uno strumento con otto simboli grafici che rappresentano le espressioni facciali: quattro emozioni positive (felicità, gioia, umorismo e affetto) e quattro emozioni negative (tristezza, rabbia, paura e imbarazzo). In seguito sono stati raccolti commenti soggettivi. Il disegno dello studio rientra nella metodologia semi-esperienziale con un post-test, che ha raccolto dati	/	1. Gli studenti giustificano la loro esperienza emotiva positiva principalmente con le caratteristiche dell'IL del gioco, seguite da una combinazione simultanea di caratteristiche dell'IL e dell'EL, lasciando le emozioni giustificate esclusivamente dagli aspetti contestuali della pratica motoria all'ultimo posto. 2. I maschi hanno principalmente giustificato la loro esperienza di emozioni positive con aspetti dell'IL: tempo (essere vincitore o perdente) e regole. 3. Nelle loro narrazioni, le donne hanno alluso simultaneamente alle caratteristiche dell'IL e dell'EL. In base all'IL, le variabili erano tempo e relazione, quest'ultima ignorata dai ragazzi; in base all'EL, hanno citato di aver giocato con i loro amici o di aver riso durante la pratica	SPORTDiscus	Apunts: Educació Física i Esports jul-set2017, Issue 129, p51 13p.
Titolo	Autori, anno	Paese	Motore	Rivista					
3 Discovering the world through the body in the childhood. The importance of materials in the child psychomotricity	Rosario Merida Serrano, Maria de Los Angeles Olivares Garcia, Maria Elena Gonzalez-Alfaya, 2018	Cordoba, Spagna	SPORTDiscus	Retos: Nuevas Perspectivas de Educación Física, Deporte y Recreación 2018, Issue 34, p329 8p.					
4 Motor Skills in Childhood and Its Development From an Animated Physical Education: Theory and Practice	Madrone Pedro Gil, Montesinos Cristina Honrubia, Jimenez Jesus Rodenas, Jimenez Maria Llanos Rodenas, 2018	New York, USA	eBook Collection	/					
7 Gestione delle emozioni e benessere psicofisico: il ruolo dell'educazione motoria e della pratica dell'attività fisico-sportiva	Antonio Di Maglie, 2019	Italia	ESE-Salento University Publishing	Le emozioni. Atti del Workshop 2019. - ISBN 978-88-8305-159-3 - p. 11-24 - DOI Code: 10.1285/i9788883051593p11					

Tabella 1 - Fonte: elaborazione propria

3.2 Il corpo

I bambini trovano nel proprio corpo e nel suo movimento la via principale per entrare in contatto con la realtà in cui sono coinvolti, con l'ambiente circostante. In questo modo si acquisiscono le prime conoscenze relative al mondo in cui crescono e si sviluppano. Questo viene confermato dai seguenti studi (tabella 2), che ritengono che il corpo diventi quindi veicolo e strumento per l'esplorazione, l'interazione, la comunicazione, la scoperta e, in ultima analisi, l'apprendimento.

Il protocollo «Experiencing emotion: Children's perceptions, reflections and

self-regulation» sottolinea che la mente, le emozioni e i processi corporei non sono separati e che l'uno influenza l'altro attraverso interazioni sottili e complicate.

Ma, come ricordato nell'articolo «Discovering the world through the body in the childhood», bisogna prestare attenzione ai diversi momenti di maturazione. Lo sviluppo motorio è una conquista naturale che si rafforza gradualmente attraverso il desiderio di interagire con il proprio corpo e con la realtà che ci circonda.

Inoltre, muovere il corpo attraverso diverse posizioni e usarlo in modo diverso può influenzare il nostro atteggiamento emotivo (Cacioppo, Priester, Bertson, 1993).

«Riabilitando il corpo, siamo condotti, attraverso lo stesso processo, a riabilitare l'emozione. Il culto dell'emozione e il culto del corpo sono i due volti di una stessa rivoluzione della mentalità. Il vantaggio dell'emozione e, infatti, di partecipare al contempo della vita dell'anima e di quella del corpo» (Lacroix, 2002, p. 35).

Il corpo non è «assimilabile a una cosa, ad un oggetto, ma è un corpo segnato dal tempo, vissuto, soggettivato, che nelle sue dimensioni plastiche e atletiche, materiali ed emotive, reali e immaginate, intime e relazionali, costituisce un ancoraggio all'interno del processo di costruzione identitaria, giocando dunque un ruolo importante nello sviluppo integrale della personalità di un soggetto» (Ferante, Sartori, 2011, pp. 6-7).

TITOLO	Autori, anno	Paese	Numero bambini	Età bambini	Attività	Durata esperimento	Risultati	Motore	Rivista	
5	Experiencing emotion: Children's perceptions, reflections and self-regulation	Jennifer Leigh, 2017	Canterbury Inghilterra	22	4-11 anni	Educazione al movimento somatico: giochi evolutivi, esercizi di yoga, anatomia incarnata, lavorare con immagini o testi come ispirazione per il movimento ed esercizi specificamente progettati per esplorare le emozioni e le reazioni dei bambini alle emozioni degli altri nel lavoro di coppia e di gruppo.	2 anni	I bambini nello studio hanno mostrato una varietà di emozioni attraverso il movimento e l'espressione. Si sono sentiti in grado di condividere le loro esperienze sia verbalmente che attraverso il disegno e la scrittura riflessivi. La mente, le emozioni e i processi corporei non sono separati e l'uno influenza l'altro attraverso interazioni sottili e complicate.	APA PsycInfo	Body, Movement and Dance in Psychotherapy, Vol 12(2), Apr, 2017, pp. 128-144.
TITOLO	Autori, anno	Paese	Motore	Rivista						
4	Motor Skills in Childhood and Its Development From an Animated Physical Education: Theory and	Madrona Pedro Gil, Montesinos Cristina, Jimenez Jesus Rodenas, Jimenez Maria Llanos	New York, USA	eBook Collection	/					
6	Combining the Skill Themes Approach with Teaching Personal and Social Responsibility to Teach Social and Emotional	K. Andrew R. Richards, Victoria Nicole Ivy, Paul M. Wright, Emily Jerris, 2019	USA	ERIC	Journal of Physical Education, Recreation & Dance, v90 n3 p35-44 2019. 10					
7	Gestione delle emozioni e benessere psicofisico: il ruolo dell'educazione motoria e della pratica dell'attività	Antonio Di Maglie, 2019	Italia	ESE - Salento University Publishing	Le emozioni. Arti del Workshop 2019. ISBN 978-88-8305-159-3 - p. 11-24 -					

Tabella 2 - Fonte: elaborazione propria

3.3 Il gioco per esprimere le emozioni

Secondo Vygotskij il gioco è un'attività fondamentale per il bambino, che non può essere ridotta solo a una dimensione cognitiva, ma che coinvolge lo sviluppo affettivo, emotivo e sociale. È con il gioco che egli entra in relazione con il mondo e con le persone e costruisce relazioni.

Molto spesso viene sottovalutato e considerato dagli adulti come banale, in realtà, siamo di fronte a un fenomeno importante nella vita del piccolo, è attraverso il gioco che può sperimentare, imparare, apprendere, organizzare i propri processi di pensiero, per mantenere viva e costante l'attenzione e la motivazione al compito.

Numerosi studi analizzati (tabella 3) sono concordi nell'affermare che il gioco motorio sia uno strumento perfetto per lo sviluppo emotivo dell'alunno.

Inoltre, nell'articolo «The emotional experience of primary school students in physical education» viene sottolineato che, indipendentemente dalla loro natura, i giochi generano stati di benessere, poiché le caratteristiche stesse del gioco motorio sono strettamente legate alle esperienze emotive positive. Tuttavia, giocare giochi socio-motori aumenta ulteriormente le emozioni positive, principalmente per la cooperazione tra i giocatori, ma anche perché la logica interna delle situazioni motorie cooperative guida i giocatori a partecipare attivamente al dialogo, all'empatia, al processo decisionale condiviso e alla continua comunicazione motoria con i compagni di squadra per raggiungere gli obiettivi del gioco (Alonso, Lagardera, Lavega e Etxebeste, 2018).

Titolo	Autori, anno	Paese	Numero bambini	Età bambini	Attività	Durata esperimento	Risultati	Motore	Rivista
2 Teaching in Physical Education: Socialization, Play and Emotions	Molina Fidel, 2012	Catalogna, Spagna	/	9-10 anni	Osservare le emozioni esibite dagli studenti in ogni situazione e confrontare le differenze risultanti	/	L'82% delle emozioni espresse sono state osservate nelle sessioni di educazione fisica, mentre solo il 18% sono state osservate nelle sessioni in aula. Le emozioni espresse nelle sessioni di educazione fisica: 66,5% e 33,5% negativo o ambiguo.	ERIC	Electronic Journal of Research in Educational Psychology, v10 n2 p755-770 2012. 16 pp
6 Play in Positive: Gender and Emotions in Physical Education	Alcaraz-Muñoz Verónica, Roque José Ignacio Alonso, Lucas Juan Luis Yuste, 2017	Spagna	213	10-12 anni	Una partita di cooperazione-opposizione chiamato Ultimate, i giocatori erano raggruppati in due squadre uguali e dovevano passare un pallone ai compagni senza muoversi quando lo lanciavano, mentre i loro avversari cercavano di intercettare i loro passaggi. Alla fine del gioco, i giocatori hanno identificato la loro esperienza emotiva attraverso uno strumento con otto simboli grafici che rappresentano le espressioni facciali: quattro emozioni positive (felicità, gioia, umorismo e affetto) e quattro emozioni negative (tristezza, rabbia, paura e imbarazzo). In seguito sono stati raccolti commenti soggettivi. Il disegno dello studio rientra nella metodologia semi-sperimentale con un post-test, che ha raccolto dati quantitativi insieme a commenti qualitativi soggettivi.	/	1. Gli studenti giustificano la loro esperienza emotiva positiva principalmente con le caratteristiche dell'IL del gioco, seguite da una combinazione simultanea di caratteristiche dell'LE e dell'EL, lasciando le emozioni giustificate esclusivamente dagli aspetti contestuali della pratica motoria all'ultimo posto. 2. I maschi hanno principalmente giustificato la loro esperienza di emozioni positive con aspetti dell'IL: tempo (essere vincitore o perdente) e regole. 3. Nelle loro narrazioni, le donne hanno alluso simultaneamente alle caratteristiche dell'IL e dell'EL. In base all'IL, le variabili erano tempo e relazione, quest'ultima ignorata dai ragazzi; in base all'EL, hanno citato di aver giocato con i loro amici o di aver riso durante la pratica motoria.	SPORTDs cus	Apunts: Educació Física i Esports jul-set2017. Issue 129. p51 13p.

8	The emotional experience of primary school students in physical education	Founaud MP, Gonzalez-Audicic Audicana C., 2020	Spagna	60	9-10 anni	Per registrare le emozioni è stato utilizzato il questionario chiamato Games Emotion Scale (GES); è composto da una scala di 13 emozioni, che devono essere valutate secondo una scala Likert da 0 a 10, dove 0 è molto poco d'accordo e 10 totalmente d'accordo. Si effettuano le tre sessioni su cui potranno essere giocati i diversi giochi e la successiva raccolta dati. Nella prima sessione, sono stati giocati due giochi cooperativi. Nella seconda sono stati eseguiti due giochi del dominio psicomotorio. E nella terza si sono svolti i giochi del dominio dell'opposizione. Alla fine di ogni sessione, i partecipanti hanno compilato la scala di valutazione delle emozioni suscitate.	3 sessioni	L'analisi descrittiva dei dati ha permesso di affermare che le emozioni positive sono maggiori delle altre indipendentemente dalle tipologie di gioco secondo i domini di azione. Tuttavia, il risultato è maggiore nei giochi cooperativi e psicomotori che nei giochi di pura opposizione.	SPORTDis	Journal of Sport & Health Research 2020 Supplement, Vol. 12, p15 9p.
	TITOLO	Autori, anno	Paese	Motore	Rivista					
2	A project for the education psychomotor for developmental age	Francesco Perrotta, 2011	Perugia, Italia	SPORTDis	Journal of Physical Education & Sport / Citius Altius Fortius 20 11, Vol. 11 Issue					
4	Motor Skills in Childhood and Its Development From an Animated Physical Education: Theory and	Madrone Pedro Gil, Montesinos Cristina Honrubia, Jimenez Jesus Rodenas, Jimenez Maria Llanos	New York, USA	eBook Collection	/					
6	Combining the Skill Themes Approach with Teaching Personal and Social Responsibility to Teach Social and Emotional	K. Andrew R. Richards, Victoria Nicole Ivy, Paul M. Wright, Emily Jerris, 2019	USA	ERIC	Journal of Physical Education, Recreation & Dance, v90 n3 p35-44 2019. 10					

Tabella 3 - Fonte: elaborazione propria

3.4 La progettazione e il ruolo dell'insegnante

Da alcuni studi selezionati (Tabella 4) viene sottolineata la necessità di rendere educativa la pratica motoria e sportiva: la pratica motoria non deve essere vista semplicemente come fatto tecnico e fisico, ma deve integrare esperienze formative che coinvolgano il soggetto nella sua interezza, attraverso figure competenti non soltanto sul piano delle prestazioni atletiche ma anche su quello della progettazione didattica.

Il contesto sportivo, attraverso la sua dimensione strutturata e rituale, permette la sperimentazione di vissuti di gratificazione, di rinforzo, di rassicurazione, ma contemporaneamente permette di provare, in prima persona, esperienze di negatività, di frustrazione e ansia. A tal fine, risulta fondamentale che nell'educazione sportiva gli operatori considerino l'esperienza nel suo potenziale globale.

Quindi gli insegnanti diventano ricercatori piuttosto che essere considerati semplicemente i trasmettitori della conoscenza ricevuta (Moll, Amanti, Neff e González, 1992).

Tutti i bambini meritano pari opportunità per sviluppare la loro autoefficacia e responsabilità sociale, mentre imparano attraverso e sul movimento. Considerando che la percezione della competenza influenzerà il grado in cui si manterrà

l'impegno in un determinato compito, è importante che gli specialisti dell'educazione prescolare riconoscano che nessuno sarà disposto a investire tempo e sforzi in un'attività per la quale si ha sentore di un eventuale fallimento. Sono necessari ambienti stimolanti e attivi che possano nutrire, tenere presenti tutti gli stili di apprendimento degli allievi così da aiutarli a sviluppare le loro capacità psicomotorie reali e percepite, educandoli a diventare abili nei movimenti ed emotivamente equilibrati.

Titolo	Autori, anno	Paese	Numero bambini	Età bambini	Attività	Durata esperimento	Risultati	Motore	Rivista
2 Teaching in Physical Education: Socialization, Play and Emotions	Molina Fidel, 2012	Catalogna, Spagna	/	9-10 anni	Osservare le emozioni esibite dagli studenti in ogni situazione e confrontare le differenze risultanti	/	L'82% delle emozioni espresse sono state osservate nelle sessioni di educazione fisica, mentre solo il 18% sono state osservate nelle sessioni in aula. Le emozioni espresse nelle sessioni di educazione fisica: 66,5% e 33,5% negativo o ambiguo.	ERIC	Electronic Journal of Research in Educational Psychology, v10 n2 p755-770 2012. 16 pp
4 Effect of a psychomotor program on the motor proficiency and self-perceptions of preschool children	Marouli Anna, Papavasileiou Glykeria-Erato, Dania Aspasia, Venetsanou Fotini, 2016	Atene, Grecia	29	3,5-5 anni	L'addestramento al movimento ritmico (p. Es. Battere le mani e battere i piedi al ritmo, muoversi in risposta all'accompagnamento musicale, ecc.) è stato utilizzato per lo sviluppo della consapevolezza ritmica, mentre la finzione e il dramma sono stati utilizzati per lo sviluppo della coordinazione e abilità socio-affettive. In ogni lezione sono stati inclusi giochi di squadra non competitivi con un focus sul lavoro di gruppo, la creatività individuale e la partecipazione volontaria.	8 settimane	Questo studio ha confermato che l'implementazione di programmi psicomotori all'interno dei curricula prescolari crea le condizioni per lo sviluppo dei bambini, sia nel dominio motorio che in quello socio-affettivo. Tuttavia, cambiamenti significativi possono verificarsi solo quando la durata dell'intervento è superiore a due mesi, in modo che ci sia tempo sufficiente affinché tutti gli aggiustamenti psicomotori necessari avvengano senza intoppi e senza sforzi.	SPORTDiscus	Journal of Physical Education & Sport
Titolo	Autori, anno	Paese	Motore	Rivista					
4 Motor Skills in Childhood and Its Development From an Animated Physical Education: Theory and Practice	Madrona Pedro Gil, Montesinos Cristina Honnubia, Jimenez Jesus Rodenas, Jimenez Maria Llanos Rodenas, 2018	New York, USA	eBook Collection	/					
7 Gestione delle emozioni e benessere psicofisico: il ruolo dell'educazione motoria e della pratica dell'attività fisico-sportiva	Antonio Di Maglie, 2019	Italia	ESE - Salento University Publishing	Le emozioni. Atti del Workshop 2019. - ISBN 978-88-8305-159-3 - p. 11-24 - DOI Code: 10.1285/i9788883051593p11					

Tabella 4 - Fonte: elaborazione propria

3.5 La socializzazione

Un altro elemento distinto in alcuni degli articoli da noi selezionati è l'importanza della relazione con l'altro, della socializzazione (Tabella 5).

La motricità stimola il movimento intenzionale, creativo, significativo, favorendo la consapevolezza di sé; stimola l'esperienza dell'azione e questa si connette con se stessi, con gli altri e con l'ambiente. Questo approccio ecosistemico significa che il movimento deve essere consapevole. Le esperienze e le attività di insegnamento attraverso il linguaggio del corpo dovrebbero essere guidate da

contenuti diversi, creativi e intenzionali, dando significato a un processo di costruzione dell'identità.

Nell'articolo «Teaching in Physical Education: Socialization, Play and Emotions» la ricerca mostra come, lavorando sulle emozioni nell'Educazione Fisica, contribuamo con elementi positivi alla socializzazione.

Titolo	Autori, anno	Paese	Numero bambini	Età bambini	Attività	Durata esperimento	Risultati	Motore	Rivista
2 Teaching in Physical Education: Socialization, Play and Emotions	Molina Fidel, 2012	Catalogna, Spagna	/	9-10 anni	Osservare le emozioni esibite dagli studenti in ogni situazione e confrontare le differenze risultanti	/	L'82% delle emozioni espresse sono state osservate nelle sessioni di educazione fisica, mentre solo il 18% sono state osservate nelle sessioni in aula. Le emozioni espresse nelle sessioni di educazione fisica: 66,5% e 33,5% negativo o ambiguo.	ERIC	Electronic Journal of Research in Educational Psychology, v10 n2 p755-770 2012. 16 pp
4 Effect of a psychomotor program on the motor proficiency and self-perceptions of preschool children	Marouli Anna, Papavasileiou Glykeria-Erato, Dania Aspasia, Venetsanou Fotini, 2016	Atene, Grecia	29	3,5-5 anni	L'addestramento al movimento ritmico (p. Es., Battere le mani e battere i piedi al ritmo, muoversi in risposta all'accompagnamento musicale, ecc.) è stato utilizzato per lo sviluppo della consapevolezza ritmica, mentre la finzione e il dramma sono stati utilizzati per lo sviluppo della coordinazione e abilità socio-affettive. In ogni lezione sono stati inclusi giochi di squadra non competitivi con un focus sul lavoro di gruppo, la creatività individuale e la partecipazione volontaria.	8 settimane	Questo studio ha confermato che l'implementazione di programmi psicomotori all'interno dei curricula prescolari crea le condizioni per lo sviluppo dei bambini, sia nel dominio motorio che in quello socio-affettivo. Tuttavia, cambiamenti significativi possono verificarsi solo quando la durata dell'intervento è superiore a due mesi, in modo che ci sia tempo sufficiente affinché tutti gli aggiustamenti psicomotori necessari avvengano senza intoppi e senza sforzi.	SPORTDiscus	Journal of Physical Education & Sport
7 Relational psychomotricity as a foster of psycho-affective development and socialization in children's education students	Brito Santos Halon, Bastos Joao Renato, Oliveira Carvalho Juliana, 2019	Brasilia, Brasile	21	5 anni	Ogni sessione è iniziata con un rito d'ingresso, in cui sono state date le regole di convivenza, poi è stato dato spazio per la sessione, dove si studiavano le relazioni tra i bambini dagli oggetti disposti durante le sessioni / classi e la mediazione pedagogica relazionale dell'insegnante nelle situazioni di gioco tra gli studenti; e per la chiusura, è stato fatto il rituale di uscita, momento in cui i bambini hanno disegnato i loro disegni di come era la classe per loro.	8 lezioni	Le lezioni di psicomotricità relazionale hanno contribuito ai bambini sia in termini di sviluppo integrale che di formazione personale.	SPORTDiscus	Revista Brasileira de Ciência e Movimento: RBCM 2019, Vol. 27 Issue 2, p83 14p.
Titolo	Autori, anno	Paese	Motore	Rivista					
1 Young Children and Movement: The Power of Creative Dance	Connie Bergstein Dow, 2010	USA	ERIC	Young Children, v65 n2 p30-35 Mar 2010. 6 pp.					
4 Motor Skills in Childhood and Its Development From an Animated Physical Education: Theory and Practice	Madrona Pedro Gil, Montesinos Cristina, Honrubia, Jimenez Jesus Rodenas, Jimenez Maria Llanos Rodenas, 2018	New York, USA	eBook Collection	/					
5 Movement: A Language for Growing	Delors Canabate, Jordi Colomer, Javier Olivera, 2018	Girona, Barcellona Catalogna, Spagna	Complementary Index	Apuntes: Educació Física i Esports; oct-des2018, Issue 134, p146-155, 10p					

Tabella 5 - Fonte: elaborazione propria

3.6 La percezione

I seguenti studi (tabella 6) affermano che la percezione emotiva del movimento è innescata per i movimenti cosiddetti più elementari, fin dall'infanzia. Infatti, la ricerca converge a stabilire un legame tra la percezione del movimento e l'espressione emotiva.

I risultati mostrano che fin dall'infanzia, la percezione di un movimento, per quanto elementare, influenza emotivamente i successivi processi cognitivi e questo in modo diverso a seconda del tipo di valenza emotiva considerata.

La percezione è un evento fondamentalmente cognitivo, che si verifica a causa delle sensazioni provenienti dal proprio corpo e dallo stimolo esterno. Nei bambini la percezione è strettamente collegata agli aspetti senso-motori e la vita sensibile contribuisce allo sviluppo della percezione.

Uno degli aspetti chiave all'interno della percezione è la significazione. La percezione implica l'interpretazione delle informazioni e la costruzione di oggetti dotati di significato. Si tratta di riacquisire le proprie conoscenze, operare su di esse, costruire nuovi apprendimenti e saperli esprimere. In questo senso, si verifica un apprendimento significativo, a partire dalla conoscenza precedente.

Titolo	Autori, anno	Paese	Numero bambini	Età bambini	Attività	Durata esperimento	Risultati	Motore	Rivista
1 Motor coordination and social-emotional behavior in preschool-aged children.	Piek, Jan P.; Bradbury, Greet S.; Ekeley, Sharon C.; Tate, Lucinda; 2008	Perth, Australia	40	3-5 anni	Inizialmente ai bambini è stato somministrato il MAND, che ha richiesto circa un'ora a seconda della competenza del bambino e dell'attenzione al compito. In una seconda sessione, sono stati somministrati ERS e WPPSI. Il regime di split test tiene conto dell'età e dei livelli di concentrazione dei bambini.	/	Sono state trovate forti correlazioni tra i compiti di riconoscimento emotivo e sia VIQ che PIQ. Questi risultati sono coerenti con uno studio che indaga sulle differenze evolutive nella relazione tra diverse abilità, in cui sono state trovate correlazioni significative tra variabili motorie, cognitive, linguistiche ed emotive tra i tre e cinque anni.	APA PsycInfo	International Journal of Disability, Development and Education, Vol 55(2), Jun, 2008, pp. 143-151.
3 Movement-emotion: Emotional Perception of elementary movement. Study on a population of school age children.	Gaëlle Podevin e Stéphane Rusinck, 2013	Lille Nord, Francia	90	9-12 anni	Disco nero in movimento su uno schermo che seguiva una delle tre direzioni precedentemente associate a valenza emotiva positiva, negativa o neutra. Compito di conteggio cognitivo dei numeri.	2 sessioni	Esiste davvero una percezione emotiva fin dall'infanzia su movimenti così elementari (non "biologici"). Gli studiosi hanno riscontrato i seguenti risultati: I bambini attribuiscono una valenza emotiva al movimento "positivo"; Il compito di conteggio è influenzato dalla percezione del movimento "negativo".	APA PsycArticles	Canadian Journal of Experimental Psychology/Revue canadienne de psychologie expérimentale, Vol 67(4), Dec, 2013, pp. 248-252.
4 Effect of a psychomotor program on the motor proficiency and self-perceptions of preschool children	Marouli Anna, Papavasileiou Glykeria-Erato, Dunia Aspasia, Venetsanou Fotini, 2016	Atene, Grecia	29	3,5-5 anni	L'addestramento al movimento ritmico (p. Es., Battere le mani e battere i piedi al ritmo, muoversi in risposta all'accompagnamento musicale, ecc.) è stato utilizzato per lo sviluppo della consapevolezza ritmica, mentre la finzione e il dramma sono stati utilizzati per lo sviluppo della coordinazione e abilità socio-affettive. In ogni lezione sono stati inclusi giochi di squadra non competitivi con un focus sul lavoro di gruppo, la creatività individuale e la partecipazione volontaria.	8 settimane	Questo studio ha confermato che l'implementazione di programmi psicomotori all'interno dei curricula prescolari crea le condizioni per lo sviluppo dei bambini, sia nel dominio motorio che in quello socio-affettivo. Tuttavia, cambiamenti significativi possono verificarsi solo quando la durata dell'intervento è superiore a due mesi, in modo che ci sia tempo sufficiente affinché tutti gli aggiustamenti psicomotori necessari avvengano senza intoppi e senza sforzi.	SPORTDiscus	Journal of Physical Education & Sport
5 Experiencing emotion: Children's perceptions, reflections and self-regulation	Jennifer Leigh, 2017	Canterbury, Inghilterra	22	4-11 anni	Educazione al movimento somatico: giochi evolutivi, esercizi di yoga, anatomia incamata, lavorare con immagini o testi come ispirazione per il movimento ed esercizi specificamente progettati per esplorare le emozioni e le reazioni dei bambini alle emozioni degli altri nel lavoro di coppia e di gruppo.	2 anni	I bambini nello studio hanno mostrato una varietà di emozioni attraverso il movimento e l'espressione. Si sono sentiti in grado di condividere le loro esperienze sia verbalmente che attraverso il disegno e la scrittura riflessivi. La mente, le emozioni e i processi corporei non sono separati e l'uno influenza l'altro attraverso interazioni sottili e complicate.	APA PsycInfo	Body, Movement and Dance in Psychotherapy, Vol 12(2), Apr, 2017, pp. 128-144.

Titolo	Autori, anno	Paese	Motore	Rivista					
2	A project for the education psychomotor for developmental age	Francesco Perrotta, 2011	Perugia, Italia	SPORTDiscus	Journal of Physical Education & Sport / Citius Altius Fortius 2011, Vol. 11 Issue				
4	Motor Skills in Childhood and Its Development From an Animated Physical Education: Theory and	Madrona Pedro Gil, Montesinos Cristina Honrubia, Jimenez Jesus Rodenas, Jimenez Maria Llanos	New York, USA	eBook Collection	/				

Tabella 6 - Fonte: elaborazione propria

4. Considerazioni

Dallo studio degli articoli inclusi nella nostra revisione si evidenzia il ruolo cruciale della relazione tra movimento ed emozioni. Il rapporto tra movimento e sviluppo emotivo è un'area di ricerca scientifica di crescente interesse, come si evidenzia dal notevole numero di studi sperimentali e di meta-analisi pubblicati dal 2000 al 2020.

In questo lavoro abbiamo voluto concentrarci su tale tema perché riteniamo fondamentale sottolineare il ruolo che le emozioni rivestono nell'ambito della motricità e nello sviluppo complessivo dell'individuo.

Ogni studio, preso da noi in considerazione, analizza con criteri differenti, il rapporto tra il movimento e le emozioni, infatti, quattro studi trattano la relazione analizzando programmi psicomotori, sette attraverso l'educazione fisica; uno studio attraverso l'educazione al movimento somatico, uno attraverso la coordinazione motoria, uno attraverso la danza creativa ed infine uno attraverso la percezione emotiva del movimento.

Mettendo a confronto le ricerche incluse nella nostra revisione sistematica, sono emerse sei tematiche principali, che, secondo le nostre riflessioni, sono le aree su cui soffermarsi per raggiungere la consapevolezza dell'effettiva relazione tra movimento ed emozioni e quanto questa interazione abbia un potenziale educativo.

L'educazione fisica e il gioco motorio, ad esempio, oltre alla dimensione cognitiva, coinvolgono lo sviluppo affettivo, emotivo e sociale.

L'analisi descrittiva dei dati riguardanti l'aspetto ludico, ha permesso di affermare che le emozioni positive sono maggiori delle altre indipendentemente dalle tipologie di gioco secondo i domini di azione. Tuttavia, il risultato è maggiore nei giochi cooperativi e psicomotori che nei giochi di pura opposizione.

È fondamentale accompagnare gli alunni ad una piena conoscenza di sé e del proprio corpo; è proprio tramite quest'ultimo che i bambini trovano la via principale per entrare in contatto con la realtà in cui sono coinvolti.

Il movimento, considerato in tutte le sue accezioni, è un terreno fertile per lo sviluppo della socializzazione.

Infine, la progettazione da parte dell'insegnante è di fondamentale importanza e deve mirare a creare ambienti di apprendimento stimolanti e attivi che possano nutrire ed accompagnare gli step di apprendimento degli studenti. La creazione di tali ambienti li aiuterà a sviluppare le loro capacità psicomotorie reali e percepite, educandoli a diventare abili nel movimento ed emotivamente equilibrati.

Nonostante il crescente interesse e numero di studi relativo al rapporto tra

movimento ed emozioni, riteniamo necessario proseguire con le sperimentazioni sul campo, per poter acquisire un maggior numero di dati.

5. Conclusioni

Dall'analisi della letteratura e dagli studi inclusi nella revisione sistematica abbiamo evidenziato l'importanza della relazione tra movimento ed emozioni.

L'educazione fisica, il movimento, il corpo hanno tutte le caratteristiche necessarie per essere una buona risorsa educativa che se sommati alle emozioni diventano gli strumenti essenziali per il corretto sviluppo delle capacità in toto e della personalità in età prescolare e scolare.

Le esperienze e le attività di insegnamento attraverso il movimento del corpo dovrebbero essere comprensive e guidate da attività diverse, creative e intenzionali, dando significato a un processo di costruzione dell'identità e dell'emotività.

In linea con tutto ciò, è essenziale realizzare progettazioni legate al movimento tenendo conto della diversità dei modelli, stili di apprendimento degli alunni.

Sulla base di queste conclusioni, risulta necessario rivolgere, nelle scuole, particolare attenzione all'ambito della motricità, in quanto, come evidenziato dall'analisi critica degli studi della revisione sistematica, essa rappresenta una delle competenze chiave per favorire lo sviluppo emotivo e non solo.

C'è la necessità di riflettere sulle metodiche di insegnamento, tradizionali e nuove, confrontandole, che mirino ad integrarsi alla sfera razionale, emotiva e motoria, valutando i diversi stili di apprendimento e di personalità degli allievi,

Negli ultimi anni si è osservato un crescente interesse da parte della comunità scientifica e di conseguenza anche degli insegnanti e degli educatori, sulle tematiche affrontate in questo studio. Risulta però necessario investire nella ricerca e nella formazione per attuare il cambiamento e spostare il focus dell'apprendimento da sola sfera razionale ad un apprendimento che concili mente e corpo, razionalità ed emotività.

Riferimenti bibliografici

- Alonso, J., et al (2018). *Emorregulacion y pedagogia de las conductas motrices*. *Accion Motriz*, 21, 67-76.
- Cacioppo, J., Priester, J. e Berntson, G. (1993). *Rudimentary derterminants of attitudes. II: Arm flexion and extension have differential effects on attitudes*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(1),5-17.
- Ferrante, A., Sartori, D. (2011). *Per un'analisi del dispositivo strutturale dell'educazione sportiva*. *Educazione fisica e sportiva ed educazione integrale della persona*. Cqia Rivista, numero III. Bergamo: Università degli studi di Bergamo.
- Freirem P. (2004). *Pedagogia dell'autonomia*. Saperi necessari per la pratica educativa. Torino: EGA.
- Frostig, M. (1970). *Movement education: Theory and practice*, Chicago: Follet education Corp, pp.9, 10
- Lacroix, M. (2002). *Il culto dell'emozione*. Milano: Vita e Pensiero.
- Lagardera, F., Lavega, P. (2005). *La educacion fisica como pedagogia de las conductas motrices*. *Revista Tandem Didactica de la educacion fisica*, 18, 79-101.
- Moll, L., et al (1992). *Funds of knowledge for teaching: using a qualitative approach to connect homes and classrooms*. *Theory into Practice*, 31(2), 132-141.
- Parlebas, P. (1991). *Didactique et logique interne des APS*. *Revue EPS*, 228, 9-14.
- Parlebas, P. (2012). *Juegos, deporte y sociedad*. *Lexico de la praxiologia motriz*. Barcelona: Paidotribo.