



Il momento ricreativo-motorio nella Scuola dell'Infanzia The recreational-motor moment in the Kindergarten

Manuela Valentini

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

Letizia Venturi

Docente di Scuola dell'Infanzia - letizia.venturi96@gmail.com

ABSTRACT

Motor activity linked to recreational time in Kindergarten was the key theme of this systematic review which aimed to point out the positive relationship established between these three components.

This is a topic that requires further updates over the years, as the school landscape is constantly changing its appearance and evolving in its structure and in the ideals behind it, expanding informations and actions. Newest researches highlights the growing childhood obesity already in preschool children, drawing attention to the importance of doing physical activity at this young age. This revision therefore aim to determine the possible advantage for children by implementing a motor recreation in Kindergarten; how much recreation could be of support in order to increase the time spent in motor actions. This study analyzed the concepts of recreation with all the declinations of the case, focusing on space, time and activities. Emphasis was also given to the whole motor part that concerns development of the child in the range from two to five years, presenting all the various components and the relationship between physical, cognitive, emotional and social development, analyzing at last a motor program that could be a solution to the encountered problems. Twenty-two articles and protocols were selected, placed in the years between 2000 and 2020. The results were analyzed and compared to identify similarities and differences useful for further and future experiments.

L'attività motoria legata al tempo ricreativo nella Scuola dell'Infanzia è stato il tema chiave di questa revisione sistematica che si è posta l'obiettivo di sottolineare la relazione positiva che si instaura tra queste tre componenti. Questo è un argomento che richiede sempre ulteriori aggiornamenti, in quanto il panorama scolastico cambia continuamente aspetto ed evolve nella struttura e negli ideali alla base, ampliando informazioni e azioni. Le nuove ricerche sottolineano la crescente obesità infantile già nei bambini in età prescolare, richiamando nuovamente l'attenzione sull'importanza di fare attività fisica già da questa età. Questa revisione vuole quindi determinare se e quale vantaggio esiste nell'attuare una ricreazione motoria nella Scuola dell'Infanzia. Quanto la ricreazione possa essere da supporto al fine di au-

mentare il tempo speso in azioni motorie. Si analizzano i concetti di ricreazione con tutte le declinazioni, focalizzandosi su spazi, tempi, attività. Inoltre, in merito alla parte motoria che riguarda lo sviluppo nella fascia dai due ai cinque anni, la relazione tra sviluppo fisico, cognitivo, emotivo e sociale. Sono stati selezionati ventidue tra articoli e protocolli, collocati negli anni tra il 2000 e il 2020. I risultati sono stati analizzati e confrontati per identificare somiglianze e differenze utili per ulteriori e future sperimentazioni.

KEYWORDS

Recess, Kindergarten, Physical activity, Motor skills, CHAMMPS.

Ricreazione, Scuola dell'Infanzia, Attività fisica, Abilità motorie, CHAMMPS.

1. Introduzione¹

Nel contesto sociale odierno l'attività motoria non ha ancora lo spazio che merita, nonostante venga riconosciuta la sua importanza, non viene però trattata adeguatamente. Questo succede anche nella scuola dove invece dovrebbe essere quotidianità dei bambini.

I dati riguardanti l'obesità infantile sono allarmanti, secondo il "*Center for Disease Control and Prevention*" nel 2015 negli Stati Uniti, un bambino su tre risulta essere obeso e i dati non sono più confortanti per il panorama italiano.

Questo lavoro si è focalizzato sull'attività motoria a scuola, in particolare quella dell'infanzia e questo perché fin dalla più tenera età si deve imparare il valore della motricità come elemento base di vita. Ciò consentirà di interiorizzare la *cultura del movimento* come stile di vita, da perseguire anche in autonomia, come salute, che comprende tutti i campi dell'umano.

A livello fisico, l'attività motoria alla Scuola dell'Infanzia sviluppa una serie di elementi imprescindibili per lo sviluppo generale del piccolo, che se non trattati potrebbero avere ricadute sui movimenti che farà crescendo e che lo accompagneranno per tutta l'esistenza.

La ricerca ha trovato nella ricreazione uno dei migliori momenti in cui sviluppare queste componenti riconoscendo e dimostrando il suo valore anche con numerose implicazioni a livello psicologico, nella giornata scolastica, con valenza formativa. Appare subito chiaro di che strumento gli insegnanti dispongono per aiutare la crescita in ogni sua caratteristica: fisica, psicologica, emotiva, cognitiva e comportamentale.

Si rifletterà su un programma motorio specifico per la Scuola dell'Infanzia, il metodo CHAMPPS, CHildren in Action: Motor Program for PreschoolerS, che utilizza lezioni integrate nell'Universal Design for Learning (UDL) per supportare socialità, linguaggio, movimento, livello di attività fisica, ecc.

1 Contributo equamente distribuito, Manuela Valentini: coordinatore scientifico; Letizia Venturi: ricerca bibliografica.

2. Diversi modi di applicare la ricreazione

Nella giurisdizione italiana la ricreazione è disciplinata dal Decreto Legislativo 297 del 16 aprile 1994 (articolo 10, comma 3, lettera A) dove si specifica che il tempo dedicato alla ricreazione è conteggiato nel tempo dell'orario scolastico e che in questo periodo gli insegnanti devono vigilare sugli alunni affinché non vengano fatti danni a persone o cose. Durante l'intervallo, quindi, devono essere sorvegliati dai docenti secondo le modalità stabilite dal regolamento interno, deliberato dal Consiglio di Istituto. Nell'ambito scolastico la ricreazione, anche chiamato intervallo, è generalmente una pausa di un variabile numero di minuti tra una lezione ed un'altra dove lo studente può, comunemente, alzarsi dal proprio banco, giocare e socializzare con i pari, mangiare qualcosa, uscire dall'aula e utilizzare senza bisogno del permesso dell'insegnante i servizi igienici (rielaborato dalle Indicazioni Nazionali del 2012).

È importante che gli alunni abbiano a disposizione il tempo per la ricreazione per molteplici ragioni: fare attività fisica e socializzare con i compagni migliora il benessere sia fisico che psicologico (Martin, Farrell, Gray, & al., 2018).

Negli Stati Uniti, ancora, la ricreazione è a discrezione degli Istituti Scolastici, non è obbligatoria, quindi è la scuola stessa a decidere se farla o meno. Secondo uno studio pubblicato sull'*American Journal of Preventive Medicine* e condotto dalla fondazione Robert Wood Johnson, solo il 40% delle scuole pubbliche americane offre un momento di gioco. Senza questo, riporta l'autore, i bambini piccoli tendono ad avere una breve soglia di attenzione e molte difficoltà a concentrarsi per lunghi periodi. Hanno una migliore performance in classe quando possono fare una pausa dallo studio per riprendere le energie (PSAHPERD, 2013).

Completamente diversa da quella americana è, invece, l'esperienza finlandese, raccontata da Walker, il quale scrive che in questo Paese per ogni ora di lezione, 45 minuti sono dedicati alla materia dell'orario scolastico, mentre nei restanti 15 minuti viene scelta la ricreazione, riconoscendo quindi l'enorme importanza che questo momento ha per gli alunni e per gli insegnanti (Intravaia, 2014).

Le tre esperienze riportate si collocano, quindi, a diversi livelli di consapevolezza, la Finlandia accoglie in toto il momento ricreativo integrandolo in ogni singola ora scolastica, l'Italia gli dedica obbligatoriamente un piccolo spazio in tutta la mattinata, in America ogni Istituto può decidere autonomamente se farla o meno.

Spiega Murray su *Pediatrics*, pubblicazione della American Academy of Pediatrics, il pensiero dell'Associazione dei pediatri americani, che ritengono il tempo da dedicare alla ricreazione e quindi al gioco, strutturato e non, importante tanto quanto quello passato sui libri. I bambini hanno bisogno di queste pause perché lo spazio dedicato alle attività ludiche porta benefici in tutti gli ambiti: «In sostanza, la ricreazione dovrebbe essere considerata il tempo personale di un bambino e non dovrebbe essere negata per motivi scolastici o punitivi. [...] Le abilità acquisite per tutta la vita come la comunicazione, la negoziazione, la cooperazione, la condivisione, la risoluzione dei problemi e il coping non sono solo le basi per uno sviluppo sano ma anche misure fondamentali dell'esperienza scolastica». I pediatri confermano, inoltre, che una pausa è necessaria anche per tornare in classe più attenti e produttivi (Murray & Ramstetter, 2013).

Inoltre, nel panorama italiano spesso il tempo ricreativo è visto come premio che l'alunno acquisisce se si comporta a dovere durante le lezioni e questo lo si evince dal fatto che, a volte, viene sospeso per chi ha trasgredito le regole a confermare l'idea che non si è ancora presa totale coscienza dell'importanza che va oltre al semplice gioco o a lasciare gli alunni liberi.

3. Benefici della ricre-azione

Nessun insegnante penserebbe di privare un suo allievo dell'ora di matematica o di storia o di italiano solo per punizione, perché sa che non aiuterebbe il bambino a crescere, lo priverebbe di un momento fondamentale per il suo sviluppo, eppure la ricreazione viene usata spesso come metodo punitivo. Questa considerazione ci dimostra, ancora una volta, quanto il *pensiero ricreativo* italiano sia completamente diverso rispetto a quello finlandese, la ricreazione è sì obbligatoria, ma non ritenuta momento necessario di crescita dai più.

«Lo studio, per essere efficace necessita da un lato di concentrazione senza rumori di sottofondo, specie se di natura tecnologica, ma anche di pause che consentono alle connessioni neuronali di facilitare la memorizzazione di quanto letto e studiato. Per i bambini è fondamentale che le pause coinvolgano un livello ludico, in particolar modo corporeo. Il bambino che gioca poco col corpo o con i sensi rischia di subire blocchi significativi nei processi di apprendimento» (Ficcellì, 2013).

I benefici che i piccoli traggono dalla ricreazione si possono riassumere in: *Fisico*, muoversi e partecipare a diverse attività fisiche. *Sociale*: interagire con i coetanei in modi non sempre possibili nell'aula, sviluppando così una vasta gamma di competenze come cooperazione, condivisione, problem-solving e risoluzione conflitti. *Emotivo*, momento per sfogare e controllare stati emotivi, come ridurre l'ansia, gestire lo stress ed imparare a relazionarsi agli altri. *Cognitivo*, attraverso comportamenti manipolativi ed esplorativi si sviluppano costrutti intellettuali e connessioni neuronali (Rielaborato da National Association of Early Childhood Specialists in State Departments of Education, 2001).

Tra i due e i cinque anni la motricità deve essere protagonista, nelle Indicazioni Nazionali per il Curricolo, la troviamo all'interno del campo d'esperienza "Il Corpo e il Movimento" dove vengono presentate le componenti principali e i traguardi di sviluppo che si devono raggiungere alla fine del percorso. È in questo tempo che i piccoli scoprono la loro corporeità, sperimentano le capacità attraverso: schemi motori di base, lateralizzazione, schema corporeo, capacità coordinative e condizionali.

Risulta fondamentale che *vivano* l'attività motoria già in questi anni, perché oltre che a determinare una vita attiva e in salute, insegna le basi del movimento, le migliora e stabilisce la corretta direzione delle azioni motorie future.

Importante sarà il percepire il movimento come gioco e non come una serie di esercizi fini a se stessi, «Per sua stessa natura, la PA nella prima infanzia si manifesta sotto forma di gioco. Una notevole quantità di letteratura afferma l'importanza evolutiva del gioco e il suo contributo al benessere cognitivo, fisico, sociale ed emotivo di bambini e adolescenti» (Timmons, Naylor, & Pfeiffer, 2007, p. 123).

Quando si pensa alla Scuola dell'Infanzia non è, però, facile identificare un momento ricreativo specifico, si ha la possibilità di fare pause generalmente tra una attività e l'altra e dopo il pranzo. Il periodo dedicato al gioco dà talmente tante possibilità di compiere movimento che altrimenti non verrebbe svolto, che bisogna stimolarlo in ogni modo.

«L'inattività fisica dei bambini è stata classificata come un fattore di rischio [...] Ci sono due momenti principali durante la giornata scolastica nei quali i bambini hanno l'opportunità di essere fisicamente attivi: le lezioni di educazione fisica e le ricreazioni nel parco giochi» (Mota, Silva, & Santos, 2005, p. 269).

4. Spazi per la ri-creazione

La ricreazione può essere strutturata o libera, in base alle esigenze contingenti al momento, ma in ogni caso il principio regolatore deve rimanere il movimento. Proporre unicamente attività statiche e sedentarie arrecherebbe, infatti, danno al bambino stesso. «Purtroppo, è stato scoperto che i bambini di età compresa tra quattro e cinque anni trascorrono la maggior parte del tempo libero in attività sedentarie. Poiché la ricreazione rappresenta un'opportunità ideale per incoraggiare l'attività fisica dei bambini e contribuisce a soddisfare le raccomandazioni sull'attività fisica, l'intervento su vari aspetti della ricreazione è necessario» (Nicaise, Kahan, & Reuben, 2012, p. 508).

Altro elemento da prendere in considerazione oltre al tempo e al tipo di attività da svolgere, è lo spazio a disposizione per muoversi. Avere un ambiente adeguato dove vivere la propria motricità incrementa il movimento stesso poiché l'alunno, una volta presa confidenza, si sentirà libero di utilizzare ciò che ha a disposizione, per giocare con gli amici o da solo, secondo i bisogni del momento. L'attrezzatura di cui può disporre, può poi creare, in base all'utilizzo che se ne fa, un circolo virtuoso o vizioso: gli attrezzi, gli strumenti, i giochi possono aiutarlo a muoversi, a giocare e restare attivo, o viceversa possono alimentare un gioco statico e inattivo.

Tra tutti gli spazi disponibili in cui svolgere l'attività ricreativa motoria, quello esterno ha una importanza maggiore, per questo è basilare che la scuola abbia a disposizione un luogo all'aperto: l'aria aperta aggiunge valore a questo tempo di crescita avendo anche la possibilità di giocare in modi alternativi, *ri-creativi*, non sempre possibili all'interno. L'ambiente esterno offre nuovi stimoli poiché è in continua evoluzione ed è qui che si può sperimentare la libertà di movimento, anche ad alta intensità. *Essere in natura* comporta esposizione alla luce solare e all'aria aperta, elementi che contribuiscono allo sviluppo delle ossa, a rinforzare il sistema immunitario e a sintetizzare vitamina D (rielaborato da Bento & Dias, 2017, p. 157).

Froebel «ha coniato il termine "kindergarten", ha sottolineato il ruolo del giardino e l'importanza della natura nello sviluppo. Credeva che gli esseri umani e la natura fossero collegati a livello spirituale, e quindi i giochi all'aperto erano una parte importante del suo concetto di scuola materna» (Frost & Sutterby, 2017, p. 82).

Ricreazione come tempo e spazio positivamente utilizzati per muoversi, per scaricare le energie motorie accumulate e per conoscersi e riconoscersi attraverso il corpo.

Partendo, quindi, dal presupposto che i bambini nella Scuola dell'Infanzia non eseguono abbastanza movimento per gli standard della loro età, alcuni ricercatori americani hanno compreso quanto sia importante che gli allievi ricevano istruzioni dirette e intenzionali durante la giornata scolastica. Queste indicazioni stimolano lo sviluppo delle capacità motorie così da creare molteplici e differenti opportunità di coinvolgimento.

5. Il metodo Children in Action: Motor Program for PreschoolerS

I ricercatori americani Aronson-Ensign, Favazza, Stalega et al. hanno ideato il «Children in Action: Motor Program for PreschoolerS (CHAMPPS), un programma motorio prescolare strutturato che utilizza lezioni incorporate nell'Universal Design for Learning (UDL) per supportare la preparazione scolastica (ad esempio:

sociale, linguistica, motoria, prescolastica) e i livelli elevati di attività fisica per i bambini» (AronsonEnsign, Favazza, & Stalega, 2018, p.30).

Nella ricerca si afferma che nelle scuole prescolari c'è un forte bisogno di programmi motori che vadano a colmare lo scarto che si crea tra la necessità dell'alunno di muoversi e il reale tempo dedicato al suo movimento. Il metodo è stato progettato fornendo istruzioni da seguire passo dopo passo, create non solo con l'aiuto di educatori fisici o esperti del movimento ma anche di insegnanti e quindi in grado di essere realmente utile e applicabile. La sua unicità poggia sul fatto che attraverso il ripetersi delle lezioni si incrementa l'attività fisica e si lavora sullo sviluppo di abilità motorie, che vanno inoltre a supporto di abilità sociali, comunicative e cognitive. Tutto questo si poggia poi sulle strategie UDL, le quali garantiscono il coinvolgimento di tutti i bambini in età prescolare con e senza disabilità.

CHAMPSS è stato creato seguendo delle tappe ben precise che conferissero scientificità al metodo, verificati: fruibilità, accuratezza e praticabilità, infine è stato condotto, da Favazza, Ostronsky e Sipertein, uno studio pilota della durata di tre anni, dal 2015 al 2018, per vedere l'impatto sullo sviluppo motorio, cognitivo e sociale e sul livello di attività fisica esibito dagli alunni dai tre ai cinque anni. Durante lo sviluppo del metodo, ogni unità che veniva creata era controllata da un gruppo di esperti nei diversi campi presi in considerazione dalle unità stesse che controllavano i diversi tipi di attività inserite e le istruzioni date per eseguire queste attività. Le lezioni di CHAMPSS sono focalizzate sulle abilità motorie fondamentali, che supportano a loro volta le abilità linguistiche, sociali e prescolastiche.

Ogni singola unità mira a incrementare una specifica abilità motoria ed è costituita da sei lezioni, le quali vengono ripetute. Ogni lezione è formata da: attività di riscaldamento; tre attività motorie basate sull'esercizio fondamentale; video musicali e defaticamento.

Diversi studi sono stati svolti sull'importanza che questo metodo riveste: il fare attività fisica, i livelli di attività fisica e quanto questi si mantengono nel tempo. Per ulteriori analisi si rimanda a:

Palmer, K.K., Chinn, K.M., & Robinson, L.E. (2019). The effect of the CHAMP intervention on fundamental motor skills and outdoor physical activity in preschoolers. *Journal of Sport and Health Science*, 98-105.

Pate, R.R., Dowda, M., Brown, W.H., & al. (2013). Physical Activity in Preschool Children With the Transition to Outdoors. *Journal of Physical Activity and Health*, 170-175.

Robinson, L.E., Palmer, K.K., Bub, K.L. (2016, 8 Settembre). *Effect of the Children's Health Activity Motor Program on Motor Skills and Self-Regulation in Head Start Preschoolers: An Efficacy Trial*. Tratto da: *Frontiers in Public Health*: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5014876/>.

Robinson, L.E., Palmer, K.K., Webster, E.K., & al., e. (2018). The Effect of CHAMP on Physical Activity and Lesson Context in Preschoolers: A Feasibility Study. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 265-271.

6. Metodologia

In questa revisione sistematica, si è cercato di fornire una sintesi della letteratura di ricerca, quantitativa, qualitativa, che utilizza metodi espliciti e replicabili per identificare e selezionare studi rilevanti e utilizza tecniche oggettive e replicabili per analizzare e riassumere tali studi (Cooper, 2010, come citato in Bernard, Borokhovski e Tamim, 2014). È stato inizialmente formulato il problema, tema chiave

della revisione. Successivamente ricercati protocolli che potessero dare una direzione concreta al lavoro con argomenti da approfondire e mettere a confronto.

Usato ulteriore materiale bibliografico per integrare e dare fondamento testuale alle idee portate, verificata e analizzata la validità, creando un filo conduttore che accompagnasse la lettura, esplicitando le varie riflessioni e successive motivazioni e conferme pratiche, in modo tale che fosse conferita scientificità al trattato stesso, presentando i risultati ai quali si è pervenuti.

Sono state scelte solo le ricerche svolte tra gli anni 2000 e il 2020 e solo quelle che appartenevano a determinati motori di ricerca: PsycInfo, ERIC, PubMed e SportDiscuss.

Criteria di inclusione:

Età compresa tra i 2 e gli 11 anni, con particolare attenzione alla fascia 2 – 5 anni
Attività riguardanti la sfera scolastica
Sperimentazioni Europee e Americane
Reperibilità dell'intero documento

Criteria di esclusione:

Soggetti al di sotto dei 2 anni e superiori agli 11
Attività non riguardanti la scuola
Studi precedenti al 2000
Possibilità di leggere solo in parte il documento

La trattazione non è che una parte delle ricerche che esistono in merito: sono state selezionate quelle più inerenti alla nostra revisione, tra i 22 protocolli trovati in totale, che hanno permesso di elaborare le idee proposte.

6.1 Sperimentazioni e risultati

O'Brien, Leight M., (2003) The rewards and restrictions of recess: Reflections on being a playground volunteer. Childhood Education, 2-15, Stati Uniti, ERIC.

Scopo: indagare se, lasciando i bambini mediamente liberi di giocare durante il tempo della ricreazione, arrivavano ad instaurare rapporti positivi tra loro, sottolineando il bisogno di un tempo di qualità.

Metodologia: osservazione partecipata durante tutto l'anno scolastico in una classe terza della Scuola Primaria.

Risultati: i bambini amano i giochi all'aperto, soprattutto se poco controllati; benefici sulle capacità di problem solving, espressione di sé e di iniziativa personale. Inserire la questione del gioco nel più ampio contesto educativo, come momento necessario nelle attività didattiche.

– Mota, J., Silva, P., Santos, M. P., Ribeiro, J. C., Oliveira, J. & Duarte, J. A.,(2005). Physical activity and school recess time: Differences between the sexes and the relationship between children's playground physical activity and habitual physical activity. Journal of Sports Sciences, 269-275, Portogallo, PsycInfo.

Scopo: osservare la partecipazione nell'attività fisica moderata/vigorosa, sottolineare l'importanza della stessa in particolare durante la ricreazione ed esaminare le differenze nei sessi.

Metodologia: analisi sperimentale su un campione di 22 bambini tra gli otto e i dieci anni, considerando diverse variabili per registrare gli effetti dell'attività fisica nell'arco di una giornata di 14 ore. È stato posto il focus sulle variabili che riguar-

dano la ricreazione stessa. Per fare le registrazioni sono stati utilizzati degli accelerometri, i cui risultati sono stati sommati per avere i valori totali di attività fisica. Risultati: la ricreazione è un setting fondamentale per promuovere la PA (attività fisica) vigorosa poiché contribuisce ad aumentare l'attività fisica nei bambini più piccoli, soprattutto nel genere femminile.

– Timmons, B. W., Naylor, P.-J., & Pfeiffer, K. A. (2007, Novembre 14). *Physical activity for preschool children – how much and how?* Tratto da NRC Research Press, Canada, PubMed.

Scopo: supportare il legame tra attività fisica, sviluppo biologico e psicologico durante la prima infanzia (due-cinque anni).

Metodologia: sintesi di protocolli volti a portare evidenze scientifiche.

Risultati: la letteratura proposta è quella che riporta la natura dell'attività fisica per promuovere la salute fisica, cognitiva, emozionale e sociale che si sviluppa in questi anni. L'importanza del ruolo delle componenti di crescita (come la famiglia, lo stato economico-sociale...).

– Braza, F., Sánchez-Martín, J. R., Braza, P., Carreras, R., Muñoz, J. M., Azurmendi, A., & Verdier, I., (2012). *Girls' and boys' choices of peer behavioral characteristics at age five. Social Behavior & Personality, 1749-1760.*, Spagna, ERIC.

Scopo: analizzare le differenze nei comportamenti tra maschi e femmine nella scelta del compagno dello stesso sesso o di sesso differente, a cinque e a nove anni.

Metodologia: sperimentazione in cui sono stati coinvolti 107 bambini spagnoli osservati prima a cinque e poi ancora a nove anni. Dalla prima osservazione è risultato che entrambi i sessi prediligono relazioni con compagni dello stesso sesso, con l'unica differenza che i maschi organizzavano giochi di gruppo, mentre le femmine tendevano a socializzare. Questi comportamenti si mantenevano anche all'età di nove anni.

Risultati: i comportamenti maschili determinavano una migliore integrazione in gruppi sociali più grandi sia per le femmine che per i maschi; nella Scuola dell'Infanzia giocavano in gruppi misti.

– Nicaise, V., Kahan, D., Reuben, K. & Sallis, J. F., (2012). *Evaluation of a Redesigned Outdoor Space on Preschool Children's Physical Activity During Recess. Pediatric Exercise Science, 24, 507-518.* Stati Uniti, SportDiscuss.

Scopo: investigare l'impatto della riorganizzazione degli spazi esterni sul comportamento sedentario e sulla attività fisica moderata/vigorosa.

Metodologia: sperimentazione, coinvolte due sezioni di 50 e 57 bambini tra i quattro e i cinque anni. L'attività fisica è stata misurata tramite accelerometri e una osservazione diretta durante una ricreazione non strutturata. Il gruppo era formato da 50 bambini tra i quattro e i cinque anni, osservati nello spazio interno ed esterno. Sono state fatte specifiche modifiche all'ambiente circostante come la creazione di nuove colline d'erba e spazi aperti più grandi.

Risultati: modificando lo spazio in cui i bambini si muovono durante la ricreazione, aumentano anche i livelli di PA.

– Holmes, R. M. (2012). *The Outdoor Recess Activities of Children at an Urban School - Longitudinal and Intrapersonal Patterns. American Journal of Play, 327- 350.* Stati Uniti, PsycInfo.

Scopo: indagare come l'età, la cultura, il sesso e la dimensione del gruppo influen-

zassero le preferenze nei giochi all'aperto durante il momento ricreativo. Metodologia: sperimentazione, osservare i cambiamenti nelle preferenze in un gruppo di 149 bambini della Scuola dell'Infanzia, attraverso uno studio quantitativo fatto con una osservazione non partecipata.

Risultati: le femmine tendono a interagire mentre i maschi organizzano giochi più competitivi di gruppo.

– Murray, R, Ramstetter, C. (2013, Gennaio). *The Crucial Role of Recess in School. Pediatrics*, 131, 183-188, Stati Uniti, PubMed.

Scopo: benefici che gli alunni traggono nel fare ricreazione. I pediatri statunitensi: importanza nei vari ambiti della persona, sociale, emozionale, cognitivo, sicurezza. Metodologia: documento di opinione, soggetti gli alunni tra i tre e gli undici anni.

– PSAHPERD. (2013). *Don't let recess slide. American Journal of Preventive Medicine*, 83, 11-13, Stati Uniti, ERIC.

Documento di opinione in cui si riportano i dati raccolti nelle scuole americane riguardanti i momenti ricreativi. Si legge che solo il 40% delle scuole pubbliche offre lo spazio ricreativo riconoscendone, però, la valenza formativa psicologica e fisica.

Risultati: stimolare le scuole a riconsiderare questi benefici per i loro studenti, inserendo in tutti gli istituti questo tempo.

– Pate, R. R., Dowda, M., Brown, W. H., Mitchell J. & Addy, C., (2013). *Physical Activity in Preschool Children With the Transition to Outdoors. Journal of Physical Activity and Health*, 170-175, Stati Uniti, SportDiscuss.

Scopo: se i bambini erano più attivi passando da uno spazio chiuso a uno aperto. Metodologia: sperimentazione, coinvolti 539 bambini dai tre ai cinque anni, che partecipavano al metodo CHAMPS.

Metodologia: usata la OSRAC-P (Observational System for Recording Physical Activity in Children-Preschool Version) come metodo osservativo per registrare i livelli di attività fisica nei bambini per periodi di più di 20 minuti.

Risultati: nei primi 20 minuti i livelli di attività sono moderatamente alti, mentre diminuiscono dopo questo intervallo di tempo. Sono comunque presenti differenze tra alunni e alunne, i maschi decrescono i livelli di attività in modo lineare, mentre le ragazze alternano momenti di attività a momenti di inattività.

– Greever, C. J., Sirard, J., & Alhassan, S. (2015). *Objective Analysis of Preschoolers' Physical Activity Patterns During Free Playtime. Journal of Physical Activity and Health*, 12, 1253-1258, Stati Uniti, SportDiscuss.

Scopo: esaminare lo schema temporale di attività fisica.

Metodologia: sperimentazione, 326 bambini della Scuola dell'Infanzia osservati durante un tipico momento di gioco libero all'esterno. I dati sono stati raccolti grazie ad alcuni accelerometri e sono stati classificati in: sedentario, lieve, moderato/vigoroso. Per tutte le attività si nota uno schema di cambiamento a forma di U: quelle sedentarie tendono a diventare vigorose e viceversa, creando due linee a U invertite.

Risultati: ci sono delle correlazioni specifiche rispetto all'età nelle attività fisiche, ossia i tre anni appaiono meno sedentari e più attivi rispetto ai bambini di quattro e cinque anni.

– Woods, A. M., Graber, K. C., Daum, D. N. & Gentry, C., (2015). *Young School Children's Recess Physical Activity: Movement Patterns and Preferences. Journal of Tea-*

ching in Physical Education, 34, 496-516, Stati Uniti, SportDiscuss.

Scopo: indagare alcune variabili negli schemi di attività fisica e come le preferenze sociali influenzavano tali attività.

Metodologia: sperimentazione, 147 bambini tra i tre e i cinque anni. È stato utilizzato lo strumento SOCARP (System Of observing Children's Activity and Relationships during Play) per l'osservazione; intervista.

Risultati: i maschi tendono a passare il tempo in attività sportive con una PA vigorosa, mentre le femmine rimangono per la maggior parte del tempo sedentarie. Dalle interviste emerge, inoltre, che le preferenze per la ricreazione includono la partecipazione a giochi attivi, l'interazione con amici e gioco-sport. Le bambine menzionavano gli amici più spesso dei coetanei maschi.

– *Robinson, L. E., Palmer, K. K., Bub, K. L. (2016). Effect of the Children's Health Activity Motor Program on Motor Skills and Self-Regulation in Head Start Preschoolers: An Efficacy Trial. Frontiers in Public Health, Stati Uniti, PubMed.*

Scopo: capacità di auto-regolazione come indicatori di successo scolastico. Metodologia: sperimentazione con 113 bambini della Scuola dell'Infanzia sono state svolte diverse sessioni di durata tra i 15 e i 40 minuti, utilizzando nel gruppo sperimentale il metodo CHAMPS. Per raccogliere i dati venivano usati due scale di misura, una per le abilità di autoregolazione e l'altra per le abilità motorie.

Risultati: le abilità motorie e l'attività fisica sono strettamente legate all'autoregolazione, infatti nel gruppo sperimentale le abilità motorie sono significativamente migliorate rispetto al gruppo di controllo, dimostrando che il CHAMPS è un metodo da utilizzare per non lasciare la ricreazione non strutturata.

– *Temple, V. A., Crane, J. R., Brown, A., Williams, B.-L. & Bell, R. I., (2016). Recreational activities and motor skills of children in kindergarten. Physical Education and Sport Pedagogy, 21, 268-280, Canada, PsycInfo.*

Scopo: associazione positiva tra le abilità motorie fondamentali e la partecipazione in attività fisiche organizzate.

Metodologia: sperimentazione, 74 bambini della scuola prescolare (cinque anni), i cui genitori hanno compilato un sondaggio strutturato che andava ad indagare la partecipazione quotidiana alle attività all'aperto fuori dall'orario scolastico.

Risultati: non ci sono differenze di genere nelle abilità ma le femmine prediligono attività più individuali e sociali come la danza, mentre il genere maschile attività più competitive come gioco-sport di squadra.

– *Bento, G., & Dias, G. (2017). The importance of outdoor play for young children's healthy. Porto Biomedical Journal, 157-160, Portogallo, PubMed.*

Scopo: positiva influenza del tempo passato nello spazio esterno sulle esperienze dove è possibile vedere i cambiamenti, fare movimenti più ampi e avere un contatto con la natura.

Metodologia: sperimentazione fatta in una Scuola dell'Infanzia in Portogallo. Questo progetto, della durata di tre anni, si proponeva di portare i bambini nello spazio esterno per più attività possibili, facendogli quindi passare la maggior parte del tempo scolastico nella natura. Tre sono state le dimensioni scelte come chiave di promozione dell'apprendimento e dello sviluppo: contatto con gli elementi naturali, valutazione dei rischi, opportunità di socializzazione.

Risultati: la valorizzazione del gioco all'aperto nella prima infanzia è promotrice di uno stile di vita sano sotto ogni punto di vista.

– Frost, J. L., & Sutterby, J. A. (2017, Luglio). *Outdoor Play Is Essential to Whole Child Development*. *YC Young Children*, 72(3), 82-85, Stati Uniti, *PsycInfo*.

Scopo: essenzialità dell'attività all'aperto nello sviluppo del bambino della Scuola dell'Infanzia. Favorire il movimento all'aperto; paura degli adulti a portare i piccoli al parco giochi.

Metodologia: documento di opinione che tratta alunni tra i tre e i cinque anni.

Risultati: si ribadisce l'importanza di portare i piccoli all'esterno mantenendo le adeguate misure di sicurezza rispetto alle varie situazioni.

– Chin Ng, S., Bull, R. (2018). *Facilitating Social Emotional Learning in Kindergarten Classrooms: Situational Factors and Teachers' Strategies*. *International Journal of Early Childhood*, 335-350, Asia, *PsycInfo*.

Scopo: strategie e fattori situazionali che le insegnanti proponevano come facilitatori dell'apprendimento emozionale in una Scuola dell'Infanzia.

Metodologia: 1538 bambini da 80 scuole di Singapore. Le insegnanti erano tutte di genere femminile. Dati raccolti attraverso delle osservazioni non partecipate e non reattive, come dei video di 4 ore in ogni classe. Lo scopo dei video era di catturare una tipica giornata di attività in sezione.

Risultati: l'apprendimento emozionale è facilitato quando le insegnanti lavorano in piccoli gruppi, così come normalmente avviene quando gli allievi sono a coppie e più facilmente durante il gioco all'esterno o se le insegnanti lo prevedono intenzionalmente, attraverso quattro tecniche particolari: avere un tono positivo, assegnare compiti, suggerire soluzioni e strategie.

– Robinson, L. E., Palmer, K. K., Webster, E. K., Logan, S. W. & Chinn, K. M. (2018). *The Effect of CHAMP on Physical Activity and Lesson Context in Preschoolers: A Feasibility Study*. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 265-271, Stati Uniti, ERIC.

Scopo: comparare l'effetto di due programmi di movimento, quello tradizionale e il CHAMP, nel contesto di una lezione e sui livelli di attività fisica dei bambini. Inoltre determinare se esistessero differenze di genere nell'attività fisica in entrambi i programmi.

Metodologia: sperimentazione, 72 iscritti alla Scuola dell'Infanzia che, assegnati casualmente, hanno partecipato ad uno o l'altro programma. I dati sono stati raccolti attraverso il SOFIT (System for Observing Fitness Instructions Time) uno strumento di osservazione sistematica, che prende in considerazione tre elementi: i livelli di attività fisica nei bambini, il contesto della lezione e i comportamenti dell'insegnante.

Risultati: i partecipanti al CHAMP erano molto più attivi rispetto a coloro che avevano partecipato al programma tradizionale, anche se erano comunque presenti alcune differenze tra maschi e femmine; infatti i maschi risultavano essere impegnati in attività fisica più vigorosa rispetto alle femmine. In ogni caso i ricercatori definiscono il CHAMP un buon metodo in quanto, mantenendo più attivi gli alunni, contribuisce positivamente alla loro salute.

– Martin, H., Farrell, A., Gray, J., & Clark, T. B., (2018). *Perception of the Effect of Recess on Kindergartners*. *The Physical Educator*, 75, 245-254, Stati Uniti, *SportDiscuss*.

Scopo: come genitori, insegnanti e studenti laureandi percepiscono la ricreazione nella Scuola dell'Infanzia, ossia quali benefici ha sui bambini.

Metodologia: presentata tutta la letteratura in merito, poi l'investigazione che è stata fatta, una intervista inviata via e-mail a tutti i partecipanti, da cui i ricercatori

hanno estrapolato i risultati. Tutti e tre i gruppi hanno indicato, con diverse motivazioni, la ricreazione come un momento fondante il benessere del bambino a scuola, che aiuta nella performance scolastica e a concentrarsi meglio. Se questo tempo è passato all'esterno si hanno dei benefici maggiori anche a livello fisico. Risultati: la ricreazione è il tempo in cui gli alunni si sentono più liberi, instaurano relazioni, imparano a lavorare insieme e sviluppano abilità fisiche e di problem-solving.

– Palmer, K. K., Chinn, K. M., & Robinson, L. E. (2019). *The effect of the CHAMP intervention on fundamental motor skills and outdoor physical activity in preschoolers*. *Journal of Sport and Health Science*, 98-105, Stati Uniti, SportDiscuss.

Scopo: l'effetto che un programma motorio di 5 settimane ha sulle competenze motorie di bambini della Scuola dell'Infanzia e il loro comportamento mentre partecipavano all'intervento o durante la ricreazione libera all'aperto.

Metodologia: sperimentazione, 102 alunni, tra i tre e i cinque anni, divisi in gruppo sperimentale e gruppo di controllo. Per raccogliere i dati è stato usato il test sullo sviluppo della motricità in toto nella ricreazione all'aperto, con gli accelerometri. Risultati: tutti gli studenti hanno migliorato le loro abilità ma c'è un incremento maggiore per chi ha partecipato all'intervento. Sono state notate delle differenze tra i sessi durante il gioco libero all'aperto, i maschi sono stati più attivi delle femmine. Il metodo aiuta a sviluppare maggiormente le abilità motorie, ma che questo cambiamento non si vede nel momento in cui i bambini escono dall'ambiente di trattamento.

– Aronson-Ensign, K., Favazza, P. C., Stalega, M. V., Ostrosky, M. M., Yang, H.-w., Akamoglu, Y. & Cheung, W. C., (2018). *CHAMPPS: Filling the Preschool Curriculum Gap*. *Palestra*, 32(4), 29-36, Stati Uniti, ERIC.

Scopo: presentare il metodo CHAMPPS con tutte le sue caratteristiche, origine, obiettivi e sviluppo.

Metodologia: sintesi e spiegazione metodo, illustrate le caratteristiche strutturali: le unità e i dispositivi necessari. Risultati: il CHAMPPS permette di colmare lo scarto che alla Scuola dell'Infanzia si viene a creare tra il bisogno di attività del bambino e la reale attività fisica che svolge.

– Romero-Ramos, O., Fernandez-Rodriguez, E., Matas Terròn, A., Gonzalez-Campos, G. & Podstawski, R. (2018). *Physical activity and spatial use during school breaks in children aged four*. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 96-104, Spagna, SportDiscuss.

Scopo: la quantità di attività fisica e l'uso dello spazio durante una ricreazione scolastica.

Metodologia: sperimentazione, 119 bambini di quattro anni. Sono stati usati pedometri e una mappatura dei comportamenti (dividendo lo spazio in nove quadrati, si osservava come si muovevano e il tempo in cui restavano in ogni spazio). Risultati: non ci sono particolari differenze tra i generi nei comportamenti spaziali o nel numero dei passi fatti durante la ricreazione

– Wright, P. M., Zittel, L. L., Gipson, T. & Williams, C., (2019). *Assessing Relationships Between Physical Development and Other Indicators of School Readiness Among Preschool Students*. *Journal of Teaching in Physical Education*, 38, 388-392, Stati Uniti, SportDiscuss.

Scopo: relazione tra sviluppo fisico e altri aspetti dello sviluppo scolastico in bambini di età compresa tra i tre e i cinque anni.

Metodologia: sperimentazione, 172 alunni tra i tre e i cinque anni, i dati sono stati raccolti usando cinque scale di sviluppo fondamentali: fisica, sociale-emozionale, linguaggio, cognitivo e sviluppo letterario, contenute nelle strategie di insegnamento GOLD. Ogni scala aveva poi diversi item. Risultati: esiste una significativa correlazione tra lo sviluppo motorio e questi cinque aspetti della personalità del bambino. Esistono, inoltre, delle relazioni tra sviluppo fisico e successo scolastico in tutti gli studenti, dai piccoli fino agli adolescenti.

7. Future ricerche

Ci sono diversi campi che necessitano di sperimentazioni future.

In primo luogo, bisogna considerare che il mondo della scuola è in continua evoluzione e di conseguenza anche le ricerche che riguardano questo aspetto hanno necessità di essere continuamente aggiornate e migliorate. I bambini cambiano di generazione in generazione, avendo così nuove e diverse esigenze; la società stessa evolve e la scuola non si può che adeguare ai cambiamenti. Tenendo come riferimento l'importanza del movimento, nuove strade possono e devono aprirsi collegando la motricità al gioco e al momento ricreativo in età evolutiva.

Il momento storico che stiamo vivendo, apre un altro scenario di campo di ricerca: gli effetti che il Covid-19 sta portando nel mondo scolastico, in particolar modo i cambiamenti ad esempio con la didattica a distanza che ha privato ulteriormente del movimento e dello svolgimento della ricreazione condivisa e vissuta con i coetanei così forzatamente che l'effetto negativo, nelle giovani generazioni, si avvertirà anche a lungo termine. Ulteriori ricerche, sperimentazioni con dati, saranno necessarie per interpretare, analizzare e risolvere quanto sta avvenendo.

8. Conclusioni

Questa revisione ha avuto l'obiettivo di confermare la relazione esistente tra momento ricreativo motorio nella Scuola dell'Infanzia, ponendo l'attenzione sull'importanza di questo legame ai fini del pieno sviluppo di ciascun bambino.

Con un percorso che ha toccato diversi aspetti, è stata tracciata una sintesi che ha posto in evidenza il perché tale rapporto sia fondamentale.

In questa fase di vita del fanciullo, 2 - 5 anni, l'aspetto fisico, psicologico, cognitivo ed emotivo, si sviluppa attraverso il movimento e il momento ricreativo motorio, strutturato e non strutturato dà la possibilità di incrementare tale crescita.

La ricreazione è un tempo indispensabile durante la giornata scolastica, in quanto è l'occasione di rilassare la mente e il corpo e tornare poi più rilassati e concentrati.

Questo tempo è stato descritto in relazione alla Scuola dell'Infanzia, in quanto è qui che i bambini entrano ufficialmente nel mondo della scuola e iniziano a sviluppare le basi delle abilità e capacità motorie, fondamentali per i comportamenti motori futuri e non solo.

È stato preso ad esempio un programma motorio specifico per la Scuola dell'Infanzia, proposto come strumento ad uso dell'insegnante, che utilizza l'attività motoria per stimolare lo sviluppo degli alunni.

“Le attività ludico-motorie praticate in questa età, assumono importanza, non solo per i miglioramenti riscontrabili nel bambino a livello organico e muscolare

(accrescimento somatico facilitato), ma anche perché sono uno strumento educativo rispondente ai bisogni e alle esigenze” (Mondoni, Salvetti, 2015, p. 51).

La panoramica esposta offre spunti di riflessione che sostengono l’idea alla base dell’impianto della relazione, ma la letteratura a riguardo non si esaurisce in tali concetti. È evidente che non esistano pareri totalmente concordi sulla visione dell’argomento, lo prova il fatto che sono state riscontrate delle differenze tra Paesi, descritte anche in questo elaborato: ogni idea è supportata da sperimentazioni a riguardo che la confermano o la smentiscono lasciando comunque a ulteriori approfondimenti per ampliare sempre più il panorama di ricerca. Nel redigere la presente revisione, però, ci si è voluti concentrare in particolar modo sulle tesi che sostengono il pensiero conduttore di base, in modo che ogni singola idea esposta fosse sostenuta da una sperimentazione in merito. Si è cercato di creare connessioni e legami che rendessero scorrevole e agevole la lettura, il tutto supportato da protocolli che conferissero un ulteriore fondamento di scientificità, attraverso la raccolta, l’interpretazione, l’analisi e il confronto di questi ultimi.

Riferimenti bibliografici

- Blume, D. (1986). Le Capacità Coordinative e possibilità di svilupparle. *Didattica del Movimento*, 42/43, 60-82.
- Mondoni, M., Salvetti, C., (2015), *Didattica del movimento per la scuola dell’Infanzia*, Milano: Vita e Pensiero editore.
- National Association of Early Childhood Specialists in State Departments of Education. (2001). Recess and the Importance of Play. A Position Statement on. *NAECS/SDE*, 1-15.

Riferimenti sitografici

- Indicazioni Nazionali per il curricolo (2012) http://www.indicazioninazionali.it/wp-content/uploads/2018/08/Indicazioni_Annali_Definitivo.pdf
- Bernard, RM, Borokhovski, E. e Tamim, RM (2014). Rilevamento del bias nelle meta-analisi della distanza ricerca sull’istruzione: grandi immagini su cui possiamo fare affidamento. *Istruzione a distanza*, 35 (3), 271–293. <https://doi.org/10.1080/01587919.2015.957433>
- Favazza, P., Ostrosky, M., & Siperstein, G. (2018, Giugno 30). *CHildren in Action: MotorProgram for PreschoolerS (CHAMPPS)*. Tratto da IES-Institute of Education Sciences: <https://ies.ed.gov/funding/grantsearch/details.asp?ID=1607>
- Ficoncelli, S. (2013, Aprile, 02). *Non toglieteteci la ricreazione*. Tratto da Repubblica.it: https://d.repubblica.it/famiglia/2013/04/02/news/bambini_scuola_ricreazione-1585297/