

Una Proposta Formativa Sperimentale per migliorare il Benessere Scolastico degli Alunni della Scuola Primaria attraverso lo Sport

An Experimental Formative Proposal to improve the Scholastic Wellbeing of Primary School Students through Sport

Davide Di Palma

Università degli Studi di Napoli "Parthenope" – davide.dipalma@uniparthenope.it

ABSTRACT

Any environmental context that includes socio-relational interactions has inherent in itself the challenge of creating a state of well-being for all the individuals that compose it. This concept takes on even more importance when referring to formal formative contexts that welcome very young students such as that of the Primary School, where educational growth cannot be separated from the presence of school well-being. The purpose of this contribution is to illustrate the concept of school well-being and then analyze whether an experimental approach, which enriches the training offer with a sports laboratory, can be an effective pedagogical strategy capable of improving the level of well-being of students.

In this regard, at the primary school level, a didactic laboratory activity on water polo was provided and, through the QBS-B questionnaire, the change in the level of school well-being perceived by students from the "pre" Laboratory to the "Post" period was assessed, also in relation to a control group that has not adopted this experimental variant, continuing with the traditional training offer.

Qualsiasi contesto ambientale che preveda interazioni socio-relazionali ha insito in se stesso la sfida nella creazione di uno stato di benessere per tutti gli individui che lo compongono. Tale concetto assume ancor più rilievo se riferito ai contesti formativi formali che accolgono allievi giovanissimi come quello della Scuola Primaria, dove la crescita formativa non può prescindere dalla presenza del benessere scolastico. Scopo del presente contributo è illustrare il concetto di benessere scolastico per poi analizzare se un approccio sperimentale, che arricchisce l'offerta formativa con un laboratorio sportivo, possa risultare un'efficace strategia pedagogica in grado di migliorare il livello di benessere degli studenti. A tal proposito, a livello di scuola primaria, è stata erogata un'attività didattica laboratoriale sulla pallanuoto e attraverso il questionario QBS-B si è valutato il cambiamento del livello di benessere scolastico percepito dagli studenti dal periodo "pre" Laboratorio a quello "Post", anche in relazione ad un gruppo controllo che non ha adottato tale variante sperimentale proseguendo con la tradizionale offerta formativa.

KEYWORDS :

School Wellbeing, Sports Laboratory Didactics, Experimental Pedagogy, Water Polo, Primary School
Benessere Scolastico, Didattica Laboratoriale Sportiva, Pedagogia Sperimentale, Pallanuoto, Scuola Primaria

Introduzione

L'istituzione formativa formale, specialmente quella dedicata all'istruzione primaria, è uno degli ambienti più importanti per la crescita dell'individuo, sia da un punto di vista dell'acquisizione di nozioni didattiche alla base dei futuri apprendimenti scolastici, ma soprattutto in un'ottica pedagogica che considera anche tutte le implicazioni di uno sviluppo formativo tale da incidere direttamente nella vita di ognuno. A tal proposito, appare di rilevante interesse la cura delle condizioni e delle dinamiche che caratterizzano questo ambiente socio-relazione affinché siano le più idonee possibili a garantire che ogni allievo sia potenzialmente in grado di procedere efficacemente nel suo percorso di crescita. All'uopo viene a sostegno il concetto di benessere scolastico che analizza i principali fattori chiave che influenzano l'allievo e che ne determinano le sue capacità, e volontà, di apprendimento, di sviluppo socio-relazione e di crescita personale.

Il presente lavoro si pone come obiettivo quello di valutare la capacità di una proposta didattico-formativa sperimentale, incentrata su un laboratorio sportivo nella disciplina della pallanuoto, di incidere sul benessere scolastico e di rappresentare, in tal caso, un'importante risorsa educativa per l'intero sistema scolastico.

1. Benessere Scolastico

Il benessere è un costrutto complesso che è stato oggetto di numerose teorizzazioni ed è stato preso in esame nell'ambito psicologico, filosofico, medico, politico, e non solo (Allison, Locker & Feine, 1997; Crocetti, 2014; Diener & Larsen, 1993; Mariani, 2001; Maslow, 1970; Petrillo, 2008; Ryan & Deci, 2001; Varni, Seid & Rode, 1999).

Mentre in passato il concetto di benessere, chiamato anche «qualità della vita», era identificato nell'assenza di malessere, più recentemente ci si è concentrati sugli aspetti positivi del funzionamento dell'individuo rispetto ai domini fisico, mentale e sociale, prendendo in considerazione la salute fisica e psicologica, la qualità delle relazioni familiari ed extra-familiari, le competenze di adattamento, l'autostima, il senso di autoefficacia e il vissuto emotivo in diverse situazioni di vita, quali quella familiare, lavorativa e soprattutto scolastica (Crocetti, 2014; Petrillo, 2008; Steca, Ryff, D'Alessandro & Delle Fratte, 2002). Inoltre, questo costrutto può includere due diverse prospettive: quella soggettiva di un individuo che comprende la percezione che si ha rispetto alle proprie relazioni sociali, alle proprie attività e ai propri obiettivi e il livello di soddisfazione per la propria vita, sia in senso globale sia considerando singoli domini, e quella oggettiva, riguardante le

condizioni di vita, la qualità dell'ambiente o le condizioni socio-culturali ed economiche in cui si vive.

Prendendo in considerazione gli individui in età di sviluppo, l'ambiente scolastico costituisce il luogo nel quale il bambino o ragazzo vive molte esperienze a livello relazionale, emotivo e cognitivo; esperienze in base alle quali si costruisce idee su di sé (autostima, autoefficacia), idee sugli altri e sulla relazione che può avere con essi. La scuola è quindi uno degli ambienti più importanti per i bambini ed emerge l'esigenza di valutare gli aspetti di benessere legati a questo contesto (Crocetti, 2014; Mariani, 2001; Petrillo, 2008). Per svolgere una valutazione del benessere scolastico del bambino, risulta importante considerare quali siano gli elementi che influiscono sul suo vissuto a scuola, prendendo in considerazione la letteratura psico-pedagogica e la pratica educativa svolta dagli operatori che lavorano a scuola, in particolare insegnanti, psicologi scolastici e pedagogisti.

Dagli studi sul legame tra motivazione e successo, sappiamo che il bambino che ha un'esperienza di successo scolastico svilupperà delle convinzioni positive sulle proprie competenze (senso di autoefficacia) e sarà più motivato a ripetere i comportamenti che lo hanno portato a un buon risultato scolastico, favorendo il ripetersi delle esperienze di esito positivo. Si crea in questo modo un circolo virtuoso che, insieme al successo scolastico, garantisce al bambino i vissuti di benessere legati a un buon senso di autoefficacia, inerenti i giudizi relativi alle proprie capacità, e di autostima che fanno, invece, riferimento ad i giudizi relativi al proprio valore (Tobia & Marzocchi, 2015). Prendiamo in considerazione una situazione opposta: a un'esperienza di fallimento scolastico si accompagna spesso una demotivazione, che implica l'allontanamento e il disinvestimento da una situazione che i bambini considerano a rischio di insuccesso. L'idea che hanno i bambini e i ragazzi del proprio successo scolastico, e di quanto questo sia riconosciuto o meno da genitori e insegnanti, è un altro degli elementi principali cui è necessario prestare attenzione per un efficace valutazione. Strettamente legato ad essa è l'autoefficacia percepita, in particolare rispetto alle proprie competenze cognitive e di apprendimento. Il senso di autoefficacia, convinzione di autoefficacia, o autoefficacia percepita, corrisponde alle convinzioni circa le proprie capacità di organizzare ed eseguire le sequenze di azioni necessarie per produrre determinati risultati (Bandura et al., 2007; Caprara, 2001).

L'ipotesi di partenza di tale lavoro è che l'inserimento di un laboratorio didattico-sportivo, incentrato su una disciplina di squadra come la pallanuoto, in un ambiente formativo formale possa stimolare positivamente tali dinamiche socio-pedagogiche e contribuire ad un incremento del livello di benessere scolastico percepito dagli alunni e quindi favorire uno sviluppo formativo sia nel contesto scolastico, ma anche in tutti i molteplici ambienti relazionali che influenzano la vita dell'individuo.

2. La disciplina sportiva della pallanuoto per i bambini della scuola primaria

La Pallanuoto è uno sport indicato anche nei riguardi dei bambini dai 7/8 anni, in quanto contribuisce sia allo sviluppo fisico e motorio, che a quello socio-educativo (Di Palma, Ascione & Masala, 2018).

Nello specifico, la pallanuoto per i bambini di questa età viene chiamata "acquagol" e vede affrontarsi due squadre, ognuna rappresentata in campo da sette giocatori, proprio come per le categorie superiori. Di seguito sono state sintetizzate tutte le principali determinanti che caratterizzano questo sport e che risul-

tano comuni a qualsiasi età e livello essa venga praticato (Di Palma, Ascione & Belfiore, 2018; Di Palma, Ascione & Masala, 2018; Gatta, 2009; Napolitano et al., 2013):

- È uno sport di squadra;
- È uno sport di acquatico, in cui è fondamentale saper nuotare bene;
- È uno sport di situazione, in cui ogni azione del gioco è imprevedibile: a seconda di come si sviluppa il gioco, l'azione può prendere una direzione piuttosto che un'altra;
- È uno sport aerobico, ove gli sforzi sono distribuiti nel tempo e prevedono tempi sufficienti di recupero;
- È uno sport di "contatto", con azioni ove un giocatore deve difendere ed uno attaccare, ma con regole ben precise che penalizzano molto chi dovesse commettere falli "gravi".

– *Acquagol (7-8 anni)*

A differenziare la pallanuoto praticata da bambini in età scolare compresa tra i 7 e gli 8 anni circa è sicuramente lo sviluppo dei fondamentali e degli adattamenti del regolamento che tendono a privilegiare lo sviluppo formativo, sociale e ludico di questo sport. Tenendo conto dell'età e del livello tecnico non evoluto delle capacità dei piccoli giocatori, vengono, infatti, applicate le seguenti regole:

- Lo scopo del gioco è quello di far entrare la palla nella porta avversaria segnando così un punto;
- Le squadre sono composte per ogni gara minimo da 7, massimo da 13 giocatori possibilmente di ambo i sessi di cui 6 contemporaneamente in acqua più il portiere;
- Le dimensioni del campo sono: larghezza 8 / 15 metri, lunghezza 20 / 25 metri, profondità minima di 1 metro;
- La palla usata è la numero 3 (15-18 cm di diametro / 7 pollici), con peso 230-260 grammi;
- Le dimensioni delle porte sono: a) larghezza m. 1,50 – altezza m. 0,80 b) larghezza m. 2,15 – altezza m. 0,75;
- Gli incontri durano 2 tempi di 10 minuti continuati con intervallo tra i tempi di 3 minuti;
- Non è ritenuto infrazione toccare la palla con due mani, fermo restando che il tiro ed il passaggio dovrà essere effettuato con una sola mano;
- Non è ritenuto infrazione appoggiarsi sul fondo ed affondare il pallone;
- Il fuori gioco (nel gergo pallanuotistico comunemente chiamato "fallo dei 2 metri") è abolito;
- In caso di espulsione temporanea, il giocatore sanzionato dovrà raggiungere il suo angolo e verrà sostituito da un altro giocatore;
- Dopo un fallo il giocatore non può mai tirare direttamente in porta;
- È prevista l'espulsione definitiva dopo 4 falli gravi sanzionati da espulsione temporanea;
- Il portiere può essere sostituito nell'intervallo tra i 2 tempi di gioco e dopo il gol (subito o realizzato), ma in tal caso il tempo non subirà interruzione. Il giocatore che sostituisce il portiere dovrà indossare una calottina rossa.

– *Categoria Under 11 (9-11 anni)*

La categoria Under 11 rappresenta l'anello di congiunzione tra l'attività ludica e la pallanuoto agonistica. Le dimensioni del campo maggiori e l'adozione di porte

di misura 'intermedia', permettono un gioco della pallanuoto più strutturato. Quali capacità sviluppa il bambino?

Ai bambini di questa fascia d'età si propone l'insegnamento di tecniche fondamentali, basilari nella pallanuoto tra cui l'uso della palla, la collaborazione con i compagni e le tecniche di nuoto diverse da quelle abituali:

- La rana alternata,
- Lo stile libero con la testa fuori,
- Il dorso con la testa fuori.

Queste tecniche vengono successivamente affinate con lo scopo di riuscire a sostenere un gioco più fluido ed economico dal punto di vista dello sforzo fisico.

Per entrambe le categorie sopra descritte, che accolgono allievi con un'età scolare aderente al livello primario, è possibile sviluppare per ognuno di loro (Di Palma, Ascione, Belfiore, 2018; Di Palma, Ascione, Masala, 2018; Gatta, 2009; Napolitano et al, 2013):

- Capacità Motorie: coordinazione, sviluppo la capacità polmonare e le funzioni dell'apparato cardiocircolatorio, aumento della resistenza, sviluppo armonico del corpo;
- Capacità Cognitive: problem solving e decision making;
- Capacità Socio-Relazionali: far parte di una squadra permette al bambino di sviluppare buone capacità relazionali, imparare a rispettare le regole ed i propri compagni, stimolando lo spirito di gruppo, l'amicizia e la collaborazione;
- Capacità Emotive: rispetto delle regole e per i propri compagni, stimola lo spirito di gruppo, gestione della vittoria e della sconfitta, rispetto delle regole e rispetto per l'avversario;
- Capacità Tecniche: l'uso della palla, la collaborazione con i compagni e le tecniche di nuoto diverse da quelle abituali: la rana alternata, lo stile libero con la testa fuori, il dorso con la testa fuori.

Risulta, inoltre, di fondamentale importanza per poi approcciare alla fase sperimentale, descrivere, seppur sinteticamente, la struttura di un set di allenamenti tipo che può essere proposto a dei piccoli atleti della fascia d'età considerata. L'allenamento tipo prevede una fase di riscaldamento fuori dall'acqua, che anticipa l'ingresso in piscina. Ai bambini vengono spiegati i primi movimenti specifici della pallanuoto: dall'uso della palla ai primi contatti fisici con gli altri compagni di squadra. Proseguendo nelle lezioni, il pallone viene integrato come elemento naturale, la collaborazione negli esercizi a coppie si trasforma in sfida e si iniziano a presentare le prime istruzioni di tattica di squadra. Si impara poi ad interagire contemporaneamente con l'ambiente acquatico e con lo strumento ludico-sportivo della palla. Nell'acquagol si fanno praticare soprattutto giochi in acqua e con la palla, per far sì che i bambini prendano confidenza. Di base occorre che i bambini abbiano già delle buone abilità natatorie, in modo da dover aggiungere a questi gli elementi caratterizzanti la pallanuoto. Quanto descritto, seppur con specifici riferimenti di natura meramente sportiva, si pone come base per la valutazione dell'implementazione di un'attività di "laboratorio didattico-sportivo" nel contesto scolastico, che preveda la pratica della pallanuoto quale componente principale, volta ad analizzare se, e con che intensità, è in grado di migliorare il "benessere scolastico" degli alunni.

3. Proposta Didattico-Pedagogica Sperimentale

La progettualità sperimentale in campo didattico-pedagogico è stata messa in atto in una classe di un contesto della scuola primaria al fine di valutare la capacità di incrementare il livello di benessere scolastico percepito dagli alunni attraverso la pratica sportiva svolta in un'attività laboratoriale incentrata sulla pallanuoto.

– *Struttura Metodologica*

È fondamentale premettere che la sperimentazione si è basata sulla collaborazione e le competenze del responsabile di educazione motoria e sportiva della classe "campione" oggetto della progettualità e di un tecnico federale di pallanuoto presso un impianto natatorio convenzionato con l'istituto scolastico.

La metodologia di ricerca di tipo empirico si è basata su un approccio che prevedesse la presenza e l'analisi valutativa di un Gruppo Campione e di un gruppo Controllo che non ha seguito la proposta didattico-sportiva sperimentale, ma ha proseguito con il tradizionale approccio didattico.

Il gruppo campione è composto da studenti del terzo anno della scuola primaria: 14 Maschi (M) – 6 Femmine (F) – Età media 8,1 anni. Per quanto riguarda il gruppo di controllo è stata scelta una classe con la stessa numerosità di studenti di sesso maschile e femminile ed un'età media prossima a quella del gruppo campione (8,3) al fine di garantire al massimo il requisito di omogeneità tra i due gruppi oggetto della ricerca.

È stata effettuata una suddivisione in 2 periodi: T0 (inizio attività) – T1 (fine attività)

Durata: 4 Mesi – 2 Incontri Settimanali di 1 ora ciascuna – Totale di 32 Incontri (32 ore).

Limite massimo di ore di assenze per lo studente per essere considerato elemento valido nella sperimentazione: 4 ore.

Il primo mese di attività è stato interamente dedicato all'ambientamento acquatico al fine di consentire che ogni singolo alunno potesse svolgere l'attività proposta.

L'attività è stata orientata sia all'apprendimento dei fondamentali che all'aspetto ludico della pallanuoto con una propensione verso gli esercizi che prevedessero processi di collaborazione tra pari attraverso l'utilizzo della palla e delle porte. In tutti gli incontri, a partire dal secondo mese, gli ultimi 15 minuti sono stati dedicati a partitelle amichevoli con squadre miste e senza prendere nota del punteggio al fine di privilegiare il divertimento costruttivo in chiave socio-pedagogica all'agonismo.

– *Strumento di Valutazione*

Lo strumento utilizzato per la Valutazione è stato il Questionario per la Valutazione del Benessere Scolastico per Bambini (QBS-B) (Mazzocchi, Tobia, 2015).

Il questionario è costituito da 27 item e permette il calcolo di un punteggio totale di Benessere scolastico, derivato dai punteggi parziali relativi alle seguenti sottoscale:

1. *Soddisfazione e riconoscimento*: 4 item che indagano la soddisfazione dell'alunno per i propri risultati scolastici e la percezione che il suo impegno e le sue capacità siano riconosciute da genitori e insegnanti;
2. *Rapporto con insegnanti*: 5 item che approfondiscono il livello di fiducia nei confronti degli insegnanti e la percezione che l'alunno ha della loro disponibilità emotiva, del loro supporto e riconoscimento;

3. *Rapporto con compagni di classe*: 5 item che valutano il vissuto di accettazione da parte del gruppo classe, il livello di fiducia verso i compagni e la presenza di relazioni amicali significative;
4. *Atteggiamento emotivo a scuola*: 4 item che valutano le reazioni emotive dei bambini/ragazzi nell'affrontare le richieste scolastiche, approfondendo i vissuti di ansia, vergogna e senso di colpa;
5. *Senso di autoefficacia*: 6 item che valutano la percezione di autoefficacia dell'alunno, prendendo in considerazione il suo punto di vista su alcune qualità legate all'ambito cognitivo e dell'apprendimento.

Sono poi presenti 3 item che non vengono utilizzati al fine di calcolare il punteggio di Benessere scolastico, ma possono essere d'aiuto per una valutazione qualitativa dei meccanismi di attribuzione causale messi in atto dal bambino o ragazzo. Ogni item del QBS richiede una risposta su una scala Likert a 3 punti con le seguenti etichette: *non vero*, *abbastanza vero*, *verissimo*. I bambini devono scegliere direttamente tra le tre etichette e il punteggio poi attribuito dall'esaminatore per ogni item è, rispettivamente, di 0, 1 o 2 punti, con alcune eccezioni per gli item formulati in negativo, che avranno attribuzione inversa. Le 5 sottoscale del QBS-B e del QBS-R sono costituite da un diverso numero di item; per permettere il confronto tra le diverse sottoscale bisogna quindi procedere nel calcolo del punteggio medio ottenuto ad ogni sottoscala. Quasi tutti gli item sono formulati in positivo, quindi alla risposta «non vero» corrisponde un punteggio di 0, alla risposta «abbastanza vero» un punteggio di 1 e alla risposta «verissimo» un punteggio di 2. Fanno eccezione gli item 9, 12 e 22 della sottoscala *Atteggiamento emotivo a scuola*, per i quali è necessario invertire il punteggio, in modo che alla risposta «non vero» corrisponda un punteggio di 2, alla risposta «abbastanza vero» un punteggio di 1 e alla risposta «verissimo» un punteggio di 0.

Di seguito vengono riportate le tabelle per il calcolo dei punteggi delle sottoscale. Dalla somma dei punteggi medi delle 5 sottoscale, si ottiene il punteggio totale del Benessere scolastico del bambino. A punteggi più alti corrisponde un maggior benessere percepito dagli studenti.

N.	Item	Non vero	Abbastanza vero	Verissimo
1	Sono soddisfatto/a dei risultati scolastici che ottengo	0	1	2
19	I miei genitori sono contenti di come vado a scuola	0	1	2
23	I miei genitori credono che nello studio mi impegni al massimo	0	1	2
25	I miei insegnanti sono contenti di come vado a scuola	0	1	2
Punteggio totale scala _____		Media scala (punteggio tot/4) _____		

Tabella 1: Sottoscala Soddisfazione e riconoscimento

N.	Item	Non vero	Abbastanza vero	Verissimo
11	Mi sento a mio agio con i miei insegnanti	0	1	2
15	miei insegnanti mi sanno convincere a impegnarmi al massimo	0	1	2
18	Mi fido dei miei insegnanti	0	1	2
20	I miei insegnanti mi aiutano se non capisco qualcosa	0	1	2
24	Posso parlare con i miei insegnanti delle mie preoccupazioni e difficoltà	0	1	2
Punteggio totale scala _____		Media scala (punteggio tot/5) _____		

Tabella 2: Sottoscala Rapporto con insegnanti

N.	Item	Non vero	Abbastanza vero	Verissimo
4	Ai miei compagni piace lavorare con me	0	1	2
10	In classe ho molti amici	0	1	2
17	In classe mi sento accettato/a	0	1	2
21	Con i miei compagni mi diverto	0	1	2
27	Dei miei compagni mi posso fidare	0	1	2
Punteggio totale scala _____		Media scala (punteggio tot/5) _____		

Tabella 3: Sottoscala Rapporto con compagni di classe

N.	Item	Non vero	Abbastanza vero	Verissimo
6	Sono tranquillo/a prima di una verifica o un'interrogazione	0	1	2
9	Sono agitato/a quando so di non aver fatto bene un compito	2	1	0
12	Mi sento in colpa quando non riesco a fare bene un compito	2	1	0
22	Mi vergogno a parlare davanti a tutta la classe	2	1	0
Punteggio totale scala _____		Media scala (punteggio tot/4) _____		

Tabella 4: Sottoscala Atteggiamento emotivo a scuola

N.	Item	Non vero	Abbastanza vero	Verissimo
2	Sono capace di pensare in fretta	0	1	2
5	Credo di essere un/una bambino/a sveglio/a	0	1	2
7	Di fronte agli ostacoli non mi tiro indietro	0	1	2
14	Ho tanta immaginazione	0	1	2
16	Di solito ho delle buone idee	0	1	2
26	Imparo cose nuove con facilità	0	1	2
Punteggio totale scala _____		Media scala (punteggio tot/6) _____		

Tabella 5: Sottoscala Senso di autoefficacia

Sottoscala	Punteggio Medio
1. Soddisfazione e riconoscimento	+
2. Rapporto con insegnanti	+
3. Rapporto con compagni di classe	+
4. Atteggiamento emotivo a scuola	+
5. Senso di autoefficacia	+
<i>Punteggio totale di Benessere scolastico</i>	=

Tabella 6: Derivazione del Punteggio Totale del Benessere Scolastico del Bambino

4. Risultati e Considerazioni Didattico-Pedagogiche

Per entrambi i gruppi sono state effettuate le valutazioni basate sul questionario QBS-B sia al tempo 0 che al tempo 1 e di seguito vengono illustrati in tabella i relativi risultati per ogni singolo studente; i ragazzi sono stati numerati casualmente da 1 a 20 ed i dati sono stati approssimati alla seconda cifra decimale.

Sottoscala	Punteggio Medio per Bambino																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1.	1,00	0,50	0,50	1,25	1,25	1,25	1,00	1,25	1,50	1,00	1,25	0,50	1,50	0,50	1,25	1,50	1,25	1,00	1,25	1,50
2.	0,60	0,40	0,40	1,60	1,60	1,60	0,60	1,60	0,60	0,60	1,60	0,80	0,80	0,40	1,40	0,60	1,60	0,60	1,60	0,60
3.	0,40	0,80	0,80	1,00	1,00	1,00	0,40	1,00	0,80	0,40	1,40	0,40	0,60	0,80	1,60	0,80	1,40	0,40	1,40	0,80
4.	1,00	0,50	0,50	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	0,75	1,00	0,75	0,50	0,75	0,50	0,75	0,75	0,75	1,00	0,75	0,75
5.	0,50	1,17	1,17	1,17	0,50	1,17	0,50	0,50	1,50	0,50	1,33	1,17	1,50	1,17	1,33	1,50	1,33	0,50	1,33	1,50
<i>Punteggio totale di Benessere scolastico per Bambino</i>	3,50	3,37	3,37	6,02	5,35	6,02	3,50	5,35	5,15	3,50	6,33	3,37	5,15	3,37	6,33	5,15	6,33	3,50	6,33	5,15

Fonte: Nostra Elaborazione

Tabella 7: Valutazione al Tempo 0 – Gruppo Campione

Sottoscala	Punteggio Medio per Bambino																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1.	1,25	1,25	1,25	1,50	1,50	1,50	1,25	1,50	1,75	1,25	1,75	1,25	1,75	1,25	1,75	1,75	1,75	1,25	1,75	1,75
2.	1,20	1,00	1,20	1,80	1,80	1,80	1,20	1,80	0,60	1,20	1,80	1,20	0,60	1,00	1,80	0,60	1,80	1,20	1,80	0,60
3.	1,00	1,20	1,00	1,40	1,40	1,40	1,00	1,40	1,60	1,00	1,60	1,00	1,60	1,20	1,60	1,60	1,60	1,00	1,60	1,60
4.	1,25	1,25	1,25	1,75	1,75	1,75	1,25	1,75	1,75	1,25	1,75	1,25	1,75	1,25	1,75	1,75	1,75	1,25	1,75	1,75
5.	1,50	1,,50	1,,50	1,50	1,50	1,17	1,50	1,17	1,67	1,17	1,67	1,,67	1,67	1,,50	1,67	1,67	1,67	1,17	1,67	1,67
<i>Punteggio totale di Benessere scolastico per Bambino</i>	6,20	5,20	5,20	7,95	7,95	7,62	6,20	7,62	7,37	5,87	8,57	5,37	7,37	5,20	8,57	7,37	8,57	5,87	8,57	7,37
<i>Delta tra T1 e T0 di Benessere scolastico per Bambino</i>	+ 2,70	+ 1,83	+ 1,83	+ 1,93	+ 2,60	+ 1,60	+ 2,70	+ 2,27	+ 2,22	+ 2,37	+ 2,24	+ 2,00	+ 2,22	+ 1,83	+ 2,24	+ 2,22	+ 2,22	+ 2,37	+ 2,22	+ 2,22

Fonte: Nostra Elaborazione
Tabella 8: Valutazione al Tempo 1 – Gruppo Campione

Sottoscala	Punteggio Medio per Bambino																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1.	1,25	1,25	1,00	1,50	0,50	1,50	1,00	1,00	0,50	1,50	1,25	1,25	1,50	0,50	1,25	1,25	0,50	1,25	0,50	1,25
2.	1,60	1,60	0,60	0,60	0,40	0,60	0,60	0,60	0,80	0,80	1,60	1,60	0,80	0,40	1,40	1,60	0,80	1,60	0,40	1,40
3.	1,00	1,00	0,40	0,80	0,80	0,80	0,40	0,40	0,40	0,60	1,40	1,40	0,60	0,80	1,60	1,40	0,40	1,40	0,80	1,60
4.	1,00	1,00	1,00	0,75	0,50	0,75	1,00	1,00	0,50	0,75	0,75	0,75	0,75	0,50	0,75	0,75	0,50	0,75	0,50	0,75
5.	1,17	0,50	0,50	1,50	1,17	1,50	0,50	0,50	1,17	1,50	1,33	1,33	1,50	1,17	1,33	1,33	1,17	1,33	1,17	1,33
<i>Punteggio totale di Benessere scolastico per Bambino</i>	6,02	5,35	3,50	5,15	3,37	5,15	3,50	3,50	3,37	5,15	6,33	6,33	5,15	3,37	6,33	6,33	3,37	6,33	3,37	6,33

Fonte: Nostra Elaborazione
Tabella 9: Valutazione al Tempo 0 – Gruppo Controllo

Sottoscala	Punteggio Medio per Bambino																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1.	1,25	1,25	1,25	1,50	0,50	1,50	1,00	1,00	0,50	1,50	1,25	1,25	1,50	0,50	1,25	1,25	0,50	1,25	0,50	1,50
2.	1,60	1,60	0,60	0,60	0,40	0,60	0,60	0,60	0,80	0,80	1,60	1,60	0,80	0,40	1,40	1,60	0,80	1,60	0,40	1,40
3.	1,00	1,00	0,40	0,80	0,80	0,80	0,40	0,40	0,80	0,60	1,00	1,40	0,60	0,80	1,60	1,40	1,00	1,40	0,80	1,60
4.	1,00	1,00	1,00	0,75	0,50	0,75	1,00	1,25	0,50	0,75	0,75	0,75	0,75	1,00	0,75	0,75	1,00	0,75	0,50	1,25
5.	1,17	1,00	0,50	1,50	1,17	1,17	0,50	0,50	1,17	1,50	1,33	1,33	1,50	1,17	1,33	1,33	1,17	1,33	1,00	1,17
<i>Punteggio totale di Benessere scolastico per Bambino</i>	6,02	5,85	3,75	5,15	3,37	4,82	3,50	3,75	3,77	5,15	5,93	6,33	5,15	3,87	6,33	6,33	4,47	6,33	3,20	6,92

Delta tra T1 e T0 di Benessere scolastico per bambino	0	+	0,50	+	0,25	0	0	-	0,33	0	+	0,25	+	0,40	0	-	0,40	0	0	+	0,50	0	0	+	1,10	0	-	0,17	+	0,59
---	---	---	------	---	------	---	---	---	------	---	---	------	---	------	---	---	------	---	---	---	------	---	---	---	------	---	---	------	---	------

Fonte: Nostra Elaborazione

Tabella 10: Valutazione al Tempo 1 – Gruppo Controllo

Innanzitutto è opportuno premettere che nessuno studente ha superato il limite di ore di assenza, quindi il drop out della fase sperimentale è pari a 0.

Si è riscontrato un generale miglioramento dello stato di benessere nelle varie sottoscale e nella quasi totalità degli studenti a testimonianza di quanto l'attività sportiva sia in grado di influenzare dei fattori chiave dell'individuo, anche in età da scuola primaria, che incidono sulla dimensione scolastica. In particolare sono apprezzabili i risultati ottenuti nei fattori socio-relazionali sia nei confronti dei propri "pari" che nei riguardi degli insegnanti; tale circostanza è attribuibile alla capacità dello sport di squadra di stimolare positivamente da un lato il "team working" e la volontà di perseguire un obiettivo comune attraverso l'impegno individuale e dall'altro il rispetto della figura autoritaria dell'allenatore in qualità di guida verso il soddisfacimento personale e di gruppo (Castelnuovo, Zottola, & Lovecchio, 2019; Di Palma, 2021; Di Palma, Ascione, & Peluso Cassese, 2018; Peluso Cassese et al., 2018). Ancora, vanno considerati i progressi nelle sottoscale n. 1, 4 e 5 dove l'attività sportiva è stata in grado di agire positivamente nella costruzione dell'autostima e dell'autoefficacia nei bambini (Ascione, Di Palma, & Rosa, 2019; Sibilio, 2005). Quanto analizzato, assume ancor più rilevanza se confrontato con quanto emerso dalla valutazione condotta sul gruppo controllo, ove non si è riscontrata nessuna variazione positiva significativamente elevata ed addirittura ci sono stati alcuni casi di variazione negativa della percezione di benessere scolastico una volta trascorsi i 4 mesi con un approccio formativo tradizionale. Calcolando, infatti, la variazione media tra i punteggi inerenti il benessere scolastico percepito da ogni bambino rilevati al termine del periodo di sperimentazione con quelli rilevati al tempo 0 emergono i seguenti risultati:

- *Variazione Media del Benessere Scolastico Gruppo Campione* = 2,1915
- *Variazione Media del Benessere Scolastico Gruppo Controllo* = 0,2045

È evidente, da tale analisi, che sia stata proprio l'offerta formativa sperimentale incentrata sull'inserimento di una proposta didattica laboratoriale di educazione sportiva a generare il rilevante incremento del livello di benessere scolastico percepito dall'intero gruppo classe. Il ruolo pedagogico dello sport si è dunque rilevato utile anche nella creazione di un ambiente scuola predisposto alla creazione di relazioni positive tra gli studenti e tra questi ed il corpo docente, in grado di valorizzare il livello di soddisfazione degli alunni ed il loro senso di autoefficacia rispetto al proprio agire e che supporti un miglioramento dello stato emotivo di ogni individuo nei riguardi sia del gruppo dei pari che delle proprie responsabilità didattiche.

Conclusioni

Il benessere scolastico in un periodo di particolare attenzione agli aspetti socio-pedagogici all'interno del sistema scolastico sta assumendo un'importanza sempre più rilevante. Lo stesso flusso didattico ne risulta fortemente influenzato perché, al pari di qualsiasi altro contesto sociale, il gruppo che agisce in un ambiente con un elevato livello di benessere ha una più alta possibilità di raggiungere efficacemente e rapidamente i propri obiettivi; quindi, nel sistema scolastico si favorisce l'apprendimento didattico.

In questo scenario si è voluto portare all'evidenza la concreta potenzialità di un laboratorio sportivo di migliorare lo stato di benessere nel contesto formativo formale della scuola primaria. I risultati sono stati apprezzabili in tutte le determinanti chiave del benessere scolastico in tutti i bambini del campione analizzato senza una distinzione rilevante in base al genere. Ciò consente di avanzare la proposta di considerare la presenza di attività a carattere sportivo come realtà formativa costante nel sistema scolastico in grado di incidere sugli aspetti sociali e pedagogici a qualsiasi livello. La presenza di esperienze formative focalizzate sull'educazione motoria e sportiva, specie nei primi anni di scuola, concede la possibilità di strutturare un sistema formativo più efficace, tale da condurre gli studenti in una condizione più favorevole all'apprendimento ed in grado di stimolarli ad una partecipazione attiva nella costruzione dei saperi e nello sviluppo socio-emotivo del gruppo classe. Ovviamente un limite di tale lavoro è sicuramente la numerosità e la poca eterogeneità del campione valutato. Futuri spunti di ricerca, a tal proposito, potrebbero essere proprio l'incremento della numerosità del campione ed una differenziazione dello stesso sia per grado di istruzione che tipologia ed indirizzo del contesto scolastico; si potrebbe inoltre analizzare anche il riscontro in termini di apprendimento didattico a seguito del miglioramento del benessere scolastico, al fine di caratterizzare la proposta pedagogica sperimentale presentata anche in chiave prettamente didattica.

Riferimenti Bibliografici

- Allison, P. J., Locker, D., & Feine, J. S. (1997). Quality of life: a dynamic construct. *Social science & medicine*, 45(2), 221-230.
- Antonio Ascione, Davide Di Palma, Roberta Rosa (2019). Innovative educational methodologies and corporeity factor. *Journal of Human Sport & Exercise*. doi:10.14198/jhse.-2019.14.Proc2.02
- Ascione A, Di Palma D., Napolitano S. (2018). Social Inclusion And Education Through Sport And Technology. *Sport Science* 11 (2018) 1: 52-56. e-ISSN: 1840-3670 p-ISSN: 1840-3662.
- Bandura, A., Zimmerman, B. J., Cleary, T. J., Schunk, D. H., Meece, J. L., Caprara, G. V., ... & Regalia, C. (2007). *L'autoefficacia degli adolescenti: dalla scuola ai comportamenti a rischio*. F. Pajares, & T. Urda (Eds.). Trento: Erickson.
- Caprara, G. V. (Ed.). (2001). *La valutazione dell'autoefficacia. Costrutti e strumenti*. Trento: Erickson.
- Castelnuovo, C., Zottola, A., & Lovecchio, N. (2019). Misurare la didattica: educazione fisica cooperativa con adolescenti. *Formazione & Insegnamento*, 17(3), 261-269.
- Crocetti, E. (2014). Il contesto scolastico in adolescenza: identità, benessere e dinamiche relazionali. *Studi Zancan*, 3, 80-86.
- Di Palma, D. (2021). Stimolare la formazione educativa nella scuola attraverso lo sport: un progetto didattico sperimentale. *Formazione & Insegnamento*, XIX – 2.
- Di Palma, D., Ascione, A., & Belfiore P. (2018) Experimental Approach Of Water Polo Training

- To Improve Psycho-Physical. *Acta Medica Mediterranea*, 34: 1253. DOI: 10.19193/0393-6384_2018_5_192
- Di Palma D., Ascione A., & Masala D. (2018). Pallanuoto: dalle Metodologie dell'Allenamento ai Benefici Psico-Fisici e Sociali. *Formazione & Insegnamento*, XVI, 205-212, ISSN: 1973-4778
- Di Palma, D., Ascione, A., & Peluso Cassese, F. (2017). Gestire lo sport per uno sviluppo educativo. *Giornale Italiano della Ricerca Educativa*, 18, 59-66.
- Diener, E., & Larsen, R. J. (1993). The experience of emotional well-being. In M. Lewis & JM Haviland (Eds.), *Handbook of emotions* (pp. 405-415). New York, NY, US: Guilford Press
- Gatta, G. (2009). Conoscere la pallanuoto. *Scienza & Sport*, 2, 54-57.
- Mariani, U. (2001). *Educazione alla salute nella scuola. Costruzione del benessere e prevenzione del disagio* (Vol. 36). Trento: Erickson.
- Marzocchi, G. M., & Tobia, V. (2015). *QBS 8-13: Questionari per la valutazione del benessere scolastico e identificazione dei fattori di rischio*. Trento: Erickson.
- Maslow, A. H. (1970). *Motivation and personality* (2nd ed.). New York: Harper & Row
- Napolitano, S., Tursi, D., Di Tore, P. A., & Raiola, G. (2013). Tactis-based water polo training. *Journal of Human Sport & Exercise*. doi:10.4100/jhse.2012.8.Proc2.29
- Peluso Cassese F., Di Palma D., Ascione A., & Tafuri D. (2018). Educare con lo sport: una risorsa multi-valoriale. *Formazione & Insegnamento*, XVI, 173-180.
- Petrillo, G. (2008). Promozione della salute e del benessere degli adolescenti nel contesto scolastico. *Psicologia della salute*.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology*, 52(1), 141-166.
- Sibilio, M. (2005). *Lo sport come percorso educativo: attività sportive e forme intellettive*. Napoli: Guida.
- Steca, P., Ryff, C. D., D'Alessandro, S., & Delle Fratte, A. (2002). Il benessere psicologico: differenze di genere e di età nel contesto italiano. *Psicologia della Salute*.
- Tobia, V., & Marzocchi, G. M. (2015). *Questionari per la valutazione del benessere scolastico e identificazione dei fattori di rischio*. Trento: Erickson.
- Varni, J. W., Seid, M., & Rode, C. A. (1999). The PedsQL™: measurement model for the pediatric quality of life inventory. *Medical care*, 126-139.