



Physical and sport education for *life* and *soft skills* development

L'educazione fisico motoria e sportiva per lo sviluppo delle competenze trasversali

Sara Aliberti

Università Cattolica Sant'Antonio di Murcia, Spagna – saliberti@alu.ucam.edu
<https://orcid.org/0000-0002-2470-4032>

Generosa Manzo

Università Telematica Pegaso, Italia - generosa.manzo@unipegaso.it
<https://orcid.org/0000-0002-3112-2532>

OPEN ACCESS



DOUBLE BLIND PEER REVIEW

ABSTRACT

Physical education (PE) can be a useful tool to promote *life/soft skills*. Schools highlight the importance to combine the construction of knowledge with an education that provides students the means to face the challenges of daily life. In Italy, although *life/soft skills* are recognized as important competencies for the individual, there is no kind of ministerial decree about them. The purpose of the essay was to present a brief review of studies concerning the effectiveness of programs implemented during PE hours on development of *life/soft skills*, in order to decline new thematic cores that take into consideration the emerging results. The method was the literature review. From the studies identified, PE was found to be a discipline that can promote the development of *life skills*. It would be useful to update the National Directions, which declines the goals for the development of PE competencies and learning objectives.

L'educazione fisica (EF) può essere uno strumento utile per la promozione delle *life/soft skills*. Le scuole sottolineano l'importanza di affiancare alla costruzione delle conoscenze un'educazione in grado di fornire agli studenti i mezzi necessari per poter affrontare le sfide della vita quotidiana. In Italia, nonostante le *life/soft skills* siano riconosciute come competenze importanti per l'individuo, non vi è alcun tipo di decreto ministeriale a riguardo. Scopo del saggio era quello di presentare una breve rassegna di studi riguardante l'efficacia di programmi implementati durante le ore di EF nello sviluppo delle *life/soft skills*, al fine di declinare nuovi nuclei tematici che tengano conto dei risultati emergenti. Il metodo era la revisione della letteratura. Dagli studi individuati l'EF è risultata essere una disciplina in grado di promuovere lo sviluppo delle *life skills*. Sarebbe utile aggiornare le Indicazioni Nazionali che declinano i traguardi per lo sviluppo delle competenze e obiettivi di apprendimento dell'EF.

KEYWORDS

Motor competences, Physical activity, Motor-sports, Disciplinary and transversal objectives, Interdisciplinary goals
Abilità trasversali, Attività fisica, Motorio-sportiva, Obiettivi disciplinari e trasversali, Traguardi interdisciplinari

Authorship: Concept (S. Aliberti); Formal Analysis (S. Aliberti); Investigation (S. Aliberti); Validation (G. Manzo); Visualization (G. Manzo); Writing – Original draft (S. Aliberti); Writing – review & editing (G. Manzo).

Citation: Aliberti, S., & Manzo, G. (2023). Physical and sport education for life and soft skills development. *Formazione & insegnamento*, 21(1S), 79-85. https://doi.org/10.7346/-feis-XXI-01-23_12

Copyright: © 2023 Author(s).

License: Attribution 4.0 International (CC BY 4.0).

Conflicts of interest: The Author(s) declare(s) no conflicts of interest.

DOI: https://doi.org/10.7346/-feis-XXI-01-23_12

Received: December 1, 2022 • **Accepted:** March 15, 2023 • **Published:** April 30, 2023

Pensa MultiMedia: ISSN 2279-7505 (online)

1. Introduzione

Le Indicazioni Nazionali (MIUR, 2012) per il curricolo dell'infanzia, del primo e secondo ciclo di istruzione e l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS, 2020) sono concordi nell'affermare che l'attività fisica offre numerose opportunità per promuovere esperienze motorie, cognitive, sociali, culturali e affettive. In Italia, l'azione didattica dei docenti della scuola primaria e secondaria di primo grado si struttura a partire dalle Indicazioni Nazionali (D'Elia, 2020) che distinguono i traguardi per lo sviluppo delle competenze e obiettivi di apprendimento, organizzati in quattro nuclei tematici. Per la scuola primaria e secondaria di primo grado essi sono:

- 1) il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo: organizzare il proprio movimento nello spazio in relazione a sé, agli oggetti, agli altri.
- 2) il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva: esprimersi attraverso la danza, drammatizzazione, creando coreografie.
- 3) il gioco, lo sport, le regole e il fair play: conoscere le varie attività di gioco-sport, giochi popolari ecc. rispettando le regole; collaborare in squadra, competere, imparare ad accettare una sconfitta e una vittoria, nel rispetto degli altri.
- 4) salute, benessere, prevenzione e sicurezza: adottare stili di vita sani, attivi; assumere comportamenti adeguati alla prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita; acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche e dei loro cambiamenti in relazione all'esercizio fisico.

Per la scuola secondaria di secondo grado essi sono così declinati:

- 1) la percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive: conoscere e essere consapevole degli effetti positivi generati dall'attività fisica.
- 2) lo sport, le regole e il fair play: conoscere ed applicare le strategie tecnico-tattiche dei giochi sportivi, le regole, fair play e svolgimento dei vari ruoli nello sport.
- 3) salute, benessere, sicurezza e prevenzione: assumere stili di vita e comportamenti attivi.
- 4) relazione con l'ambiente naturale e tecnologico: assumere comportamenti responsabili nei confronti del comune patrimonio ambientale, tutelando lo stesso ed utilizzando strumentazione tecnologica e multimediale.

È compito della scuola, dotata di propria autonomia, individuare come conseguire i traguardi per lo sviluppo delle competenze e gli obiettivi di apprendimento, indicandone i contenuti, metodi, mezzi, tempi, modalità organizzative, strumenti di verifica e criteri di valutazione, modalità di recupero, consolidamento, sviluppo e potenziamento "a partire dalle effettive esigenze degli alunni concretamente rilevate e sulla base della necessità di garantire efficaci azioni di continuità e di orientamento" (Presidente della Repubblica, 1999).

Tali indicazioni non tengono conto delle sfide che il mondo sta attualmente affrontando per contrastare

uno dei problemi principali dei giovani, ossia la disoccupazione, che sembra essere dovuta alla mancanza di competenze trasversali nell'ambito lavorativo. Gli indicatori di disoccupazione e inattività pongono l'Italia in cima alle statistiche europee, con segnali di ulteriore aggravio per effetto della crisi pandemica, e richiedono ulteriori sforzi nel promuovere programmi e investimenti che facilitino le transizioni tra modo dell'istruzione e della formazione e quello del lavoro. Il Piano Nuove Competenze è una delle riforme previste nell'ambito del Piano nazionale di ripresa e resilienza (PNRR) con l'obiettivo di innalzare le competenze della popolazione (Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali, 2021). Uno dei maggiori problemi da risolvere è proprio la mancanza di una base di competenze per affrontare le richieste provenienti dall'ambito lavorativo, ossia le competenze trasversali. "Vengono chiamate competenze trasversali quelle componenti che qualificano lo sviluppo della persona e sono necessarie per l'apprendimento delle discipline, arricchendosi a loro volta grazie alle attività dell'allievo svolte nelle discipline... La presenza delle competenze trasversali indica una tensione dell'insegnamento verso la possibilità di un utilizzo di quanto appreso in un tempo anche successivo a quello dell'apprendimento e in uno spazio anche altro, esterno alla scuola" (CIIP, 2003). Un'altra sfida da affrontare sono le conseguenze dovute alla pandemia da COVID-19. Proprio nell'ultimo periodo la popolazione mondiale sta affrontando una grande sfida nei confronti delle conseguenze dovute alla pandemia da COVID-19, di tipo fisico, cognitivo, affettivo e relazionale. Le abilità per la vita diventano essenziali per affrontare questa ripresa in quanto sono risorse che consentono ai giovani di adattarsi con successo alle sfide e ai fattori di stress della vita (Camiré et al., 2013).

La scuola sottolinea l'importanza di affiancare, alla costruzione delle conoscenze, un'educazione che sia in grado di uscire fuori dalle mura scolastiche e influenzare la crescita dei ragazzi fornendo loro i mezzi necessari per poter affrontare le sfide della vita quotidiana. L'inserimento nel nuovo Piano di studio 2015 delle competenze trasversali e dei contesti di formazione generale conferma l'attenzione all'educazione globale degli alunni. Vengono identificate sei competenze trasversali: sviluppo personale, collaborazione, comunicazione, pensiero riflessivo e critico, pensiero creativo e strategie di apprendimento. In realtà tali competenze erano precedentemente chiamate dall'OMS (1994) sotto il nome di "life skills" intese come "abilità che consentono comportamenti adatti e positivi e che rendono capaci gli individui di affrontare efficacemente le richieste e le sfide della vita quotidiana". Nel 2003 viene ampliata la definizione di *life skills* a "largo gruppo di abilità psicosociali ed interpersonali che possono aiutare le persone a prendere decisioni consapevoli, comunicare efficacemente e sviluppare capacità di gestione che possono aiutare a condurre una vita sana e produttiva" (OMS, 2003). Ci sono state varie classificazioni negli anni a partire dal 1993 fino ad arrivare a quella identificata da Pesce et al. (2015) nel testo *Joy of Moving*. Essa suddivide le *life skills* in abilità intrapersonali ed interpersonali, che vengono ulteriormente suddivise in tre gruppi sulla base dei bisogni che soddisfano, quali relazione, autonomia, competenza:

- 1) bisogno di relazionalità: empatia, comunicazione, relazioni efficaci, cooperazione e lavoro in team (abilità interpersonali).
- 2) bisogno di autonomia: consapevolezza di sé, gestione delle emozioni, gestione dello stress, autoregolazione, individuazione dell'obiettivo, pensiero positivo (abilità intrapersonali).
- 3) bisogno di competenza: soluzione di problemi e creatività, pensiero critico, presa di decisione, raggiungimento di un obiettivo (abilità intrapersonali).

Oggi le *life skills*, vengono chiamate anche *soft skills*. Le *soft skills* aiutano le persone ad adattarsi e ad affrontare efficacemente le sfide della loro vita professionale e quotidiana (SIRD, 2022). In Italia, nonostante le *life e soft skills* siano riconosciute come competenze importanti per l'individuo, non vi è alcun tipo di decreto ministeriale a riguardo (Paron, 2020). L'educazione fisica può essere uno strumento utile per la promozione delle *life e soft skills*. Scopo dello studio è quello di presentare una breve rassegna di studi riguardante l'efficacia di programmi implementati durante le ore di EF nello sviluppo delle *life e soft skills* in bambini e adolescenti, al fine di declinare nuovi nuclei tematici che tengano conto dei problemi emergenti.

2. Metodo

2.1 Revisione metodologica

Il metodo è la revisione della letteratura. Il tema doveva vertere sullo sviluppo delle *life e soft skills* durante le ore di EF o progetti sportivi scolastici dalla scuola primaria alla scuola secondaria di secondo grado. Per condurre questa revisione, è utilizzato il

motore di ricerca Google Scholar per raccogliere gli articoli. I termini di ricerca utilizzati erano: '*physical education*' OR '*PE*'; '*sport*' OR '*sport program*'; '*life skills*' OR '*soft skills*' OR '*transversal skills*'; '*primary school*' OR '*elementary school*' OR '*secondary school*' OR '*high school*', '*children*' OR '*students*' OR '*pupils*' OR '*adolescents*'. Lo screening degli articoli è stato effettuato seguendo tre fasi: lettura del titolo, dell'abstract e del testo completo.

2.2 Criteri di inclusione

Gli studi dovevano avere come campione analizzato gli studenti della scuola primaria e secondaria di primo/secondo grado; inoltre, essi dovevano valutare gli effetti di protocolli implementati nell'ora di EF o progetti sportivi scolastici nei confronti delle *life e soft skills*. Infine, sono stati inclusi solo articoli in lingua inglese e l'intervallo di tempo delle pubblicazioni è compreso tra il 2000 e il 2022.

3. Risultati

Sono stati inclusi otto studi. Un solo studio riguardava gli studenti della scuola primaria, a cui è stato sottoposto un programma volto al miglioramento delle *life skills* grazie a giochi cooperativi. Due studi avevano come campione gli studenti della scuola secondaria di primo grado, mentre altri quattro riguardavano gli studenti della scuola secondaria di secondo grado. Un solo studio coinvolgeva entrambi i gradi. Due programmi specifici per lo sviluppo delle *life skills* sono stati implementati, quali GOAL e SUPER, mentre gli altri interventi erano lezioni di EF e sportiva. Una descrizione dettagliata è riportata in Tabella 1.

Autori	Obiettivo	Partecipanti	Tipo di programma implementato	<i>Life skills</i> migliorate
Goudas et al. (2006)	Verificare l'efficacia di un programma di <i>life skills</i> in EF	73 studenti della scuola secondaria di primo grado (anni, M = 12.32, DS = 0.34).	Programma GOAL abbreviato. Tempi: 2 volte a settimana per 4 settimane.	Goal setting, positive thinking, realizzazione di piani per il loro raggiungimento
Goudas & Giannoudis (2010)	Fornire una valutazione qualitativa di un programma di <i>life skills</i> in EF	86 studenti della scuola secondaria di primo grado.	Programma SUPER. Tempi: 3 volte a settimana per 2 mesi	Goal setting, problem solving, positive thinking
Gülay et al. (2010)	Indagare gli effetti di lezioni di EF arricchite con giochi cooperativi sulle <i>social skills</i>	44 studenti della scuola primaria	Giochi cooperativi Tempi: 60 minuti per 2 volte a settimana per un totale di 12 settimane	Social skills: espressività emotiva, controllo emotivo, sensibilità sociale, controllo sociale
Camiré et al. (2013)	Verificare gli effetti di un programma di hockey su ghiaccio nei confronti dell'insegnamento delle <i>life skills</i>	14 giocatori della scuola secondaria di secondo grado (M = 16.5 anni)	Programma di hockey su ghiaccio comprendente sviluppo delle <i>life skills</i> e competenze specifiche dello sport Tempi: 8 mesi	<i>Life skills</i> in generale
Pesce et al. (2016)	Verificare l'impatto di un programma di <i>life skills</i> in EF sulla forma fisica, abilità sportive e funzione cognitive, e se eventuali risultati fisico-sportivi fossero mediati dai guadagni in termini di <i>life skills</i> e funzione esecutiva	90 studenti della scuola secondaria di secondo grado (14 – 15 anni) divisi in 2 gruppi di cui solo 1 riceve la formazione	Programma sulle <i>life skills</i> seguendo le linee guida di GOAL e SUPER. Tempi: sessioni di 1 ora per 2 volte a settimana per 10 mesi	Decision making, goal setting, capacità di cooperazione tattica

Gül et al. (2017)	Indagare gli effetti dell'attività motorio-sportiva sul benessere psicologico	187 studenti della scuola secondaria di secondo grado (14 – 18 anni) divisi in 2 gruppi di cui solo 1 riceve la formazione	Programma di <i>volleyball</i> Tempi: sessioni di 2 ore per 2 volte a settimana per un totale di 8 settimane	Benessere psicologico: crescita personale, autonomia, capacità relazionali, autoaccettazione, padronanza dell'ambiente)
Cronin et al. (2018)	Esaminare se gli studenti percepiscono di sviluppare le <i>life skills</i> attraverso l'EF	294 studenti della scuola secondaria di primo e secondo grado (11 – 18 anni; M = 13.70, DS = 1.52)	Lezioni di EF Tempi: 2.35 ore a settimana	<i>Teamwork, goal setting, time management, emotional skills, interpersonal communication, social skills, leadership, problem-solving, decision-making</i>
Duz & Aslan (2020)	Indagare gli effetti delle attività motorio-sportive sulle <i>life skills</i> in termini di alcune variabili	500 studenti della scuola secondaria di secondo grado (15 – 18 anni)	Attività motorio-sportive	All'↑ dell'età, ↓ <i>goal setting</i> e <i>leadership</i> . <i>Emotional/social skills</i> ↑ donne. All'↑ della frequenza, ↑ <i>time management, leadership, emotional skills, goal setting</i> . All'↑ degli anni di esperienza nello sport, ↑ <i>time management, goal setting</i> .

Tabella 1. Studi sullo sviluppo delle life/soft skills implementati a scuola. Note: DS, deviazione standard; GOAL, Going for the Goal; M, media; SUPER, Sports United to Promote Education and Recreation; ↑, incremento; ↓, decremento

4. Discussione

L'EF è risultata essere una disciplina in grado di promuovere lo sviluppo delle *life skills* e il benessere psicologico degli studenti dei vari gradi scolastici.

4.1 Sviluppo di life e soft skills grazie all'attività motorio-sportiva a scuola

Partendo dalla scuola primaria, lo studio di Gülay et al. (2010) ha mostrato che i giochi cooperativi implementati durante le ore di EF sono in grado di migliorare le *social skills*. Tuttavia, sono necessari ulteriori studi che promuovano programmi di EF in grado di migliorare le *life skills* nei bambini della scuola primaria. Passando alla scuola secondaria di primo grado, lo studio di Goudas et al. (2006) ha esaminato l'efficacia di un programma, chiamato GOAL, mirato allo sviluppo delle *life skills* durante l'ora di EF in bambini delle scuole secondarie di primo grado. Nello specifico, le *life skills* indagate erano la capacità di *goal setting*, *positive thinking* e realizzazione dei piani per il loro raggiungimento. I risultati hanno mostrato un miglioramento della forma fisica, della conoscenza e delle convinzioni personali inerenti alla definizione degli obiettivi. La formazione sulle abilità di vita può essere efficacemente implementata all'interno delle lezioni di EF. Lo studio di Goudas e Giannoudis (2010) ha utilizzato un programma, chiamato SUPER, di *basket* e *volleyball* nella scuola secondaria di primo grado per sviluppare capacità di *goal setting*, *problem solving*, *positive thinking*. Le strategie adottate erano: discorsi dell'insegnante durante le sessioni, esercizi sul quaderno degli studenti e la richiesta agli studenti di insegnare le abilità apprese a qualcun altro al di fuori della scuola. Sembra che queste tre strategie abbiano avuto successo nel facilitare il trasferimento delle abilità di vita. Infine, per quanto riguarda la

scuola secondaria di secondo grado, è stato implementato un programma focalizzato sullo sviluppo delle *life skills* in un contesto di educazione motorio-sportiva che si è rivelato benefico per la dimensione *fitness* della salute fisica e la dimensione cognitiva della salute mentale negli adolescenti (Camiré et al., 2013). Lo studio di Cronin et al. (2018) ha dimostrato che gli studenti delle scuole secondarie di primo/secondo grado (11-18 anni) percepivano di sviluppare specifiche abilità di vita durante le ore di EF, tra cui *teamwork*, *goal setting*, *time management*, abilità emotive, comunicazione interpersonale, *social skills*, *leadership*, *problem solving* e *decision making*. Inoltre, suggerisce agli insegnanti di EF di migliorare il metodo di insegnamento al fine di stimolare la curiosità degli studenti e rendere la lezione interessante. Lo studio di Pesce et al. (2016) ha dimostrato l'effetto positivo di un protocollo di *life skills* training, che segue le linee guida del programma SUPER e GOAL, integrato nell'attività fisica multi-sportiva sulla capacità di *decision making*, *goal setting* e cooperazione tattica. Inoltre, è stato dimostrato anche che tale protocollo ha consentito il miglioramento delle funzioni esecutive, tra cui capacità di inibizione e memoria di lavoro, affermando il legame tra funzioni esecutive e *life skills*, in quanto sembra che i meccanismi alla base dei risultati del programma proposto siano di natura cognitiva. Lo studio di Gül et al. (2017) ha dimostrato che un programma di *volleyball* è stato in grado di migliorare il benessere psicologico degli studenti, tra cui autonomia, crescita personale e competenze relazionali. Infine, lo studio di Duz e Aslan (2020) ha dimostrato che le attività sportive sono in grado di promuovere lo sviluppo delle *life skills* (quali *teamwork*, *goal setting*, *decision making*, *problem solving*, *leadership*, *time management*, *cognitive/social/emotional/communication skills*) e che tale sviluppo varia in funzione del genere, anni di esperienza nello sport e frequenza di allenamento.

4.2 Come promuovere lo sviluppo delle life skills: metodi didattici

Sebbene vi sia un crescente interesse per il ruolo dell'EF e dello sport nella promozione dello sviluppo personale e sociale, è importante tenere presente che la semplice partecipazione alle attività non porta automaticamente a risultati positivi (Bailey et al., 2009). Anche lo studio di Cronin et al. (2018) pone l'accento sul fatto che non basta semplicemente implementare un programma basato sulle *life e soft skills* per ottenere risultati positivi. È responsabilità degli insegnanti di EF creare le circostanze pedagogiche adeguate (Opstoel et al., 2020). Le lezioni di EF, se ben programmate e strutturate, possono essere in grado di offrire un'infinità di occasioni pratiche per il miglioramento di tali competenze. Il *focus* deve essere posto sull'insegnante e la didattica dell'insegnamento. Nell'ambito dell'EF il metodo di insegnamento prevalentemente utilizzato nelle scuole è quello tradizionalista, basato sul metodo dell'insegnamento prescrittivo, ossia un metodo dove l'alunno apprende attraverso l'imitazione e la ripetizione del gesto motorio. Una lezione tipo, secondo questo metodo, consiste nella scelta del tema e dell'obiettivo, spiegazione e dimostrazione dell'attività da parte del docente, esecuzione dell'attività da parte degli alunni attraverso varie tecniche, tra cui pratica per blocchi, variata, randomizzata, feedback. L'approccio ecologico-dinamico promuove l'apprendimento motorio attraverso la variabilità dei compiti, la modifica dei vincoli ambientali e l'uso appropriato del feedback, soluzioni motorie originali e creative (D'Isanto et al., 2021). In una lezione di EF secondo l'apprendimento euristico il docente ha il solo compito di scegliere un tema e progettare le attività in modo da promuovere la ricerca autonoma della soluzione da parte degli alunni. Egli deve osservare, valutare e lasciare che siano gli alunni per prove ed errori o attraverso dei quesiti a risolvere i problemi motori che possono incontrare. Gli strumenti utilizzati possono essere: *brainstorming*, per incoraggiare il pensiero creativo, la visione di video/schemi, la divisione autonoma in gruppi. Per fare una sintesi, l'insegnamento prescrittivo sembra essere un metodo per ottenere principalmente risultati di tipo prestativo, ma vi è molta dipendenza dall'esterno e quindi non permette l'espansione massima delle abilità trasversali ma solo un naturale sviluppo dipendente dalla mera pratica esecutrice. L'apprendimento euristico, invece, grazie all'autogestione, auto-elaborazione e autodeterminazione, potrebbe essere il metodo ideale per promuovere maggiore indipendenza, capacità di *problem solving*, creatività e altre abilità sociali e, pertanto, amplifica lo sviluppo ordinaria della mera pratica esecutrice fino a sublimare emotivamente, perché altamente partecipativa e coinvolgente, e, quindi, tendere a obiettivi di livello massimo.

4.3 Rinnovo dei traguardi per lo sviluppo delle competenze e obiettivi di apprendimento dell'EF

Il luogo migliore per poter apprendere le abilità di vita è la scuola attraverso l'apprendimento e la pratica. In Italia, nonostante siano riconosciute come compe-

tenze importanti per l'individuo, non vi è alcun tipo di decreto ministeriale a riguardo (Paron, 2020). Dalla revisione della letteratura, è dimostrato la positiva ricaduta che l'EF ha nei confronti dello sviluppo delle *life/soft skills* e quanto esse siano strettamente legate allo sviluppo delle competenze motorie. Di conseguenza sarebbe utile aggiornare le Indicazioni Nazionali per i vari livelli e gradi di scuola che declinano i traguardi per lo sviluppo delle competenze e obiettivi di apprendimento dell'EF da raggiungere al termine della scuola primaria e secondaria di primo/secondo grado. L'aggiornamento dovrebbe comprendere l'aggiunta di una sezione dedicata allo sviluppo delle *"life/soft skills"*, declinati sulla base della revisione della letteratura.

- a) Traguardi per lo sviluppo delle competenze: al termine della scuola primaria/secondaria di primo/secondo grado (alzando il livello di difficoltà per ogni grado), lo studente sarà in grado di lavorare in squadra, definire e perseguire un obiettivo, prendere una decisione, gestire il proprio tempo, pensare in maniera critica e creativa, svolgere il ruolo di leadership, comunicare in maniera efficace, gestire le emozioni e le relazioni, essere consapevole di sé. Il fine è l'acquisizione di abilità trasversali spendibili sia nell'ambito motorio-sportivo che nella vita quotidiana per la soluzione dei problemi che via via emergono.
- b) Obiettivi di apprendimento. Nucleo 5) Sviluppo delle *life/soft skills*:
 1. capacità decisionale (*decision making*): capacità di fermarsi a pensare e prendere una decisione anche sotto pressione temporale.
 2. competenze emotive: capacità di percepire le emozioni degli altri; capacità di controllare le proprie emozioni dinanzi ad una situazione piacevole/spiacevole e aiutare anche gli altri.
 3. competenze relazionali: capacità di relazionarsi con gli altri, mantenere relazioni significative e saper interrompere relazioni, se necessario, in modo costruttivo.
 4. comunicazione efficace: capacità di sapersi esprimere in modo chiaro ed efficace nelle diverse situazioni, anche con l'uso del linguaggio del corpo; essere in grado di ascoltare l'altro.
 5. consapevolezza di sé: conoscenza di sé, delle proprie abilità, dei propri punti di forza e di debolezza e dei propri bisogni
 6. definizione dell'obiettivo (*goal setting*): capacità di individuare un obiettivo a breve/medio/lungo termine e lavorarci.
 7. gestione del tempo (*time management*): gestire, controllare e valutare il tempo speso nelle attività.
 8. guida (*leadership*): capacità di farsi ascoltare; organizzare i membri del gruppo per lavorare insieme; riconoscere i traguardi dei compagni; ascoltare le esigenze e i suggerimenti dei compagni; motivare i compagni; aiutare i compagni.
 9. lavoro di gruppo (*teamwork*): costruire lo spirito di gruppo, lavorare per il gruppo, suggerire ai compagni come migliorare la propria performance, aiutare un compagno difficoltà,

cambiare il proprio atteggiamento per il bene del gruppo.

10. pensiero creativo (*creative thinking*): capacità di ideare diverse soluzioni alternative per risolvere un problema, in modo da sviluppare la creatività.
11. pensiero critico: capacità di saper analizzare informazioni e situazioni in maniera oggettiva.
12. risoluzione di un problema (*problem solving*): capacità di individuare (più soluzioni), analizzare e risolvere un problema in maniera efficace (e creativa).

5. Conclusioni

I risultati di questa breve rassegna consentono di concludere con maggior certezza che l'attività motorio-

sportiva a scuola contribuisce a sviluppare le *life/soft skills*. L'acquisizione di tali competenze aiuterà gli studenti ad essere più preparati sia per soddisfare le richieste del mondo professionale che per affrontare situazioni di vita stressanti o sfidanti, come la pandemia da COVID-19, in maniera efficace e adattativa. L'introduzione del quinto nucleo tematico, qui proposto, consentirà agli insegnanti di valutare gli studenti anche sotto questo punto di vista, al fine di avere un bilancio chiaro delle competenze motorie acquisite durante l'anno e quelle su cui bisogna intensificare il lavoro. Fondamentale è il lavoro che gli insegnanti dovranno svolgere nella progettazione di esperienze motorio-sportive efficaci, adottando il metodo di insegnamento/apprendimento più adeguato. Studi futuri dovrebbero focalizzarsi sulla scuola primaria, soprattutto in vista dell'introduzione della figura del docente specialista in scienze motorie per insegnare EF.

Riferimenti bibliografici

- Bailey, R., Armour, K., Kirk, D., Jess, M., Pickup, I., Sandford, R., & BERA Physical Education and Sport Pedagogy Special Interest Group. (2009). The educational benefits claimed for physical education and school sport: an academic review. *Research Papers in Education*, 24(1), 1–27. <https://doi.org/10.1080/02671520701809817>
- Camiré, M., Trudel, P., & Bernard, D. (2013). A case study of a high school sport program designed to teach athletes life skills and values. *The Sport Psychologist*, 27(2), 188–200. <https://doi.org/10.1123/tsp.27.2.188>
- CIIP. Conferenza intercantonale dell'istruzione pubblica della Svizzera romanda e del Ticino. (2003). Dimensioni del piano di studio. In CIIP (Ed.), *Piano di studio delle competenze trasversali. Art 1 e 2* (pp. 19–22). https://scuolalab.edu.ti.ch/temieprogetti/pds/Documents/Parte_introduttiva/Dimensioni_del_Piano_di_studio.pdf
- Cronin, L.D., Allen, J., Mulvenna, C., & Russell, P. (2018) An Investigation of the Relationships Between the Teaching Climate, Students' Perceived Life Skills Development and Well-Being Within Physical Education. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 23(2), 181–196. <https://doi.org/10.1080/17408989.2017.1371684>
- D'Elia, F. (2020). Teachers' perspectives about contents and learning aim of physical education in Italian primary school. *Journal of Human Sport and Exercise*, 15(2proc), S279–S288. <https://doi.org/10.14198/jhse.2020.15.Proc2.19>
- D'Isanto, T., Di Domenico, F., Aliberti, S., D'Elia, F., & Raiola, G. (2022). Criticisms and perspectives of heuristic learning in physical education. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 26(2), 93–100. <https://doi.org/10.15561/26649837.2022.0203>
- Duz, S., & Aslan, T. V. (2020). The effect of sport on life skills in high school students. *Asian Journal of Education and Training*, 6(2), 161–168. <https://doi.org/10.20448/journal.522.2020.62.161.168>
- Goudas, M., & Giannoudis, G. (2010). A qualitative evaluation of a life-skills program in a physical education context. *Hellenic Journal of Psychology*, 7(3), 315–334. Retrieved January 31, 2023, from https://pseve.org/wp-content/uploads/2018/03/Volum07_Issue3_Goudas_Giannoudis.pdf
- Goudas, M., Dermizaki, I., Leondari, A., & Danish, S. (2006). The effectiveness of teaching a life skills program in a physical education context. *European Journal of Psychology of Education*, 21(4), 429–438. Retrieved January 31, 2023, from <https://www.jstor.org/stable/23421391>
- Gül, Ö., Çağlayan, H. S., & Akandere, M. (2017). The effect of sports on the psychological well-being levels of high school students. *Journal of Education and Training Studies*, 5(5), 72–80. <https://doi.org/10.11114/jets.v5i5.2270>
- Gülay, O., Mirzeo lu, D., & Çelebi, M. (2010). Effects of cooperative games on social skill levels and attitudes toward physical education. *Eurasian Journal of Educational Research*, 10(40), 77–92. Retrieved January 31, 2023, from <https://app-trdizin.gov.tr/makale/TVRBNE9USTRPQT09>
- Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali. (2021). Decreto 14 dicembre 2021: Adozione del Piano nazionale nuove competenze. (21A07649). *Gazzetta Ufficiale Serie Generale*, 162(307). <https://www.gazzettaufficiale.it/eli/id/2021/12/28/21A07649/sg>
- MIUR. Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca. (2012). Indicazioni Nazionali per il curriculum della scuola dell'infanzia e del primo ciclo d'istruzione. *Annali della Pubblica Istruzione*. http://www.comune.torino.it/centromultimediale/01c_1_documenti_pedagogici/documenti_Nazionali_pdf/2012_Indicazioni_Curricolo_Sc_Inf.pdf
- OMS. (1994). Division of Mental Health: *Life skills education for children and adolescents in schools: introduction and guidelines to facilitate the development and implementation of life skills programmes*. World Health Organization. Retrieved January 31, 2023, from https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/59117/WHO_MNH_PSF_93.7B_Rev.1.pdf
- OMS. (2003). *Skills for health: skills-based health education including life skills: an important component of a child-friendly/health-promoting school*. World Health Organization. Retrieved January 31, 2023, from <https://apps.who.int/iris/handle/10665/42818>
- OMS. (2020). *Assessing national capacity for the prevention and control of noncommunicable diseases: report of the 2019 global survey*. World Health Organization. Retrieved January 31, 2023, from <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331452/9789240002319-eng.pdf>
- Opstoel, K., Chapelle, L., Prins, F. J., De Meester, A., Haerens, L., van Tartwijk, J., & De Martelaer, K. (2020). Personal and social development in physical education and sports: A review study. *European Physical Education Review*, 26(4), 797–813. <https://doi.org/10.1177/1356336X19882054>

- Paron, E. (2020). *Il ruolo delle life skills nel contesto scolastico attuale* [Master's Dissertation]. Università Ca' Foscari, Venezia: Dipartimento di Studi Linguistici e Culturali Comparati. <http://hdl.handle.net/10579/17000>
- Pesce, C., Marchetti, R., Motta, A., & Bellucci, M. (Eds.). (2015). *Joy of moving. MoviMenti & ImmaginAzione. Giocare con la variabilità per promuovere lo sviluppo motorio, cognitivo e del cittadino*. Perugia: Calzetti & Mariucci.
- Pesce, C., Marchetti, R., Forte, R., Crova, C., Scatigna, M., Goudas, M., & Danish, S. J. (2016). Youth life skills training: Exploring outcomes and mediating mechanisms of a group-randomized trial in physical education. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 5(3), 232–246. <https://doi.org/10.1037/spy0000060>
- Presidente della Repubblica. (1999). Decreto del Presidente Della Repubblica 8 marzo 1999, n. 275: Regolamento recante norme in materia di autonomia delle istituzioni scolastiche, ai sensi dell'art. 21 della legge 15 marzo 1997, n. 59. *Gazzetta Ufficiale Supplemento Ordinario*, 152/L. Retrieved January 31, 2023, from <https://www.gazzettaufficiale.it/eli/id/1999/08/10/099G0339/sg>
- SIRD. Società Italiana di Ricerca Didattica. (2022). *Convegno nazionale Ricerca didattica e formazione insegnanti per lo sviluppo delle soft skills*. Retrieved January 31, 2023, from <https://www.sird.it/osservatorio-soft-skills/>