

Didattica integrata quali-quantitativa, in educazione motoria-sportiva, e benessere in età evolutiva

Integrated quali-quantitative teaching, in physical-sport education, and wellbeing in developmental age

Andrea Ceciliani

Università di Bologna – Dip. di Scienze per la Qualità della Vita
andrea.ceciliani@unibo.it

ABSTRACT

Physical and Sport Education is becoming more and more characterized for a qualitative didactics that respond to the needs of children, thanks to the contributions of the pedagogical sciences.

Starting from the school environment, the idea of an education through the body and movement, with characteristics of pleasure, fun, cognitive and emotional involvement, is also affecting sports environments.

The present contribution, according to the importance and necessity of this qualitative approach, of Physical and Sport Education, highlights the problem referred to the need to pay attention also to the quantitative approach in response to the health problems that the current childhood generations are highlighting, in particular, in the aerobic function.

After presenting a screening, on a sample of children aged eleven in the first class of secondary school, which confirm the health problems just mentioned, are defined some possible integrated strategies, qualitative and quantitative, able to respond to the emerging wellbeing issues referred to the developmental age.

L'educazione motoria-fisica-sportiva si sta caratterizzando sempre di più, grazie agli apporti delle scienze pedagogiche, per una didattica qualitativa rispondente ai bisogni e alle necessità dei bambini. A partire dall'ambiente scolastico, luogo elettivo di formazione dei futuri cittadini, l'idea di una educazione attraverso il corpo e movimento, con caratteristiche di piacere, divertimento, coinvolgimento cognitivo ed emotivo, sta influenzando anche gli ambienti sportivi.

Il presente contributo, condividendo l'importanza e la necessità di questo approccio qualitativo, dell'educazione motoria-fisica-sportiva, solleva il problema riferito alla necessità di porre attenzione anche all'approccio quantitativo in risposta alle carenze che le attuali generazioni infantili stanno evidenziando a livello psico-fisico e, in particolare, nella funzionalità aerobica.

Dopo aver presentato uno screening, su un campione di bambini/e di undici anni, in ingresso nella scuola secondaria di primo grado, a conferma delle carenze appena richiamate, si definiscono alcune possibili strategie integrate, qualitative e quantitative, in grado di rispondere alle emergenti problematiche di benessere che riguardano l'età evolutiva.

KEYWORDS

Education, didactic strategies, children, movement, wellbeing.
Educazione, strategie didattiche, bambini, movimento, benessere.

Introduzione

L'educazione motoria-fisica-sportiva¹ è al centro di un attento dibattito pedagogico nel quale si inseriscono pratiche educative che devono tenere conto della complessità rappresentata da questi campi di esperienza, ai quali bisogna approcciarsi partendo da punti di vista antropologici e scientifici, in ragione del fatto che educare è sempre un'esperienza soggettiva, personale, non assoluta o meramente trasmissiva (Isidori, 2008, pp. 27-30)

L'educazione motoria si rivolge a un soggetto che vive l'esperienza didattica attraverso il suo essere corpo nell'interazione con l'ambiente circostante, in una continua trasformazione che coinvolge l'espressione delle potenzialità individuali e genera nuove conoscenze e competenze (Lipoma M 2016, p.7). Senza questa trasformazione, cosciente, perché partecipata, non possiamo parlare di educazione attraverso il corpo e movimento, di quella educazione che porta alla consapevolezza di sé e allo sviluppo della propria identità. L'agire in situazione ha significato di intenzionalità, motivazione, è co-costruzione di conoscenze e autocoscienza, è sollecitazione a prendere consapevolezza del proprio essere persona compiuta e completa (Benetton, 2016).

In tale direzione, da anni, viene prodotto lo sforzo di fondare un'educazione motoria-fisica-sportiva, sui presupposti di rispetto della diversità dei soggetti, dei loro ritmi di apprendimento, della coscienza incorporata perché vissuta sia sul piano cognitivo sia su quello senso-motorio. Il valore educativo si realizza grazie alle modalità con cui il soggetto vive le situazioni, richiamando la sua storia personale, la sua esperienza pregressa, grazie alle quali può dare significato e singolarità alle attività in cui è coinvolto. L'agire motorio, allora, incarna la dimensione del corpo vissuto, Leib, alla dimensione del corpo materiale, Körper (Isidori, 2002), nell'unitarietà psico-fisica del soggetto, dando spessore culturale e valoriale al contesto educativo.

Come sostiene Margiotta (2016, p.10). *Compito della scuola del terzo millennio è quello di assicurare ai suoi allievi lo sviluppo pieno, riconosciuto e condiviso del loro potenziale di apprendimento; nonché la possibilità concreta di orientare conoscenze, abilità e competenze verso l'esercizio dei propri talenti.* Proprio nella valorizzazione del talento personale, presente con diversi orientamenti e livelli in ciascuna persona, si può riconoscere lo spessore culturale e valoriale cui si accennava in precedenza. Si tratta in altri termini di sollecitare tutte le funzioni della personalità individuale, in tutti i suoi aspetti, attraverso un approccio ecologico che situi il soggetto nell'interazione continua con l'ambiente.

L'assetto attuale dell'educazione motoria-fisica-sportiva, con passaggi storico legislativi durati decenni (Cappa, 2009), evidenzia una visione pedagogica che non ritiene le attività fisiche o sportive educative a prescindere, ma in funzione all'approccio con cui vengono proposte alle giovani generazioni. Tale approccio può concretizzarsi a partire dal gioco infantile e dalle caratteristiche ecologiche

1 I termini *motoria-fisica-sportiva* sono usati in modo provocatorio perché l'educazione non può più essere agita per comparti stagni, ma deve raccordarsi, integrarsi, in un percorso formativo che accompagni il bambino in tutti gli ambienti in cui vive: casa, scuola ed extra scuola. Mai come ai nostri giorni, se si vogliono veramente risolvere problemi, è necessario fare rete, creare alleanze educative e impegnarsi, ciascuno per il suo ruolo, ad essere co-costruttori di opportunità formative da offrire ai nostri bambini.

che esso evidenzia, come elementi che lo rendono educativo per i bambini. Non si tratta di escludere lo sport dall'ambito educativo, ma di ri-valorizzarlo nel contesto attuale, fondamentalmente nel contesto formativo e non in quello tecnico-specialistico. Si gioca perché si vuole giocare, non perché si deve giocare (Gray, 2015). Un approccio ludico, divertente, può consentire al bambino di partecipare riconoscendo valore al processo, al suo stesso agire formativo, più che al risultato o alla prestazione attesi (Cecilian, 2015).

A questa giusta caratterizzazione qualitativa dell'educazione motoria-fisica-sportiva, se ne aggiunge una seconda di grande rilevanza per le attuali generazioni infantili, più quantitativa, che accomuna agli aspetti educativi anche i temi dell'educazione alla salute e al benessere psico-fisico², cui le attività motorie possono e devono dare risposta (Toriello, 2002).

Il presente contributo, dopo una sintetica analisi dell'attuale approccio qualitativo dell'educazione motoria-fisica-sportiva, dopo aver presentato i risultati di uno screening volto a verificare lo stato di benessere fisico dei bambini in ingresso nella scuola secondaria di primo grado, focalizza l'attenzione sulla necessità di valorizzare anche l'apporto quantitativo, all'interno dell'azione educativa, come necessaria risposta ai bisogni di salute delle attuali generazioni infantili.

1. Lo stato dell'approccio qualitativo nell'educazione motoria-fisica-sportiva.

Il modello educativo emergente per sostenere la qualità dell'educazione motoria-fisica-sportiva può essere richiamato, in generale, a due particolari approcci identificabili nella *variabilità della pratica* (Pesce, 2015) e nella *ludomotricità* (Staccioli, 2010; Casolo, 2016). In entrambe le strategie il coinvolgimento del corpo e del movimento, è sollecitato dalla gioia di muoversi per giungere all'acquisizione di competenze psico-motorie, e ai loro benefici effetti sulle funzioni cognitive e sulle *life skills* (Maulini et al, 2016; Marmocchi et al., 2004). Non si tratta solo di favorire un'ampia varietà di esperienze motorie, cosa indubbiamente positiva e produttiva (Cereda, 2017, p. 234; Borgogni, 2016, p. 128), ma creare situazioni e contesti in cui il bambino possa trovare quei margini di libertà personale che motivino la partecipazione soggettiva, espressione della propria personalità, in un clima di benessere psico-fisico sia per gli allievi sia per gli educatori (Carraro, 2008). La variabilità della pratica può anche realizzarsi attraverso *l'interferenza contestuale* (Best, 2010), grazie a giochi e attività che richiedano l'utilizzo di abilità motorie diversificate, intenzionali e flessibili rispetto a situazioni mutevoli e aperte, in cui non sia prevista la standardizzazione della presa di decisione e dell'azione che ne consegue.

La ludomotricità caratterizza la variabilità, come strategia didattica coinvolgente, motivante, divertente che invita ad affrontare e risolvere situazioni attraverso il piacere di mettersi in gioco. Divertire deriva dal latino *divert re*, il cui significato è, appunto, volgere altrove, cambiare direzione, esprimere diversità. In

2 Il termine benessere esprime un concetto ombrello sotto il quale si collocano due aspetti: *stare bene* (assenza di malattia) e *sentirsi bene* (aspetto emotivo-affettivo). I due aspetti sono integrati tra loro e si influenzano reciprocamente sia in positivo che in negativo e danno valore all'aspetto qualitativo dell'educazione, che valorizza il sentirsi bene, ma che deve anche curare l'aspetto quantitativo, orientato allo stare bene.

tale strategia trova casa la divergenza costruttiva, la creatività, la relazione sociale che accomuna i partecipanti, i compagni, gli avversari nella realizzazione del gioco o del confronto. La ludomotricità amplia il costruito di variabilità in quanto i giochi, soprattutto quelli più semplici, di origine popolare, sono tantissimi, facili e inclusivi, capaci di sollecitare svariate funzioni psico-motorie. Inoltre, lontana dal tecnicismo atletico-sportivo, sposta l'accento sull'efficacia del gesto naturale, quello che tutti, con modalità proprie, possono realizzare. In virtù dell'inclusione, promossa dalla semplicità applicativa e ludica del gioco, si può facilitare la riuscita del compito, la percezione di essere capaci (saper fare), la consapevolezza della propria autoefficacia, nel cammino verso l'acquisizione di una serenità personale.

Nel metodo ludico-giocosso variabile, se così possiamo definirlo, l'importanza non si percepisce nel prodotto dell'attività o nel suo risultato finale, ma principalmente nell'azione stessa, nel processo vissuto attraverso il corpo e il movimento: *Non importa se avete vinto o perso, importa come avete giocato nel vostro gioco* (Mc Glinn, 1979, p.31).

Nel complesso tali strategie, oltre il costruito di variabilità, accomunano anche l'uso di situazioni problema e di scoperta guidata in cui gli educatori, come i ferristi per il chirurgo, assistono i bambini senza sostituirsi loro, per indurli a risolvere i problemi, a cercare nuove vie (divert re) grazie a una motivazione sostenuta dal piacere di giocare. Gioco e variabilità, in un contesto di problem-solving, incarnano gli aspetti cognitivi nell'agire senso-motorio, integrano corporemente in azioni situate, cioè reali, non standardizzate, acui partecipare con apporto personalizzato, ciascuno secondo i propri mezzi e le proprie possibilità. Tale caratteristica sembra assecondare il concetto pedagogico dell'*obliquità metodologica* (Canevaro e Rossini, 1983), secondo il quale le proposte educative non devono focalizzarsi sul livello prestativo raggiunto ma sulla possibilità di impegnare tutti i soggetti nel compito proposto, ciascuno sul proprio livello di prestazione. L'impegno, allora, diviene l'elemento educativo che stimola e motiva gli allievi, piuttosto della prestazione che li divide in bravi e meno bravi, capaci e meno capaci. Ciascuno, in sintesi, deve dare il meglio di sé per sentirsi appagato, premiato, valutato come persona.

L'educazione attraverso il corpo e il movimento, che sia attività motoria o sportiva, nei vari contesti in cui si realizza, formali o meno, non può applicare strategie didattiche legate solo al "fare" ma anche all' "essere" persona che si trasforma, come identità psico-fisica agente nell'ambiente (Iavarone, 2015). Si tratta, in altri termini, di organizzare situazioni educative in cui i soggetti possano vivere significati individualizzati, coinvolgenti la globalità della loro personalità, in modo da sollecitare il processo che Lipoma (2014) definisce di capacitazione: insieme di capacità e azione in regime di autonomia e competenza.

L'educazione attraverso il corpo e il movimento, se rivolta alla complessità della persona deve caratterizzarsi come *l'insieme dei processi intenzionali o impliciti in grado di sostenere la maturazione individuale e di favorire l'apprendimento di abilità e competenze proprie del movimento umano. L'educazione motoria comprende le dimensioni fisica, intellettuale, cognitiva, emozionale, motivazionale e socio-relazionale. – Le sue finalità sono il raggiungimento della consapevolezza di significati e valori della corporeità e del movimento, lo sviluppo dell'autonomia responsabile e della libera espressione della personalità, nella prospettiva dell'adozione di un sano stile di vita* (Lipoma, 2014b)

In tale concezione educativa il corpo e il movimento divengono co-costruttori nella formazione di ciascun soggetto, non solo negli aspetti di coscienza/consapevolezza del sé, del proprio essere corpo, della motricità che lo caratterizza,

delle relazioni con gli altri ma, anche, delle condizioni di salute e del senso di benessere che ne deriva. Appare necessario, allora, dover integrare nella didattica sia gli aspetti qualitativi sia quelli quantitativi, per porre rimedio al rischio di salute che le attuali generazioni stanno attraversando.

2. Il calo di prestazione aerobica: uno screening in entrata nella scuola secondaria di primo grado

L'educazione motoria-fisica-sportiva, è oggi coinvolta nelle strategie orientate al mantenimento della salute e del benessere, in particolare nell'età evolutiva considerata strategica e determinante sia per la prevenzione (Biddle, 2004), verso patologie che insorte nell'infanzia si prolungano anche all'età adulta (Ortega 2008; Wang e Lobstein, 2006), sia per l'acquisizione di sane abitudini di vita e di positive relazioni sociali (MIUR, 2012).

Le indagini effettuate nell'ambito dell'età evolutiva denunciano un deficit progressivo dell'efficienza fisica e motoria nella popolazione scolastica e, in particolare, nella prestazione aerobica come indicatore di efficienza fisica (Runhaar et al. 2010; Tomkinson & Olds, 2007; Tomkinson et al. 2003). Cereda (2016, p.28) riporta i dati dell'Aerobics Center Longitudinal Study (Blair, 2009) per sottolineare come sia proprio la carenza di capacità aerobica a rappresentare, insieme all'obesità, una delle cause principali di patologie croniche e di morte. Non è difficile comprendere come tale capacità vada sollecitata in età evolutiva, quando gli apparati, in particolare quello cardiocircolatorio e respiratorio, sono in via di sviluppo e possono raggiungere i massimi potenziali di funzionalità, non più raggiungibili nelle età successive.

Con lo scopo di verificare lo stato di benessere fisico e motorio delle popolazioni scolastiche in uscita dalla scuola primaria, è stato realizzato uno screening su un campione di bambini/e di classe prima di scuola secondaria di primo grado, nel mese di Ottobre 2017. Di seguito si sintetizza il protocollo di studio, riportando i dati determinanti per questo contributo:

- *Campione*: 449 bambini (età media 11 anni), di cui 225 maschi e 224 femmine. I partecipanti provenivano da Istituti Comprensivi della provincia di Rimini e della provincia di Bologna.
- *Strumenti*. La misurazione della condizione fisica dei soggetti è stata realizzata attraverso i test Motorfit Lombardia (2006) che, fondati sui test Eurofit (Council of Europe, 1988), presentavano tabelle di riferimento, suddivise per fasce d'età (11-18 anni) e sesso, per la valutazione dei livelli di efficienza sulle seguenti capacità: forza esplosiva (salto in lungo da fermo in cm); resistenza aerobica (Cooper 12 minuti in m.); resistenza anaerobica (navetta 10x5 metri in s.); forza arti superiori (sospensione alla spalliera in s.); resistenza muscolare addominale (test elevazione del busto n. rip); flessibilità (sit&rich cm). Sono stati rilevati i dati antropometrici (altezza e peso) e il livelli di attività fisica praticata tramite apposito questionario³.
- *Analisi dei dati*.

3 Physical Activity Questionnaire for Children – PAQ-C (Gobbi et al, 2012).

- La distribuzione percentuale degli studenti rispetto alle tabelle di riferimento Motorfit Lombardia, ha mostrato i seguenti risultati: il 66% e il 57% dei partecipanti risulta insufficiente-scarso rispettivamente nel test di resistenza aerobica (Cooper 12m) e di resistenza anaerobica (10x5 navetta), solo il 27% nel primo test, e il 34% nel secondo test, risulta buono o eccellente, il resto del campione risulta sufficiente. Anche nella forza esplosiva degli arti inferiori il 61% dei partecipanti risulta insufficiente-scarso e il 28% buono-eccellente, il resto del campione risulta sufficiente. Risultati migliori, invece, nei test di forza degli arti superiori (60% buono-ottimo) e forza addominali (57% buono-ottimo). L'andamento resta simile anche confrontando il sesso, maschi versus femmine, dove si evidenziano valori scarsi sia nella resistenza aerobica (64% vs 52%) sia nella resistenza anaerobica (68% vs 63%) sia nel salto in lungo da fermo (51% vs 59%).
- Una seconda analisi statistica, condotta con il software SPSS.23 (ANOVA univariata), ha confrontato le eventuali differenze tra i maschi e le femmine in tutti i test effettuati. I maschi sono risultati significativamente ($p < 0.05$) più performanti delle femmine, a parte nel BMI e nella forza arti superiori dove non si evidenzia significatività. I maschi risultano significativamente ($p < 0.05$) più attivi rispetto al dato rilevato con il PAQ-C (Tab. allegato A), in accordo con la letteratura (Andersen et al., 2004; Berrigan e Masse, 2008)
- Una terza analisi statistica (ANOVA univariata) ha confrontato il campione di partecipanti con un punteggio superiore alla mediana nel PAQ-C (più attivi) e inferiore alla mediana nel PAQ-C (meno attivi) (Tab. allegato B). Le evidenze mostrano che tutti i partecipanti che hanno dichiarato di svolgere più attività fisica settimanale, presentano prestazioni significativamente migliori ($p < 0.05$), in tutti i test a parte la flessibilità, rispetto ai loro compagni che hanno dichiarato di svolgere meno attività fisica settimanale.

Altre analisi sono state condotte per approfondire lo screening in questione ma, quelle determinanti per questo contributo, sono già emerse nei dati appena descritti.

Nel complesso i dati, a conferma di quanto evidenziato dalla letteratura (Runhaar et al. 2010; Blair, 2009; Tomkinson & Olds, 2007; Tomkinson, 2003), ci informano sulla presenza di una scarsa capacità aerobica all'età di undici anni. Il risultato ottenuto porta a pensare che, negli anni della scuola primaria, i bambini si muovono poco e con intensità insufficiente per garantire un adeguato sviluppo e funzionalità dell'apparato cardiocircolatorio e respiratorio. In riferimento alla fase evolutiva cui ci stiamo riferendo, i dati appaiono allarmanti, pensando che gli apparati in questione, come del resto tutti gli altri apparati, si trovano nel periodo di maggiore reattività verso sollecitazioni che potrebbero sostenere il loro sviluppo ottimale. Tale situazione interrogapotentemente, sulla necessità di dare risposte a questa problematica.

3. Come integrare l'aspetto quantitativo all'interno di un approccio educativo qualitativo

Il punto di partenza della riflessione può trovare spunto nella seguente affermazione: *Il movimento fisico e sportivo è indispensabile per il benessere fisico, psichico, sociale, morale delle persone ma quando con quali intensità, con quali combinazioni nervose, percettive, intellettuali.* (Bertagna 2004, p.16). La doman-

da, dunque, diviene: quali intensità, quali combinazioni percettivo-cognitive per garantire il benessere?

Ne deriva che l'educazione motoria-fisica-sportiva non può tutelare solo l'aspetto qualitativo ma, attraverso strategie divertenti, coinvolgenti, motivanti, deve garantire anche quello quantitativo, riferito alla richiesta di un impegno psico-fisico adeguato, ad intensità non eccessiva ma neppure troppo scarsa.

Praticare l'attività motoria-fisica-sportiva nella dimensione ludica ed educativa, deve contemplare anche la sollecitazione dell'attività aerobica, dello sforzo fisico, un tempo normale condizione delle estenuanti e divertenti ore trascorse nei cortili, negli oratori e nei quartieri, dalle precedenti generazioni. Mai come oggi, proprio per la sedentarietà che affligge le attuali generazioni giovanili, è determinante sollecitare i bambini a muoversi, sia con divertimento e piacere, ma anche con maggiore intensità, visto che non sempre si riesce ad aumentare la quantità dell'attività motoria settimanale.

Non si tratta qui di provvedere a training fisici particolari (Lipoma, 2014) o a una considerazione del corpo come "cosa tra le cose del mondo" (Margiotta 2009), da mantenere in salute attraverso pratiche addestrative ripetitive, ma si tratta di creare attività di tale piacere e divertimento capaci di impegnare i bambini senza sosta, senza noia mentale, ma con grande impegno fisico. A volte, però, anche l'impegno fisico può divenire divertimento come accade a Stirling, in Scozia, nella scuola primaria del miglio quotidiano (daily mile for health - <https://thedailymile.co.uk/>).

D'altra parte l'alfabetizzazione motoria viene vista anche come una disposizione atta a valorizzare la propria motivazione a praticare l'attività fisica per tutta la vita, vera e propria competenza di vita (Whitehead 2010). Questo aspetto salutistico, può funzionare se promosso dalla modalità piacevole e divertente con cui vengono proposte le situazioni educative, e dalla intensità con cui vengono realizzate affinché siano poste le basi della salute in età evolutiva.

- Una prima modalità, che può dare risposta alla integrazione tra qualità e quantità, nelle proposte educative, può ricondursi alla strategia definita *educazione arricchita* (Pesce et al. 2016, p.3), motoria, fisica o sportiva che sia. Sotto tale ombrello si colloca un'attività che integra compiti motori più o meno complessi all'interno del gioco deliberato (Pesce et al., 2015). In questo connubio tra esercizio fisico aerobico impegnativo e attività ludica, si concretizza la sollecitazione motivazionale, l'impegno fisico e l'arricchimento cognitivo. Un esempio concreto di educazione fisica arricchita lo possiamo dedurre dai seguenti elementi di base: compiti motori impegnativi, situazioni di problem-solving, ampia variabilità delle abilità richieste, giochi di gruppo aerobici (es. guardie e ladri) basati sull'interazione sociale, giochi caratterizzati dalla pressione temporale. L'esercizio fisico a intensità da moderata a vigorosa, inserito nelle attività ludiche e giocose, non solo risponde alla necessità di rispettare il risvolto quantitativo dell'educazione motoria-fisica-sportiva, senza intaccare il risvolto qualitativo, ma sembra produrre benefici effetti fisiologici sull'organismo e, in particolare, sul cervello (Ceciliani & Tafuri, 2017).
- Una seconda modalità più interdisciplinare in senso centrifugo e non centripeto⁴ del termine, potrebbe essere rappresentato dalla "lezione fisica-

4 Il senso centripeto si connette al fatto che l'interdisciplinarietà è vista solo verso l'edu-

mente attiva” (Cereda, 2017) caratterizzata dal trasferimento dell’azione corporea e motoria nell’insegnamento di altre discipline scolastiche (Norris et al, 2015) con il grosso vantaggio di garantire, tra le altre cose, la minimale attività fisica quotidiana indicata dalle organizzazioni internazionali in 30 – 60 minuti di attività da moderata a vigorosa (OMS 2010). Tale approccio non è così impossibile, visto l’esempio fornito dalla scuola di Macolin⁵ in Svizzera. L’ambiente scolastico, d’altra parte, è l’unico che può assicurare a tutti i bambini l’attività fisica quotidiana per un corretto stile di vita, e proprio nella scuola può trovare spazio un approccio inclusivo, non specialistico, basato sul movimento naturale, sul piacere e sul divertimento.

- Una terza modalità sulla quale bisogna impegnarsi è la creazione della rete educativa tra famiglie, scuola e mondo sportivo in modo che, in ciascun ambiente, venga promossa l’attività motoria da moderata a vigorosa in ogni occasione possibile: lezioni a scuola, allenamenti nello sport, attività in famiglia nel fine settimana. Con un tale patto educativo, si possono aumentare le occasioni settimanali, se non proprio quotidiane, rispetto alla pratica di una attività fisica idonea sia a divertire sia a garantire prevenzione e salute in età evolutiva. Oggi, non potendo contare sul cortile, dobbiamo creare la sinergia di rete, per fronteggiare l’emergenza sociale rappresentata dalla sedentarietà giovanile, e creare un substrato educativo che solleciti il sano stile di vita in tutti gli ambienti in cui il bambino si trova a vivere.

Conclusioni

L’idea del presente contributo non è trasformare l’approccio educativo in un approccio sanitario, ma trovare una via intermedia nella quale, stante l’importanza di una didattica coinvolgente, ludica, motivante, si possa pensare a situazioni o esperienze in cui la partecipazione si caratterizzi anche per un adeguato impegno e sforzo fisico-aerobico.

Al cospetto di una educazione motoria-fisica-sportiva che sempre più e sempre meglio viene supportata dalla pedagogia, per un approccio rispondente ai bisogni riferiti all’età evolutiva, è necessario pensare a strategie didattiche che recuperino la carenza di tempo, quantità e intensità senza venire meno alla qualità dell’azione formativa.

Le evidenze in letteratura, così come lo screening presentato in questo contributo, ci informano sulle importanti carenze, nella funzionalità aerobica, di cui sono portatori la maggioranza di bambini/e in entrata nella scuola secondaria di primo grado. In età dove l’attività motoria, il consumo energetico, il desiderio di muoversi senza sosta, dovrebbero caratterizzare la quotidianità di ciascun bambino, si deve prendere coscienza di una falla nel sistema educativo da cui emerge l’opposta tendenza verso una vita troppo sedentaria e tecnologica, tanto da anestetizzare il desiderio e il bisogno di movimento nei bambini.

cazione fisica, come unico ambito in cui realizzarla, il senso centrifugo, invece, dovrebbe investire tutte le altre discipline nel creare, all’interno del loro curricolo, situazioni di apprendimento in cui il corpo agisce, si muove, opera. La scuola di Macolin, in tal senso è già una dimostrazione di come questo approccio sia concretamente realizzabile a scuola.

- 5 La scuola in Movimento. Spiegazioni sul modello svizzero, Uff.Fed. Sport, www.ufsps.ch

In risposta a tale problematica, giustamente, si stanno creando modelli educativi qualitativi, incentrati sul piacere, divertimento, partecipazione e personalizzazione, a tali modelli altri possono concorrere per dare risposta anche alla quantità dell'azione educativa, come l'educazione arricchita o la lezione fisicamente attiva. Appare necessario però fare rete, tra le varie agenzie educative (famiglia, scuola, sport) affinché strategie comuni, seppur in ambiti e con modalità diverse, possano essere applicate in tutti i contesti di vita dei nostri bambini e sollevarli verso una approccio dinamico e attivo alla vita.

Un vero e proprio atteggiamento culturale, che deve risvegliare il desiderio di educare a competenze di vita indispensabili, orientate a un concetto di benessere che si connetta a stili di vita attiva, come metodo naturale per stare bene e sentirsi bene.

Allegato A

CONFRONTO GENERE PRIME MEDIE												
	B.M.I.	S&R	S.L.F.	ADD.	NAV.	COOP.	F.A.S.	P.A.Q.I	P.A.Q.	S.P.	M.A.	M.S.
MASCHI	19,9	96,2	144,4	19,4	21,7	1773,9	16,6	2,6	2,6	1,5	2,8	2,8
d.s.	3,6	8,1	22,5	4,8	1,9	316,3	13,9	0,6	0,6	0,4	0,6	1
FEMMINE	19,3	103,5	136,1	18	22,9	1604,9	16,9	2,4	2,4	1,4	2,5	2,5
d.s.	3,7	9	21	3,9	1,9	227,1	14,1	0,6	0,6	0,4	0,6	0,9
sign.	N.S.	p= .000	p= .000	p= .001	p= .000	p= .000	N.S.	p= .000	p= .000	p= .022	p= .000	p= .005

Allegato B

MEDIANA PAQ PRIME MEDIE TUTTO IL CAMPIONE											
	B.M.I.	S&R	S.L.F.	ADD.	NAV.	COOP.	F.A.S.	S.P.	M.A.	M.S.	
SOT. MEDIA	20,1	99	133,1	17,7	22,8	1601,2	13,3	1,3	2,1	2	
d.s.	3,7	9,2	19,7	4,3	1,9	253,8	12,6	0,3	0,4	0,6	
SOP. MEDIA	19,07	100	147,3	19,7	21,7	1783,8	20,1	1,7	3,2	3,2	
d.s.	3,6	9,2	21,6	4,3	1,9	285,7	14,5	0,4	0,4	0,8	
sign.	p= .005	N.S.	p= .000	p= .000	p= .000	p= .000	p= .001	p= .000	p= .000	p= .000	

Riferimenti Bibliografici

- AA.VV. (2006), Motorfit Lombardia: una ricerca per conoscere lo stato di benessere motorio degli studenti della Lombardia, IRRE Lombardia, Milano
- Andersen L.B., Wedderkopp N., Sardinha L., Ekelund U., (2004). Physical Activity Levels and Patterns of 9 and 15 yr old European Children, *Medicine & Amp Science in Sports & Amp Exercise*
- Benetton, M. (2016). Educazione fisico-sportiva per tutti: la visione multi prospettica nelle esperienze motorie formative integrate. *Formazione e insegnamento*, XIV - 3 supplemento
- Berrigan D, Masse L, (2008). Physical Activity in the United States Measured by Accelerometer, *Medicine & Amp Science in sports & Amp Exercise*
- Bertagna, G., (2004). *Scuola in movimento. La pedagogia e la didattica delle scienze motorie e sportive tra riforma della scuola e dell'università*. Milano: Franco Angeli.
- Biddle S.J.H., Gorely T. & Stensel D.J. (2004). Health enhancing physical activity and sedentary behaviour in children and adolescents. *Journal of Sport Sciences* vol. 22, 679-701
- Blair, S. N. (2009). Physical inactivity: the biggest public health problem of the 21st century. *British Journal of Sports Medicine*, 43, 1-2

- Borgogni, A. (2016). La didattica sostenibile delle attività motorie. *Formazione e Insegnamento* XIV – 1
- Canevaro, A., Rossini, S. (1983). *Dalla psicomotricità ad una diversa educazione fisica*. Torino: Omega.
- Cappa, C. (2009). L'educazione fisica come se fosse educativa. Storia e nuove prospettive dell'educazione motoria in Italia tra pratica e riflessione. *Rev. Educa. Unive. Gr*, Vol 22:1, 45-65)
- Carraro, A. (2008). *Educare al movimento*. Lecce: Pensa Multimedia Editore
- Casolo, F. (2016). Didattiche dell'educazione e delle attività motorie –sportive. *Formazione e Insegnamento* XIV -1
- Cecilianani A, Tafuri D. (2017). *Embodied Cognition in Physical Activity and Sport Science*, in F. Gomez Paloma (ed.) *Embodied Cognition. Theories and Applications in Education Science*. Nova Science Publisher, New York
- Cecilianani, A. (2015). *Corpo e movimento nella scuola dell'infanzia*. Parma: Junior Spaggiari
- Cereda F. (2016). Attività fisica e sportiva: tra l'educazione della persona e le necessità per la salute. *Formazione e insegnamento*. XIV– 3 Supplemento
- Cereda F. (2017). Le prospettive metodologiche dell'educazione motoria . *Formazione e Insegnamento* XV - 2
- Eurofit (1988). *Handbook for the eurofit tests of physical fitness*. Rome: Committee for the Development of Sport, Council of Europe.
- Gobbi, E., Ferri, I., Carraro, A. (2012) A contribution to the Italian validation of the Physical Activity Questionnaire for Children – PAQ-C, *Sport Sciences for Health*
- Gray, P. (2015) *Lasciateli giocare*. Torino: Einaudi
- Iavarone, M. L. (2015). *Didattica delle scienze motorie*. In Cunti, A. (a cura di). *Corpi in formazione. Voci pedagogiche* (pp. 79-83). Milano: FrancoAngeli.
- Isidori, E. (2002) *La pedagogia come scienza del corpo*. Anicia Editore
- Isidori, E. (2008) *Pedagogia dello sport e valori verso un approccio critico-riflessivo*. in E Isidori e A Fraile (a cura di) *Educazione, sport e valori*. Roma: Aracne.
- Lipoma M. (2014) *Le ontologie pedagogiche dell'Educazione Motoria*, in U. Margiotta (a cura di) *Qualità della Ricerca e documentazione scientifica in pedagogia*, Pensa MultiMedia 2014))
- Lipoma, M. (2016) Verso i nuovi significati dell'educazione motoria e fisica. *Formazione e insegnamento*, XIV – 1 Supplemento.
- Lipoma, M.(2014b). *Educazione Motoria*. Lecce: Pensa MultiMedia.
- Margiotta U. (2009). *Genealogia della formazione. I dispositivi pedagogici della modernità*. Vol 2. Venezia: Cafoscarina
- Margiotta, U. (2016) I futuri della scuola e la ricerca pedagogica. *Formazione e insegnamento* XIV-2
- Marmocchi, P., Dall'Aglio, C., & Tannini, M. (2004). *Educare le life skills*. Trento: Edizioni Erickson
- Maulini C, Migliorari M, Isidori E, Miatto E. (2016) Educazione motoria nella scuola primaria italiana: un'indagine in una scuola del Veneto. *Formazione e insegnamento*. XIV -2
- McGlenn, G. H., (1979). *Educazione fisica e sport*. Roma: Armando.
- MIUR (2012), *Indicazioni Nazionali per il Curricolo della scuola dell'infanzia e del primo ciclo d'istruzione*. Settembre
- Norris, E., Shelton, N., Dunsmir, S., Duke-Williams, O., Stamatakis, E. (2015). Physically active lessons as physical activity and educational interventions: A systematic review of methods and results. *Preventive Medicine*, Mar; 72: 116-25.)
- Ortega F.B., Ruiz J.R. Castillo M.J. Sjöström M., (2008), Physical fitness in childhood and adolescence: a powerful mark of health, *International Journal of Obesity* 32, 1-11;
- Pesce, C., Marchetti, R., Motta, A., Bellucci, M., (2015). Joy of moving. Movimenti e Immaginazione. Giocare con la variabilità per promuovere lo sviluppo motorio, cognitivo e del cittadino. Torgiano (PG): *Calzetti e Mariucci Editori*.
- Pesce, C., Masci, I., Marchetti R., Vazou S., Säkslahti A., and Tomporowski P.D.(2016) Deliberate Play and Preparation Jointly Benefit Motor and Cognitive Development: Mediated and Moderated Effects *Frontiers in Psychology*, Vol.7 349: 1-18

- Rikard, L.G. e Banville, D. (2006). High school student attitudes about physical education. *Sport, Education and Society*, 11:4, 385-400.
- Runhaar, J., Collard, D.C., Singh, A., Kemper, H.C., van Mechelen, W., and Chinapaw, M. (2010) Motor fitness in Dutch youth: differences over a 26-year period (1980-2006) *J.Sci. Med. Sport* 13: 323-328
- Staccioli G. 2010, Corpo ludico e speranze paradossali. *HumanaMente Quarterly Journal of Philosophy*, 14: 155-160
- Tomkinson G.R, Leger L.A, Olds T.S., Carzola G. (2003) Secular trend in the performance of children and adolescents (1980-2000): analysis of 55 studies of the 20m shuttle run test in 11 countries. *Sport Medicine*, n.33: 285-300
- Tomkinson, G.R., and Olds, T.S. (2007). Secular changes in pediatric aerobic fitness test performance: the global picture. *Me.Sport Sci.* 50: 46-66
- Toriello, F. (2002). Educazione alla salute e nuovi bisogni formativi, in *I problemi della Pedagogia*, n. 4-6, pp. 465-484.)
- Wang Y & Lobstein T. (2006) Worldwide trends in childhood overweight and obesity, *International Journal of Pediatric Obesity*, 1: 11-25
- Whitehead M.E. (2010) *Physical Literacy: Throughout the Lifecourse*. London: Routledge.

