



## “SPORT E SCUOLA COMPAGNI DI BANCO”

### *L' Educazione Fisica nella scuola primaria*

#### 1. PREMESSA

L'educazione fisica a scuole costituisce uno degli strumenti più efficaci non solo per migliorare la forma fisica e la salute degli alunni, ma li aiuta anche a svolgere attività fisica comprendendone al tempo stesso l'importanza e le ripercussioni positive per tutta la vita.

**Il Trattato europeo di Lisbona del 2009** ha offerto le basi, sul piano giuridico, per lo sviluppo dello sport e la sua promozione a livello europeo.

L'insieme di attività motorie che ogni individuo sviluppa in forma individuale o organizzata denominato genericamente “sport” viene unanimemente considerato, dopo la famiglia e la scuola, l'agenzia formativa più importante attraverso la quale può essere garantito ai giovani fin dalla primissima infanzia uno sviluppo equilibrato in un contesto altamente socializzante e orientato all'acquisizione permanente di stili di vita salutari ed in generale apporti di benefici riscontrabili in tutto l'arco della vita.

Da questo assunto sarebbe logico aspettarsi, come conseguenza, che le istituzioni pubbliche preposte alla tutela ed alla crescita sociale, economica e culturale delle collettività amministrare impieghino ogni sforzo ed ogni risorsa disponibile per il raggiungimento del risultato sopra accennato e che lo facciano tenendo conto delle raccomandazioni che in materia sono da tempo divulgate dalla comunità scientifica (cfr al libro bianco sullo sport dell'unione europea ed alla Carta di Toronto dell'OMS)

A conferma di ciò il primo tra gli obiettivi globali che si pone il Piano di indirizzo Generale Integrato 2012-2015 approvato dal Consiglio Regionale Toscano con Deliberazione n.32 del 17.04.2012 recita: “Promuovere i percorsi di sviluppo personale, culturale formativo dei cittadini, attraverso l'offerta di opportunità educative e la crescita del sistema scolastico toscano, nel quadro di un approccio integrato per l'apprendimento lungo l'arco della vita “.

Tale finalità si colloca nell'ambito della cornice dettata dalla L.R. 32/2002 "Testo Unico della normativa della Regione Toscana in materia di educazione, istruzione, orientamento, formazione professionale e lavoro" che persegue un'organicità nelle politiche di intervento di tutti gli attori Istituzionali del territorio tale da costituire il *Sistema regionale integrato per il diritto all'apprendimento* al quale afferisce "l'insieme di soggetti pubblici che programmano e curano la realizzazione delle azioni e degli interventi locali volti alla promozione delle attività di educazione ed istruzione".

A livello internazionale è ormai riconosciuto che il sovrappeso e l'obesità sono un fattore di rischio per l'insorgenza di patologie cronico-degenerative e una sfida prioritaria per la sanità pubblica.

In particolare, l'obesità e il sovrappeso in età infantile hanno delle implicazioni dirette sulla salute del bambino e rappresentano un fattore di rischio per lo sviluppo di gravi patologie in età adulta.

Per comprendere la dimensione del fenomeno nei bambini italiani e i comportamenti associati, a partire dal 2007, il Ministero della Salute/CCM ha promosso e finanziato lo sviluppo e l'implementazione nel tempo del sistema di sorveglianza OKkio alla SALUTE, coordinato dal Centro Nazionale di Epidemiologia, Sorveglianza e Promozione della Salute dell'Istituto Superiore di Sanità e condotto in collaborazione con le Regioni e il Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca. La sorveglianza è alla base delle strategie italiane in materia di prevenzione e promozione della salute, quali il Programma Governativo "Guadagnare salute" e il Piano Nazionale della Prevenzione e, in ambito internazionale, aderisce al progetto "Childhood Obesity Surveillance Initiative (COSI) della Regione Europea dell'Organizzazione Mondiale della Sanità.

I dati di OKkio alla SALUTE, che ha una periodicità di raccolta dati biennale, ci descrivono la variabilità geografica e l'evoluzione nel tempo della stato ponderale, degli stili alimentari, dell'abitudine all'esercizio fisico dei bambini della terza classe primaria e delle attività scolastiche favorevoli la sana nutrizione e l'educazione fisica.

La frequenza di sovrappeso e obesità nei bambini osservata a livello nazionale, nella rilevazione 2012, seppure in leggera diminuzione rispetto a quanto rilevato nelle precedenti raccolte, conferma livelli preoccupanti di eccesso ponderale: il 22,2% dei bambini è in sovrappeso e il 10,6% obeso, con percentuali più alte nelle regioni del centro e del sud. Si conferma, anche, la grande diffusione tra i bambini di abitudini alimentari scorrette che possono favorire l'aumento di peso, specie se concomitanti; infatti, il 9% dei bambini salta la prima colazione e il 31% fa una colazione non adeguata (ossia sbilanciata in termini di carboidrati e proteine); il 65% fa una merenda di metà mattina abbondante, mentre il 22% dei genitori dichiara che i propri figli non consumano quotidianamente frutta e/o verdura e il 44% consuma abitualmente bevande zuccherate e/o gassate. Anche i valori dell'inattività fisica e dei comportamenti sedentari, pur mostrando un miglioramento rispetto al passato, permangono elevati: il 18% dei bambini pratica sport per non più di un'ora a settimana, il 17% non ha fatto attività fisica il giorno precedente l'indagine, il 44% ha la TV in camera, il 36% guarda la TV e/o gioca con i videogiochi per più di 2 ore al giorno e solo un bambino su 4 si reca a scuola a piedi o in bicicletta

Rispetto ai dati nazionali, i dati Toscani 2012 indicano che la situazione della nostra regione è significativamente migliore di quella nazionale. Nonostante ciò, il 19,6% dei bambini è sovrappeso, il 6,0% è obeso e lo 0,9% è severamente obeso, con un eccesso ponderale complessivo del 26,5% rispetto al 28,4% del 2010, al 29,5% del 2008 e al 33,4% del 2006. Positivi cambiamenti si riscontrano anche nella diminuzione significativa di bambini definiti "fisicamente non attivi" che passano dal 21,9% del 2008 al 14,7% nel 2010 e scendono al 12,0% nell'ultima rilevazione del 2012. Anche per quanto riguarda i comportamenti alimentari adeguati, si evidenzia un miglioramento che passa dal 11,2% del 2008 al 27,7% nell'ultima rilevazione del 2012.

I dati sono favorevoli anche per la diminuzione di bambini definiti "sedentari" (che trascorrono davanti allo schermo più di due ore al giorno) che passano dal 37,8% del 2008 al 33,0% nel 2012.

Questi dati, che evidenziano i primi incoraggianti cambiamenti, fanno ipotizzare che questa positiva inversione di tendenza sia attribuibile, almeno in parte, alle azioni integrate e continuative messe in atto in Toscana nell'ultimo decennio con la collaborazione attiva della scuola, delle famiglie e di altri contesti sociali che hanno un ascendente sui comportamenti e sugli stili di vita dei ragazzi.

Nonostante questa cornice di riferimento, allo stato attuale, in Toscana, non è stato, almeno fino ad oggi, affrontato in maniera organica e complessiva il problema della motricità e dell'educazione fisica nella scuola dell'infanzia e primaria.

L'altro obiettivo primario che la P.A. persegue è la tutela della salute della popolazione amministrata. Questa forma di tutela si esprime da un lato nelle forme di prevenzione dalle patologie e dall'altro nella minimizzazione dei fattori di rischio.

Le situazioni che si sono venute a creare sono le più disparate. Si va dalla quasi inattività a progetti di avanguardia passando dal volontariato di alcuni insegnanti fino alla delega dell'attività a soggetti provenienti dall'associazionismo locale, dal coinvolgimento delle strutture universitarie locali fino all'attività praticata allo scopo di tesserare i ragazzi più promettenti in alcune discipline.

E' dalla necessità di fornire sia ai ragazzi che alle famiglie ed alla scuola elementi di chiarezza e di omogeneità di azione che nasce la proposta di un progetto di sviluppo della promozione della cultura sportiva scolastica, con riferimento specifico, all'educazione fisica nella scuola primaria, che rientri nel diritto-dovere allo studio e alla salute e, in quanto tale, risponda a finalità educative, sportive, preventive, culturali e sociali.

Tutto lo sport scolastico rappresenta una imprescindibile fonte di esperienza per i ragazzi, è capace di costruire uno "stile di vita" permanente, favorisce una maggiore integrazione sociale ed interculturale e, attraverso l'apprendimento e l'elaborazione di regole comuni, contribuisce alla formazione di un'etica della cittadinanza.

Attraverso l'educazione motoria e sportiva si possono realizzare altissimi obiettivi educativi, acquisire competenze indispensabili alla formazione ed alla crescita dei giovani, come il dominio di sé, il senso della solidarietà, la capacità di collaborare per un fine comune, la valorizzazione del ruolo di tutti ed il rispetto del ruolo di ciascuno.

Il ruolo di garante, da sempre svolto dalla scuola nella formazione e nella crescita dei giovani, è la migliore forma di promozione di una corretta concezione della motricità e dello sport quale alternativa culturale alla violenza, all'exasperazione del risultato, alla slealtà, e di corretta e coerente applicazione dei principi declinati nella "**Carta Etica dello sport**" approvata dalla Giunta Regionale Toscana con delibera 729 del 29.08.2011.

### **SPERIMENTAZIONI E ATTIVITA' PREGRESSE**

Nell'anno scolastico 2012/2013 è stata avviata una sperimentazione che ha visto la partecipazione, in sostegno della normale attività didattica, di 13 ragazzi selezionati fra i tirocinanti dell'ultimo anno del corso di laurea in scienze motorie, dell'Università di Firenze, ai quali sono state assegnate un numero di classi variabili da 4 a 8 per complessive oltre 70 e oltre 2000 bambini, nelle quali è stata divulgata ed insegnata la motricità applicando i principi della Carta etica dello Sport.

## **2.IDEA PROGETTUALE**

### **PARTNER DI PROGETTO**

- Regione Toscana – GiovaniSì
- M.I.U.R. Direzione Generale per la Toscana,
- Università di Firenze e Pisa – Corso di laurea in Scienze motorie
- Coni Regionale Toscana.

Attraverso la sinergia tra il M.I.U.R. Direzione Generale per la Toscana, l'Università – Scienze Motorie e la scuola del CONI, nella sua veste di agenzia formativa accreditata, si prevede che un determinato numero di laureati e/o laureandi del Corso di Laurea in Scienze Motorie Sport e Salute provenienti dalle Università Toscane possa svolgere il proprio tirocinio obbligatorio o la propria opera professionale nell'ambito degli Istituti scolastici toscani.

Nel corso di tale attività i soggetti individuati, cureranno

1. la diffusione dei principi sanciti dalla Carta Etica dello Sport Toscana rivolta agli alunni ed alle loro alle famiglie, con particolare riferimento a:
  - lealtà e correttezza
  - rispetto delle regole, degli altri, della diversità, dell'amicizia
  - tolleranza e solidarietà
  - contrasto al doping
2. – la diffusione e valorizzare gli aspetti salutistici come prevenzione a:
  - Obesità precoce
  - Sovrappeso
  - Sedentarietà precoce
  - Malattie ipocinetiche

- Corretta alimentazione

## **TIPOLOGIA DEL PROGETTO**

“SPORT E SCUOLA COMPAGNI DI BANCO” è un progetto

a) di sistema

infatti, seguendo le Indicazioni Nazionali dell'Infanzia e del Primo Ciclo di Istruzione -MIUR, settembre 2012-, intende sperimentare attraverso una pluralità di strategie e di modalità di intervento, un'azione integrata fra i partners di progetto, -soggetti che per “mission” e a vario titolo, si occupano di Educazione Fisica e che possono e vogliono esprimersi insieme sul tema-

b) innovativo

perchè mette a regime su tutte le classi di scuola primaria della Regione Toscana percorsi formativi in continuità

c) trasferibile

in quanto risponde alle indicazioni nazionale relative al curriculum di Educazione Fisica

## **LOCALIZZAZIONE DEL PROGETTO**

Regione Toscana

## **DURATA DEL PROGETTO**

Quinquennale, con applicazione graduale, partendo nell'anno scolastico 2014-2015 dalle classi prime, per arrivare all'anno 2018-2019 in cui percorsi formativi previsti saranno a regime in tutte e 5 (dalla 1° alla 5°) le classi della scuola primaria toscane

## **DESTINATARI**

Il progetto è rivolto alle scuole primarie pubbliche della Regione Toscana

2.5.1. Destinatari diretti

Tutti i ragazzi della fascia di età dai 6 agli 11 anni frequentanti la scuola primaria pubblica in Toscana

2.5.2. Destinatari indiretti

- o docenti
- o operatori - a cui saranno rivolti interventi di formazione in service -
- o genitori - a cui saranno rivolti momenti d'incontro inerenti l'importanza dell'attività motoria nello sviluppo psico-fisico del ragazzo -.

## **OBIETTIVI**

il progetto si propone quale obiettivo primario di

1. raggiungere il radicamento della motricità e dell'educazione fisica praticata come previsto dalle indicazioni nazionali per il curricolo del primo ciclo d'istruzione all'interno della scuola primaria toscana.
2. coinvolgere e promuovere la massima attivazione motoria di tutti gli studenti che frequentano le scuole coinvolte nelle attività, utilizzando la trasversalità della disciplina e dei concetti contenuti nella carta etica e la conoscenza delle discipline sportive in tutte le sue specificità. Entrare in contatto con le diverse discipline sportive permette ai ragazzi di essere in grado di scegliere in seguito

e, quali obiettivi secondari:

1) di individuare nella sistematizzazione e nella razionalizzazione dell'educazione motoria scolastica una delle azioni "forti" in grado di caratterizzare l'azione politico amministrativa dell'ultimo scorcio di legislatura, in grado di costituire una base di lavoro duratura da sviluppare nella prossima, capace di produrre economie di gestione dell'intero sistema pubblico.

2) di introdurre ed avviare azioni innovative nel sistema scolastico ed economico toscano capaci di produrre significativi impatti economici, occupazione e reale qualità in termini di stili di vita;

3) di rafforzare la partnership con soggetti pubblici e privati del territorio regionale per creare esperienze ed ambienti che (sono esempi di)  facilitino le scelte e lo sviluppo della persona; partnership quelle volte a modificare le caratteristiche di setting quali: le mense, i luoghi di aggregazione, i contesti ludici e sportivi

4) di integrare le attività di scuola ed extra scuola nell'ottica dell'educazione permanente, divenendo azioni di contenimento della dispersione, e sperimentazione di programmazioni sinergiche basate su reti in essere.

5) di attivare e proporre azioni che propongono stili di vita basati sul movimento quale attività principale fra i determinanti di salute,

6) di preparare i ragazzi, attraverso l'uso degli impianti esistenti e delle risorse del territorio e dell'ambiente, all'assunzione di scelte consapevoli tipiche dell'età adulta.

## **PERCORSO ATTUATIVO**

### **OBIETTIVI SPECIFICI DI PROGETTO**

- A. radicare nella scuola elementare toscana l'educazione fisica quale elemento naturale e fondamentale per i ragazzi di ogni età, stabilendo per essa dei parametri attraverso i quali sia favorito il corretto sviluppo del corpo, sia incentivata la coordinazione motoria e si instauri l'abitudine ad una attività fisica costante come premessa fondamentale alla prevenzione della malattia, al disagio ed alla percezione di se.
- B. porre attenzione all'area relazionale - sociale, in particolare
  - Accettare chiunque come compagno di giochi;
  - Potenziare il senso di solidarietà, cooperazione e condivisione;

- Sviluppare la capacità d'interagire positivamente con il "mondo circostante";
  - Collaborare con gli altri nella costruzione di giochi e percorsi;
  - Rispettare le diversità individuali;
  - Diffondere una cultura di pace e di rispetto tra le persone, anche straniere;
  - Sensibilizzare alla dimensione positiva del conflitto;
  - Accettare le prime semplici regole ed i risultati di un gioco;
  - Accrescere il senso di responsabilità attraverso la comprensione delle regole sociali;
  - Sviluppare diverse forme di comunicazione verbali e non verbali
- C. Porre attenzione all'area emotiva
- Conoscere se stessi;
  - Riconoscere e accettare i propri limiti e debolezze;
  - Riconoscere, esprimere, controllare i propri sentimenti e la propria impulsività
  - Sviluppare l'autonomia e l'educazione alla responsabilità delle proprie azioni;
  - Aumentare la sicurezza di sé, sollecitando anche l'autonomia, l'auto-valutazione, l'autocontrollo;
  - Sviluppare il senso d'empatia
- D. Sviluppare competenze motorie
- Sviluppare e potenziare le proprie abilità motorie, le capacità senso-percettive; schemi motori di base (posturali e dinamici); coordinazione dinamica generale;
  - Orientare progressivamente alla pratica sportiva nel rispetto di un soggettivo processo di maturazione psicofisica
  - Riconoscere il proprio corpo come mediatore di conquiste;
  - Riconoscere il movimento come fonte di piacere senso-motorio;
- Intuire e progettare nel corso delle attività un'efficace strategia motoria.
  - Implementare e sostenere azioni di formazione degli adulti

## **CONTENUTI DELL'AZIONE FORMATIVA**

Il progetto verrà effettuato seguendo tre moduli distinti. Sono infatti previste attività per

1. gli alunni,
2. gli adulti
3. la comunicazione

mediante seguenti contenuti formativi

L'azione formativa a livello di scuola primaria si centra sui diversi ambiti considerati inerenti l'area relazionale, l'area emotiva, lo sviluppo di competenze motorie

E' prevista per ogni classe 1 ora settimanale con esperti\_ laureti/laureandi in scienze motorie

### ➤ **Formazione degli adulti**

Assumendo per definizione che un'attività esclusivamente rivolta ai bambini e ai ragazzi che frequentano le scuole non sia da sola sufficiente per raggiungere gli obiettivi del progetto, occorre agire sul contesto più ampio che veda protagonisti attivi:

- docenti
- esperti laureati/laureandi in scienze motorie
- genitori.

#### **a)Docenti /Esperti**

Formazione degli esperti in scienze motorie e dei docenti della scuola primaria.

Raggiungere una "condivisione di linguaggio" che preveda un feed-back sulle competenze didattiche metodologiche, proprie dei docenti della scuola e competenze tecnico-motorie proprie dei laureati in scienze motorie. Tra gli obiettivi, ci sarà la produzione di materiali di supporto per gli insegnanti interessati a percorrere con la propria sezione o classe, itinerari di conoscenza ed approfondimento sul tema.

Sono programmate ore di formazione a livello regionale o provinciale per tutte e 3 le figure professionali allo scopo di imparare insieme a coniugare le attività svolte nel mondo della scuola con le specificità tecniche delle scienze motorie al fine di creare un "**linguaggio comune**" di intervento progettuale condiviso.

#### **b)Famiglie**

L'obiettivo che ci poniamo con il coinvolgimento delle famiglie è quello di promuovere la loro partecipazione, prevedendo una serie d'incontri tematici, a carattere "interattivo" in relazione ai bisogni emergenti, con l'aiuto di esperti.

Sarà quindi necessari operare affinché anche i genitori possano incrementare le loro competenze sociali ed educative. I temi saranno definiti dal gruppo di lavoro preposto, con un programma d'incontri formativi annuali, che diventi occasione di scambio ed approfondimento tematico legato allo sviluppo psico-fisico dei propri figli.

### **METODOLOGIA DI INTERVENTO**

L'educazione Fisica va ad inserirsi nelle aree d'intervento dell'educazione generale, accanto a quella affettiva, intellettuale, sociale.

Se si considera la personalità come un tutto integrato, trascurarne un solo aspetto danneggia lo sviluppo generale dell'individuo.

È per questo che riteniamo che non possa esserci educazione se non si dà spazio ed importanza all'educazione fisico-motoria. Trascurarla, o non svolgerla affatto, vuol dire non conoscere le dinamiche della personalità, le aree, le sue dimensioni, i suoi aspetti, come interagiscono e si influenzano.

Non s'intende comunque affermare che l'approccio motorio sia adatto ad affrontare qualunque problema di sviluppo grazie alla semplice mediazione del corpo, ma bensì evidenziare l'importanza della motricità nello sviluppo del comportamento e delle capacità del bambino.



Nello svolgimento delle attività previste dal progetto, particolare cura viene prestata alla dimensione comunicativo - relazionale, sia sul piano bambino - adulto sia su quello bambino-bambini.

Ciascuna situazione di lavoro si svolge in un clima sereno e divertente che, oltre a favorire in ognuno il "piacere di fare", sollecita il "piacere di fare insieme agli altri" stimolando quindi la cooperazione ed il sostegno e facendo in modo che le differenze possano essere integrate e valorizzate.

Nella scuola primaria l'educazione motoria viene praticata normalmente soprattutto per supportare lo sviluppo psicofisico del bambino. Viene dato particolare risalto all'acquisizione dello schema corporeo: la corporeità infatti può essere vissuta come una sorta di confine tra il mondo interno ed il mondo esterno e, se questi confini sono lesi, il disagio si può manifestare anche attraverso sintomi somatici.

Attraverso l'educazione motoria si ha l'opportunità di stabilire un rapporto più diretto con il proprio corpo; è possibile quindi imparare a percepire le sensazioni stimulate in esso dal movimento. Questo aiuta il bambino a sentirsi e quindi lo aiuta a farsi un'idea di se stesso.

Soprattutto nei primi anni della scuola primaria poi, l'educazione motoria rappresenta l'opportunità per potersi liberare dell'energia accumulata nelle ore di studio.

Alla scuola primaria si inizia ad acquisire la capacità di valutare emotivamente gli eventi. Pur rimanendo in una fase di egocentrismo, il bambino comincia a scoprire il mondo attorno a se e comprende che deve rapportarsi alle altre persone, acquisendo le regole della vita di gruppo.

Le attività che vengono effettuate nel corso dei laboratori proposti per gli alunni, pur con le necessarie differenze dovute alle peculiarità dell'età trattata, tengono conto di alcuni indicatori fondamentali:

- l'alternanza delle attività
- la progressione delle proposte
- la coerenza con il filo conduttore

➤ **alternanza delle attività**

è importante per consentire al bambino di sperimentarsi completamente a 360°.

Saranno allora alternati giochi di movimento e giochi tranquilli, giochi di abilità, coordinazione e sportivi a giochi espressivi.

Ma l'alternanza riguarda non solo l'aspetto ludico. Nel corso degli incontri e dell'intero percorso troveranno attività motorio-sportive e giochi propedeutici allo sviluppo delle aree precedentemente elencate: relazionale-sociale, emotiva, motoria

➤ **rapporto con adulti di riferimento fuori dalla famiglia**

Per prima cosa, essendo un contesto dove domina la condivisione, il confronto con l'altro, il doversi rapportare con adulti di riferimento che non sono i genitori, concede al bambino la

preziosa opportunità di potersi sperimentare fuori dalla famiglia. Attraverso il gioco e l'educazione motoria il bambino esplora il mondo che lo circonda ed impara attraverso regole a condividere gli spazi attorno e sé con gli altri. Attraverso un'occupazione piacevole come l'educazione motoria, quasi sempre praticata in gruppo, si può ristabilire un contatto con l'ambiente e con le altre persone, fornendo al bambino il modo di esprimersi e di superare le difficoltà di comunicazione.

L'educazione fisica, centrata sulla dimensione del corpo, favorisce l'incontro dell'altro attraverso il contatto fisico, la reciproca percezione, i percorsi della comunicazione e della relazione. Attraverso l'esperienza di sperimentare il movimento insieme agli altri, il bambino si rende conto che c'è una dimensione di se stesso che può entrare in sintonia con questi, sperimentando un'infinità di emozioni che si legano a questo.

Lo sport dei bambini è uno spazio di crescita, dove si impara a stare insieme agli altri, ma anche, e soprattutto, insieme a se stessi. Il piacere senso-motorio quindi, oltre ad agevolare il desiderio di comunicare ed entrare in relazione con i compagni ed il piacere di stare insieme, dà anche la possibilità della scoperta di sé e delle proprie risorse personali.

### ➤ **il gioco**

In particolar modo l'educazione motoria, i giochi e le attività ludiche mirate all'integrazione diventano un momento di conquista di autonomia personale e di gratificazione che possono contribuire al miglioramento dell'autostima.

Per quanto detto finora, va ribadito quindi che l'educazione motoria è uno strumento educativo di grande efficacia, soprattutto se non perde il suo aspetto ludico.

Non bisogna considerare l'educazione sportiva dei bambini come quella degli adulti, separandola dalla sua dimensione di gioco e di spontaneità, ma bisogna ricordarsi sempre del piacere e della gioia che il bambino prova nel muoversi, correre, saltare. I bambini hanno necessità di giocare. Il gioco rappresenta per i bambini l'istintivo approccio al mondo; attraverso questo imparano a confrontarsi con loro stessi, con le proprie potenzialità e con i propri limiti.

Attraverso il gioco -che è sempre confronto con l'altro- i bambini hanno la possibilità di : esprimersi, comunicare, entrare in conflitto, sperimentare la frustrazione, affrontare le paure, competere, cooperare...

Inoltre il gioco è un grande mezzo di socializzazione e convivenza civile, si caratterizza per uno spirito unificante, di là da tutte le differenze etniche, culturali e religiose.

Bambini di realtà culturali diverse possono perciò entrare in dialogo attraverso il gioco, conoscersi e stabilire rapporti.

È giocando che i concetti, anche i più complessi, arrivano al cuore e alla mente dei bambini.

Attraverso la condivisione delle regole e la concentrazione degli sforzi viene realizzata la comunità.

Quando ci si mette a giocare con qualcuno, è implicita l'accettazione serena di questo.

Pertanto tutte le attività del nostro progetto saranno proposte sotto forma ludica, intendendo con questo termine non una sottovalutazione delle attività, ma anzi valorizzando l'assoluta serietà che il

giocare significa per i bambini: per loro il gioco, attività di esperienza naturale e spontanea, coincide con la vita.

### ➤ **autostima e benessere**

Sono stati individuati in età evolutiva l'autostima come uno dei fattori maggiormente capaci di definire il successo del percorso di crescita di una persona.

Un buon livello di autostima corrisponde a migliori esiti in termini di benessere e qualità della vita in età evolutiva.

In particolare nel caso del bullismo una buona autostima è un "fattore protettivo" rispetto alla possibilità di diventare una "vittima": bambini che valutano negativamente se stessi e le proprie capacità, infatti, costituiscono i bersagli privilegiati dei bulli. Al contrario, una bassa autostima è uno dei fattori spesso implicati nella genesi di alcuni disturbi dell'infanzia (deficit dell'attenzione, cognitivi e dell'apprendimento, fobie,...) e dell'adolescenza (abuso di droghe, comportamenti antisociali ecc.): aumentare un sano concetto del sé in età precoce fornisce al bambino degli strumenti fondamentali per affrontare le varie difficoltà implicite nei passaggi evolutivi.

### ➤ **giochi motori di carattere cooperativo**

Infine vogliamo spendere qualche parola sulla tipologia di attività motoria che verrà messa in atto. Una parte rilevante del nostro progetto d'intervento infatti verrà dedicata ai giochi motori cooperativi.

Molti studi confermano che non è sempre vero che le prestazioni aumentano quando cerchiamo di superare qualcuno. L'ambiente altamente competitivo genera stress e riduce la qualità della vita; al contrario, se alla competizione uno contro l'altro si sostituisce la collaborazione, si ottengono risultati più sicuri e continuativi.

Nella situazione competitiva, la motivazione si basa più sulle conseguenze dell'azione (battere l'avversario) che sul compito da affrontare. Quando invece ci si basa sulla cooperazione, il compito è affrontato collettivamente: negli sport di squadra il risultato dipende dagli sforzi comuni, il successo di uno è di tutti.

Il valore sociale che i giochi di squadra possono assumere sta nel permettere al singolo di contribuire al lavoro di tutti, apportando così il proprio personale beneficio.

### ➤ **agonismo**

Prima ancora però, crediamo sia il caso di trattare, seppur velocemente, il tema dell'agonismo nella pratica sportiva. Oltre a

- desiderio di avventura e di esplorazione, sviluppo della creatività e della fantasia personali, esigenza di contatti e collaborazione, aspirazione alla socialità, necessità di movimento.

E' innegabile che tra le motivazioni che spingono a praticare l'educazione sportiva ci sia anche l'auto-affermazione che si concretizza nel:

- superare ostacoli, distinguersi dagli altri, emergere, realizzarsi, raggiungere il successo ovvero le principali motivazioni dell'agonismo.

L'agonismo, soprattutto per i ragazzi più grandi, è l'anima della competizione sportiva, ne rappresenta un aspetto fortemente educativo ma può diventarne anche l'aspetto più negativo e diseducativo.

Occorre saper gestire l'agonismo, sapendo che in nessuna partita ci si gioca la vita, l'autostima o l'amicizia ma che ogni occasione di confronto con un avversario costituisce una possibilità di lavorare su di sé, scoprendo le proprie possibilità e i propri limiti.

Di fatto si può dire che esistano due stili competitivi:

- a) quello centrato sul compito (concentrarsi sulla propria prestazione per centrare un obiettivo)
- b) quello centrato sulla vittoria.

Adottare uno stile competitivo piuttosto che un altro dipende da tendenze personali, ma incide anche sullo sviluppo stesso della personalità. È verificato che possedere la capacità di sapersi concentrare sul compito da svolgere, nella vita quotidiana, nello studio, nello sport, porta ad affrontare meglio l'ansia di un eventuale fallimento, a superare la delusione di un insuccesso, a ricaricarsi celermente per perseguire l'azione, a valutare realisticamente il proprio iter.

Quando invece si persegue solo la vittoria, più facilmente si rimane preda della delusione profonda, si accampano scusanti al di fuori della propria responsabilità. Una prestazione poco soddisfacente, alla lunga, crea un senso di disistima nelle proprie capacità e mina alla radice il proprio senso di auto-efficacia.

Sarà nostra priorità quindi fare in modo che prevalga nei ragazzi una sana competizione centrata sul raggiungimento di compiti, mettendo in pratica i sani principi della "CARTA ETICA TOSCANA"

## **AREE D'INTERVENTO**

L'educazione fisica nella scuola primaria è quindi da ritenersi **una risorsa educativa** fondamentale per assicurare la maturazione del singolo individuo favorendo i valori della responsabilità, della cooperazione, della solidarietà, dell'accettazione delle diversità dando opportunità che comprendano il gioco, l'apprendimento dei saperi motori, il piacere della gara.

Proprio da questo presupposto educativo scaturisce il progetto che si propone di diffondere una diversa opportunità di pratica motoria e sportiva con l'obiettivo di **valorizzare le capacità di ognuno e di promuovere un corretto stile di vita** senza l'imperativo categorico della vittoria a tutti i costi o niente ma con lo scopo di individuare nella motricità una delle azioni "forti" per un sano benessere psico-fisico.

Partecipare alle attività motorie e sportive significa condividere con altre persone esperienze di

gruppo, promuovendo l'inserimento anche di alunni con varie forme di diversità ed esaltando il valore della cooperazione e del lavoro di squadra. Il gioco e lo sport sono, infatti, mediatori e facilitatori di relazioni e "incontri".

L'educazione sportiva promuove il valore del rispetto di regole concordate e condivise e i valori etici che sono alla base della convivenza civile. I docenti sono impegnati a trasmettere e a far vivere ai ragazzi i principi di una cultura sportiva portatrice di rispetto per sé e per l'avversario, di lealtà, di senso di appartenenza e di responsabilità, di controllo dell'aggressività, di negazione di qualunque forma di violenza.

**L'esperienza motoria deve connotarsi come "vissuto positivo" (saper essere)**, mettendo in risalto la capacità di fare dell'alunno, rendendolo costantemente protagonista e progressivamente consapevole delle competenze motorie progressivamente acquisite.

Partendo da questa competenza si toccano e si attraversano tante aree d'intervento:

➤ **Gioco, sport e regole; la Carta etica Toscana**

Partecipazione attiva alle varie forme di gioco, rispettando le regole nella competizione sportiva, accettando la sconfitta con equilibrio e riconoscendo sempre il valore dei vincitori e degli sconfitti.

➤ **Cittadinanza attiva**

Alcuni dei fattori favorevoli all'insorgere del bullismo si possono individuare nel contesto relazionale più prossimo ai bambini/ragazzi. È per questo che la scuola dovrebbe svolgere un ruolo importante in senso positivo, aiutando il bambino ad avere una buona sicurezza, il che comporta la sua valorizzazione e l'apprezzamento delle qualità positive personali.

La sicurezza si rinforza e si costruisce in un contesto relazionale che offra l'opportunità di esprimere se stessi e le proprie capacità. La valorizzazione aiuta il bambino ad avere fiducia in se stesso consentendogli di superare senza timore e aggressività, gli ostacoli, gli insuccessi, le frustrazioni sia nella vittima che nel presunto bullo.

Non è possibile raggiungere risultati mediante messaggi e regole astratti e generalizzati, né attraverso un percorso che agisca prevalentemente sul piano cognitivo; si deve ipotizzare un percorso di sviluppo affettivo e cognitivo con l'obiettivo di raggiungere, coinvolgendo valori e motivazioni dei bambini-ragazzi, un consenso profondo e sostanziale al messaggio proposto, che cioè l'alunno decida di farlo proprio.

➤ **iperattività**

Negli ultimi anni ha destato sempre maggiore interesse in campo psicologico e pedagogico un disturbo caratterizzato clinicamente da disattenzione, impulsività ed iperattività (ADHD), che ha presentato un aumento di incidenza nella popolazione infantile e ha determinato un sempre maggiore incremento di ricerche.

I bambini iperattivi non mancano di buona volontà, ma la continua disattenzione crea loro delle difficoltà di apprendimento, benché queste non dipendono da un deficit intellettuale.

Uno dei modi per poter intervenire sui bambini ipercinetici è permettergli di fare attività motoria, ancora meglio all'aria aperta, così da stimolarli ad introiettare sia il rispetto delle regole che la libertà di muoversi.

#### ➤ **intercultura**

La progressiva trasformazione dell'Italia in paese di forte immigrazione pone all'attenzione generale e, in particolare al mondo dell'educazione, la necessità di ridefinire contesti e modalità d'intervento nel rispetto della pluralità di cittadinanze e di culture da coniugare per un percorso di crescita sociale. Si parla di globalità delle diversità. La pluralità offre la possibilità di educare, di arricchire la conoscenza, di riempire dei vuoti e di colmarli, senza irrigidirsi in identità prefissate una volta per tutte.

Al centro del progetto è sempre il bambino, portatore di diritti e doveri universali nel rispetto e nella valorizzazione dell'assoluta originalità e diversità di ciascuno.

## **MONITORAGGIO**

Il monitoraggio si sviluppa con l'applicazione delle seguenti azioni:

- Verifica dell'efficacia e l'efficienza
- Accerta il buon andamento delle attività
- Rimodula l'attività in base ai risultati della verifica
- Valuta la misura del cambiamento

Le azioni sono valutate attraverso questionari informatici elaborati dall'università di Firenze attraverso i quali i fruitori (Insegnanti curricolari, studenti, insegnanti di educazione fisica) comunicheranno gradimento e criticità.

### **L'Azione metodologica prevede:**

- Monitoraggio costante delle azioni
- Verifica della validità degli indicatori stabiliti
- Verifica/valutazione dei percorsi formativi
- Verifica della corrispondenza tra risultati attesi e risultati ottenuti
- Ipotesi di sviluppo e consolidamento del modello

## **RISULTATI ATTESI**

- rivolto a genitori  
stili di vita consapevoli
- rivolto a bambini  
acquisizione di atteggiamenti in linea con i principi sanciti dalla carta etica
- rivolto a docenti

consapevolezza dell'importanza e della trasversalità dell'Educazione Fisica

## **VALORIZZAZIONE DEI RISULTATI**

Il progetto presenta una particolare attenzione allo sviluppo delle attività di comunicazione e divulgazione che accompagnano ogni fase della sua attuazione.

È infatti prevista una diffusione capillare dei dati di esperienza via via, emergenti dal lavoro sul campo.

L'attività di comunicazione può prevedere l'utilizzo di più media:

- report scritti (Diario di bordo) sui lavori svolti,
- Convegno/Manifestazione Regionale
- produzione di CD rom interattivi contenenti tutta la documentazione relativa alle attività, pubblicazioni dedicate, convegnistica.
- Pubblicazione on line (siti della Regione Toscana, dell'Ufficio Scolastico Regionale, del CONI Regionale, dell'Università – Corso di Scienze motorie)