



Università di Foggia

Corso di Laurea in scienze delle Attività Motorie e Sportive  
Cattedra di Teoria e Metodologia del Movimento umano  
Laboratorio di Didattica delle Attività motorie  
Viale Virgilio – 711000 Foggia

## **Promozione della salute attraverso l'educazione fisica nella scuola primaria**

**Prosecuzione e sviluppo del Programma Regionale intersettoriale SBAM (2013-2015)**

**per l'anno 2017-2018**

### **Premessa**

L'educazione fisica nella scuola primaria costituisce una componente ineludibile del processo educativo del bambino e del giovane.

L'educazione fisica è l'unico insegnamento nel curriculum scolastico che offre, a tutti i bambini, varie e numerose opportunità per apprendere abilità motorie, sviluppare le capacità motorie, acquisire stili di vita fisicamente attivi ed acquisire la consapevolezza dei benefici delle attività fisiche per la promozione della salute. La trasferibilità degli apprendimenti corporeo-motori contribuisce all'acquisizione di competenze nei diversi ambiti disciplinari.

L'attività fisica offre diversi e numerosi benefici fisiologici e psicosociali. Ormai sono innumerevoli gli studi che confermano il contributo dell'esperienza motoria per lo sviluppo non solo motorio ma anche emotivo, cognitivo e sociale del bambino, attraverso un ineludibile ruolo di mediazione.

I rapporti tra le opportunità di attività fisica quotidiana e gli apprendimenti scolastici sono studiati in diversi ambiti scientifici ed i programmi e le azioni (nazionali ed internazionali) finalizzate alla promozione della salute attraverso le attività fisiche e sportive in età evolutiva, sono intersettoriali /inter-istituzionali, allo scopo di evidenziare il contributo di ogni singola misura e delle relazioni reciproche tra le diverse misure.

L'educazione alla salute dei bambini, la consapevolezza del ruolo preventivo delle attività motorie e sportive – congiuntamente alle corrette abitudini alimentari ed al trasporto attivo - si sviluppa a partire dalle esperienze motorie infantili e dalla consapevolezza della propria corporeità.

La seguente proposta progettuale è finalizzata alla prosecuzione ed allo sviluppo del Programma regionale SBAM, già attuato dalla Regione Puglia negli anni scolastici 2012/13;-2013/14; 2014/15,

attraverso il riferimento all'analisi dei risultati del monitoraggio attuato e secondo le evidenze scientifiche e le buone prassi disponibili in letteratura.

### **Quadro di riferimento progettuale e problematica**

Praticare livelli adeguati di attività fisica è condizione necessaria allo sviluppo di basilari capacità cognitive, motorie e sociali in et evolutiva (Who,2015; *“Physical activity strategy for the WHO European Region 2016-2025”*).

Una regolare attività fisica è una componente essenziale per educare i bambini ed i giovani ad acquisire stili di vita attivi: la letteratura scientifica evidenzia che l'esercizio fisico è in grado di influenzare i fattori caratterizzanti la sindrome metabolica ed è determinante per prevenire i rischi metabolici anche nei bambini.

Le abitudini sedentarie diffuse in età evolutiva, dipendono da diversi fattori socioculturali responsabili della riduzione dei livelli di attività fisica e dell'aumento di sovrappeso ed obesità.

Numerose evidenze confermano gli effetti positivi dell'attività fisica per la prevenzione di malattie, favorire lo sviluppo motorio, psico-affettivo, sociale ed il rendimento scolastico del bambino.

I cambiamenti dello stile di vita, l'uso frequente delle tecnologie, ed in modo non sempre controllato da parte dell'adulto, le abitudini sedentarie e le scorrette abitudini alimentari, la riduzione delle opportunità a svolgere attività fisica abituale, purtroppo, hanno causato una escalation di problemi di salute, in particolare sovrappeso e obesità, problemi metabolici e cardiovascolari in età sempre più giovane.

La diminuzione di attività fisica quotidiana dei bambini ha contribuito a questa tendenza.

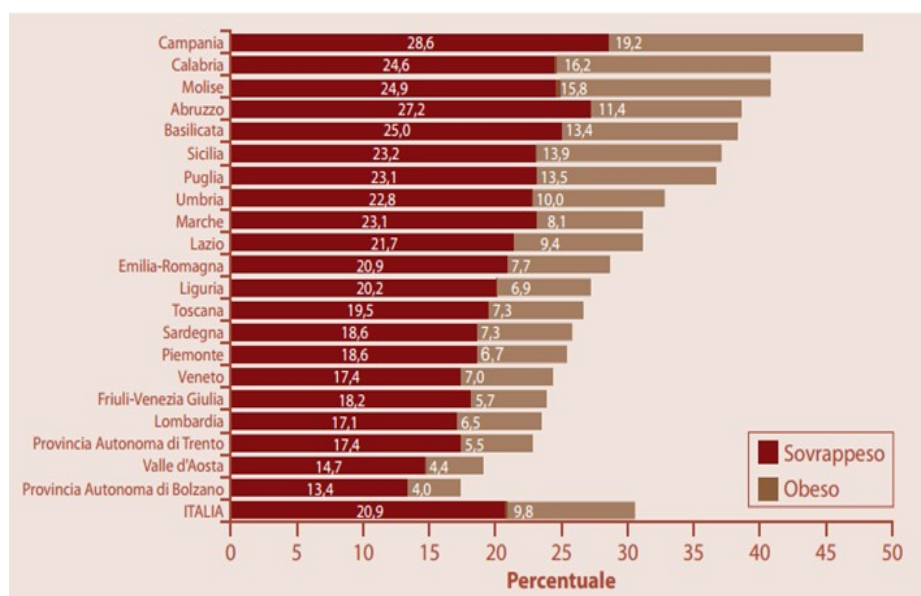
Inoltre, il programma scolastico orientato quasi esclusivamente sui risultati soltanto di alcuni insegnamenti, la mancanza di finanziamenti pluriennali per integrare le competenze didattiche curriculari riferite all'educazione fisica, necessarie alle scuole a svolgere in modo apprezzabile tale insegnamento, sono da considerarsi limiti ed ostacoli alla promozione dell'attività fisica nelle scuole primarie.

In Italia i bambini ed i giovani non rispettano le raccomandazioni dell'OMS inerenti la pratica delle attività fisiche quotidiane (60'min) per la prevenzione delle patologie non trasmissibili. In più, la Puglia è tra le regioni d'Italia in cui risiede la più alta percentuale di bambini in sovrappeso, effetto di abitudini sedentarie.

In particolare, le ultime rilevazioni attraverso il programma nazionale Okkio alla salute (2016, dati riferiti all'anno 2014; 2.672 classi terze della scuola primaria; N= 48.426 bambini e 50.638 genitori) evidenziano che:

- Il **20,9%** dei bambini di 8-9 anni è risultato in sovrappeso e il **9,8%** obeso (> 30%), con percentuali più alte nelle regioni del Sud e del Centro e con una tendenza alla diminuzione negli anni.
- Nel giorno della rilevazione, l'8% dei bambini aveva saltato la colazione e il 52% aveva fatto una merenda ad elevata densità calorica; il 25% non consumava giornalmente frutta e/o verdura; il 35% trascorrevva più di 2 ore al giorno guardando la TV e/o giocando ai videogiochi.
- **La regione puglia è al settimo posto con percentuali oltremodo preoccupanti: il 23,1% del campione è in sovrappeso); il 13,5 % del campione è obeso (tot 36,6%).**

E' necessario precisare che sovrappeso ed obesità condizionano la pratica abituale di attività fisica (causa ed effetto) e contribuiscono al declino delle capacità motorie e, quindi, alla riduzione del ruolo preventivo e protettivo dell'attività motoria nei riguardi di numerose patologie.



Fonte: Okkio alla salute (2016)

I risultati del precedente monitoraggio motorio di SBAM - 2013-2015 - hanno evidenziato una distribuzione differente del campione con riferimento alle condizioni di sovrappeso /

obesità tra le 6 province pugliesi; inoltre è emerso che le prestazioni motorie ed i costrutti di *percezione di competenza* e di *divertimento* (enjoyment) sono sempre in relazione (indipendentemente dalle differenze di genere e di età) con il peso corporeo (a maggiore peso corporeo, corrisponde un minore livello di sviluppo delle prestazioni motorie, minore percezione di competenza – autopercezione, divertimento). Ciò sollecita interventi integrati tra le diverse misure, sistematici ed efficaci, al fine di ridurre gli effetti del sovrappeso sulla corretta auto-percezione dell'esperienza motoria.

L'attività fisica scolastica non è l'unica misura per la promozione di stili di vita fisicamente attivi: *corrette abitudini alimentari, trasporto attivo, utilizzo delle pause scolastiche per svolgere diverse modalità di attività motorie e sportive*, costituiscono strategie ed interventi ormai necessari e ineludibili, suggeriti da numerose buone prassi internazionali, contrassegnati da efficacia, sostenibilità e intersectorialità.

Il contributo significativo dell'educazione fisica scolastica per aumentare i livelli di attività fisica e promuovere l'apprendimento di abilità e lo sviluppo delle capacità motorie dei bambini e dei ragazzi è ampiamente confermato; per molti allievi resta l'unica opportunità di svolgere attività fisica strutturata.

Attività aggiuntive durante le pause tra le lezioni sono necessarie non solo per aumentare l'attività fisica, ma anche aiutare i bambini a concentrarsi meglio sulle attività scolastiche e per migliorare il rendimento scolastico.

L'ambiente scolastico e l'educatore fisico – laureato in scienze motorie e sportive - in particolare, hanno un ruolo ineludibile non solo per lo sviluppo del processo educativo ma anche nei programmi di sanità pubblica, purché si possa attuare un programma di educazione fisica a scuola.

### **Struttura del progetto**

Il Programma prevede i seguenti interventi integrati (misure):

*a. educazione fisica curricolare e durante le pause scolastiche (es. ricreazione; post-scuola, ecc.); b. informazione sulle corrette abitudini alimentari e variazione delle abitudini alimentari, c. promozione di percorsi sicuri casa-scuola (mobilità urbana); d. formazione degli insegnanti e dei genitori; e. formazione degli Esperti in educazione fisica; f. monitoraggio motorio e progettuale; g. interazione delle attività formative e di monitoraggio con un sito web.*

Il Programma è attuato nel *setting* scuola e negli ambienti correlati e coinvolge 5 figure essenziali: gli **alunni**, i **Dirigenti** scolastici, gli **insegnanti** della scuola primaria, i **genitori**; gli **Esperti** laureati in Scienze motorie e sportive; si rivolge ad essi con contenuti differenziati ed in fasi diverse ma complementari.

**L'Università di Foggia – Corso di Laurea in Scienze delle attività motorie e sportive – Laboratorio di didattica delle attività motorie - propone di prendere in carico le seguenti misure: a, c, d, e; f, g.**

Per il primo anno operativo il progetto è rivolto ai bambini delle classi terze; gli stessi bambini nel secondo e terzo anno, che transiteranno in quarta e quinta classe.

Lo scopo è di sviluppare una struttura reticolare di saperi ed esperienze, accompagnando i bambini sino all'ingresso della scuola media.

### **Il monitoraggio motorio**

Un intervento (triennale) di *promozione della salute attraverso l'attività fisica*, multidisciplinare e inter-settoriale, richiede l'attuazione di un processo di valutazione annuale.

La rilevazione di dati quantitativi e qualitativi è necessaria non solo per documentare il processo compiuto e ri-progettare ma anche per compiere un'azione di sorveglianza, necessaria sia in ambito scolastico sia in ambito sanitario. La lettura trasversale e longitudinale dei risultati consente di ricostruire il grado di efficacia dei processi e la qualità dell'intervento.

Il monitoraggio prevederà, per tutti i bambini, la rilevazione del Body Mass Index e dei dati inerenti lo sviluppo motorio e la valutazione di costrutti psico-affettivi.

La statura ed il peso per calcolare il BMI, saranno rilevati all'inizio delle attività didattiche. La valutazione del processo sarà compiuta dall'Esperto, coadiuvato dall'insegnante di classe, al termine del numero di ore predefinite.

### **Obiettivi del monitoraggio:**

**a.** valutare i livelli di sviluppo delle capacità di rapidità, resistenza, coordinazione motoria e forza rapida di tutti i bambini; **b.** confrontare i livelli di prestazione motoria secondo le differenze di genere e di gruppo; **c.** valutare e confrontare la percezione di competenza; **d.** studiare le correlazioni tra le diverse variabili. Il protocollo di valutazione ha previsto misurazioni oggettive e criteriali.

Il monitoraggio compiuto dagli Esperti è uno studio trasversale e longitudinale: può definirsi sia di “sorveglianza” sullo sviluppo motorio e l’indice di massa corporea sia di verifica del processo didattico triennale.

La valutazione dell’indice di massa corporea per determinare le condizioni di normopeso, sovrappeso e obesità, assume particolare valore in relazione ai dati delle capacità motorie e dei costrutti psico-affettivi che forniscono informazioni sulle condizioni di salute dei bambini pugliesi di otto, nove e dieci anni.

### Direzione degli interventi:

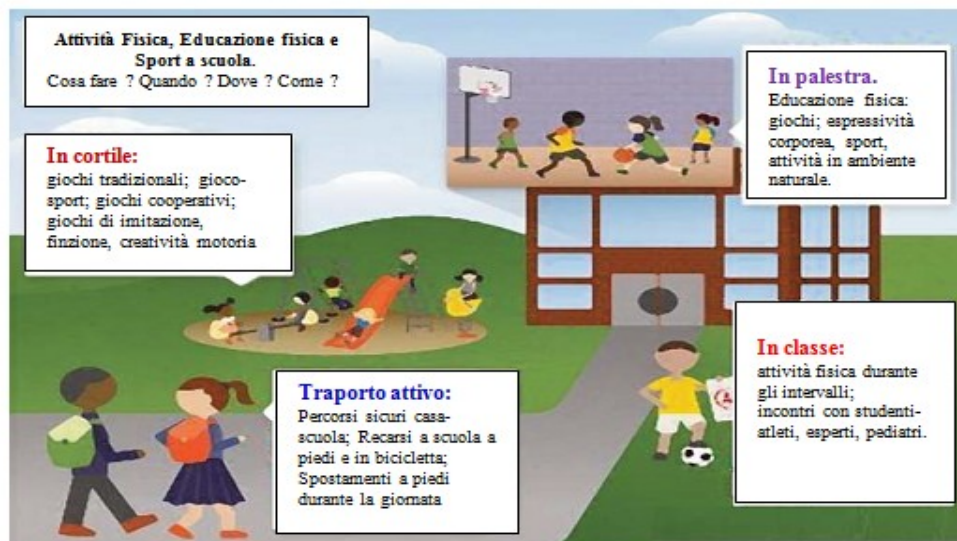
- **Scuola:** a. E.F. curriculare; b. metodologia dell’insegnamento; c. offerta formativa integrata;
- **Famiglia:** a. ridurre i periodi di sedentarietà; b. favorire il trasporto attivo; c. proporre modelli di stili di vita attivi e corrette abitudini alimentari;
- **Comunità:** a. Attuare programmi di attività fisiche e sportive extracurricolari; b. contribuire ad assicurare la sicurezza delle strade; c. disponibilità di spazi attrezzati per le attività fisiche; Osservatorio territoriale-regionale



### Azioni del progetto:

1. Educazione fisica nella scuola: metodologia, interdisciplinarietà, monitoraggio
2. Attività fisica durante le pause scolastiche quotidiane (es. ricreazione, ecc);
3. Formazione degli insegnanti (Ricerca-azione), dei genitori e dei Dirigenti scolastici;
4. Trasporto attivo: casa-scuola-casa;

5. Corrette abitudini alimentari;
6. Relazioni tra le buone prassi nazionali ed internazionali.



Fonte: Active Living research; [www.activelivingresearch.org](http://www.activelivingresearch.org)  
Adattam. di D.Colella.

### Obiettivi del progetto SBAM

Le esperienze motorie e di gioco-sport integrano e legano i vari apprendimenti scolastici e le parti del Programma sperimentale, ponendo il corpo e le attività fisiche al centro degli interventi educativi.

Su tali premesse il progetto SBAM – 2017 – si propone – un **aumento** del numero di classi /scuole/alunni coinvolte, rispetto alle precedenti annualità (1° anno N di bambini: 16104) sul territorio regionale ed una **maggiore integrazione** delle misure progettate.

Si propone altresì di:

- attuare *relazioni di processo e di monitoraggio* tra le buone prassi nazionali ed internazionali (reti progettuali);
- *restituzione dei dati del monitoraggio ai Ministeri coinvolti* (Minsalute; MIUR);
- *attuazione dell'osservatorio regionale sullo sviluppo motorio del bambino*; controllo del body mass index e relazione con le abitudini quotidiane all'attività fisica (livelli di attività fisica quotidiana);

Obiettivi generali:

- Acquisire competenze motorie attraverso lezioni di educazione fisica curriculare;
- Promuovere l'avviamento allo sport e la socializzazione attraverso il fair-play;

- Promuovere stili di vita fisicamente attivi per contrastare le abitudini sedentarie e la gestione del tempo libero;
- Promuovere stili di vita fisicamente attivi attraverso la relazione tra attività fisica e corrette abitudini alimentari;
- Predisporre ed utilizzare percorsi sicuri per il tragitto casa-scuola.
- Promuovere corrette abitudini alimentari;
- Favorire la consapevolezza dei bambini riguardo la scelta ed il consumo degli alimenti.

### **Azioni in carico all'Università di Foggia:**

In particolare, saranno ampliati, coordinati ed attuati i processi formativi, già avviati dalla Regione Puglia nella prima edizione di SBAM, con riferimento alle seguenti azioni per le classi terze (prima annualità):

1. **Formazione degli Esperti** laureati in Scienze delle attività motorie e sportive /Scienze e tecniche delle attività motorie preventive e adattate /Diplomati I.S.E.F. che affiancheranno l'insegnante della scuola primaria. La Formazione prevede le seguenti fasi: **A. Presentazione teorica e pratica dei seguenti temi:** 1. Indicazioni Nazionali e Programmazione per competenze in Educazione Fisica; 2. I rapporti tra i contenuti e gli stili d'insegnamento finalizzati alla didattica per competenze motorie; 3. Metodi e strumenti di valutazione motoria; 3. La relazione Docente della scuola primaria – Esperto in Educazione Fisica; 4. Metodologia dell'attività fisica adattata per i bambini diversamente abili (BES; DSA); 5. La promozione degli stili di vita fisicamente attività nell'età evolutiva e le azioni di contrasto delle abitudini sedentarie; 6. Le relazioni tra le abitudini alimentari, l'attività fisica quotidiana, il gioco, lo sport. **B. Attuazione dei Laboratori di ricerca-azione**, in cui saranno analizzati: **a.** analisi dell'insegnamento: i rapporti tra i contenuti e gli stili d'insegnamento finalizzati alla didattica per competenze motorie, con particolare riferimento al recupero del Gioco nei processi di apprendimento motorio e di crescita della persona; **b.** Metodologia dell'attività fisica adattata per i bambini diversamente abili (BES; DSA); **c.** Metodi e strumenti di valutazione motoria; **d.** la stesura della programmazione dell'educazione fisica in relazione alla programmazione ed alla valutazione collegiale ed in relazione alle altre tematiche del Programma SBAM!
2. **Formazione degli insegnanti delle scuole primarie** aderenti al Programma SBAM! attraverso le seguenti modalità organizzative: **a.** Temi teorico-pratici: 1. *L'Educazione*



- Fisica nelle indicazioni Nazionali; 2. Metodi e strumenti della valutazione motoria; 3. Attività fisica adattata alle disabilità ed ai bisogni educativi speciali: apprendimento, inclusione, educazione; 4. La relazione Insegnante della scuola primaria – Esperto in educazione fisica: competenze e modalità di comunicazione; 5. Educazione fisica e promozione della salute: ambiti d'intervento: gioco, alimentazione, trasporto attivo;* **b.** Fase di ricerca-azione sui temi: 1. Rapporto tra obiettivi – contenuti – stili d'insegnamento; 2. Attività fisica adattata alle disabilità ed ai bisogni educativi speciali; 3. Metodi e strumenti della valutazione motoria; 4. Relazioni tra insegnante generalista ed insegnante specialista in educazione fisica.
3. **Formazione di n 3 Supervisor con funzioni di sostegno e consulenza agli esperti ed alle scuole**
  4. **Formazione dei Dirigenti scolastici:** *struttura del progetto: un progetto intersettoriale; la promozione della salute attraverso l'attività fisica ed il trasporto attivo; le misure differenti ed integrate; scuola, famiglia, comunità.*
  5. **Formazione dei genitori:** *La relazione Insegnante della scuola primaria – Esperto in educazione fisica: competenze e modalità di comunicazione; Educazione fisica e promozione della salute: ambiti d'intervento: gioco, alimentazione, trasporto attivo; il ruolo della famiglia ed interazione con gli insegnanti e gli esperti (triangolo educativo); Metodologia: focus group*
  6. **Monitoraggio motorio:** *analisi dello sviluppo motorio di tutti i bambini coinvolti nel programma regionale. Il monitoraggio motorio prevede la proposta di un protocollo di valutazione motoria e di questionari finalizzati alla valutazione del “gradimento nelle attività fisiche” e della “percezione di competenza”.*
  7. **Documentazione** dei processi e delle azioni svolte mediante la pubblicazione di una monografia in cui saranno presentati il percorso pedagogico – metodologico svolto, i risultati del monitoraggio motorio e, contestualmente, le tappe fondamentali del processo formativo dell'Esperto e dell'Insegnante della scuola primaria. La documentazione prevederà la produzione di video (DVD) inerenti le azioni sopra indicate.
- a) **Struttura e gestione del sito web**, allo scopo di rendere interattiva la formazione ed il processo didattico tra insegnanti della scuola primaria e gli esperti laureati in scienze delle attività motorie e sportive

Attuazione ed integrazione tra le diverse misure resta l'obiettivo principale

Piano finanziario [provvisorio]	
<b>Azioni</b>	<b>Importo</b>
Formazione Esperti	5.000
Formazione Insegnanti; dirigenti; genitori	6.000
Compensi per i Supervisor (2.000x3)	6.000
Rimborsi spese viaggio per i formatori	2.000
Monitoraggio motorio	8.000
Documentazione, materiali di consumo	6.000
Struttura e gestione sito web	6.000
Compensi personale TA - Università di Foggia + quota ateneo	6.000
Coordinamento e gestione del progetto	5.000
<b>Totale</b>	<b>50.000</b>