



UNIVERSITÀ  
CATTOLICA  
del Sacro Cuore

# Artistica-Mente

*Educazione corporea, sport, agonismo  
e arti espressive*

*Prof.ssa Gabriella Frattini  
Università del Sacro Cuore  
Milano*

*Sabato 18 febbraio 2017*

*Abbiate Guazzone*

# Perché l'Educazione Fisica nella scuola primaria?

Formazione della personalità

Strumento di apprendimento interdisciplinare

Miglioramento del benessere individuale

Abitudine al movimento

...Quando si discute di sviluppo mentale, ci sono molti che dicono: «che cosa c'entra il movimento? stiamo parlando della mente» E quando pensiamo all'attività intellettuale immaginiamo sempre persone sedute , immobili senza movimento. Ma **lo sviluppo mentale deve essere connesso al movimento e dipende da questo.** E' vitale che la teoria e la pratica educativa si debbano conformare a questa idea.

Maria Montessori

# Trend secolari di involuzione delle capacità motorie in età scolare. Studio longitudinale su un campione regionale italiano

Filippone et al 2007

**Vi è una forte involuzione della coordinazione motoria nei bambini della scuola primaria (divario di prestazione dagli anni '70 alla fine del millennio)**

**Vi è una stagnazione dello sviluppo coordinativo che subentra ad età più precoci**

**Declino negli anni anche della prestazione aerobica con ripercussioni evidenti sullo stato di salute dei giovani**

# Attività motorio-sportiva

Quanta ?

Almeno 1 ora al giorno di attività motoria di cui almeno la metà nel corso della Scuola dell'obbligo (NASPE *National Association for Sport and Physical Activity 2009*)

Quale ?

Quella che piace

Sportiva , non strutturata ( ludico-spontanea )

Legata alle abitudini ( percorso casa-scuola)

Inserita nei giochi praticati in casa, in cortile  
meglio se con amici

# **Linee guida per l'età evolutiva**

- 1. Consumo di alimenti e comportamenti legati all'assunzione di cibo**
- 2. Tempi e modalità di attività motorio-sportiva (almeno 60' al dì)**
- 3. Comportamenti legati ai tempi trascorsi al video ( TV, game-boy, play-station, computer)**

# **Più movimento nella scuola primaria**

**1. Miur-Coni Sport di classe**

**2. Miur-Coni-Università  
«Lombardia in gioco»**

# Life skills : tre famiglie

- **competenze sociali** ed interpersonali che includono la comunicazione, l'assertività e l'empatia;
- **competenze cognitive** che includono il decision making, il pensiero critico e l'autostima;
- **competenze emotive** che comprendono la gestione dello stress e il senso di auto efficacia



# Life Skills : OMS anno 2000

- **Decision making** (capacità di prendere decisioni): consente di valutare le varie opzioni considerando attentamente le differenti conseguenze che possono derivare dalle proprie scelte.
- **Problem solving** (capacità di risolvere i problemi): consente di trovare delle soluzioni costruttive ai problemi. Problemi significativi irrisolti possono causare stress e tensioni fisiche.
- **Pensiero creativo**: contribuisce sia al decision making che al problem solving. Il soggetto in crescita è in grado di esplorare le alternative possibili e le conseguenze che derivano dal fare o meno determinate azioni.
- **Pensiero critico**: è l'abilità di analizzare le informazioni e le esperienze in modo obiettivo.
- **Comunicazione efficace**: consiste nel sapersi esprimere, sia verbalmente che non verbalmente, in modo appropriato rispetto alla cultura e alle varie situazioni. È la capacità di esprimere opinioni, desideri, bisogni e paure.
- **Capacità di relazioni interpersonali**: capacità di mettersi in relazione e interagire con gli altri in maniera positiva, di creare e mantenere relazioni amichevoli che possono essere importanti per il benessere psicologico e sociale.
- **Autoconsapevolezza**: riguarda la conoscenza di sé, del proprio carattere, dei propri punti di forza e debolezza, dei propri desideri e delle proprie avversioni.
- **Empatia**: è la capacità di immaginare la vita di un'altra persona anche in situazioni non familiari.
- **Gestione delle emozioni**: implica il riconoscimento delle emozioni proprie e altrui. È inoltre la consapevolezza di come le emozioni possano influenzare il comportamento e la capacità di gestirle in maniera appropriata.
- **Gestione dello stress**: consiste nel riconoscere le fonti di stress della vita, nel comprenderne gli effetti e nell'agire in modo da controllare i diversi livelli di stress.

***Decision making*** (capacità di prendere decisioni):  
consente di valutare le varie opzioni considerando attentamente le differenti conseguenze che possono derivare dalle proprie scelte.

***Problem solving*** (capacità di risolvere i problemi):

consente di trovare delle soluzioni costruttive ai problemi. Problemi significativi irrisolti possono causare stress e tensioni fisiche.

## ***Pensiero creativo:***

contribuisce sia al decision making che al problem solving.

Il soggetto in crescita è in grado di esplorare le alternative possibili e le conseguenze che derivano dal fare o meno determinate azioni.

## ***Pensiero critico:***

è l'abilità di analizzare liberamente le informazioni e le esperienze in modo obiettivo

## ***Comunicazione efficace:***

consiste nel sapersi esprimere, sia verbalmente  
che non verbalmente, in modo appropriato  
rispetto  
alla cultura e alle varie situazioni. E' la capacità di  
esprimere opinioni, desideri, bisogni e paure.

## ***Capacità di relazioni interpersonali:***

capacità di mettersi in relazione e interagire con gli altri in maniera positiva, di creare e mantenere relazioni amichevoli che possono essere importanti per il benessere psicologico e sociale.

## ***Autoconsapevolezza:***

riguarda la conoscenza di sé,  
del proprio carattere,  
dei propri punti di forza e debolezza,  
dei propri desideri e  
delle proprie avversioni.



## ***Empatia:***

é la capacità di immedesimarsi  
nell'altro per comprenderlo  
anche  
in situazioni non familiari.

## ***Gestione delle emozioni:***

implica il riconoscimento delle emozioni proprie e altrui.

Si riferisce anche alla consapevolezza di come le emozioni possano influenzare il comportamento e la capacità di gestirle in maniera appropriata.

## ***Gestione dello stress:***

consiste nel riconoscere le fonti di stress della vita, nel comprenderne gli effetti e nell'agire in modo da controllare i diversi livelli di stress.

Il contesto sportivo simula le condizioni e le sfide della vita, è l'ambito quasi ideale per apprendere le Life Skills, associate con valori etici comportamentali e per la promozione della salute

## Life skills ed Ed. Fisica

1. **Aspetto sociale: Ed.Fisica e lo Sport sono attività coinvolgenti, amate e possono coinvolgere moltissimi giovani. Forte impatto sociale sulla salute e il benessere (scuola per tutti)**
2. **Insegnare ED.Fisica e Sport significa insegnare anche le L.S. perché si apprendono in modo simile e compenetrato attraverso la pratica, i feedback, il confronto e la valutazione**
3. **C'è somiglianza tra le abilità richieste per il successo della performance in ambito sportivo e in ambito NON sportivo.**

**Cooperare con gli altri, eseguire un compito sotto pressione, saper risolvere problemi, affrontare le sfide, rispettare le scadenze, stabilire gli obiettivi che nell'Ed. F. E Sport sono tangibili e di breve durata, saper comunicare efficacemente, saper gestire il successo e il fallimento, lavorare con una squadra....**

(seminario Teaching Life skills in Sport and Physical Education Roma Foro Italico 2013)

## Perché insegnare le Life Skills in Educazione Fisica e nello Sport?

1. Per promuovere il successo nello sviluppo dei bambini ed adolescenti, offrendo pari opportunità a chi è più o meno abile, per rinforzare autostima e percezione di competenza e per preparare ai rapidi cambiamenti della vita sociale
2. Le Life Skills possono migliorare l'apprendimento delle abilità sportive
3. Molte delle abilità acquisite nello Sport e in Educazione Fisica sono trasferibili in altri domini della vita

# Life skills e Educazione Fisica

**Abilità di vita che integrano corpo e mente quali:**

**Porsi degli obiettivi**

**Rimuovere gli ostacoli per perseguirli**

**Pensare positivamente**

**Comunicare e agire efficacemente all'interno di un team**

**Devono essere insegnate CON e ATTRAVERSO lo SPORT e le altre  
Attività Fisiche**

(Goudas 2010; Anderson 1997; Lader 2000)

*“Cosa hai imparato oggi?”*

*“Quando ti sei trovato in difficoltà?”*

*“Quale situazione ti è sembrata facile?”*

*“Come mai hai commesso sempre lo stesso fallo?”*

*“Cosa ti ha impedito di controllare la palla?”*

*“Secondo te quali miglioramenti hai avuto?”*

*“Secondo te perché abbiamo svolto questa esercitazione?”*

*“Dove ci potrebbe essere utile?”*

*“Quale strategia hai usato per affrontare, questo problema...  
le squadra avversaria?” ..... e altre domande ancora riferite al  
contenuto svolto.*



GRAZIE  
PER  
L'ATTENZIONE