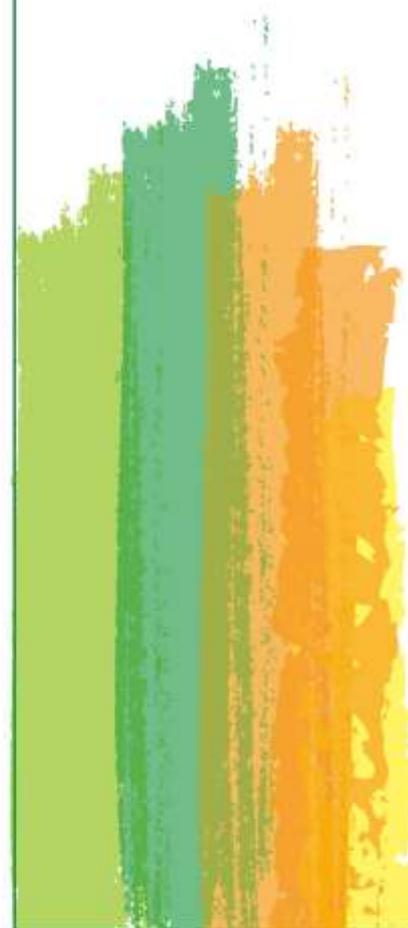
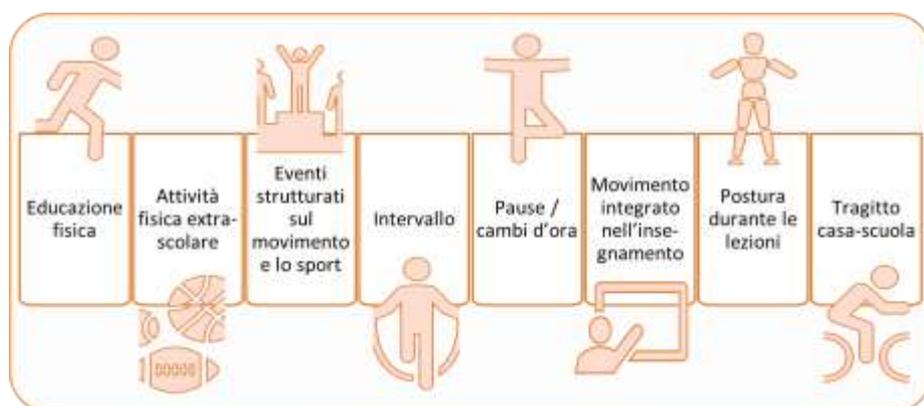


SCUOLA IN MOVIMENTO

Promuovere
stili di vita attivi
secondo il modello
della Scuola che
Promuove Salute



SCUOLA IN MOVIMENTO

Promuovere stili di vita attivi secondo il modello della
Scuola che Promuove Salute

Marzo 2022

Rete delle Scuole che Promuovono Salute – Lombardia, Gruppo SPS Movimento

Report a cura di:

Coordinamento regionale Gruppo Regionale “SPS Movimento”:

Lia Calloni ATS di Milano Città Metropolitana, UOS Prevenzione specifica¹
Guendalina Locatelli ATS di Milano Città Metropolitana, UOS Prevenzione specifica*
Rosalba Rollo IS Dell'Acqua Legnano (MI)
Veronica Velasco Università degli Studi di Milano-Bicocca – Dipartimento di Psicologia

Componenti Gruppo Regionale “SPS Movimento”:

Laura Baruffaldi IC Dedalo 2000, Gussola (CR)
Luca Bresciani ATS Brescia - UOSD Promozione della Salute
Linda Casalini Ufficio Scolastico Territoriale di Varese
Simonetta Cavallone Ufficio Scolastico Territoriale di Bergamo
Elisabetta Corti IC Giovanni XXIII, Besana in Brianza (MB)
Pietro Del Sorbo IIS Galilei di Crema
Nicola Iannaccone ATS Milano Città Metropolitana - UOS Promozione Salute Milano
Lucia Maistrello IC Nazario Sauro Milano
Giuliana Rocca ATS Bergamo - UOC Promozione della salute e prevenzione dei fattori di rischio comportamentali
Milena Ronchi IC Giovanni XXIII, Besana in Brianza (MB)
Giulio Rossini Ufficio Scolastico Territoriale di Bergamo
Pamela Rusconi IC Salvo D'Acquisto, Muggiò (MB)
Cosimo Scaglione Ufficio Scolastico Territoriale di Monza-Brianza (precedente referente)
Uber Sossi ATS Brescia - UOSD Promozione della Salute

Con la collaborazione di:

Giuliana Maria Cassani Ufficio Scolastico Regionale per la Lombardia, Ufficio Attività Motorie e Sportive
Elisabetta Biraghi Liceo Artistico della Villa Reale di Monza

¹ Nell'ambito delle attività di supporto regionale alla DG Welfare - UO Prevenzione - Struttura Stili di vita per la prevenzione - Promozione della salute – Screening”

INDICE

SINTESI DEL DOCUMENTO	5
1. INTRODUZIONE	8
1.1 Il movimento per la promozione della salute e dell'apprendimento	8
1.2. La Scuola che Promuove Salute	8
1.3 Il documento	10
2. IL MOVIMENTO A SCUOLA.....	12
2.1 Perché è importante il movimento a scuola?	12
2.1.1 Movimento e salute: indicazioni sul movimento per studenti e adulti.....	12
2.1.2 Movimento e apprendimento: principali evidenze scientifiche	13
2.1.3 Movimento e sostenibilità: tutela dell'ambiente e rigenerazione urbana.....	15
2.1.4 Movimento e disabilità	16
2.1.5 Movimento e COVID-19	17
2.2 I dati sull'attività motoria a scuola in Lombardia: le ricerche OKkio alla salute e HBSC	17
2.2.1 Il movimento tra gli studenti lombardi della scuola primaria: la ricerca OKkio alla salute	17
2.2.2 Il movimento tra gli studenti lombardi delle scuole secondarie di I e II grado: la ricerca HBSC	18
2.3 La promozione del movimento a scuola: linee guida internazionali e nazionali.....	20
2.4 Programmi internazionali di scuole in movimento.....	21
2.4.1 Il programma "Schools on the move" – Finlandia	21
2.4.2 Il programma "Scuole in movimento" – Svizzera	22
2.4.3 "The daily mile"/"Un miglio al giorno" - UK, Italia e altri Paesi	22
2.4.4 Caratteristiche ed elementi in comune dei programmi evidence based	23
2.5 La governance delle attività motorie e sportive a scuola	24
2.5.1 Coordinamento regionale attività motorie e sportive	24
2.5.2 Approfondimento storico	24
2.5.3 Attività attuali.....	25
3. SCUOLA CHE PROMUOVE SALUTE IN MOVIMENTO	27
3.1 Approccio globale	27
3.1.1 Educazione fisica	29
3.1.2 Attività fisica extra-scolare	30
3.1.3 Eventi strutturati sul movimento e lo sport	31
3.1.4. Intervallo	32
3.1.5. Pause e cambi d'ora	33
3.1.6. Movimento integrato nell'insegnamento	33
3.1.7. Postura durante le lezioni	35

3.1.8. <i>Tragitto casa-scuola</i>	36
3.2. Programmazione scolastica e movimento.....	36
3.2.1. <i>Il curriculum scolastico</i>	36
3.2.2. <i>Mobility Manager Scolastico</i>	40
3.3. Tecniche evidence based.....	41
3.3.1. <i>Le pause attive</i>	42
3.3.2. <i>I playground marking</i>	43
3.3.3. <i>I pedibus</i>	44
3.4. Focus su tutta la comunità scolastica: studenti, insegnanti e famiglie	46
3.5. Attenzione alle disuguaglianze	46
3.6. Valorizzazione di risorse interne alla comunità scolastica	47
3.7. Processo per un'implementazione di qualità e sostenibile	47
3.7.1 <i>Il ruolo del Dirigente scolastico</i>	47
3.7.2 <i>Costituzione di un gruppo di lavoro</i>	48
3.7.3 <i>Coinvolgimento insegnanti educazioni fisica/scienze motorie o laureati in scienze motorie</i>	48
3.7.4 <i>Programmazione del consiglio di classe</i>	48
3.7.5 <i>Strumenti a supporto</i>	49
4. SEZIONE II: ESEMPI DI ESERCIZI PRATICI	50
4.1. Preparazione degli esercizi	50
4.1.1 <i>Ruoli e compiti</i>	50
4.1.2 <i>Scelta degli esercizi</i>	50
4.1.3 <i>Personalizzazione degli esercizi</i>	50
4.1.4 <i>Movimento ai tempi del COVID-19</i>	50
4.2. Esercizi	51
4.2.1. <i>Esercizi per attivarsi e favorire la socialità</i>	52
4.2.2 <i>Esercizi per favorire la concentrazione/attenzione</i>	53
4.2.3. <i>Esercizi per favorire l'apprendimento</i>	54
4.2.4. <i>Esercizi di rilassamento</i>	56
4.3 Strumenti utili.....	57
RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI.....	58
APPENDICE A: INDICAZIONI PER LA REALIZZAZIONE DEI PLAYGROUND	64

SINTESI DEL DOCUMENTO

L'attività motoria non comprende solo lo sport e la disciplina scolastica di scienze motorie. Viene intesa in questo documento in senso più ampio: esercizio fisico, forme attive di intrattenimento, giocare, camminare, le pause attive, il trasporto attivo, imparare muovendosi. In questo senso il modello delle Scuole che Promuovono salute, che si concentra sui 4 assi strategici (sviluppare competenze individuali, qualificare l'ambiente sociale, qualifica l'ambiente strutturale e organizzativo, rafforzare la collaborazione con la comunità) non poteva non occuparsi anche di movimento promuovendo azioni che dovrebbero essere incluse sistematicamente nella vita quotidiana della scuola favorendo l'adozione di comportamenti ed esperienze salutari. L'attività motoria a scuola quale elemento facilita lo sviluppo cognitivo, emotivo e sociale degli studenti: è fondamentale quindi integrare il movimento in modo trasversale nei processi di apprendimento e nella programmazione scolastica degli istituti di ogni ordine e grado. Il documento è strutturato in 3 differenti parti:

1. Il movimento a scuola dove viene sottolineato il legame tra movimento e ambiente scolastico, al fine di meglio delineare perché sia importante promuovere uno stile di vita attivo a scuola, anche sulla base di dati ed evidenze di letteratura

All'interno della didattica è necessario considerare l'area motoria quale fondamentale strumento per facilitare lo sviluppo cognitivo, l'inclusività, il miglioramento di memoria e concentrazione, il cooperative learning, l'assertività e l'empatia, problem solving e decision making, la consapevolezza del proprio se e l'autostima, nonché una migliore gestione dell'ansia e della rabbia.

L'attività fisica regolare migliora le capacità attentive e porta a un generale incremento delle prestazioni cognitive e a un notevole incremento del rendimento scolastico dei bambini.

Inoltre, la promozione del movimento a scuola è strettamente connessa con il tema della tutela dell'ambiente, del clima e della salute. La pianificazione, la progettazione e la riqualificazione urbanistica possono avere una doppia funzione: da una parte possono ridurre l'utilizzo dei motori e dall'altra possono contribuire a incrementare l'attività fisica. È fondamentale proporre ed implementare anche nel contesto scolastico interventi di rigenerazione urbana quali lo sviluppo di percorsi sicuri casa-scuola, ad esempio quelli previsti dal Pedibus, l'installazione di playgrounds, modalità attive di trasporto quali camminare o andare in bicicletta, efficaci anche per promuovere stili di vita atti a ridurre la prevalenza delle malattie croniche non trasmissibili.

Le Sorveglianze OKKio e HBSC ci dicono che il contesto di provenienza può influenzare i livelli di attività fisica e movimento: le persone possono trovarsi in condizioni ambientali più o meno favorevoli rispetto alla possibilità di svolgere attività fisica. In particolare:

- rispetto al genere, le ragazze sembrano fare meno movimento rispetto ai maschi
- con il crescere dell'età l'abitudine di svolgere attività motoria sembra diminuire
- diversi livelli socio-economici sembrano influenzare la messa in atto di comportamenti sedentari.

Anche in questi casi la scuola può svolgere un ruolo fondamentale, diventando contesto chiave per promuovere l'attività motoria in diversi momenti della giornata: nelle ore di scienze motorie, durante l'intervallo, nel dopo scuola, attraverso momenti di educazione fisica strutturata, mediante le lezioni grazie all'utilizzo di pause attive, durante le attività laboratoriali, integrando il movimento nell'insegnamento e, infine, nel tragitto casa-scuola, all'interno di eventi strutturati capaci di prevedere il coinvolgimento delle famiglie e delle comunità.

A livello internazionale esistono alcuni programmi evidence-based in line con il modello appena proposto che si sono dimostrati in grado di aumentare l'attività motoria, gli apprendimenti e le competenze degli studenti (ad es. "Schools on the move", "Scuole in movimento" o "Un miglio al giorno"). Dal confronto tra tali programmi validati e la letteratura scientifica internazionale sulle condizioni che promuovono l'efficacia degli interventi in questo contesto, è possibile definire alcuni elementi core che dovrebbero essere presenti al fine di sviluppare un programma capace di promuovere il movimento a scuola efficace e sostenibile.

- a livello individuale: favorire programmi che promuovano esercizi da realizzare in gruppo e che implicino il supporto tra pari
- a livello interpersonale: fornire formazione e sostegno agli insegnanti, promuovere programmi facili da realizzare, promuovere programmi che integrino movimento ed insegnamento
- a livello istituzionale: considerare il ruolo della scuola in quanto istituzione, fornendo supporto dei dirigenti scolastici e promuovendo l'utilizzo degli spazi scolastici
- a livello comunitario: promuovere il coinvolgimento di famiglie, delle comunità locali, ad esempio mediante l'utilizzo di personale volontario
- a livello politico: sviluppare politiche intersettoriali di collaborazione.

2. Scuola che promuove salute in movimento in cui si procederà ad illustrare come il tema del movimento possa essere integrato all'interno della programmazione scolastica secondo il modello della Rete della Scuola che Promuove Salute.

Alla luce delle indicazioni internazionali e delle evidenze della letteratura scientifica la Rete delle Scuole che Promuovono Salute ha definito le caratteristiche di una Scuola che Promuove Salute che integra il movimento nella propria programmazione scolastica e nel proprio "piano strutturato e sistematico per la salute e il benessere di tutti gli studenti, degli insegnanti e del personale non docente.

La strategia identificata si basa su alcuni elementi centrali:

- *Approccio globale*: per promuovere il movimento a scuola è necessario focalizzarsi sulle 4 componenti del modello della Scuola che Promuove Salute e integrare il movimento nei diversi momenti della giornata scolastica sostenendo non solo lo sport e le attività ricreative ma anche la promozione di movimento come mezzo di trasporto e come attività quotidiana e creando società, ambienti, persone e sistemi attivi. Una scuola che promuove l'attività motoria nella prospettiva del guadagno di apprendimento che ne deriva (e non considerato come semplice "momento di pausa e di sfogo") si attiva affinché il movimento sia presente, il più possibile, in ogni attività della vita scolastica, durante le attività didattiche, nelle pause, nelle proposte extrascolastiche sostenute dalla scuola e inserite nel PTOF, negli eventi strutturati sul movimento e lo sport come i campionati studenteschi, nel tragitto casa-scuola.
- *Programmazione scolastica*: il movimento si deve integrare nella programmazione scolastica in modo trasversale alle discipline. Il movimento può diventare una buona pratica condivisa da tutto il Consiglio di classe inserendosi nella quotidianità della mattinata didattica. In tal senso anche le indicazioni scolastiche evidenziano come inserire il movimento all'interno di un curriculum scolastico verticale ed integrato permetta lo sviluppo di buone pratiche, di benessere e di life skills fondamentali per affrontare in autonomia le esperienze di vita.
- *Tecniche evidence-based*: la promozione del movimento deve basarsi su alcune tecniche che hanno dimostrato la loro efficacia attraverso specifici studi di valutazione: le *pause attive* (piccole pause di movimento della durata di 1-2, 5 o 10 minuti, eseguite in classe ed adattabili alle capacità fisiche di tutti), i *playgrounds marking* (campi o aree da gioco interne o adiacenti alla scuola divise in zone e disegnate con delle marcature che consentono particolari attività per gruppi più o meno grandi di alunni che possono venire utilizzati durante la ricreazione, la pausa pranzo, il tempo extra-scolastico) e i *Pedibus* (un gruppo organizzato di alunni che percorrono a piedi il tragitto casa-scuola, accompagnati da adulti volontari per educare bambini e genitori a una cultura ecologica e salutare, promuovendo l'esercizio fisico e riducendo l'inquinamento ambientale).

- *Focus su tutta la comunità scolastica*: il modello della Scuola che Promuove Salute riconosce l'importanza di promuovere la salute di tutta la comunità scolastica coinvolgendo studenti, insegnanti, personale non docente e famiglie.
- *Attenzione alle disuguaglianze*: è necessaria un'attenzione specifica alle disuguaglianze di salute emerse dai dati sull'attività motoria degli studenti. È necessario garantire pari opportunità in materia di attività fisica a prescindere dal genere, dai livelli di reddito, di istruzione, dall'appartenenza ad un gruppo etnico o dalla disabilità.
- *Valorizzazione di risorse interne alla comunità scolastica*: per garantire azioni efficaci e sostenibili nel tempo è necessario basare le strategie di promozione del movimento su risorse interne alla comunità scolastica (il ruolo del Dirigente Scolastico, l'individuazione della figura del Mobility Manager, la costituzione di un gruppo di lavoro di insegnanti particolarmente sensibili e trainanti rispetto al tema movimento che motivi il corpo docente alla partecipazione alle attività sul movimento e ai corsi di aggiornamento proposti, formazione da parte dei docenti di motoria agli altri docenti, modulare la programmazione del consiglio di classe definendo tempi e spazi per il movimento) e al territorio circostante per esempio con la riorganizzazione strutturale degli spazi.

3. Esempi di esercizi pratici dove saranno infine forniti alcuni esempi di pratiche ed esercizi che il personale scolastico può proporre agli studenti delle scuole di diverso ordine e grado, nonché riferimenti bibliografici e siti di approfondimento su tale tema.

Tale sezione del documento presenta esempi di esercizi che possono essere realizzati a scuola, fornendo una guida per la preparazione degli esercizi, la scelta e la rimodulazione affinché tutti gli alunni siano in grado di effettuarli.

Vengono distinti in base ai diversi obiettivi: esercizi per attivarsi e favorire la socialità, esercizi per favorire la concentrazione e l'attenzione, esercizi per l'apprendimento, esercizi di rilassamento. Viene indicato il momento della giornata in cui è possibile proporli: intervallo, pausa attiva, movimento integrato all'insegnamento, postura durante le lezioni. Viene anche individuato il grado di Scuola più adatto al singolo esercizio: scuola dell'infanzia, scuola primaria, scuola secondaria di primo grado, scuola secondaria di secondo grado.

La lettura integrale del documento, quindi, permetterà di approfondire i diversi aspetti che caratterizzano una scuola che promuove salute attenta al tema del movimento.

1. INTRODUZIONE

1.1 Il movimento per la promozione della salute e dell'apprendimento

Salute e apprendimento sono fortemente interconnessi. Diversi studi hanno mostrato come (IUHPE, 2010; Kolbe, 2019; Marra et al., 2016):

- i bambini e ragazzi sani hanno maggiori capacità di apprendimento e una migliore partecipazione scolastica;
- i bambini e ragazzi che vanno a scuola godono più facilmente di buona salute;
- gli studenti che hanno un legame positivo con la propria scuola e con gli adulti di riferimento tendono ad avere risultati scolastici positivi e sono meno propensi a mettere in atto comportamenti rischiosi;
- il successo scolastico è correlato positivamente sia a buone condizioni di salute sia di benessere economico, nelle fasi successive della vita;
- l'istruzione è uno dei principali fattori che influenzano le disuguaglianze di salute impattando sui tassi di cronicità e aspettativa di vita;
- promuovere la salute e il benessere del personale scolastico favorisce la soddisfazione lavorativa e riduce l'assenteismo.

L'attività motoria si inserisce all'interno di questa relazione sia come fattore promotore di salute sia come vero e proprio strumento a disposizione dell'apprendimento.

È tuttavia importante fare riferimento ad un concetto ampio di attività fisica. Per "attività fisica" si intende qualunque movimento corporeo prodotto dai muscoli scheletrici utilizzando energia. Questa definizione comprende lo sport, l'esercizio fisico e forme attive intrattenimento ma anche molte altre attività come giocare, camminare, dedicarsi ai lavori domestici, fare giardinaggio o il trasporto attivo, ecc. (WHO, 2010; 2018). In tale prospettiva, si ritiene più idoneo l'uso del termine "attività motoria", soprattutto quando si fa riferimento al contesto scolastico. Il termine "attività fisica" può infatti indurre erroneamente a contestualizzare il compito con la materia di "educazione fisica"; la parola "motoria" invece permette di fare riferimento ad un'area più vasta e complessa.

A partire da questa prospettiva, la Rete delle Scuole che Promuovono Salute – Lombardia ha voluto approfondire questa tematica e definire una strategia specifica in linea con il Modello della Scuola che Promuove Salute.

1.2. La Scuola che Promuove Salute

Il Modello della Scuola che Promuove Salute – su cui si fonda e opera la "Rete delle Scuole che Promuovono Salute (SPS) – Lombardia" e l'omonimo programma del Piano Nazionale di Prevenzione e del Piano Regionale di Prevenzione – rappresenta una delle strategie più diffuse di collaborazione intersettoriale, coinvolgendo il mondo sanitario e quello educativo. Tale approccio è promosso da oltre 25 anni dall'Organizzazione Mondiale della Sanità e Unesco che hanno lanciato la sfida di rendere ogni scuola una scuola che promuove salute. Il modello dà concretezza ai principi della Carta di Ottawa (1986), documento centrale per la promozione della salute, ed è richiamato dai principali documenti programmatori per la salute e il benessere degli studenti, giovani e comunità. A livello europeo è sostenuto dal network School for Health Foundation – SHE che coinvolge circa 40 paesi e promuove l'integrazione delle Scuole che Promuovono Salute nelle politiche nazionali e internazionali, la ricerca in questo settore e l'implementazione del modello.

Il modello SPS si basa sullo sviluppo di un approccio globale alla salute a scuola concentrandosi sul raggiungimento di risultati sia di salute sia educativi, attraverso un metodo sistematico, partecipativo e orientato all'azione. Esso si basa sulle evidenze di ciò che è risultato essere efficace nella ricerca e nella pratica della promozione della salute a scuola (SHE, 2013).

Tale approccio si articola in 4 componenti e assi strategici:

- sviluppare competenze individuali;
- qualificare l'ambiente sociale;
- qualifica l'ambiente strutturale e organizzativo;
- rafforzare la collaborazione con la comunità.

Afferma, inoltre, i principi di equità, inclusione, partecipazione e sostenibilità.

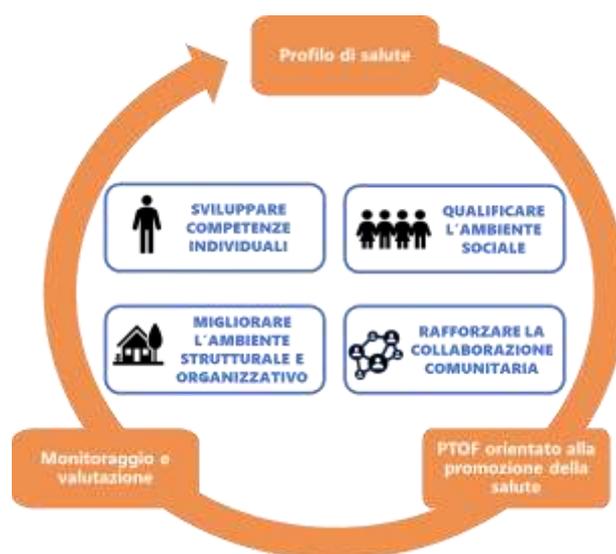
La Tabella 1 sintetizza le principali componenti di questo approccio.

Tabella 1: Componenti del modello della Scuola che Promuove Salute (SHE, 2019)

Sviluppare competenze individuali	Le competenze di salute individuali e le capacità d'azione possono essere promosse attraverso la didattica quotidiana e attraverso attività che sviluppino conoscenze e abilità in grado di favorire la messa in atto di comportamenti intenzionali per migliorare la salute, il benessere e il successo formativo. Azioni dedicate dovrebbero essere incluse sistematicamente nella vita quotidiana della scuola. Tra queste sono particolarmente rilevanti le life skill – abilità di vita psicosociali e interpersonali che aiutano le persone a prendere decisioni informate, risolvere problemi, pensare in modo critico e creativo, comunicare efficacemente, costruire relazioni sane, entrare in empatia con gli altri e gestire la propria vita in modo sano e produttivo (WHO, 2003) – e l'health literacy – la capacità di accedere, capire, valutare e utilizzare le informazioni sulla salute (Sørensen & Brand, 2014).
Qualificare l'ambiente sociale	L'ambiente sociale fa riferimento alla qualità delle relazioni tra i membri della comunità scolastica, per esempio, tra studenti o tra studenti e personale della scuola. L'ambiente sociale è influenzato anche dalle competenze sociali dei membri della comunità scolastica e dalle relazioni con i genitori e la comunità circostante. Il clima scolastico e il senso di appartenenza sono inoltre elementi fortemente protettivi.
Migliorare l'ambiente strutturale e organizzativo	L'ambiente fisico della scuola comprende gli edifici, i cortili e gli spazi vicini alla scuola. Tale ambiente può favorire o meno l'adozione di comportamenti e esperienze salutari nella quotidianità. È inoltre importante considerare tutte quelle pratiche, procedure e regolamentazioni che definiscono l'organizzazione della scuola su aspetti che possono influire sulla salute di tutta la comunità scolastica. Nello specifico, le policy scolastiche per la promozione della salute sono documenti ufficiali o pratiche accettate, progettati per promuovere la salute e il benessere. Queste policy possono regolare, ad esempio, quali alimenti possono essere distribuiti a scuola, o descrivere come prevenire o affrontare il bullismo. Esse fanno parte del piano d'azione della scuola.
Rafforzare la collaborazione e comunitaria	La collaborazione comunitaria riguarda le relazioni tra la scuola e le famiglie degli studenti e tra la scuola e gli individui/gruppi chiave della comunità circostante. Un attore fondamentale in ciascun territorio è rappresentato dai servizi sociosanitari. Si tratta di servizi locali e regionali che si occupano della cura e della promozione della salute degli studenti e docenti fornendo servizi a loro diretti. Consultare e collaborare con gli stakeholder della comunità può sostenere gli sforzi della scuola che promuove salute e supportare la comunità scolastica nelle azioni di promozione della salute. I servizi di promozione della salute rappresentano un particolare supporto per la scuola.

Una scuola che adotta tale approccio rinforza costantemente la sua capacità come ambiente salutare per vivere, apprendere e lavorare. Attua un piano strutturato e sistematico per la salute e il benessere di tutti gli studenti, degli insegnanti e del personale non docente (Turunen et al., 2017; WHO, 1998).

Figura 1: Modello della Scuola che Promuove Salute



Diversi studi hanno mostrato l'efficacia del modello SPS nel promuovere il successo formativo, la salute fisica, mentale e sociale degli studenti e del personale scolastico (Langford et al., 2014; Stewart-Brown, 2006; Young et al., 2013). Inoltre, tale modello ha mostrato la sua sostenibilità a lungo termine attraverso la realizzazione di network intersettoriali a livello internazionale e nazionale. La sua attuazione ed efficacia sono garantiti da una programmazione scolastica orientata alla promozione della salute e dall'implementazione di programmi evidence-based² e buone pratiche che rinforzano le sei componenti descritte e che si focalizzano sui diversi temi di salute.

In Lombardia, nello specifico, il modello della Scuola che Promuove Salute si concretizza in diverse linee d'azione:

- collaborazione intersettoriale tra il sistema sociosanitario e quello scolastico e programmazione congiunta delle strategie di promozione della salute nel contesto scolastico;
- rete di scuole e enti per la promozione della salute volte alla condivisione di pratiche e strumenti;
- programmazione scolastica con un'attenzione alla promozione della salute;
- azioni e programmi di promozione della salute: buone pratiche, programmi evidence-based e policy scolastiche.

1.3 Il documento

Questo documento nasce dall'esigenza della Rete delle Scuole che Promuovono Salute – Lombardia di promuovere in modo più efficace l'attività motoria a scuola quale elemento facilitante lo sviluppo cognitivo, emotivo e sociale degli studenti, integrando il movimento in modo trasversale nei processi di apprendimento e nella programmazione scolastica degli istituti di ogni ordine e grado. A tal fine la Rete SPS Lombardia ha costituito un gruppo di lavoro composto da insegnanti, referenti degli Ambiti Territoriali dell'Ufficio Scolastico e operatori socio-sanitari delle Agenzie per la Tutela della Salute (ATS) con un ampio expertise sulla promozione del movimento a scuola. Il gruppo ha analizzato nel dettaglio la letteratura scientifica del settore e le esperienze già maturate a livello locale. Il presente documento illustra come la Rete

² Per programmi evidence-based si intendono programmi fondati su riferimenti teorici e metodologie di comprovata efficacia, nonché sottoposti ad un processo di valutazione riconosciuto e validato scientificamente.

delle Scuole che Promuovono Salute intende la promozione del movimento a scuola e alcune strategie particolarmente efficaci.

Il documento è strutturato in 3 differenti parti. All'interno del primo capitolo "Il movimento a scuola" sarà sottolineato il legame tra movimento e ambiente scolastico, al fine di meglio delineare perché sia importante promuovere uno stile di vita attivo a scuola, anche sulla base di dati ed evidenze di letteratura. Nella seconda sezione "Scuola che promuove salute in movimento" si procederà ad illustrare come il tema del movimento possa essere integrato all'interno della programmazione scolastica secondo il modello della Rete della Scuola che Promuove Salute. Saranno infine forniti alcuni esempi di pratiche ed esercizi che il personale scolastico può proporre agli studenti delle scuole di diverso ordine e grado, nonché riferimenti bibliografici e siti di approfondimento su tale tema.

Si precisa che nel documento, in alcuni casi, si utilizzerà il termine "attività fisica" per rimanere fedeli alle traduzioni di importanti documenti nazionali e internazionali. Tuttavia, si sottolinea come questo termine verrà inteso sempre nella sua concezione più ampia di attività motoria già illustrata precedentemente.

2. IL MOVIMENTO A SCUOLA

2.1 Perché è importante il movimento a scuola?

L'Agenda dello Sviluppo Sostenibile delle Nazioni Unite include tra i suoi obiettivi la promozione di una istruzione di qualità. Tale obiettivo è strettamente collegato alla promozione del movimento a scuola. La tabella seguente riprende alcuni sotto-obiettivi per lo Sviluppo Sostenibile e esplicita le connessioni con l'attività motoria a scuola.

Tabella 2: Sotto-obiettivi per lo Sviluppo Sostenibile e connessioni con l'attività fisica a scuola (OMS, 2018)

OBIETTIVO	CONNESSIONE CON ATTIVITA' FISICA E SCUOLA
4.1 Assicurare a tutte le ragazze e a tutti i ragazzi il completamento di un'istruzione primaria e secondaria libera, equa e di qualità per raggiungere livelli di risultati di apprendimento rilevanti ed efficaci.	L'educazione fisica di qualità e le opportunità di attività fisica nelle scuole contribuiscono ad aumentare la partecipazione all'attività fisica. L'aumento della partecipazione all'attività fisica in tutte le ragazze e i ragazzi può portare a una maggiore capacità di concentrazione e miglioramento delle funzioni cognitive, con conseguenti migliori risultati scolastici.
4.2 Garantire a tutte le ragazze e tutti i ragazzi accesso a uno sviluppo della prima infanzia di qualità, all'assistenza e all'istruzione preprimaria, in modo tale che possano essere pronti per l'istruzione primaria	I programmi di attività fisica nelle scuole aiutano tutte le ragazze e i ragazzi a sviluppare l'attività fisica e alfabetizzazione sanitaria, le abilità motorie, attitudini e abitudini positive. Insieme, queste risorse possono contribuire a migliorare la preparazione dei bambini per l'istruzione primaria e migliorare il loro godimento generale dell'attività fisica.
4.A Costruire e potenziare strutture per l'istruzione sensibili ai bambini, ai disabili e al genere e fornire a tutti ambienti di apprendimento sicuri, non violenti, inclusivi ed efficaci.	Le strutture educative dovrebbero includere luoghi sicuri, inclusivi e accessibili (interni ed esterni) affinché i bambini possano essere fisicamente attivi e ridurre il comportamento sedentario, per creare migliori ambienti di apprendimento per tutti.

Tale tabella mette bene in luce come l'attività motoria a scuola sia fortemente collegata ad aspetti di salute fisica, psicologica e sociale e all'apprendimento. Di seguito si sintetizzano le principali indicazioni internazionali e evidenze sui benefici dell'attività motoria.

2.1.1 Movimento e salute: indicazioni sul movimento per studenti e adulti

Le evidenze di letteratura sottolineano come l'attività motoria risulti essere uno dei determinanti principali di salute. Essa, infatti, gioca un ruolo fondamentale in tutte le fasi di vita, contribuendo a favorire il benessere psicofisico dell'individuo. Nello specifico, viene evidenziato come praticare quotidianamente attività fisica non solo permetta di ridurre il rischio di contrarre malattie croniche (quali diabete, disturbi cardiovascolari, ictus, alcune forme di cancro) e di agire sull'equilibrio energetico ed il controllo del peso, ma produca effetti positivi anche sulla salute mentale, modificando i livelli d'ansia, le reazioni da stress e l'incidenza di patologie depressive (WHO, 2015).

Il ruolo dell'attività motoria risulta quindi essere fondamentale in tutte le diverse fasce d'età, compresa l'infanzia e l'adolescenza. Bambini e ragazzi che praticano una media di 60 minuti al giorno di attività fisica di intensità da moderata a vigorosa, principalmente aerobica, per tutta la settimana (ad esempio esercizi fisici strutturati e sport), infatti, sembrano mostrare importanti benefici per lo sviluppo dell'apparato osteo-muscolare, delle capacità motorie, cognitive e sociali (WHO, 2015).

In particolare, le linee guida dell'OMS sull'attività fisica e il comportamento sedentario (WHO, 2020), indentificano le seguenti buone pratiche per la promozione dell'attività fisica e del movimento tra bambini e adolescenti:

- È importante fornire a tutti i bambini e gli adolescenti opportunità sicure ed eque e incoraggiarli a partecipare proponendo loro attività piacevoli, varie e appropriate alla loro età e capacità
- Fare un po' di attività fisica è meglio che non farla per niente
- Anche se i bambini e gli adolescenti non riescono a fare movimento così come indicato dalle raccomandazioni, fare un po' di attività motoria avrà benefici sulla loro salute
- I bambini dovrebbero iniziare con attività fisiche a basso impatto cardio-circolatorio e aumentare gradualmente la frequenza, l'intensità e la durata nel tempo.

2.1.2 Movimento e apprendimento: principali evidenze scientifiche

Negli ultimi decenni, un ampio movimento di ricerca, si è sempre più concentrato, sul miglioramento del rendimento scolastico dovuto ad una regolare attività motoria (Tompsonski et al., 2008; Howie & Pate 2012) o ancora più nello specifico, sui benefici dell'attività motoria in relazione allo sviluppo delle capacità cognitive sin dai primi anni di Scuola dell'Infanzia e Primaria (Gallotta et al., 2012).

Nel 2017 una rassegna curata da Verburch e colleghi ha prodotto una sistematica quantificazione degli effetti dell'attività fisica sulle cosiddette "funzioni esecutive" nei diversi periodi critici di sviluppo e di maturazione del sistema nervoso centrale. Le conclusioni della rassegna mettono in evidenza come i benefici di una regolare attività motoria siano significativi per il miglioramento e lo sviluppo delle funzioni esecutive, in particolare nei bambini, e come questo abbia enormi ripercussioni anche nel loro rendimento scolastico, oltre che nella realizzazione delle attività quotidiane.

Se poi facciamo riferimento da un'analisi di contesto estremamente recente, al mondo scientifico, era noto sin dalle fasi iniziali della pandemia da Covid-19, che la generalizzata chiusura delle scuole in Europa avrebbe causato pesanti ripercussioni negative sull'apprendimento degli studenti (Burgess e Sievertsen, 2020). Queste criticità sono la conseguenza diretta di una notevole perdita di abilità e competenze, la cui strutturazione è il prodotto di un processo dinamico (Cunha et al. 2006), nel senso che la competenza è la capacità dimostrata (evidenza) di utilizzare le conoscenze, le abilità e le capacità personali, sociali e/o metodologiche, in un dato contesto, adottando comportamenti funzionali al conseguimento del risultato (studio, lavoro, ecc.). La competenza, quindi, non risiede nelle risorse (conoscenze, capacità...) da mobilitare, ma nella mobilitazione stessa di queste risorse, "è un saper agire o reagire" riconosciuto che si concretizza attraverso le prestazioni ma non deve essere confusa con queste (Le Boterf, 1994). Pertanto, in ambito scolastico, nulla meglio dell'attività motoria è in grado di favorire l'acquisizione di competenze trasversali.

In tale direzione, numerose evidenze scientifiche, hanno aperto nuove strade verso la comprensione delle basi neurofisiologiche dell'azione, del linguaggio e delle abilità neuropsicologiche in generale, fornendo un modello neurale alla base del quale vi è l'integrazione delle informazioni sensoriali e motorie e l'elaborazione di processi, dapprima considerati esclusivamente di ordine superiore e attribuiti al sistema cognitivo, quali la percezione, il riconoscimento di atti altrui, l'imitazione e la comunicazione.

Parallelamente al definirsi del gesto e al raggiungimento delle tappe motorie si accrescono le capacità linguistiche e cognitive, mentre, come dimostrato da ricerche nell'ambito della patologia, frequentemente i disturbi motori risultano strettamente legati a quelli cognitivi e neuropsicologici (Sgandurra, Guzzatta e Cioni, 2007).

A tal scopo è importante ricordare la ricerca del 2017 di Sbaragli e colleghi, la quale pur partendo dall'analisi di studenti con un livello cognitivo nella norma e senza alcun disturbo neurologico, ha rilevato come, nei bambini con Disturbo della Coordinazione Motoria, la presenza di disturbi visio-spaziali, e soprattutto esecutivi (memoria di lavoro, accomodamento, attenzione esecutiva), oltre che interferire nella loro vita quotidiana, cura di sé, ansia e autostima, riducevano notevolmente l'acquisizione di competenze matematiche. Nello studio si è visto che i bambini tra i 7 e i 10 anni con lievi "Disturbi della Coordinazione Motoria", evidenziano un ritardo di circa un anno, in ambito numerico, rispetto a quelli privi di disturbo,

mentre nei bambini con grave deficit coordinativo, tale divario è assimilabile alla perdita di due anni.

In tale quadro, le neuroscienze attestano che lo sviluppo delle capacità cognitive di un soggetto sono strettamente legate all'area motoria, rilevando come una crescente condizione di ipocinesia associata a stato d'ansia e depressione, inducono negli studenti condizioni quali:

- Ridotte capacità relazionali
- Isolamento e non accettazione di sé, con conseguente aumento degli stati depressivi
- Bassissimo livello di autostima
- Decadimento intellettuale ed emozionale con deterioramento cognitivo
- Talvolta possono dar luogo a problemi di bullismo o cyber bullismo

A testimoniare che lo sviluppo cognitivo si realizzi soprattutto grazie all'Attività Motoria ci ha pensato Piaget (1963; 1970) il quale sostiene che il concetto di capacità cognitiva è strettamente legato alla capacità di adattamento all'ambiente sociale e fisico, vale a dire che tutte le informazioni in entrata e in uscita passano attraverso il "corporeo", informazioni che poi tramite "l'accomodamento", andranno a modificare la struttura cognitiva del soggetto. Quando muoviamo il nostro corpo nello spazio, a livello cerebrale, prima di eseguire i movimenti costruiamo un percorso immaginario attivando un processo di "analisi spaziale" e quest'analisi spaziale è importante per qualunque attività, soprattutto per un bambino che sta imparando a leggere e scrivere.

Sempre nella letteratura scientifica, un'attività motoria ridotta o una motricità carente influiscono molto sui risultati, sulle competenze e quindi sull'andamento scolastico del bambino e una lacuna di una qualunque "prassia" in questa fascia di età può avere delle enormi ripercussioni sullo stesso (Bart, Hajami & Bar-Haim, 2007; Gaul & Issartel, 2016; Grissmer et al., 2010).

Ecco quindi che associato ad un disturbo motorio-prassico, si evidenziano vere difficoltà di apprendimento (Bart, Hajami & Bar-Haim, 2007, Grissmer et al., 2010) come ad esempio:

- Disprassia Ideomotora. Difficoltà esecutiva di azioni semplici che non possono essere divise in azioni parziali, con o senza l'uso di oggetti. Non sa come fare una cosa (anche in lettura e scrittura).
- Disprassia Ideativa. Le Prassie Ideative o concettuali consistono nell'avere un concetto di azione e in seguito nell'essere in grado di eseguire un'azione complessa di quello che deve essere fatto. Non sa cosa fare anche in lettura e scrittura (Njiokiktjien et al., 2000)

Scrivere è un'azione complessa, un gesto che nasce dall'evoluzione della motricità della mano all'interno della crescita globale del bambino, è un'attività fortemente legata allo sviluppo cognitivo e alle capacità di apprendimento.

Una ricerca dell'Università Bicocca, realizzata in collaborazione con l'Istituto Besta, pubblicato su Scientific Report (Pagliarini et al., 2020) ha evidenziato come alle origini della dislessia ci sarebbe una difficoltà a elaborare il ritmo.

È il ritmo, che troviamo nella musica, nel movimento o nel linguaggio che ci permette di estrarre la struttura temporale di una successione di eventi (ad es. la parola che dovrò pronunciare subito dopo quella che sto pronunciando adesso).

In altre parole, in lettura e in scrittura, il ritmo permette un'elaborazione tra quello che stiamo dicendo e quello che stiamo guardando, poiché mentre pronunciamo o scriviamo una parola non pensiamo solo a questa parola ma stiamo già guardando a quella successiva, solo in questo modo possiamo leggere e scrivere in modo fluente. Se è vero che i dislessici hanno difficoltà a leggere perché non sono abili ad anticipare la parola successiva a quella che stanno pronunciando, a maggior ragione il lavoro con sequenze o successioni ritmiche di movimenti risulta fondamentale in un moderno approccio metodologico.

Da ultimo, ma non ultimo, ricordiamo una recente ricerca meta-analitica (Fedewa e Ahn, 2011) nella quale sono stati presi in esame una sessantina di studi pubblicati dal 1947 al 2009 che rendono evidente come l'attività fisica regolare migliori le capacità attentive e porti a un

generale incremento delle prestazioni cognitive e a un notevole incremento del rendimento scolastico dei bambini.

Si deve quindi andare senza ulteriori indugi verso una didattica laboratoriale, al cui interno vi siano esperienze e attività nelle quali lo studente rifletta e lavori insieme agli altri, utilizzando molteplici modalità di apprendimento per poter giungere alla soluzione di situazioni problematiche reali, realizzando la concreta attuazione di un progetto o ai fini dell'assolvimento di un incarico dato.

L'area motoria non può essere considerata solo per il miglioramento di "fattori fisiologici" ma, all'interno della didattica, è necessario considerarla quale fondamentale strumento per strutturare "interazioni primarie" quali: lo sviluppo cognitivo, l'inclusività, il miglioramento di memoria e concentrazione, il cooperative learning, l'assertività e l'empatia, problem solving e decision making, la consapevolezza del proprio se e l'autostima, nonché una migliore gestione dell'ansia e della rabbia.

2.1.3 Movimento e sostenibilità: tutela dell'ambiente e rigenerazione urbana

La promozione del movimento a scuola risulta essere strettamente connessa con il tema della tutela dell'ambiente. Come affermato dalla Carta di Mosca, infatti, l'ambiente scolastico ha il compito di promuovere pratiche salutari in tale area riconoscendo la stretta interconnessione tra ambiente, clima e salute, non più considerabili separatamente (SHE, 2021). In tal senso, occorre che le scuole si impegnino a sviluppare azioni capaci di promuovere movimento e sostenibilità in tutte le differenti componenti del modello della Rete SPS, sviluppando competenze individuali, intervenendo sull'ambiente sociale e strutturale (ad esempio mediante l'installazione di playgrounds) e promuovendo un dialogo con la comunità al fine di garantire la salute in tutti gli ambienti in cui i giovani vivono e sono impegnati nelle attività quotidiane.

La promozione del movimento può avere un importante ruolo in tal senso. Modalità attive di trasporto, quali camminare, andare in bicicletta e usare il trasporto pubblico, possono infatti anche ridurre l'inquinamento. La pianificazione, la progettazione e la riqualificazione urbanistica possono avere una doppia funzione. Da una parte possono ridurre l'utilizzo dei motori e dall'altra possono contribuire a incrementare l'attività fisica (GAPA, 2010).

In tal senso, risulta essere fondamentale proporre ed implementare anche nel contesto scolastico interventi di rigenerazione urbana. All'interno del Documento di indirizzo per la pianificazione urbana in un'ottica di Salute Pubblica (Ministero della salute, 2021) viene evidenziato come sia responsabilità della scuola integrare le raccomandazioni dell'OMS in ottica di urban health, assicurando un alto livello di alfabetizzazione alla salute di studenti e personale scolastico, sviluppando attività di sensibilizzazione e realizzando collaborazioni con gli Enti Locali e la comunità per ampliare e migliorare l'accesso alle pratiche sportive e motorie, oltre che condividere buone pratiche a livello locale. In questa ottica, misure come una buona pianificazione dell'assetto urbano, il miglioramento della circolazione stradale, la riqualificazione di zone degradate dove maggiori possono essere situazioni di disagio, la creazione di spazi verdi, ricreativi, di piste pedonali e ciclabili e di percorsi sicuri casa-scuola (ad esempio quelli previsti dal Pedibus) risultano essere efficaci non solo per ridurre l'inquinamento dell'aria e l'incidentalità stradale, ma anche per promuovere e facilitare l'attività fisica delle persone e contribuire a ridurre la prevalenza delle malattie croniche non trasmissibili. Pensare e prevedere quartieri con negozi di vicinato, uffici comunali, poliambulatori, uffici postale, scuole, asili, cimiteri, luogo di culto, impianti e strutture sportive al chiuso e all'aperto risulterebbe fondamentale per incrementare le occasioni in cui le persone, compresi gli studenti, possano svolgere attività motoria. In tal senso, inoltre, risulta essere importante sviluppare una collaborazione con amministrazioni comunali e polizia locale al fine di progettare una viabilità urbana sostenibile e sicura, nonché zone ciclo-pedonali per favorire la mobilità pedonale e ciclabile (Ministero della Salute, 2021).

Come riportato all'interno del manuale nato dal progetto CCM "Urban Health" (2019), inoltre, sarebbe opportuno istituire aree immediatamente adiacenti agli accessi degli edifici capaci di accogliere i pedoni in ingresso/uscita, in maniera sicura e protetta, caratterizzati dalla presenza di aree pedonali, vie pedonali, slarghi o piazze protette. In tal senso, anche lo spazio antistante le scuole dovrebbe consentire la fuoriuscita di tutti gli studenti nell'orario di punta mediante

l'installazione di dissuasori e protezioni e attraversamenti contraddistinti da una visuale completa e libera.

2.1.4 Movimento e disabilità

L'attività motoria, il gioco e l'educazione fisica permettono di proporre momenti di benessere e recupero motorio, conquista di autonomia personale e gratificazione dimostrandosi così strumenti educativi concreti. La promozione e l'attivazione di un processo di rielaborazione delle attività motorie assumono, così, particolare significato per le persone con disabilità che, anche attratti da testimonial sportivi, sentono sempre più spesso l'esigenza di potersi esprimere anche tramite le attività motorie e sportive, riconoscendo al movimento e allo sport valenze formative-sociali. Tali attività devono diventare però proposte consolidate anche nelle scuole uscendo da contesti di recupero e socio-educativi in cui si svolgono prevalentemente interventi di riabilitazione e rieducazione e attività sportive dedicate solo ai disabili.

Un aspetto che risulta essere fondamentale è la spinta all'agire derivante dalla dimensione motoria. L'attività motoria per l'alunno disabile è occasione per dare spazio alle proprie capacità, anche se ridotte, e di ciò che è in grado di fare, rapportato al mondo in cui vive e nel quale molto spesso è considerato ciò che manca e ciò che non è in grado di fare.

La maggiore autonomia dell'alunno con disabilità sul piano dell'azione si ripercuote sull'apprendimento fino a coinvolgere la sfera affettiva: si favorisce quindi l'efficacia delle azioni permettendo la strutturazione dell'autostima. L'attività motoria, oltre a favorire il consolidamento di funzione cognitive, diviene così motivo di emancipazione e accrescimento. Dare spazio alla motricità spontanea e lavorare per l'educazione motoria è essenziale per il pieno sviluppo anche del bambino con disabilità e funge da supporto permanente per la realizzazione e la partecipazione a proposte "attive" durante il suo arco di crescita: l'avviamento all'attività fisica è infatti anche parte importante del processo di integrazione sociale con un ruolo proprio in quanto permette al docente e alla famiglia di creare legami e pensare un progetto di vita con l'extra-scuola e il bambino disabile.

Tutte le proposte, siano esse sportive, ludiche, motorie, sono l'espressione della globalità della persona in tutte le sue componenti e non si può dimenticare che qualsiasi bambino con ogni gesto motorio compiuto esprime le proprie conoscenze, competenze e difficoltà. L'insegnante può attivare, quindi, strategie che facilitano l'apprendimento. Nella progettazione e nella realizzazione dell'educazione motoria adattata ed inclusiva l'insegnante deve tener presente tutti gli elementi del movimento e valutare quali e come possono essere modificati in base alle particolarità dei bambini che deve coinvolgere, non solo per i bimbi con disabilità ma per tutti coloro che sono in situazione di disagio.

La lezione di educazione fisica può diventare uno strumento di crescita personale e collettiva. Se l'insegnante riesce a rendere attiva la partecipazione di tutti gli allievi attraverso la creazione di un clima di relazioni che stimoli il benessere dei ragazzi; la disabilità non verrà recepita come un limite né dal bambino disabile né dagli altri compagni, oltre a non essere considerata ostacolo allo svolgimento dell'attività didattica.

Per operare concretamente in questo senso si richiede conoscenza delle caratteristiche della fascia d'età, conoscenza delle caratteristiche e dei bisogni dei singoli soggetti, uso delle competenze per definire i processi, mettere a punto contesti che comportino scelte e azioni e capacità empatiche.

Nel 2001 l'OMS ha pubblicato la classificazione del funzionamento delle disabilità e della salute; essa non fornisce una classificazione delle persone ma analizza le caratteristiche della loro salute all'interno del contesto della loro vita individuale e dell'impianto ambientale. Il documento rappresenta la svolta culturale per quel che riguarda la valutazione dello stato di salute, poiché considera inscindibili i complessi rapporti tra corpo, mente, ambiente, contesti e cultura, e ritiene elementi indissociabili la salute, il benessere e la qualità della vita.

I programmi di attività fisica adattata si inseriscono coerentemente nelle differenti componenti della salute, delineate nell'ICF. Nel dominio funzioni e strutture corporee, l'intervento adattato mira a far rientrare la persona, successivamente alla menomazione, in un modello globale di

“salute sociale”, riorganizzando e riscoprendo le potenzialità del corpo alla luce del mutato stato di salute e non solo subendone le conseguenze.

L'intervento adattato, nel dominio attività e partecipazione, è finalizzato prioritariamente a non produrre delle limitazioni nelle attività e restrizioni alla partecipazione, evitando alla persona con disabilità ulteriori limitazioni.

Il dominio fattori ambientali rimanda allo sport praticato a livello amatoriale ed agonistico, al tempo libero, all'avviamento allo sport nonché allo sport che, attraverso l'uso di facilitatori (protesi, carrozzine, dispositivi acustici o visivi), consente oggi alle persone con disabilità di integrarsi nel micro e nel macro sistema, di superare non solo le barriere architettoniche ma anche quelle culturali, di promuovere uno stile di vita attivo, di scegliere liberamente come organizzare il proprio tempo libero, di garantire il diritto alle pari opportunità, di allontanarli dall'isolamento e dal concetto di stigmatizzati.

2.1.5 Movimento e COVID-19

L'importanza di programmi ed azioni volti al movimento sembra assumere una valenza ulteriore tenendo conto del periodo storico connesso alla pandemia da COVID-19. Le restrizioni e le norme igieniche per contrastare la diffusione del virus hanno portato e possono portare a limitare le classiche opportunità per svolgere sport ed attività fisica e ad incrementare le disuguaglianze sociali connessi a tale tema. Proprio per questi motivi diventa quindi necessario pensare e costruire soluzioni differenti ed alternative, sia per le attività da svolgere in presenza che per quelle realizzabili tramite la Didattica a distanza (DAD).

2.2 I dati sull'attività motoria a scuola in Lombardia: le ricerche OKkio alla salute e HBSC

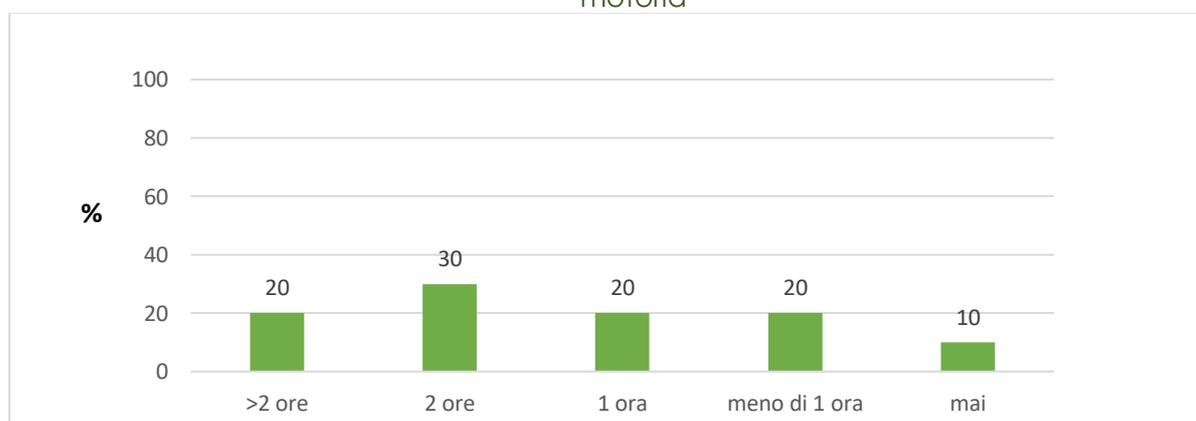
Le sorveglianze “HBSC - Health Behaviour in School-aged Children” e “OKkio alla salute” indagano lo stato di salute di bambini e giovani e del loro contesto sociale. Esse, nello specifico, si basano sulla base di un protocollo di ricerca multidisciplinare, sviluppato ed aggiornato nel corso degli anni.

Tra i diversi item analizzati, le due ricerche indagano anche i livelli di attività fisica della popolazione giovanile, nonché aspetti connessi al comportamento sedentario.

2.2.1 Il movimento tra gli studenti lombardi della scuola primaria: la ricerca OKkio alla salute

Nello specifico, OKkio alla salute, che indaga le abitudini dei bambini delle scuole primarie (6-10 anni), ha evidenziato come il 17,6% dei bambini intervistati risulta essere non attivo il giorno precedente all'indagine. Il 19,2% ha invece partecipato ad una attività motoria curricolare. Quest'ultime, nello specifico, vengono realizzate per almeno 2 ore nel 30% delle classi coinvolte nell'indagine (Figura 1).

Figura 1 – Distribuzione percentuale delle classi per numero di ore a settimana di attività motoria



Tale dato sembra essere maggiore tra i maschi piuttosto che tra le femmine. La percentuale di quest'ultime non attive, infatti, risulta essere il 18,8%, contro il 16,5% dei coetanei maschi. Tale trend sembra essere presente anche relativamente alla percentuale di studenti che hanno dichiarato di giocare all'aperto il pomeriggio precedente all'indagine, anche se la differenza tra maschi e femmine non risulta essere significativa. Sembra esserlo, invece, relativamente al tempo utilizzato per le attività sportive strutturate extra-scolastiche.

Per quanto riguarda il tempo dedicato ai giochi di movimento, in Lombardia, il 37,1% gioca all'aperto da 5 a 7 giorni la settimana, il 19,2%, 2 giorni la settimana, il 5% neanche un giorno. Non sembrano emergere differenze significative tra maschi e femmine ma la zona abitativa sembra essere associata ad una frequenza diversa: che i bambini che abitano nelle zone <50.000 fanno più giochi di movimento rispetto a quelli che vivono in zone con una popolazione >di 50.000 abitanti o in una zona metropolitana.

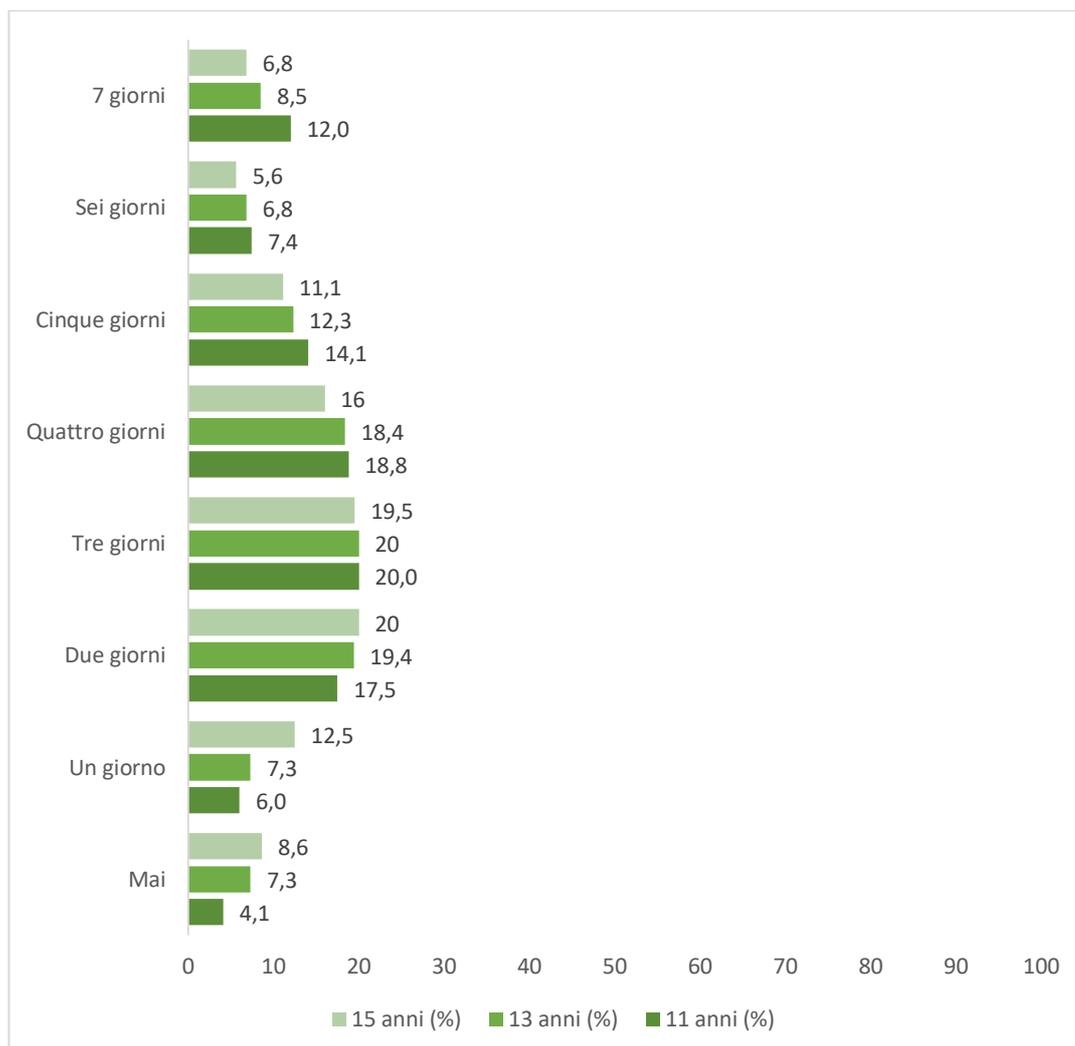
Quest'ultima differenza, però, presenta un andamento inverso relativamente alla percentuale di studenti che dichiarano di trascorrere il tragitto casa-scuola a piedi o in bicicletta. Il 35,2% dei bambini, infatti, dichiara di essersi recato a scuola a piedi o in bicicletta la mattina dell'indagine. Tra questi, gli studenti che vivono in una zona metropolitana sembrano recarsi a scuola a piedi o in bici con una frequenza maggiore. I bambini che vivono in zone con una popolazione inferiore ai di 10.000 si posizionano invece al secondo posto.

2.2.2 Il movimento tra gli studenti lombardi delle scuole secondarie di I e II grado: la ricerca HBSC

La ricerca HBSC ha invece indagato i comportamenti di un campione di undicenni, tredicenni e quindicenni, sia maschi che femmine, verificando il tempo che i ragazzi dedicano all'attività fisica nel corso della settimana. Tale aspetto, in particolare, è stato rilevato chiedendo agli studenti coinvolti di rispondere alla domanda "negli ultimi 7 giorni, quanti giorni hai fatto attività fisica per un totale di almeno 60 minuti al giorno?".

I dati raccolti dal campione lombardo (Figura 2) mostrano come la maggior parte degli studenti (56,5%) pratici almeno 60 minuti di attività fisica tra le 2 e le 4 volte a settimana. Il 6,7% dei ragazzi, però, dichiara di non svolgere mai attività fisica. Il crescere delle cattive abitudini, inoltre, sembra crescere con l'età. La percentuale di ragazzi che svolgono attività fisica 7 giorni su 7 infatti passa dal 12% a 11 anni al 8,5% a 13 anni, arrivando al 6,8% tra i quindicenni. Conseguentemente è possibile osservare un incremento anche tra coloro che non svolgono mai attività motoria che risultano essere il 4,1% tra gli undicenni, il 7,3% dei tredicenni e l'8,6% dei quindicenni.

Figura 2 – Percentuali di risposta fornita dagli studenti di 11, 13 e 15 anni alla domanda inerente la frequenza di attività fisica settimanale (numero di giorni con almeno 60 minuti di attività fisica)

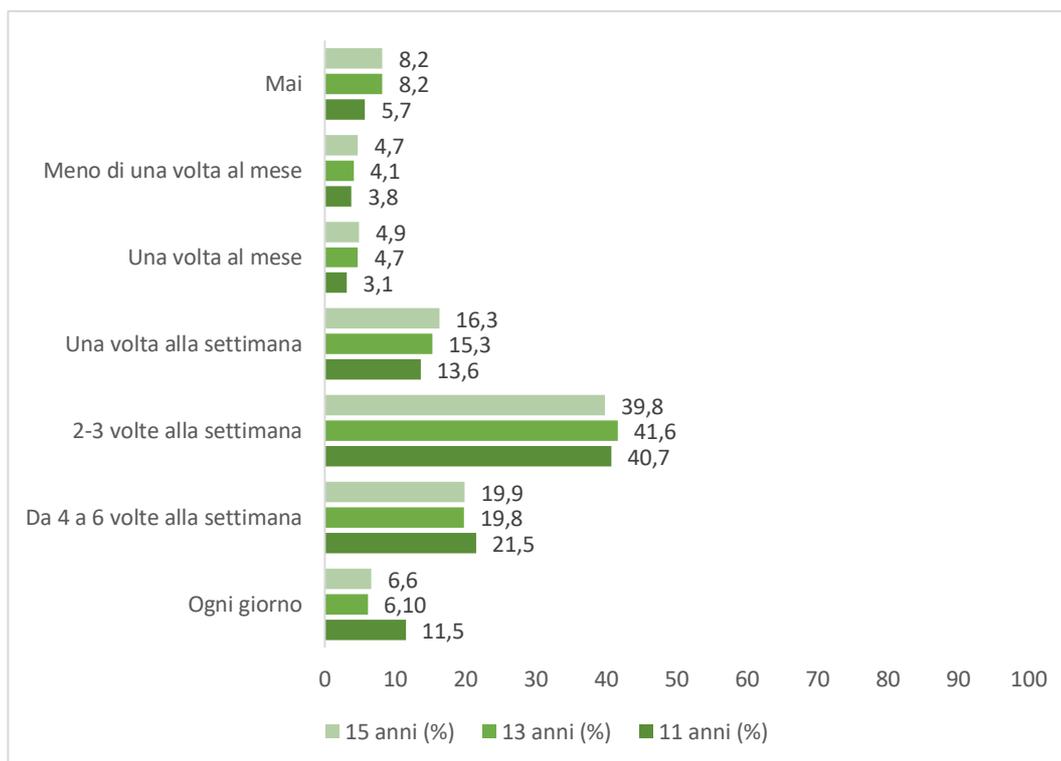


Si riscontrano differenze significative anche per genere: sono prevalentemente i maschi a praticare attività sportiva più frequentemente. Il 12,3% degli stessi, in particolare, afferma di praticare attività fisica 7 giorni su 7, contro il 6,71% delle femmine.

Le differenze significative per età e genere emergono anche rispetto all'item volto ad indagare quanto i ragazzi svolgano attività fisica moderata (tale da rimanere senza fiato o sudare) fuori dall'orario scolastico (Figura 3).

I dati mostrano come la maggior parte degli 11, 13 e 15enni pratichino attività fisica intensa, tra questi, inoltre, la maggior parte del campione (40,7%) dichiara di svolgere tale tipo di attività 2-3 volte alla settimana. Si assiste però ad una riduzione significativa dell'esercizio al crescere dell'età e per il genere femminile. Il 94,2% degli undicenni infatti pratica attività fisica intensa contro il 91,8% dei tredicenni e quindicenni. Il 93,3% dei maschi, inoltre, dedica significativamente più tempo all'attività fisica al di fuori di quella prevista dalla scuola, contro il 91,8% delle ragazze.

Figura 3 – Percentuali di risposta fornita dagli studenti di 11, 13 e 15 anni alla domanda inerente la frequenza mensile di attività fisica intensa al di fuori dell'orario scolastico



Concludendo, sembra possibile affermare che:

- Il contesto di provenienza può influenzare i livelli di attività fisica e movimento: le persone possono trovarsi in condizioni ambientali più o meno favorevoli rispetto alla possibilità di svolgere attività fisica.
- Rispetto al genere, le ragazze sembrano fare meno movimento rispetto ai maschi.
- Con il crescere dell'età l'abitudine di svolgere attività motoria sembra diminuire.
- Diversi livelli socio-economici sembrano influenzare la messa in atto di comportamenti sedentari.

2.3 La promozione del movimento a scuola: linee guida internazionali e nazionali

I dati appena presentati evidenziano come la maggior parte della popolazione e dei contesti scolastici sia ancora lontana dal raggiungimento e dalla messa in pratica delle indicazioni sul movimento. La scuola tuttavia può svolgere un ruolo fondamentale, diventando contesto chiave («key setting») per promuovere l'attività motoria in diversi momenti della giornata. Il movimento, essendo parte integrante del complesso processo di sviluppo degli studenti, potrebbe essere svolto in più momenti del tempo scuola, durante le attività laboratoriali, la ricreazione e il tempo libero, nell'ora di educazione motoria, nel percorso casa-scuola da percorrere a piedi e/o in bicicletta, così come all'interno di eventi strutturati capaci di prevedere il coinvolgimento delle famiglie e delle comunità (WHO, 2020) ed integrando il movimento in modo trasversale nella programmazione scolastica.

Diventa quindi necessario sviluppare interventi e programmi di promozione della salute che, fin dai primi anni di vita, vadano a incrementare i livelli di movimento ed attività nella popolazione, così come indicato anche dal Piano d'azione globale per promuovere l'attività fisica (2018 - 2030), documento pubblicato dall'OMS al fine di promuovere lo sviluppo di un quadro di azioni politiche efficaci, fattibili e sostenibili per aumentare l'attività motoria di tutta la popolazione. Tale documento, nello specifico, sottolinea l'importanza di integrare l'attività motoria negli

ambienti di vita delle persone, sostenendo non solo lo sport e le attività ricreative in genere ma anche la promozione di movimento come mezzo di trasporto, come attività quotidiana nei luoghi di lavoro, a scuola e all'interno della propria abitazione. Tale aspetto viene declinato mediante quattro obiettivi strategici, raggiungibili mediante 20 azioni politiche universalmente applicabili a tutti i paesi. Tali obiettivi risultano essere:

1. Creare società attive
2. Creare ambienti attivi
3. Creare persone attive
4. Creare sistemi attivi

Tra questi l'ambiente scolastico sembra assumere un ruolo fondamentale, sia per promuovere movimento che per fornire una corretta alfabetizzazione motoria e sanitaria relativamente agli stili di vita sani ed attivi. In particolare mediante l'azione 3.1 (*"Rafforzare l'offerta di educazione fisica di buona qualità [...] applicando i principi dell'approccio whole of school a tutte le istituzioni scolastiche, materne, primarie, secondarie e istituti d'istruzione terziaria per stabilire e rafforzare la salute nell'arco della vita e l'alfabetizzazione fisica, promuovendo la fruizione e la partecipazione all'attività fisica in base alla capacità e alle abilità"*), tale documento programmatico declina una serie di attività che possono essere svolte dagli stati membri, dal segretariato dell'OMS e dai differenti stakeholders coinvolti, al fine di garantire lo sviluppo di programmi volti a promuovere l'attività fisica ed il movimento a scuola.

Tra queste è possibile citare:

- Rafforzare l'attuazione nazionale dei programmi integrali in tutti gli istituti di istruzione pre-primaria, primaria, secondaria, guidati dai principi della WHO "Health Promoting Schools" ("Scuole per la promozione della salute" dell'OMS) o iniziative simili.
- Promuovere il recarsi a scuola a piedi e in bicicletta e programmi scolastici che comprendono azioni per migliorare l'accesso a piedi, in bicicletta e con i mezzi pubblici.
- Elaborare e diffondere orientamenti per le autorità [...] su come promuovere l'attività fisica (es: orientamenti sulla progettazione delle strutture, le attrezzature e l'uso dello spazio esterno).

Viene sottolineata inoltre la necessità di sviluppare pratiche evidence based, orientate all'equità e alla partecipazione, capaci di garantire lo sviluppo di interventi sia bottom-up, ovvero basati su bisogni e coinvolgimento della popolazione, sia "upstream" (a monte) basati sulla popolazione per la promozione dell'attività fisica che "downstream" (a valle), ovvero individualmente centrati.

2.4 Programmi internazionali di scuole in movimento

Nel panorama internazionale possono essere identificati numerosi progetti e programmi volti a promuovere il movimento e l'attività fisica all'interno del setting scolastico. Pochi tra questi, però, risultano essere di comprovata efficacia e basati su evidenze.

All'interno del seguente paragrafo verrà data evidenza di alcuni programmi europeo riconosciuti e validati a livello internazionale, al fine di presentarne metodologia di implementazione, diffusione, principali caratteristiche ed obiettivi. Saranno inoltre presi in considerazione alcuni elementi core che, secondo le principali evidenze di letteratura, dovrebbero essere presenti al fine di sviluppare un programma capace di promuovere il movimento a scuola efficace e sostenibile.

2.4.1 Il programma "Schools on the move" – Finlandia

"School on the move" è un Programma Nazionale finlandese, evidence based ed attivo dal 2010, che copre più del 90% delle scuole primarie della Nazione. Esso è volto ad incrementare l'attività fisica nell'ambiente scolastico, al fine di promuovere il benessere e la salute degli studenti, favorire l'acquisizione di abilità e competenze e migliorare il clima d'aula. Il progetto nello specifico offre differenti servizi, distinti in tre differenti tipologie: capaci di promuovere lo

sviluppo di una cultura attiva, di incrementare il movimento e, infine, di sostenere lo sviluppo della pedagogia.

Tali servizi vengono implementati promuovendo l'attivazione di attività capaci di promuovere movimento in 7 differenti "aree" o momenti della giornata scolastica ed extra-scolastica: nelle ore di educazione fisica, durante l'intervallo, nel dopo scuola, attraverso momenti di educazione fisica strutturata, mediante le lezioni grazie all'utilizzo di pause attive, integrando il movimento nell'insegnamento e, infine, nel tragitto casa-scuola.

Il programma, inoltre, prevede l'utilizzo di una strategia bottom-up: le scuole partecipanti sono lasciate libere di sviluppare e implementare i propri progetti, candidandosi autonomamente per l'assegnazione di fondi. Tale aspetto permette di valorizzare le caratteristiche peculiari e territoriali di ogni istituto aderente, nonché materiali e spazi disponibili e le competenze e capacità dei docenti coinvolti.

Il programma, contemporaneamente, supporta le scuole attraverso la condivisione di buone pratiche mediante l'organizzazione di corsi di formazione, seminari nazionali e l'utilizzo di siti internet e piattaforme web. Vengono inoltre offerte azioni di supporto attraverso mentori locali esperti.

Gli studi di valutazione effettuati sul programma, inoltre, hanno permesso di mettere in evidenza come questo abbia permesso di incrementare l'attività fisica degli studenti nel corso dell'intervallo, della giornata scolastica e del passaggio casa-scuola, nonostante ci siano risultati controversi rispetto all'influenza di tali attività sull'aumento o sulla diminuzione del peso ponderale.

Nell'ambito della pandemia da COVID-19, il progetto ha previsto la realizzazione di alcune proposte volte a promuovere uno stile di vita attivo, implementando tra queste un'attività di orienteering svolta a casa "Home Orienteering", ed una volta a proporre lo svolgimento di alcuni esercizi fisici sotto forma di challenge, definita "Sport Bingo" (<https://schoolsonthefly.com/>; <https://www.schoolsforhealth.org/about-us/member-countries/she-assembly>).

2.4.2 Il programma "Scuole in movimento" – Svizzera

Il programma "Scuole in movimento" copre 8500 classi, ovvero circa il 18 % di tutte le classi scolastiche della Svizzera e del Liechtenstein, per un totale di 150.000 allievi. Obiettivo di tale programma è promuovere il movimento e i valori olimpici di prestazione di eccellenza, rispetto e amicizia tra gli studenti.

Esso prevede che le classi aderenti possano effettuare le seguenti attività: pause di movimento attivanti, pause di movimento rilassante, apprendimento integrato nell'insegnamento movimentato e, infine, giochi in scena in movimento.

Per supportare tale processo, insegnanti e alunni possono utilizzare un sito web (<https://www.schulebewegt.ch/it>) dove sono racchiusi brevi video e spiegazioni circa gli esercizi da svolgere, distinti sulla base della categoria. Le scuole e i docenti interessati possono iscriversi al programma creando un account gratuito attraverso il quale è possibile salvare video preferiti, valutare gli esercizi e registrare la propria classe.

Viene inoltre data la possibilità di effettuare una formazione continua per gli insegnanti, oltre che garantita la fornitura gratuita di materiale da gioco per la classe.

2.4.3 "The daily mile"/"Un miglio al giorno" - UK, Italia e altri Paesi

Un miglio al giorno è un programma nato in Irlanda e diffuso in più di 79 paesi, per un totale di 12.143 scuole. Esso è rivolto agli studenti della scuola dell'infanzia, della scuola primaria e secondaria di primo grado e ha l'obiettivo di promuovere il movimento e l'attività all'aria aperta come parte integrante della giornata a scuola, contrastando obesità e sedentarietà. Presenta inoltre la finalità di diffondere nella comunità scolastica informazioni, conoscenze ed esperienze di stili di vita sani, promuovendo l'esercizio della cittadinanza attiva ed educando alla conoscenza ed al rispetto dell'ambiente.

Esso consiste nel proporre tutti i giorni, o almeno tre volte a settimana, alle classi di uscire dall'edificio scolastico, accompagnati dagli insegnanti, per coprire la distanza di un miglio (circa 1600 metri) a passo svelto. L'attività dovrebbe richiedere circa 15-20 min.

Per la realizzazione del programma è prevista una breve formazione capace di abilitare gli insegnanti nella realizzazione del progetto nei propri contesti e di offrire loro gli strumenti per lavorare sul miglioramento dello stile di vita, sia in tema di movimento che di alimentazione. Esso, inoltre, prevede il coinvolgimento anche del Comune, delle famiglie e delle associazioni di volontariato, fondamentale nel processo di individuazione e messa in sicurezza dei percorsi. Le evidenze di efficacia e i progetti di valutazione, effettuati mediante la misurazione del BMI, del WHR e delle performance su prove di corsa e salto, hanno sottolineato l'efficacia del programma nel miglioramento della salute dei bambini della scuola primaria.

Box 1 - "Un miglio al giorno": L'esperienza di Bergamo

A partire dal progetto originale, ATS e Ambito Territoriale di Bergamo hanno sperimentato il Miglio al giorno con gli IC comprensivi del territorio. Il progetto prevede che tutti i giorni, durante l'orario scolastico, le classi a rotazione accompagnate dagli insegnanti escano dall'edificio scolastico per coprire la distanza di un miglio (circa 1500 metri) a passo svelto. Tale attività è stata proposta non utilizzando il tempo dell'intervallo, ma quello delle ore di lezione, possibilmente lontane dall'intervallo e dalla pausa mensa. È stata inoltre pensata per tutte le classi dalla prima alla quinta: in prima, seconda e terza meglio proporre prevalentemente la camminata, nelle classi quarta e quinta, verificata la loro adeguata preparazione fisica, la corsa lenta. Il tempo per svolgere questo compito quotidiano, vista l'andatura da tenere (5-5,5 km/ora) è calcolato intorno ai 15-20 minuti con impatto favorevole sul benessere e sulla concentrazione.

L'attività proposta non richiede attrezzature particolari, solo abbigliamento e scarpe comode per passeggiare. Questa attività può offrire a docenti e studenti uno spazio nuovo in cui inserire elementi della didattica, con riscontri (dai dati di letteratura) sorprendentemente positivi.

Sono stati inoltre tenuti in considerazione alcuni aspetti organizzativi riguardanti orario, percorso e numero di uscite:

- L'orario può essere fisso, ad esempio ad inizio/fine terza ora o tra seconda e terza ora, ecc., oppure flessibile: una volta nell'arco della giornata, già concordata tra gli insegnanti; o ancora libero: l'insegnante percepisce la necessità di interrompere momentaneamente la normale lezione. Negli istituti con un numero contenuto di alunni, le classi possono svolgere l'attività tutte insieme magari al suono di un apposito segnale: la campanella del Miglio! Altrimenti si consiglia l'uscita delle classi a rotazione in orari leggermente sfalsati.
- Il percorso può essere nel cortile della scuola o adiacente all'istituto sulla base del territorio in cui la scuola si colloca e se non si riscontra nessuna pericolosità (ad esempio attraversamenti, terreni sconnessi, ecc.).
- Il progetto richiederebbe una uscita al giorno, si è però deciso di lasciare la libertà ai singoli istituti e agli insegnanti di definire il numero delle uscite settimanali, comunque non inferiore a 3, per non far perdere efficacia al progetto.

Nel corso del progetto si è chiesto agli insegnanti di compilare un semplice diario delle uscite per una rendicontazione dei Km percorsi mensilmente e annualmente. I dati oltre a permettere di verificare l'efficacia del progetto, sono stati trasformati in cartelloni da tenere in aula e fatti compilare ai bambini.

2.4.4 Caratteristiche ed elementi in comune dei programmi evidence based

Esaminando i programmi sopra descritti, appare chiaro come questi presentino alcuni elementi in comune:

- La definizione di aspetti «core» di progetto
- La trasferibilità del progetto e l'adattamento dello stesso alle diverse realtà territoriali
- Collaborazioni intersettoriali
- La presenza di un impianto valutativo e di monitoraggio
- L'azione del progetto su diverse «aree» e livelli

L'efficacia di tali aspetti sembra essere confermata anche da una recente review realistica condotta da Devefer e Jones (2021), all'interno della quale gli autori hanno sottolineato come sia necessario prendere in considerazione la complessità del contesto scolastico per promuovere il movimento in modo efficace. Questo in particolare andrebbe fatto tenendo presente che nello sviluppo e nell'implementazione dei programmi occorre considerare e progettare azioni su differenti livelli, tra cui:

1. Livello individuale: favorire programmi che promuovano esercizi da realizzare in gruppo e che implicino il supporto tra pari;
2. Livello interpersonale: fornire formazione e sostegno agli insegnanti, promuovere programmi facili da realizzare, promuovere programmi che integrino movimento ed insegnamento;
3. Livello istituzionale: considerare il ruolo della scuola in quanto istituzione, fornendo supporto dei dirigenti scolastici e promuovendo l'utilizzo degli spazi scolastici;
4. Livello comunitario: promuovere il coinvolgimento di famiglie, delle comunità locali, ad esempio mediante l'utilizzo di personale volontario;
5. Livello politico: sviluppare politiche intersettoriali di collaborazione.

Tali aspetti, infatti, permettono di implementare programmi secondo un approccio "whole of school", basati sui principi di intersettorialità ed equità e capaci di promuovere empowerment ed health literacy relativamente al movimento ed alla promozione di stili di vita favorevoli alla salute.

2.5 La governance delle attività motorie e sportive a scuola

2.5.1 Coordinamento regionale attività motorie e sportive

L'organizzazione e il coordinamento periferico del servizio di educazione fisica, ai sensi della legge 23 dicembre 2014, n. 190, sono di competenza degli Uffici Scolastici Regionali e dei Direttori ad essi preposti, che possono avvalersi della collaborazione di un docente di ruolo di educazione fisica. L'ufficio svolge un ruolo di coordinamento tra la Direzione Scolastica Regionale e gli ambiti territoriali delle diverse province lombarde, per tutte le attività di organizzazione e formazione in ambito motorio e sportivo scolastico, curando in particolare: l'organizzazione operativa dei rapporti tra la scuola, la Regione Lombardia, gli Enti territoriali, Sport e Salute, il Coni ed il CIP, nell'attuazione di progetti e attività sportive; il potenziamento delle discipline motorie e sviluppo di comportamenti ispirati a uno stile di vita sano, con particolare riferimento all'educazione fisica e allo sport, e attenzione alla tutela del diritto allo studio degli studenti praticanti attività sportiva agonistica; indirizzo, orientamento e realizzazione dell'attività formativa specifica per il personale docente della scuola; organizzazione di convegni o seminari.

L'Ufficio del Coordinatore regionale di Educazione Motoria, Fisica e Sportiva fa riferimento all'Ufficio V - Ordinamenti scolastici e politiche per gli Studenti.

2.5.2 Approfondimento storico

Il DM 114 del 9/3/1998 innovò, in via sperimentale, l'assetto organizzativo dell'ispettorato per l'educazione fisica e sportiva costituendolo come nucleo centrale di un più vasto coordinamento e di una più organica gestione delle attività per gli studenti. Da tale nuova configurazione nacque la necessità di integrare la funzione dei coordinatori per l'educazione fisica e sportiva con le figure professionali già presenti nei settori dell'educazione alla salute, ambientale, per la lotta contro la dispersione scolastica ecc. (cfr. in tal senso l'indicazione contenuta nella n. 778 AI del 18/3/1998).

Un ulteriore rinnovato impegno venne così richiesto agli insegnanti delle attività motorie, fisiche e sportive (...finalizzate alla partecipazione della totalità degli alunni) per l'incremento del successo scolastico, per l'introduzione nella loro attività di criteri di visibilità e affidabilità, per la ottimale responsabilizzazione degli operatori, degli studenti e dei genitori, per la promozione

delle attività sportive per tutti, per l'intervento sul disagio giovanile, per l'integrazione dei vari segmenti formativi, per il possibile nuovo coinvolgimento di un insieme di proposte delle scuole che non si limitino allo sport ma che siano tali da coinvolgere molti aspetti della vita di relazione dei giovani, anche rispetto a temi come la solidarietà, la protezione civile, l'educazione ambientale.

Tutto ciò, assieme alla funzione che l'educazione motoria, fisica e sportiva, deve giocare nel complesso della programmazione didattica, alla necessità della progettazione e del coordinamento delle varie azioni da svolgersi in comune con gli enti locali, alla riconosciuta finalità del coinvolgimento del maggior numero dei giovani allo sport, al benessere fisico e al gioco, secondo modelli educativi coerenti con la vocazione istituzionale della scuola, fece emergere l'urgenza di ridefinire in modo più rispondente alle attuali esigenze la procedura per il conferimento dell'incarico, i compiti dei coordinatori per l'educazione fisica e sportiva che tutte queste missioni debbono organizzare, supportare e favorire.

Con Legge 13 luglio 2015, n. 107 - Riforma della scuola "La Buona scuola" - ART 7. *"Le istituzioni scolastiche, individuano il fabbisogno di posti dell'organico dell'autonomia, in relazione all'offerta formativa che intendono realizzare, [...] per il raggiungimento degli obiettivi formativi individuati come prioritari tra i quali il potenziamento delle discipline motorie e sviluppo di comportamenti ispirati a uno stile di vita sano, con particolare riferimento all'alimentazione, all'educazione fisica e allo sport con attenzione alla tutela del diritto allo studio degli studenti praticanti attività sportiva agonistica"*. Rispondendo a queste opportunità l'Ufficio Scolastico Regionale ha pubblicato territorialmente bandi affinché docenti potessero occuparsi delle tematiche specifiche sul territorio provinciale; tali docenti risultano in servizio presso gli Uffici degli Ambiti territoriali e la loro attività è coordinata dall'Ufficio V per tramite del Coordinatore regionale Educazione Motoria, Fisica e Sportiva.

2.5.3 Attività attuali

Allo scopo di favorire il potenziamento degli apprendimenti di studentesse e studenti e, contestualmente, ampliare l'offerta formativa delle scuole, garantendo maggiori opportunità a ragazze e ragazzi il MIUR pubblica avvisi rivolti alle istituzioni scolastiche per attivare progetti e iniziative finalizzati anche ad aumentare l'offerta di attività motorie promuovendo attività ludiche pre-sportive e sportive.

Le progettualità devono essere innovative e favorire il successo formativo di tutti gli alunni, con particolare attenzione alle condizioni di disagio, alla piena partecipazione alla vita scolastica di studenti e famiglie, al contrasto al bullismo e alla salvaguardia dell'ambiente.

I bandi proseguono una linea di finanziamenti già avviata per potenziare gli apprendimenti e recuperare la socialità delle studentesse e degli studenti penalizzata dalla pandemia. Elemento di novità è la valutazione delle diverse attività progettuali realizzate dalle istituzioni scolastiche attraverso il coinvolgimento dell'Istituto nazionale di documentazione, innovazione e ricerca educativa. L'obiettivo di fondo è verificare la possibilità di estendere a tutto il sistema d'Istruzione le iniziative sperimentate dalla singola scuola, in una logica di diffusione delle esperienze e di condivisione della conoscenza.

Il Coordinamento regionale si occupa inoltre della gestione di alcuni progetti nazionali, quali:

- Campionati Studenteschi: organizzati dal MIUR in collaborazione con Sport e Salute SpA, con il Comitato Italiano Paralimpico (CIP), con le Federazioni Sportive Nazionali (FSN) e le Discipline Sportive Associate (DSA) riconosciute dal CONI, con le Federazioni Sportive e Discipline Sportive riconosciute dal CIP, con le Regioni e gli Enti locali (si veda box Campionati Studenteschi: l'esperienza dell'IC Muggiò)
- Scuola Attiva Kids: progetto promosso, per l'anno scolastico 2021/2022, da Sport e salute S.p.A. d'intesa con la Sottosegretaria per lo sport e il Ministero dell'Istruzione (MI), in collaborazione con le Federazioni Sportive Nazionali (FSN) e il Comitato Italiano Paralimpico (CIP) e costituisce l'evoluzione del progetto "Sport di Classe" realizzato negli scorsi anni. Il progetto è rivolto a tutte le classi delle Istituzioni scolastiche statali e paritarie, sedi di scuola primaria e ha l'obiettivo di valorizzare l'educazione fisica e

sportiva nella scuola primaria per le sue valenze formative e per la promozione di stili di vita corretti e salutari. Prevede che la figura del Tutor svolga 1 ora a settimana di orientamento motorio-sportivo, in affiancamento all'insegnante, nelle classi 4[^] e 5[^] e un ruolo di coordinamento per le attività eventualmente proposte dagli Organismi sportivi del territorio. Inoltre, fornisce chiarimenti didattico-metodologici agli insegnanti delle classi 1[^], 2[^] e 3[^] che lo chiederanno.

- Scuola Attiva Junior: progetto promosso, per il corrente anno scolastico, dal Ministero dell'Istruzione (MI) e Sport e salute S.p.A, in collaborazione con le Federazioni Sportive Nazionali (FSN), come l'evoluzione di "Scuole aperte allo sport" realizzato negli scorsi anni. Si tratta di un percorso multi-sportivo e educativo dedicato alle scuole secondarie di I grado, in continuità con il progetto proposto nelle scuole primarie.
- Metodo "Joy of moving" (JOM): con nota del Ministero dell'Istruzione AOODGSIP 20 ottobre 2021, prot. 2350, l'Amministrazione Centrale è stato promosso, anche per il corrente anno, il metodo "Joy of moving" (JOM), metodologia innovativa incentrata su giochi di movimento ideati per le fasce d'età della scuola dell'infanzia e della scuola primaria.
- Progetti a carattere nazionale proposti da Entità Sportive riconosciute da CONI e CIP: il Ministero dell'istruzione e Sport e Salute S.p.A., in collaborazione con il Comitato Italiano Paralimpico (CIP), promuovono annualmente una procedura unificata di acquisizione e diffusione delle attività progettuali a carattere nazionale e/o regionale, realizzate dagli Organismi Sportivi affiliati al CONI e al CIP (Federazioni Sportive Nazionali, Discipline Sportive Associate, Enti di Promozione Sportiva e Associazioni Benemerite), finalizzate all'ampliamento dell'offerta formativa delle Istituzioni scolastiche. Per i progetti approvati gli Organismi sportivi promotori devono assicurare completa gratuità per alunni e insegnanti, totale assenza di costi per le scuole e famiglie, pieno coinvolgimento degli alunni con disabilità, insegnanti e tecnici in possesso della Laurea in scienze motorie e/o Diploma ISEF per i progetti in orario curricolare, didattica e metodologia idonea al grado di scuola alla quale si rivolgono, modalità di coordinamento e collaborazione con gli Uffici preposti degli UU.SS.RR., le necessarie coperture assicurative.

3. SCUOLA CHE PROMUOVE SALUTE IN MOVIMENTO

Alla luce delle indicazioni internazionali e delle evidenze della letteratura scientifica la Rete delle Scuole che Promuovono Salute ha definito le caratteristiche di una Scuola che Promuove Salute che integra il movimento nella propria programmazione scolastica e nel proprio “piano strutturato e sistematico per la salute e il benessere di tutti gli studenti, degli insegnanti e del personale non docente” (Turunen et al., 2017; WHO, 1998).

La strategia identificata si basa su alcuni elementi centrali:

- *Approccio globale*: per promuovere il movimento a scuola è necessario focalizzarsi sulle 4 componenti del modello della Scuola che Promuove Salute e integrare il movimento nei diversi momenti della giornata scolastica;
- *Programmazione scolastica*: il movimento si deve integrare nella programmazione scolastica in modo trasversale alle discipline;
- *Tecniche evidence-based*: la promozione del movimento deve basarsi su alcune tecniche che hanno dimostrato la loro efficacia attraverso specifici studi di valutazione;
- *Focus su tutta la comunità scolastica*: il modello della Scuola che Promuove Salute riconosce l'importanza di promuovere la salute di tutta la comunità scolastica coinvolgendo studenti, insegnanti, personale non docente e famiglie;
- *Attenzione alle disuguaglianze*: è necessaria un'attenzione specifica alle disuguaglianze di salute emerse come particolarmente significative dai dati sull'attività motoria degli studenti;
- *Valorizzazione di risorse interne alla comunità scolastica*: per garantire azioni efficaci e sostenibili nel tempo è necessario basare le strategie di promozione del movimento su risorse interne alla comunità scolastica e al territorio circostante.

Di seguito verranno presentati nel dettaglio i cinque elementi che caratterizzano le strategie per favorire Scuole che Promuovono Salute in Movimento.

Si sottolinea l'importanza di tutti questi elementi nelle scuole di ogni ordine e grado.

3.1 Approccio globale

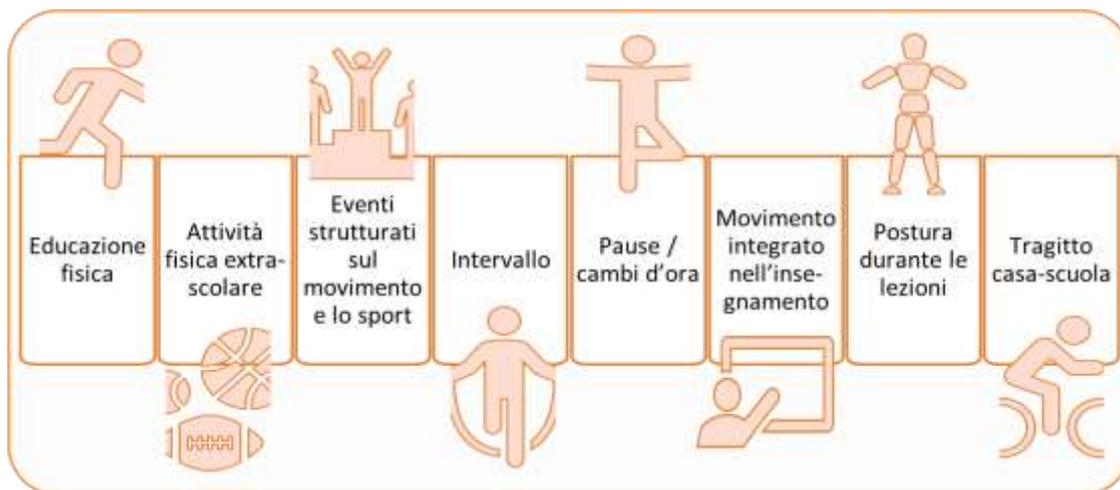
Come descritto precedentemente, il “Piano d'azione globale per promuovere l'attività fisica (2018 -2030)” elaborato dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (WHO, 2020) sottolinea l'importanza di integrare l'attività fisica negli ambienti di vita delle persone, sostenendo non solo lo sport e le attività ricreative ma anche la promozione di movimento come mezzo di trasporto e come attività quotidiana. Tale aspetto viene declinato mediante quattro obiettivi strategici: creare società attive, ambienti attivi, persone attive e sistemi attivi. A tal fine il documento sottolinea il collegamento con il modello della Scuola che Promuove Salute e la necessità di agire su tutte le componenti di tale modello. Ogni componente è infatti fortemente connessa al movimento in una relazione bidirezionale. Da una parte, il movimento può essere promosso attraverso un lavoro sulle quattro componenti del modello. Allo stesso tempo, integrare il movimento nell'ambiente e nella quotidianità scolastica ha effetti positivi su ogni componente del modello. La tabella di seguito (Tabella 3) propone alcuni esempi di questa relazione biunivoca.

Tabella 3: relazione biunivoca tra movimento e componenti del modello SPS

	Come il movimento può rinforzare le componenti SPS?	Come le componenti SPS possono favorire il movimento?
Sviluppare competenze individuali	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Sviluppare la competenza "Corpo e movimento" ✓ Sviluppare life skill ✓ Sviluppare l'autoefficacia percepita ✓ Potenziare le capacità cognitive necessarie per l'apprendimento ✓ Sviluppare forme d'intelligenza e modalità di apprendimento differenti 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Potenziare le life skill e le capacità d'azione che favoriscono uno stile di vita attivo (ad es. definizione obiettivi e automonitoraggio, autocontrollo, assertività) ✓ Favorire un orientamento agli obiettivi/pianificazione ✓ Promuovere competenze di autocontrollo
Qualificare l'ambiente sociale	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Promuovere relazioni e momenti di socialità positive ✓ Condividere esperienze salutari ✓ Creare occasioni di partecipazione attiva intra e inter-generazionali 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Offrire occasioni di movimento positive e condivise con i pari
Migliorare l'ambiente strutturale e organizzativo	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Aumentare il senso di appartenenza alla scuola attraverso un uso positivo e partecipato degli spazi scolastici ✓ Valorizzare competenze interne alla scuola collegate al movimento 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Offrire occasioni concrete di movimento all'interno della routine scolastica ✓ Qualificare gli spazi scolastici per favorire il movimento
Rafforzare la collaborazione comunitaria	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Aumentare la conoscenza del territorio circostante alla scuola ✓ Promuovere capitale sociale ✓ Promuovere rigenerazione urbana 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Favorire la collaborazione con i genitori ✓ Offrire occasioni di movimento nel territorio circostante ✓ Favorire la collaborazione con società sportive, associazioni del territorio o servizi

Il "Piano d'azione globale per promuovere l'attività fisica (2018 -2030)" (WHO, 2020) mette in luce l'importanza di identificare i diversi momenti della giornata nei quali promuovere l'attività fisica. Oltre alle ore di educazione fisica, infatti, giochi attivi ed esercizi fisici strutturati possono essere proposti in differenti momenti della giornata scolastica: introducendo pause di movimento, organizzando attività sportive extra-scolastiche, integrando tale tema nel curriculum attraverso progetti specifici approvati dal collegio docenti, coinvolgendo gli studenti in pause attive nel corso della lezione, integrando il movimento tra i metodi di insegnamento e, infine, promuovendo modalità per far sì che gli studenti possano effettuare il tragitto casa-scuola a piedi o in bicicletta (The Finnish National Agency For Education, 2018). In particolare, una strategia efficace per la promozione del movimento a scuola si deve focalizzare su tutti gli 8 momenti della giornata scolastica descritti nella Figura 2.

Figura 2: Gli 8 momenti della giornata scolastica nei quali promuovere il movimento (adattato da The Finnish National Agency For Education, 2018)



3.1.1 Educazione fisica

All'interno dell'offerta formativa scolastica la materia di Educazione fisica o Scienze motorie è esplicitamente destinata allo sviluppo di competenze motorie e alla promozione dell'attività fisica. Il ruolo dell'insegnante di Scienze Motorie gioca quindi un ruolo fondamentale ed essenziale. Il compito primario, attraverso le sue competenze, maturate durante il ciclo di studi, è quello di spiegare agli alunni l'importanza dell'attività fisica per la salute ed aiutare i discenti a combattere la sedentarietà. Il messaggio comunicativo passa attraverso il momento della lezione che deve essere una vera e propria educazione al movimento ed all'attività fisica. La cosa fondamentale è cercare di adattare in maniera curata e precisa il livello e la quantità di informazioni che si vogliono fornire al gruppo classe di modo che il messaggio passi attivamente agli alunni.

La lezione è l'elemento chiave dell'intervento educativo volto a coinvolgere soprattutto quegli alunni che al di fuori dell'orario scolastico non praticano attività fisica sportiva anche a livello amatoriale. Per questo motivo è importante sfruttare il tempo cercando di programmare lezioni coinvolgenti che creino movimento, divertimento e che diano spunti utili agli alunni per stare in movimento al di fuori dell'ambiente scolastico. Il periodo pandemico ha dimostrato come non sia così difficile ritagliarsi un po' di tempo per svolgere una semplice attività fisica di tonificazione corporea a bassa intensità attraverso esercizi a carico naturale.

Il compito del docente, durante la lezione, sarà quello di far muovere i discenti in maniera attiva, corretta e consapevole e, contemporaneamente, insegnare loro strategie di attività fisica che possano mettere in pratica autonomamente al di fuori della lezione di scienze motorie.

La lezione deve essere sempre strutturata in maniera accurata cercando di evitare troppe pause inutili tra un'esercitazione e l'altra. Bisogna sfruttare in maniera efficace tutto il tempo a disposizione. Le fasi di una lezione sono:

- **Riscaldamento:** attività di avviamento motorio che prepara il corpo ad affrontare l'attività motoria. In questa fase è essenziale iniziare con esercitazioni aerobiche, come la corsa a bassa intensità che fa aumentare il battito cardiaco ed aumentare la perfusione (aumento flusso sanguigno) muscolare. La corsa non è necessario sia sempre continua, ma può essere alternata ad una fase di camminata (2' corsa e 1' di camminata – totale 15').

Possono essere utilizzati anche giochi di squadra che obblighino tutti i componenti ad essere coinvolti attivamente oppure esercizi con la funicella che, oltre ad mettere in moto il corpo, aiutano a migliorare le capacità coordinative dell'alunno.

- **Stretching attivo / esercizi di mobilità articolare:** attività atta a migliorare la flessibilità e la mobilità articolare.

- Fase centrale: obiettivo principale dello sviluppo della lezione. Si articola in fasi di spiegazioni e fasi di attività e dipende dalla programmazione del docente.
- Ritorno alla normalità: fase che riporta gli alunni attivamente in maniera blanda allo status quo pre lezione.

Box 2: La disabilità e l'avviamento alla pratica sportiva

Lo sport può essere definito come un contenitore di valori. Il confronto con la vita, la relazione con l'altro, il mettersi alla prova e il superare gli ostacoli sono tutte situazioni ed azioni che avvengono attraverso lo sport. È proprio nella competizione con sé stessi e con gli altri che trova spazio il confronto con le proprie abilità e capacità e con i propri limiti ed è anche per questo motivo che bisogna riconoscere e far rispettare il diritto alle attività ludiche e alle attività sportive per le persone con disabilità.

Si parla di sport adattato pensando a regole, mezzi, spazi e svolgimento che si trasformano, si adattano in riferimento ad una tipologia di disabilità; questa categoria troviamo il basket in carrozzina, il nuoto paralimpico, il goalball e il torball (pensati appositamente per i soggetti disabili non vedenti) e molte altre discipline paralimpiche.

Lo sport è integrato quando le attività sportive sono praticate "insieme" nel rispetto delle proprie caratteristiche e possibilità. In questo caso, oltre alle finalità ben note dello sport, lo troviamo anche e soprattutto come tramite per arrivare al raggiungimento dell'autostima e della crescita personale.

L'aspetto fondamentale dello sport inclusivo, ed è il caso del Basket, è che al centro di tutto è la persona e per il regolamento viene creato pensando a ruoli specifici in relazione alle capacità individuali. Ogni persona, perciò, si trova a poter affrontare delle sfide adeguate alle proprie capacità e possibilità, non sempre facili da raggiungere, ma che rappresentano uno stimolo per il miglioramento personale.

In Italia lo Sport fa riferimento a due enti autonomi: il CONI ed il CIP Comitato Italiano Paralimpico.

Il CONI, emanazione del Comitato Olimpico Internazionale (CIO), è autorità di disciplina, regolazione e gestione delle attività sportive nazionali praticate da persone senza disabilità.

Il Comitato Italiano Paralimpico (CIP) è l'ente autonomo di diritto pubblico costituito nel 2017 con lo scopo di curare, organizzare e potenziare lo sport italiano per le persone con disabilità.

IL CIP offre agli Istituti la possibilità di accedere a finanziamenti per progetti, svolti in orario curricolare, di promozione sportiva paralimpica. Ciascun progetto dovrà prevedere, di base, una sessione dedicata alla promozione della cultura paralimpica e una parte dedicata all'avvicinamento all'attività motoria fisica e sportiva paralimpica. Le attività, concordate con il Comitato regionale CIP, potranno essere arricchite con ulteriori iniziative definite nell'ipotesi progettuale.

La Giunta Nazionale del Comitato Paralimpico, valutati i progetti/programmi di attività e tenendo conto della realtà scolastica, potrà stanziare un contributo fino ad un massimo di € 2.000,00 annui per Istituto assumendo i costi per le prestazioni dei tecnici sportivi, in presenza o a distanza, per la presenza negli Istituti degli Ambasciatori dello Sport paralimpico e per l'eventuale acquisto di materiale sportivo in misura non superiore al 30% del valore del progetto (riferimenti annualità 2021.22 - info su www.comitatoparalimpico.it)

3.1.2 Attività fisica extra-scolare

Una scuola che promuove l'attività fisica nella prospettiva del guadagno cognitivo che ne deriva, si attiva affinché il movimento sia presente, il più possibile, in ogni attività della vita scolastica nonché nelle proposte extrascolastiche sostenute dalla scuola e inserite nel PTOF. Si tratta di attività co-progettate della scuola con il terzo settore quali: associazione dei genitori della scuola, associazioni culturali e/o religiose (ad esempio gli oratori), associazioni o attività aggregative promosse dall'Ente Locale (come i Centri Aggregazione Giovanile, le Biblioteche Comunali, i Consigli Comunali dei Ragazzi e delle Ragazze...).

Nel co-progettare queste attività diventa compito della scuola assicurarsi che il movimento sia programmato e previsto secondo il principio del guadagno cognitivo e non come semplice momento di pausa e di sfogo.

Le attività extrascolastiche possono diventare un ulteriore volano per coniugare e sincronizzare al tema "movimento fisico" quello di rafforzare nei ragazzi il "piacere di muoversi", l'esplorazione dell'ambiente fino al "movimento pensato".

Tale dimensione trova il suo legittimo spazio nel creare le condizioni affinché anche i ragazzi e le ragazze destinatari delle proposte extrascolastiche siano attivi nella progettazione e nella programmazione. Superando quindi il modello che ci siano degli utenti e garantire ai ragazzi, attraverso la loro partecipazione alla progettazione dell'attività extrascolastica, la declinazione dell'importanza del movimento in ogni ambito educativo, per rafforzare e migliorare i processi di apprendimento.

Non si intende però semplicemente ribadire o rimarcare lo sviluppo di proposte sportive (agonistiche o dilettantistiche) o di tipo artistico (danza, teatro) che hanno l'attività fisica come elemento congeniale e incardinato alla proposta stessa, bensì di spostare l'attenzione progettuale/programmatoria verso tutte quelle iniziative come il recupero scolastico, il supporto ai compiti e allo studio a casa, i corsi di lingue straniere, le letture animate, l'uso di giochi in scatola o di giochi di strategia... gli incontri dei consiglieri comunali "in erba". Nel co-progettare queste attività la scuola deve assicurarsi che il movimento sia improntato al principio del guadagno cognitivo e non considerato come semplice "momento di pausa e di sfogo". La scuola deve aver cura di far emergere, anche attraverso una formazione specifica rivolta agli operatori dei sopra citati enti, l'importanza dell'attività fisica integrata con le attività educative che verranno realizzate. Occorre far conoscere le pause attive, le lezioni in movimento e l'utilizzo di tecniche di apprendimento attivo affinché vi sia una coerenza tra l'impianto educativo della Scuola in Movimento e quello proposto dall'extra-scuola, che a sua volta diventa "ExtraScuola in Movimento".

3.1.3 Eventi strutturati sul movimento e lo sport

A livello nazionale, regionale e locale vengono organizzati ogni anno eventi strutturati sul movimento e lo sport dedicati agli studenti e alle scuole. Questi sono spesso gestiti insieme a enti, comitati o federazioni sportive (ad es. Sport e Salute SpA, CONI). Questi eventi sono aperti a tutte le scuole ma richiedono un'attivazione da parte del Dirigente scolastico e degli insegnanti per l'iscrizione e la partecipazione.

Nel box di seguito (Box X) viene descritto, a titolo esemplificativo, l'esempio dei campionati studenteschi.

Box 3: Campionati studenteschi: l'esperienza dell'IC Muggiò

La partecipazione è riservata ad alunni e studenti delle istituzioni scolastiche secondarie di primo e secondo grado, statali e paritarie, regolarmente iscritti e frequentanti. Le scuole possono iscriversi ai Campionati Studenteschi, organizzati dal MIUR in collaborazione con Sport e Salute SpA, con il Comitato Italiano Paralimpico (CIP), con le Federazioni Sportive Nazionali (FSN) e le Discipline Sportive Associate (DSA) riconosciute dal CONI, con le Federazioni Sportive e Discipline Sportive riconosciute dal CIP, con le Regioni e gli Enti locali, attraverso il portale www.campionatistudenteschi.it. Sullo stesso portale è possibile scaricare ogni utile documentazione, comprese le Schede tecniche per ogni disciplina sportiva.

L'adesione delle scuole ai Campionati Studenteschi è subordinata alla costituzione dei Centri Sportivi Scolastici previsti dalle Linee Guida emanate dal Ministro dell'Istruzione dell'Università e della Ricerca in data 4 agosto 2009 (Nota prot. 5163 del 16 ottobre 2009).

Il Centro sportivo scolastico che le singole scuole secondarie potranno istituire è una "struttura organizzata all'interno della scuola, finalizzata all'organizzazione dell'attività sportiva scolastica", un'associazione spontanea (da non intendersi, quindi, come soggetto distinto dalla scuola stessa) che nasce per rendere visibile un momento organizzativo interno alla scuola e regolato in maniera del tutto analoga a quanto avviene per ogni altra attività istituzionale, in quanto, com'è noto, le attività motorie sono inserite nel POF.

I Dirigenti scolastici potranno affidare l'incarico di referente delle attività ad un docente di educazione fisica e il Centro, con i suoi "associati", potrà anche dotarsi di regole interne di funzionamento. Il Consiglio d'Istituto dovrà dare la propria approvazione.

Per partecipare ai Campionati Studenteschi è indispensabile completare la procedura prevista dal portale www.campionatistudenteschi.it entro i termini indicati, una volta deliberata la costituzione dei Centri sportivi scolastici o il rinnovo degli stessi.

La piattaforma per le iscrizioni ai Campionati Studenteschi è gestita dagli amministratori territoriali (Coordinatori regionali di Educazione fisica e sportiva e Referenti territoriali di Educazione fisica dell'Ufficio Scolastico Regionale), i quali hanno facoltà di indire on-line le varie manifestazioni sportive, indicandone le modalità di svolgimento e il termine utile per le iscrizioni. Ad ogni istituto arriva apposita comunicazione con mail ufficiale.

Sullo stesso portale è possibile scaricare le Schede tecniche per ogni disciplina sportiva. Vengono indicate categorie, composizione delle squadre, gare previste, punteggi, classifiche, partecipazione alunni con disabilità.

3.1.4. Intervallo

La promozione di movimento può essere realizzata anche nel corso degli intervalli previsti durante le ore di lezione. Insegnanti e personale scolastico, infatti, possono proporre ai bambini e agli adolescenti attività ricreative che prevedono un'attivazione motoria da realizzare insieme.

Box 4: L'esperienza di SmuovilaScuola – IC Giovanni XXIII Di Besana In Brianza

SmuovilaScuola è un progetto registrato sviluppato dall'IC Giovanni XXIII di Besana in Brianza avente l'obiettivo di rispondere al bisogno naturale di movimento dei bambini dai 6 agli 11 anni inserendo il movimento nelle attività scolastiche comuni, in modo che ne sia parte integrante. Durante gli intervalli il progetto propone agli alunni di utilizzare i giochi del "playground" scolastico, come il giro dell'oca, la campana, il twister. È possibile suggerire di giocare con le corde o con l'elastico, così come avveniva nei cortili fino a qualche decennio fa. Questa tipologia di attività sviluppa la coordinazione, la collaborazione, il problem solving e favorisce i primi approcci sociali.

È importante l'attività all'aria aperta perché temprata e migliora la salute psicofisica degli studenti. Se si ha la possibilità di disporre di un giardino, il consiglio è quello di utilizzarlo almeno una volta al giorno; è possibile proporre e far conoscere i "giochi da cortile" (4 cantoni, campana, bandiera, mosca cieca, palla prigioniera...) oppure legare degli elastici da un albero all'altro ad altezze differenti in modo da favorire il gioco della palla rilanciata, il vuotacampo, il minivolley, il limbo, il salto, ecc.

3.1.5. Pause e cambi d'ora

Il movimento può diventare una buona pratica condivisa da tutto il Consiglio di classe inserendosi nella quotidianità della mattinata didattica. È infatti possibile fare spazio al movimento anche in classe, durante l'ora di storia, scienze e tutte le altre discipline attraverso la pausa attiva. Si tratta di creare uno spazio di qualche minuto o anche di più in base all'ordine di scuola, in cui promuovere il movimento attraverso modalità differenti, in modo da “spezzare” la posizione statica e dare la possibilità al nostro corpo di ossigenarsi, favorendo la circolazione sanguigna, recuperando anche energia mentale per riprendere le lezioni. La pausa attiva può essere svolta, ad esempio ogni 40', o anche al termine di una sessione di lavoro particolarmente intensa, o al cambio d'ora, a discrezione del docente e delle esigenze della classe.

Box 5: L'esperienza dell'IC Dedalo2000

Presso l'IC Dedalo2000 una delle prime azioni messe in campo dopo l'adesione alla Rete SPS nel luglio 2020, sono state le pause attive, introdotte nella Scuola Primaria e Secondaria di primo grado nell'a.s. 2020-2021. Nella scuola dell'Infanzia il movimento è parte di tutta la quotidianità dei bambini, per cui non si è ritenuto necessario, formalizzare altri momenti. I docenti di educazione fisica hanno proposto una batteria di esercizi per mobilitare tutte le parti del corpo dalla testa ai piedi, utili sia nella scuola Primaria che Secondaria. Sono stati proposti anche le attività che la Rete ha diffuso, ad esempio “La matematica dei saltelli”, più spendibile nella scuola primaria. La pausa attiva, soprattutto nella scuola Primaria, si è trasformata anche in un momento di socializzazione, dove i bambini dialogano, mentre si muovono. Il movimento, sia nella Scuola Primaria che Secondaria, è accompagnato dalla musica, scelta ovviamente dagli alunni. Gli effetti positivi della pausa attiva, soprattutto durante il periodo pandemico, sono evidenti.

Sulla scorta dei suggerimenti ricevuti nel webinar “Una scuola in movimento”, svoltosi nel marzo di quest'anno, durante uno dei momenti più acuti della pandemia, l'Istituto sta valutando di arricchire le modalità di fruizione della pausa attiva, in attesa anche di renderlo un momento in cui non sia più necessario svolgere gli esercizi nello spazio delimitato dalle norme anti-covid, ma sia possibile muoversi nella classe e “apprendere” in movimento.

3.1.6. Movimento integrato nell'insegnamento

Il movimento può integrarsi nelle pratiche di insegnamento della scuola utilizzando metodi didattici in cui lo studente è fisicamente attivo. Queste attività possono essere utilizzate per favorire l'integrazione di diverse forme di intelligenza, per valorizzare le diverse modalità di apprendimento degli studenti, per aumentare l'interesse verso un argomento, per mettere in pratica cosa si è imparato o per concretizzare gli apprendimenti (Kantomaa et al., 2017). Ogni materia in ogni ordine di scuola può essere insegnata proponendo attività in cui il movimento del corpo si integra nei processi di apprendimento. Inoltre, il movimento diviene essenziale nei metodi didattici che propongono la soluzione di problematiche reali o la concreta attuazione di un progetto. Anche l'esplorazione dello spazio interno ed esterno alla scuola può essere utilizzata sia per promuovere capacità motorie (ad es. orientamento nello spazio, coordinazione) sia per accrescere conoscenze e competenze legate a specifiche materie (ad es. geografia, matematica, scienze, arte, materie letterarie).

Box 6: Progetto "Camminando ... si impara" nella provincia di Bergamo

Il Progetto "Camminando ... si impara" è ispirato al raggiungimento di obiettivi di natura sociale, preventiva e di promozione della salute attraverso l'attività motoria. L'attività prevista è rivolta ai bambini delle classi quarte e quinte delle scuole primarie e si concretizza con una camminata, con partenza e arrivo dalla scuola, su un percorso pianeggiante dai 3 ai 5 km, lungo il quale saranno predisposte alcune postazioni didattiche dove guide, insegnanti, walking leader o gli stessi alunni, daranno informazioni e spiegazioni storiche, artistiche e naturalistiche. La promozione della salute attraverso il movimento rappresenta un obiettivo di primaria importanza per il benessere dei bambini, degli adulti e dell'ambiente. Partecipare a questa camminata è uno stimolo per tutti, favorisce la condivisione sociale fra generazioni diverse, promuove la conoscenza del proprio territorio e la scoperta del patrimonio naturalistico e storico dei luoghi della nostra vita anche attraverso i racconti e le tradizioni tramandate da generazioni. "Camminando ... si impara!" è un progetto che ogni scuola può realizzare, in collaborazione con ATS, gruppi di cammino e Amministrazioni Comunali a costo zero.

Box 7: "Orienteering" – L'esperienza dell'IC Salvo D'Acquisto di Muggiò

Per orienteering si intende una attività in cui i ragazzi devono effettuare un percorso predefinito, caratterizzato da punti di controllo, orientandosi solamente con una bussola e una cartina dettagliata.

Tali attività permettono di ampliare diversi obiettivi interdisciplinari:

- sviluppo delle capacità analitiche: lettura dettagliata e interpretazione della mappa
- sviluppo della capacità di osservazione: confronto carta-realtà e monitoraggio del terreno durante lo spostamento
- sviluppo dello spirito di iniziativa e presa di decisione rapida: scelta rapida del percorso migliore da effettuare per raggiungere il punto di controllo anche in situazioni complesse
- sviluppo delle capacità di problem solving. Una costante dell'orienteering è "Quale la via più veloce? Come raggiungere i punti di controllo?"
- sviluppo delle capacità di programmazione (valutazione, anticipazione, pianificazione e monitoraggio strategico): progettare la scelta di percorso per raggiungere la lanterna
- sviluppo della capacità di cooperazione: tutte le volte in cui l'attività è svolta in gruppo, i membri del team sono chiamati ad ascoltare e a dialogare per giungere a una soluzione condivisa circa il percorso da fare per raggiungere la lanterna

Gli studenti sul campo possono inoltre approfondire concretamente le conoscenze di diverse materie. Per geografia, ad esempio, si possono acquisire competenze sull'utilizzo delle carte topografiche, delle scale, delle legende, dei segni convenzionali, il magnetismo terrestre, meridiani e paralleli, le coordinate, le equidistanze; possono orientarsi basandosi su elementi naturali. Per matematica si possono approfondire le scale, i rapporti, le proporzioni, le equivalenze e la misurazione degli angoli. In Scienze i ragazzi possono studiare l'ambiente naturale, flora e spazi verdi, la Rosa dei Venti e l'utilizzo della bussola. Con i docenti di Arte possono rappresentare gli ambienti, ampliando la capacità di osservazione e rappresentazione grafo/pittorica (disegno di spazi, di carte di vario tipo), mentre con Tecnologia fanno esperienza con la lettura e/o realizzazione di mappe topografiche e l'utilizzo dei simboli convenzionali. Anche le materie letterarie possono essere svolte all'aria aperta dove i ragazzi possono raccontare l'ambiente attraverso esperienze concrete: descrivono ambienti e segni urbani, raccontano la loro esperienza motoria, ampliano il loro lessico, elaborano il pensiero, producono discorsi che migliorano le proprie abilità linguistiche orali.

Nell'IC Salvo D'Acquisto di Muggiò, ad integrazione dell'attività didattica di orienteering svolta in particolar modo durante le ore di scienze motorie, le classi si sono recate presso il parco cittadino "Superga" per un'attività di educazione ambientale, proposta dalla Cooperativa Sociale DEMETRA: "La bussola verde: mappe in natura".

L'esperienza ha fuso la tecnica dell'orienteering e una visita guidata alla scoperta del patrimonio ambientale e culturale del parco cittadino. Sono stati proposti coinvolgenti giochi esplorativi: ad ogni punto di controllo i ragazzi non hanno trovato codici o punzoni ma quiz

storico-naturali. L'obiettivo era di sviluppare negli studenti il senso spaziale e dell'orientamento, permettendo al contempo di arricchire le proprie conoscenze connesse a natura, storia e arte, in modo coinvolgente e secondo una struttura a gruppi che ha consentito loro di accrescere lo spirito di squadra.

Orienteering e inclusione

Il Trail-Orientamento (in breve Trail-O) o Orientamento di Precisione è la nuova disciplina dell'Orienteering e si basa sulla lettura di una cartina geografica.

Si utilizzano mappa e bussola e la classifica viene stilata in base al punteggio acquisito e non al tempo impiegato per concludere il percorso. Richiede grandi abilità di lettura ed interpretazione della carta e non doti atletiche: per questo motivo anche tutti coloro che hanno difficoltà di movimento possono prendervi parte. Il Trail-O è praticabile da tutti, senza eccezioni: la presenza di questa disciplina nella FISO (Fed. Italiana Sport Orientamento), ne consente l'affiliazione al CIP - Comitato Italiano Paralimpico.

Il percorso di gara è costituito da strade e sentieri che sono facilmente percorribili anche da carrozzine a rotelle a spinta o a motore.

Una volta raggiunte le diverse piazzole di osservazione, il concorrente dovrà riconoscere correttamente il punto esatto in cui si trovano le lanterne sul terreno rispetto alla carta in dotazione, identificarli a distanza, sempre usando mappa e bussola ed indicarle sul proprio testimone di gara.

Il punteggio finale viene dato dal numero di lanterne riconosciute correttamente.

Il Trail-O è uno dei pochissimi sport in cui concorrenti paralimpici gareggiano esattamente alla pari di quelli senza disabilità, proprio sullo stesso percorso, sono comunque previste classifiche e premiazioni separate "Open" e "Paralimpici".

Gli Uffici Scolastici curano gli aspetti organizzativi a livello provinciale e regionale di questo tipo di iniziative.

3.1.7. Postura durante le lezioni

La postura è la posizione che il corpo e i suoi segmenti assumono nello spazio. Mantenere una postura corretta significa assumere con il corpo la posizione più adatta allo spazio che ci circonda nelle diverse situazioni.

A scuola, durante le lezioni, la postura assunta dai nostri alunni mentre sono seduti non è ergonomica. Allora come possiamo farci che i nostri ragazzi possano mantenere una postura corretta? Siccome il ministero non può cambiare tutti i banchi delle scuole d'Italia, come possiamo farci che i nostri alunni possano mantenere una postura corretta?

Sicuramente bisogna passare attraverso la presa di coscienza di cosa significhi mantenere una posizione corretta dei segmenti corporei. Nella posizione seduta il baricentro si sposta in avanti e, per mantenere il tronco verticale, la muscolatura del dorso è sottoposta ad una tensione maggiore rispetto alla postura eretta. La pressione esercitata sui dischi aumenta del 40%. Se si inclina il capo in avanti aumenta anche la tensione dei muscoli del collo.

È evidente quindi quanto sia importante conoscere e realizzare un intervento mirato ad evitare l'insorgenza di patologie come dolori lombari o disformismi vertebrali.

La prima cosa da fare è sicuramente conoscere la possibile pericolosità del mantenimento di una postura seduta scorretta. In seguito si deve far risultare l'importanza delle braccia che, appoggiate sul banco/scrivania, vanno a "scaricare" il peso, alleggerendo la tensione vertebrale.

A scuola si devono eseguire pause attive per riattivare il microcircolo della muscolatura vertebrale o anche dei semplici movimenti corretti come una semplice torsione del tronco o delle circonduzioni del cingolo scapolo omerale per allentare la tensione muscolare generata durante la lezione.

Infine si deve lavorare sul rinforzo muscolare attivo con esercizi anche sotto forma di giochi (primaria) soprattutto della zona lombare del core.

In breve, per lavorare sul mantenimento di una posizione corretta nella posizione seduta, bisogna passare attraverso tre momenti chiari e specifici:

- Presa di coscienza degli atteggiamenti corretti e scorretti
- Pause attive costanti
- Rinforzo muscolare. A seconda del grado di scuola in cui si insegna, si possono utilizzare dei giochi (ad esempio la posizione del plank può diventare il riposo del guerriero) fino ad arrivare al rinforzo vero e proprio con esercizi di core stability.

Box 8: Utilizzo della gym ball: L'esperienza dell'IC Giovanni XXIII di Besana in Brianza

La gym-ball è utilizzata dall'IC Giovanni XXIII di Besana in Brianza nel progetto SmuovilaScuola come sostituta della sedia. Ha diverse funzioni:

- mantenere la corretta postura del corpo da seduti
- permettere di allungare e rafforzare i muscoli dorsali, lombari e addominali
- perfezionare la mobilità e la flessibilità articolare

È necessario che la palla abbia la giusta dimensione, che si valuta in base all'altezza del bambino, poiché le gambe devono poter formare un angolo retto, tra il bacino e il pavimento e tra coscia e gamba.

3.1.8. Tragitto casa-scuola

Le evidenze di letteratura sottolineano come sia possibile utilizzare il percorso casa-scuola per promuovere l'acquisizione dell'abitudine al movimento. Tale modalità, nello specifico, può essere realizzata a piedi o attraverso l'utilizzo della bicicletta. Questa abitudine può essere incentivata attraverso la collaborazione con gli enti locali, politiche di rigenerazione urbana o l'implementazione di progetti e programmi evidence based. Nelle scuole primarie è particolarmente noto ed efficace il Pedibus approfondito successivamente (vedi paragrafo "3.3.3. I Pedibus"). Nelle scuole secondarie di I e II grado specifiche azioni possono essere progettate attraverso il coinvolgimento degli studenti e degli enti del territorio a seconda dell'ubicazione della scuola e della lontananza o vicinanza dal luogo di abitazione. A tal fine, è particolarmente rilevante la figura del "Mobility Manager Scolastico" (vedi paragrafo successivo "3.2.2 Mobility Manager Scolastico").

3.2. Programmazione scolastica e movimento

3.2.1. Il curriculum scolastico

L'importanza della promozione del movimento a scuola viene evidenziata anche dai documenti di programmazione del curriculum scolastico. All'interno del documento "Regolamento recante indicazioni nazionali per il curricolo della scuola dell'infanzia e del primo ciclo d'istruzione", pubblicato nel mese di novembre del 2012, nonché nel successivo aggiornamento del 2018 viene esplicitato come compito della scuola sia offrire un approccio multidimensionale, inclusivo e centrato sulla persona, capace di far sì che gli studenti possano mettere in relazione autonomamente gli apprendimenti con le proprie esperienze, conquistando la propria autonomia di pensiero, per rendere efficaci conoscenze e abilità e trasformarle in competenza attiva. È lo studente stesso, infatti, "che deve partecipare ad un progetto educativo condiviso" avente come base il "curricolo", strumento con cui la scuola definisce le proprie scelte didattiche, attraverso una rete interconnessa tra i saperi, le discipline e i campi d'esperienza, in una prospettiva verticale dall'Infanzia alla Secondaria di primo grado e di continuità con la scuola del secondo ciclo, mantenendo il "Profilo dello Studente" come traguardo al termine del primo ciclo. Tutte le discipline sono dunque chiamate, nella loro specificità epistemologica, a contribuire al raggiungimento delle competenze.

In questo progetto educativo il movimento, definito nelle Indicazioni come "Corpo e movimento", rappresenta, sin dalla Scuola dell'Infanzia, un campo d'esperienza ed una competenza importantissimi. Fin dalla nascita, infatti, i bambini prendono coscienza del proprio corpo e se ne servono per fare conoscenza di sé nel mondo. "Cercare, scoprire, giocare, saltare, correre a scuola è fonte di benessere e di equilibrio psicofisico".

In particolare, all'interno del documento, vengono esplicitati alcuni traguardi per lo sviluppo di tale competenza, distinti a seconda del grado di scuola (Tabella 4).

Tabella 4: Traguardi per lo sviluppo della competenza "Corpo e movimento"

Scuola dell'infanzia	Scuola primaria	Scuola secondaria I grado
<ul style="list-style-type: none"> - Il bambino vive pienamente la propria corporeità, ne percepisce il potenziale comunicativo ed espressivo, matura condotte che gli consentono una buona autonomia nella gestione della giornata a scuola. - Riconosce i segnali e i ritmi del proprio corpo, le differenze sessuali e di sviluppo e adotta pratiche corrette di cura di sé, di igiene e di sana alimentazione. - Prova piacere nel movimento e sperimenta schemi posturali e motori, li applica nei giochi individuali e di gruppo, anche con l'uso di piccoli attrezzi ed è in grado di adattarli alle situazioni ambientali all'interno della scuola e all'aperto. - Controlla l'esecuzione del gesto, valuta il rischio, interagisce con gli altri nei giochi di movimento, nella musica, nella danza, nella comunicazione espressiva. Riconosce il proprio corpo, le sue diverse parti e rappresenta il corpo fermo e in movimento. 	<ul style="list-style-type: none"> - L'alunno acquisisce consapevolezza di sé attraverso la percezione del proprio corpo e la padronanza degli schemi motori e posturali nel continuo adattamento alle variabili spaziali e temporali contingenti. - Utilizza il linguaggio corporeo e motorio per comunicare ed esprimere i propri stati d'animo, anche attraverso la drammatizzazione e le esperienze ritmico-musicali e coreutiche. - Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di giocosport anche come orientamento alla futura pratica sportiva. - Sperimenta, in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa, diverse gestualità tecniche. - Agisce rispettando i criteri base di sicurezza per sé e per gli altri, sia nel movimento sia nell'uso degli attrezzi e trasferisce tale competenza nell'ambiente scolastico ed extrascolastico. - Riconosce alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico-fisico legati alla cura del proprio corpo, a un corretto regime alimentare e alla prevenzione dell'uso di sostanze che inducono dipendenza. - Comprende, all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle. 	<ul style="list-style-type: none"> - L'alunno è consapevole delle proprie competenze motorie sia nei punti di forza sia nei limiti. Utilizza le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento in situazione. - Utilizza gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri, praticando, inoltre, attivamente i valori sportivi (fair play) come modalità di relazione quotidiana e di rispetto delle regole. - Riconosce, ricerca e applica a se stesso comportamenti di promozione dello «star bene» in ordine a un sano stile di vita e alla prevenzione. - Rispetta criteri base di sicurezza per sé e per gli altri. È capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune.

Alla scuola dell'Infanzia dunque, l'attività motoria non implica soltanto obiettivi legati alla motricità, ma va oltre. Il corpo in movimento promuove la consapevolezza di sé, facendo sperimentare potenzialità e limiti della propria fisicità per lo sviluppo dell'autocontrollo verso se stessi e verso gli altri. Le attività di routine e di vita quotidiana, il gioco all'aria aperta, l'utilizzo di piccoli attrezzi, favorisce l'adozione di buone pratiche per l'alimentazione, l'igiene personale e l'educazione alla salute in generale. In seguito, nella Scuola del primo ciclo, *"l'educazione fisica promuove la conoscenza di sé e delle proprie potenzialità, nella costante relazione con l'ambiente, gli altri, gli oggetti. Contribuisce dunque alla formazione della personalità dell'alunno attraverso la conoscenza e la consapevolezza della propria identità corporea, nonché del continuo bisogno di movimento come cura costante della propria persona e del proprio benessere"*.

Nel percorso di crescita, inoltre, le attività motorie invitano a riflettere sui cambiamenti del proprio corpo, anche attraverso il confronto con il gruppo dei pari. Ne conseguono esperienze che coinvolgono l'aspetto cognitivo, sociale, culturale, affettivo. Il corpo diventa uno strumento di comunicazione e di relazione sempre più adeguato e efficace. Sperimentare la vittoria o la sconfitta favorisce il controllo delle proprie emozioni e delle proprie capacità di resilienza e di autovalutazione. Spesso le attività motorie, le gare, il gioco di squadra favoriscono l'espressione di disagi e di messaggi che la comunicazione verbale fatica a decodificare. In questo modo per i docenti diventa più facile individuare problematiche di tipo comportamentale o relazione e quindi intervenire, personalizzando l'attività. La cooperazione e il gioco di squadra sono veicolati attraverso l'attività motoria, come pure il rispetto di sé e dell'avversario, la lealtà, il senso di appartenenza e di responsabilità.

In tal senso anche i regolamenti relativi alla scuola secondaria di secondo grado (DPR n. 87-88 e 89 in recepimento della raccomandazione 2006/962/CE), evidenziando l'importanza e la necessità di fornire nel percorso di istruzione superiore strumenti culturali e metodologici per una comprensione approfondita della realtà che permettono allo studente di porsi con atteggiamento razionale, creativo, progettuale e critico di fronte alle situazioni, ai fenomeni e ai problemi, acquisendo conoscenze, abilità e life skills, considerano il movimento una competenza trasversale da inserire nel curriculum scolastico, declinando tale aspetto a seconda delle caratteristiche dei differenti piani di studi (Tabella 5).

Tabella 5: Linee generali e competenze di scienze motorie delle scuole secondarie di secondo grado e di formazione professionale (D.P.R. 15 marzo 2010, n. 87, articolo 8)

Licei	Istituti tecnici e professionali
<ul style="list-style-type: none"> - Acquisizione della consapevolezza della propria corporeità intesa come conoscenza, padronanza e rispetto del proprio corpo. - Consolidamento dei valori sociali dello sport e ha acquisizione di una buona preparazione motoria. - Sviluppo di un atteggiamento positivo verso uno stile di vita sano e attivo. - Capacità di cogliere le implicazioni e i benefici derivanti dalla pratica di varie attività fisiche svolte nei diversi ambienti. - Padronanza del proprio corpo sperimentando un'ampia gamma di attività motorie e sportive. - Capacità di agire in maniera responsabile, ragionando su quanto sta ponendo in atto, riconoscendo le cause dei propri errori e mettendo a punto adeguate procedure di correzione. - Acquisizione di competenze capaci di valorizzare le potenzialità di ogni studente rispetto alla percezione di sé ed al completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive; le potenzialità rispetto allo sport, le regole e il fair play; alla salute, benessere, sicurezza e prevenzione e alla relazione con l'ambiente naturale e tecnologico. 	<ul style="list-style-type: none"> - Acquisizione di risultati di apprendimento che mettano lo studente in grado di avere consapevolezza dell'importanza che riveste la pratica dell'attività motoria - sportiva "per il benessere individuale e collettivo e di saperla esercitarla in modo efficace". - Acquisizione di aspetti collegati alla pratica motoria e sportiva, come ad esempio quelli relativi all'esecuzione di corrette azioni motorie, all'uso di test motori appropriati o ai principi di valutazione dell'efficienza fisica. - Acquisizione di aspetti relativi alla consapevolezza del ruolo culturale ed espressivo della propria corporeità in collegamento con gli altri linguaggi. - Acquisizione di competenze sociali o trasversali, in particolare quelle collegabili alla educazione alla cittadinanza attiva (ad esempio: utilizzare le regole sportive come strumento di convivenza civile; partecipare alle gare scolastiche, collaborando all'organizzazione dell'attività sportiva anche in compiti di arbitraggio e di giuria; riconoscere comportamenti di base funzionali al mantenimento della propria salute; riconoscere e osservare le regole di base per la prevenzione degli infortuni adottando comportamenti adeguati in campo motorio e sportivo.)

Tale approccio permette quindi di passare da un insegnamento fondato sull'apprendimento nozionistico ad uno capace di porre al centro il coinvolgimento attivo degli alunni, mediante strumenti quali lavori in piccoli gruppi, brainstorming, role playing, giochi e dibattiti. Anche i giochi di movimento aumentano l'efficienza e l'efficacia degli apprendimenti e delle competenze, promuovendo nell'adolescente il miglioramento del controllo inibitorio, della memoria e dell'attenzione, costruendo la capacità di controllare i loro pensieri e le loro azioni, in quanto, come già evidenziato, pensiero e movimento condividono le medesime aree cerebrali corticali. L'efficacia e il valore formativo dell'area motoria risiede nel fatto che un gesto o un movimento non si fonda sulla banale memorizzazione di regole astratte o imposte dall'esterno (condizione sempre mal tollerate a questa età) ma bensì, sulla comprensione di come organizzare e ristrutturare le proprie esperienze di apprendimento al fine di strutturare competenze che potranno essere usate trasversalmente in contesti differenti. Il gioco, lo sport, le regole e il fair play consentono agli studenti di apprendere strategie quali la partecipazione, la collaborazione, l'autonomia e la responsabilità nei momenti di gruppo o di squadra. L'apprendimento in gruppo è infatti fondamentale nell'acquisizione delle skills, poiché è nel gruppo che si verificano molte interazioni sociali e ciò può essere impiegato per creare situazioni in cui per i membri sia possibile apprendere, condividere e fare esperienza, processo che è alla base di qualunque dinamica che si sviluppa e realizza nei giochi di squadra, soprattutto nella Secondaria di Secondo Grado.

Questo excursus evidenzia come anche i regolamenti scolastici sottolineano l'importanza di considerare corpo e movimento come un unicum che, se valorizzato, potenziato ed inserito all'interno di un curriculum scolastico verticale ed integrato, diventa veicolo di buone pratiche, di benessere per sé e per gli altri e serbatoio di life skills che permettono di affrontare in autonomia le esperienze di vita.

3.2.2. *Mobility Manager Scolastico*

Anche l'ambiente scolastico organizzativo e strutturale sembra poter assumere un importante ruolo per lo sviluppo e la promozione di movimento tra gli studenti. Ne è un esempio l'istituzione della figura del "Mobility Manager Scolastico" in tutti gli istituti scolastici di ogni ordine e grado, promossa con la legge n° 221/2015, entrata in vigore all'inizio del 2016. Tale figura, in particolare, deve essere individuata tra il personale docente, scelta su base volontaria e senza riduzione del carico didattico, in coerenza con il piano dell'offerta formativa, con l'ordinamento scolastico e tenuto conto dell'organizzazione didattica esistente.

Il suo compito è promuovere una mobilità più sostenibile attraverso l'organizzazione e il coordinamento degli spostamenti casa-scuola-casa degli alunni e del personale scolastico in collegamento con gli altri istituti scolastici, le strutture comunali e le aziende di trasporto, sostenendo lo sviluppo di interventi intersettoriali viabilistici e di educazione e promozione della mobilità attiva.

Risulta interessante evidenziare come tale figura sembra essere sostenuta e promossa anche dai più recenti provvedimenti. Ad esempio, il Decreto Legge 25 maggio 2021 (il cosiddetto Decreto "Sostegni bis"), istituito presso il Ministero delle infrastrutture e la mobilità sostenibile, ha destinato fondi specifici per promuovere una mobilità sostenibile, prevedendo il coinvolgimento delle imprese, delle pubbliche amministrazioni e degli istituti scolastici di ogni ordine e grado.

Box 9: Insegnare la cultura del movimento: l'esperienza dell'IC Giovanni XXIII di Besana in Brianza

Il 25 novembre 2020 l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) presentò "Linee guida 2020 su attività fisica e comportamento sedentario", un documento di promozione dell'attività fisica e di contrasto alla sedentarietà. Il testo contiene aggiornamenti sulle raccomandazioni riguardanti la quantità (frequenza, intensità e durata) e il tipo di attività fisica che si considerano ottimali per bambini e adolescenti (5-17 anni) allo scopo di ottenere benefici significativi e ridurre i rischi per la salute. Proprio il range temporale - dai 5 ai 17 anni - che li vede frequentare la scuola dell'obbligo. Nel dettaglio si specifica che bambini e adolescenti dovrebbero raggiungere una media di 60 minuti di movimento quotidiano durante la settimana.

La scuola, agenzia educativa per eccellenza, invece di recepire queste direttive, spesso le disattende; il messaggio di base è il più delle volte proprio il contrario: silenzio e immobilismo sono le richieste più frequenti e trasversalmente condivise da troppi docenti, garanzia di qualità è avere alunni fermi, seduti, composti.

Urge pretendere una scuola che senta il dovere di sostenere e sviluppare la cultura del movimento come fonte di benessere psicofisico; non ci si dovrà limitare, soprattutto nella scuola primaria, ma non solo, ad incasellare il bisogno di movimento del bambino solo all'interno dell'attività di educazione fisica in palestra, ma integrarlo nella vita quotidiana dell'ambiente scolastico sia perché in esso bambini e giovani trascorrono una parte significativa (addirittura preponderante per la scuola primaria) del loro tempo, sia perché è il luogo dove apprendono. Giova ricordare le considerevoli ricadute positive dell'attività motoria e come esse vadano ben oltre il "semplice" benessere fisico; eccone qualcuna

- Sviluppo delle competenze sociali come senso di appartenenza, senso di responsabilità, rispetto reciproco;
- contributo a ridurre tensione e stress;
- aumento della capacità di concentrazione nei discenti;
- creazione di uno spazio vitale e di apprendimento in cui tutti si sentono a proprio agio;
- percezione della scuola come istituzione più interessante e «di successo».

Un buon esempio di applicazione delle Raccomandazioni del Ministero della Sanità, e di risposta alle direttive Ministero dell'Istruzione sulla personalizzazione dell'insegnamento è il programma "Smuovi la scuola" attivato fin dall'anno scolastico 2015/2016 dall'Istituto Comprensivo Giovanni XXIII di Besana in Brianza prendendo spunto da pratiche ormai consolidate nei Paesi del Nord Europa. Attualmente si sono diffuse anche molte altre buone pratiche legate alle "pause attive"

Ecco le caratteristiche di SmuovilaScuola:

- Giornalmente spazi di attività fisica della durata di 10 minuti così distribuiti: a inizio mattinata prima delle attività disciplinari; poi ogni 50 minuti di lezione.
- Attività strutturate come segue: esercizi di coordinazione; esercizi di sincronia; esercizi di equilibrio statico/dinamico; esercizi di propriocezione; esercizi di allungamento e rilassamento.
- Intervalli di ricreazione svolti all'aperto ricchi di giochi di movimento.
- Classi dotate di piccoli attrezzi (elastici, tavolette propriocettive, etc.) da utilizzare nelle pause tra le lezioni e fitball che, a turno, gli alunni usano al posto delle sedie.
- Ogni area scolastica il cortile, i corridoi, il pavimento offrono altre e varie occasioni di movimento e gioco in cui anche gli alunni stessi possono inventare e proporre nuove attività.

Ecco i traguardi di ordine motorio:

- Educare al movimento come valore
- Superare la concezione per cui "stare fermi" sia la condizione essenziale che determina la qualità della lezione
- Educare gli allievi a muoversi correttamente arginando la diffusa tendenza a non muoversi
- Ridurre l'atteggiamento passivo diminuendo i momenti di sedentarietà

Ecco le ricadute sullo sviluppo della persona:

- Miglioramento della qualità dell'attenzione degli studenti
- Aumento del senso di benessere degli studenti
- Miglioramento dell'apprendimento

"Effetti collaterali"

Si è apprezzato uno sviluppo delle capacità di autonomia, di collaborazione e di intraprendenza.

Gli alunni si possono esprimere mettendosi in gioco nell'inventare danze, giochi e varie tipologie di movimenti, in cui liberamente concordano e condividono regole da loro stessi individuate.

In piena autonomia gli alunni sono stati in grado di individuare i giochi e i movimenti adatti e talvolta hanno anche individuato e suggerito i momenti più opportuni per svolgere le attività.

3.3. Tecniche evidence based

La letteratura identifica alcune tecniche evidence based che si sono dimostrate efficaci per la promozione del movimento nel setting scolastico. Le tre tecniche identificate come centrali sono:

- Pause attive
- Playground marking
- Pedibus

Di seguito, vengono declinati obiettivi, caratteristiche e modalità di implementazione di queste tre tecniche mediante brevi schede informative.

Saranno inoltre esplicitate le modalità per svolgere tali tecniche in sicurezza, al fine di permettere la loro implementazione anche alla luce delle restrizioni dovute alla pandemia da Covid-19.

3.3.1. Le pause attive

Cosa sono	Sono piccole pause di movimento della durata di 1-2, 5 o 10 minuti, eseguite in classe ed adattabili alle capacità fisiche di tutti. Diventano quindi un modo per promuovere il movimento degli alunni in modo divertente e sicuro, oltre che una strategia efficace per favorire l'attenzione e l'apprendimento.
Come attivarle	Non richiedono particolari abilità né la presenza di un professionista esperto laureato in scienze motorie. È l'insegnante che sceglie quando proporre alla classe di fare una pausa attiva a seconda delle esigenze: all'inizio della lezione, tra una lezione e l'altra, nell'intervallo, come challenge settimanale, ecc. È possibile anche consigliare agli alunni di ripetere a casa gli esercizi svolti in classe, al fine di favorire il raggiungimento dei 60 minuti di attività fisica quotidiana di intensità moderata-vigorosa raccomandati dall'OMS. Le pause attive possono essere proposte anche a distanza, come occasione di diversivo alla lezione frontale e come aiuto per mantenere la concentrazione, sostenendo l'apprendimento degli studenti e il clima dell'aula virtuale. L'insegnante infatti può chiedere agli studenti di alzarsi dalla propria scrivania ed indicare gli esercizi da fare rimanendo sul posto, osservando l'esecuzione degli esercizi tramite la piattaforma web utilizzata.
Come svolgerle in sicurezza	Nonostante le limitazioni e le regole imposte per contrastare il contagio da Covid-19, è possibile proporre pause attive in classe, garantendo e ponendo attenzione all'areggiamento dell'aula e scegliendo attivazioni che possiedono le seguenti caratteristiche: <ol style="list-style-type: none">1. Permettano il posizionamento degli alunni nel proprio spazio assegnato (banco e sedia), mantenendo il distanziamento di almeno 1 metro.2. Permettano l'utilizzo dei dispositivi di protezione individuale (mascherina).3. Non prevedono lo scambio di materiali o il contatto con altri studenti.
Riferimenti bibliografici	HSE, 2017; Masini et al., 2020; Daly-Smith et al., 2018; Watson et al., 2017

3.3.2. I playground marking

Cosa sono	I playgrounds scolastici (campi o aree da gioco esterne). Tali aree possono essere divise in zone e disegnate con delle marcature che consentono particolari attività per gruppi più o meno grandi di bambini. Se opportunamente pianificato, questo intervento può garantire una giusta distribuzione dello spazio del campo da gioco ed evitare il dominio da parte di gruppi particolari di bambini o di certi tipi di attività fisica. Possono anche essere utilizzati i colori, per esempio, per codificare la tipologia specifica di una zona. 'school playtime', cioè quella parte di tempo trascorso a scuola intenzionalmente dedicato al gioco spontaneo attivo (per esempio ricreazione, pausa pranzo, orario extrascolastico) distinto dalla lezione di Educazione Fisica o da altre attività strutturate (es. gruppi sportivi). Il playground marked può essere utilizzato durante la ricreazione, la pausa pranzo o pause pomeridiane.
Come attivarli	Una scuola che intende allestire un playground, dovrebbe seguire le seguenti tappe di pianificazione: <ol style="list-style-type: none">1. Identificare i soggetti da coinvolgere per progettare in che modo allestire un playground. Si consiglia di coinvolgere diverse figure appartenenti sia al setting scuola (ad esempio: dirigenti, staff di insegnanti, personale non docente, genitori) sia al setting comunità (EELL, enti del terzo settore, ecc), nonché l'Ufficio Scolastico Regionale e i Dipartimenti di Prevenzione.2. Progettare una planimetria del playground3. Coinvolgere gli stessi bambini nella misura preliminare delle aree a disposizione4. Monitorare la presenza di eventuali aree già utilizzate ed esistenti5. Consentire ai bambini di fornire le loro idee. La raccolta delle idee potrebbe essere fatta per esempio chiedendo ai bambini di disegnare o elencare delle proposte.6. Produrre il progetto. Sarebbe auspicabile che i disegni del playground fossero riproducibili dai bambini, per esempio con i gessetti, anche fuori dalla scuola o lasciare dei disegni incompiuti che i bambini possono ultimare durante il gioco svariate volte con diverse soluzioni (es. percorsi aperti, cerchi a forma di orologio senza lancette, ecc.).7. Condividere la bozza di planimetria con insegnanti, studenti e genitori8. Valutare i costi e la messa in opera. Nelle fasi pilota sarebbe utile coinvolgere persone volontarie (ad es. genitori, insegnanti) nella fase di messa in opera delle pitture. Si possono utilizzare delle forme (es. orme di piedi) per riprodurre i disegni, oppure tracciare delle linee o altre forme geometriche come cerchi, quadrati, triangoli.9. Può essere utile fornire dei piccoli attrezzi per massimizzare l'utilizzo delle marcature, come palle leggere, funicelle, pezzi di dama/scacchi.10. Preparare spiegazioni introduttive per i bambini11. Lasciare i bambini liberi di ampliare la gamma di giochi utilizzando la fantasia e il pensiero creativo.
Come svolgerli in sicurezza	È possibile proporre l'utilizzo dei playground garantendo di non creare assembramenti negli spazi dedicati, ponendo attenzione all'arieggiamento dell'aula o degli spazi deputati (qualora i marker

siano posizionati all'interno dell'edificio scolastico) e scegliendo attivazioni che possiedano le seguenti caratteristiche:

1. Possano essere utilizzati da un bambino per volta o da piccoli gruppi
2. Permettano il posizionamento degli alunni nel proprio spazio assegnato, mantenendo il distanziamento di almeno 1 metro.
3. Permettano l'utilizzo dei dispositivi di protezione individuale (mascherina).
4. Non prevedono lo scambio di materiali o il contatto con altri studenti.

Riferimenti bibliografici Defever and Jones, 2021; Escalante et al., 2014; Scatigna et al., 2015; Welsh Assembly Government, 2002

In Appendice A sono riportate Indicazioni operative per la realizzazione di playground.

3.3.3. I pedibus

Cosa sono	<p>Il Pedibus consiste in un gruppo organizzato di bambini che percorrono a piedi il tragitto casa-scuola, accompagnati da adulti volontari. Il suo scopo è quello di educare bambini e genitori a una cultura ecologica e salutare, promuovendo l'esercizio fisico e riducendo l'inquinamento ambientale. Partecipare al Pedibus, infatti, permette di svolgere attività fisica, di sviluppare la propria autonomia, incrementare la conoscenza del proprio territorio e le abilità di socializzazione. Inoltre può essere una risorsa utile per le famiglie che devono accompagnare i figli a scuola, riducendo il carico degli Scuolabus e l'utilizzo dei mezzi pubblici ed auto private.</p> <p>Il Pedibus viene proposto agli studenti degli Istituti Comprensivi, con particolare riferimento agli studenti della scuola Primaria. L'organizzazione dei Pedibus è generalmente curata da Comuni, ATS (Agenzie di Tutela della salute), scuole e associazioni di genitori o di volontariato, a volte avvalendosi di servizi esterni di consulenza ai fini organizzativi e didattici o del supporto di risorse presenti sul territorio.</p> <p>Regione Lombardia riconosce il ruolo significativo dei Pedibus come efficace strumento di promozione dell'attività fisica e della salute e sui temi della mobilità sostenibile e dell'educazione ambientale nella cornice del modello lombardo di "Scuola che promuove salute".</p>
-----------	--

Come attivarlo	<ol style="list-style-type: none">1. Contattare la ATS - Il Dirigente Scolastico (di sua iniziativa o dopo aver raccolto la richiesta dei Genitori interessati) contatta la ATS del proprio territorio per segnalare l'interesse ad avviare il Pedibus e per raccogliere le indicazioni necessarie, a partire da quelle utili per presentare l'iniziativa e sensibilizzare genitori e insegnanti.2. Distribuire un questionario a tutte le famiglie al fine di stabilire: quanti genitori sono disposti a collaborare; quanti bambini sono interessati ad usufruire del servizio; da quale zona del quartiere provengono.3. Analizzare i questionari e stabilire le zone del quartiere in cui si concentrano il maggior numero di bambini e genitori interessati a prendere parte al Pedibus.4. Organizzare incontri con i genitori interessati al fine di verificare e quantificare la disponibilità di ognuno; identificare l'itinerario più idoneo; stabilire le fermate lungo il tragitto.5. Definire l'itinerario, che non dovrebbe superare la lunghezza di 1 Km. e, partendo dal capolinea stabilito, compiere il percorso più breve e sicuro fino alla scuola. Le fermate sono individuate in modo da essere le più convenienti per la provenienza di ogni singolo bambino
----------------	--

6. Percorrere l'itinerario stabilito "a passo di bambino" per verificarne i tempi. Stabilire l'orario di partenza dal capolinea e l'orario di passaggio ad ogni fermata, per raggiungere in tempo la scuola.
7. Prevedere un giornale di bordo, con cui registrare quotidianamente le presenze dei bambini.
8. Prevedere che tutti i partecipanti, possibilmente anche gli adulti, indossino indumenti ad alta visibilità.
9. Definire un piano settimanale di accompagnamento fra tutti i volontari fissando, per ogni giorno della settimana, chi sono gli accompagnatori e chi potrebbe svolgere servizio di emergenza (in caso di impossibilità da parte dei volontari di turno).
10. Far firmare a tutti i genitori dei bambini che faranno parte del Pedibus una lettera per presa visione delle regole e condizioni del servizio. La sicurezza deve essere sempre prioritaria e l'alta visibilità deve essere una caratteristica irrinunciabile.
11. Organizzare, possibilmente, iniziative a sostegno del Pedibus (ad es. una festa di inaugurazione in occasione del primo viaggio; una cerimonia a fine anno a scuola con la consegna di attestati di partecipazione a tutti i bambini partecipanti, premiando i più assidui e i volontari).
12. Garantire la continuità del Pedibus, indipendentemente dalle condizioni atmosferiche; sarà sospeso solo nel caso in cui l'attività scolastica non fosse garantita (ad es. scioperi).

Come svolgerlo
in sicurezza

Nell'ambito delle attività connesse alla Ripartenza Scuole, il Pedibus può rappresentare un'importante risorsa per favorire la riduzione degli assembrati e l'ingresso scaglionato degli alunni a scuola, oltre che la riduzione degli accompagnatori adulti.

Per garantire il fatto che il Pedibus possa essere svolto in sicurezza, oltre all'attenta applicazione delle norme e delle indicazioni Ministeriali, del CTS e delle Autorità sanitarie locali, si suggerisce l'adozione delle seguenti regole:

1. Garantire una adeguata informazione/formazione per genitori, volontari accompagnatori e bambini riguardo al Covid-19 e alle misure di igiene/prevenzione per contenere la diffusione.
2. L'utilizzo, da parte degli adulti volontari, dei dispositivi di protezione individuali quali mascherina e/o visiera.
3. L'attenta valutazione da parte di ciascun volontario dell'assenza di rischi per la propria persona, derivanti dall'espletamento dell'attività di accompagnatore del Pedibus.
4. La suddivisione degli alunni in piccoli gruppi (max 10-15 unità), con un accompagnatore ogni 5-7 bambini per evitare l'assembramento.
5. Il mantenimento del distanziamento fisico di almeno un metro tra i bambini e tra bambini e adulti. Per fare questo, ad esempio, si può chiedere ai genitori di dotare il proprio bambino di un metro di corda e di due moschettoni, permettendo così l'aggancio alla corda di altri bambini.
6. L'attenta organizzazione degli accessi dei Pedibus presso le singole sedi scolastiche, in modo da evitare assembramenti.
7. La cura che i percorsi dei Pedibus non si incrocino in itinere, evitando contatti fra gruppi diversi.
8. La programmazione del Pedibus per l'intero A.S. e non solo per brevi periodi, in modo da stabilizzarne le modalità organizzative.

Riferimenti
bibliografici

ATS Bergamo, 2020; ATS Milano, 2020; Rossi et al., 2004; Smith et al., 2015

3.4. Focus su tutta la comunità scolastica: studenti, insegnanti e famiglie

L'attività fisica e il movimento sono utili e praticabili, non solo dagli studenti, ma in ogni fase di età e da tutte le figure della comunità scolastica: docenti, non solo di educazione fisica, ma di tutte le discipline e della popolazione scolastica adulta (i collaboratori scolastici, il personale di segreteria, ecc). Le Pause Attive, per esempio, possono essere utilizzate anche dagli adulti: nelle riunioni, negli intervalli, nelle riunioni on line. Imparare tali esercizi, inoltre, permette alle persone di poterli poi replicare in autonomia, rimanendo quindi fisicamente attivi e favorendo il raggiungimento dei 150 minuti di attività fisica settimanale raccomandati, incrementando conseguentemente il benessere personale.

Inoltre, in una logica di scuole aperte al territorio è possibile realizzare iniziative che vedano il coinvolgimento anche delle famiglie utilizzando momenti e spazi scolastici per promuovere una più partecipata cultura del movimento.

3.5. Attenzione alle disuguaglianze

Per equità in salute si intende che tutte le persone hanno (o dovrebbero avere) le stesse opportunità di raggiungere il proprio potenziale massimo di salute o, pragmaticamente, che nessun individuo dovrebbe essere svantaggiato nel cercare di ottenerlo. Equità nella salute implica, quindi, la parità di accesso al sistema sociosanitario per tutti i cittadini e l'abbattimento di ogni forma di disuguaglianza legata alla classe sociale, al genere, all'etnia ecc.

Purtroppo è assai frequente che le persone con più risorse (economiche, relazionali, culturali ecc.) usufruiscano in misura maggiore dei programmi di prevenzione e promozione della salute, rispetto a gruppi di popolazione con bisogni di salute più consistenti ma più difficilmente raggiungibili. Quando questo succede l'"effetto netto" degli interventi, paradossalmente, è di aumentare le disuguaglianze in salute, anziché ridurle. Per questo è possibile e doveroso attivare, fin dalle fasi di programmazione, strategie per ovviare a questo rischio e per monitorare l'effetto e le ricadute dei programmi e degli interventi messi in campo (Ministero della Salute, 2021).

La Rete delle Scuole che Promuovono Salute - Lombardia si assume un ruolo fondamentale nel contrasto alle disuguaglianze di salute, "garantendo pari opportunità in materia di attività fisica a prescindere dal genere, dai livelli di reddito, di istruzione, dall'appartenenza ad un gruppo etnico o dalla disabilità" (Uisp, 2016). La promozione del movimento può essere particolarmente utile in questa direzione. Integrare il movimento nell'insegnamento facilita infatti il coinvolgimento e l'attivazione di alunni che faticano a seguire metodologie didattiche più tradizionali e basate solo su aspetti puramente cognitivi. Queste è già stato segnalato come uno degli effetti positivi dei programmi regionali di life skill education, quali LifeSkills Training o Unplugged, che, attraverso l'uso di metodologie attive, hanno favorito l'inclusione di studenti con difficoltà scolastiche.

Dai dati emergono tuttavia, diverse forme di disuguaglianza rispetto alla possibilità di fare movimento a scuola e fuori dalla scuola (HBSC, 2020):

- Disuguaglianze socio-economiche: gli studenti che provengono da famiglie con livello socio-economico e titolo di studio più basso svolgono meno frequentemente attività motoria;
- Disuguaglianza di genere: le femmine fanno meno attività motoria dei maschi;
- Disuguaglianze per età e grado di scuola: La pratica dell'attività motoria si riduce nel corso del tempo e sono i più giovani a praticarla più frequentemente;
- Disuguaglianze territoriali: le ore di educazione fisica fatte a scuola si differenziano notevolmente per provincia e area territoriale in Lombardia; lo stesso vale per l'abitudine di spostarsi tra casa e scuola a piedi o in bicicletta
- Disuguaglianze per condizioni di salute: gli studenti con disabilità hanno meno occasioni e sono poco inclusi nelle attività motorie a scuola.

Risulta quindi centrale focalizzarsi su tali disuguaglianze nello sviluppo di strategie di promozione del movimento a scuola.

3.6. Valorizzazione di risorse interne alla comunità scolastica

Diverse review della letteratura sull'efficacia dei programmi preventivi e di promozione della salute nel contesto scolastico hanno messo in luce l'importanza di rinforzare risorse interne alla comunità scolastica, di coinvolgere insegnanti, studenti nel ruolo di peer educator o altri membri della comunità scolastica nella realizzazione delle attività e di integrare i programmi nell'offerta formativa e nell'organizzazione scolastica

(Catalano et al., 2004; Kuosmanen et al., 2019; Nation et al., 2003; Sobol-Goldberg et al., 2013; Tobler et al., 2000; Tobler & Stratton, 1997; Ttofi & Farrington, 2011; WHO, 2020).

Per promuovere il movimento è inoltre necessario valorizzare gli spazi presenti all'interno della scuola e del territorio circostante. L'ambiente scolastico può infatti offrire opportunità di movimento ma talvolta le può ostacolare. Per questo motivo sono molto importanti le modifiche organizzative strutturali, ove possibili, a partire dalle palestre, fino ai cortili scolastici e alle aree verdi intorno alla scuola per l'attività fisica all'aria aperta, così come la presenza di piste ciclabili o pedonali sicure vicino alla scuola.

Per la realizzazione di queste modifiche sono spesso necessarie collaborazioni con le Amministrazioni comunali, o con enti ed associazioni del territorio; creare occasioni per fare movimento a scuola vuol dire offrire spazi sicuri per giocare all'aperto, percorsi sicuri per il tragitto casa scuola con il piedibus, trovare spazi e tempi per fare movimento come le pause attive, proporre e realizzare occasioni di gioco attivo come i giochi di squadra ed la riscoperta di giochi tradizionali, favorire l'avvicinamento della pratica sportiva offrendo a tutti la possibilità di sperimentare nuovi sport, favorire l'attività fisica anche in orario extrascolastico, organizzare giornate e eventi per la promozione dell'attività motoria e sportiva, offrire opportunità per fare attività fisica /sportiva gratuitamente o a prezzi agevolati, sfruttando gli spazi della scuola (palestre, cortili..)e/o attraverso il coinvolgimento (spazi, strutture) della comunità, delle società sportive e degli Enti locali.

3.7. Processo per un'implementazione di qualità e sostenibile

Alla luce di quanto appena presentato, il Gruppo SPS movimento ha identificato alcuni elementi di processo fondamentali per una realizzazione di qualità e sostenibile della Scuola in movimento. Si è proceduto quindi all'analisi di 7 casi riportati dai componenti del gruppo di scuole o realtà territoriali che hanno già messo in atto strategie in linea con le Scuole in movimento. In una prima fase sono state raccolte le esperienze tramite una scheda strutturata; successivamente i casi sono stati presentati e discussi con tutto il gruppo a partire da alcuni temi di discussione precedentemente condivisi.

Gli elementi emersi da questa analisi di casi sono stati inoltre confrontati con la letteratura scientifica sull'efficacia dei programmi di promozione del movimento a scuola (Defever and Jones, 2021; Escalante et al., 2014; Pawlowski et al., 2015; Suga et al., 2021).

Da questa analisi sono emerse alcuni aspetti fondamentali.

3.7.1 Il ruolo del Dirigente scolastico

Il Dirigente scolastico, in linea con il Modello della Scuola che Promuove Salute, ha una funzione centrale nello sviluppo della Scuola in movimento nel proprio istituto. In particolare, alcune importanti funzioni del Dirigente sono:

- Integrare il movimento nella programmazione scolastica e didattica (ad es. integrare il movimento in modo trasversale nel Piano Triennale dell'Offerta formativa, integrare il movimento nella propria visione di Scuola che Promuove Salute)
- Coinvolgere gli Organi collegiali (collegio docenti e consiglio d'istituto) e i gruppi di lavoro già presenti (ad es. gruppo di lavoro della Scuola che Promuove Salute) nella programmazione delle attività
- Motivare e valorizzare la partecipazione degli insegnanti alle attività e agli eventi formativi esplicitando le motivazioni sottostanti, i guadagni in termini di apprendimento e salute, gli aspetti legali-assicurativi, le modalità organizzative, ecc.

- Dare una funzione riconosciuta a uno o più insegnanti di formazione e accompagnamento a tutti i docenti della scuola (ad es. insegnante di educazione fisica dell'Istituto, laureati in scienze motoria, mobility manager)
- Collaborare con gli enti esterni che possono promuovere e sostenere le Scuole in movimento (ad es. Scuola capofila provinciale SPS, Ambito Territoriale dell'Ufficio Scolastico, ATS, enti e stakeholder del territorio)
- Presentare l'iniziativa ai genitori mettendo in evidenza il legame tra movimento, apprendimento e salute

3.7.2 *Costituzione di un gruppo di lavoro*

Considerata l'importanza di integrare il movimento in tutta la programmazione scolastica e didattica risulta necessario costituire un gruppo di lavoro che promuova e gestisca le attività o dare tale funzione a gruppi di lavoro già esistenti. Alcuni compiti di questo gruppo di lavoro saranno:

- Supportare il Dirigente scolastico nell'integrazione del movimento all'interno del Piano Triennale dell'Offerta Formativa quale metodologia didattica, metodo per favorire l'apprendimento, abitudine salutare e comportamento sostenibile
- Motivare e valorizzare la partecipazione degli insegnanti alle attività e agli eventi formativi
- Definire il piano di attività specifico ipotizzando le strategie per gestire ostacoli e difficoltà e per ridurre le disuguaglianze
- Proporre una riorganizzazione strutturale degli spazi e della giornata scolastica (ad es. programmare momenti per pause attive o camminate esterne, uso del cortile, uso di spazi esterni alla scuola, programmare eventi celebrativi che diano risalto agli sforzi fatti per avere uno stile di vita attivo)
- Coinvolgere stakeholder del territorio che possono fornire spazi o competenze utili (ad es. enti locali, associazioni genitori, associazioni del territorio, enti sportivi, associazioni per studenti con bisogni educativi specifici, ecc.)
- Coinvolgere attivamente gli studenti nella programmazione delle attività e nella loro realizzazione (ad es. nella definizione dei playground, nella riorganizzazione degli spazi, nella gestione delle pause attive)

3.7.3 *Coinvolgimento insegnanti educazioni fisica/scienze motorie o laureati in scienze motorie*

A partire dalla prospettiva presentata precedentemente di valorizzare le risorse interne alla comunità scolastica, diventa centrale usufruire delle competenze dei laureati in scienze motorie presenti all'interno dell'istituto scolastico non solo all'interno delle ore della loro specifica materia ma come supporto per tutta l'organizzazione scolastica. Nella Scuola in Movimento si auspica quindi che gli insegnanti di educazione fisica/scienze motorie o altri docenti laureati in scienze motorie possano assumere un ruolo di formatori per tutti i docenti dall'Istituto e che possano accompagnare i colleghi nell'integrazione del movimento nei diversi momenti della giornata. Questo è attualmente possibile in tutti gli ordini di scuola, facendo anche leva sul curriculum verticale tra scuola primaria e scuola secondaria di I grado e creando uno scambio di competenze tra ordini di scuola dello stesso istituto. Inoltre, tale azione sarebbe ulteriormente potenziata dall'introduzione di un laureato in scienze motorie nella scuola primaria, come previsto dalla normativa recentemente approvata.

3.7.4 *Programmazione del consiglio di classe*

La Scuola in Movimento prevede diverse tipologie d'azione che possono essere scelte e adattate a seconda delle caratteristiche della singola classe. Per questo motivo risulta centrale una programmazione dettagliata da parte del Consiglio di classe sulle modalità migliori per integrare il movimento in tutti i momenti della giornata scolastica e sulle strategie per affrontare difficoltà e ostacoli. Alcuni compiti dei consigli di classe potrebbero essere:

- Definire il piano di attività e le modalità per integrare il movimento nei diversi momenti della giornata scolastica
- Definire strategie per gestire ostacoli e difficoltà (ad es. gestione delle stagioni e del meteo, difficoltà di alcuni insegnanti)
- Definire strategie per favorire l'inclusione e ridurre le disuguaglianze a seconda delle caratteristiche degli studenti
- Definire strategie per coinvolgere attivamente gli studenti e dare loro compiti di responsabilità (ad es. far gestire ad alcuni studenti alcune attività)
- Monitorare la realizzazione delle attività e i progressi degli studenti

3.7.5 Strumenti a supporto

Sia dall'analisi dei casi che dalla letteratura scientifica è emersa la necessità di avere forme di supporto per sviluppare le linee d'azione previste. In particolare, risultano centrali i seguenti strumenti:

- Formazione iniziale
- Accompagnamento metodologico durante l'anno
- Strumenti operativi (manuali, checklist, video con esempi di attività, ecc.)
- Strumenti di monitoraggio delle attività
- Contest, sfide, eventi celebrativi per valorizzare l'importanza del movimento e i progressi fatti

4. ESEMPI DI ESERCIZI PRATICI

Il seguente capitolo ha l'obiettivo di presentare alcuni esempi di esercizi che possono essere realizzati a scuola, distinguendoli in base ai diversi obiettivi: esercizi per attivarsi e favorire la socialità, esercizi per favorire la concentrazione e l'attenzione, esercizi per l'apprendimento, esercizi di rilassamento.

Prima di presentare gli esercizi si propongono alcune indicazioni operative.

4.1. Preparazione degli esercizi

4.1.1 Ruoli e compiti

Qualunque insegnante, non solo quelli di Educazione Fisica, potrà proporre questi brevi esercizi. Viene quindi chiesto loro di passare dall'essere "trasmettitori di conoscenze" a divenire mediatori e facilitatori dell'apprendimento orientando i processi formativi.

In alternativa, è possibile coinvolgere gli studenti nella gestione degli esercizi attribuendoli un ruolo di peer educator rispetto ai propri compagni.

Si sottolinea tuttavia come questi esercizi possano rappresentare un'opportunità psico-fisica anche per gli insegnanti e tutto il personale scolastico per fare movimento durante l'orario lavorativo.

4.1.2 Scelta degli esercizi

Qualunque insegnante potrà scegliere quali esercizi proporre nei diversi momenti della giornata, sulla base del grado di scuola, delle caratteristiche degli studenti e della programmazione scolastica. È possibile di combinare alcuni esercizi tra loro, al fine di ottenere pause della durata desiderata, così come di riadattare gli esercizi proposti sulla base delle caratteristiche dei propri alunni.

La Tabella 6 elenca gli esercizi e specifica i momenti della giornata scolastica in cui possono essere proposti. Nei paragrafi successivi vengono invece date indicazioni specifiche su come realizzarli specificando per quali gradi di scuola sono più adatti.

4.1.3 Personalizzazione degli esercizi

Tali proposte rappresentano soltanto alcuni esempi. È possibile creare e proporre nuovi e differenti esercizi tenendo in considerazione gli elementi chiave riportati all'interno di questo documento.

4.1.4 Movimento ai tempi del COVID-19

Data la situazione pandemica, nella selezione degli esercizi si è tenuto conto dei vincoli legati alla prevenzione dei contagi di COVID-19. Gli esercizi possono quindi essere realizzati mantenendo il distanziamento fisico.

È possibile proporre gli esercizi in classe, garantendo e ponendo attenzione all'arieggiamento dell'aula e scegliendo attivazioni che possiedono le seguenti caratteristiche:

- Permettano il posizionamento degli alunni nel proprio spazio assegnato (banco e sedia), mantenendo il distanziamento di almeno 1 metro.
- Permettano l'utilizzo dei dispositivi di protezione individuale (mascherina).
- Non prevedano lo scambio di materiali o il contatto con altri studenti.

Inoltre, alcuni di questi esercizi possono essere proposti sia in presenza che in DDI.

4.2. Esercizi

Tabella 6: elenco dei possibili esercizi distinti per obiettivi e momenti della giornata scolastica in cui possono essere proposti

	intervallo	Pause attive	Movimento integrato nell'insegnamento	Postura durante le lezioni
ESERCIZI PER ATTIVARSI E FAVORIRE LA SOCIALITÀ				
Qui c'è uno zoo	X	X	X (per infanzia)	
Il semaforo	X	X		
Muoviamoci insieme	X	X		
A ritmo delle carte		X		
Esercizi vari di attivazione	X	X		X
A ritmo	X	X		
Usiamo le scale	X	X	X	
Sciogliere le righe		X		
Saluto attivo	X	X		X
Ruota del movimento	X	X		X
Al galoppo		X		
ESERCIZI PER FAVORIRE LA CONCENTRAZIONE/ATTENZIONE				
Questo è il mio naso		X	X	
L'insegnante diventa pazzo		X		
Body percussion	X	X		
Otto	X	X	X	X
Mulinelli	X	X	X	X
Oggetti in equilibrio	X	X	X	X
Percorso ad ostacoli	X		X	
Arrampicata orizzontale	X		X	
ESERCIZI PER FAVORIRE L'APPRENDIMENTO				
La matematica dei saltelli		X	X	
Studiare in equilibrio			X	
Leggere e comprendere un testo camminando			X	
Leggere e comprendere un testo muovendosi			X	
Il battito cardiaco			X	
Orienteering			X	
Ripassiamo le linee			X	
Ripassiamo i poligoni			X	
Ripassiamo gli angoli			X	
Impariamo l'inglese			X	
Operazioni con le dita			X	
Camminando si impara				
ESERCIZI DI RILASSAMENTO				
Stretching in classe		X		X
Respirazione profonda		X	X	X
Immaginazione guidata		X	X	X
Rilassamento muscolare		X	X	X

4.2.1. Esercizi per attivarsi e favorire la socialità

QUI C'È UNO ZOO – infanzia e primaria

L'insegnante sceglie una lista di animali dello zoo (es: scimmia, orso, elefante, giraffa, serpente, tigre, leone, canguro, ecc.), tutte le volte che l'insegnante nomina un animale i bambini devono imitarne i movimenti e i gesti, rimanendo dietro al banco, per circa 30 secondi, fino alla scelta dell'animale successivo. L'insegnante può chiedere ad ogni bambino di scegliere un animale che i compagni dovranno imitare.

IL SEMAFORO – primaria

Tutti i bambini si alzano, rimanendo dietro al proprio banco, e guardano l'insegnante che si posiziona davanti a loro. L'insegnante diventa il "leader" e assegna un movimento diverso ai colori del semaforo (ad esempio: verde=tutti i bambini corrono sul posto; giallo=i bambini saltellano sul posto; rosso=tutti devono rimanere immobili). Quando l'insegnante chiama il colore di riferimento o prende in mano un oggetto di un colore corrispondente tutti i bambini eseguono il movimento corrispondente. È possibile chiedere ai bambini di assegnare un movimento ai colori, così come, a turno, chiamare i bambini stessi a svolgere il ruolo di leader.

MUOVIAMOCI INSIEME – primaria e secondaria I grado

L'insegnante invita gli alunni ad alzarsi e, a giro, chiama ogni alunno che deve eseguire qualsiasi movimento a sua scelta (rimanendo sul posto). Tutti ripetono il movimento scelto per 8 volte. L'insegnante nomina poi un alunno successivo che deve scegliere un movimento diverso da quello identificato dai compagni. L'esercizio si conclude quando tutti gli studenti sono stati chiamati ed hanno proposto un movimento.

A RITMO DELLE CARTE – secondaria I/II grado (con esercizi più complessi)

L'insegnante utilizza un mazzo di carte ed assegna ad ogni seme un movimento da svolgere (ad esempio: cuori=fai un affondo; quadri=salta in alto sul posto; fiori=esegui uno squat; picche=fai un salto a stella). Inizia quindi a girare le carte del mazzo e a mostrarle agli studenti che dovranno eseguire il movimento indicato per un numero di volte corrispondenti alla carta stessa. Ad esempio: se l'insegnante estrae dal mazzo il quattro di picche tutti gli alunni dovranno effettuare 4 salti a stella.

ESERCIZI DI ATTIVAZIONE – primaria e secondaria I/II grado

L'insegnante può chiedere agli studenti di effettuare alcuni movimenti, come ad esempio:

- Alzarsi e sedersi 10 volte
- Correre sul posto per 30 secondi e calcolare il battito cardiaco
- Contare quanti piegamenti, squat o affondi riescono a fare in 15 secondi
- Fare una passeggiata per la classe

A RITMO! – primaria e secondaria I grado

Utilizzando la lavagna interattiva multimediale l'insegnante può scegliere delle canzoni e chiedere agli studenti di ballare a ritmo.

USIAMO LE SCALE – primaria e secondaria I/II grado

L'insegnante chiede agli alunni di salire per le scale, più o meno velocemente, e di scendere in modo rilassato.

Si possono utilizzare anche varianti, quali: salire due scalini alla volta, salire a gattoni, utilizzare un ritmo di salita (ad esempio: salire tre scalini verso il basso e due verso l'alto), ecc.;

SALUTO ATTIVO – primaria e secondaria I/II grado

L'insegnante a inizio giornata chiede agli alunni di fare un esercizio di movimento scelto tra quelli descritti successivamente

RUOTA DEL MOVIMENTO – primaria e secondaria I grado

la ruota del movimento che utilizza SmuovilaScuola è una piattaforma interattiva utile per proporre gli esercizi del break motorio in modo semplice, veloce e accattivante. La ruota è divisa in spicchi e in ognuno ci sono degli item motori, scelti in base all'età dei bambini. Per le classi prime e seconde i 6 ambiti motori sono: coordinazione, attenzione, equilibrio, imitazione, allungamento e controllo tonico-posturale; mentre per le classi terze, quarte e quinte, le attività sono state classificate in 5 ambiti motori: coordinazione, equilibrio, combinazione motoria, allungamento e controllo tonico-posturale.

Fonte: <https://smuovilascuola.wordpress.com/>

AL GALOPPO! – primaria

Tutti i bambini battono le proprie mani sulle cosce producendo il suono del galoppo; l'insegnante ad alta voce dà alcune istruzioni (curva a sinistra= tutti si sporgono verso sinistra; curva a destra = tutti si sporgono verso destra; ostacolo= con le braccia verso l'alto e con un saltello si accenna al salto dell'ostacolo; pozzanghera = tutti fanno un rumore di bolle d'acqua con le labbra; al galoppo= tutti fanno il suono del galoppo con le labbra; ecc)

GIOCHIAMO AD EGUAGLIARE UN RECORD – secondaria secondo grado

L'insegnante lancia la sfida: chi riesce ad eguagliare il record italiano maschile di 3000 m? o il record mondiale femminile dei 5000 m? I ragazzi dovranno escogitare strategie per pareggiare o avvicinarsi al primato predisponendo per esempio con una staffetta (150 m a testa).

Fonte: "Mi muovo sto bene. Benessere movimento e sport. Dalla scuola dell'infanzia alla superiore"

GIOCO DELL'INSEGUIMENTO – secondaria secondo grado

La classe viene suddivisa in piccoli gruppi (squadre di 3 o 4 studenti) e viene posizionata ogni squadra in quattro posizioni di partenza diverse. Ognuno deve compiere il percorso delimitato da conetti cercando di raggiungere la squadra precedente entro il limite di tempo stabilito dall'allenatore (per esempio un minuto). Regola del gioco: il gruppo, per tutta la durata della corsa, deve essere compatto e aggregato.

Fonte: "Mi muovo sto bene. Benessere movimento e sport. Dalla scuola dell'infanzia alla superiore"

LA CAMPESTRE: VIETATO IMPROVVISARE – secondaria secondo grado

La campestre è un'attività semplice, alla portata di tutti e non necessita di attrezzature costose ma richiede un'attenta programmazione: una procedura organizzativa (per esempio inserire la campestre nella programmazione curricolare) e allenamento (è necessario preparare gli allievi in modo graduale con attività scolastiche preparatorie e motivando gli allievi a fare allenamento anche fuori dall'orario scolastico).

Fonte: "Mi muovo sto bene. Benessere movimento e sport. Dalla scuola dell'infanzia alla superiore"

4.2.2 Esercizi per favorire la concentrazione/attenzione

QUESTO È IL MIO NASO – primaria

Questo esercizio permette di allenare l'attenzione e la motricità dei bambini. L'insegnante chiede al bambino seduto al primo banco di dire "Questo è il mio naso" e toccare contemporaneamente una parte diversa del corpo (ad esempio il proprio ginocchio). Il bambino seduto nella fila accanto dovrà toccare una parte del proprio corpo diversa da quella toccata dal compagno (ad esempio la mano) e esclamare "questo è il mio ginocchio". Si procede con il giro fino a quando tutti gli alunni non hanno completato l'esercizio.

L'INSEGNANTE DIVENTA PAZZO – primaria

L'insegnante dà delle istruzioni (per esempio: tutti a destra, tutti a sinistra, tutti su, tutti giù) e gli alunni devono fare il contrario con il corpo.

Fonte: "Maestra facciamo una pausa"

BODY PERCUSSION – secondaria I/II grado

Un alunno esegue una sequenza di 2 o 3 suoni del corpo (per produrre dei suoni si può, ad esempio: battere le mani, battere i piedi, schiacciare le dita, sfregare le mani tra di loro o sulle cosce, battere le mani sul petto, sulle gambe o sulle diverse parti del corpo, fischiare, schiacciare la lingua sul palato, colpire le guance tenendo la bocca aperta). Compito del resto del gruppo è riprodurre la sequenza dei movimenti. Poi sarà il turno di un secondo alunno e così via.

Fonte: UISP Comitato Territoriale di Firenze APS -NUOVI STILI DI VITA

OTTO! – secondaria II grado

Ogni alunno si alza e, rimanendo sul posto, inizia a tracciare un cerchio immaginario con una mano e con l'altra disegna in aria un 8 diritto o coricato. L'insegnante di frequente chiede di alternare i gesti delle due mani.

È possibile proporre le seguenti varianti:

- Gli alunni tracciano cerchi in aria con un piede e una mano contemporaneamente.
- Gli alunni tracciano un cerchio in aria con la mano e un 8 in aria con il piede.
- Gli alunni, durante l'esercizio, tengono in equilibrio piccoli oggetti su uno o due palmi delle mani, ad esempio: fazzoletti di carta, gomme per cancellare, ecc.

Fonte: <https://www.schulebewegt.ch/it/aufgaben/otto>

MULINELLI – primaria e secondaria I/II grado

L'insegnante chiede agli allievi di scegliere una posizione che metta alla prova il loro senso dell'equilibrio ma che siano capaci di mantenere (ad esempio: stare in punta di piedi, stare in piedi su una gamba, ecc.) e, contemporaneamente, di alzare le braccia e farle ruotare in modo sincrono mantenendole parallele per 30 secondi. È possibile poi chiedere agli studenti di modificare il senso di rotazione, di effettuare una rotazione asincrona o di modificare la posizione di equilibrio.

OGGETTI IN EQUILIBRIO – primaria, secondaria I grado

L'insegnante chiede agli alunni di allenarsi a tenere in equilibrio oggetti (ad esempio: gomme, bottiglie, cancelleria, ecc.), sia stando fermi che muovendosi o camminando.

PERCORSO AD OSTACOLI – primaria, secondaria I/II grado

L'insegnante predispone e chiede agli alunni di utilizzare un percorso ad ostacoli che includa diversi movimenti: saltare, strisciare, camminare su una linea con un piede, andare a zig zag, ecc.

4.2.3. Esercizi per favorire l'apprendimento

LA MATEMATICA DEI SALTELLI – primaria e secondaria I grado

L'insegnante pronuncia ad alta voce un'addizione, una sottrazione, una moltiplicazione o una divisione. Gli alunni devono risolvere mentalmente il problema e poi eseguire rapidamente il numero corrispondente al risultato ottenuto di saltelli o di movimenti specificati dall'insegnante. Ad esempio, l'insegnante può utilizzare le seguenti varianti di movimento:

- Saltelli a coniglietto
- Sollevamento delle ginocchia
- Piegamenti sulle gambe
- Marcia sul posto
- Piegamenti della gamba
- Piegamenti dei bicipiti con il libro di matematica

È possibile chiedere ad ogni studente di proporre un nuovo movimento prima di pronunciare l'operazione matematica da svolgere.

STUDIARE IN EQUILIBRIO – secondaria I e II grado

L'insegnante chiede agli alunni di leggere o ripetere rimanendo in equilibrio in una posizione comoda da loro scelta. È possibile chiedere anche agli alunni di leggere e ripetere stando in piedi su una gamba muovendo il piede libero o appoggiandolo sul piede d'appoggio o mettendolo nell'incavo del ginocchio della gamba d'appoggio oppure spingendolo contro la gamba d'appoggio.

Fonte: <https://www.schulebewegt.ch/it/aufgaben/Studiare-in-equilibrio>

LEGGERE E COMPRENDERE UN TESTO CAMMINANDO – primaria e secondaria I/II grado

Con il testo in mano, leggere camminando ognuno con il proprio ritmo in uno spazio che consenta il distanziamento come corridoio, salone, atrio o cortile. Si può intervallare la camminata con i 3 "movimenti della sedia" (stando in piedi, piegando le ginocchia come quando ci si siede e poi tonando dritti) o chiedere agli studenti di stare in equilibrio qualche secondo su un piede e sull'altro, per poi riprendere la camminata

LEGGERE E COMPRENDERE UN TESTO MUOVENDOSI – primaria e secondaria I/II grado

Chiedere agli alunni di leggere un testo passando da una mano all'altra una pallina fatta con carta da riciclo. Si può intervallare con braccia stese in alto e lentamente riportarle in basso lateralmente.

È possibile ripetere lo stesso esercizio chiedendo agli studenti di ripetere la lezione

RIPASSIAMO LE LINEE – primaria

In palestra, in classe, nel corridoio o in cortile, con l'uso delle corde/funicelle si realizzano a terra linee curve, spezzate, miste, aperte, chiuse, intrecciate, ecc.

Dopo aver disposto a terra le varie funicelle le stesse possono essere superate con saltelli a piedi pari, solo col piede destro, solo col sinistro, da avanti a dietro, da destra a sinistra, ecc.

RIPASSIAMO I POLIGONI – primaria

L'acquisizione dei principali concetti geometrici, linee, poligoni, angoli, operazione che talvolta può risultare complessa per i bambini, può essere facilitata attraverso un'esperienza diretta con il corpo: il bambino impara facendo. I bambini costruiscono le forme geometriche principali (triangolo, quadrato, rettangolo, esagono), realizzandole con l'elastico tutti insieme. A gruppi di 3/4/5/6 formano un triangolo, un quadrato, un rettangolo o un esagono, oppure due gruppi si uniscono per comporre una forma, mentre l'altro gruppo saltella sull'elastico.

RIPASSIAMO GLI ANGOLI – primaria

L'insegnante nomina alcuni angoli e chiede ai bambini di rappresentarli attraverso l'apertura delle braccia o delle gambe. Ad esempio un angolo di 90° può essere realizzato portando un braccio verso l'altro e distendendo l'altro verso la propria destra. Un angolo di 360° può essere realizzato mediante la circonduzione delle braccia, ecc. Così facendo l'acquisizione del concetto di angoli può essere facilitata attraverso un'esperienza diretta con il corpo.

OPERAZIONI CON LE DITA – primaria

Alle dita di una mano vengono assegnati dei numeri (pollice uno, indice due e così via). La mano viene posata sul tavolo. L'insegnante chiama uno o più numeri. Le dita indicate devono alzarsi. Si possono anche fare le Operazioni (somme, sottrazioni, moltiplicazioni, divisioni). È indicato utilizzare entrambe le mani (numeri da 1 a 10).

IL CODING – primaria

"Il Coding" una palestra per allenare il pensiero logico degli studenti della Scuola Primaria. In generale il coding è un modo per approcciare il tema in maniera attiva e viene proposto, generalmente, come attività laboratoriale. Il bambino è direttamente coinvolto nel processo di creazione di semplici comandi e ne diviene direttamente o indirettamente il protagonista. Per la natura laboratoriale il coding ben si abbina all'attività motoria, consentendo di acquisire ed

applicare la stessa logica anche in contesti diversi e permettendo loro di imparare a comprendere meglio quali sono i passaggi necessari per raggiungere un dato scopo, in quanto tempo e con quale strategia. Questo, nella crescita cognitiva del giovane studente, lo renderà più disposto nel pianificare e risolvere un problema di matematica, nel comprendere una consegna d'italiano, o persino nel programmare i suoi impegni nella giornata e nel tempo, superando così il semplice e solo aspetto tecnologico a favore di una maggior autostima, consapevolezza, capacità di gestire l'ansia, ecc. ecc.. Le attività obbligano bambini e ragazzi a pensare a quali sono i passaggi logici per arrivare all'obiettivo da raggiungere, sviluppando creatività e logica. Come in un videogioco, i personaggi, guidati dagli Studenti con semplici comandi, possono spostare blocchi, oggetti oppure fornire indicazioni di movimento a un personaggio. In questo modo i piccoli acquistano familiarità con nuovi linguaggi senza però il bisogno di digitare alcun programma complesso.

Esempio di coding: il labirinto (programmare con i blocchi)

- ✓ Una griglia - tracciata in una zona della palestra con del semplice nastro adesivo di carta (è possibile utilizzare anche dei semplici cerchi di plastica colorata)
- ✓ Fogli di carta bianca del formato A4
- ✓ Colori - per diversificare il significato dei vari comandi.
- ✓ Contenitore dei comandi - box che contenga i vari fogli con riprodotti i comandi.
- ✓ Ostacoli - persone/studenti o oggetti vari da inserire nelle caselle del labirinto.
- ✓ Niente gare - basta modificare la posizione degli ostacoli immessi nel labirinto per rendere necessarie istruzioni sempre diverse.

Per iniziare a programmare si utilizzano dei semplici fogli sui quali possiamo far disegnare agli studenti i vari comandi sotto forma di frecce. Attraverso delle semplici frecce, dapprima l'Insegnante e poi gli stessi Studenti, danno dei comandi a quel bambino/compagno, che a turno dovrà affrontare ed uscire dal Labirinto, "avanti-indietro- destra- sinistra- inverti direzione- ecc".

VARIANTI: Estremamente interessanti sono le varianti in cui, nel reticolo in palestra, gli studenti devono comporre delle parole dopo aver elaborato i comandi per recuperare le lettere necessarie disseminate lungo il percorso, oppure, andando a depositare delle lettere mancanti (sempre nel reticolo realizzato in palestra) per completare una parola precedentemente realizzata in modo non finito.

In analogia con lettere e comandi (sempre nel reticolo realizzato in palestra), si può giocare con numeri e operazioni da compiere, sempre abbinandoli in parallelo a piccoli esercizi da realizzare per un numero di ripetizioni pari al risultato finale.

Quanto sopra riportato sono solo alcune semplici varianti, ma queste possono essere davvero innumerevoli e tali da essere realizzate nella scuola come in cortile ad esempio abbinando il Coding all'Orienteering o in relazione agli spazi ed agli strumenti a disposizione.

4.2.4. *Esercizi di rilassamento*

STRETCHING IN CLASSE – secondaria I/II grado

É possibile guidare gli alunni a svolgere una serie di esercizi di stretching, rimanendo fermi al proprio posto. Ad esempio:

- Toccarsi le punte dei piedi: in piedi, con le braccia in alto, piegarsi fino a toccare con le mani la punta dei piedi, senza piegare le gambe.
- Allungare il più possibile sopra la testa le braccia e le dita delle mani.
- Ruotare lentamente il capo a destra sinistra cercando di arrivare con il mento al di sopra della spalla.
- Inclinare lentamente il capo a destra e a sinistra cercando di avvicinare l'orecchio alla spalla.
- Portare entrambe le spalle in alto e lasciarle cadere verso il basso.

- Circonduzione lenta di entrambe le spalle prima indietro in avanti.
- Con il palmo appiattito sulla sedia le dita rivolte indietro portare lentamente le braccia indietro.
- Afferrare la gamba sinistra sotto il ginocchio e portarla verso il petto; ripetere con la gamba destra.
- Con i piedi appoggiati a terra sollevare alternativamente la punta del piede sinistro e poi quella del piede destro.

Fonte: *GetActiveIn the Classroom! Attività fisica in classe per le scuole*

RESPIRAZIONE PROFONDA – primaria/secondaria I grado

L'insegnante invita gli alunni ad inspirare ed espirare contando fino a 4 e ripetendo l'esercizio per cinque volte. È possibile mettere una musica lenta di sottofondo per favorire il rilassamento.

Fonte: *Life Skills Training Lombardia*

IMMAGINAZIONE GUIDATA – primaria/secondaria I grado

L'insegnante chiede agli alunni di pensare ad uno scenario rilassante e rasserenante e di immaginare di trovarsi in quel posto sentendosi felici e rilassati; se lo desiderano possono chiudere gli occhi; è possibile mettere una musica rilassante di sottofondo. L'insegnante legge agli alunni un testo che descrive un posto piacevole e le sensazioni provate; poi, lentamente, chiede agli alunni di fare un respiro profondo, di stiracchiarsi e di ritornare al tempo presente.

Fonte: *Life Skills Training Lombardia*

RILASSAMENTO MUSCOLARE – primaria/secondaria I grado

L'insegnante chiede agli alunni di riporre i materiali scolastici, sedersi bene e mettersi comodi e, se lo vogliono, di chiudere gli occhi; chiederà poi di contrarre e poi lasciare andare varie parti del corpo (mani, braccia, piedi, gambe, addome, viso spalancando la bocca, infine chiederà di contrarre tutti i muscoli del corpo e poi rilasciarli tutti.

Fonte: *Life Skills Training Lombardia*

4.3 Strumenti utili

Nei momenti in cui l'attenzione in classe cala, quando i bambini si sentono stanchi, non riescono a concentrarsi o non ce la fanno più a stare seduti è utile avere a disposizione degli strumenti da far loro utilizzare per fare una piccola pausa di un minuto, breve, in modo che i bambini non si sovraccittino.

Tali strumenti possono essere

- le fitballs (grandi palle)
- le meduse, cuscineti morbidi che si possono tenere sulla sedia per ritrovare il baricentro e la giusta postura, oppure sotto i piedi per un auto-massaggio
- I ricetti sono più piccoli e nascono come pedana di equilibrio da usare al posto
- gli elastici (sotto tutti i banchi) per scaricare la tensione

Un'altra attrezzatura utile è l'arrampicata orizzontale. È un'attrezzatura che prevede varie forme delle prese con i loro angoli, spigoli, arrotondamenti, inclinazioni. Può essere installata sia all'interno che all'esterno della scuola. All'interno facilita l'uso di spazi generalmente trascurati (come corridoi e atrio della scuola) e allarga le opportunità di attività motorie negli spazi dedicati (palestra). All'esterno può rendere fruibili le pareti della scuola oppure essere installata in cortile. Può essere utilizzata durante le lezioni, la ricreazione il tempo libero; deve essere montata da esperti, deve essere fatta manutenzione e cura perché sia sicura.

RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

- Arrigoni C. (2012). *Paralimpici – Lo sport per disabili: storie, discipline, personaggi*. Edizioni Hoepli: Milano
- ATS Bergamo (2020). *Piedibus. Indicazioni per la realizzazione in sicurezza del piedibus*
- ATS Milano (2020). *Indicazioni per la realizzazione in sicurezza dei PIEDIBUS. Un modo sano, sicuro, divertente ed ecologico per andare a scuola*
- ATS Milano Città Metropolitana (2019). *Le pause attive*.
- Bart, O., Hajami, D., & Bar-Haim, Y. (2007). Predicting school adjustment from motor abilities in kindergarten. *Infant and Child Development*, 16, 597–615
- Bodini, A., Capellini, F., e Magnanini A. (2010). *Baskin... uno sport per tutti. Fondamenti teorici, metodologici e progettuali*. Franco Angeli
- Buonocore, M., Mastromattei, D., e Tosarello, M. (2011). *Disabilità e sport: dall'integrazione all'inclusione*. Nuova Cultura
- Burgess, S. And Sievertsen, H. (2020). Schools, skills, and learning: The impact of COVID-19 on education. *VoxEu*. <https://voxeu.org/article/impact-covid-19-education>
- Cannavò, C. (2005). *E li chiamano disabili: Storie di vite difficili coraggiose stupende*. RCS Libri – Rizzoli: Milano
- Casolo, F., Frattini, G. "Educazione motoria. Percorsi ludici di apprendimento" - *Morcelliana* 2021
- Casolo, F., e Casalini L. (2017). Didattica inclusiva e EF. *EFSS*, 267-268
- Castelli, L., Pellai, A., Rocca, G., & Vicini, A. (2004). *Mi muovo sto bene. Benessere movimento e sport dalla scuola dell'infanzia alla superiore*. Franco Angeli.
- Catalano, R. F., Berglund, M. L., Ryan, J. A. M., Lonczak, H. S., & Hawkins, J. D. (2004). Positive Youth Development in the United States: Research Findings on Evaluations of Positive Youth Development Programs. *Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 591, 98–124. <https://doi.org/10.1177/0002716203260102>
- Circolare Ministeriale 158/98 - Applicazione dell'art. 307 del DLvo 297/94. Decreto Legislativo 16 aprile 1994, n. 297 Approvazione del testo unico delle disposizioni legislative vigenti in materia di istruzione, relative alle scuole di ogni ordine e grado - Art. 307
- Cottini, L. (2017). *Didattica speciale e inclusione scolastica*. Carocci Editore
- Cunha, F., Heckman, J.J., Lochner, L., And Masterov, D.V. (2006). Chapter 12 Interpreting the Evidence on Life Cycle Skill Formation. E. Hanushek, F. Welch (ed.s) *Handbook of the Economics of Education*, Elsevier, Volume 1, 697-812, [https://doi.org/10.1016/S1574-0692\(06\)01012-9](https://doi.org/10.1016/S1574-0692(06)01012-9)
- D'Alonzo, L. (2017). *La differenziazione didattica per l'inclusione. Metodi, strategie, attività*. Erickson
- Daly-Smith, A. J., Zwolinsky, S., McKenna, J., Tomporowski, P. D., Defeyter, M. A., & Manley, A. (2018). Systematic review of acute physically active learning and classroom movement breaks

- on children's physical activity, cognition, academic performance and classroom behaviour: Understanding critical design features. *BMJ Open Sport and Exercise Medicine*, 4(1), 1–16. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2018-000341>
- Decreto Legge del 25 maggio 2021. Misure urgenti connesse all'emergenza da COVID-19, per le imprese, il lavoro, i giovani, la salute e i servizi.
- Defever, E., & Jones, M. (2021). Rapid Realist Review of School-Based Physical Activity Interventions in 7-to 11-Year-Old Children. *Children*, 8(1), 52.
- Delmastro, M., & Zamariola, G. (2020). Depressive symptoms in response to COVID-19 and lockdown: a cross-sectional study on the Italian population. *Scientific Reports*, 10(1), 1–10. <https://doi.org/10.1038/s41598-020-79850-6>
- Eid, L., e Bussetti, M. (2010). Scienze motorie e sportive. Atti del seminario di studio attività motoria e sportiva adattata in ambito scolastico, Varese, 18 Febbraio 2010.
- Escalante, Y., García-Hermoso, A., Backx, K., & Saavedra, J. M. (2014). Playground Designs to Increase Physical Activity Levels During School Recess: A Systematic Review. *Health Education and Behavior*, 41(2), 138–144. <https://doi.org/10.1177/1090198113490725>
- Fedewa, A. L., & Ahn, S. (2011). The effects of physical activity and physical fitness on children's achievement and cognitive outcomes: a meta-analysis. *Research quarterly for exercise and sport*, 82(3), 521–535. <https://doi.org/10.1080/02701367.2011.10599785>
- Franchi, A. (2014). Attività fisiche adattate. Marietti Scuola
- Gallotta, M. C., Guidetti, L., Franciosi, E., Emerenziani, G. P., Bonavolontà, V., & Baldari, C. (2012). Effects of varying type of exertion on children's attention capacity. *Medicine and science in sports and exercise*, 44(3), 550–555. <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e3182305552>
- GAPA (2010). La Carta di Toronto per l'attività fisica. Una chiamata globale all'azione.
- Gaul, D., & Issartel, J. (2016). Fine motor skill proficiency in typically developing children: on or off the maturation track? *Human Movement Science*, 46, 78-85.
- Gomez Paloma, F., e Sgambelluri, R. (2016). La disabilità tra didattica e sport. Edizioni Giuridiche Simone
- Grissmer, D., Grimm, K. J., Aiyer, S., Murrain, W. M., & Steele, J. S. (2010). Fine motor skills and early comprehension of the world: two new school readiness indicators. *Developmental Psychology*, 46(5), 1008-1017.
- HBSC (2020). La sorveglianza HBSC 2018-Health Behaviour in School-Aged Children, Report nazionale.
- Howie, E. K., & Pate, R. R. (2012). Physical activity and academic achievement in children: A historical perspective. *Journal of Sport and Health Science*, 1(3), 160–169. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jshs.2012.09.003>
- HSE (2017). Get Active In the Classroom! Classroom-based Physical Activity for Schools [Traduzione italiana a cura di Dors (20189). Attività fisica in classe per le scuole. Professional

- Development Service for Teachers (PDST). 120 Non-Contact Activities for Physical Education across the Primary School].
- Kolbe, L. J. (2019). School Health as a Strategy to Improve Both Public Health and Education. *Annual Review of Public Health*, 40, 443–463. <https://doi.org/10.1146/annurev-publhealth-040218-043727>
- Kuosmanen, T., Clarke, A. M., & Barry, M. M. (2019). Promoting adolescents' mental health and wellbeing: evidence synthesis. *Journal of Public Mental Health*, 18(1), 73–83. <https://doi.org/10.1108/JPMH-07-2018-0036>
- Langford, R., Bonell, C. P., Jones, H. E., Poulidou, T., Murphy, S. M., Waters, E., Komro, K. A., Gibbs, L. F., Magnus, D., & Campbell, R. (2014). The WHO Health Promoting School framework for improving the health and well-being of students and their academic achievement. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 4. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD008958.pub2>
- Le Boterf, G. (1994). *De la compétence. Essai sur un attracteur étrange*. Paris, Les Éditions d'Organisation
- Legge 13 luglio 2015, n. 107 “La Buona scuola” Riforma del sistema nazionale di istruzione e formazione e delega per il riordino delle disposizioni legislative vigenti. *Gazzetta Ufficiale*
- Legge 23 dicembre 2014, n. 190 - legge di stabilità 2015 “Disposizioni per la formazione del bilancio annuale e pluriennale dello Stato - organizzazione e il coordinamento periferico del servizio di educazione fisica”. *Gazzetta Ufficiale*
- Legge n. 221/2015. Istituzione della figura del mobility manager scolastico.
- Marchetti, R., Bellotti, P., e Pesce, C. (2016). *Insegnare la vita con il movimento e con lo sport*. Calzetti Mariucci
- Marra M, Landriscina T, Migliardi A, Costa, G. Indagine salute 2013 come strumento di reporting a sostegno delle attività dei piani regionali di prevenzione. In: Costa G, Cialesi R, Migliardi A, Gargiulo L, Sebastiani G, Ruggeri P, Menniti Ippolito F. (Ed.). *Salute in Italia e livelli di tutela: approfondimenti dalle indagini ISTAT sulla salute*. Roma: Istituto Superiore di Sanità; 2016. (Rapporti Istituzionali; 16/26). p. 276-282.
- Masini, A., Marini, S., Gori, D., Leoni, E., Rochira, A., & Dallolio, L. (2020). Evaluation of school-based interventions of active breaks in primary schools: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 23(4), 377–384. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2019.10.008>
- Michelini, L. (2009). *Handicap e Sport*. SEU Roma
- Ministero dell’Istruzione (2009). Nota protocollo N. 5163 del 16 ottobre. Linee guida sulla riorganizzazione delle attività di educazione fisica e sportiva nelle scuole secondarie di I e II grado: indirizzi operativi.
- Ministero dell’Istruzione (2010). Schema di regolamento recante “Indicazioni nazionali riguardanti gli obiettivi specifici di apprendimento concernenti le attività e gli insegnamenti

compresi nei piani degli studi previsti per i percorsi liceali di cui all'articolo 10, comma 3, del decreto del Presidente della Repubblica 15 marzo 2010, n. 89, in relazione all'articolo 2, commi 1 e 3, del medesimo regolamento."

Ministero dell'Istruzione (2010). Istituti tecnici. Linee guida per il passaggio al nuovo ordinamento (D.P.R. 15 marzo 2010, articolo 8, comma 3).

Ministero dell'Istruzione (2010). Istituti professionali. Linee guida per il passaggio al nuovo ordinamento (D.P.R. 15 marzo 2010, articolo 8, comma 6).

Ministero dell'Istruzione (2012). Regolamento recante indicazioni nazionali per il curricolo della scuola dell'infanzia e del primo ciclo di istruzione.

Ministero della salute (2019). L'approccio urban health nella valutazione dei piani urbanistici. Manuale per l'applicazione di uno strumento di valutazione multicriteriale per la definizione delle implicazioni di salute negli interventi urbani.

Ministero della salute (2021). Documento di indirizzo per la pianificazione urbana in ottica di salute pubblica.

Mulato, R., & Riegger, S. (2013). Scarpe Blu - Come educare i bambini a muoversi in città in sicurezza e autonomi. La Meridiana

Mulato, R., & Riegger, S. (2014). Maestra facciamo una pausa? Migliorare il clima in classe e favorire l'apprendimento dei bambini. La Meridiana

Nation, M., Crusto, C., Wandersman, A., Kumpfer, K. L., Seybolt, D., Morrissey-Kane, E., & Davino, K. (2003). What Works in Prevention: Principles of Effective Prevention Programs. *American Psychologist*, 58(6-7), 449-456. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.58.6-7.449>

Njokiktjien, C., Verschoor, C. A., Vranken, M., & Vroklage, L. M. (2000). Development of ideomotor praxis representation. *Developmental medicine and child neurology*, 42(4), 253-257. <https://doi.org/10.1017/s0012162200000438>

Pagliarini, E., Scocchia, L., Granocchio, E. et al. Timing anticipation in adults and children with Developmental Dyslexia: evidence of an inefficient mechanism. *Sci Rep* 10, 17519 (2020). <https://doi.org/10.1038/s41598-020-73435-z>

Pavone, M. (2014). L'inclusione educativa Indicazioni pedagogiche per la disabilità. Mondadori

Pawlowski, C. S., Ergler, C., Tjørnhøj-Thomsen, T., Schipperijn, J., & Troelsen, J. (2015). 'Like a soccer camp for boys': A qualitative exploration of gendered activity patterns in children's self-organized play during school recess. *European Physical Education Review*, 21(3), 275-291. <https://doi.org/10.1177/1356336X14561533>

Piaget J. & Inhelder B. (1970). *La psicologia del bambino*. Torino: Einaudi, 7-8.

Piaget, J. (1963) *The origin of intelligence in children*. Norton Press.

Regione Lombardia (2020). *Life Skills Training. Manuale dell'Insegnante*.

Regione Lombardia (2020). *Okkio alla salute. Sistema di sorveglianza nazionale sullo stato ponderale e i comportamenti a rischio nei bambini, 2019, Report Lombardia*.

- Rossi, G., Moretti, R., Pirone, M., Locatelli, W. (2004). Promoting physical activity: going to school by the Piedibus (walking school bus). *Epidemiologia & Prevenzione*, 28 (6), 346-349
- Scatigna M, Cameli M, Licursi T, Ortenzi K, Vinciguerra MG (2015). Intervention centered on playground marking to promote physical activity in Italian schoolchildren. *European Journal of Public Health*. 25(Issue suppl 3).
- Sgandurra, G., Guzzetta, A., E Cioni, G. (2007). Disturbi motori e disturbi neuropsicologici: modelli fisiopatologici e strategie di trattamento. *Giornale Neuropsichiatria Età Evolutiva* 2007; 27:264-277
- Sbaragli, S., e Santinelli, L. (2017). I bambini con disturbo della coordinazione motoria e l'apprendimento numerico, *Ergotherapie*, 04
- SHE (2013). SHE school manual. A methodological Guidebook to become a health promoting school.
- SHE (2019). SHE school manual 2.0. A methodological Guidebook to become a health promoting school.
- SHE (2021). Salute, benessere e istruzione: costruire un futuro sostenibile. La Dichiarazione di Mosca sulle scuole che promuovono salute.
- Smith, L., Norgate, S. H., Cherrett, T., Davies, N., Winstanley, C., & Harding, M. (2015). Walking school buses as a form of active transportation for children-a review of the evidence. *The Journal of School Health*, 85(3), 197–210. <https://doi.org/10.1111/josh.12239>
- Sobol-Goldberg, S., Rabinowitz, J., & Gross, R. (2013). School-based obesity prevention programs: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Obesity*, 21(12), 2422–2428. <https://doi.org/10.1002/oby.20515>
- Sørensen, K., & Brand, H. (2014). Health literacy lost in translations? Introducing the European Health Literacy Glossary. *Health Promotion International*, 29(4), 634–644. <https://doi.org/10.1093/heapro/dat013>
- St Leger, L., Young, I., Blanchard, C., & Perry, M. (2010). Promoting health in schools. From evidence to action. IUHPE.
- Stewart-Brown, S. (2006). What is the evidence on school health promotion in improving health or preventing disease and, specifically, what is the effectiveness of the health promoting schools approach? WHO Regional Office for Europe.
- Suga, A. C. M., Silva, A. A. de P. da, Brey, J. R., Guerra, P. H., & Rodriguez-Añez, C. R. (2021). Effects of interventions for promoting physical activity during recess in elementary schools: a systematic review. *Jornal de Pediatria*, 97(6), 585–594. <https://doi.org/10.1016/J.JPED.2021.02.005>
- The Finnish National Agency For Education (2018). Physical activity during the school day and learning. Summary of the status review.

- Tobler, N. S., & Stratton, H. H. (1997). Effectiveness of school-based drug prevention programs: A meta-analysis of the research. *Journal of Primary Prevention*, 18(1), 71–128. <https://doi.org/10.1023/A:1024630205999>
- Tobler, N. S., Roona, M. R., Ochshorn, P., Marshall, D. G., Streke, A. V., & Stackpole, K. M. (2000). School-based adolescent drug prevention programs: 1998 Meta-analysis. *Journal of Primary Prevention*, 20(4), 275–336. <https://doi.org/10.1023/A:1021314704811>
- Tomporowski, P.D., Davis, C.L., Miller, P.H. et al. Exercise and Children's Intelligence, Cognition, and Academic Achievement. *Educ Psychol Rev* 20, 111 (2008). <https://doi.org/10.1007/s10648-007-9057-0>
- Ttofi, M. M., & Farrington, D. P. (2011). Effectiveness of school-based programs to reduce bullying: a systematic and meta-analytic review. *Journal of Experimental Criminology*, 7(1), 27–56. <https://doi.org/10.1007/s11292-010-9109-1>
- Turunen, H., Sormunen, M., Jourdan, D., Von Seelen, J., & Buijs, G. (2017). Health Promoting Schools-a complex approach and a major means to health improvement. *Health Promotion International*, 32(2), 177–184. <https://doi.org/10.1093/heapro/dax001>
- Verburgh, L., Königs, M., Scherder, E. J., & Oosterlaan, J. (2014). Physical exercise and executive functions in preadolescent children, adolescents and young adults: a meta-analysis. *British journal of sports medicine*, 48(12), 973–979. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2012-091441>
- Watson, A., Timperio, A., Brown, H., Best, K., & Hesketh, K. D. (2017). Effect of classroom-based physical activity interventions on academic and physical activity outcomes: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14(1). <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0569-9>
- Welsh Assembly Government (2002). Play Policy Implementation Plan.
- WHO (1986). Carta di Ottawa.
- WHO (1998). The WHO Approach to Health Promotion Settings for Health. World Health Organization.
- WHO (2001). Classificazione internazionale del funzionamento, della disabilità e della salute.
- WHO (2003). Skills for health.
- WHO (2010). Raccomandazioni mondiali sull'attività fisica per la salute.
- WHO (2015). Physical activity strategy for the Who European Region 2016–2025.
- WHO (2018). Global action plan on physical activity 2018-2030.
- WHO (2020). Life skills education school handbook. Prevention of noncommunicable diseases - Approaches for schools.
- WHO (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour.
- Young, I., St Leger, L., & Buijs, G. (2013). School health promotion: evidence for effective action. Background paper SHE Factsheet 2. School for Health in Europe Foundation.

APPENDICE A: INDICAZIONI PER LA REALIZZAZIONE DEI PLAYGROUND

Di seguito vengono elencate alcune caratteristiche che i playground devono avere per garantirne un buon utilizzo. Tali indicazioni sono il risultato di un'attenta analisi della letteratura sulle condizioni che garantiscono l'efficacia, la sostenibilità e un uso equo dei playground. Sono inoltre il frutto di una raccolta di esperienze di scuole della Rete di Scuole che Promuovono Salute – Lombardia che hanno già predisposto e utilizzato playground nei loro istituti.

- Utilizzare vernice (è possibile anche farli con scotch appositi ma si rovinano velocemente)
- Utilizzare vernice ecologica
- Creare playground sia esternamente che internamente (le condizioni climatiche sono uno dei maggiori ostacoli al loro utilizzo)
- Creare playground abbastanza grandi e con varie sezioni da poter coinvolgere diversi studenti (ad es. sia grandi sia piccoli)
- Creare playground che possano essere utilizzati sia per attività strutturate sia per attività non strutturate
- Creare playground che possano essere utilizzati in momenti dedicati (ad es. intervallo o lezione) e in momenti di pausa breve/passaggio (ad es. corridoi per andare in mensa o spostarsi all'interno della scuola)
- Creare playground che possano essere attraenti sia per i maschi che per le femmine, permettendo forme diverse di socialità (le femmine tendenzialmente li usano meno e cercano forme di socialità volte alla condivisione e al chiacchierare)
- Creare playground che permettano attività ad intensità variabile in modo da coinvolgere anche gli studenti con poche competenze motorie o meno abituati all'attività motoria
- Attivare processi partecipati per la progettazione dei playground con insegnanti, studenti e genitori
- Attivare processi partecipati per la realizzazione dei playground con insegnanti, studenti e genitori