

# **Buoni stili di vita a scuola**

Progetti territoriali da Più Sport @ Scuola a DEDIPAC

© novembre 2016  
Università di Verona  
Dipartimento di Neuroscienze, Biomedicina e Movimento  
Via...  
Tel.

Realizzazione  
scripta edizioni  
Viale C. Colombo, 29 - 37138 Verona  
idea@scriptanet.net

ISBN 978 88 98877 71 3

---

# Indice

5 **Introduzione**

Parte prima:

9 **Il progetto veneto Più Sport @ Scuola  
ed il programma europeo DEDIPAC**

9 Il progetto PS@S: promozione dell'attività motoria  
e sportiva a scuola

14 Il consorzio multidisciplinare DEDIPAC

Parte seconda:

17 **Le premesse culturali del progetto PS@S**

18 Riduzione delle attività fisiche come fattore  
di rischio sociale nei giovani

24 Attività fisica, capacità cognitive, inserimento sociale  
e salute mentale

31 L'approccio ecologico alla promozione dell'attività fisica

39 Attività fisica raccomandata per bambini e ragazzi

41 L'attività fisica a scuola

Parte terza:

45 **Il modello organizzativo del progetto PS@S**

45 Gli enti della rete di ideazione e realizzazione complessiva

46 La rete dei referenti e dello staff di progetto

47 La rete locale degli enti che collaborano con la scuola

49 Gli obiettivi del progetto

50 La figura del "Referente sportivo scolastico"

50 Le fasi operative del progetto

52 La progettazione da parte dei referenti in relazione  
a scuola e territorio

53 La condivisione delle progettazioni scolastiche sul web

- 54 La realizzazione delle iniziative per gli studenti
- 56 La rendicontazione condivisa sul web

**Parte quarta:**

59 **Linee guida per l'azione del Referente sportivo scolastico**

- 60 Quali azioni ci si aspetta dal referente sportivo scolastico?
- 67 Un riepilogo schematico
- 70 Le caratteristiche di "progetti ben riusciti"

**Parte quinta:**

75 **Prodotti, risultati ed impatto del progetto PS@S**

- 75 Alcune indicazioni metodologiche
- 77 Le dimensioni del progetto PS@S
- 81 Gli enti esterni e la loro collaborazione con la scuola
- 85 L'incremento della pratica motoria e sportiva a scuola
- 89 Incremento del tempo di attività motoria e sportiva per ogni studente
- 90 Obiettivi e priorità di scuole e referenti
- 92 I progetti delle scuole tra "qualità" e "quantità"
- 101 Le attività realizzate
- 107 Gli operatori delle iniziative
- 108 La continuità dell'adesione al progetto PS@S da parte delle scuole
- 108 La valutazione complessiva del progetto da parte di Referenti e Dirigenti scolastici

**Parte sesta:**

111 **Studi su PS@S nell'ambito del programma DEDIPAC**

- 113 Un confronto tra le capacità fisiche di bambini veneti e belgi
- 114 Effetti del progetto PS@S su fitness, divertimento e autoefficacia fisica

121 **Conclusioni**

125 **Allegati**

133 **Bibliografia**

---

## Introduzione

Questo volume illustra l'esperienza del progetto della Regione Veneto "Più Sport @ Scuola" (PS@S), raccontandone gli scopi, il background culturale, la struttura organizzativa, le azioni intraprese ed alcuni dei risultati ottenuti attraverso l'osservatorio del programma europeo DEDIPAC.

Il progetto PS@S, promosso dalla Regione Veneto a partire dall'anno scolastico 2004/2005 e durato fino al 2014/2015, ha cercato di costruire un ponte tra scuola e territorio, per offrire ai giovani significative opportunità di attività motoria e sportiva che contrastassero l'epidemia di sedentarietà e di disaffezione allo sport della nostra società.

Il consorzio multidisciplinare DEDIPAC, acronimo di *Determinants of Diet and Physical Activity*, nasce da un'iniziativa europea (Joint Programming Initiative, JPI) dal titolo "A Healthy Diet for a Healthy Life". Nato nel 2013, ha coinvolto più di sessanta centri di ricerca in tredici paesi europei, fra cui l'Italia. L'obiettivo principale di DEDIPAC era quello di comprendere i determinanti che riguardano i comportamenti alimentari, l'attività fisica e la sedentarietà, utilizzando un ampio approccio multidisciplinare che ha compreso prospettive biologiche, ecologiche, sociologiche, socio-economiche e le loro interrelazioni, per tradurre tale conoscenza in una promozione ancora più efficace di stili di vita sani e attivi. Gli obiettivi specifici della proposta internazionale, alla quale ha preso parte anche l'Università di Verona nell'ambito di un consorzio di atenei italiani coordinati dall'Alma Mater Studiorum Università di Bologna, sono stati quelli di sviluppare un network di ricercatori con esperienza in diverse discipline per monitorare i comportamenti alimentari, i livelli di attività fisica e sedentarietà, i rispettivi determinanti per indirizzare gli interventi pubblici; promuovere la ricerca sui determinanti di tali comportamenti nelle diverse fasi della vita; valutare interventi di sanità pubblica e politiche mirate al miglioramento di tali comportamenti. Oltre a tutto questo, il consorzio multidisciplinare si era posto l'obiettivo di sviluppare un sito online (*toolbox*) di buone pratiche e metodologie di ricerca per promuovere il confronto tra i diversi paesi europei e condurre studi per ottimizzare infrastrutture e metodologie.

Nell'ambito di DEDIPAC si sono realizzati alcuni studi secondo il metodo de-

---

gli esperimenti naturali che hanno descritto e valutato, in sette paesi europei, iniziative di promozione dell'attività fisica, di contrasto della sedentarietà e della corretta alimentazione: come sarà illustrato più avanti, l'analisi del progetto PS@S è uno di questi studi. Lo scopo di queste ricerche è stato quello di documentare alcuni esempi di politiche o di interventi attivati da Enti pubblici o non governativi per raccogliere indicazioni in merito ai loro effetti e all'efficacia nella promozione di sani e attivi stili di vita.

Il filo di Arianna che attraversa questo volume è rappresentato dal modello ecologico applicato alla promozione dell'attività motoria e sportiva. Sulla base di documenti di organismi internazionali (es. OMS, Comunità europea, ACSM) e della letteratura scientifica, questo approccio è stato proposto ed adottato anche nella struttura del progetto PS@S, con l'intento di favorire l'integrazione tra le competenze dei diversi attori nelle fasi decisionali (Assessorato regionale allo sport, Sovrintendenza scolastica regionale e università) e, nella fase di realizzazione operativa, coltivare rapporti sempre più stretti tra scuola, Enti territoriali e sistema sportivo.

Questa pubblicazione coniuga la tradizione di divulgazione dei dati del progetto regionale PS@S raccogliendo e reinterpretando, in un quadro complessivo, le precedenti rendicontazioni, prodotte annualmente, con alcuni recenti dati di ricerca sviluppati nell'ambito del programma DEDIPAC.

Alla conclusione delle molte edizioni del progetto della Regione Veneto e della partecipazione al programma europeo DEDIPAC siamo convinti che, per i mondi della scuola, dello sport, della ricerca e della politica, sia di estrema utilità una riflessione articolata sulle proprie esperienze.

Per veicolare tale contributo, superando la condizione di mera esperienza operativa, presentiamo il progetto in modo organico e critico, mettendone a disposizione i dettagli per tutti gli interlocutori potenzialmente interessati.

La descrizione del progetto PS@S e dei dati che sono presentati in questo volume è stata resa possibile anche grazie al contributo di colleghi che hanno partecipato negli scorsi anni alle attività coordinate dall'Università di Verona e che ricordiamo qui: Adalgisa Battistelli, Donatella Donati, Guido Francesco Fumagalli (coordinatore scientifico nel periodo 2004-2007), Selene Uras ed Edo Zocca.

Ci auguriamo che questo volume possa permettere la valutazione dell'esperienza distillandone un contributo significativo più ampio per la cultura dello sport e della scuola italiani.

### **Una precisazione terminologica**

In questo volume si utilizza frequentemente il termine *Educazione fisica* (utilizzato normalmente nella letteratura internazionale) intendendo indicare con esso tutte le discipline che, negli anni trascorsi e nei diversi gradi del sistema scolastico

italiano, si sono occupate dell'educazione al movimento e attraverso il movimento degli studenti: in passato, ci si è riferito a tali discipline con i termini Educazione fisica e sportiva, Educazione motoria o anche Scienze motorie e sportive.

Un'altra precisazione è doverosa nei confronti del termine *sport* che verrà inteso, se non aggettivato con termini "competitivo", "organizzato", "agonistico" o simili, nell'accezione che gli conferisce la Comunità europea, ovvero: "lo sport indica tutte le forme di attività fisica che, attraverso una partecipazione organizzata od occasionale, mirino ad esprimere o migliorare la forma fisica e il benessere mentale, formare relazioni sociali o ottenere risultati in competizioni a tutti i livelli" (Carta europea per lo sport, 1992).

Verona, gennaio 2017.

*Massimo Lanza*  
*Luciano Bertinato*  
*Francesca Vitali*  
*Federico Schena*

I lettori interessati a fare avere agli autori commenti e riflessioni sui contenuti di questo volume sono invitati a farlo scrivendo a: [massimo.lanza@univr.it](mailto:massimo.lanza@univr.it), [luciano.bertinato@univr.it](mailto:luciano.bertinato@univr.it), [francesca.vitali@univr.it](mailto:francesca.vitali@univr.it), [federico.schena@univr.it](mailto:federico.schena@univr.it).

The preparation of this book was supported by the DEterminants of DIet and Physical ACTivity (DEDIPAC) knowledge hub. This work is supported by the Joint Programming Initiative 'Healthy Diet for a Healthy Life'. The funding agencies supporting this work for Italy are Ministry of Education, University and Research and Ministry of Agriculture Food and Forestry Policies.

La preparazione di questo libro è stata sostenuta da DEterminants of DIet and Physical ACTivity (DEDIPAC) knowledge hub. Questo lavoro è supportato dall'iniziativa europea Joint Programming Initiative 'Healthy Diet for a Healthy Life'. Le agenzie di finanziamento che sostengono questo lavoro per l'Italia sono il Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca ed il Ministero delle Politiche Agricole Alimentari e Forestali.



---

PARTE PRIMA

## **Il progetto veneto Più Sport @ Scuola ed il programma Europeo DEDIPAC**

### **Il progetto PS@S: promuovere l'attività motoria e sportiva a scuola**

Quella del progetto PS@S è stata un'iniziativa promossa dall'Assessorato allo sport della Regione Veneto, realizzata in collaborazione con la Sovrintendenza scolastica regionale e l'allora Facoltà di Scienze motorie dell'Università di Verona, che si poneva lo scopo di valorizzare la cultura sportiva e motoria, incentivando la pratica di attività motorie e sportive e favorire l'adozione di stili di vita attivi per gli studenti veneti di tutte le scuole pubbliche primarie e secondarie di primo e secondo grado.

A partire dall'anno scolastico 2004/2005, in occasione dell'anno europeo dedicato all'educazione attraverso lo sport, il progetto è stato concepito per favorire la collaborazione e le sinergie tra le scuole e gli altri enti che, nel territorio, sono accomunati dagli obiettivi di promozione dello sport e della salute: nello specifico, le pubbliche amministrazioni, le società sportive e il sistema sanitario territoriale.

Il progetto era incardinato sulla presenza di un referente sportivo scolastico per ogni scuola che, per alcune ore alla settimana, assumesse il ruolo di promotore delle relazioni e degli scambi tra la scuola e gli enti territoriali con lo scopo di strutturare, in forma sistematica e continuativa, la miglior offerta didattica possibile in ordine alla promozione dell'attività fisica e all'adozione di stili di vita attivi da parte degli studenti.

Gli scopi dichiarati dai Decreti regionali che, annualmente, promuovevano l'iniziativa hanno, sostanzialmente, mantenuto continuità negli anni e sono elencati schematicamente come segue:

- promuovere un'azione educativa e culturale della pratica motoria perché diventi abitudine di vita;
- riscoprire il valore educativo dello sport nei suoi aspetti motori, socializzanti e comportamentali;
- favorire l'integrazione dell'educazione motoria e sportiva nell'ambito del curriculum scolastico;
- favorire momenti di confronto per lo sviluppo di un corretto concetto di competizione;

- favorire la partecipazione alle attività motorie e sportive degli alunni non praticanti attività sportive fuori dall’ambito scolastico.

Nell’ambito del progetto le associazioni sportive venivano incentivate ad offrire le proprie esperienze formative in collaborazione con la scuola e gli insegnanti referenti. Gli Enti locali, da parte loro, erano sollecitati a sostenere le associazioni sportive affinché una maggiore attività sportiva fosse più diffusamente praticata sul territorio e si sviluppasse in modo coerente (si veda: Dgr. n. 1265 del 5 maggio 2009 della Regione Veneto).

Il progetto coinvolgeva le istituzioni scolastiche pubbliche di ogni ordine e grado del Veneto. Ogni scuola aveva caratteristiche e specificità differenti: nella scuola primaria, priva della presenza istituzionalizzata di un insegnante dedicato all’Educazione fisica in possesso di una formazione specifica, l’obiettivo era quello di inserire un referente sportivo scolastico, in possesso del diploma Isef o laureato in Scienze motorie, con il compito principale di coordinare e garantire assistenza organizzativa alla programmazione delle attività motorie educative, ludiche e sportive. Nella scuola secondaria, invece, si attribuiva ad uno o più insegnanti di Educazione fisica la responsabilità della promozione della pratica sportiva, l’apertura di nuovi ambiti di intervento e il collegamento con gli Enti territoriali.

### **I partner del progetto**

Nel corso delle fasi di ideazione e progettazione si sono gradualmente delineati obiettivi, azioni e ruoli che hanno reso l’iniziativa complessa ed articolata. Il ruolo del Referente sportivo scolastico, la diversificazione delle tematiche, il coordinamento dei progetti sportivi scolastici, le relazioni con le associazioni e gli enti, sono il frutto delle riflessioni effettuate dalle istituzioni che concorrevano al progetto:

#### *Enti Promotori*

- Assessorato allo sport e unità sport e tempo libero della Regione Veneto;
- Direzione scolastica regionale del Veneto con l’Ufficio delle politiche giovanili;
- Uffici scolastici territoriali (ex Provveditorati agli studi provinciali) con gli Uffici di coordinamento per l’Educazione fisica;

#### *Collaboratori e/o destinatari*

- Istituti scolastici statali e paritari di ogni ordine e grado;
- Enti e le associazioni sportive del territorio veneto
- Università di Verona, ex Facoltà di Scienze motorie.

Tali collaborazioni hanno fatto sì che si coniugassero gli obiettivi delle tre istituzioni coinvolte, ovvero l'esigenza dell'Assessorato allo sport regionale di interessare gli Enti locali, provinciali e comunali, attorno al coordinamento delle iniziative sportive delle proprie Associazioni territoriali; la necessità della scuola di offrire un supporto qualificato ai progetti di sviluppo motorio ed un aumento di risorse, economiche e/o professionali, in particolare nella scuola primaria. L'apertura, inoltre, di un dialogo con il mondo sportivo, per favorire la pratica sportiva dei giovani oltre il "tempo scuola"; l'obiettivo dell'università di favorire il monitoraggio delle attività motorie dei giovani ed una riflessione culturale attraverso la formazione in servizio degli operatori.

### **Finalità e modelli**

Per contrastare la sedentarietà e promuovere uno stile di vita attivo, è necessario un intervento che coinvolga tutti i fattori che influenzano i comportamenti dei bambini e degli adolescenti. Questi determinanti, secondo il modello ecologico (Salmon 2007), riguardano le caratteristiche fisiche, cognitive e relazionali dei soggetti, le loro relazioni sociali, l'ambiente fisico e culturale in cui si vive.

Le attività motorie e lo sport, dentro e fuori dalla scuola, sono un'occasione importante per la formazione dei giovani. Sia la scuola che il mondo sportivo, però, si confrontano con difficoltà e limiti: il tempo per le attività fisiche previsto dai programmi scolastici non è sufficiente mentre il mondo dello sport sconta una "forzata vocazione alla selezione dei più abili" che può escludere una parte significativa della popolazione.

Un'alleanza tra le iniziative condotte a scuola e quelle proposte dalla comunità può migliorare l'offerta sociale in termini di attività motorie e sportive e, di conseguenza, lo stato di benessere psico-fisico di bambini ed adolescenti. È logico aspettarsi, infatti, che bambini e giovani abbiano una maggiore probabilità di adottare stili di vita salutari ed abitudini alla pratica motoria regolare se ricevono risorse e messaggi coerenti da tutta la comunità.

### **Le risorse economiche**

L'Assessorato allo sport regionale ha desiderato intraprendere una nuova strada per la promozione dell'attività fisica e sportiva, promuovendo "lo sport per tutti". Per questo, all'inizio del progetto, nell'a.s. 2004/2005, sono stati investiti dalla regione un milione e mezzo di euro indirizzati alla scuola con lo scopo che quest'ultima apra un dialogo con il mondo sportivo regionale.

La scuola si è impegnata nell'incrementare la qualità, soprattutto nella scuola Primaria, e la quantità dell'offerta di attività motorie e sportive creando iniziative mirate ed accessibili a tutti.

Strumento fondamentale di quest'azione è stata la collaborazioni con gli Enti

e le società del territorio. Le scuole hanno risposto all'iniziativa regionale integrando lo stanziamento economico realizzato dalla Regione Veneto con una significativa percentuale di risorse proprie, delle amministrazioni locali o delle associazioni sportive.

### **Le caratteristiche innovative del progetto**

Il progetto PS@S conteneva indicazioni ed innovazioni che saranno illustrate dettagliatamente nel testo ma che qui vengono anticipate nei punti significativi.

Esso si ispirava alle teorie di approccio ecologico con lo scopo di creare un ponte tra le attività motorie e sportive scolastiche e le Società sportive locali affiliate alle Federazioni sportive e agli Enti di promozione sportiva.

L'attività motoria e sportiva della scuola dell'autonomia viene collocata in un contesto ampio, non limitato strettamente all'insegnamento disciplinare. Grazie all'autonomia ogni istituto scolastico ha potuto incentivare la normale attività sportiva praticata a livello curricolare, sviluppandola ed incrementandola nell'ambito del proprio piano di offerta formativa con il sostegno dei referenti sportivi scolastici e le associazioni del territorio.

Il motore di questa relazione virtuosa tra mondo della scuola, sistema dello sport e amministrazioni è stato identificato nel referente sportivo, docente di Educazione fisica, laureato in scienze motorie o diplomato Isef che, con un monte ore variabile da scuola a scuola svolge le funzioni di consulente sportivo e di riferimento organizzativo territoriale con tre obiettivi fondamentali: il primo, aumentare il tempo dedicato all'attività fisica e allo sport per gli studenti dai sei ai diciotto anni; il secondo, aumentare la collaborazione tra le scuole, le organizzazioni sportive e le amministrazioni sociali; il terzo, migliorare l'attenzione sociale verso l'attività fisica per i giovani sostenendogli insegnanti di Educazione fisica nei loro sforzi di promozione e di coordinamento territoriale.

Le scuole aderenti e la popolazione scolastica coinvolta, sono state, in forma abbastanza costante per gli anni di realizzazione del progetto, circa tre quarti del totale regionale. Nelle 572 scuole coinvolte fin dall'inizio (i dati sono quelli dell'edizione dell'anno scolastico 2006/07), erano attivi circa 725 referenti sportivi scolastici (72,3% docenti interni e 27,3% diplomati/laureati esterni). Ogni scuola ha realizzato varie iniziative (complessivamente più di quattromila all'anno) in collaborazione con il mondo dello sport e gli Enti territoriali.

Il numero di scuole che dichiarano di incrementare il monte ore oltre il contributo regionale sono più della metà (52,8%). Tra le altre azioni, risultano significative l'attivazione di società sportive scolastiche e reti scolastiche per la promozione delle attività sportiva su base locale. Tutto ciò ha permesso di coinvolgere mediamente circa 370mila studenti di cui una percentuale tra il 35 ed il 45% ha incrementato il tempo dedicato all'attività motoria e sportiva.

## **Il ruolo dei coordinatori di Educazione fisica**

I Coordinatori di Educazione fisica e sportiva degli Uffici scolastici territoriali da sempre hanno assunto un ruolo fondamentale nelle politiche di sviluppo dell'educazione fisica e sportiva in ambito locale e nazionale. Nel Veneto, in particolare, la professionalità e la qualificazione di queste figure hanno permesso di sviluppare a livello regionale e nazionale una serie di iniziative e progetti di chiara innovazione tecnica e culturale. Grazie anche al loro contributo progettuale, gestionale ed amministrativo il progetto PS@S si è distinto per innovazione e cambiamento che ha saputo ingenerare nelle istituzioni locali, regionali e nazionali.

## **Il ruolo dell'università**

La ex Facoltà di Scienze Motorie dell'Università di Verona ha contribuito al progetto attraverso l'organizzazione di incontri di formazione iniziale per la formazione dei referenti; l'apertura di uno spazio sulla piattaforma universitaria online per l'inserimento dei Progetti d'istituto e del monitoraggio finale; forum dedicati alla discussione; spazi per la condivisione di materiali negli Osservatori delle pratiche motorie e sportive scolastiche; il monitoraggio dei dati inseriti nella Piattaforma, relativi ai Progetti d'Istituto. Infine, si è occupata dello sviluppo di Linee guida per candidare il progetto PS@S come esempio significativo di promozione del benessere dei giovani attraverso la pratica di attività motorie e sportive.

## **Sito internet della Regione Veneto e piattaforma online dell'Università di Verona**

Per rendere efficace la comunicazione tra tutti i componenti del progetto la documentazione amministrativa è stata messa a disposizione nel sito della Regione, mentre l'ateneo veronese ha messo a disposizione due piattaforme online per la raccolta dei materiali della formazione dei referenti sportivi e delle programmazioni di tutte le scuole partecipanti.

## **Alcune sottolineature**

L'inserimento di una nuova figura professionale, quella del Referente sportivo scolastico sportivo, rappresenta un punto di riferimento innovativo e ha la funzione di catalizzatore sportivo per tutti quegli alunni che ancora non praticano sport attraverso la rete di relazioni tra scuole e società sportive del territorio.

Il criterio della laurea in Scienze motorie, o di un diploma Isef, per accedere al ruolo di referente è motivata dalla necessità di professionalità dell'intervento che essendo innovativo sul piano dei compiti deve, perlomeno, garantire una formazione metodologico-didattica significativa per avere probabilità di migliorare gli stili di vita e la cultura dei giovani attraverso le attività fisiche e lo sport.

## Il consorzio multidisciplinare DEDIPAC

### Finalità e obiettivi

Nel quadro dell'iniziativa europea (Joint Programming Initiative, JPI) dal titolo "A Healthy Diet for a Healthy Life", nel 2013 si è costituito un consorzio multidisciplinare denominato DEDIPAC, acronimo di *Determinants of Diet and Physical Activity*. Esso ha coinvolto, in un'intensa attività di ricerca per tre anni, più di sessanta istituti universitari afferenti a tredici paesi europei, fra cui l'Italia, coordinati dal prof. Joan Brug del Medical Center della Vrije Universiteit di Amsterdam (Lakerveld, 2014).

Lo scopo principale di DEDIPAC era quello di studiare i determinanti del comportamento alimentare, dell'attività fisica e della sedentarietà e trasferire tale conoscenza in una promozione ancora più efficace di stili di vita sani e attivi per i cittadini europei. Più nello specifico, gli obiettivi che il consorzio multidisciplinare si è posto sono stati i seguenti:

- *Sviluppare una rete di ricercatori afferenti a diverse discipline*. Il consorzio ha coinvolto quasi trecento ricercatori afferenti a sessantotto centri di ricerca in tredici paesi europei, le cui competenze di ricerca spaziavano dall'area biomedica a quella delle scienze del comportamento. Gli scambi fra gli studiosi sono stati possibili grazie alla creazione di un sito web<sup>1</sup>, alle numerose riunioni telematiche e in presenza, l'invio di una newsletter mensile e le numerose presentazioni scientifiche a congressi e simposi. Attualmente la rete dei ricercatori continua ad essere attiva e a pianificare iniziative, segno questo della forza del network creato.
- *Creare un sito (toolbox) per la valutazione delle politiche e delle buone pratiche*. Il sito<sup>2</sup> sviluppato, attivo dall'inizio del 2015, contiene materiali utili a condurre ricerche, monitoraggi e valutazioni di politiche e di interventi di promozione della sana alimentazione, dell'attività fisica e del contrasto alla sedentarietà.
- *Condurre ricerche pilota con metodologie innovative*. Diverse sono state le ricerche condotte con metodi innovativi nell'ambito del consorzio, come la valutazione del consumo di bevande zuccherate negli adulti e la valutazione della sedentarietà e i suoi determinanti nei giovani. Inoltre, sono state individuate metodologie per lo sviluppo, la valutazione e l'implementazione di interventi e di politiche in diversi paesi: racchiusi nel *toolbox*, tali metodi sono stati discussi con almeno cinque interlocutori istituzionali ed esperti per ogni paese, ulterior-

---

<sup>1</sup> Si veda: <https://www.dedipac.eu/>

<sup>2</sup> Si veda: <https://www.dedipac.eu/toolbox/>

mente discussi ed approvati in seno ad un incontro (*consensus meeting*) fra i ricercatori afferenti al consorzio e utilizzati per realizzare ricerche con il metodo degli esperimenti naturali.

- *Definire conoscenze utili a condurre future ricerche e implementazioni.* Le collaborazioni create fra i diversi ricercatori hanno permesso di elaborare una serie di conoscenze e competenze che si auspica non andranno perse, ma che invece consentiranno sviluppi futuri per il consorzio multidisciplinare di ricerca.

### **Le aree tematiche**

Le attività coordinate dal consorzio sono state molteplici ed erano organizzate su tre *aree tematiche*, interconnesse ma distinte fra loro, corrispondenti ad altrettante sottounità operative: la prima area tematica faceva riferimento alla valutazione e armonizzazione di metodi di ricerca per il monitoraggio e la valutazione di interventi per promuovere una sana alimentazione, la pratica di attività fisica e il contrasto alla sedentarietà; la seconda area tematica era rivolta allo studio dei determinanti dei comportamenti alimentari, dell'attività fisica e sedentarietà in relazione alle diverse età della vita e ai gruppi con maggiore vulnerabilità (es. giovani, anziani, persone con disabilità, etc.); infine, la terza area tematica si indirizzava alla valutazione e al *benchmarking*, ovvero all'analisi comparativa delle politiche pubbliche finalizzate al miglioramento del comportamento alimentare, alla promozione dell'attività fisica e al contrasto alla sedentarietà nel corso della vita.

Ognuna delle aree tematiche, a sua volta, era organizzata in una serie di unità di ricerca che si sono costituite ex-novo fra i molti partner di progetto.

### **Il contributo dell'Università di Verona**

L'ateneo veronese era inserito nella terza area tematica e ha contribuito allo sviluppo del sito (*toolbox*) che si rivolge a decisori politici, ricercatori e professionisti interessati a sviluppare, monitorare e valutare politiche e interventi multicomponenti di promozione della sana alimentazione e dell'attività fisica, e di contrasto alla sedentarietà. Oltre a questo, l'Università di Verona ha costituito insieme ad altri atenei italiani (Alma Mater Studiorum Università di Bologna, Università Cattolica di Piacenza e Università la Sapienza di Roma) un ulteriore consorzio di ricerca, definito INTREPID (*INTEgrated Research on Eating and Physical activity Interventions and Drivers*), le cui specifiche finalità sono state quelle, da una parte, di realizzare analisi sui determinanti dei comportamenti alimentari con un'attenzione specifica agli effetti che l'attuale crisi economica ha indotto e, dall'altra, di valutare gli effetti di politiche e di interventi di promozione dell'attività fisica e di contrasto alla sedentarietà, studiando un progetto che fosse caratterizzato da tali obiettivi. Per l'Italia il progetto scelto dall'ateneo veronese è stato il PS@S, oggetto di questo volume.



---

PARTE SECONDA

**Le premesse culturali del progetto PS@S**

Perché investire denaro pubblico in iniziative di promozione delle attività motorie e sportive? Il progetto PS@S risponde a questioni che i massimi decisori politici internazionali si pongono da almeno trent'anni. L'incremento della popolazione mondiale, il suo invecchiamento, la riduzione delle patologie infettive che hanno lasciato spazio a malattie esercizio-sensibili come principali cause di morte e di disabilità mettono, e metteranno ancor più in futuro, a dura prova tutti i sistemi sociali. In questo contesto la riduzione dell'attività fisica e la sedentarietà sono questioni cruciali per la sostenibilità dei servizi alla persona e la promozione della salute (WHA, 2002; WHO, 2002; PCPFS, 2001; Ministero della Sanità, 1998). La politica è chiamata ad interpretare i problemi e le risorse della società per orientare lo sviluppo in direzione del migliore scenario possibile per il futuro dei cittadini.

In questa parte del testo sono illustrati alcuni problemi sociali e le risorse culturali che hanno orientato la nascita e lo sviluppo del progetto PS@S e come esso si colleghi strettamente con le prospettive a lungo termine di sostenibilità sociale.

In particolare, descriveremo quelli che consideriamo i riferimenti culturali più significativi in ordine alle criticità da cui nasce l'iniziativa veneta (riduzione pratica motoria, riduzione di coloro che praticano sport, aumento del sovrappeso e dell'obesità giovanile):

- le consolidate conoscenze scientifiche sul ruolo preventivo dell'attività motoria e sportiva nei confronti delle principali patologie, della formazione sul piano cognitivo, della promozione della salute mentale e della costruzione delle capacità relazionali;
- le modalità di implementazione del progetto, basate sul modello ecologico. Tale modello, in effetti, viene ritenuto dalle principali linee guida internazionali l'approccio più efficace per affrontare la modifica dei comportamenti e per ottimizzare l'utilizzo delle risorse economiche disponibili.

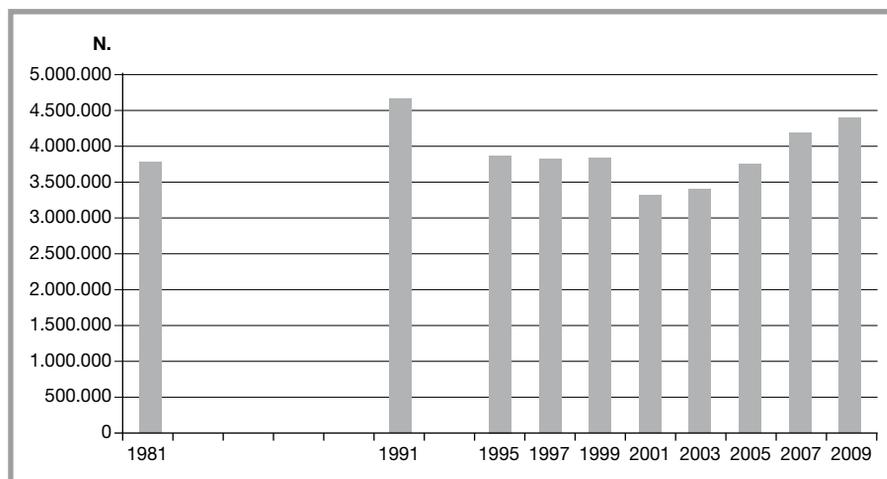
## Inattività e sedentarietà come fattore di rischio sociale nei giovani

Molte organizzazioni e linee guida internazionali raccomandano un'adeguata quantità di attività fisica per tutte le fasce di popolazione, inclusi gli individui in età scolare (WHA, 2002; Strong, 2005; CCE, 2007; WHO, 2010; CSEP, 2011a-b; Thornton, 2016).

Bambini e ragazzi si divertono a correre, saltare, lanciare, arrampicarsi e a svolgere attività fisiche spontaneamente e senza sollecitazioni esterne ma, nonostante questa loro naturale tendenza, in questi ultimi anni sono diventati fisicamente meno attivi. Si stima che rispetto a cinquanta anni fa i bambini spendano in media 600-700 kcal in meno al giorno (Durnin, 1992). Ciò equivale a dire che i ragazzi svolgono un'ora di sport o di altra attività fisica in meno ogni giorno nei confronti dei loro coetanei degli anni '60. Altre ricerche più recenti (Morseth, 2016) confermano il trend anche per gli adulti.

Il livello di attività fisica continua a diminuire anche nell'adolescenza (Kimm, 2002) dove si assiste, inoltre, ad una significativa riduzione del numero di praticanti attività sportiva agonistica: "I praticanti tesserati delle Federazioni Sportive Nazionali registrano una contrazione di oltre il 30% negli anni novanta: passano infatti dalle 4.518.494 unità del 1991 alle 3.140.933 del 2001 (CONI-CENSIS, 2003, pag. 15). Solo in questi ultimi anni si è tornati a superare i quattro milioni di atleti tesserati nelle Federazioni sportive a fronte, però, di un aumento della popolazione nazionale di più di 3 milioni e mezzo di abitanti nei confronti del 1991.

**Figura 1** - Andamento del numero degli atleti tesserati in Italia dal 1981 (elaborazione su dati CONI-La Sapienza, 2002 - CONI, 2011)



La riduzione di quantità di attività fisica può avere gravi conseguenze sul benessere psicofisico. Bambini e ragazzi che svolgono un'alta quantità di attività fisica sviluppano con meno frequenza i fattori di rischio delle patologie cardiovascolari (Boreham, 2001; Strong, 2005), e controllano con più facilità il peso corporeo (Gutin, 2002; Lemura, 2002). Il benessere emotivo deve essere considerato un altro positivo correlato dell'attività fisica in considerazione del fatto che gli adolescenti che la praticano con regolarità mostrano generalmente alti livelli di autostima e bassi gradi di ansia (Calfas, 1994; Sothorn, 1999).

In particolare, un'adeguata quantità di attività motoria nell'infanzia e pubertà determina un diretto miglioramento dello stato di salute e qualità di vita dei giovani. Da studi effettuati emerge che i giovani più attivi abbiano un profilo cardiovascolare più sano, siano più snelli e sviluppino un picco di massa ossea più alto rispetto ai coetanei più sedentari. Inoltre, l'attività fisica determina un diretto miglioramento dello stato di salute nell'adulto, ritardando per esempio l'esordio di malattie cardiovascolari. Infine, la pratica motoria favorisce un indiretto miglioramento dello stato di salute negli individui maturi grazie ad una maggiore probabilità di mantenere uno stile attivo durante tutto l'arco della vita (Boreham, 2001).

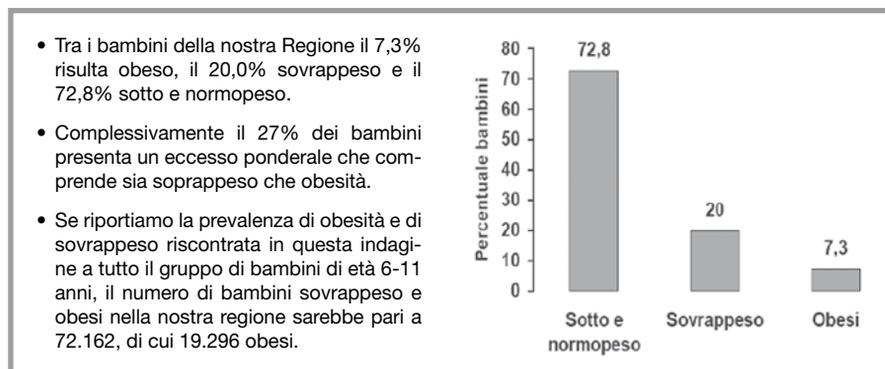
La correlazione tra attività motoria e salute nei giovani è dimostrata inequivocabilmente dai dati in negativo di giovani con stili di vita ipocinetici in condizione di sovrappeso-obesità: questi individui sono infatti affetti da patologie cardiovascolari, diabete di tipo 2, lieve ipertensione, con basso picco di massa ossea e disagi psicosociali con molta più frequenza (WHO, 2002; Biddle, 2004; Strong 2005).

L'obesità, in particolare, è un problema di salute pubblica di interesse mondiale con circa 315 milioni di persone che rientrano nelle categorie dell'obesità definite dal WHO, con un BMI ( $\text{kg}/\text{m}^2$ ) maggior di 30. La prevalenza tra i bambini e gli adolescenti negli Stati Uniti è raddoppiata nelle ultime due decadi. Attualmente il 15,3% dei bambini dai 6 agli 11 anni e il 15,5% dei ragazzi dai 12 ai 19 anni ha un BMI = 95° centile. L'aumento di prevalenza dell'obesità è presente anche nei Paesi europei dove si riscontra un trend positivo di sovrappeso e obesità tra i bambini e gli adolescenti sia nei Paesi nordeuropei che in quelli dell'area del Mediterraneo (per es. Finlandia 13%, Svezia 18%, Grecia 31%). Il Centro per la prevenzione e il controllo delle malattie (CCM) del Ministero della salute e le Regioni hanno affidato al Centro nazionale di epidemiologia, sorveglianza e promozione della salute il coordinamento del progetto OKKIO alla salute, una iniziativa collegata al programma europeo Guadagnare salute e al Piano nazionale di prevenzione, di cui presentiamo di seguito alcuni dati di sintesi relativi alla Regione Veneto raccolti nel 2008<sup>3</sup>.

---

<sup>3</sup> Per approfondire: <http://www.epicentro.iss.it/okkioallasalute/default.asp>

**Figura 2** - Prevalenza di sovrappeso e obesità tra i bambini di 8 e 9 anni (%)



Fonte: documento pdf scaricato dal sito [http://www.epicentro.iss.it/okkioallasalute/pdf/veneto\\_corretto\\_ONLINE%20.pdf](http://www.epicentro.iss.it/okkioallasalute/pdf/veneto_corretto_ONLINE%20.pdf)

**Figura 3**

### Conclusioni

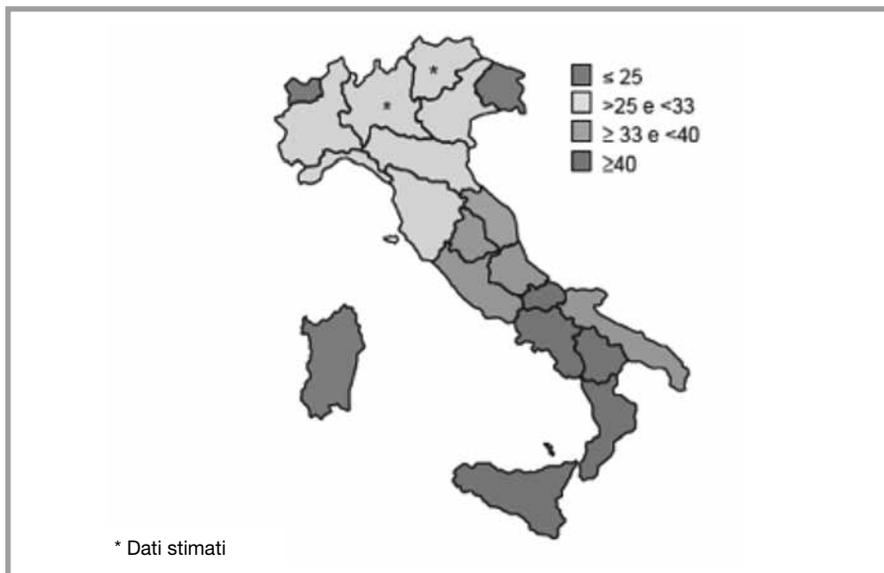
Nella regione Veneto il sovrappeso e l'obesità nella popolazione infantile rappresentano un problema importante di salute pubblica. Il confronto con i valori di riferimento internazionali, infatti, evidenzia la loro dimensione per la salute dei bambini di oggi e degli adulti di domani: 1 bambino su 5 è risultato in sovrappeso e meno di 1 su 10 obeso, anche se l'IMC rilevato è comunque inferiore alla media nazionale.

Nei fatti, i risultati del presente rapporto mantengono una reale e giustificata preoccupazione sul futuro stato di salute della nostra popolazione. Un'ampia letteratura scientifica conferma inconfutabilmente il rischio che il sovrappeso - ed in misura sensibilmente maggiore l'obesità - già presenti in età pediatrica ed adolescenziale persistano in età adulta. In particolare, circa il 60% dei bambini ed adolescenti obesi resterà tale anche in età adulta; il rischio di restare adulti obesi è aumentato se anche uno dei genitori è obeso. Seppur in proporzione ridotta anche una parte dei bambini oggi normopeso diventerà sovrappeso/obeso in età adulta contribuendo ad aumentare in tal maniera la prevalenza complessiva del sovrappeso/obesità nella popolazione nel suo insieme. Di conseguenza, in presenza di una tale prevalenza di sovrappeso-obesità ed in assenza di interventi efficaci e tempestivi, anche la prevalenza di malattie cardio-vascolari tenderà ad aumentare in modo sensibile nei prossimi anni, interessando sempre più frequentemente la fascia di età dei giovani adulti, con ovvi e prevedibili effetti sia sullo stato di salute dei cittadini che sull'entità delle risorse necessarie per affrontare tali complicanze.

Fonte: documento pdf scaricato dal sito [http://www.epicentro.iss.it/okkioallasalute/pdf/veneto\\_corretto\\_ONLINE%20.pdf](http://www.epicentro.iss.it/okkioallasalute/pdf/veneto_corretto_ONLINE%20.pdf)

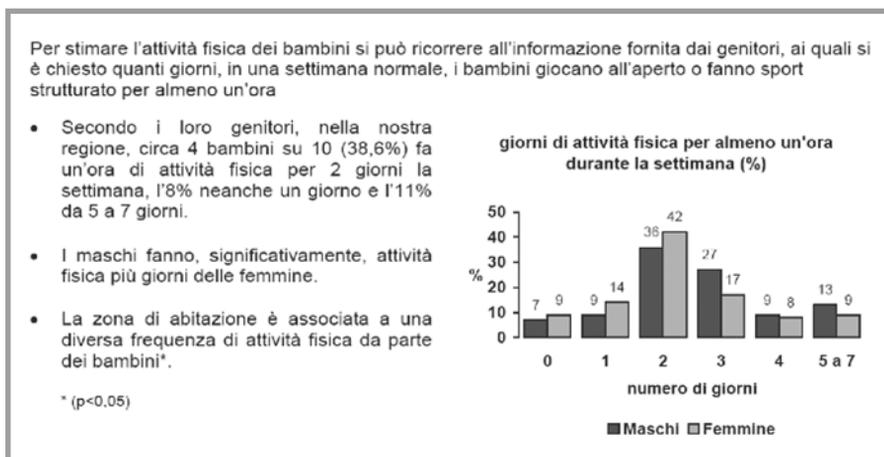
In questo quadro preoccupante la situazione del Veneto è analoga a quella delle regioni del Nord Italia (vedi immagine successiva) con una percentuale di bambini sovrappeso ed obesi tra il 25% e il 33%. Decisamente più preoccupanti i dati su sovrappeso ed obesità nelle regioni centrali e meridionali della penisola.

**Figura 4** - Sovrappeso e obesità per regione, bambini di 8-9 anni della 3ª classe primaria. Italia 2008



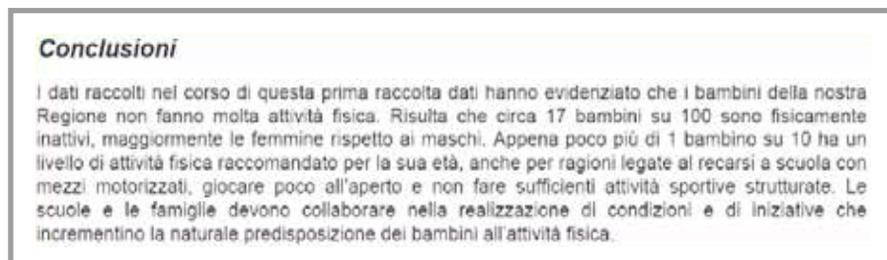
Fonte: documento pdf scaricato dal sito <http://www.aristea.com/rassegna/siprec/Okkio%20alla%20salute.pdf>

**Figura 5** - Secondo i genitori, quanti giorni i bambini fanno attività fisica per almeno un'ora al giorno durante l'intera settimana?



Fonte: documento pdf scaricato dal sito [http://www.epicentro.iss.it/okkioallasalute/pdf/veneto\\_corretto\\_ONLINE%20.pdf](http://www.epicentro.iss.it/okkioallasalute/pdf/veneto_corretto_ONLINE%20.pdf)

**Figura 6**



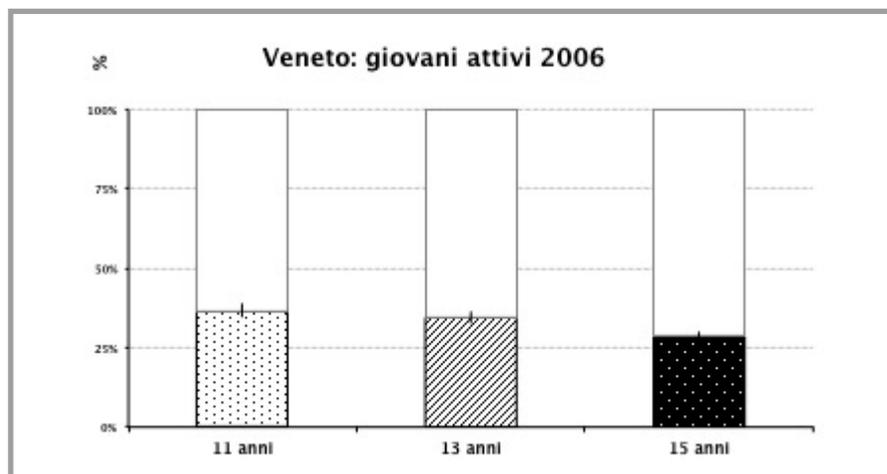
Fonte: documento pdf scaricato dal sito [http://www.epicentro.iss.it/okkioallasalute/pdf/veneto\\_corretto\\_ONLINE%20.pdf](http://www.epicentro.iss.it/okkioallasalute/pdf/veneto_corretto_ONLINE%20.pdf)

L'epidemia della sedentarietà è considerata un problema per la popolazione di tutte le età nei paesi occidentali e di quelli in via di sviluppo. Da questo punto di vista l'Italia ha molta strada da fare per migliorare lo stile di vita dei suoi cittadini che, nel 2014, si collocavano al sesto posto tra i 28 Paesi europei per la sedentarietà.

I bambini e gli adolescenti sono fisicamente più attivi rispetto gli adulti, tuttavia le indagini confermano che la partecipazione all'attività motoria diminuisce costantemente con l'età, in particolare nel periodo dell'adolescenza.

Il più alto tasso di pratica sportiva si registra, in Italia, attorno agli 11 anni, con leggere differenze tra maschi e femmine. A partire dagli 11-12 anni, corrispondenti all'inizio delle scuole secondarie di primo grado, sono più numerosi i giovani

**Figura 7** - Grafico elaborato sulla base dei dati di Baldassari, (2008); "I giovani in Veneto" - ricerca HBSC 2006



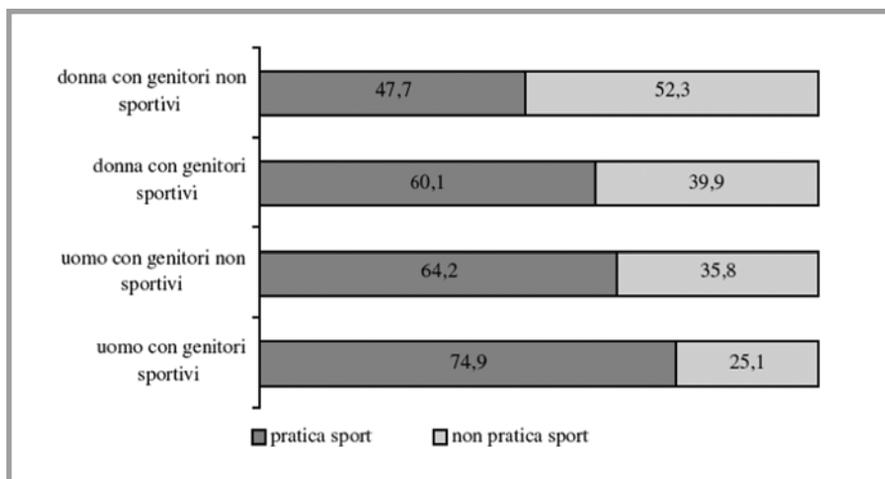
che escono dal sistema sportivo rispetto a quelli invece che vi aderiscono (Coni, 2003). È da notare come, in tutte le fasce di età le donne praticino meno attività fisica dei maschi.

I dati generali della popolazione italiana trovano puntuale riscontro nello specifico del Veneto. La tabella in figura 8 illustra, pur utilizzando unità di misura diverse da quelle adottate dall'Istat, come solo meno di un terzo della popolazione veneta tra gli 11 e i 13 anni svolga una sufficiente quantità di attività motoria. Si conferma, inoltre, la continua diminuzione dei soggetti attivi al crescere dell'età.

Le istituzioni scolastiche e governative dovrebbero porsi l'obiettivo di aiutare i bambini e gli adolescenti ad adottare modelli di vita salutare che comprendano quindi anche un'adeguata quantità di attività motoria. Le linee-guida internazionali consigliano fortemente un'attività fisica da moderata a intensa oltre che per i benefici sopra elencati anche per la constatazione che coloro che sono fisicamente inattivi da bambini ed adolescenti, hanno una probabilità di diventare degli adulti sedentari più elevata rispetto ai ragazzini che fisicamente attivi (CSEP, 2011a-b).

A questo proposito vale la pena sottolineare come, per la costruzione di uno stile di vita attivo, sia fondamentale il ruolo dei genitori. Il grafico della figura n. 9 illustra, infatti, come vi sia un rapporto significativo tra la partecipazione ad attività motorie o sportive dei genitori e quella dei figli mettendo in evidenza anche le già indicate differenze di genere.

**Figura 8** - Partecipazione sportiva di uomini e donne in rapporto al passato sportivo dei genitori (Corazzin, 2002)



## **Attività fisica, capacità cognitive, inserimento sociale e benessere psicologico**

In questa sezione si cercherà di rendere conto della relazione tra il corpo, l'attività fisica e lo sviluppo di capacità cognitive facendo riferimento, in particolare ai concetti di cognizione, salute mentale e capacità sociali/relazionali adottate dalla recente letteratura.

Gli indicatori utilizzati per studiare la relazione tra capacità fisiche, stile di vita e capacità cognitive sono vari e tra essi citiamo: le capacità percettive, il quoziente di intelligenza, la realizzazione di test verbali, prove di matematica, prove di memoria, il livello di sviluppo e la preparazione scolastica. L'ambito del benessere mentale può essere considerato composto di tre principali dimensioni: emotiva, sociale e psicologica. Esso comprende aspetti quali il benessere emotivo, la soddisfazione relativa alla propria vita, l'ottimismo, la speranza, l'autostima, la padronanza di sé e il senso di controllo, la convinzione di avere uno scopo nella vita e il senso di appartenenza. Le capacità sociali o relazionali vengono individuate con vari concetti: qualità della vita, patologie o disturbi di ambito psichiatrico, autostima, benessere psicologico e salute psicosociale con un'un'ampia varietà di impostazioni metodologiche. Sul piano comportamentale l'attività fisica viene messa anche in relazione con aspetti quali il rispettare il proprio turno, la relazione con gli altri, l'interpretazione del contesto relazionale, la gestione dell'ansia fino al disadattamento sociale (Whitelaw, 2008; Hillman, 2008).

La cultura dell'Educazione fisica del secolo scorso, sostenuta dalle acquisizioni della psicologia e della neurofisiologia, ha attribuito al movimento ed allo sport un ruolo polivalente nella formazione dell'essere umano (Zaciorskij, 1970; Le Boulch, 1979; Parlebas, 1976, 1992; Fabbri, 1981; Singer, 1984; Siedentop, 2002). Da una parte ne ha enfatizzato la funzione di motore essenziale dello sviluppo somatico, delle capacità fisiche, delle abilità motorie e delle condizioni di salute, dall'altro ne ha proposto le potenzialità nella formazione del carattere, nell'adozione di "corrette" modalità di interazione con gli altri ed anche di importante sostegno alla formazione delle capacità cognitive.

La fase dello sviluppo assegna al movimento un ruolo fondamentale nello sviluppo dell'intelligenza intesa come capacità di adattamento attivo all'ambiente. "È difficile, nei bambini in età prescolare, isolare lo sviluppo motorio e percettivo da quello motorio. Durante questo periodo la comprensione del mondo circostante è in larga misura determinata dall'informazione ricevuta mediante il corpo, la percezione, l'attività motoria e l'esperienza di sé. Quasi ogni azione che il bambino compie, dalla nascita in poi, durante i primi anni di vita, pone in qualche modo le basi non solo delle successive capacità motorie ma anche dello sviluppo dei processi cognitivi e dello sviluppo sociale ed emotivo... Quando, ad esempio

una bambina cammina su di un tronco, sulla spiaggia, apprende, non solo a stare in equilibrio, ma anche il concetto cognitivo di stretto e quello emotivo di fiducia” (Craig, 1995, pag. 272).

Si deve ricordare che è con il contributo di Jean Piaget (1936, 1966) che il movimento corporeo assunse il ruolo di meccanismo propulsore della costruzione delle funzioni cognitive. I diversi stadi di sviluppo dell’intelligenza originano, secondo l’epistemologia genetica dello psicologo ginevrino, dall’intelligenza senso motoria dei primi anni di vita dove l’interazione attiva tra riflessi, informazioni sensoriali e stimolazioni dell’ambiente permette al bambino di costruire strutture mentali sempre più evolute che, a loro volta, permettono forme di interazione sempre più sofisticate con l’ambiente sociale.

Il pensiero di Jean Piaget è stato, ovviamente, superato con l’approfondimento delle conoscenze sul funzionamento della mente e del cervello ma non è stato sostituito; anzi. In relazione allo sviluppo cognitivo, le ricerche degli anni ’80 e ’90 attribuirono alla motricità il ruolo di mediatore “dello sviluppo e del mantenimento di efficaci processi cognitivi, in particolare attenzione, concentrazione, memoria, pianificazione (Heckler, 1992); della comunicazione, in particolare di quella non verbale, e della relazione sociale (Argyle, 1988, Eibl-Eibesfeldt, 1993, Morris, 1978); dello sviluppo del pensiero in età infantile e giovanile (Brunner, 1981, Edelman, 1995, Jeannerod, 1990, Piaget, 1936-1966); di un adeguato livello di autostima” (Carraro, 2003, pag. 15).

Alla nascita l’azione motoria sembra limitata ai riflessi ma permette, comunque, un’interazione sofisticata tra il neonato, chi se ne prende cura e l’ambiente. Il ciclo virtuoso della relazione di apprendimento e adattamento all’ambiente comprende: le azioni motorie del piccolo, le percezioni e le risposte degli adulti, gli stimoli ambientali, l’integrazione delle diverse percezioni da parte, di nuovo, del bambino. Non è casuale far iniziare il ciclo dall’azione del bambino invece che dalla percezione degli stimoli; la moderna ricerca psicologica e neurofisiologica, pur con diverse specificazioni e sulla base di diverse teorie, sostiene infatti che ogni persona “costruisce la propria rappresentazione del mondo e questa rappresentazione guida la sua azione [...] L’azione non è una risposta ad una situazione esterna, ma piuttosto la conseguenza o il prodotto di una rappresentazione [...] Percezione ed azione sono concatenate in un ciclo: la percezione è sia il risultato dell’informazione, filtrata ed elaborata dagli organi di senso, sia quello dell’esplorazione attiva dell’ambiente circostante” (Jeannerod, 1991, pag. 149).

La relazione bambino-adulto-ambiente, attraverso l’integrazione di azioni motorie, percezioni, emozioni ed elaborazioni cognitive, contribuisce a definire le mappe neuronali, basi biologiche della coscienza che permettono al bambino la rappresentazione e l’azione nel mondo (Edelman, 1995).

Un passaggio significativo degli ultimi decenni di ricerca è la graduale acquisi-

zione di prove scientifiche che mostrano come, per interpretare la cognizione, sia corretto tenere in considerazione le emozioni, i sentimenti, l'interazione sociale ed il ruolo del corpo.

Nella scienza cognitiva classica le caratteristiche del sistema cognitivo che elabora il pensiero non è influenzato dal tipo di macchina o di organismo in cui è implementato. Questa concezione si basa sul principio che per studiare la mente non è necessario conoscere le caratteristiche fisiche degli organismi in cui la mente è incorporata. A partire dagli anni ottanta, però, questa concezione è stata messa in discussione con l'ipotesi che "i processi cognitivi più elevati fossero fondati sull'esperienza del corpo e sui sistemi neuronali che lo governano. Secondo queste idee, i circuiti sensoriali e motori a basso livello del cervello non si limitano a passare dati ai processi cognitivi, sono parte integrante di questi processi" (Carpenter, 2011, pag. 43-44).

Nell'ambito dello studio delle emozioni, già in ricerche degli anni '80-'90 (Strack, 1988, 1993), si dimostrava che il semplice fatto di assumere una certa espressione facciale influenza sia ciò che proviamo sia il modo in cui interpretiamo le informazioni che riguardano le emozioni: il volto rimanda al cervello dati importanti che quest'ultimo usa per interpretare le informazioni.

"Molti ricercatori ... sono convinti che il cervello non possa pensare pienamente le emozioni senza tornare a mettere in scena, o a simulare fisicamente, gli stessi sentimenti" (Carpenter, 2011, pag. 46).

Altrettanto importante è il ruolo del corpo quando si ragiona su concetti astratti come, ad esempio, il rapporto tra pulizia fisica e purezza morale. Nessuna forma di lavaggio fisico del nostro corpo può assolverci dall'aver commesso una cosa sbagliata eppure il legame culturale tra i due aspetti è molto profondo. Basti ricordare il sacramento del battesimo con l'acqua per la purificazione dal peccato originale proposta dalla religione cattolica o i modi di dire quali "lavati la bocca" per rimproverare qualcuno che ha detto frasi offensive o volgari, oppure "lavare i panni sporchi in casa" per nascondere agli altri azioni scorrette. Esperimenti pubblicati anche su autorevolissime riviste quali "Science" (Zhong, 2006; Lee, 2010) hanno messo in luce come anche solo ripensare ad azioni eticamente sbagliate porti con significativa frequenza ad associare mentalmente parole legate alla pulizia corporea e a parti del corpo.

Anche in relazione alla percezione del tempo il corpo assume un ruolo significativo, infatti quando pensiamo ad eventi del passato tendiamo ad inclinare leggermente il corpo indietro mentre ci spostiamo leggermente in avanti quando pensiamo al futuro (Miles, 2010). Ancora, sembra verificato che attribuiamo un'intensità del volume maggiore alle parole legate al passato nell'orecchio sinistro mentre quelle connesse al futuro sembrano più forti nell'orecchio destro (Lakens, 2011). Anche la percezione della vicinanza o lontananza degli oggetti viene alterata dalla

nostra possibilità o meno di raggiungerli e quando abbiamo a disposizione un prolungamento del nostro corpo, come ad esempio un bastone, i bersagli appaiono concettualmente più vicini (Proffitt, 2008).

Questo nuovo approccio alla formazione delle strutture cognitive prende il nome di *embodied cognition*. Riesaminando la natura della cognizione, invece di enfatizzare le operazioni formali su simboli astratti, il nuovo approccio mette in primo piano il fatto che la cognizione è un'attività situata nel corpo e nell'ambiente e suggerisce che gli esseri pensanti dovrebbero pertanto essere considerati, prima di tutto, esseri che si muovono (Anderson, 2003; Willemsa, 2007).

Sulla base delle considerazioni esposte sopra diventa evidente come la quantità e la qualità dell'esperienza motoria dei bambini (ma anche di giovani, adulti ed anziani) possa influenzare significativamente il complesso delle nostre capacità mentali.

Gli studi recenti relativi ad esercizio fisico e cognizione, condotti nei bambini e nei giovani adulti, hanno mostrato una correlazione positiva tra attività fisica, apprendimento e misura dell'intelligenza in bambini di età scolastica (Sibley, 2003; Hillman, 2008). Inoltre, negli studenti universitari, il tempo di reazione (Hillman, 2003) e l'apprendimento di vocaboli sono stati più veloci subito dopo l'esecuzione di esercizi intensi (Winter, 2007). Le attività fisiche possono incidere, quindi, positivamente sulla concentrazione, la memoria, e il comportamento in classe (Troost, 2001).

Una revisione di più di 300 articoli scientifici, relativi alla relazione tra attività fisica e salute nei giovani, ha permesso di riscontrare evidenze positive, oltre che negli aspetti più prettamente "fisiologici" quali il controllo ponderale, la salute, la fitness cardiovascolare e muscoloscheletrica, gli infortuni e l'asma, anche in aspetti più "mentali" quali la salute mentale, e le prestazioni scolastiche (Strong, 2005).

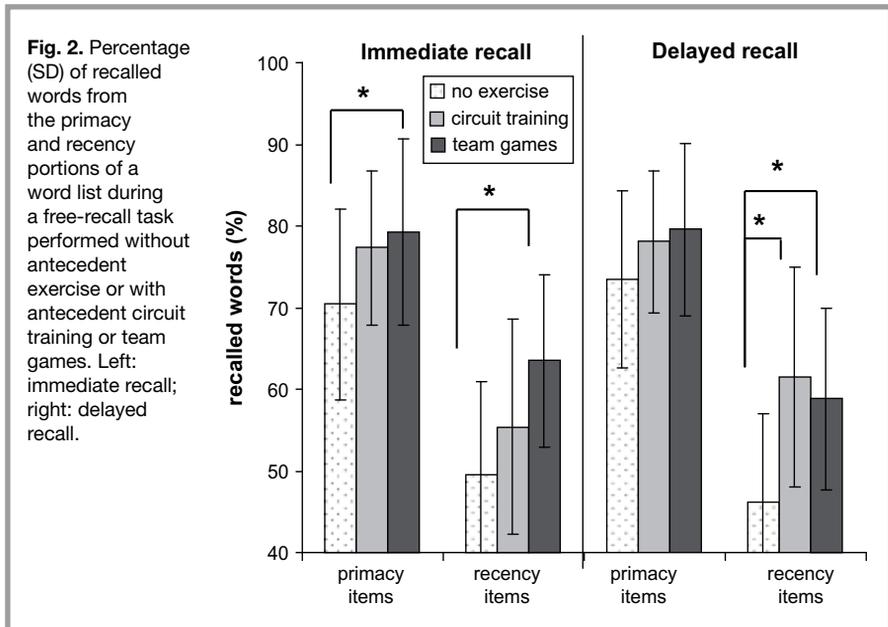
Una recente meta-analisi ha determinato una relazione positiva tra attività fisica e le prestazioni cognitive nei bambini in età scolare (Sibley, 2003). Un rapporto significativo è stato trovato per tutte le categorie cognitive misurate, ad eccezione della memoria e per tutte le età (anche se era più forte per i bambini nelle fasce di età 4-7 e 11-13 anni, rispetto alle fasce di età di 8-10 e 14-18 anni). La dimensione dell'effetto riscontrata in questa ricerca è simile a quella osservata in una meta-analisi degli effetti dell'attività fisica sulla cognizione nel corso della vita (6-90 anni) (Etnier, 1997).

In un'altra revisione della letteratura, pubblicata su *Trends in Cognitive Sciences* nel 2007, l'autore sostiene che vi sono sufficienti elementi per indicare che l'attività fisica può proteggere ed anche stimolare le funzioni cognitive e del cervello durante il corso della vita adulta assumendo anche un ruolo preventivo verso le patologie neurodegenerative (Kramer, 2007).

Tra gli esperimenti che indagano nei giovani la relazione tra attività fisica e aspetti cognitivi vale la pena di citare un lavoro realizzato da autori italiani

(Pesce, 2009) che aveva lo scopo di valutare gli effetti dell'attività fisica sulle prestazioni della memoria in preadolescenti. Cinquantadue studenti di età compresa tra 11 e 12 anni hanno eseguito un test che prevedeva il richiamo di elementi da una lista di parole realizzato nel corso di tre diverse sessioni di prove a scuola. Due sessioni facevano seguito direttamente a lezioni di Educazione fisica caratterizzate da intensità di esercizio simili ma da diverse esigenze cognitive e di interazione sociale (*circuit training* aerobico o giochi di squadra). Una terza sessione, i cui dati sono stati utilizzati come riferimento basale, non è stata preceduta da alcuna lezione. Per ogni sessione, il numero di elementi richiamati dalla prima e dall'ultima parte della lista è stato registrato sia in condizioni di richiamo immediato che ritardato. I punteggi di richiamo immediato delle parole sono stati superiori nelle sessioni che facevano seguito ai giochi di squadra e al *circuit training* nei confronti di quelli raccolti dopo la sessione di base. I risultati suggeriscono che un esercizio submassimale può facilitare la memoria. Gli effetti dei due tipi di allenamento suggeriscono che i processi di memoria possono essere facilitati non solo dall'incremento dell'arousal indotto dall'esercizio ma anche dall'attivazione cerebrale indotta dalle richieste cognitive del gioco di squadra (Pesce, 2009).

**Figura 9** - Percentuale di parole ricordate nelle diverse condizioni (Pesce, 2009)



La revisione della letteratura internazionale realizzata da Whitelaw (2008, 2010) ha evidenziato che la ricerca relativa al rapporto tra attività fisica e salute mentale è ricca e varia ed ha prodotto una base di prove importanti. Le ricerche si occupano, in maggioranza, di sei principali concetti: qualità della vita, patologie o disturbi di ambito psichiatrico, autostima, benessere, benessere psicologico e salute psicosociale con un'ampia varietà di impostazioni metodologiche (Whitelaw, 2008). Il peso delle prove considerate conferma ampiamente l'ipotesi che l'attività fisica abbia il potenziale per migliorare il benessere mentale e prevenire problemi di salute mentale nei giovani se si basa sulle preferenze espresse dagli utenti (o attività loro comunque gradite) ed sia realizzata in un ambiente favorevole da parte dei conduttori e degli insegnanti.

Studi sperimentali condotti nell'ambito scolastico, hanno raccolto prove scientifiche sui contributi e sui benefici dell'Educazione fisica e dello sport nelle scuole per i bambini e per il sistema educativo (Bailey, 2006). Le evidenze della ricerca riguardano lo sviluppo dei bambini in vari settori: fisico, stile di vita, affettivo, sociale e cognitivo. La revisione della letteratura suggerisce che l'Educazione fisica e lo sport scolastici hanno il potenziale per dare un contributo significativo e specifico per lo sviluppo dei giovani in ciascuno di questi settori.

Le attività fisiche scolastiche possono contribuire allo sviluppo delle capacità fisiche fondamentali dei bambini e delle competenze motorie, che sono i precursori necessari per la partecipazione a uno stile di vita attivo e alla pratica sportiva negli anni successivi. Opportunamente presentate, possono favorire lo sviluppo di abilità sociali quali l'autostima, l'inclusione sociale, il ragionamento etico-morale, il fair play, la responsabilità personale, un positivo atteggiamento verso la scuola, e, in talune circostanze, lo sviluppo cognitivo e delle prestazioni scolastiche.

Molti di questi benefici non dipendono unilateralmente dalla partecipazione, di per sé, alle attività motorie e sportive scolastiche ma, sono mediati dalla natura delle interazioni tra gli studenti e i loro insegnanti, i genitori e gli allenatori che lavorano con loro. Contesti che valorizzano le esperienze positive, il divertimento, la diversità degli stimoli e l'impegno di tutti, che sono gestiti da insegnanti impegnati e preparati e supportate, all'esterno della scuola, da allenatori e genitori informati e compartecipi, influenzano significativamente l'attività e aumentano la probabilità di realizzarne i potenziali benefici.

Le esperienze motorie positive sembrano avere il potenziale per contribuire al processo di integrazione sociale, portando individui provenienti da ambienti sociali ed economici differenti verso interessi condivisi. Sport ed attività fisiche scolastiche, ma anche extrascolastiche quando rispettino caratteristiche di qualità, possono offrire senso di appartenenza al gruppo, opportunità per lo sviluppo delle proprie capacità e competenze, sviluppo di reti sociali, coesione della comunità e orgoglio civico (Bailey, 2005 - 2006).

Molti altri autori si sono cimentati nello studio della relazione tra attività fisiche ed aspetti psicosociali con un approccio più “umanistico” (Bruner, 1985; Jeffrey, 1973; Sutton-Smith, 2001; 2008; Oliverio, 2007; Pellegrini, 2007; Wenner, 2009; Singer, 2006) arrivando ad integrare il quadro concettuale fornito dalle ricerche di ambito più specificamente biomedico.

Chi è “attivo fisicamente” mostra più frequentemente lo sviluppo di un linguaggio più complesso, maggiori capacità di trovare soluzioni plurime a problemi, migliori prestazioni scolastiche (Bruner, 1985; Jeffrey, 1973; Oliverio, 2007).

Quando l'attività fisica prevede il gioco libero, oltre a favorire lo sviluppo di competenze sociali, motorie, cognitive, già segnalate in altre ricerche, sembra si possa aggiungere anche un significativo incremento delle abilità innovative (Pellegrini, 2007). Il gioco libero sembra, quindi, favorire le capacità di soluzioni di problemi attraverso lo stimolo dell'immaginazione, dell'adozione di nuovi ruoli, della possibilità di “mettersi nei panni dell'altro”, dell'adozione di ripetizioni delle azioni con variazioni casuali, con le esperienze di contrattazione tra pari, con la sperimentazione di nuove azioni (Wenner, 2009). Il gioco viene indicato, quindi, come strumento per sollecitare le capacità sociali: dal rispettare il proprio turno, al favorire la relazione con gli altri; dall'interpretazione del contesto relazionale alla riduzione dell'ansia. Fino ad indicare anche un ruolo nella prevenzione del disadattamento sociale con la segnalazione di ricerche che indicano inferiori percentuali di soggetti con problemi di interazione sociale e con la giustizia nelle zone in cui l'azione didattica delle scuole ha favorito il gioco libero (Singer, 2006).

Il complesso di questi risultati suggerisce che l'attività fisica possa essere di beneficio in tutte le fasi della vita ma l'intervento precoce può essere importante per il miglioramento e/o il mantenimento della salute e delle funzioni cognitive, nonché del benessere sociale per tutta la durata della vita adulta (Hillman, 2008).

Queste acquisizioni, oltre che una più precisa comprensione del funzionamento della mente possono permettere di strutturare meglio le metodologie di insegnamento associando esperienze motorie significative all'apprendimento di concetti astratti quali quelli matematici (Glemberg, 2010).

Non possiamo fare a meno di sottolineare come queste nuove acquisizioni, basate su tecnologie sofisticate quali la risonanza magnetica funzionale, l'elettromiografia e l'analisi biomeccanica, sostengano con forza le acquisizioni metodologiche di alcuni dei grandi pedagogisti del passato come Maria Montessori (1926) e psicomotricisti come Pierre Vayer (1974) e Jean Le Boulch (1975) che hanno collegato l'apprendimento dei concetti astratti alle esperienze corporee sulla base di speculazioni concettuali e verifiche comportamentali.

Si possono, quindi sintetizzare le finalità dell'attività fisica in età giovanile individuandone un ambito specifico (finalità intrinseche) legato all'area motoria

dell'essere umano ed uno generale (finalità estrinseche) connesse agli aspetti cognitivi e relazionali.

Nel 2003, proprio poco prima dell'inizio del progetto PS@S con alcuni colleghi avevamo descritto le finalità dell'Educazione fisica: lo sviluppo della ricerca sembra confermare la visione di prospettiva delineata in quegli anni:

Alla luce di quanto sinteticamente illustrato, l'articolazione delle finalità disciplinari dovrebbe articolarsi in intrinseche (che si manifestano con il linguaggio motorio) ed estrinseche (che possono diventare esplicite attraverso una pluralità di linguaggi e comportamenti).

### **Intrinseche**

Accanto alle valenze formative generali, l'Educazione fisica è l'unica disciplina in grado di dare un contributo specifico in due ambiti particolari dello sviluppo umano, che vengono così a costituire i cardini fondamentali nell'elaborazione di un curriculum:

- ⇒ l'acquisizione di un ricco bagaglio di abilità motorie (a partire dagli schemi motori di base, per poi evolvere in specifiche abilità tecniche sportive ed espressive, e diventare, nel tempo, elementi importanti di una vita attiva e gratificante);
- ⇒ lo sviluppo ed il mantenimento di un adeguato livello di wellness (come elemento fondamentale della salute e del benessere, e come strumento di prevenzione). Il concetto di salute è qui inteso in modo ampio, come valore da perseguire, come componente significativa del progetto di vita di ciascuno.

### **Estrinseche**

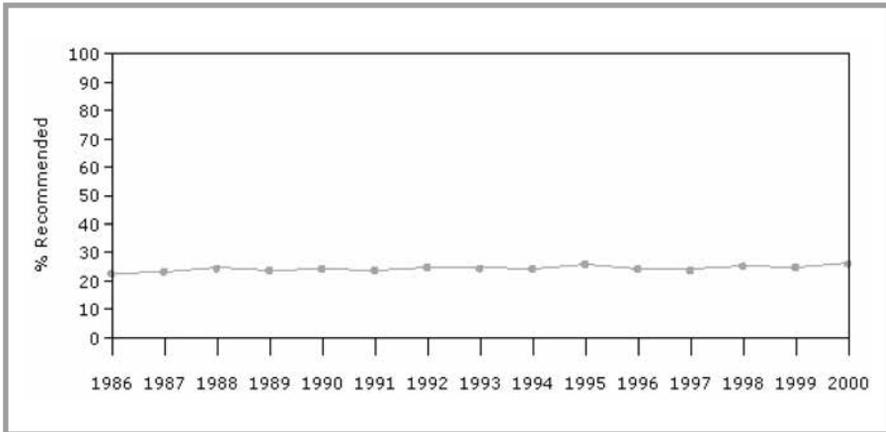
Si può certamente attribuire all'Educazione fisica un ruolo significativo nel conseguimento di finalità trasversali, che si possono schematicamente indicare nella:

- ⇒ formazione dei concetti logici in età infantile e, successivamente, sostegno del loro consolidamento;
- ⇒ formazione delle capacità relazionali in età infantile e giovanile e, successivamente, sostegno del loro consolidamento" (Carraro, 2003, pag. 16).

### **L'approccio ecologico alla promozione dell'attività fisica**

La consapevolezza dei benefici dell'attività fisica per la salute e per un adeguato sviluppo dei bambini e dei giovani, se pur a diversi livelli, è molto diffusa nella popolazione (CCM, 2009) ciononostante la pratica motoria, a tutte le età, è andata diminuendo e, per una fetta consistente della popolazione, tale riduzione ha contribuito ad intaccare significativamente le condizioni di salute. Gli sforzi sostenuti per contrastare il problema, in particolare negli Stati Uniti dove l'inattività e il so-

**Figura 10** - Andamento della percentuale di popolazione sufficientemente attiva negli Stati Uniti dal 1986 al 2000 sulla base di dati del Source: Centers for Disease Control and Prevention Behavioral Risk Factor Surveillance System. Scaricata dal sito: <http://www.drjamessallis.sdsu.edu/Documents/Sallis%20NCSL%20111708.pdf>

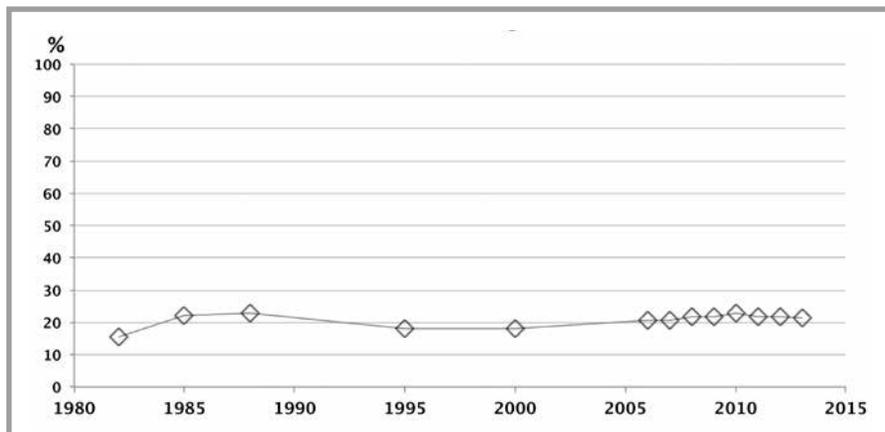


vrappeo si presentarono in forma acuta già negli anni '80, spesso non hanno dato i risultati sperati (Sallis, 2008).

Come si vede nel grafico riportato nell'immagine 10 la percentuale di popolazione che raggiunge una quantità di attività fisica sufficiente è rimasta sostanzialmente stabile tra il 1986 ed il 2000 nonostante, in quegli anni, siano state intraprese molte iniziative locali sulla scorta di linee guida e campagne nazionali per la promozione dell'attività fisica. Dal 1979 gli Stati Uniti hanno definito programmi autorevoli in cui si indicava come la promozione della salute passasse anche attraverso l'adozione di programmi di attività fisica e uno stile di vita attivo: *“Healthy People: The Surgeon General’s Report on Health Promotion and Disease Prevention”* (1979), *“Promoting Health/Preventing Disease: Objectives for the Nation”* (1990), *“Healthy People 2000”* (2000).

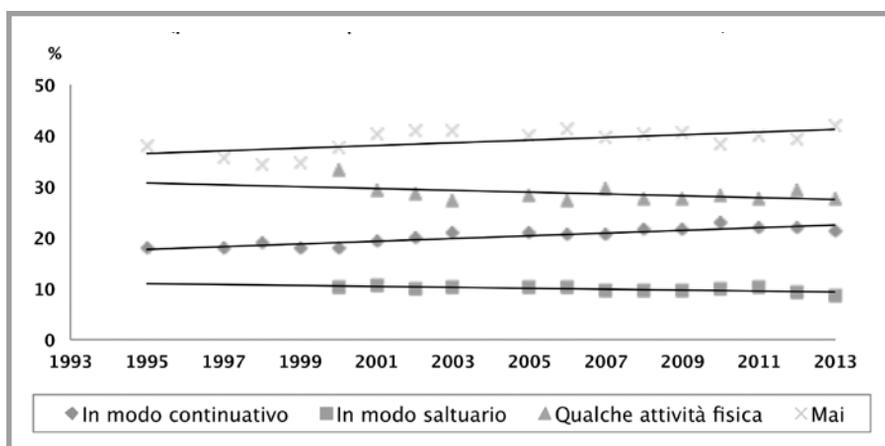
In Italia il primo documento nazionale che metteva tra i suoi obiettivi l'incremento dell'attività fisica della popolazione, se si escludono le indicazioni per l'Educazione fisica scolastica, fu il piano Sanitario Nazionale del 1998 ma, per la sua applicazione, non ebbe a disposizione nessuno finanziamento (Ministero della Sanità, 1998). Nel grafico di figura 12 si può notare come attualmente i soggetti attivi siano la stessa percentuale che si riscontrava nel 1985 - 1988 ed i valori sono analoghi a quelli statunitensi. Si deve precisare, però, che mentre i dati americani fanno riferimento alla popolazione che raggiunge una quantità sufficiente di attività fisica quelli italiani utilizzano un criterio meno preciso fondandosi su una richiesta generale di “regolarità” nella pratica motoria e sportiva.

**Figura 11** - Andamento dal 1982 della percentuale di persone che praticavano regolarmente sport. Su dati ISTAT



Il grafico successivo, dettaglia le quattro categorie di attività motoria e sportiva praticata dagli italiani negli anni dal 1995 al 2013 (dati CONI e CENSIS): la pratica sportiva regolare, quella saltuaria, la pratica di qualche attività fisica e la sedentarietà. La sostanziale stabilità delle percentuali negli ultimi anni mostra come almeno il 70% della popolazione italiana si trovi ad avere come fattore di rischio per la salute la carenza di attività fisica.

**Figura 12** - Andamento dal 1995 delle percentuali di popolazione attiva, poco attiva e sedentaria. Su dati CONI e CENSIS



Solo negli anni recenti alcune regioni hanno previsto progetti specifici per incentivare la pratica motoria e dal 2007 è stato adottato il progetto nazionale Guadagnare Salute (Ministero della salute, 2007) con lo scopo di facilitare le scelte salutari in ordine all'alimentazione, all'utilizzo di sostanze potenzialmente nocive (alcol, fumo) e alla pratica dell'attività fisica.

Risulta evidente, dai risultati delle indagini epidemiologiche relative alla pratica motoria ma anche dall'esperienza quotidiana nella modifica della sedentarietà, che molte barriere si frappongono tra la consapevolezza del beneficio e la reale adozione di uno stile di vita attivo. Barriere intrinseche ai valori, alle competenze e ai modi di pensare degli individui ed altre derivanti dalle condizioni della realtà sociale in cui gli individui interagiscono.

I genitori e gli educatori dei bambini in età prescolare e della scuola primaria sembra abbiano ben compreso il valore dell'attività fisica e l'impatto di un tempo eccessivo dedicato ai passatempi tecnologici o alla televisione, ma non sempre hanno familiarità con corrette linee guida di comportamento. In particolare, alle figure adulte che si prendono cura dei bambini piccoli, non sembra rilevante la componente dell'intensità dell'attività svolta. I genitori ritengono che i bambini siano naturalmente 'programmati' per essere attivi e che la società 'de-programmi' questo comportamento (Dwyer, 2008).

Le principali barriere all'attività fisica sono attribuite ai problemi di sicurezza eventualmente aggravati dall'enfasi attribuita dai media ad episodi tragici. A queste si aggiungono i limiti di tempo, i vincoli finanziari, la percezione della preminenza dei risultati scolastici. Gli adulti sostengono che i fattori che influenzano la quantità di attività fisica dei bambini piccoli sono la personalità del bambino, le strutture a disposizione e la sicurezza percepita della loro comunità di residenza. I fattori che favorirebbero uno stile di vita attivo sono stati identificati nell'interesse dei piccoli per l'attività, in un esempio positivo da parte dei genitori, nell'imitazioni tra pari, in aree di gioco sicure, nell'organizzazione di attività da parte di enti o istituzioni tra cui la scuola per l'infanzia (Dwyer, 2008).

Molte difficoltà emergono durante il passaggio alla scuola secondaria. Viene segnalato un maggiore imbarazzo relativamente al proprio corpo, soprattutto per le ragazze che può indurre ad evitare le situazioni in cui il corpo può essere oggetto di osservazione da parte di altri. Il tempo da dedicare allo studio ed ai compiti è indicato come un ostacolo all'attività fisica (Mulvihill, 2000).

In particolare giovani tra i 12 e i 18 anni identificano vari fattori che renderebbero attraenti programmi di promozione dell'attività fisica: il divertimento, la disponibilità di tempo, la possibilità di ottenerne benefici quali il controllo del peso, poter praticare l'attività con amici e amiche, il sostegno da parte degli adulti e la possibilità di accedere alle strutture nelle vicinanze della loro abitazione (Allender, 2006; Humbert, 2008).

Altri studi hanno messo in luce come anche la tipologia delle attività di Educazione fisica scolastica ed il tempo dedicato alle attività motorie e sportive scolastiche giochino un ruolo nel favorire il cambiamento dalla condizione di sedentarietà (Van Der Horst, 2007).

I giovani meno motivati verso l'attività fisica sono caratterizzati, statisticamente, da bassa percezione di competenza e di autostima delle proprie capacità fisiche con la convinzione che le competenze necessarie per praticare lo sport non siano facilmente conseguibili. Spesso la loro pratica di attività fisica è stata motivata da fattori estrinseci, come la pressione degli insegnanti e finiscono per non attribuire molto valore alla loro partecipazione. Le ragazze sono in netta maggioranza rispetto ai maschi all'interno del gruppo dei giovani scarsamente motivati verso l'attività fisica (Biddle, 2003).

Nelle minoranze etniche le barriere principali paiono di tipo economico e sono legate ai costi di accesso alle strutture (centri fitness, piscine, etc.) ma altri elementi contribuiscono a individuare questa parte della popolazione come molto esposta ai rischi della sedentarietà. Altre difficoltà per adottare uno stile di vita attivo si collegano alla scarsa disponibilità/possibilità a prendersi cura dei figli, all'eventuale esposizione ad ambienti con elevato tasso di criminalità reale o percepito e quindi ai timori per la sicurezza personale e dei figli, alle inappropriate conoscenze culturali (Seefeldt, 2002).

Il livello di capacità fisiche individuali sembra un ostacolo transitorio alla pratica motoria nei giovani e negli adolescenti che possono adottarla anche partendo da bassi livelli di prestazione fisica od in condizioni di sovrappeso a condizione che l'ambiente risulti gratificante (Seefeldt, 2002).

Negli adulti i fattori di successo di un programma di promozione dell'attività fisica sembrano legati alla possibilità che le attività possano essere adattate (per tipologia, tempi e modalità) alle esigenze individuali, tengano conto del livello delle capacità del soggetto, permettano un controllo delle esercitazioni da parte dell'individuo e avvengano in un contesto di supporto da parte dei pari, della famiglia e della comunità (Seefeldt, 2002; ACSM, 2004).

In considerazione dell'elevata complessità delle cause che limitano la pratica motoria per decidere un intervento di promozione dell'attività fisica è opportuno che si individuino preliminarmente quali possono essere le strategie, le politiche, le campagne, gli interventi e gli approcci efficaci e convenienti per aiutare i giovani di età diverse, specialmente quelli con bassi livelli di attività fisica, a diventare più attivi compatibilmente con le risorse economiche e gestionali dell'organizzazione.

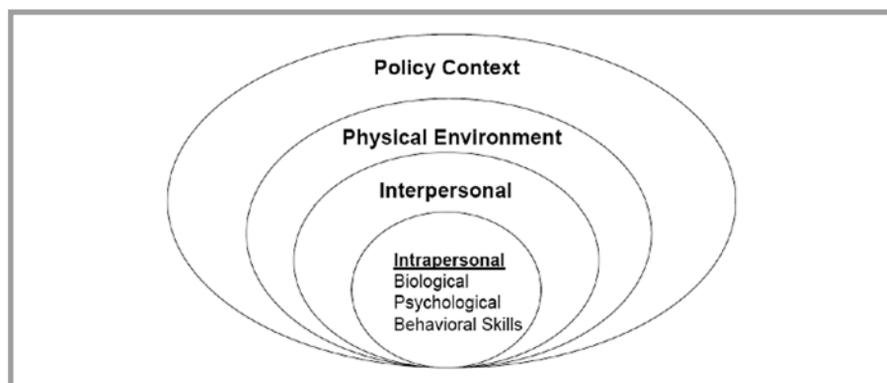
In parallelo a questa, che può essere considerata la questione di fondo, è utile identificare quali possono essere gli interventi più efficaci e convenienti nel ridurre le disuguaglianze di salute (NICE, 2009).

Per contrastare la sedentarietà promuovendo uno stile di vita attivo, è neces-

sario intervenire in tutti gli ambienti che influenzano i comportamenti dei bambini e degli adolescenti. Questi sono: la scuola, la famiglia, la società con le sue infrastrutture sportive raggiungibili anche al di fuori dell'orario scolastico. Tale approccio, centrato sulle competenze individuali, i determinanti sociali e le condizioni dell'ambiente, è stato definito "approccio ecologico" (Salmon, 2007).

Il modello ecologico per la promozione della salute concentra l'attenzione sui fattori sociali, ambientali ed individuali che individua come bersagli per gli interventi. L'approccio sostiene l'importanza di realizzare interventi integrati sugli elementi interpersonali, organizzativi, sociali e politici che favoriscono l'adozione di comportamenti non salutari. Il modello assume che le opportune modifiche nell'ambiente sociale produrranno cambiamenti negli individui e che il sostegno di individui nella popolazione è fondamentale per l'attuazione dei cambiamenti ambientali (McLeroy, 1998).

**Figura 13** - Il Modello ecologico di Sallis (2008)



Secondo il modello socio-ecologico i fattori che influenzano i comportamenti di salute dell'adulto si verificano all'interno di un contesto multi-livello, a partire dall'individuo fino al più ampio contesto sociale, della comunità in cui vive e negli ambienti in cui lavora. Ad ogni livello si possono trovare barriere o facilitazioni per l'adozione di comportamenti sani. Anche i comportamenti dei giovani possono essere interpretati ed influenzati sulla base del modello ecologico (Carver, 2008).

Le ore di attività fisica previste dai programmi scolastici curricolari non sono sufficienti per garantire un'adeguata qualità e quantità di attività fisica nell'età dello sviluppo che permetta di sviluppare al meglio tutte le potenzialità di salute del giovane (Biddle, 2004b). In una visione ecologica risulta quindi fondamentale la sinergia tra le iniziative condotte a scuola e quelle proposte dalla comunità avendo sicuramente una maggiore probabilità di trasmettere messaggi accattivanti anche

per i genitori che influenzano significativamente il comportamento di bambini ed adolescenti (Allender, 2006).

Le linee guida internazionali (CDC, 1997; WHO, 2006, 2007; CSEP, 2011a-b) per la promozione della pratica motoria condotta secondo questo approccio ecologico tra i giovani, raccomandano:

- l’istituzione di politiche che promuovono uno stile di vita salutare attraverso norme che favoriscano non solo l’incremento ma anche la qualità dell’attività fisica;
- un aumento delle ore di attività motoria nei curricoli che aiuti i bambini a sviluppare le proprie abilità, attitudini personali e schemi motori in modo tale da favorire la pratica motoria anche nelle ore extra-curricolari;
- un incremento dell’educazione alla salute fisica;
- l’adozione di programmi extra-curricolari di attività motoria che incontrino le preferenze e le necessità di tutti gli studenti;
- il coinvolgimento dei familiari nell’istruzione e in programmi della pratica motoria in modo che anche loro stessi incoraggino i figli a partecipare a tali attività;
- la formazione di un personale competente (insegnanti, allenatori, ecc.);
- il coinvolgimento della comunità: che provveda allo sviluppo di programmi appropriati di attività motoria e ricreativa, che attraggano tutti i giovani;
- una valutazione regolare dell’istruzione e dei programmi attuati dalle scuole e dalla società.

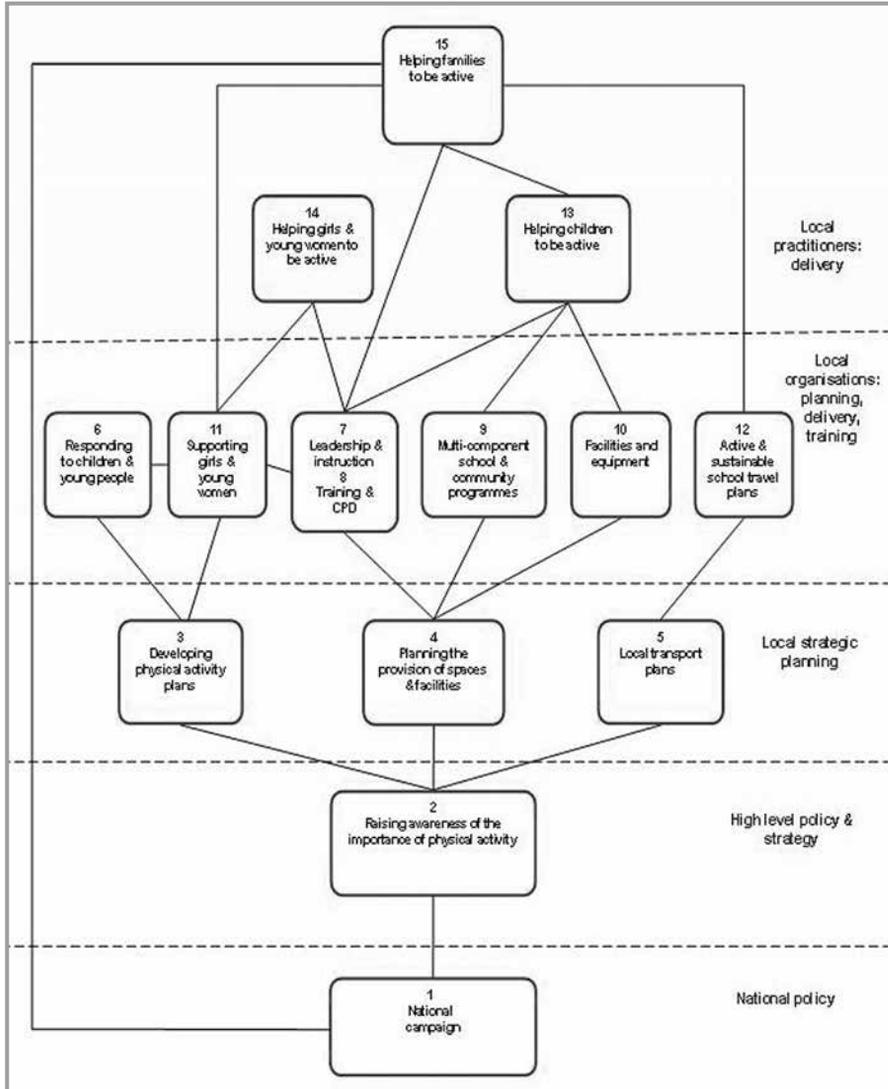
I piani di promozione nazionali devono prevedere strategie multiple con lo scopo di sostenere le scelte individuali e creare un ambiente favorevole alla pratica motoria. Azioni diverse devono essere predisposte per i diversi target di popolazione. Si deve anche dedicare specifica attenzione alle caratteristiche di genere considerando la minor prevalenza femminile nella pratica motoria e sportiva. Categorie emergenti, inoltre, sono quelle della popolazione giovanile immigrata ed in particolare quella femminile che, anche per motivazioni etico-religiose spesso viene intenzionalmente esclusa dalle attività. Gli interventi possono prevedere campagne informative per favorire la consapevolezza sui benefici di stili di vita attivi, forme di facilitazione dell’accesso alle strutture sportive, la messa a disposizione di sufficienti aree per il gioco libero dei bambini, la costruzione di percorsi pedonali e ciclabili, strategie per favorire il trasporto a piedi ed in bicicletta tra casa e luoghi di lavoro, formazione di social network che incoraggino l’attività fisica (WHO, 2006, 2007).

Un documento importante che indica un esplicito riferimento all’approccio ecologico per rendere più efficace gli interventi di promozione dell’attività nella popolazione è *“Steps to health: A European framework to promote physical activity for health”*, redatto dal *Regional Office for Europe of the World Health Organization* nel 2007.

Il documento ha gli obiettivi di a) ribadire le conoscenze, b) sollecitare impe-

gni nazionali verso l'attività fisica come determinante di salute e c) provvedere una guida propositiva per implementare l'attività fisica nelle iniziative multisettoriali di salute pubblica. “Per ridurre la prevalenza della sedentarietà è necessario un ap-

**Figura 14** - Schema delle relazioni tra le raccomandazioni formulate dal documento Nice (2009)



proccio complessivo, integrato ed intersettoriale e gli interventi devono avere come obiettivo il singolo individuo, le istituzioni, la comunità, l'ambiente e la politica. Deve essere data grande enfasi alle strategie ambientali, sociali e a livello di popolazione complessiva per supportare i comportamenti individuali e, per questo, il supporto politico è cruciale per garantire un lavoro continuativo, intersettoriale, orientato a specifici obiettivi e sufficientemente finanziato” (traduzione da WHO, 2007, pag. 14).

In questa logica sembra predisposto il programma Britannico “Promoting physical activity, active play and sport for pre-school and school-age children and young people in family, pre-school, school and community settings” (NICE, 2009).

Il programma è stato predisposto dal Dipartimento della Salute realizzando una guida sanitaria per l'attività fisica, il gioco e lo sport per i bambini in età prescolare e scolare da realizzarsi in famiglia, nelle scuole e nelle strutture sociali della comunità. La guida è rivolta a tutti coloro che hanno responsabilità diretta od indiretta nella promozione dell'attività fisica tra cui i sanitari, le autorità locali e i responsabili dei settori pubblici, privati e del volontariato collegati. Ovviamente la guida ha come propri interlocutori anche i familiari dei giovani.

L'immagine precedente mostra l'articolazione delle indicazioni che vengono proposte a livello di intervento politico nazionale, per la pianificazioni di strategie locali nel settore dei trasporti, della pianificazione delle strutture sportive e dei piani per l'attività fisica e a livello individuale per sostenere le applicazioni didattiche e gestionali degli operatori.

## **Attività fisica raccomandata per bambini e ragazzi**

Per quanto riguarda la quantità di attività motoria necessaria per promuovere e mantenere la salute nei giovani, le linee guida internazionali già da tempo raccomandano che “tutti gli adolescenti [...] siano fisicamente attivi ogni giorno, o quasi, e ciò avvenga in vari ambiti: nel gioco, nei trasporti, nei momenti di ricreazione, nelle ore di Educazione fisica o nei programmi di esercizio previsti, nel contesto della famiglia, della scuola e nelle attività comunitarie” e che “gli adolescenti si impegnino a compiere almeno 3 volte alla settimana un'attività motoria che duri 20 minuti o più e che sia di intensità da moderata a vigorosa” (Sallis et al., 1994).

In particolare, le linee guida più recenti non solo confermano le indicazioni precedenti ma propongono di incrementare la quantità di esercizio fisico indicato per la migliore salute dei bambini e giovani.

Le recenti ed autorevoli linee guida canadesi sull'attività fisica (CSEP, 2011a) raccomandano che i bambini “accumolino” da 60 minuti fino a più ore di attività motoria ogni giorno. L'attività fisica si dovrebbe svolgere durante la vita familiare, quella scolastica, il tempo libero con i pari e nelle attività organizzate da società e gruppi.

Le attività dovrebbero prevedere modalità diversificate: il gioco libero, il gioco competitivo tra pari, lo sport, l'Educazione fisica scolastica, la locomozione per gli spostamenti funzionali alla vita quotidiana, esercitazioni pianificate e le attività ricreative.

Questa pratica motoria giornaliera include sia l'esercizio condotto ad intensità moderata sia quello intenso comprendendo anche tutte quelle attività che i bambini compiono spontaneamente e che sono per la maggior parte di tipo intermittente. Non si richiede ai bambini di svolgere attività fisica in modo continuativo, anzi possono partecipare a vari, brevi periodi di attività intensa che durino almeno 15 minuti, o anche di più. Possono quindi alternare le intensità d'esercizio. I bambini che seguono queste raccomandazioni internazionali e che variano la tipologia di attività motoria, possono ottenere benefici sulla salute e anche sulle proprie performance.

Per gli adolescenti invece è indicato praticare un'attività motoria di intensità moderata, di durata di almeno 30 minuti, cinque volte alla settimana, e di intensità vigorosa almeno di 20 minuti per almeno tre volte alla settimana.

Le nuove linee guida sono particolarmente attente a sottolineare come non sia più sufficiente condurre attività fisica ad intensità moderata, ma quanto invece sia importante svolgere anche forme di esercizio intenso.

Per i giovani che praticano un'insufficiente attività fisica e che vogliono raggiungere la soglia minima raccomandata di 60 minuti al giorno, l'approccio consigliato è quello di aumentare l'attività del 10% alla settimana. La progressione graduale è infatti, di solito, ben accetta e consente di raggiungere l'obiettivo prefissato. Al contrario, un approccio troppo rapido è spesso controproducente rispetto alla continuità a cui i soggetti devono ambire (Strong, 2005; CSEP, 2011b). È fondamentale che questo avviamento alla pratica motoria e sportiva inizi fin dalla più tenera età (WHA, 2002).

Specifiche indicazioni riguardano la qualità dell'attività fisica proposta che deve essere diversificata, condotta e realizzata in sicurezza e risultare gradita.

Più recentemente è stata data attenzione anche alla riduzione del tempo trascorso in forma sedentaria. La meta-analisi condotta a sostegno delle linee guida canadesi (CSEP, 2011b) per la promozione della salute attraverso l'attività fisica nei giovani sedentari mostra che la riduzione del tempo dedicato ad attività sedentarie è associato in modo significativo con un miglioramento dell'indice di massa corporea. Studi sperimentali che hanno ridotto i comportamenti sedentari mostrano una correlazione tra la quantità di riduzione della sedentarietà con il miglioramento della composizione corporea, della fitness e dell'autostima. Nei molti studi considerati che indagavano il tempo trascorso a guardare la televisione e la composizione corporea si è osservato una correlazione con molti indicatori negativi di salute come la non adeguata composizione corporea, bassi livelli di fitness, diminuiti valori di autostima e di comportamenti pro-sociali e riduzione nei risultati accademici o scolastici. Coloro che passano meno di due ore al giorno in forma sedentaria hanno

profili di salute migliori. Da queste osservazioni è stata ricavata una vera e propria (seppur semplice) “linea guida” basata sulle evidenze scientifiche per sostenere l'intervento di riduzione della sedentarietà dei giovani (la traduzione è nostra).

“Per godere di salute, i bambini (5-11 anni) e i giovani (12-17 anni) devono minimizzare il tempo che trascorrono ogni giorno seduti. Questa riduzione può essere realizzata limitando sia il tempo dedicato ai divertimenti televisivi ed elettronici a non più di due ore al giorno, un tempo minore dedicato a questi passatempi è associate con maggiori benefici di salute, sia i trasporti motorizzati, il tempo trascorso seduti e quello passato in casa durante il giorno” (CSEP, 2011b, pag. 19).

Il circolo virtuoso che si dovrebbe cercare di realizzare prevede, quindi:

- la pratica di diversificate e gradevoli esperienze motorie e sportive, libere e guidate, da parte di tutte le bambine ed i bambini;
- la percezione di benessere e di autostima associate alla pratica motoria;
- lo sviluppo di una positiva predisposizione verso la pratica di attività fisica;
- l'acquisizione della consapevolezza del ruolo della motricità nella propria esperienza di essere umano;
- l'adozione di uno stile di vita attivo e di una sua diffusione almeno con l'esempio.

Lo schema mette in luce come l'esperienza motoria debba assumere una forte connotazione di soddisfazione e coinvolgimento. La relazione gratificante con nuove persone, la scoperta di nuove attività motorie e sportive, il successo nella loro pratica e l'impadronirsi di nuove competenze sono i principali rinforzi positivi per l'adozione di uno stile di vita attivo.

## **Attività fisica a scuola**

La scuola rappresenta un efficiente veicolo di promozione e istruzione della pratica motoria. Benché l'esigenza di una maggiore e regolare attività motoria appaia ampiamente condivisa, la sua applicazione sembra tuttavia essere di difficile attuazione. A contrastare l'adozione di efficaci programmi didattici partecipano infatti la poca elasticità degli orari scolastici e la scarsità di strutture ed opportunità offerte dalla struttura scolastica stessa.

Soprattutto nella scuola primaria è carente la consapevolezza dell'importanza dell'educazione motoria per la crescita globale del bambino e, addirittura, a volte si ritiene che essa possa avere un impatto negativo sulla performance scolastica. Questa preoccupazione venne, però, smentita già molto tempo fa da varie ricerche. Una scuola primaria australiana, ad Adelaide, introdusse un quarto d'ora in più al giorno di attività fisica riportando un miglioramento della capacità fisica, una riduzione significativa del grasso corporeo e non riscontrando alcuna perdita di abilità

scolastica rispetto ai bambini del normale programma di Educazione fisica. Questo programma da allora è stato adottato dal 60% delle scuole primarie dell'Australia meridionale (Dwyer, 1983).

Anche in studi più recenti si è constatato che l'inserimento di un programma di attività motoria nella scuola non comporta una diminuzione dei risultati didattici (Sallis et al, 1999; Ahamed, 2007). Anzi, in alcuni casi è evidente addirittura l'incremento, grazie a migliori prestazioni da parte degli alunni in termini di concentrazione e di tempi di attenzione (Maeda, 2003). Nel mondo sono varie le iniziative atte a promuovere una maggiore pratica motoria nei giovani poche però coinvolgono anche enti esterni alla scuola.

In Italia le attuali Indicazioni nazionali per il curricolo del primo grado di istruzione prevedono generalmente due ore di attività motoria la settimana. I Ministeri che negli ultimi anni si sono occupati dell'istruzione, delle politiche giovanili e delle attività sportive, hanno realizzato misure non sempre organiche per la promozione dell'attività fisica nella scuola. Alla riduzione del monte ore previsto dalla cosiddetta Riforma Moratti del 2003 si sono contrapposte iniziative atte a rafforzare il binomio scuola e sport, come, ad esempio il progetto Scuole aperte per le scuole secondarie per il quale sono stati stanziati fondi per l'apertura di palestre e laboratori anche di pomeriggio per favorire varie attività tra cui lo sport.

Nell'anno scolastico 2010/2011 un accordo tra CONI e Ministero ha dato vita ad un piano pluriennale di sostegno all'attività motoria nella scuola primaria attraverso l'inserimento progressivo di un esperto laureato in Scienze Motorie in affiancamento ai maestri elementari. Il progetto Alfabetizzazione motoria può essere considerato l'iniziativa più sostanziosa che gli Enti pubblici nazionali hanno messo in campo negli ultimi anni per la promozione dell'attività fisica anche se non adotta le linee guida internazionali relative all'intervento multilivello, alla multisettorialità ed alla multifattorialità. Il fatto che la recente riforma della scuola<sup>4</sup> preveda che per l'educazione motoria nella scuola primaria siano utilizzati docenti abilitati all'insegnamento per la scuola primaria in possesso di competenze certificate, nonché docenti abilitati all'insegnamento anche per altri gradi di istruzione in qualità di specialisti, è sicuramente un passo ulteriore in avanti che dovrà essere messo alla prova della reale applicazione. L'intervento per la promozione dell'attività fisica nei giovani attraverso la scuola sembra tra i più efficaci (WHO, 2007; Stewart-Brown S., 2006) molto probabilmente in considerazione dei molti elementi favorevoli che caratterizzano questa istituzione anche nelle eventuali condizioni di scarse risorse materiali a disposizione. Tra i benefici vale la pena ricordare:

– La possibilità di coinvolgere sostanzialmente tutta la popolazione giovanile,

---

<sup>4</sup> Legge n. 107/2015 sulla riforma del sistema nazionale di istruzione e formazione e delega per il riordino delle disposizioni legislative vigenti.

- compresi i soggetti economicamente o culturalmente svantaggiati ed anche coloro che, per motivi etico-religiosi o culturali, sono tenuti lontani o rifuggono la pratica motoria;
- La congruenza del ruolo preventivo ed educativo dell'attività motoria e il suo semplice adattamento agli scopi educativi delle varie istituzioni scolastiche nelle diverse età;
  - La possibilità esplicita di partire dalle competenze individuali limitando significativamente le esigenze di prestazione tipiche, ad esempio, degli sport competitivi;
  - La possibilità di implementare iniziative multifattoriali, per esempio interventi di prevenzione delle dipendenze, educazione alimentare e sviluppo delle capacità motorie, utilizzando la comprovata propensione degli insegnanti ad interventi multi (od inter) disciplinari;
  - La strutturale condizione di ente multilivello della scuola dove lo sviluppo delle competenze dell'individuo entra in sinergia frequentemente con l'ambiente familiare, le strutture sociali e quelle amministrative della comunità.

Nelle linee-guida NICE (2009) vengono indicati, tra le altre, le seguenti iniziative che coinvolgono direttamente la scuola:

- Identificare i fattori locali che possono influenzare positivamente o negativamente lo svolgimento di una regolare attività fisica da parte di bambini e giovani attraverso una regolare consultazione dei giovani, dei loro familiari o educatori.
- Individuare le attività fisiche che possono coinvolgere con maggiore gradimento i giovani sulla base di ricerche o consultazioni locali (per esempio individuare eventuali preferenze per attività non competitive o realizzate per gruppi di genere)
- Coinvolgere attivamente i giovani nella pianificazione delle attività
- Rimuovere le barriere che limitano la partecipazione quali la mancanza di strutture di servizio, illuminazione o sorveglianza inadeguata, scarsa manutenzione delle attrezzature o difficoltà di accesso per persone con disabilità
- Garantire che i momenti formali ed informali di attività fisica per i bambini e i giovani (compreso il gioco) siano condotti da personale o volontari con un'adeguata qualificazione. Questo prevede anche le competenze in relazione alla protezione dei bambini, alla loro salute e sicurezza e quelle relative all'offerta di uguali opportunità nel rispetto delle diversità individuali.
- Assicurarsi che il personale e i volontari abbiano le competenze (comprese quelle relazionali) per progettare, pianificare e realizzare sessioni di attività fisica (incluso il gioco) in grado di soddisfare le diverse esigenze e abilità di bambini e giovani. Le attività devono risultare piacevoli e i conduttori essere d'esempio; essi devono sviluppare le aspirazioni dei bambini e dei giovani sulla base delle loro competenze e sul livello di abilità che possono raggiungere. Le attività devono aiutare i bambini e favorire il loro sviluppo.

- Utilizzare reti di enti della realtà sociale per favorire, sviluppare e sostenere le iniziative e i volontari coinvolti nella proposta di attività fisica per i bambini e i giovani.
- I datori di lavoro dovrebbero fornire opportunità ai dipendenti e volontari di sviluppare regolarmente le loro competenze.
- L'impatto delle attività sulle condizioni di salute e sullo sviluppo di bambini e giovani deve essere monitorato.
- Assicurarsi che i programmi e le iniziative di attività fisica per i giovani siano ben pubblicizzate
- Assicurarsi che le attività vengano condotte con una preparazione ed esperienza adeguate

La scuola ha, quindi, il potenziale per prevenire l'assunzione di uno stile di vita sedentario da parte dei giovani e i disturbi, nonché le patologie, quali sovrappeso ed obesità, ad esso connesse (Story, 1999). Sembra sempre più chiaro, inoltre, che aiutare lo sviluppo motorio dei giovani può aiutare anche, migliori atteggiamenti scolastici e, comunque, non pare danneggiare la performance scolastica nelle altre discipline (Mahar, 2006; NICE, 2009).

Riprendendo le conclusioni della revisione proposta da Dobbin (2009), possiamo riepilogare le seguenti conclusioni:

- Gli interventi di promozione dell'attività fisica nella scuola non danneggiano gli apprendimenti delle altre discipline e sono associati con alcuni effetti positivi per gli studenti sul piano motorio, della salute e scolastico;
- Il sistema sanitario e i responsabili scolastici dovrebbero incoraggiare queste iniziative;
- Gli interventi dovrebbe essere incardinati sulla promozione di atteggiamenti positivi nei confronti dell'attività fisica e dovrebbe considerare il livello di sviluppo dei partecipanti;
- Insegnanti e personale scolastico devono essere incoraggiati a fungere da modello, dimostrando una maggiore attività fisica durante il corso della giornata scolastica. Questo potrebbe richiedere alcuni importanti cambiamenti all'interno dell'ambiente di lavoro degli insegnanti e del personale scolastico;
- Il coinvolgimento dei genitori potrebbe essere parte integrante dell'intervento;
- La promozione dell'attività fisica nella scuola dovrebbe diventare una priorità insieme ad altri interventi sulla promozione di stili di vita sani;
- Il personale della sanità pubblica dovrebbe collaborare con insegnanti, scuole e dirigenti scolastici in modo organico per sollecitare i responsabili politici ad aumentare le risorse per la promozione dell'attività fisica all'interno del sistema scolastico (Dobbins, 2009).

---

## PARTE TERZA

# Il modello organizzativo del progetto PS@S

Questo capitolo illustra la struttura del progetto PS@S e le linee-guida proposte per l'azione del referente sportivo scolastico.

Il progetto è concepito come una “rete di reti, collegate tra loro da rapporti formali e funzionali, dedicate all’ideazione, alla gestione ed alla realizzazione delle attività motorie per gli studenti delle scuole venete. La rete di ideazione strategica è costituita dagli Enti promotori, alla rete di ideazione operativa partecipano le centinaia di referenti scolastici e lo staff del progetto mentre le reti di azione locale sono formate dagli enti che collaborano con le singole scuole. La connessione tra le reti è garantita da convenzioni o contratti formali e da un flusso di informazione bidirezionale realizzato da incontri, documenti e una piattaforma internet multifunzione che permette la condivisione di materiali e la realizzazione di discussioni on-line.

**Figura 15 - Il modello del progetto “PS@S”**



### **Gli Enti della rete di ideazione e realizzazione complessiva**

La rete di ideazione e realizzazione strategica è costituita dall'Assessorato allo sport del Regione Veneto, dalla Direzione regionale all'istruzione, dagli uffici scolastici provinciali per l'Educazione fisica e dalla ex Facoltà di Scienze motorie dell'U-

niversità di Verona. L'iniziativa, nata nel 2004/2005, è stata regolarmente riproposta negli anni successivi mantenendo la struttura e le finalità originali ma adeguando le modalità operative in base alle esperienze accumulate e alle mutate condizioni amministrative. L'Assessorato allo sport della Regione Veneto è il responsabile dell'iniziativa avendola implementata per molti anni nell'ambito delle politiche sportive della Regione Veneto anche con un rilevante impegno sul piano economico.

**Figura 16** - Le risorse a disposizione del progetto PS@S nelle edizioni dedicate ai tre ordini di scuole

Edizioni	2004/05	2005/06	2006/07	2007/08	2008/09	2009/10	2010/11
Risorse messe a disposizione dalla Regione Veneto	Euro 1.500.000	Euro 1.300.000	Euro 1.000.000	Euro 960.000	Euro 800.000	Euro 650.000	Euro 560.000

Il progetto e l'impegno economico dalla Regione Veneto intendono fare da volano all'iniziativa degli altri Enti coinvolti (scuole, pubbliche amministrazioni locali, società sportive, privati) in modo da moltiplicare le competenze e le risorse a disposizione della promozione dell'attività sportiva.

Nella fase di ideazione precedente la prima edizione, la collaborazione con gli altri Enti ha permesso di definire in modo condiviso le caratteristiche del progetto ed i ruoli di ciascuno dei partner. L'Assessorato allo sport cura la predisposizione degli atti amministrativi per la gestione delle attività e ne promuove la diffusione insieme alla Direzione scolastica regionale. Gli Uffici scolastici provinciali di Educazione fisica sostengono la diffusione dell'iniziativa, forniscono consulenza alle scuole e partecipano alla formazione dei "Referenti sportivi scolastici", le figure chiave del progetto, in collaborazione con la ex Facoltà di Scienze motorie dell'Università di Verona. Quest'ultima, inoltre, ha il compito di gestire la condivisione delle iniziative realizzate dalle scuole attraverso un sito web ad accesso riservato e monitorare l'andamento complessivo dell'iniziativa.

## La rete dei referenti e dello staff del progetto

L'azione del referente, la cui figura ed il cui ruolo viene descritto ampiamente nel paragrafo 2.5, si svolge sulla base di linee guide impostate dai responsabili del progetto regionale. Per permettere una definizione realistica delle linee guida, in modo che risultino significativamente applicabili nei diversi contesti applicativi (tre diversi ordini scolastici e realtà territoriali disparate che, nel Veneto vanno da importanti città a piccoli comuni di pianura o di montagna, da località turistiche a cittadine industriali), si è costituita una modalità operativa a rete dello staff del progetto e dei referenti. Il collegamento tra le centinaia di referenti (540÷750 nei

primi anni di realizzazione del progetto), i responsabili degli uffici Educazione fisica provinciali e gli esperti della ex Facoltà di Scienze motorie dell'Università di Verona avviene con incontri in presenza su base provinciale all'inizio dell'anno ma viene mantenuto attivo attraverso una piattaforma internet ad accesso riservato.

Gli obiettivi della rete di ideazione operativa sono garantire la formazione e l'aggiornamento dei referenti relativamente al progetto regionale, documentarne e monitorarne l'attività, fornire consulenza su problematiche tecniche o formali. Gli incontri in presenza sono lo strumento elettivo per la formazione - aggiornamento utilizzando, spesso, una struttura interattiva articolata in presentazioni frontali, discussioni, lavori di gruppo. Sono stati anche realizzati incontri centrati sulla presentazione di esperienze significative realizzate da scuole di vari ordini.

Aggiornamento e formazione continuano anche utilizzando la rete internet dedicata. Nei primi anni si è adottata la piattaforma *Basic Support for Cooperative Work* (BSCW) mentre negli ultimi anni si è trasferito il progetto sul programma Moodle. Pur con diverse caratteristiche tecniche le due reti internet permettono funzioni legate alla formazione potendo, da una parte avere a disposizione documenti e materiali predisposti dallo staff del progetto e, dall'altra, condividere le progettazioni e le relazioni conclusive realizzate da tutti i referenti scolastici. Quest'ultima funzione permette, inoltre, il monitoraggio del progetto che avviene mettendo a disposizione dello staff di progetto i programmi e le relazioni finali dei referenti realizzati secondo appositi moduli.

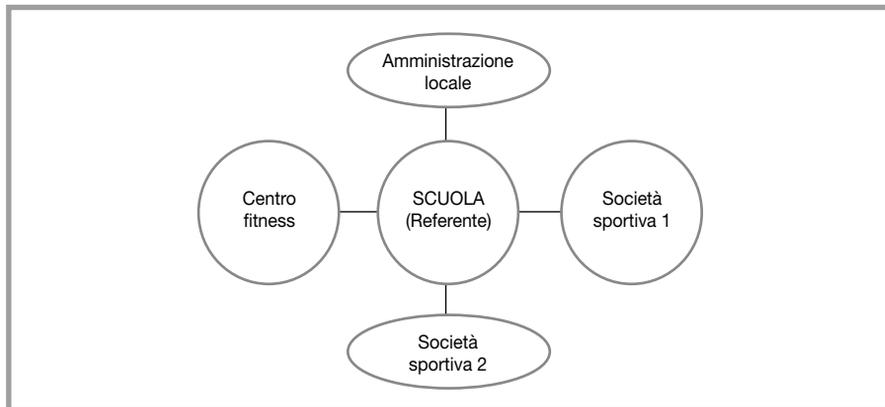
Accanto a queste che sono le funzioni fondamentali della rete operativa, per alcuni anni, sono state attivate iniziative parallele di auto-formazione in servizio e di ricerca didattica basate su attività online. In pratica lo staff di progetto propone, durante gli incontri in presenza, tematiche che possono risultare di interesse professionale per i referenti ed in base alla loro adesione vengono attivati degli spazi nel sito internet nei quali gli esperti dello staff di progetto ed i referenti possono condividere documenti o realizzare discussioni online. Alcuni dei temi affrontati con queste modalità sono il doping, l'andamento delle capacità fisiche dei giovani, la motivazione allo sport degli adolescenti, il ruolo educativo dello stile di vita degli insegnanti. Alcuni di questi temi sono stati sviluppati anche in forma di ricerche sul campo coinvolgendo su base volontaria alcune scuole o referenti.

## **La rete locale degli Enti che collaborano con la scuola**

Lo scopo principale del progetto è far collaborare gli enti che nel territorio si occupano di sport, amministrazione pubblica ed educazione alla salute. In tal senso quasi tutte le realtà scolastiche aderenti al progetto hanno costituito, in modo più o meno formalizzato, delle reti di enti con cui collaborano. Normalmente una rete di

azione locale è composta dalla scuola, dall'amministrazione pubblica locale, dalle società sportive che agiscono nell'area di pertinenza della scuola. In qualche caso anche società private, in particolare centri fitness, aderiscono alla rete. Rari i casi di coinvolgimento del sistema sanitario attraverso i medici di base o i servizi di prevenzione.

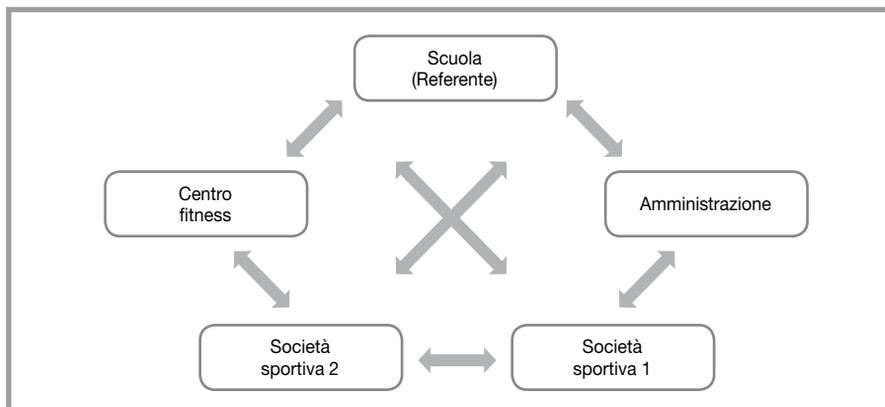
**Figura 17** - La modalità "bilaterale" delle relazioni tra scuola e agenzie del territorio



La struttura più frequente di questa rete locale di azione vede al centro delle relazioni la scuola che intrattiene rapporti con i vari enti in forma bilaterale, finalizzandoli alla realizzazione di specifiche iniziative.

Questa modalità permette di impegnare gli Enti della rete solo nelle azioni che li riguardano direttamente lasciando la visione d'insieme alla scuola.

**Figura 18** - La modalità "integrata" delle relazioni tra scuola e agenzie del territorio



In altre realtà la relazione tra gli Enti della rete è più integrata (Figura 19) permettendo una condivisione della prospettiva generale del progetto tra i soggetti coinvolti. In questo secondo caso, al “maggiore investimento” richiesto agli enti può corrispondere una maggiore espansione delle iniziative e si rivela un presupposto importante nel momento in cui si intenda agire in modo coordinato sugli studenti e sulla realtà sociale di riferimento.

## **Gli obiettivi del progetto**

Il progetto PS@S è stato rivolto a tutte le istituzioni scolastiche primarie e secondarie del Veneto; dall'anno scolastico 2010/2011 le riduzioni di bilancio hanno limitato il coinvolgimento alla sola scuola primaria.

La sistematicità del progetto e degli interventi realizzati dalle singole scuole è finalizzata a promuovere un'azione educativa e culturale della pratica motoria perché diventi abitudine di vita; riscoprire il valore educativo dello sport nei suoi aspetti motorio, socializzante, comportamentale; favorire l'integrazione dell'educazione motoria e sportiva nell'ambito del Piano di studi; favorire momenti di confronto per lo sviluppo di un corretto concetto di competizione; favorire la partecipazione alle attività motorie e sportive degli alunni non praticanti attività sportive fuori dall'ambito scolastico.

La promozione dell'attività motoria e sportiva nel contesto scolastico non è limitato all'insegnamento dell'Educazione fisica. Con le risorse messe a disposizione dal progetto e sulla base dell'autonomia scolastica, infatti, ogni istituto è incentivato ad sviluppare, nell'ambito del proprio piano di offerta formativa, l'attività motoria e sportiva a livello curricolare ed extra curricolare.

Si intende promuovere l'azione educativa e culturale della pratica motoria perché diventi un'abitudine di vita e incentivare l'avviamento alla pratica sportiva attraverso un incremento delle attività motorie e sportive praticate nelle scuole. Tale intervento, in accordo con l'approccio ecologico, promuove sinergie con associazioni e società sportive locali, con amministrazioni e con realtà sportive private. La proposta non intende investire risorse solo per incrementare o sostenere attività sportive e manifestazioni, bensì ha la prospettiva di mettere in rete tutti coloro che si occupano di attività motorie e sportive per i giovani con il fine di sviluppare forme di collaborazione innovative. Intende, inoltre, promuovere le tradizioni e le specificità dei territori incentivandone la creatività.

## **La figura del “Referente sportivo scolastico”**

L'idea guida del fare sistema ha reso necessaria la proposta di una figura di supporto al coordinamento tra le scuole, le società sportive e le amministrazioni locali: il Referente sportivo scolastico (d'ora in poi referente) sostenuto da un sistema di formazione ed uno di monitoraggio. In questo senso il progetto prevede l'inserimento di un docente di Educazione motoria, fisica e sportiva, laureato in Scienze motorie o diplomato Isef, che, per un determinato monte ore viene retribuito per svolgere funzioni di consulente sportivo e riferimento organizzativo. Il monte ore a disposizione per questa attività è stato dimensionato in vario modo negli anni di applicazione del progetto ma oscilla, in funzione di vari parametri (grado scolastico, complessità della programmazione delle attività, continuità e coinvolgimento della scuola nel progetto regionale) tra le 30 e le 100 ore annuali. I progetti dedicati alla scuola primaria hanno avuto sempre una maggiore disponibilità di orario perché si è individuato in quest'ordine di scuole, da una parte la presenza di una fase di sviluppo di studentesse e studenti in cui gli stimoli della motricità risultano particolarmente utili e, dall'altra, una significativa carenza strutturale dell'offerta di educazione motoria.

Il referente può promuovere l'attività fisica e gli sport in molti modi, per esempio collaborando con le autorità locali e le società sportive per favorirne la collaborazione e la sinergia; sostenendo le attività di progettazione dell'insegnamento e la formazione in servizio per gli insegnanti della scuola primaria; favorendo iniziative culturali per la promozione di stili di vita attivi e dello sport; incentivando la promozione degli sport meno conosciuti; sostenendo la formazione di reti scolastiche per favorire le sinergie tra scuole; attivandosi per la costituzione di società sportive scolastiche.

L'impegno del referente si svolge in un orario di lavoro aggiuntivo alle funzioni di docenza se è già un insegnante della scuola. Nel caso delle scuole primarie, prive, normalmente, di insegnanti laureati in scienze motorie, viene definita una collaborazione con un laureato esterno. È opportuno precisare che il contributo regionale è finalizzato alle attività del referente mentre è compito della scuola e della rete di Enti ad essa collegata, individuare le risorse per la realizzazione pratica delle attività.

## **Le fasi operative del progetto**

La realizzazione delle attività del progetto PS@S si articola in varie fasi in cui tutti gli attori svolgono ruoli coordinati, messi via via a punto in base alle verifiche in itinere realizzate con il monitoraggio del progetto.

### *Diffusione dell'informazione e adesione delle scuole*

Nella tarda primavera l'Assessorato allo sport diffonde il bando di presentazione del progetto per l'anno successivo illustrandone le finalità, le condizioni e le modalità di adesione. Nei primi anni il monte ore a disposizione dei referenti era variabile, entro dei limiti, in funzione delle caratteristiche della progettualità predisposta. Successivamente si è passati ad una definizione univoca del monte ore finanziato in base alla tipologia delle scuole. All'inizio dell'anno scolastico le scuole possono iniziare la programmazione delle iniziative sulla base dell'entità del finanziamento attribuito dalla Regione. È implicita l'opportunità di una progettazione realizzata da un team di persone (referente, dirigenti scolastici, insegnanti, etc.) ed Enti relativamente stabile nel tempo per ottimizzare l'efficacia dell'impegno di tutti.

### *La formazione dei referenti*

Per favorire un'azione convergente da parte dei referenti sugli obiettivi generali del progetto regionale, sono state definite linee-guida per il loro intervento che hanno dovuto tenere in considerazione l'eterogeneità degli ordini di scuole e delle realtà locali, il rispetto della libertà didattica e la valorizzazione delle specificità locali. L'adozione di una strategia comune da parte di centinaia di referenti con esperienze e realtà di riferimento diverse tra loro è realizzata attraverso incontri di formazione in presenza e un sito internet dedicato.

Nei primissimi mesi dell'anno scolastico i referenti sono coinvolti, su base provinciale, in incontri di formazione (due per i primi cinque anni, uno successivamente). Gli incontri, finalizzati alla formazione dei nuovi referenti e all'aggiornamento di tutti sulle linee guida annuali del Progetto sono concordati con la Regione Veneto, la Direzione scolastica regionale e gli Uffici di Educazione fisica dei C.S.A. provinciali e realizzati secondo un programma concordato tra i responsabili del progetto per i vari Enti. Gli appuntamenti sono organizzati dagli Uffici di Educazione fisica, con la predisposizione della logistica, il coordinando dei lavori, la verifica di adesioni e partecipazione nonché la distribuzione dei materiali di lavoro.

Le relazioni, i materiali messi a disposizione ed i lavori di gruppo illustravano e sollecitavano la riflessione comune su risultati delle edizioni precedenti, linee-guida per l'azione dei referenti, modalità di accesso e di documentazione dell'attività delle scuole nella piattaforma online, iniziative collaterali di studio, formazione in servizio o sperimentazione proposte per l'anno.

Gli incontri erano finalizzati alla formazione continua dei referenti attraverso l'informazione, lo scambio di esperienze professionali e la messa a disposizione di una piattaforma di lavoro cooperativo in rete. Quest'ultima ha lo scopo di condividere, tra i referenti e lo staff centrale, i progetti iniziali e le relazioni conclusive ma

anche di permettere lo sviluppo di attività di formazione e ricerca. Tutti i referenti, erano invitati ad iscriversi al sito internet per poter inserire, sulla base di apposito modello, le sintesi del loro progetto scolastico. Oltre alla raccolta, in formato elettronico, della documentazione delle iniziative delle scuole, che permette un monitoraggio del progetto, le opportunità offerte dalla piattaforma internet sono varie. Da una parte la disponibilità, per tutti gli utenti, di archiviare ed attingere alle progettazioni di ogni scuola per documentarsi e ricevere nuove sollecitazioni, dall'altra la possibilità di attivare forum tematici in cui sviluppare temi collegati alla promozione dell'attività fisica e sportiva dei giovani. La consulenza sui problemi formali, tecnici ed organizzativi, ovviamente, ha sulla piattaforma un canale di comunicazione tra lo staff e i referenti.

Il cuore degli interventi di formazione consiste nel favorire l'interiorizzazione delle caratteristiche del nuovo ruolo da parte dei referenti. Spesso l'insegnante considera come unico campo di intervento l'aula (o la palestra) ma se il rapporto diretto con gli studenti è il momento privilegiato e più pregnante della sua azione professionale, la complessità ed eterogeneità delle "azioni formative" che l'attuale società rivolge ai giovani lo obbliga ad interrogarsi sulla relazione che, come esperto dell'educazione, "deve" avere con gli altri "Enti educativi". Sulla formazione giovanile influiscono in modo significativo, insieme a famiglia e scuola, il gruppo dei pari, i media tradizionali (giornali, riviste, radio, televisione, internet), i media interattivi (social networks), le società sportive, i centri di formazione giovanili (associazioni culturali frequentemente di ambito ambientalista o scout), i centri religiosi e, in modo più o meno indiretto, le amministrazioni locali. Quasi sempre questi Enti sviluppano il loro intervento in modo autonomo, con proprie finalità socialmente accettate ma raramente coordinate.

Il ruolo di Referente sportivo scolastico fa considerare una significativa attività professionale anche:

- l'analisi delle condizioni di vita degli studenti e delle studentesse al di fuori della scuola per poter orientare coerentemente le azioni educative e promozionali;
- la costruzione di relazioni con enti esterni alla scuola,
- la progettazione e realizzazione di iniziative curriculari ed extracurriculari rivolte agli studenti ma aperte anche all'esterno come, per esempio, ai genitori.

## **La progettazione dei referenti su scuola e territorio**

Il referente utilizza la sua formazione professionale nelle attività motorie e sportive, insieme al personale adattamento delle indicazioni del progetto, per sviluppare relazioni e collaborazioni con gli enti amministrativi, sportivi e sanitari del territorio.

La conoscenza delle reali condizioni degli studenti in termini di stili di vita, di

considerazione del ruolo dell'attività fisica nella formazione, di opportunità di pratica motoria offerte dal territorio, di necessità connesse a condizioni tipiche del luogo o specifiche dell'individuo, è un presupposto difficile da ottenersi compiutamente ma necessariamente da perseguire per strutturare efficacemente l'intervento del progetto regionale. A tale proposito un insegnante di Educazione fisica già inserito nella scuola è stato individuato come la figura professionale ideale per poter assumere anche il ruolo di Referente sportivo scolastico del progetto. Essendo inserito nel contesto della scuola e della realtà sociale, ed avendo per formazione professionale competenze educative e tecniche nel settore della motricità, deve solo integrare le competenze relative al ruolo di motore della collaborazione tra istituzioni ed enti.

La conoscenza e l'interazione con gli enti che nel territorio hanno responsabilità sulla salute e sull'educazione dei giovani, quali le pubbliche amministrazioni, i medici di base ed il settore prevenzione del sistema socio-sanitario nazionale, sono il secondo importante elemento cui sono rivolti gli interventi di formazione in modo da rinforzare in questo senso le competenze del Referente sportivo scolastico. Le centinaia di referenti della Regione sono il motore delle iniziative e della sinergia tra i diversi Enti, infatti, più che condurre operativamente le attività motorie con gli studenti, essi hanno il compito di mettere in rete i possibili partner della scuola coordinandone risorse ed iniziative nell'ambito delle attività motorie.

Le tipiche azioni che il referente realizza, pur adattandole ai diversi contesti concreti, sono:

- Prendere contatto con tutte le figure interne alla scuola che possono essere coinvolte nella produzione ed implementazione di idee ed iniziative coerenti con le finalità del progetto;
- Condividere con gli insegnanti di Educazione motoria / Educazione fisica, gli altri insegnanti ed il dirigente scolastico gli orientamenti generali e i limiti all'azione di promozione dell'attività motoria sulla base delle esperienze e delle scelte della scuola nonché delle opportunità offerte dal contesto;
- Prendere contatto con persone ed enti esterni alla scuola per cercare collaborazioni ed iniziative, proporre opportunità, consolidare esperienze passate;
- Predisporre un piano organico delle iniziative individuandone obiettivi, utenti, responsabili, risorse;
- Far condividere ed approvare il piano delle attività dagli organismi scolastici.

### **La condivisione delle progettazioni scolastiche sul sito web**

Entro il mese di dicembre, di solito, veniva chiesto ai referenti di inserire nella piattaforma online il programma delle iniziative per l'anno scolastico, adottando un modulo predisposto dallo staff del progetto. La fatica di mettere per iscritto il pro-

gramma della scuola secondo parametri comuni viene (o dovrebbe essere!) ripagata dalla possibilità di condividere le programmazioni di centinaia di scuole della Regione che attraverso la piattaforma internet sono accessibili da tutti i referenti. Le decine di migliaia di download delle programmazioni dei colleghi che i referenti hanno effettuato testimonia quanto tale opportunità possa contribuire alla crescita professionale che non può più essere affidata solo all'impegno individuale e ad iniziative in presenza. La competenza professionale dell'insegnante o referente e le pratiche realizzazioni che ogni realtà scolastica adotta, pur sintetizzate e tradotte in un formato comune a tutte le scuole, vengono rese almeno parzialmente fruibili ad una platea di colleghi potenzialmente enorme e non certo raggiungibile con le classiche forme di scambio. Negli allegati si può prendere visione di un modello per la descrizione del programma iniziale Scheda Progetto di Istituto 2006/07.

Un altro elemento che si propone all'attenzione è l'effetto di autoregolazione che la possibilità di conoscere le realizzazioni altrui permette di effettuare. Si può citare, ad esempio, la scelta di alcune scuole primarie di forzare l'azione del referente ad un'attività solo di didattica diretta con gli studenti. Secondo l'opinione di alcuni dirigenti scolastici e dei relativi organi di governo della scuola, nonostante le indicazioni del progetto andassero in altra direzione, era opportuno investire tutto il tempo a disposizione del referente in lezioni agli studenti in sostituzione od affiancamento dell'insegnate. In alcuni casi questo era frutto di una riflessione oculata sulle reali condizioni locali mentre in altri casi derivava da una lettura semplificata delle linee guida del progetto. Ovviamente il confronto con le progettazioni di molte scuole in analoghe condizioni può permettere di definire le scelte con una più ampia e precisa valutazione delle opportunità ed occasioni.

## **La realizzazione delle iniziative per gli studenti**

Le realizzazioni concrete delle scuole, ovviamente, molto diversificate, possono essere fatte rientrare in alcune grandi categorie:

- Consulenza ai/alle maestri/e della scuola primaria ed, in alcuni casi, della scuole per l'infanzia;
- Attività diretta con gli studenti di alcune classi per realizzare esperienze esemplificative e/o originali;
- Organizzazioni di eventi, feste e manifestazioni sportive;
- Interventi, più o meno prolungati ed articolati, gestiti da esperti di società sportive o centri sportivi privati sulla base di una programmazione concordata;
- Organizzazione di reti di scuole per la realizzazione di iniziative prolungate e/o di manifestazioni;
- Organizzazione della società sportiva scolastica;

Il Veneto ha un'importante storia di pratica sportiva scolastica realizzata attraverso le iniziative nazionali succedutesi nel tempo e i progetti locali e provinciali, spesso nati dall'intraprendenza degli insegnanti di Educazione fisica in sinergia con gli uffici scolastici provinciali di Educazione fisica. Su tale base il progetto regionale ha perseguito, da un lato, l'intento di allargare alle realtà scolastiche meno attive lo sviluppo delle attività fisiche e sportive, dall'altro quello di orientare le iniziative al coinvolgimento della più ampia fascia di popolazione scolastica possibile, in particolare coloro i quali non erano significativamente coinvolti dalle attività sportive extrascolastiche. L'intento fondamentale è, in effetti, quello di sviluppare tra tutti gli studenti, uno stile di vita attivo e di valorizzare le attitudini individuali facendo esplorare diverse opportunità di pratica motoria e sportiva.

Anche il primo anno di attivazione del progetto, quindi, solo in poche realtà si partì dall'assenza di iniziative integrative delle attività curricolari. Le difficoltà maggiori, come era prevedibile, si realizzarono nella scuola primaria dove l'educazione motoria, pur essendo obbligatoria, viene insegnata da maestri che, frequentemente, non posseggono una competenza specifica sufficiente. In queste realtà l'inserimento di un Referente sportivo scolastico esterno laureato in scienze motorie ha il significato principale di sostenere l'attività dei maestri con forme di consulenza e sostegno alla programmazione integrativa. Dove anche le normali lezioni curricolari vengono realizzate parzialmente o con proposte poco stimolanti è risultato opportuno che il referente sostenga, con la presenza esemplificativa in classe oltre che con la consulenza formativa, gli insegnanti elementari con maggiori difficoltà.

Possono essere indicate come situazioni estreme i due esempi che vengono illustrati di seguito, ricordando che non possono essere definiti a priori come realizzazioni positive o negative perché, si ricorda, ogni realtà scolastica deve fare i conti con la sua storia, la cultura e le opportunità a disposizione. Le realizzazioni pratiche realizzate in ogni scuola sono ovviamente più o meno efficaci per sostenere la promozione dell'attività motoria ma devono essere considerate all'interno del processo tra la situazione di partenza ereditata e la finalità di fornire agli studenti ed alla realtà sociale in cui sono inseriti, le migliori opportunità di formazione attraverso l'attività motoria e sportiva.

Una delle modalità limite in cui può essere stato realizzato localmente il progetto PS@S prevede che il referente, probabilmente a causa della scarsa competenza e disponibilità verso l'attività motoria di insegnanti della scuola primaria venga "utilizzato" come insegnante competente di educazione motoria per un numero di lezioni equivalente al monte ore a sua disposizione. Il nucleo dinamico che si può individuare in questa modalità fa riferimento al ruolo che deve essere esemplificativo delle modalità di conduzione delle lezioni e dei contenuti che, in esse vengo-

no proposti. Si deve prevedere, quindi, una partecipazione attiva degli insegnanti della classe ma anche, nei limiti delle possibilità, di quelli di altre classi, in modo che possano utilizzare gli spunti operativi proposti dal laureato in scienze motorie come elemento formativo o di aggiornamento da sviluppare e coordinare con le proprie lezioni di educazione motoria e con l'approccio generale alla promozione dello stile di vita attivo. È chiaro che questo non è il modello di intervento del Referente sportivo scolastico che si propone ma, realisticamente, si è mostrato una delle modalità operative che hanno tentato di migliorare la qualità dell'esperienza di educazione motoria degli studenti.

In un contesto che offre più opportunità, in termini di competenze didattiche dell'Educazione fisica e di disponibilità ad interagire tra scuola e territorio, il referente può avere il ruolo di predisporre i contatti e la programmazione tra docenti della scuola, amministrazioni ed enti sportivi territoriali, per:

- la realizzazione di laboratori od attività integrative inter-pluridisciplinari (quali, ad esempio, spettacoli con performances artistiche di danza, mimo, acrobatica; la documentazione di percorsi naturalistici, ...);
- l'attivazione di corsi integrativi dedicati ad attività sportive poco diffuse ma significative per la realtà locale e/o per le competenze utilizzabili dallo studente in futuro (l'orientamento nella natura, il tamburello, il canottaggio, lo sci, l'arrampicata, ...);
- la produzione di iniziative culturali per la diffusione della cultura e dei valori della pratica sportiva con rubriche nei giornali o nei siti internet delle scuole, conferenze per studenti, genitori e mondo dello sport locale;
- preparazione e realizzazione di tornei, feste e manifestazioni sportive all'interno della singola scuola, tra i plessi o tra scuole vicine;
- la collaborazione a progetti di promozione dell'attività motoria tra la cittadinanza con iniziative delle quali il pedibus o la messa in sicurezza dei percorsi ad alta frequenza pedonale e ciclabile, sono le più frequenti;
- la costituzione e gestione della società sportiva scolastica per la proposta di attività sportive centrate sulle esigenze degli studenti.

L'elenco presenta una situazione idealizzata ma alcune realtà scolastiche della regione hanno realizzato iniziative paragonabili a quella prefigurata sopra.

## **La rendicontazione condivisa sul sito web**

La documentazione dell'attività programmata viene messa a disposizione dello staff di progetto e degli altri referenti, usualmente entro il mese di dicembre, inserendo il modulo che la descrive nella rete internet dedicata. Alla fine dell'anno scolastico, invece, viene chiesta la relazione conclusiva.

Le caratteristiche del mezzo elettronico adottato nei diversi anni di vita del progetto, hanno orientato le modalità di codificazione delle progettualità ma, con tutte le piattaforme, si è cercato di salvaguardare la doppia finalità di condivisione dei documenti, con le relative esperienze, e di monitoraggio corretto delle iniziative.

La piattaforma internet BSCW non permetteva un inserimento automatico dei dati dei progetti delle scuole in un database e, dopo alcuni anni, la si è sostituita con la piattaforma Moodle che permetteva un'enorme semplificazione nella digitalizzazione delle informazioni.

Quando i programmi delle scuole venivano inseriti nella piattaforma BSCW i moduli di sintesi proposti ai referenti mantenevano la possibilità di descrivere compiutamente le iniziative fornendo un quadro ampio delle modalità organizzative dei progetti. Nei primi anni, quindi, si è enfatizzato lo scambio di esperienze tra referenti e la possibilità, anche per lo staff, di apprezzare con un certo dettaglio le varie realizzazioni permettendone una valutazione qualitativa. Successivamente, per ovviare all'elevato onere di trascrizione in digitale dei dati si è adottata una modulistica più sintetica che, sacrificando un po' l'esplicitività del rendiconto, permetteva di avere a disposizione in tempo reale i dati del progetto regionale.

Nel capitolo dedicato all'illustrazione dei risultati del progetto verranno fornite indicazioni più esaurienti relativamente alla tipologia di dati richiesti.

*Analisi dei risultati da parte della ex Facoltà di Scienze motorie e restituzione delle informazioni per le impostazioni successive del programma regionale.*

L'analisi dei due moduli di resoconto ha permesso allo staff della Facoltà di Scienze Motorie di Verona di documentare in termini quantitativi e, con la dovuta approssimazione, qualitativi la realizzazione del progetto regionale. I dati, illustrati ampiamente nel capitolo relativo ai risultati, oltre che fornire un feedback all'Assessorato allo sport del Veneto e alla rete di progettazione strategica in ordine alla riuscita del progetto costituivano, ogni anno, un contenuto di riferimento per la reimpostazione delle linee guida delle iniziative e, per i singoli referenti, un quadro di riferimento su cui paragonare la propria esperienza.

Gli elementi di riferimento per l'analisi generale dell'andamento del programma sono stati i seguenti:

- Popolazione scolastica delle scuole coinvolte
- Numero e percentuale di studenti coinvolti nelle attività integrative
- Studenti (valori assoluti e percentuale) che incrementano la quantità di pratica motoria e sportiva scolastica grazie alle iniziative del progetto
- Ore di impegno per I referenti assegnate dal Progetto

- Ore di impegno dei referenti aggiunte con risorse esterne al progetto o per volontariato
- Numero (e percentuale) delle scuole che incrementano il monte ore assegnato dalla regione con risorse di altra provenienza
- Enti, associazioni e società sportive coinvolte nella collaborazione con le scuole
- Iniziative attivate
- Tipo di sport od attività fisiche realizzate

---

PARTE QUARTA

## **Linee guida per l'azione del Referente sportivo scolastico**

Quelle che si presentano nel capitolo che segue rappresentano le indicazioni per il lavoro dei referenti sportivi scolastici che emergono dall'esperienza poliennale del progetto PS@S rivisitandone le esperienze (e gli errori!).

La figura del referente è stata ideata sin dalla nascita del programma regionale individuandone il ruolo di promotore di sinergie tra le diverse realtà che, accanto alla scuola, si occupano di sport, di educazione e di pubblica amministrazione.

Inserire la nuova figura professionale in un sistema complesso, quasi un crogiolo di idee e di azioni "gestionali, progettuali organizzative e relazionali" provenienti dal mondo scolastico, dall'università, dalle amministrazioni e dal mondo sportivo, è sembrata un'opportunità rara di approfondimento e di crescita per tutte quelle realtà, istituzionali ed associative, che volevano confrontarsi con le sfide della società attuale in merito all'educazione, alla salute e alla convivenza dei cittadini.

Se lo scopo generale del ruolo di referente poteva essere desunto, indirettamente, dagli approcci alla promozione dell'attività motoria secondo il modello ecologico (CDC, 1997; McLeroy, 1998), al tempo dell'ideazione del progetto PS@S non si era, comunque, a conoscenza di linee guida inequivocabili sulle modalità di promozione efficace dell'attività motoria tra i giovani e, ancora meno, di indicazioni sulle modalità operative della figura di Referente sportivo scolastico che era stata ideata. La "costruzione" dell'identità del referente, quindi, è stata frutto delle idee dello staff del progetto filtrate dalla relazione continua con le/gli insegnanti di Educazione fisica e le/i laureati in Scienze Motorie che si cimentavano in quel nuovo ruolo. Il conforto proveniente da autorevoli organismi internazionali che rimarcavano l'orientamento internazionale verso una strategia di intervento multifattoriale e multisettoriale (WHO, 2007; NICE, 2009) e il giudizio ampiamente positivo di dirigenti scolastici e referenti sull'esperienza, hanno via via fatto confermare le scelte e stimolato lo staff di progetto ad adeguare le indicazioni operative alle conoscenze che si accumulavano.

La scelta di attribuire il ruolo di referente ad un insegnante di Educazione fisica o ad un laureato in scienze motorie è basata sull'assunto che la formazione di provenienza gli permette di assumersi la responsabilità delle iniziative offerte agli studenti, garantendo che ogni attività sia correttamente progettata e venga con-

dotta da insegnanti o istruttori che garantiscono un adeguato approccio didattico ed educativo.

Una seconda scelta di base, mantenuta nel tempo nonostante sia stata oggetto di diversi momenti di riflessione, è legata al rispetto e valorizzazione delle diverse specificità territoriali: è una scelta che si concretizza nella realizzazione di progettualità diversificate ed articolate, legate alle specifiche realtà scolastiche e territoriali. Mentre, ad esempio, in alcune scuole si è optato per proposte di attività fisiche “originali” e poco diffuse con lo scopo di arricchire il patrimonio di esperienza motorie degli studenti, in altre si è privilegiato il sostegno ad attività che fossero praticabili anche al di fuori della scuola per la presenza di adeguate strutture. Nello stesso senso vanno le proposte di pratiche sportive con una diffusione tipicamente territoriale quali il tamburello, la voga alla veneta o l’orienteeing. Ed ancora, mentre nella scuola primaria, frequentemente, si è supportata l’educazione motoria curricolare offerta dalle maestre, nella secondaria di primo grado si è spesso ampliato il tempo extra curricolare di attività.

### **Quali azioni ci si aspetta dal referente sportivo scolastico?**

La figura del referente assume (dovrebbe assumere) in sé svariate funzioni per alcune delle quali la sua formazione nelle scienze motorie dovrebbe essere una base sufficiente a garantirne la competenza. Per altre funzioni sarà l’azione combinata della selezione tra i candidati, operata dal dirigente scolastico responsabile della scuola dove il referente dovrà operare, e la formazione realizzata nell’ambito del programma regionale che ne sosterranno la preparazione.

Le “azioni” più significative della figura cardine del programma sono le seguenti:

#### *Promotore di collaborazioni con enti ed associazioni del territorio*

Definita in seno alla scuola una combinazione iniziale di obiettivi da raggiungere e attività da realizzare, il referente individua e contatta le realtà del territorio che possono collaborare con la scuola nella realizzazione delle iniziative. In questa fase è importante un atteggiamento propositivo ma anche disponibile all’ascolto e che valorizzi l’apporto di coloro con i quali si entra in contatto almeno per due motivi: da una parte favorire il coinvolgimento già nella fase della progettualità incoraggia la presa di responsabilità del potenziale partner, dall’altra facilita la proposta di idee integrative od alternative che possono provenire da soggetti che adottano una differente prospettiva con cui interpretare il tema dell’attività fisica dei giovani. Si ribadisce il fatto che, nel rapporto con gli enti esterni alla scuola, deve essere salvaguardato l’interesse alla miglior formazione possibile per studentesse e studenti

In funzione della strategia generale adottata dalla scuola, il referente favorirà

lo sviluppo di relazioni bilaterali Scuola-Ente oppure cercherà di “mettere attorno allo stesso tavolo” i diversi partner della scuola. La prima modalità facilita l’assunzione di impegni da parte di enti ed organizzazioni con limitata disponibilità od interessi orientati ad uno scopo specifico. Il secondo approccio risulta necessario per progetti articolati (ad esempio, la realizzazione di un torneo interscolastico prevede che le diverse scuole e le società sportive che collaborano alla realizzazione concordino insieme attività, modi e tempi) ma è anche una delle condizioni favorevoli al far maturare una visione d’insieme della promozione dell’attività motoria come strumento di salute e benessere per tutta la società da parte dei diversi interlocutori. Da queste sinergie, oltre, ovviamente, che da un contesto culturale e organizzativo disponibili, possono nascere iniziative che escono dall’ambiente scolastico e si riversano in quello sociale come, ad esempio, esperienze di pedibus e/o ciclobus (sistemi per far arrivare a scuola gli studenti a piedi od in bicicletta con il sostegno di una viabilità in sicurezza e l’accompagnamento di adulti), conferenze pubbliche su benefici e caratteristiche di un’attività motoria e sportiva di qualità nelle diverse età, manifestazioni promozionali realizzate in collaborazione tra gli enti del territorio.

In alcuni casi gli accordi si formalizzeranno solo su uno scambio di comunicazioni scritte fra l’amministrazione scolastica e l’ente o gli enti, in altre situazioni, più articolate, si potrà prevedere una vera e propria convenzione che definisca i compiti dei partner e le condizioni della collaborazione.

I rapporti con le *amministrazioni pubbliche* hanno spesso come oggetto il finanziamento di iniziative (acquisto di materiali od attrezzature, pagamento del costo di viaggi, messa a disposizione di strutture comunali, ...). In questi casi le possibilità di “contrattazione” sono limitate, salvo variabili non preventivabili, dalla percezione di valore dell’iniziativa che il referente riesce a far percepire all’interlocutore e dalle disponibilità dedicate all’argomento da parte dell’ente.

Gli enti con cui è più frequente la collaborazione sono le *società sportive* del territorio. Si deve ricordare che la scuola e il mondo dello sport organizzato hanno in comune parte dell’oggetto delle loro attività, cioè lo sport. Per la scuola la pratica delle discipline che prevedono competizioni è uno dei contenuti dell’educazione fisica. Altri contenuti sono, ad esempio, le esercitazioni ed i metodi per lo sviluppo delle abilità motorie di base (od evolutive), le tecniche e i metodi per il miglioramento delle capacità fisiche salute-correlate (resistenza, forza, mobilità articolare), le tecniche di discipline non competitive (ginnastica aerobica, potenziamento muscolare, escursionismo, ...), le attività motorie espressive (mimo, danza, ...), le conoscenze sui benefici e sui valori dell’attività motoria e sportiva, e altri ancora. Con questa precisazione si intende ribadire che la proposta di attività sportive che prevedono la competizione è uno degli importanti approcci educativi che la scuola può utilizzare per stimolare lo sviluppo delle abilità di studenti e studentesse. Non

è il solo e non è privo di controindicazioni, come, d'altra parte, gran parte degli approcci educativi. La tematica più dibattuta, in effetti, con i referenti nei primi anni di realizzazione dell'iniziativa regionale era la definizione di corrette modalità di collaborazione tra società sportive e scuola.

Spesso vengono attribuite alle società sportive una competenza educativa limitata, la settorialità dell'esperienza motoria proposta e l'interesse promozionale che le porta ad offrire attività nelle scuole per pubblicizzarsi ed aumentare le proprie iscrizioni tra studenti e studentesse. Il problema più significativo segnalato verso il modo dello sport è, comunque, la sua componente intrinsecamente selettiva che stimola in modo potente lo sviluppo di capacità ed abilità ma che, altrettanto potentemente, tende ad emarginare chi mostra minori o non adeguate competenze sportive.

Il mondo sportivo rivolge, al contrario, alla scuola, critiche relative alla scarsa competenza nell'educazione motoria, specie da parte delle/dei maestre/maestri della scuola primaria, e di scarso rispetto dei tempi previsti per il movimento dei giovani.

Di queste analisi, la cui correttezza deve essere verificata caso per caso, si dovrà tener conto nella progettazione degli interventi, partendo dalla consapevolezza che solo in rare realtà fortunate l'azione isolata dei diversi enti offre ai giovani occasioni efficaci di sviluppo della loro motricità e che, come si è ampiamente cercato di dimostrare nei capitoli introduttivi del testo, le sinergie tra gli enti territoriali sono la condizione, probabilmente, più favorevole per modificare la condizione di ipomotricità e di abbandono della pratica sportiva che affligge la realtà giovanile.

Tenendo conto che le società sportive sono enti privati, quasi sempre con scarse disponibilità economiche e basate, in una parte significativa, sul volontariato, è corretto e necessario che nella definizione di collaborazioni vengano condivisi criteri di qualità accettabili per entrambi. Si deve tenere presente in tutte le forme di collaborazione che lo scopo primario degli interventi è quello di favorire lo sviluppo delle potenzialità di tutte le studentesse e degli studenti.

Nei confronti di soggetti, quali, ad esempio, i centri fitness, i centri natatori, o altri centri sportivi che propongono specifiche discipline (centri yoga, arti marziali, laboratori teatrali, ...) le collaborazioni vanno formulate, ovviamente, nel rispetto delle regole e dell'etica dei rapporti educativi pubblici.

Il tema dell'eventuale pagamento da parte delle famiglie delle attività offerte in forma integrativa dalla scuola è stato posto in molte occasioni ma non ha una specifica linea guida per il comportamento del referente. In effetti, nel ribadire l'opportunità di offrire iniziative gratuite per favorire l'inclusione proprio dei soggetti più sensibili alle barriere economiche alla pratica motoria, si demanda la soluzione dei casi specifici all'interpretazione delle norme della scuola definite dai locali organi di governo delle istituzioni scolastiche.

Poco frequentemente le scuole sono riuscite a coinvolgere attivamente nel loro piano di promozione dell'attività fisica uno degli enti che dovrebbe risultare tra i

più interessati a tale intervento: *il Sistema Sanitario nazionale ed in particolare i Dipartimenti di Prevenzione delle ASL ed i medici di base*. Da una parte le scuole identificano ancora il rapporto con la Sanità pubblica quasi solo per le certificazioni e consulenze relative alla disabilità e per l'informazione sanitaria in relazione all'alimentazione, al doping ed alla sessualità.

D'altra parte, nonostante il divenire di progetti nazionali e regionali sempre più attenti alla promozione della salute attraverso l'attività fisica (Guadagnare Salute, Ministero della Salute, 2007) il Sistema Sanitario non sembra ancora pronto a svolgere un'azione capillare in tal senso. Risulta evidente, però, che il coinvolgimento degli esperti della salute nella progettazione di un intervento locale multifattoriale (che riguardi cioè i diversi fattori che influiscono sulla salute quali l'alimentazione, i comportamenti rischiosi, l'utilizzo di sostanze stimolanti, l'attività motoria) e multisettoriale (che coinvolga le istituzioni educative, sportive, amministrative, sanitarie, dei trasporti, ...) non solo ne incrementerebbe la valenza sociale ma potrebbe, davvero, risultare il volano di un'azione più ampiamente diffusa nell'ambito sociale. Basti pensare come le competenze, che ormai si stanno diffondendo nel sistema sanitario, sul ruolo dell'urbanistica e della viabilità nel favorire la pratica motoria potrebbero essere potente motore di riflessioni in una progettazione comune formulata da amministrazioni locali, scuole del territorio, società sportive e sistema sanitario!

Un'ultima tipologia di partner sono le *altre scuole*. Il coordinamento delle iniziative tra i vari plessi di un istituto comprensivo, la costituzione di una rete di scuole per la realizzazione di manifestazioni o iniziative comuni o, semplicemente, gli accordi con altre scuole vicine per suddividere costi di trasporto per la partecipazione ad eventi provinciali, impegnano il referente nella costruzione e nello sviluppo di rapporti con altri insegnanti e dirigenti di diverse unità scolastiche.

Come si è illustrato in considerazioni precedenti, ogni realtà scolastica individua le caratteristiche degli interventi che ritiene adeguati; si segnala solo l'opportunità di evitare alcune condizioni e incentivare alcuni accorgimenti:

- Evitare che corsi prolungati di discipline sportive monotematiche (basket, atletica, pallavolo, i più frequenti) sostituiscano completamente o quasi le lezioni di educazione fisica, specie nella scuola primaria, per evitare che si fornisca a studentesse e studenti una formazione motoria incompleta;
- Evitare che le attività proposte prevedano una partecipazione basata solo sulla selezione dei più abili e, al contrario, favorire al massimo l'inclusione dei soggetti meno abili o meno attivi, potendo anche prevedere, con le dovute attenzioni, attività pensate specificamente per loro;
- Favorire la diversificazione delle proposte in termini di tipologia delle attività motorie realizzate e di modalità di conduzione in modo da incontrare maggiormente il gradimento di diversi tipologie di studentesse e studenti;

- Favorire, nel rispetto delle fasi di sviluppo dei soggetti, la formazione di competenze motorie e di conoscenze che possano orientare ad uno stile di vita attivo.

Sarà compito del referente fare in modo che la realizzazione delle attività condotte con gli enti esterni rispettino criteri di qualità nei contenuti e nei metodi, inserendosi nel piano educativo della scuola. Contemporaneamente, nel pensare le iniziative scolastiche da realizzare in cooperazione con le realtà territoriali, sarà opportuno “mettersi nei panni” dei partner potenziali per prevedere, fin dall’inizio, una corretta “contropartita” per tutti.

### *Formatore dei docenti interni*

Nella scuola primaria l’educazione fisica è obbligatoria per, grosso modo, due ore settimanali e viene impartita dalle/i maestre/i che, quasi sempre, hanno ricevuto una formazione estremamente limitata sull’argomento. Il referente può svolgere, quindi, utilmente il suo compito aiutando lo sviluppo delle competenze dei titolari dell’insegnamento. L’obiettivo di questo aspetto del lavoro del referente sarà di favorire la presa in carico competente delle attività curricolari da parte dei maestri. Le modalità che possono essere previste sono realizzabili con attività dirette agli insegnanti e/o con iniziative in cui l’attività è diretta a studentesse e studenti ma sollecita la formazione degli insegnanti.

Nella prima tipologia di interventi si possono esemplificare:

- L’attivazione di gruppi di lavoro su tematiche relative al curricolo ed alle attività d’Istituto;
- La partecipazione a commissioni organizzatrici di manifestazioni;
- Il supporto alla programmazione curricolare;
- La realizzazione di veri e propri “corsi di formazione” a tema;

Nella seconda tipologia si possono prevedere:

- La consulenza con affiancamento all’insegnante nelle ore curricolari di educazione fisica;
- L’intervento esemplificativo diretto sulle classi;
- La consulenza e/o il coordinamento di un gruppo di lavoro insieme ad insegnanti di classe finalizzato all’organizzazione e conduzione di attività e manifestazioni.

Sarebbe auspicabile, per questa funzione formativa, che il referente potesse avvalersi, oltre che di una formazione in scienze motorie anche di significative esperienze e competenze specifiche ... non sempre, ovviamente questo sarà possibile e, nel progetto regionale, i referenti che avessero difficoltà in tal senso possono trovare un sostegno nella rete degli altri referenti e dello staff di progetto utilizzando la piattaforma online dedicata.

### *Esperto di educazione alla salute*

La competenza del referente relativamente al ruolo dell'attività fisica nella promozione della salute si manifesta permettendogli sia di operare scelte opportune in relazione alle attività motorie ed alle iniziative del programma di lavoro adottato dalla scuola, sia di fornire informazione - formazione a studentesse/studenti, insegnanti, genitori e partner della scuola.

Alla cultura universitaria (o dell'ISEF), implicita nella preparazione di base del referente, si sommano appositi momenti di approfondimento previsti dal programma formativo regionale per garantire un livello minimo comune in questo settore.

### *Esperto organizzatore di attività extra curricolari*

Incrementare la quantità di pratica motoria dei giovani passa obbligatoriamente per lo sviluppo di opportunità di movimento oltre le ore settimanali di educazione fisica previste nella scuola. C'è una lunga tradizione scolastica nell'organizzazione di attività sportive oltre le due ore settimanali, in particolare nelle scuole secondarie, dove viene incentivata con specifici finanziamenti (gruppo sportivo scolastico). Tali esperienze, però, non riescono, quasi mai, a coinvolgere la generalità degli utenti e, normalmente, prevedono durate relativamente brevi.

Obiettivo tra i più rilevanti, quindi, del progetto regionale è ampliare l'offerta di attività motorie per ottenere un incremento della pratica da parte di studentesse e studenti e per facilitare tale pratica anche nell'extra scuola, all'interno delle società sportive del territorio o in forma autonoma.

Per creare occasioni che coinvolgano la maggiore quantità possibili della popolazione scolastica, compresi insegnanti e genitori, si può operare con iniziative diverse sia all'interno che all'esterno del normale orario scolastico.

All'interno del monte ore complessivo delle lezioni possono prevedersi tra le altre, le seguenti tipologie di attività:

- Promuovere attività multi o interdisciplinari in cui l'attività motoria risulti significativa e che permettano di dedicarvi porzioni dell'orario scolastico diverso dalle ore di educazione fisica. Un esempio può essere lo studio di ambienti naturali finalizzato allo sviluppo di conoscenze scientifiche e realizzato anche attraverso escursioni a piedi o in bicicletta in parchi, ambienti naturali o riserve. Altro esempio può essere lo studio combinato della statistica di base e delle funzioni del sistema cardiovascolare attraverso la misura della frequenza cardiaca in diverse attività motorie o con diverse intensità di sforzo. Le classiche "settimane bianche" ma anche le visite guidate ad ambienti naturali possono essere identificati in questa tipologia di intervento.
- Realizzare feste con significativo contenuto motorio e manifestazioni sportive, sfruttando, per facilitare l'adesione da parte dei colleghi, le ricorrenze e i mo-

menti “festivi” dell’anno scolastico (momenti tipici per tali occasioni sono i giorni subito precedenti le vacanze invernali od estive).

- In alcuni casi è possibile realizzare tornei o gare tra le classi utilizzando per una classe l’orario di educazione fisica e per l’altra concorrente orari di altre discipline che si rendano disponibili.
- Eventi di ambito culturale (conferenze, performaces, dibattiti) o motorio (sperimentazione di attività originali quali ad esempio il tiro con l’arco) preferibilmente associati a lavori disciplinari o interdisciplinari inseriti nel programma della disciplina o della classe.

Al di fuori dell’orario scolastico le esemplificazioni possono essere le seguenti:

- Allenamenti di specifiche attività sportive;
- Corsi di attività motorie (aerobica, danza, mimo, pattinaggio, ...);
- Corsi brevi, introduttivi a discipline sportive poco conosciute o scarsamente praticate nel territorio (orienteeing, canoa, arrampicata, ...);
- Eventi di ambito culturale (conferenze, performaces, dibattiti) rivolti a genitori e/o alla cittadinanza;
- Visite guidate ed attività in ambiente naturale di più giorni;
- Attività motorie per studentesse/studenti e/o cittadinanza nel periodo estivo;
- Costituzione di società sportiva scolastica con specifica programmazione di attività.

Dal punto di vista gestionale le iniziative devono risultare, ovviamente, compatibili con le risorse che si è in grado di mettere in campo ma si deve prestare anche attenzione al criterio di *sostenibilità* nel tempo. In effetti nella scelta, programmazione e realizzazione di iniziative si dovrebbe considerare la possibilità che esse possano essere realizzate anche in futuro con un rapporto accettabile tra costi (in termini di impegno delle persone e di esborso economico) e benefici, utilizzando con oculatazza stabilità ed innovazione della programmazione per incentivare la partecipazione.

In quest’ultimo senso va la proposta della Società Sportiva Scolastica che si colloca come strumento permanente di collaborazione tra le figure che gravitano nella scuola: insegnanti e genitori in particolare. Non esistono in Italia molte esperienze di questa modalità di organizzazione dello sport scolastico ma è stata una delle modalità proposte ai referenti perché costituisce una struttura permanente a gestione condivisa tra le componenti della scuola che può dare continuità ad un’offerta di pratica motoria di qualità ed attenta ai bisogni della popolazione giovanile, avendo giovani, genitori ed insegnanti come interessati gestori ed utenti delle iniziative.

Per assumere il ruolo di promotore ed esperto organizzatore di attività ogni referente dovrà sviluppare una buona conoscenza delle strutture e delle persone con cui interagisce, programmare e definire con cura la sequenza delle attività, i tempi di realizzazione e le responsabilità di ciascuno dei collaboratori.

### ***Esperto conduttore di attività motorie***

L'ultima delle funzioni che possono essere richieste al referente è quella per cui si è preparato nel corso di laurea o nell'Isef e attraverso le sue precedenti esperienze. Il programma non ha investito energie significative in questo ambito proprio dando per scontate le competenze in tal senso di chi viene individuato per questa funzione.

C'è piuttosto da segnalare come la conduzione diretta di attività con studentesse e studenti sia una delle attività che è chiamato a svolgere nell'ambito della programmazione adottata dalla scuola ma, si ribadisce la sollecitazione a non considerarla la principale e, tantomeno, l'unica.

### **Un riepilogo schematico**

Il quadro delineato sopra delle diverse mansioni cui è chiamato il Referente sportivo scolastico si realizza concretamente in almeno quattro ambiti di intervento:

- Nelle attività curriculari assumendo le funzioni di:
  - conduttore di lezioni finalizzate a integrare, diversificare sostenere la didattica degli insegnanti titolari;
  - formatore delle competenze di educazione motoria per gli insegnati della scuola primaria;
  - organizzatore di eventi interni al programma curricolare dell'educazione fisica;
- Nelle iniziative di "Innovazione e Ampliamento" dell'offerta formativa collegata all'attività motoria:
  - Nell'orario curricolare della scuola al di fuori di quello dedicato alle lezioni di educazione fisica;
  - Nelle attività di gruppo sportivo (per la scuola secondaria);
  - In orario extrascolastico.

*Nella scuola primaria il referente assume i ruoli di:*

- consulente ed eventualmente formatore delle/degli insegnanti in relazione alle attività motorie curriculari;
- organizzatore delle attività e delle manifestazioni;
- promotore e coordinatore dei rapporti con le agenzie esterne.

*Principali attività del referente nella Scuola primaria*

- Formazione dei docenti
  - Obiettivo: favorire la presa in carico delle attività curriculari da parte dei maestri

- attivazione di:
  - gruppi di lavoro su tematiche relative al curricolo ed alle attività d'Istituto;
  - commissioni organizzatrici di manifestazioni;
  - "gruppi formazione" a tema; (Orienteering, hockey, ...);
- consulenza - affiancamento nelle ore curricolari:
  - interventi diretti sulle classi;
  - a supporto della programmazione curricolare;
  - e realizzazione di nuove attività e manifestazioni.
- Organizzazione della iniziative.
  - Obiettivo: ampliare l'offerta di attività motorie di qualità sostenibili nel tempo dalle strutture a disposizione
    - Definizioni di priorità
    - Ricognizione delle risorse (materiali, economiche, collaboratori, ...)
    - Programmazione di attività, tempi e responsabilità
- Promozione rapporti con agenzie esterne
  - Obiettivo: incrementare la pratica motoria e sportiva di qualità
    - Ricerca, coordinamento e organizzazione di Collaborazioni con Società Sportive, Amministrazioni Pubbliche, Enti di Promozione, Genitori, altre Scuole, ...
    - Definizione dei criteri di qualità dei contributi esterni anche attraverso la valutazione delle professionalità;
    - Interventi (non sostitutivi) dell'intervento dei docenti di classe;
    - Garantire l'adeguatezza delle proposte in funzione dell'età e delle esigenze formative;

*Nella scuola secondaria di primo e di secondo grado il referente assume i ruoli di:*

- promotore e coordinatore dei rapporti con gli Enti territoriali, i genitori, gli studenti e le altre scuole;
- promotore dell'Associazionismo sportivo scolastico;
- organizzatore delle attività e delle manifestazioni.

*Principali attività del referente nella Scuola secondaria di primo e secondo grado ...*

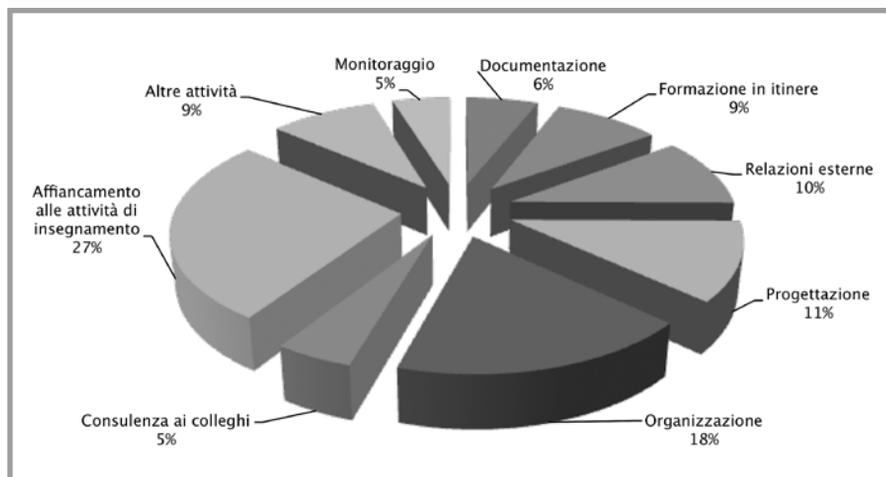
- Promozione rapporti con agenzie esterne
  - Obiettivo: incrementare la pratica motoria e sportiva di qualità
    - Ricerca, coordinamento e organizzazione di
- Iniziative integrative di Società Sportive, Amministrazioni Pubbliche, Enti di Promozione, ...

- Accordi per la creazione di Reti sportive scolastiche
  - Criteri di qualità
- Valutazione delle professionalità esterne;
- Promozione sport “minori”
- Offerta di attività diversificate
- Promozione dei valori dello Sport e di stili di vita attivi anche attraverso seminari, dibattiti, giornali, pubblicazioni, ...
- Promozione associazionismo Sportivo Scolastico
  - Obiettivo: dotare la Scuola di una struttura permanente dedicata alla promozione della pratica motoria e sportiva di qualità
    - Ricerca, coordinamento e organizzazione di possibili collaborazioni con Genitori, Studenti, Docenti, Società Sportive, Amministrazioni Pubbliche, altre Scuole, ...
    - Definizione dei criteri di qualità
- Priorità delle proposte (caratterizzazione della Società Sportiva Scolastica
- Organigramma e funzionigramma;

Sulla base dei report, forniti dai referenti stessi, sulla loro attività possiamo ricostruire anche “quantitativamente” come si ripartisce il loro impegno (Figura n. 20).

Si nota subito che l'affiancamento ai docenti alle lezioni in classe costituisce circa un quarto del monte ore. Analizzando le differenze tra i diversi ordini scolastici risulta però chiaro che nella scuola primaria questa modalità viene utilizzata in modo molto più ampio che nella secondaria.

**Figura 20** - La ripartizione temporale delle diverse attività del Referente nel 2006/07



A seguire, i principali impegni consistono nell'organizzazione delle iniziative, nella progettazione e nelle relazioni con gli enti esterni che, insieme, configurano il cuore dell'intervento previsto dal progetto.

## **Le caratteristiche di progetti “ben riusciti”**

Il testo che segue rende conto delle opinioni di un gruppo selezionato di referenti in relazione agli elementi della loro azione nell'ambito del progetto PS@S (Sguizzato, 2009).

Si è predisposto una ricerca qualitativa sulle caratteristiche di quelle progettazioni che mostrano peculiari elementi distintivi in modo da identificarne strutture comuni da poter valorizzare e diffondere. Gli scopi della ricerca associata possono essere così riassunti:

- Individuare le caratteristiche dei progetti “ben riusciti” del progetto PS@S
- Comprenderne gli aspetti generalizzabili
- Acquisire idee ed esperienze per imparare a gestire progetti di qualità rivolti alla scuola

La ricerca si è articolata in varie fasi:

- studio delle iniziative realizzate dai referenti e pubblicate nella piattaforma Moodle nell'a.s. 2008/2009;
- individuazione di indicatori tramite i quali poter identificare un numero significativo di progetti “ben riusciti”;
- creazione di un questionario a risposta aperta da proporre ai referenti dei progetti che hanno ottenuto i migliori risultati in base agli indicatori di valutazione;
- somministrazione del questionario;
- rielaborazione ed analisi delle risposte ottenute.

Dallo studio della documentazione sul progetto, dalle indagini in corso sulle passate e sulla presente edizione e da un'attenta analisi dei report si è deciso di considerare come indicatori di inclusione nel gruppo dei “progetti ben riusciti” i seguenti parametri:

- incremento delle ore di attività motoria, fisica o sportiva in relazione al numero complessivo (totale) di studenti della scuola;
- numero di collaborazioni con enti esterni alla scuola che fosse maggiore o uguale a 5<sup>5</sup>

---

<sup>5</sup> Media delle collaborazioni con enti esterni dichiarate e pubblicate nel report finale.

- numero di iniziative all'interno di ogni progetto maggiore o uguale a 9<sup>6</sup>
- presenza di attività completamente o parzialmente nuove

Attribuire un giudizio di "ben riusciti" a questi progetti non implica che gli altri progetti siano riusciti meno bene perché si è esplicitamente fatto riferimento solo ad alcuni indicatori escludendone altri qualitativi che risultavano molto più complessi da individuare e misurare.

Tramite l'utilizzo dei parametri appena elencati si sono individuati una quarantina di progetti ad alto tasso di coinvolgimento dell'utenza e degli Enti. Tra questi abbiamo avuto la possibilità di contattarne ventuno. A ciascun referente è stato proposto un questionario/intervista di tipo qualitativo, formulato come sotto descritto:

### **Questionario/intervista**

- 1 - Da quanto tempo è referente per questa scuola/ progetto?
- 2 - Come valuta la riuscita complessiva del progetto 2008/2009?
- 3 - Quali sono state le azioni più significative nel favorire il coinvolgimento di un alto numero di studenti, di enti e nel realizzare tante iniziative del progetto?
- 4 - Quale reputa la motivazione principale dei risultati positivi?
- 5 - Quali sono i limiti (e le relative cause) dell'esperienza?
- 6 - Quali consigli operativi darebbe ai suoi colleghi referenti per migliorare le loro iniziative?
- 7 - Quali eventuali adattamenti potete già immaginare per la prossima edizione?
- 8 - Altri suggerimenti ed osservazioni? (cosa cambiare nell'organizzazione generale...)

### **Modalità di realizzazione**

I referenti sono stati interpellati telefonicamente, informati dell'iniziativa e ad ognuno di loro è stata inviata copia del questionario tramite posta elettronica. Tra i 21 referenti contattati, 18 hanno dato la loro disponibilità a rispondere all'intervista (3 tramite posta elettronica, 12 telefonicamente, 3 personalmente).

Di seguito vengono riportati alcuni dei 18 report ottenuti dalle interviste.

### **I report delle interviste**

#### *Report n. 1 - Scuola Primaria*

- 1 - Da quanto tempo è referente per questa scuola/ progetto? **1 anno**
- 2 - Come valuta la riuscita complessiva del progetto 2008/2009?  
**a. Positiva in quanto le attività sono state interessanti e varie**
- 3 - Quali sono state le azioni più significative nel favorire il coinvolgimento di un alto numero di studenti, di enti e nel realizzare tante iniziative del progetto?  
**a. Organizzazione assieme alle maestre**

---

<sup>6</sup> Media delle iniziative dichiarate dai referenti e pubblicate nel report finale.

- 4 - Quale reputa la motivazione principale dei risultati positivi?
  - a. **Disponibilità della scuola nell'organizzazione degli orari e disponibilità da parte delle società sportive della zona**
- 5 - Quali sono i limiti (e le relative cause) dell'esperienza?
  - a. **Costi di alcune attività**
- 6 - Quali consigli operativi darebbe ai suoi colleghi referenti per migliorare le loro iniziative?
  - a. **Organizzarsi in tempo pianificando le varie attività**
- 7 - Quali eventuali adattamenti potete già immaginare per la prossima edizione?
  - a. **Cercare di coinvolgere ancora più società della zona**
- 8 - Altri suggerimenti ed osservazioni? (cosa cambiare nell'organizzazione generale...)
  - a. **A volte è difficile compilare la scheda del progetto**

*Report n. 8, Scuola Secondaria di Primo grado*

- 1 - Da quanto tempo è referente per questa scuola/ progetto?
  - a. **Un anno**
- 2 - Come valuta la riuscita complessiva del progetto 2008/2009?
  - a. **Buona**
- 3 - Quali sono state le azioni più significative nel favorire il coinvolgimento di un alto numero di studenti, di enti e nel realizzare tante iniziative del progetto?
  - a. **Organizzare quante più iniziative così da dare la possibilità ai ragazzi di spaziare**
- 4 - Quale reputa la motivazione principale dei risultati positivi?
  - a. **Perché sia i genitori iperprotettivi che i colleghi dubbiosi han visto che è stata un'esperienza positiva**
- 5 - Quali sono i limiti (e le relative cause) dell'esperienza?
  - a. **Timori dei colleghi e dei genitori**
- 6 - Quali consigli operativi darebbe ai suoi colleghi referenti per migliorare le loro iniziative?
  - a. **Coinvolgere teoricamente genitori e maestre spiegando dettagliatamente le iniziative**
- 7 - Quali eventuali adattamenti potete già immaginare per la prossima edizione?
  - a. **Indicativamente le stesse proposte**
- 8 - Altri suggerimenti ed osservazioni? (cosa cambiare nell'organizzazione generale...)
  - a. **Essendo il primo anno ho trovato difficoltà con la piattaforma in quanto all'incontro di inizio anno certe cose sono state date per scontate**

*Report n. 9, Scuola Secondaria di Secondo grado*

- 1 - Da quanto tempo è referente per questa scuola/ progetto?
  - a. **Due anni**
- 2 - Come valuta la riuscita complessiva del progetto 2008/2009?
  - a. **Molto bene perché dall'anno scorso abbiamo apportato i giusti adattamenti**
- 3 - Quali sono state le azioni più significative nel favorire il coinvolgimento di un alto numero di studenti, di enti e nel realizzare tante iniziative del progetto?
  - a. **Le conoscenze dei cinque insegnanti del plesso nel territorio**

- 4 - Quale reputa la motivazione principale dei risultati positivi?
  - a. **Stimolo personale nel cercare di trovare un'attività diversa che possa interessare i ragazzi al di fuori dell'orario scolastico**
- 5 - Quali sono i limiti (e le relative cause) dell'esperienza?
  - a. **Il fatto di avere solo due insegnati di ruolo su cinque fa sì che ogni anno si debba ricominciare d'accapo tutta l'organizzazione e il coordinamento. Altro limite sono gli altri insegnanti che non sempre si riesce a coinvolgere in un progetto di integrazione delle attività**
- 6 - Quali consigli operativi darebbe ai suoi colleghi referenti per migliorare le loro iniziative?
  - a. **Muoversi molto nel territorio anche unendosi tra plessi formando un circolo per avere anche più sostegno nell'organizzare le attività.**
- 7 - Quali eventuali adattamenti potete già immaginare per la prossima edizione?
  - a. **Migliorare i progetti esistenti e cercare di coinvolgere gli altri insegnanti. Il nostro obiettivo primario sta sempre nello stimolare i ragazzi per creare una cultura sportiva. Ci piacerebbe informarci e inserire il progetto sull'antidoping**
- 8 - Altri suggerimenti ed osservazioni? (cosa cambiare nell'organizzazione generale...)
  - a. **Dare più voce alle esperienze dirette dei referenti alle riunioni di inizio anno**

### ***Discussione dei risultati***

In tutte le interviste è emerso che, secondo i referenti, la riuscita complessiva del progetto per l'anno scolastico 2008/2009 è stata molto buona.

La maggior parte di loro svolge questo incarico da quattro o cinque anni ma risulta evidente che tale fattore non è discriminante per l'efficacia del lavoro perché sono stati selezionati anche progetti gestiti da referenti con un solo anno di esperienza.

Le azioni più significative per il raggiungimento degli obiettivi sono principalmente:

- il contatto con gli enti presenti nel territorio
- il coinvolgimento dei colleghi docenti.

Sembra ragionevole dedurre che la principale competenza del referente debba quindi essere di tipo relazionale più che tecnico. Individuare, realizzare e mantenere buoni rapporti con società sportive e amministrazioni comunali diventa il "cuore" dell'opera del referente.

La motivazione principale dei risultati positivi viene attribuita all'alta spinta motivazionale personale e alla collaborazione esterna con enti organizzati efficacemente.

Di contro, attrezzature carenti, spazi ristretti e difficoltà organizzative sono spesso citati come cause limitanti l'esperienza del progetto "Più Sport @ Scuola". La necessità della presenza contemporanea di doti e impegno personali abbinata alla disponibilità di enti e colleghi conferma come questa sinergia possa innescare significative esperienze di promozione delle attività motorie.

I limiti che influenzano maggiormente le iniziative vengono individuati in due principali tipologie.

- La prima riguarda la difficoltà di coinvolgere in modo significativo dirigenti scolastici e colleghi.
- La seconda è più materiale e riguarda la carenze strutturali, logistiche e di fondi.

Sono da sottolineare due risposte di referenti per la scuola primaria che evidenziano come la condizione di estraneità del referente stesso alla scuola (è il caso di laureati in scienze motorie che collaborano da esterni al progetto) concorra ad un'inevitabile estromissione da processi decisionali organizzativi, che finiscono col creare problematiche logistiche.

I consigli per migliorare le iniziative dei referenti ci pare rispecchino le azioni che loro stessi hanno già attuato per reclutare gli enti nel proprio territorio. Vogliamo sottolineare l'enfasi di alcuni di loro nell'indicare l'utilità di una programmazione rigorosa, preventiva e possibilmente pluriennale.

L'idea generale sulle successive edizioni del progetto PS@S è quella di continuare con la stessa modalità apportando gli aggiustamenti necessari per migliorare le attività. Due soli referenti hanno dichiarato di dover ancora pensare e programmare l'attività per il prossimo anno.

Gli intervistati, lasciati liberi di esprimersi sul progetto, si sono concentrati su due argomenti principali: la piattaforma Moodle, utilizzata per l'inserimento di ogni singolo progetto e l'esplicita richiesta di un confronto diretto con le iniziative proposte dagli altri referenti.

Varie sono state le critiche alla piattaforma Moodle di cui si apprezza l'utilità potenziale ma che presenta vari limiti in relazione al suo utilizzo e alla fruibilità dei progetti inseriti. Quasi unanime la richiesta di scambio in presenza con gli altri referenti da realizzarsi negli incontri previsti per la formazione all'inizio dell'anno scolastico.

In sintesi:

- I progetti sono stati selezionati sulla base di elementi quantitativi, scegliendo di indagare quelli che avevano dichiarato di promuovere molte iniziative con tutti gli studenti della scuola, in collaborazione con un gran numero di enti.
- Ne consegue che è risaltato in modo particolare l'elevato impegno nel costruire collaborazione tra le componenti della scuola (dirigente e docenti) e gli enti esterni.
- Non era, invece, scontato in partenza che i referenti individuassero nella programmazione rigorosa ed eventualmente pluriennale uno dei fattori di riuscita del progetto.
- D'altra parte anche la "fortuna" di trovare collaborazioni efficaci e motivate da parte di Dirigenti, colleghi ed Enti esterni influenza significativamente il risultato.

## Prodotti, risultati e impatto del progetto PS@S

### Alcune indicazioni metodologiche

Nel capitolo si presenta il resoconto dei dati e delle considerazioni emerse dal monitoraggio del programma regionale, in particolare, nei suoi primi cinque anni di realizzazione quando, per l'ampiezza del finanziamento messo a disposizione, tutti gli ordini di scuola venivano coinvolti con caratteristiche sostanzialmente analoghe.

Si tenterà di dare conto del programma seguendo le indicazioni del modello RE-AIM (Russel, 1999<sup>7</sup>) anche se, al tempo della partecipazione dell'Università di Verona al progetto PS@S, non se ne era a conoscenza. Il modello RE-AIM è un quadro di valutazione compatibile con il pensiero ecologico sociale. Il concetto cardine di questo modello è che l'impatto sulla salute pubblica di un intervento è dovuto all'interazione di cinque dimensioni valutative che formano l'acronimo del titolo:

- *Reach = Livello* con cui si raggiungono i soggetti individuati come target del programma. Le tipiche domande cui rispondere per questo fattore sono: Quanti dei potenziali utenti del programma sono stati coinvolti? In che grado le persone con redditi più bassi parteciperanno o hanno partecipato al programma?
- *Efficacy = Efficacia* del programma nel raggiungere gli obiettivi. Come minimo, valuta i miglioramenti o il grado di raggiungimento degli obiettivi. In forma più estesa individua le eventuali conseguenze negative che possono verificarsi a seguito del programma.
- *Adoption = tasso di partecipazione* dei diversi «luoghi di realizzazione» e la rappresentatività di questi. Una preoccupazione chiave è se un programma può essere adottato dalla maggior parte delle realtà, in particolare quelle che hanno poche risorse. Nel caso specifico le domande chiave possono essere: Quanta parte delle scuole Venete hanno adottato il progetto PS@S? Per quali motivi alcune non lo hanno fatto?
- *Implementation = misura di quanto le diversi componenti di un intervento vengono realizzate come previsto*. Modifiche locali che alterano in modo

---

<sup>7</sup> Si veda: [www.RE-AIM.org](http://www.RE-AIM.org)

significativo i componenti essenziali del programma possono influenzare negativamente i risultati. L'attuazione riguarda anche l'adeguatezza della realizzazione dell'intervento attraverso persone diverse e come i programmi sono adattati o modificati nel tempo. Si utilizzano sia approcci qualitativi e quantitativi.

- *Maintainance* = *mantenimento* nel tempo degli effetti di un'iniziativa o del programma stesso. Nel nostro caso sembra ragionevole identificare in questo punto la misura in cui il programma è sostenuto, modificato o interrotto nel tempo.

I dati utilizzati per illustrare i risultati sono ricavati dalle schede di progetto, presentate al termine delle fasi di progettazione di ogni anno, di solito, quindi nel mese di dicembre, e dalle relazioni finali fatte pervenire al termine dell'anno scolastico (giugno - luglio) dai referenti e dirigenti Scolastici delle scuole coinvolte.

Nei primi anni la documentazione delle progettazioni veniva inviata in formato cartaceo e, quindi, non poteva esserne verificata la completezza dei dati forniti. Questo ha permesso di stimare alcuni indicatori del progetto senza averne, però, il dato certo; nei casi in cui questo avviene se ne dà conto nella presentazione dei risultati. Solo con il 2008/2009 si è trovato il modo di far coincidere la documentazione fatta pervenire con il numero di progetti effettivamente attivati.

Si deve precisare che i moduli di progettazione e di rendicontazione sono stati modificati negli anni per mettere in evidenza aspetti diversi delle iniziative scolastiche, mantenendo alcuni elementi di documentazione sostanzialmente stabili nel tempo.

Gli elementi più soggettivi di valutazione, in particolare qualitativa, sono, invece, ricavati, dalle differenti occasioni di incontro previsti dal programma:

- Gli incontri di progettazione e verifica dello staff di progetto con i responsabili degli enti promotori: Assessorato allo sport della Regione Veneto, Direzione scolastica regionale, Uffici scolastici provinciali di Educazione fisica, ex Facoltà di Scienze Motorie di Verona;
- Gli incontri di formazione per i referenti scolastici (di solito due all'anno, su base provinciale, all'inizio dell'anno scolastico);
- Le attività online documentate nel sito internet dedicato (materiali inseriti e scaricati, interventi nei forum);
- I contatti personali, in presenza e telefonici, con i componenti degli enti promotori ed i referenti;
- I contatti ed i feedback, formali ed informali, di stakeholders del mondo sportivo, amministrativo e scientifico.

La relazione illustra:

- le dimensioni dell'iniziativa (coinvolgimento delle scuole, degli studenti e degli Enti esterni),

- gli indici di innovazione, incremento dell'attività motoria e della qualità delle attività proposte agli studenti,
- le attività realizzate,
- la valutazione espressa da Referenti e Dirigenti Scolastici.

Il documento prende in considerazione i risultati complessivi realizzati in ambito regionale e, quando possibile, propone un'analisi differenziata per grado scolastico (scuola primaria, secondaria di primo grado e secondaria di secondo grado)

## Le dimensioni del progetto PS@S

Il quadro complessivo dell'adesione al programma viene riportato con la tabella di figura n. 21 che illustra i valori (o le stime) dei principali indicatori.

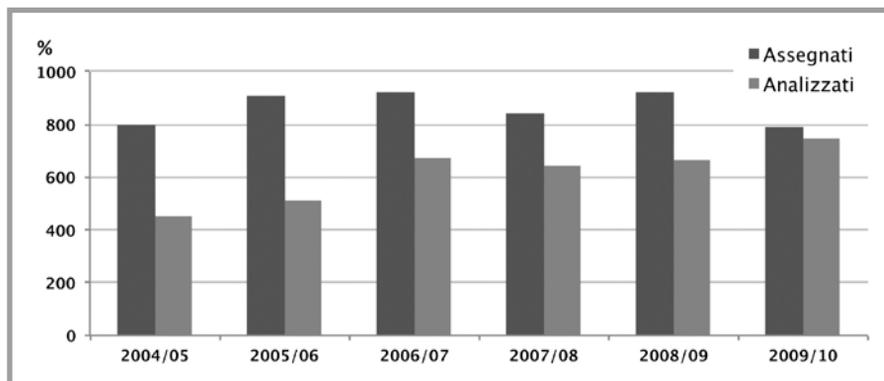
**Figura 21** - Indicatori generali del programma "PS@S" nelle prime edizioni.

Edizioni		2004/05	2005/06	2006/07	2007/08	2008/09	2009/10
Scuole aderenti (che hanno trasmesso i dati)		577	572	562	491	568	560 (stima)
Progetti	Assegnati	796	904	922	842	922	791
	Analizzati	450	510	670	642	662	747
Numero di referenti		540 (stima)	722	700 (stima)	759	819 (stima)	700 (stima)
Studenti	delle scuole aderenti	371.488 (stima)	294.097 (stima)	352.447 (stima)	380.000 (stima)	387.265	326.725
	coinvolti nelle iniziative	168.979 (stima)	109.364 (stima)	200.000 (stima)	256.969	235.535	250.754
	% coinvolti in iniziative	45,5	37,2	56,7	66,4	62,0	76,8
Enti	che hanno collaborato con le scuole	1.842	2.542 (stima)	3.373	6.171	4.573	3611
	numero medio per progetto	4,1	5,0	5,0	7,3	6,9	4,8

I numeri assoluti delle scuole aderenti devono essere considerato solo in modo indicativo perché molte di esse, in questi anni, hanno subito importanti modifiche strutturali a causa di procedure di accorpamento e riorganizzazione. In base al numero di scuole aderenti e alla loro popolazione scolastica si può affermare che, fino al 2008/2009, il programma è stato adottato da circa il 75% della popolazione studentesca della Regione. Questi dati permettono di riconoscere all'iniziativa

regionale un'ampiezza ed una capillarità estremamente rilevanti permettendo di iniziare a rispondere positivamente al primo punto del modello RE-AIM: il target dei potenziali utenti è stato raggiunto in larghissima parte.

**Figura 22** - Progetti assegnati ed analizzati nei diversi anni del progetto "PS@S"



Il numero dei progetti assegnati, dopo il primo anno, si è stabilizzato in funzione della disponibilità del finanziamento. La percentuale di progetti documentati passa dal 56,5% del 2004/2005 al 72,8 del 2006/2007 ma non poter documentare la quasi totalità del lavoro realizzato fa orientare lo staff ad adottare, nel 2007/2008, una procedura molto rigorosa che obbliga tutti i referenti ad inserire online il lavoro svolto.

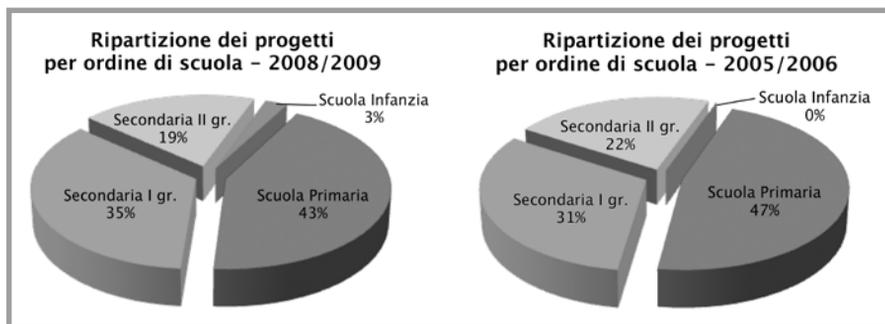
Il numero di referenti è inferiore al numero dei progetti assegnati perché, in alcuni casi un referente gestiva più progetti in diverse scuole o in diversi gradi scolastici del medesimo istituto cui venivano attribuiti più progetti.

La ripartizione dei progetti nei diversi ordini di scuola è rappresentata dai dati della tabella di figura n. 23 e dai grafici nelle figure 24 e 25 che mostrano come, in linea di massima, quasi la metà dei progetti siano rivolti alla popolazione della scuola primaria mentre l'altra metà è suddivisa tra la secondaria di primo e secondo grado. Si deve ricordare che quest'ultima ha una popolazione decisamente superiore, essendo articolata in cinque anni contro i tre del primo grado.

**Figura 23** - Distribuzione dei progetti negli ordini scolastici il secondo ed il quinto anno di realizzazione del programma "PS@S"

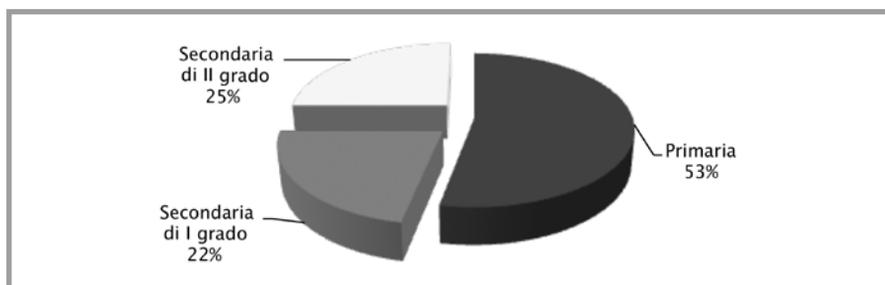
Ordini di scuola	2005/2006	2008/2009
Scuola per l'infanzia	---	2,4
Scuola Primaria	46,8	43,2
Secondaria di 1° grado	31,6	35,2
Secondaria di 2° grado	21,6	19,2

**Figure 24-25** - Distribuzione dei progetti negli ordini scolastici il secondo ed il quinto anno di realizzazione del programma "PS@S"



A questo proposito, alcune rilevazioni svolte il primo anno di realizzazione del programma (2004/2005), hanno evidenziato che la popolazione delle scuole aderenti si ripartiva come indicato nel figura n. 27. Negli anni successivi tale ripartizione non si è modificata sostanzialmente.

**Figura 26** - Distribuzione della popolazione scolastica delle scuole aderenti negli ordini scolastici nel 2004/2005



La metà della popolazione scolastica delle scuole aderenti all'iniziativa regionale è concentrata nel grado di istruzione primaria. La combinazione dei due elementi, ripartizione dei progetti e della popolazione scolastica, ha determinato la situazione, mostrata dalla tabella di figura n. 27, per cui venivano, in qualche modo, favoriti studenti e studentesse della scuola secondaria di I grado cui veniva offerto un migliore rapporto tra numero di progetti e popolazione di riferimento.

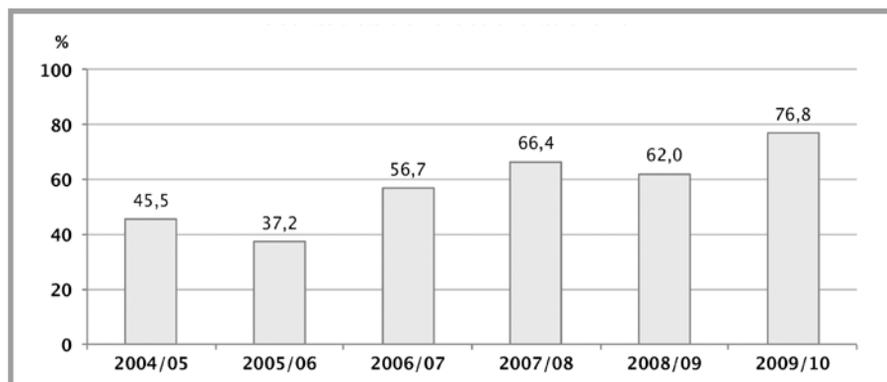
**Figura 27** - Numero medio di studenti per ogni progetto nei tre ordini di scuola nel 2004/2005

Progetti nei diversi gradi di istruzione	Numero di studentesse/studenti per ogni progetto
Scuola Primaria	524,3
Secondaria di 1° grado	345,0
Secondaria di 2° grado	651,8
<b>Media complessiva</b>	<b>483</b>

Una parziale correzione di questa ripartizione anomala dei progetti veniva realizzata con l'attribuzione di un monte ore sostanzialmente maggiore per gli interventi nella scuola primaria che, fin dall'inizio del programma è stata identificata come il target principale dell'intervento.

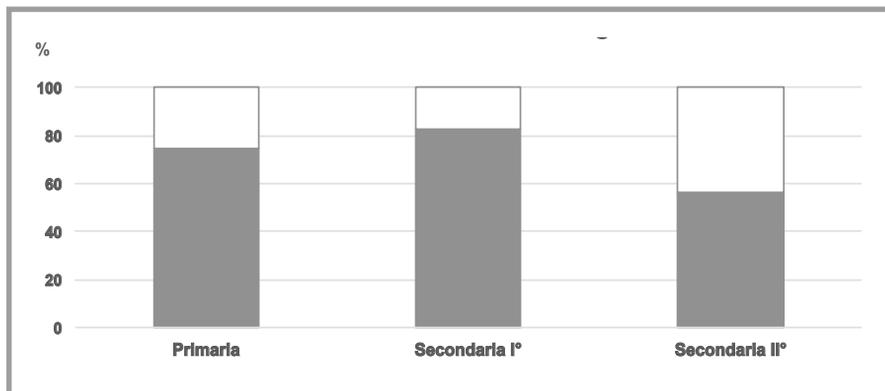
Il numero complessivo dei referenti viene riportato come stima perché molti di loro, specialmente i laureati in scienze motorie con contratto di collaborazione verso le scuole primarie, frequentemente svolgevano più incarichi con diverse scuole rendendo complessa la determinazione del loro numero preciso. Negli Istituti comprensivi che comprendono più ordini scolastici, era frequente che i progetti dedicati alla scuola primaria fossero seguiti da referenti diversi da quelli dedicati alla secondaria determinando un numero di referenti superiore a quello delle scuole.

L'effettivo coinvolgimento della popolazione studentesca nelle iniziative del progetto è documentata dai dati della tabella di figura 29, riepilogati nel grafico successivo (figura n. 30). Si precisa che il coinvolgimento nelle attività non identifica sempre un incremento del tempo di attività motoria per lo studente; su tale aspetto si dirà successivamente.

**Figura 28** - L'andamento negli anni della popolazione scolastica coinvolta nelle iniziative del programma

I diversi gradi scolastici contribuiscono in modo abbastanza diverso alla definizione dei valori medi. Una specifica verifica in tal senso effettuata nel 2004/2005 (vedi grafico seguente) aveva subito messo in luce la sostanziale difficoltà della scuola secondaria di secondo grado di coinvolgere le stesse percentuali degli altri due ordini di scuola inferiori.

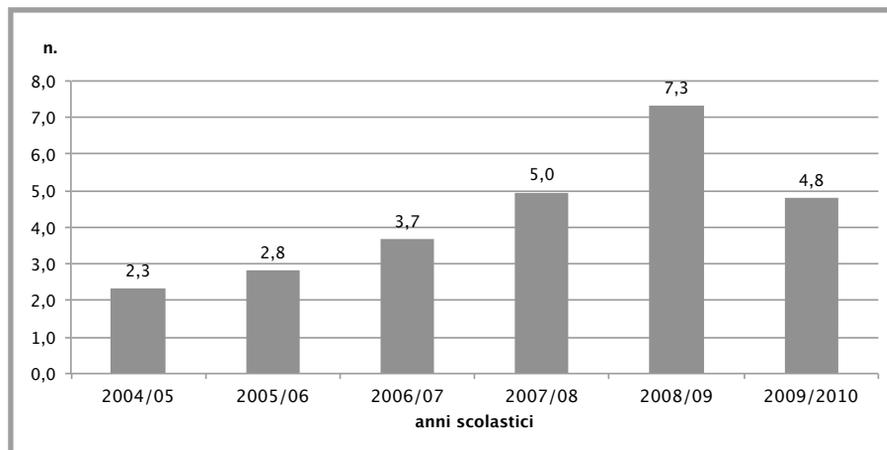
**Figura 29** - Percentuale della popolazione scolastica coinvolta nelle iniziative del programma nel 2004/2005



La scuola secondaria di secondo grado era riuscita a coinvolgere solo il 56,4 % degli alunni potenziali contro valori ben più elevati degli altri due gradi scolastici. Il dato conferma il progressivo allontanamento dalla pratica motoria e sportiva degli adolescenti. Le difficoltà di questo grado scolastico a coinvolgere i propri studenti sono attribuibili alla combinazioni di alcuni fattori tra i quali: la residenza degli studenti frequentemente lontano dalla sede scolastica che rende difficoltosi gli spostamenti in orari extrascolastici, l'incremento dell'impegno di studio, l'adozione di stili di vita sedentari. Non abbiamo motivo di pensare, pur non avendo più indagato obiettivamente l'argomento, che, negli anni successivi, la scuola secondaria di secondo grado abbia modificato sostanzialmente la propria performance in questo ambito non essendo mutate le condizioni strutturali che la producono.

### **Gli enti esterni e la loro collaborazione con la scuola**

Il coinvolgimento di Enti esterni alla scuola è uno dei punti cardine del programma che, dai numeri sintetizzati nel grafico di figura n.31 sembra sia stato pienamente raggiunto. A questo proposito si può citare il fatto che, già nel 2007/2008, il 92,1% dei progetti prevedeva la collaborazione con enti esterni alla scuola.

**Figura 30** - Numero medio di enti coinvolti nelle iniziative del programma tra il 2004/2005 e il 2008/2009

Già il primo anno di attivazione, nel 2004/2005, quasi duemila tra amministrazioni pubbliche, società sportive ed altri enti sono stati coinvolti anche se, con molta probabilità, una significativa parte di queste collaborazioni erano già in essere precedentemente. Il netto incremento segnato negli anni successivi induce ragionevolmente a credere, però, che la spinta allo sviluppo di sinergie locali introdotta dal progetto PS@S sia stata la responsabile di un incontro molto più frequente tra il territorio e la scuola. La riduzione registrata nell'ultimo anno deve essere analizzata, probabilmente, anche alla luce dei forzati ridimensionamenti economici di cui il progetto ha cominciato a soffrire.

Gli enti sono stati classificati in sei tipologie:

- Ente locale: rappresentato nei piccoli comuni dall'amministrazione comunale o da specifici assessorati e, nelle città, a volte, da amministrazioni circoscrizionali;
- Privato: di solito rappresentati da centri fitness, centri natatori;
- Ente sportivo: organizzazioni provinciali degli Enti di promozione sportiva o delle Federazioni Sportive Nazionali; a volte prevedevano dirette collaborazione su loro progettualità o su proposte delle scuole;
- Società sportive: il gruppo più ampio di enti che rappresenta la struttura portante del mondo sportivo italiano;
- Altra scuola; quasi sempre scuole vicine con cui realizzare manifestazioni ed iniziative con impegni limitati nei trasporti.
- Nella voce "altro" sono identificati, ad esempio, esperti in qualche disciplina specifica coinvolti a titolo personale, o associazioni/società non di tipo sportivo quali i gruppi teatrali.

La tabella in figura n. 31 rende conto di come si ripartiscono questi diversi tipi di Enti e mette in evidenza come le società sportive risultino, di gran lunga, i partner più importanti.

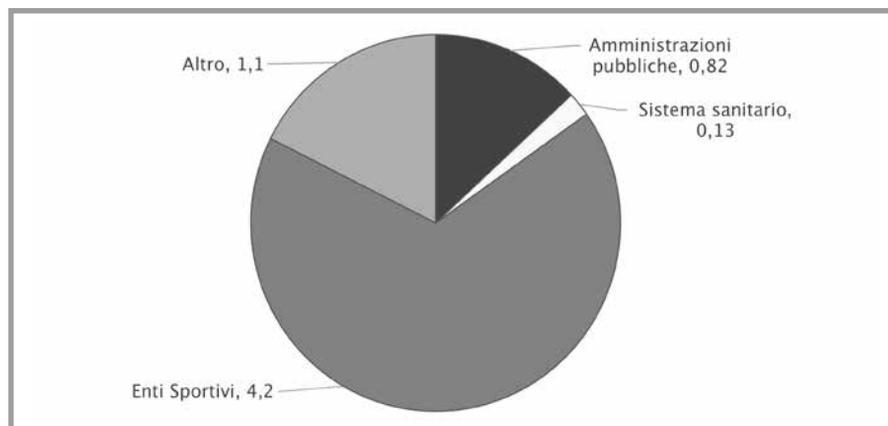
Osservando le differenze tra i dati dei due anni presi ad esempio si nota come siano cresciuti il coinvolgimento delle amministrazioni pubbliche, dei privati e le collaborazioni tra scuole riducendo, in valore percentuale ma non assoluto, il contributo delle società sportive.

**Figura 31** - Percentuale delle diverse tipologie di Enti coinvolti nella collaborazione con le scuole nel 2004/2005 e nel 2007/2008

Tipologie Enti	2004/2005 %	2007/2008 %
Ente locale	15,9	21,4
Ente privato	6,6	10,1
Ente sportivo	14,3	12,4
Associazione sportiva	58,0	42,4
Altra scuola	1,9	6,4
Altro	3,3	7,2

Accorpando gli enti in quattro tipologie significativamente diverse tra loro (enti pubblici, sistema sanitario, mondo sportivo ed altro) emerge il quadro rappresentato dal grafico di figura 33 che, illustrando la situazione del 2006/2007, mette in luce come la rete di collaborazioni tra mondo dello sport, amministrazioni pubbliche, enti territoriali ed istituzioni scolastiche, nel Veneto sembri proprio realtà!

**Figura 32** - Numero medio delle diverse tipologie di Enti coinvolti nella collaborazione con le scuole nel 2006/2007



Anche in questo caso si possono notare differenze nei comportamenti dei diversi ordini di scuole. La tabella seguente mette in luce come ogni grado scolastico realizza la sua collaborazione con gli enti esterni

**Figura 33 - Percentuale di progetti per ordine di scuola che prevede una collaborazione con Enti esterni nel 2007/2008**

Grado Scolastico	% si	% no
Scuola Primaria	89,3	10,7
Scuola Secondaria di I grado	94,5	5,5
Scuola Secondaria di II grado	94,5	5,5
<b>TOTALE</b>	<b>92,1</b>	<b>7,9</b>

Possiamo attribuire questa minor propensione delle scuole primarie a collaborare con gli enti esterni a difficoltà strutturali legate alla carenza di figure professionali specifiche ma, anche, ad un'errata interpretazione del ruolo del Referente sportivo scolastico adottata in alcune scuole che destinano tutto il monte ore a disposizione ad attività dirette con gli studenti o con i colleghi.

Sui dati presentati si possono formulare varie considerazioni ma ci sembra utile, per stimolare le riflessioni sull'iniziativa della Regione Veneto, indicarne quelli che ci sembrano i punti deboli.

- La prima osservazione riguarda lo scarso coinvolgimento dell'ambiente sanitario che viene indicato, nel 2006/2007 ma senza modifiche sostanziali negli anni successivi, solo nel 11,1% dei progetti. Ci sembra importante sottolineare che l'attenzione del mondo sanitario alle dinamiche di prevenzione potenzialmente presenti nel progetto potrebbe innescare sinergie estremamente importanti per la promozione della salute in ambito locale e regionale.
- Una seconda riflessione riguarda le prospettive della rete tra questi Enti. La comunicazione nelle reti locali e nel loro "coordinamento" regionale può funzionare con varie modalità. La più praticata, attualmente, è la richiesta di interventi che l'Istituzione scolastica fa agli enti esterni per ampliare la qualità e la quantità dell'offerta formativa di attività motorie e sportive ma si possono immaginare ulteriori sviluppi di questa modalità di collaborazione. Si potrà valorizzare la specifica competenza culturale dei referenti per arricchire la progettualità e l'offerta di Amministrazioni pubbliche (Assessorati allo Sport) e Società Sportive. Si può immaginare, ad esempio, che una consulta comunale dello sport, specie nei piccoli e medi comuni, consideri anche le Istituzioni Scolastiche e il referente soggetti utili a meglio finalizzare la progettazione degli interventi sportivi nel territorio. Fino ad arrivare ad ipotizzare che anche scelte amministrative che influiscano sullo stile di vita dei giovani, quali la viabilità pedonale e ciclabile, i parchi e giardini, le strutture sportive vedano coinvolta la rete di "esperti" del mondo sanitario, sportivo e culturale prodotta dal progetto "Più Sport @ Scuola".

## L'incremento della pratica motoria e sportiva a scuola

Uno dei principali obiettivi del progetto PS@S è l'incremento del tempo dedicato alle attività fisiche degli studenti coinvolti. Purtroppo non si è stati in grado di misurare questo parametro direttamente sugli studenti, per cui si è monitorato l'incremento delle attività motorie e sportive con domande specifiche nella Scheda progetto di istituto e nella Relazione finale del progetto redatte dai referenti.

Un indicatore importante per questo obiettivo è la quantità di studenti che incrementano il tempo dedicato all'attività motoria a causa delle iniziative del progetto. È da precisare però che il numero di studenti che incrementano il tempo della pratica motoria a scuola deve essere interpretato come una tendenza temporanea; in assenza di tutti quegli interventi che condizionano lo stile di vita degli studenti questa tendenza può arrestarsi (Biddle, 2004).

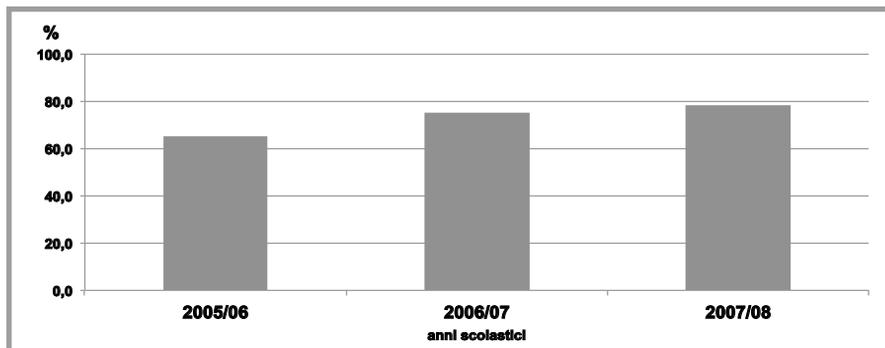
### ***Progetti che incrementano il tempo di pratica motoria e sportiva***

Un primo indicatore considerato è la percentuale di progetti che incrementa il tempo scolastico dedicato alle attività motorie e sportive. Le domande di riferimento erano le seguenti:

- Indica il numero di studenti della scuola
- Se il progetto prevede per gli studenti un incremento delle ore di attività motoria, fisica o sportiva indica per quanti studenti si prevede questo incremento (numero previsto)

Dai dati illustrati nel grafico che segue appare chiaro che una parte dei progetti, inizialmente quasi uguale ad un terzo del totale, non prevedeva di incrementare con attività fuori dall'orario di educazione fisica le attività motorie proposte agli studenti.

**Figura 34** - Percentuale di progetti che prevedono un incremento dell'attività fisica di studenti e studentesse dal 2005/2006 al 2007/2008



Le probabili cause comuni a tutti i gradi scolastici di questo quadro sono state presto individuate nelle seguenti:

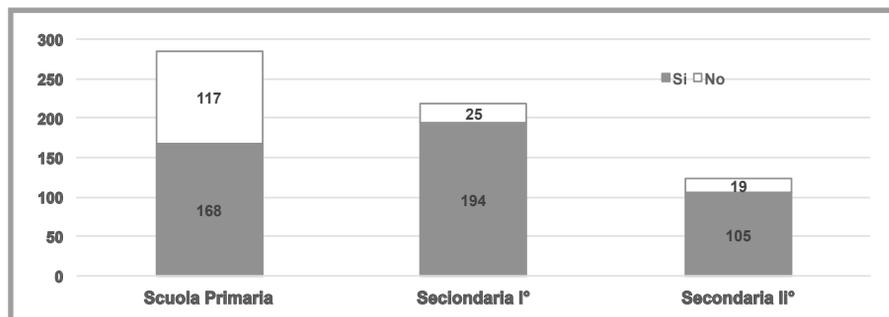
- Le difficoltà logistiche di coinvolgimento degli studenti oltre l'orario scolastico;
- La parziale disponibilità ad un impegno fuori dall'orario di servizio da parte degli insegnanti;
- La limitazione delle risorse economiche e degli spazi a disposizione di molte realtà scolastiche;
- L'adozione di stili di vita sedentari da parte di una porzione significativa della popolazione scolastica, dei genitori e del corpo docente;
- La scarsa considerazione che alcune realtà scolastiche attribuiscono al ruolo della pratica motoria e sportiva.

È opportuno, però, chiarire subito che la il comportamento dei diversi gradi è sostanzialmente diverso. La tabella in figura n. 35 ed il grafico in figura n. 36 illustrano le differenze riscontrate nel 2007/2008.

**Figura 35** - Percentuale di progetti che indicano un incremento dell'attività fisica per studentesse e studenti nell'anno scolastico 2007/2008

Grado Scolastico	% progetti con incremento dell'attività fisica
Scuola Primaria	58,9
Scuola Secondaria di I grado	88,6
Scuola Secondaria di II grado	84,7
<b>TOTALE</b>	<b>78,5</b>

**Figura 36** - Numero di progetti che prevedevano un incremento dell'attività fisica nel 2007/2008



Mentre le scuole Secondarie (I e II grado) prevedono per la grande maggioranza dei loro progetti un incremento del tempo di pratica motoria, nella Scuola Primaria tale incremento avviene solo per meno del 60 % dei progetti.

Le motivazioni di tale differenza possono essere ipotizzate sulla base delle caratteristiche organizzative dei diversi gradi:

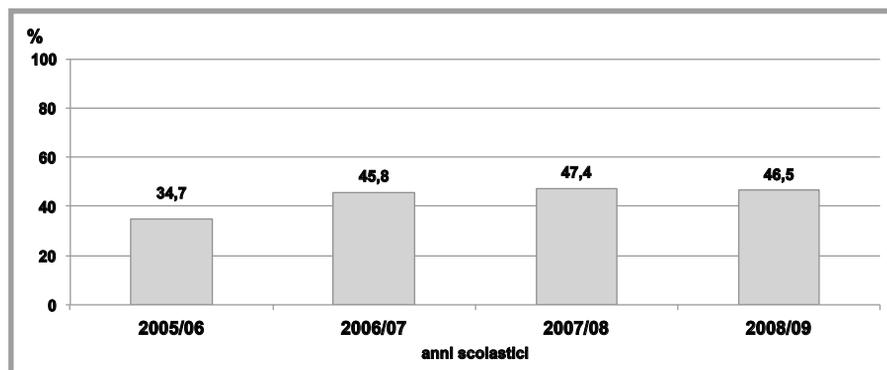
- la presenza del gruppo sportivo nelle scuole secondarie con un finanziamento specifico a disposizione per la conduzione di attività sportive integrative;
- la carenza di strutture sportive che spesso ancora affligge la scuola primaria;
- la mancanza di professionalità specifica nelle attività motorie presso gli insegnanti;
- la (conseguente) scarsa importanza attribuita a questa area disciplinare in ambito scolastico primario.

Si deve quindi rilevare che la necessità di una maggiore pratica motoria fin dai primi anni di scuola, se pur condivisa dai Referenti e dagli insegnanti, nell'applicazione pratica si scontra con varie difficoltà culturali, organizzative e strutturali.

### ***Studenti che usufruiscono di un incremento del tempo di attività motoria e sportiva***

Un secondo indicatore relativo all'incremento del tempo scolastico di attività fisica è dato dalla percentuale di studenti che riescono ad usufruire di un incremento di tale attività. Il grafico successivo illustra l'andamento di questo dato nei primi anni del programma.

**Figura 37** - Percentuale di studentesse e studenti che usufruiscono di un incremento dell'attività fisica dal 2005/2006 al 2008/2009



In effetti, all'analisi dei dati della prima edizione, quella del 2004/2005, pur in assenza di misure esplicite, era emersa la percezione di una scarsa attenzione da parte delle scuole e dei referenti a questo obiettivo. Incrementare le occasioni di attività fisica, quindi, diventò negli anni successivi, un leit-motiv della formazione e della comunicazioni nelle reti del programma con il risultato di un miglioramento significativo stabilizzatosi, poi, nel 2008/2009.

L'andamento prefigura difficoltà strutturali ad un incremento generalizzato della pratica motoria direttamente legata alle iniziative del progetto.

Un'indagine specifica adottata nel 2007/2008 permette di notare come, in tutti i tre gradi scolastici, vi è omogeneità di coinvolgimento degli studenti nei progetti che prevedono un incremento della pratica motoria (vedi Tabella in figura 38); in questi gli studenti coinvolti sono quasi i due terzi per tutti gli ordini di scuola. Molto diversa la situazione se l'incremento viene distribuito tra tutti gli istituti. Nella scuola media (secondaria di primo grado) si riesce a coinvolgere il 58% circa degli studenti contro il 40% degli altri due ordini.

**Figura 38** - Percentuale di studentesse e studenti che usufruiscono di un incremento dell'attività fisica nel 2007/2008 in funzione dell'analisi di tutti i progetti o in quelli che prevedono un incremento

Grado Scolastico	Nel totale dei progetti	Tra i progetti con incremento
Scuola Primaria	40,64%	62,17%
Scuola Secondaria di I grado	58,30%	62,12%
Scuola Secondaria di II grado	40,43%	63,02%
<b>TOTALE</b>	<b>47,4%</b>	<b>62,4%</b>

Per interpretare la situazione torna utile la precedente tabella n. 36 che mette in luce come la scuola primaria preveda incrementi di attività solo nel 58% dei progetti contro un 84÷88% delle scuole secondarie.

La scuola primaria, evidentemente, è alle prese con problemi strutturali che abbiamo già sottolineato in altre parti del testo e non riesce a orientare i propri sforzi nel senso dell'ampliamento dell'offerta come è in grado, invece di fare la scuola secondaria di primo grado in particolare.

Dobbiamo ricordare alcune differenze sostanziali tra i tre gradi scolastici:

- Le scuole primarie sono molto frazionate nel territorio con plessi relativamente poco numerosi e la maggior parte dei docenti titolari dell'insegnamento di educazione motoria non sono in possesso di competenze approfondite;
- La scuola secondaria di primo grado, composta di un triennio, permette di “distribuire” un maggior numero di ore dei referenti tra gli studenti di 11-13 anni;
- La scuola secondaria di secondo grado accoglie studenti provenienti da un bacino territoriale estremamente ampio rendendo difficile l'estensione alla maggior parte della sua popolazione delle offerte di integrazione di attività.

Tali considerazioni portano a ritenere che gli svantaggi dei due ordini di scuola, primaria e secondaria di secondo grado, possano essere colmati solo con uno specifico incremento delle risorse loro destinate.

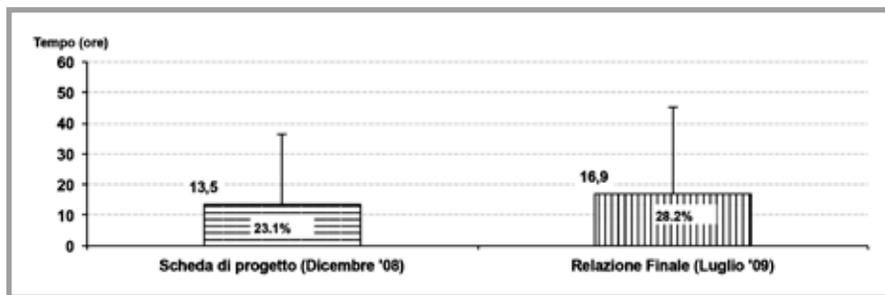
## Incremento del tempo di attività motoria e sportiva per ogni studente

Nell'anno scolastico 2008/2009 si è cercato di quantificare l'incremento di attività fisica per gli studenti indotto dal progetto chiedendone una stima ai referenti. Ben consapevoli della scarsa precisione che un tale approccio poteva permettere si è cercato di migliorare l'affidabilità del risultato chiedendo ai referenti di formulare la stima in occasione della formulazione del progetto iniziale (dicembre 2008) e della relazione conclusiva (luglio 2009) con diverse modalità.

Nella scheda di progetto presentata nel dicembre 2008 si chiese, per ogni iniziativa, il numero di studentesse/studenti coinvolti e il monte ore eccedente l'orario normale delle lezioni di educazione fisica.

Nella relazione conclusiva, fatta pervenire entro luglio 2009, si è chiesto di calcolare nel modo più accurato possibile l'incremento medio di ore di attività motoria e sportiva per ciascuno studente che ha partecipato alle iniziative del progetto. Se il referente non era in grado di calcolare con precisione l'incremento medio del tempo di attività motoria e sportiva di ogni studente si chiedeva di inserire dati approssimati.

**Figura 39** - Ore e percentuale sul tempo curriculare di educazione fisica di incremento dell'attività motoria nell'a.s. 2008/2009



I dati illustrati nel grafico derivano, quindi, da stime approssimate ma i due valori rilevati sono simili tra loro e la loro correlazione, osservata in un campione di due province, mostra valori significativi ( $r=0,21$ ;  $p < 0,01$ ).

L'incremento medio, di  $13,5 \div 16,9$  ore annue per ogni allievo coinvolto nelle iniziative (circa il 62% del totale), costituisce il  $23 \div 28\%$  del monte ore annuale dell'educazione fisica.

Se questi risultati venissero confermati si potrebbe affermare che il rapporto tra costi (economici ed organizzativi) e benefici (incremento della pratica motoria scolastica) del progetto PS@S è decisamente ottimo.

In effetti, il costo economico per un incremento analogo, realizzato con l'as-

segnazione di personale insegnante alla scuola, sarebbe decisamente più elevato degli 800mila Euro messi a disposizione nel 2008/09 dalla Giunta regionale del Veneto: in effetti una stima, approssimata per difetto, prevedrebbe, per un incremento di 15 ore annuali di attività fisica a favore dei 235mila studenti coinvolti dalle attività, un costo di circa quattro milioni e mezzo di euro.

## **Obiettivi e priorità di scuole e referenti**

L'osservazione delle progettualità degli anni passati ha messo in luce un'ampia variabilità di impostazione delle iniziative da parte dei referenti e ha fatto emergere come i principali assi di riferimento, espliciti o meno, della progettazione fossero:

- L'attenzione al miglioramento della qualità delle attività motorie
- La quantità di opportunità di pratica fisica
- Il rapporto Scuola - Territorio

Per interpretare questi concetti che sembrano guidare le iniziative dei referenti, nell'edizione 2007/2008, abbiamo inserito nelle relazioni di presentazione del progetto della scuola alcune domande che chiedevano di identificare i principali scopi perseguiti.

**Figura 40** - Categorie in cui si è richiesto di classificare le finalità adottate per i progetti nell'a.s. 2008/2009

---

**“Indica quali delle seguenti indicazioni rappresentano meglio le finalità del progetto della tua scuola attribuendo un numero progressivo da 1 a4 in base all'importanza stimata (1= finalità principale; 2= finalità secondaria; 3= ...):”**

---

- Miglioramento della qualità dell'offerta di attività motorie e sportive della scuola
  - Miglioramento della qualità dell'offerta di attività motorie e sportive del territorio
  - Incremento della quantità dell'offerta di attività motorie e sportive della scuola
  - Incremento della quantità dell'offerta di attività motorie e sportive del territorio
  - Incremento del livello di partecipazione (numero di studenti e/o tempo dedicato alla pratica) degli studenti alle attività motorie e sportive della scuola
  - Incremento del livello di partecipazione (numero di studenti e/o tempo dedicato alla pratica) degli studenti ad attività di enti Esterni alla scuola
  - Sviluppo della considerazione sociale del ruolo dell'attività motori e sportiva nella vita scolastica
  - Sviluppo della considerazione sociale del ruolo dell'attività motoria e sportiva nel territorio
- 

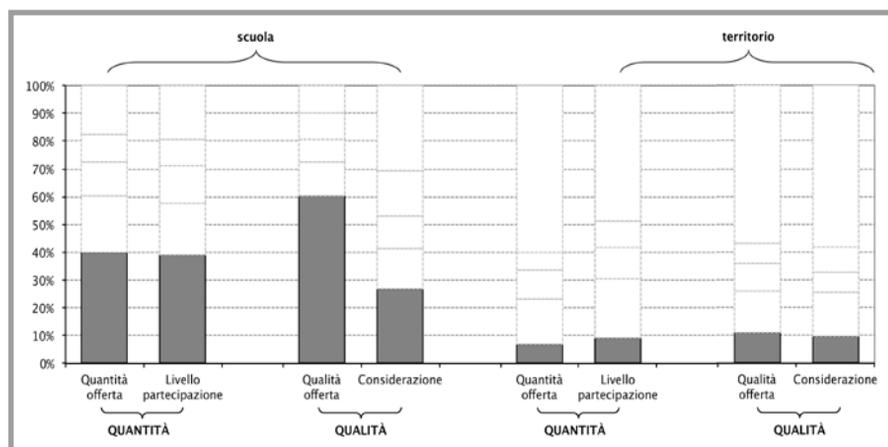
La Tabella successiva riporta i risultati analitici delle risposte ad ogni domanda mentre il grafico in figura 42 evidenzia come si distribuiscono le “finalità primarie” dei referenti.

**Figura 41** - Ripartizione delle categorie delle finalità adottate nell'a.s. 2008/2009

Finalità adottate dai referenti	Scuola				Territorio			
	Quantità offerta	Livello partecipazione	Qualità offerta	Considerazione	Quantità offerta	Livello partecipazione	Qualità offerta	Considerazione
<b>Fin. Primaria</b>	<b>39,8</b>	<b>39,2</b>	<b>60,5</b>	<b>26,8</b>	<b>7,1</b>	<b>9,2</b>	<b>11,0</b>	<b>9,8</b>
Fin. Secondaria	20,3	18,5	12,0	14,8	15,9	21,4	15,1	15,8
Fin. Terziaria	12,5	13,6	8,3	11,7	10,5	11,4	9,7	7,1
Fin. Quaternaria	9,8	9,3	9,2	16,1	6,4	9,3	7,3	9,2
Fin non considerata	17,5	19,5	10,0	30,7	60,0	48,8	57,0	58,1

% sul totale delle indicazioni dei referenti

**Figura 42** - Grafico con la ripartizione delle categorie delle finalità adottate nell'a.s. 2008/2009



È evidente che gli scopi principali indicati dai referenti risultino quelli del miglioramento della *qualità dell'offerta scolastica* (il 60 % delle relazioni conclusive lo indica come una finalità primaria e circa il 90% lo prende comunque in considerazione). Seguono i temi dedicati all'incremento quantitativo dell'offerta e della partecipazione alle attività scolastiche. Le finalità rivolte al territorio sono per lo più assenti o considerate di minore importanza. Il risultato mette in luce come il miglioramento qualitativo dell'offerta di attività motoria sia sentito, specie nella scuola primaria, come un bisogno principale. L'intervento di esperti esterni durante le lezioni e il coinvolgimento diretto del referente nelle attività con i bambini,

individuati come miglioramento della proposta didattica, sono le modalità più frequenti con cui le scuole cercano di rispondere a questa esigenza.

## I progetti delle scuole tra qualità e quantità

Un'analisi più approfondita delle scelte strategiche nell'ambito della qualità e della quantità dell'offerta di attività fisica da parte della scuola è stata realizzata nell'a.s. 2008/2009 formulando specifiche domande ai referenti in occasione della presentazione della relazione conclusiva.

L'indagine aveva due scopi:

1. Individuare descrittori affidabili di quantità e qualità dei progetti
2. Identificare la distribuzione dei progetti in base ai parametri di quantità e qualità

I dettagli della realizzazione della ricerca sono presentati per esteso nella tesi di Laurea presentata da Riccardo Gambaretto a conclusione del Corso di Laurea Specialistica in Attività Motorie Preventive ed Adattate della ex Facoltà di Scienze Motorie dell'Università di Verona nell'anno accademico 2008/2009.

Per raggiungere il primo obiettivo, con i mezzi a disposizione, sono state ipotizzati alcuni indicatori qualitativi e quantitativi che potessero essere espressi numericamente dai referenti nelle loro relazioni conclusive. A ciascuno degli indicatori è stato attribuito un peso relativo sulla base delle indicazioni fornite da dieci (10) componenti dello staff di progetto e coordinatori di Educazione fisica provinciali.

**Figura 43** - Indicatori di quantità - qualità e peso relativo

Indicatori di QUANTITÀ	Peso relativo
1. La percentuale di studenti della scuola che aumentano le ore dedicate alle attività motorie e sportive	35,0
2. Numero di ore per il referente finanziate dalla scuola, aggiuntive rispetto a quelle previste dalla regione se è collegata ad un incremento delle ore di pratica motoria-sportiva degli studenti	19,0
3. Percentuale di studenti con aumento delle ore di attività fisica	46,0
Indicatori di QUALITÀ	Peso relativo
1. Rapporto tra numero di iniziative e numero di studenti	21,7
2. Qualifica dei soggetti esterni	31,1
3. Rapporto tra numero di studenti e numero di enti	24,4
4. Livello d'innovazione	10,6
5. Varietà di utenze	12,2

Per indicatori di quantità si sono intesi quei parametri che danno un'indicazione in termini di incremento dell'offerta di attività fisica per gli studenti, come

ad esempio le ore di attività svolta dagli studenti, il numero di studenti coinvolti nel progetto che hanno beneficiato di un aumento delle ore di attività, oppure il finanziamento da parte della scuola al referente per ore aggiuntive rispetto a quelle previste dal finanziamento regionale.

Per gli indicatori di qualità si sono intesi quegli aspetti di un'iniziativa tesi a migliorare le modalità dell'offerta senza incidere sull'incremento del tempo di attività. Per qualità si rischia di intendere aspetti poco obiettivi dell'attività che rispondono a concezioni individuali. Ci si è allora riferiti ad una serie di studi e fonti che per qualità intendono quelle caratteristiche che fanno riferimento al cosiddetto approccio ecologico all'attività fisica, vale a dire a quell'insieme di aspetti che sono positivamente correlati con caratteristiche di "successo" dei programmi di promozione dell'attività fisica, tra i quali spicca l'integrazione dei progetti con le istituzioni e gli enti presenti sul territorio. Quest'ultimo aspetto per far sì che il messaggio dell'attività fisica provenga concorde da più parti e che la cultura dello sport si possa diffondere tra i ragazzi coinvolti nel progetto, ma anche tra i genitori e gli insegnanti che stanno attorno a loro.

### ***Alcune precisazioni sugli indicatori adottati***

#### ***La percentuale di studenti della scuola che aumentano le ore dedicate alle attività motorie e sportive***

Con questo parametro si intende calcolare le ore d'incremento dell'attività motoria per ogni studente, vale a dire quelle ore fatte al di fuori dell'orario curricolare di Educazione Fisica.

È un indicatore molto significativo perché ci permette di normalizzare il numero di ore aggiuntive per il numero di classi e ci dà una reale misura di quanta attività in più può aver fatto una singola persona. Il risultato viene considerato sotto forma di percentuale di incremento rispetto al monte ore annuale curricolare svolto. Tale monte ore annuale è stato ricavato da una precedente ricerca sul progetto "Più Sport @ Scuola", riferita all'anno scolastico 2004/05 in cui ai referenti veniva chiesto proprio il numero di ore svolte in un anno scolastico da ogni classe.

#### ***Numero di ore finanziate dalla scuola per il referente, aggiuntive rispetto a quelle previste dalla regione***

Ogni referente, nell'anno scolastico 2007/2008, si vedeva riconosciute e retribuite tra le 40 e le 100 ore di lavoro, in base ad alcuni parametri definiti nel bando dalla regione Veneto. A queste se ne possono aggiungere altre a discrezione delle singole scuole. Si tratta di un indicatore che ci dà un'idea dell'interesse e dell'impegno delle varie scuole per una migliore e più ampia riuscita del progetto. Si è

adottata una formula che mettesse in rapporto le ore finanziate con il numero totale di studenti della scuola.

### *Percentuale di studenti delle scuole che hanno goduto di un aumento delle ore di attività fisica*

La motivazione di questo indicatore ci sembra autoesplicativa. Il parametro può quindi variare tra lo 0% e il 100% degli studenti a seconda che vi sia stato per nessuno o per tutti un aumento di ore di attività.

### *Rapporto tra il numero di iniziative previste nel progetto e il numero di studenti*

La varietà delle attività proposte è un aspetto sottolineato da più parti per favorire l'adozione di stili di vita attivi (AAPHERD, 2003), per evitare la monotonia di ripetere le stesse attività e per aver maggiore probabilità di sperimentare attività che incontrino il loro gradimento. Viene inoltre sottolineata un'ulteriore esigenza, e cioè quella di andare incontro alle richieste e alle preferenze dei ragazzi nella scelta delle attività.

### *Qualifica dei soggetti esterni chiamati a svolgere attività*

Ricordando che i referenti sono tutti laureati in Scienze Motorie o diplomati ISEF, va detto che questi possono chiamare a svolgere attività anche soggetti esterni come, ad esempio, istruttori/allenatori di società sportive o altro. La preparazione dei soggetti chiamati a svolgere le attività non può che essere un argomento di primaria importanza.

Riferimenti all'importanza della preparazione di coloro che propongono attività ai minori si trovano da più parti. La Federazione Internazionale di Medicina Sportiva nelle sue "direttive sullo sport organizzato per i bambini" (1998) afferma che la necessità per gli operatori di conoscenze circa i fattori di rischio e sicurezza inerenti il mondo dello sport organizzato. Molto più esplicitamente il *Journal of Sports Sciences*, nell'articolo "*Health-enhancing physical activity and sedentary behaviour in children and adolescents*" (2004) afferma che le autorità dovrebbero assicurarsi che coloro che operano con bambini e giovani siano appropriatamente qualificati e preparati per il loro ruolo di promotori di attività fisica. Concetto ripetuto anche dall'Organizzazione Mondiale della Sanità nel documento "*A guide for population-based approaches to increasing levels of physical activity*" (2007) in cui si dice che gli enti che gestiscono la promozione dell'attività fisica si devono occupare della preparazione di uno staff di livello con lo scopo di formare degli operatori competenti per quanti guarda le caratteristiche dell'attività fisica.

Questo parametro è stato valutato in termini di penalità per quei progetti che,

sul totale dei soggetti chiamati a svolgere attività, coinvolgessero una percentuale elevata di Esperti senza qualifica.

### *Rapporto tra il numero di studenti e il numero di enti coinvolti*

Una cooperazione tra scuole, governi locali, regionali e nazionali ed altre società è incoraggiata dalle linee guida di autorevolissime organizzazioni (OMS, 2007). I documenti individuano enti esterni alla scuola nel settore pubblico (ministeri della Salute, dello sviluppo sociale, dell'educazione ecc.), in quello privato (società sportive, produttori di materiale sportivo, media, società di servizi), nelle associazioni (associazioni di promozione della salute, sportive, dei consumatori, associazioni per l'infanzia ecc.) ed anche altre organizzazioni per la salute, banche o gruppi economici regionali per il finanziamento dell'attività. La compartecipazione risulta necessaria per far sì che la proposta sia diffusa e monitorata. Nei resoconti richiesti ai referenti è stato chiesto il numero di enti esterni coinvolti nei progetti. Il numero di enti è stato messo inoltre in rapporto con il numero di studenti della scuola in modo tale da avere un dato normalizzato confrontabile con altri. In sostanza da un progetto che coinvolge 200 studenti ci si aspetta una partecipazione maggiore di enti esterni, piuttosto che da un progetto che ne coinvolga 50.

### *Livello d'innovazione rispetto all'anno precedente*

Con questa domanda si è voluto indagare quale fosse il grado di novità delle attività rispetto all'anno precedente.

### *Varietà di utenze*

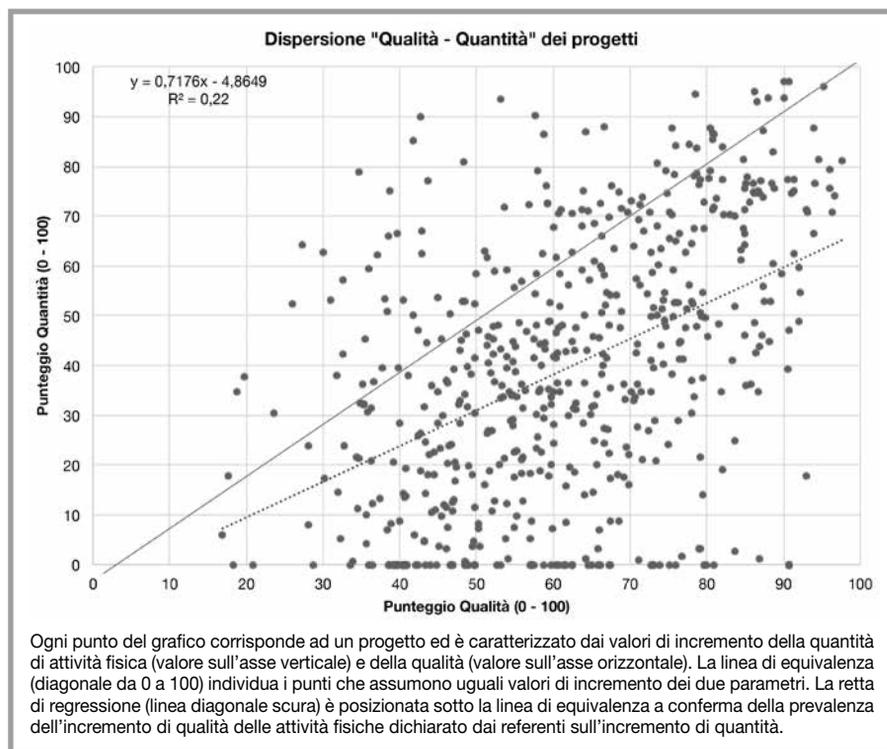
Il progetto PS@S non è rivolto solamente agli studenti, bensì anche a genitori, insegnanti e altre persone. L'importanza di questo coinvolgimento di differenti utenze è prevista, come per i parametri precedenti, dall'approccio ecologico (AAPHERD, 2003). I bambini e i giovani che hanno genitori e membri della famiglia che praticano attività fisica sono più propensi ad essere attivi di coloro che non vivono in famiglie con queste abitudini. A proposito degli insegnanti ricerche affermano che quelli che mostrano vitalità fisica, partecipano ad attività con gli studenti e sono effettivamente in buona forma fisica influenzano i giovani nel mantenere uno stile di vita attivo. Inoltre la formazione e la partecipazione di insegnanti e di altri soggetti può sensibilizzare all'impegno verso politiche che promuovano questi stili di vita, e nel caso della classe politica, alla pianificazione di (strutture, piste ciclabili, etc.) adeguati per la pratica sportiva o più semplicemente per svolgere attività fisica in libertà (OMS,2007).

Un progetto, quindi, che, nell'arco di tutte le sue iniziative, coinvolgesse più categorie di utenti è stato considerato qualitativamente migliore di uno che prevedesse solamente attività per studenti.

## I risultati

L'analisi dei risultati ha permesso di attribuire ad ogni scuola/progetto un punteggio per gli aspetti di incremento della QUANTITÀ ed un altro punteggio per quelli di QUALITÀ e la rappresentazione dei due valori di ogni progetto in un grafico a dispersione permette di verificare la collocazione rispetto a questi parametri. Nel grafico seguente ogni punto rappresenta un progetto, caratterizzato dai suoi valori di qualità sull'asse X e di quantità sull'asse Y.

**Figura 44** - Dispersione dei progetti nel piano definito dai criteri di incremento della qualità e della quantità di attività fisica

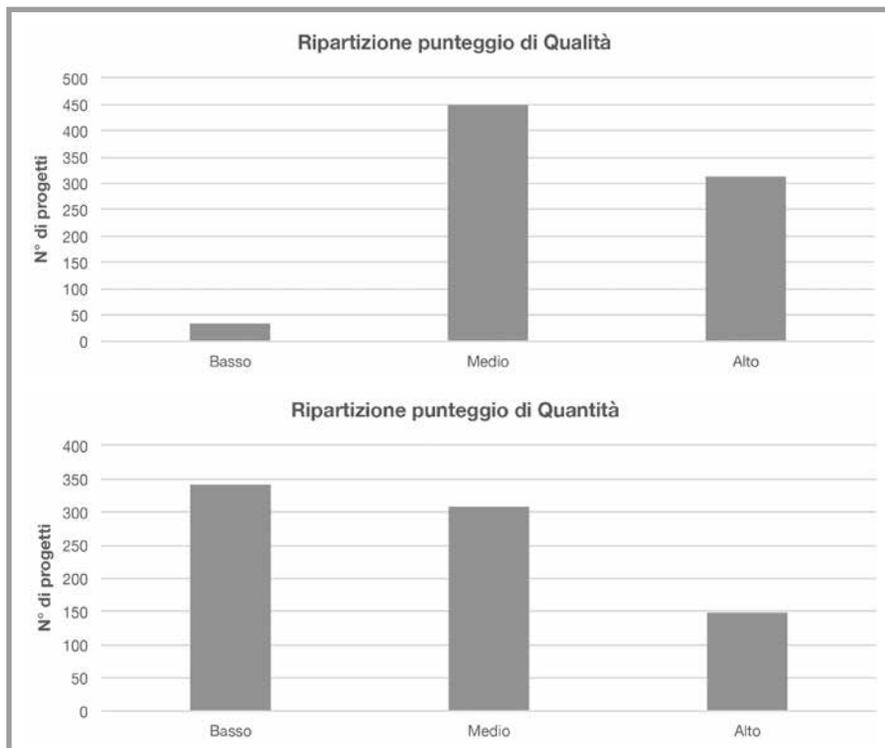


Come vediamo i progetti si distribuiscono soprattutto nella parte in basso del grafico caratterizzata da un elevato valore di qualità. In generale si può affermare che la distribuzione dei progetti è caratterizzata da valori di quantità medio-bassi e valori di qualità medio-alti. La linea di tendenza come vediamo è collocata sotto quella di equivalenza e, quindi, sbilanciata verso il parametro della qualità a conferma di quanto detto in precedenza. Questo dato è confermato dal fatto che

665 progetti (83,44%) hanno avuto valori di qualità superiori a quelli di quantità, contro i 132 (16,56%) che hanno visto il fenomeno contrario.

Si è poi svolta un'analisi distinta tra valori di quantità e di qualità, suddividendo per ambedue i parametri, i punteggi ottenuti in tre fasce: inferiori a 33,33, compresi tra 33,33 e 66,66 e superiori a 66,66. Da questa suddivisione sono emersi i seguenti risultati.

**Figure 45 e 46** - Ripartizione dei progetti sulla base dei parametri di qualità e di quantità di attività fisica



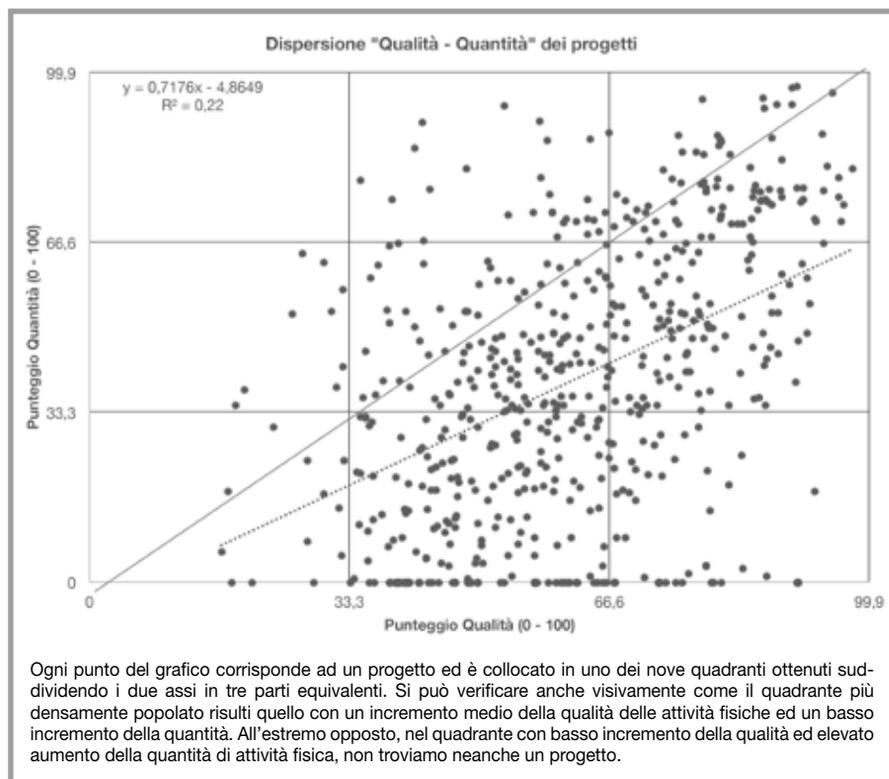
Questa suddivisione ci permette un'analisi più approfondita di quanto detto precedentemente. In sostanza si nota un elevato numero di progetti di "quantità bassa" (42,79%) e "media" (38,77%), mentre quelli con un alto indice sono solamente il 18,44%.

Per la qualità si nota una distribuzione opposta: sono addirittura solo il 4,27% i progetti a "qualità bassa", più della metà (56,59%) sono di "media qualità" e ben il 39,12% ottengono punteggi elevati per questo indicatore.

Il risultato mostra una difficoltà da parte di scuole e referenti nel proporre un aumento quantitativo delle attività fisiche sia in termini di coinvolgimento degli studenti che in termini orari. D'altra parte gli elevati livelli di qualità non possono che essere visti positivamente, nel senso che dalle attività realizzate da referenti laureati in ambito motorio ci si attendeva proprio un aumento qualitativo.

Infine, suddividendo il grafico in nove quadranti, sulla base della divisione dei due assi in terzi, possiamo identificare varie fasce in cui collocare la valutazione complessiva dei progetti.

**Figura 47 - Grafico a dispersione e fasce di livello dei progetti**



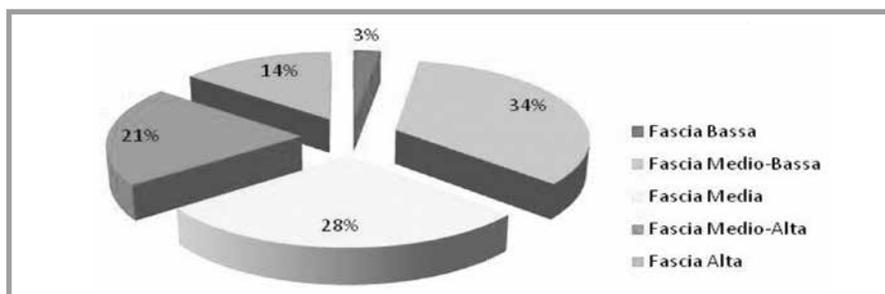
Si è adottata una suddivisione in cinque (5) fasce identificandole come descritto di seguito:

- fascia "Bassa"
  - progetti con valori inferiori a 33,3 punti in entrambi gli indicatori.
- fascia "Medio Bassa"

- progetti con valori inferiori a 33,3 punti in uno dei due indicatori e medi (tra 33 e 66 punti nell'altro)
- fascia “Media”
  - progetti con valori medi (tra 33,3 e 66,6 punti) in entrambi gli indicatori.
  - progetti con valori inferiori a 33,3 punti in uno dei due indicatori ed elevato (maggiore di 66,6 punti) nell'altro.
- fascia “Medio Alta ”
  - progetti con valori superiori a 66,6 punti in uno dei due indicatori e superiori a 33,3 nell'altro.
- fascia “Alta”
  - progetti con valori superiori a 66,6 punti in entrambi gli indicatori.

Da questa suddivisione si ottiene una ripartizione dei progetti come indicato nel seguente grafico a torta.

**Figura 48** - Ripartizione per fasce di livello dei progetti



Solo 20 progetti, il 2,51%, si sono caratterizzati per bassi valori sia di quantità che di qualità. La fascia più rappresentata, con 271 progetti (34%), è quella medio-bassa, a causa dell'elevato numero di progetti a basso punteggio di quantità individuati con il nostro metodo di valutazione. Le altre fasce contengono meno progetti con l'aumentare del livello di valutazione del progetto. In questo senso vi è comunque da sottolineare come la fascia d'eccellenza, conti ben 115 progetti, corrispondenti al 14,43%.

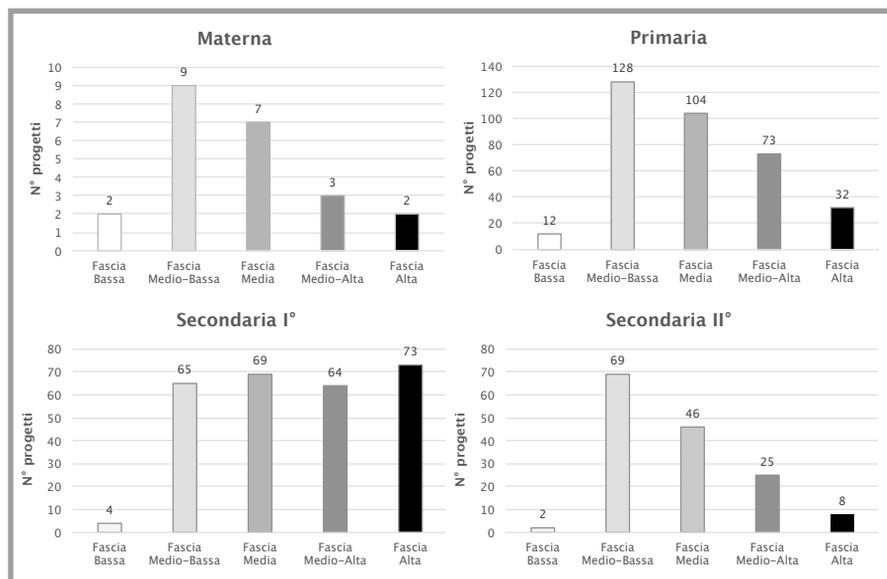
### **Analisi degli indicatori di quantità e qualità per grado scolastico**

I grafici successivi mostrano, oltre che l'evidente differenza numerica dei progetti per grado scolastico, la distribuzione di tali progetti nelle cinque fasce.

Della materna si può dire poco a causa dell'esiguità del numero di progetti, ma si può notare come la ripartizione dei progetti risulti analoga a quella rilevata nella scuola primaria e nella secondaria di secondo grado.

La ripartizione dei progetti mostra il valore minore nella fascia bassa, quello maggiore nella fascia medio bassa ed una regolare diminuzione di progetti nelle fasce superiori.

**Figura 49 - Ripartizione per fasce di livello dei progetti**



La scuola secondaria di I grado si discosta significativamente dagli altri gradi scolastici mettendo in evidenza una ripartizione sostanzialmente omogenea nelle quattro fasce superiori. In questo grado scolastico pur rimanendo elevata la qualità sono stati conseguiti anche elevati punteggi in termini quantitativi. L'interpretazione di questi dati fa emergere le seguenti considerazioni

- Le scuole primarie sono molto frazionate nel territorio con plessi relativamente poco numerosi che determinano la necessità di frazionare ampiamente l'offerta di iniziative. La maggior parte dei docenti titolari dell'insegnamento di educazione motoria, inoltre, spesso non sono in possesso di competenze approfondite nell'ambito delle attività motorie. La combinazione dei due fattori sollecita la scuola a operare sul versante del miglioramento qualitativo dell'offerta di attività fisica piuttosto che affrontare l'ardua impresa di impegnarsi anche sul versante dell'aumento quantitativo.
- Le scuole secondarie di secondo grado accolgono studenti provenienti da un bacino territoriale estremamente ampio. Il carico di studio risulta, inoltre, significativamente aumentato nei confronti dei gradi inferiori. Questo determina

difficoltà logistiche, per scuole e studenti, nell'incrementare l'offerta di attività fisica scolastica.

- La scuola secondaria di primo grado gode di almeno tre condizioni favorevoli che la mettono in condizione di essere, attualmente, il luogo privilegiato per la pratica motoria dei giovani: 1) la sua diffusione territoriale permette spostamenti agevoli ad allievi abbastanza grandi da risultare autonomi in ambito locale; 2) la presenza di insegnanti di Educazione fisica laureati/diplomati permette di sviluppare un'offerta implicitamente di qualità; 3) l'istituzione scolastica centrale mette a disposizione specifiche risorse per l'ampliamento delle ore di Educazione fisica con attività integrative.

I minori risultati di scuola primaria e secondaria di secondo grado sembrano legati alla struttura organizzativa di queste scuole e difficilmente potranno essere colmati da interventi che non affrontino le questioni strutturali ed, in particolare, la competenza nell'Educazione fisica degli insegnanti della scuola primaria.

## Le attività realizzate

In che cosa si sono concretizzate le iniziative promosse dai referenti nelle scuole? Nelle pagine che seguono cercheremo di illustrare la varietà di realizzazioni illustrandone, per categorie, i contenuti, gli obiettivi e le modalità di realizzazione.

## I contenuti delle attività

La tabella che segue riporta le attività motorie e sportive, codificate secondo la terminologia CONI, integrate di attività ludiche, motorie e salutistiche tipicamente scolastiche, realizzate, nell'anno scolastico 2009/2010. Vengono elencate in ordine di frequenza riportando quelle che sono state realizzate almeno una volta.

**Figura 50** - La frequenza delle attività motoria e sportive realizzate nell'a.s. 209/2010

Attività	Numero di iniziative descritte	Percentuale (sul totale)	Percentuale su numero iniziative di "Pallavolo"
Pallavolo	375	10,08	100,0
Pallacanestro	330	8,87	88,0
Atletica leggera	253	6,80	67,5
Rugby	210	5,65	56,0
Altro	204	5,48	54,4
Corsa campestre	145	3,90	38,7
Pallamano	122	3,28	32,5
Calcio a cinque	117	3,15	31,2

Buoni stili di vita a scuola

Attività	Numero di iniziative descritte	Percentuale (sul totale)	Percentuale su numero iniziative di "Pallavolo"
Tennis	110	2,96	29,3
Nuoto	109	2,93	29,1
Giochi e sport tradizionali	108	2,90	28,8
Orientamento nella natura	94	2,53	25,1
Calcio	84	2,26	22,4
Uscite guidate in ambiente naturale	82	2,20	21,9
Karate	72	1,94	19,2
Sci alpino	64	1,72	17,1
Arrampicata sportiva	61	1,64	16,3
Danza	60	1,61	16,0
Judo	60	1,61	16,0
Softball misto baseball	56	1,51	14,9
Ginnastica artistica	53	1,42	14,1
Danza sportiva	51	1,37	13,6
Aquafitness	49	1,32	13,1
Canottaggio	44	1,18	11,7
Seminari, convegni, conferenze	40	1,08	10,7
Attività opzionale - Progetto giochi e sport della tradizione	37	0,99	9,9
Tennistavolo	36	0,97	9,6
Badminton	34	0,91	9,1
Pattinaggio corsa	34	0,91	9,1
Sport disabili	31	0,83	8,3
Hockey su prato	29	0,78	7,7
Ciclismo	28	0,75	7,5
Cicloturismo	28	0,75	7,5
Tiro con l'arco	28	0,75	7,5
Giornale dello sport scolastico	27	0,73	7,2
Sci di fondo	27	0,73	7,2
Pattinaggio ghiaccio	26	0,70	6,9
Aerobica - step-spinning	23	0,62	6,1
Bocce	22	0,59	5,9
Scherma	22	0,59	5,9
Scacchi	21	0,56	5,6
Pallatamburello	20	0,54	5,3
Ginnastica ritmica	19	0,51	5,1
Bowling	18	0,48	4,8
Nuoto pinnato	18	0,48	4,8
Trekking	18	0,48	4,8
Vela	17	0,46	4,5

Attività	Numero di iniziative descritte	Percentuale (sul totale)	Percentuale su numero iniziative di "Pallavolo"
Teatro	16	0,43	4,3
Golf	14	0,38	3,7
Cricket	13	0,35	3,5
Karting	13	0,35	3,5
Triathlon	12	0,32	3,2
Dama	11	0,30	2,9
Ginnastica aerobica	11	0,30	2,9
Snowboard	11	0,30	2,9
Fitness con macchine aerobiche	10	0,27	2,7
Sito internet	10	0,27	2,7
Canottaggio a sedile fisso	8	0,22	2,1
Hockey su pista	8	0,22	2,1
Sport equestri	8	0,22	2,1
Lotta	7	0,19	1,9
Squash	6	0,16	1,6
Taekwondo	6	0,16	1,6
Pallanuoto	5	0,13	1,3
Pesi	5	0,13	1,3
Giardinaggio	4	0,11	1,1
Mimo	4	0,11	1,1
Fitness con sovraccarichi	3	0,08	0,8
Hockey su ghiaccio	3	0,08	0,8
Pentathlon moderno	3	0,08	0,8
Wushu - kung fu	3	0,08	0,8
Atletica pesante	2	0,05	0,5
Bridge	2	0,05	0,5
Nuoto salvamento	2	0,05	0,5
Motonautica	1	0,03	0,3
Palla pugno	1	0,03	0,3
Tiro a segno	1	0,03	0,3
Tiro a volo	1	0,03	0,3

I dati che emergono dalla tabella per l'anno 2009/2010 confermano, sostanzialmente, quelli emersi negli anni passati. Tra le 3.720 iniziative documentate, circa la metà, sono ripartite tra le dieci discipline o attività più diffuse, in prevalenza giochi sportivi di squadra con l'inserimento di corsa campestre, nuoto e tennis.

Accanto a discipline molto conosciute e praticate, hanno spazio un'altra settantina di attività meno conosciute e diffuse che, probabilmente, vengono realizzate grazie alla concomitante sensibilità degli insegnanti e di specifiche realtà locali. Da

sottolineare, a questo proposito, le più di 200 iniziative che i referenti non sono riusciti a catalogare pur avendo circa 100 tipologie a disposizione.

Sembra, quindi, che il progetto riesca a mettere a disposizione degli studenti la possibilità di sperimentare diverse discipline ed attività con una logica che integra due esigenze complementari. Da una parte si propongono attività sportive presenti nel territorio rinforzando la possibilità di accompagnare la pratica scolastica ad attività svolte nell'associazionismo sportivo locale. Dall'altra si offrono pratiche motorie originali e poco praticate permettendo un ampliamento delle esperienze che può contribuire alla formazione di quell'ampio repertorio di abilità motorie necessario per l'adozione di uno stile di vita attivo. È da tenere presente, inoltre, come la formazione di differenziate abilità motorie in età giovanile, favorisca anche l'incremento delle competenze motorie nella pratica di sport specifici di alto livello (Carbonaro, 1994).

### ***I contenuti delle attività secondo le modalità di realizzazione***

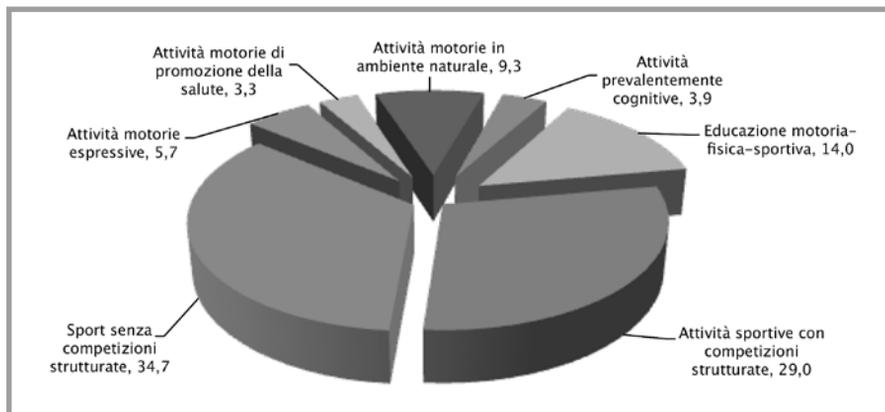
La descrizione delle modalità con cui vengono realizzati le "discipline" elencate nella tabella precedente è un compito arduo poiché, in questo ambito, ogni classificazione, risulta sempre un po' arbitraria. Negli anni, il progetto ha adottato diversi indicatori per rendere comprensibili le forme di proposta dell'attività fisica del progetto con lo scopo di verificare se i principi di diversificazione delle pratiche e di costruzione di stili di vita attivi fossero patrimonio diffuso dell'esperienza Veneta.

Di seguito riportiamo tabelle e grafici che rendono conto dei risultati negli anni scolastici 2005/2006 e 2009/2010 in cui sono state adottate due diverse classificazioni delle iniziative.

**Figura 51** - Le modalità di realizzazione delle attività motoria e sportive nell'a.s. 2005/2006

<b>Modalità di realizzazione delle iniziative (a.s. 2005 /2006)</b>	<b>Frequenza</b>	<b>%</b>
Attività sportive con competizioni strutturate	1139	29,0
Sport senza competizioni strutturate	1360	34,7
Attività motorie espressive	224	5,7
Attività motorie di promozione della salute	131	3,3
Attività motorie in ambiente naturale	366	9,3
Attività prevalentemente cognitive	151	3,9
Educazione motoria-fisica-sportiva	550	14,0

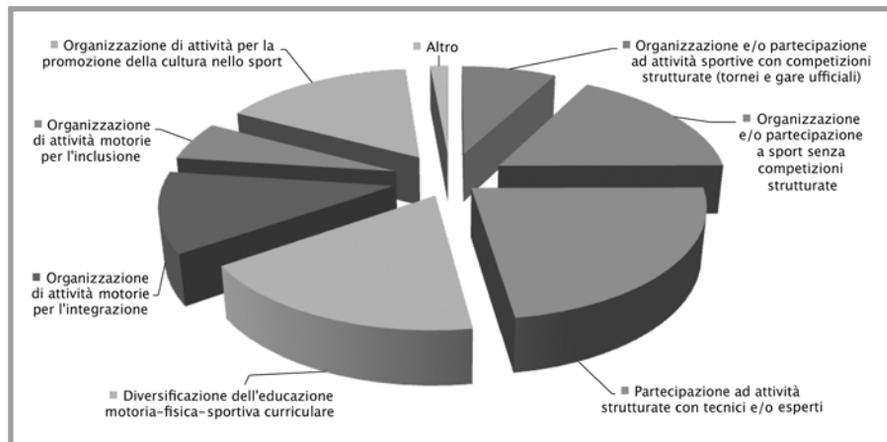
**Figura 52** - Le modalità di realizzazione delle attività motoria e sportive realizzate nell'a.s. 2005/2006



**Figura 53** - Le modalità di realizzazione delle attività motoria e sportive nell'a.s. 2009/2010

Modalità di realizzazione delle iniziative (a.s. 2009/2010)	Frequenza	%
Organizzazione e/o partecipazione ad attività sportive con competizioni strutturate (tornei e gare ufficiali)	298	8,01
Organizzazione e/o partecipazione a sport senza competizioni strutturate	645	17,34
Partecipazione ad attività strutturate con tecnici e/o esperti	860	23,12
Diversificazione dell'Educazione motoria-fisica-sportiva curriculare	672	18,06
Organizzazione di attività motorie per l'integrazione	439	11,80
Organizzazione di attività motorie per l'inclusione	214	5,75
Organizzazione di attività per la promozione della cultura nello sport	598	16,08
Altro	56	1,51
La somma dei valori percentuali è superiore a 100 perché ad alcune attività sono state attribuite più modalità di realizzazione		

**Figura 54** - Le modalità di realizzazione delle attività motoria e sportive realizzate nell'a.s. 2009/2010



Mentre la prima classificazione cerca di diversificare le iniziative sulla base dei contenuti prevalenti (sportivi, motori e cognitivi), la seconda mette in evidenza maggiormente il collegamento con gli scopi perseguiti (apprendimento motorio, integrazione, inclusione, cultura sportiva, qualità delle attività curricolari).

È stato intenzionalmente evitato di proporre le categorie del “fitness” ritenendola impropria per la gran parte delle fasce di età coinvolte. In effetti, osservando i dati della tabella n. 54 solo circa il 2% delle iniziative può esplicitamente fare riferimento all’ambito del fitness (aquafitness, aerobica, fitness con macchine aerobiche o con sovraccarichi).

In entrambi gli anni scolastici considerati una parte notevole delle iniziative (circa il 65% nel 2005/06 ed il 48% nel 2009/10) sono considerabili di specifico “avviamento alla pratica sportiva strutturata”. Tali attività, quindi, devono essere considerate il cuore del progetto cui vengono affiancate altre iniziative e discipline che concorrono alla formazione polivalente degli allievi e all’adozione di uno stile di vita attivo. In questo quadro, però, è da rilevare come la partecipazione a gare e tornei sia una parte minoritaria delle esperienze proposte agli studenti (8,01% nel 2009/10) a conferma del fatto che gli insegnanti considerano l’esperienza competitiva come uno degli elementi, ma non il prevalente, del ruolo educativo dell’attività fisica scolastica.

Oscillano tra il 14 ed il 18% le iniziative dedicate specificamente all’incremento della qualità delle attività curricolari di Educazione fisica. Si deve ricordare che tali attività sono decisamente prevalenti nella scuola primaria dove ne è più sentita la necessità per la ricordata carenza di maestri con competenza specifica.

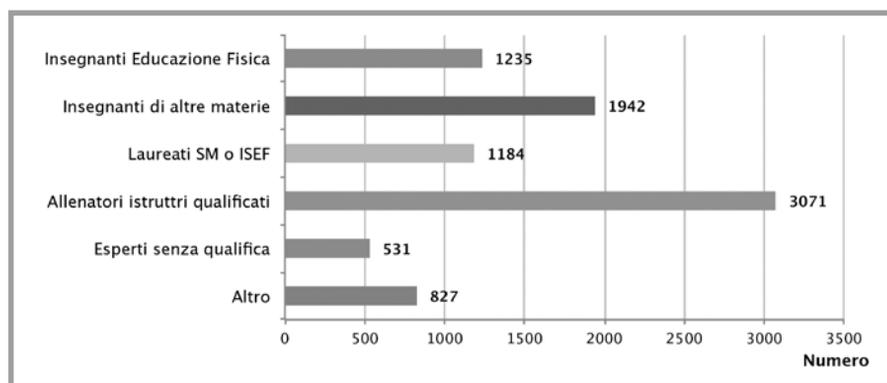
Una componente significativa delle iniziative riguarda gli aspetti culturali. Attraverso conferenze, giornali scolastici e siti internet della scuola vengono veicolati i temi dello sport scolastico nella prospettiva di aumentarne la visibilità e di trasmetterne i valori.

Il quadro molto articolato dei contenuti proposti e delle modalità di realizzazione adottate sembra coerente con gli obiettivi del progetto regionale che punta a far crescere la pratica sportiva giovanile come veicolo di sviluppo personale e sociale e strumento per l'adozione di stile di vita salutare.

## Gli operatori delle iniziative

La realizzazione delle attività rivolte a studentesse e studenti, agli insegnanti o ai genitori viene realizzata da soggetti diversi che vengono descritti, in forma esemplificativa per l'anno scolastico 2009/2010, dal grafico seguente.

**Figura 55** - Gli operatori coinvolti nella proposta di attività nell'a.s. 2009/2010



Un complesso di 8.790 figure professionali o di supporto, con diverse mansioni e compiti, hanno contribuito alla promozione dello sport tra gli studenti.

A tutto questo si aggiunge un dato per alcuni versi sorprendente, anche se di lettura complessa: i referenti dichiarano che nei loro progetti sono stati in qualche modo coinvolti 189.963 genitori; numero superiore a quello della popolazione studentesca. A prescindere dalla necessità di approfondire le modalità con cui si è generato tale numero sembra ragionevole considerarlo un indicatore significativo di un corretto "approccio ecologico", tanto auspicato dalle linee guida internazionali alla promozione dell'attività fisica e fatto proprio dal progetto Regionale.

## La continuità dell'adesione al progetto PS@S da parte delle scuole

La tabella mostra il grado di fedeltà delle scuole al progetto regionale rilevato nel 2010, dopo sei edizioni.

**Figura 56** - La “fedeltà” delle scuole alle iniziative del progetto

Partecipazione a edizioni precedenti	Percentuale
Prima partecipazione	3,2
Partecipazione ad una edizione precedente	4,7
Partecipazione a due edizioni precedenti	5,7
Partecipazione a tre edizioni precedenti	8,4
Partecipazione a quattro edizioni precedenti	15,2
Partecipazione a cinque edizioni precedenti	62,8

Come si nota la grande maggioranza (78%) delle scuole aderiscono alle iniziative da quattro o cinque anni. La continuità nella partecipazione deve essere considerato un elemento che favorisce il consolidamento delle relazioni tra il referente, la scuola e le realtà territoriali facilitando la realizzazione di collaborazioni ed iniziative.

## La valutazione complessiva del progetto da parte di referenti e dirigenti scolastici

Ogni anno si è tentato di sintetizzare il grado di successo del progetto PS@S chiedendo un esplicito giudizio in merito ai referenti e ai dirigenti scolastici, ritenuti i riferimenti più consapevoli dell'applicazione concreta dell'iniziativa.

Le domande, formulate nella relazione conclusiva, pur modificandosi negli anni, hanno mantenuto il senso di offrire una valutazione globale dell'iniziativa utilizzando una scala a sette livelli. Questa prevedeva un giudizio da 1 = “Molto insoddisfacente” a 7 = “Molto soddisfacente” passando dalla condizione di 4 = “Incerto”.

I dati che presentiamo sono rappresentativi dei giudizi, ampiamente positivi, conseguiti negli anni.

I dati illustrati nelle due tabelle che seguono illustrano i valori medi dei giudizi di referenti e dirigenti scolastici negli anni scolastici iniziali del progetto.

**Figura 57** - Il giudizio dei Dirigenti scolastici nei primi anni del progetto espresso in valori medi in riferimento al massimo di 7 punti

La valutazione dei Dirigenti Scolastici	2006/2007	2005/2006
Qual è il Suo giudizio complessivo sulle attività "indotte" dal Progetto "Più Sport @ Scuola" nel suo istituto scolastico?	<b>6,3</b>	<b>6</b>
Qual è la Sua valutazione del miglioramento del progetto nei confronti dell'anno precedente?	<b>6,1</b>	<b>5,7</b>

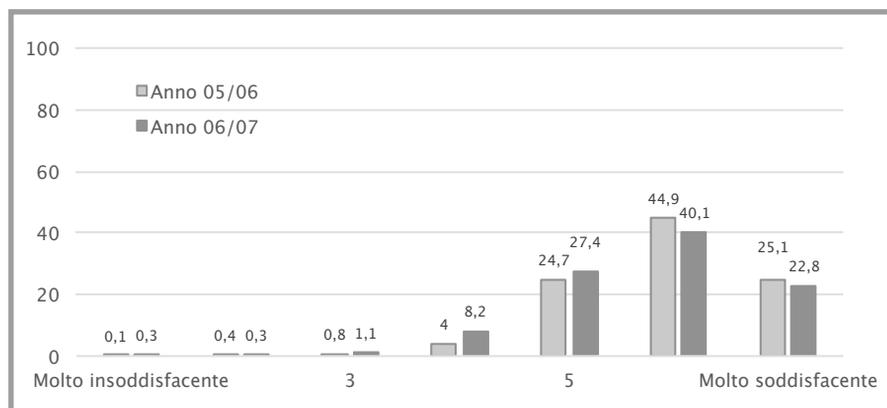
**Figura 58** - Il giudizio dei referenti nei primi anni del progetto espresso in valore medio in riferimento al massimo di 7 punti

La valutazione dei Referenti	Valutazione 2007/2008	Valutazione 2006/2007	Valutazione 2005/2006
Qual è la Sua valutazione del grado di soddisfazione di Enti - Associazioni con cui la sua scuola ha collaborato?	<b>5,9</b>	<b>5,9</b>	<b>5,9</b>
Come valuta la realizzazione del progetto in termini di qualità complessiva delle iniziative?	<b>6,0</b>	<b>6,1</b>	
Come valuta la realizzazione del progetto in termini di efficacia complessiva delle iniziative per gli alunni?	<b>6,1</b>	<b>6,3</b>	

Scala di valutazione da uno (1) = "Molto insoddisfacente" a sette (7) = "Molto soddisfacente".

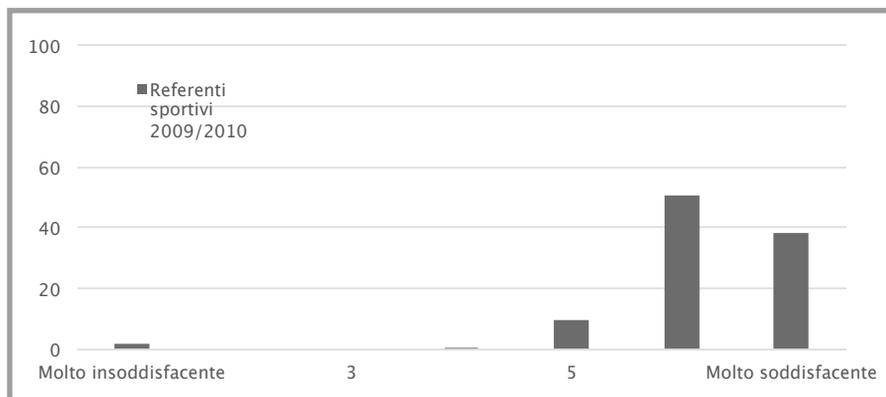
I pareri formulati dai Dirigenti scolastici, in due anni scolastici successivi, rappresentati in modo da far apprezzare anche la distribuzione di frequenza delle risposte, sono mostrati dal grafico di figura n. 59.

**Figura 59** - La distribuzione di frequenza del giudizio complessivo dei Dirigenti scolastici nei primi due anni del progetto



Per concludere, il grafico sottostante presenta l'ultima valutazione a disposizione da parte dei referenti scolastici che tende ulteriormente a migliorare la percezione dei risultati complessivi ottenuti.

**Figura 60** - La distribuzione di frequenza del giudizio complessivo dei Referenti scolastici nel 2009/2010



I dati del grafico sono espressi in percentuale e rendono evidente come quasi il 90% dei Dirigenti abbia espresso un giudizio pienamente soddisfacente del progetto. È, comunque, doveroso considerare con molto attenzione anche il parere di coloro che hanno individuato motivi di insoddisfazione poiché dal superamento dei limiti del progetto non si potrà che ottenere ulteriori benefici per i giovani utenti.

Complessivamente si nota che, sia per i pareri relativi alla soddisfazione degli Enti con cui la scuola aveva collaborato che per quelli che esprimevano l'opinione personale di Dirigenti a Referenti il punteggio più attribuito (moda) è sempre stato quello di sei (6) punti su sette (7).

Nonostante una certa autoreferenzialità delle modalità di valutazione adottate, i valori molto positivi emersi e la stabilità dei risultati sia negli anni che nei diversi soggetti interpellati permette di ritenere molto positiva l'esperienza realizzata nelle scuole venete.

---

PARTE SESTA

## **Studi su PS@S nell'ambito del programma DEDIPAC**

Sono relativamente pochi gli studi che hanno approfondito il ruolo della scuola nella promozione di attività motorie e sportive (Maes e Lievens, 2003; Zhu, 1997; Kristensen et al., 2013). Ciononostante, comprendere l'impatto che l'esperienza scolastica possa avere nel promuovere buoni stili di vita per i più giovani è fondamentale, poiché consente di valutare le strategie attuate e di progettare interventi sempre più efficaci di contrasto alla sedentarietà e di promozione dell'attività fisica per bambini e ragazzi.

I benefici di un'attività fisica regolare per i più giovani sono ben documentati, come illustrato nel secondo capitolo di questo volume. Uno dei frutti di questa vasta letteratura scientifica è la definizione di specifiche raccomandazioni sui livelli di attività fisica per bambini e ragazzi che, dai 5 ai 17 anni, dovrebbero fare almeno 60 minuti al giorno di attività fisica moderata o vigorosa per mantenersi in salute.

L'attività fisica svolta a scuola e nel tempo libero, oltre alle attività sportive, costituiscono per i bambini le più importanti occasioni di movimento. Lo sport in età giovanile viene in genere valorizzato per il contributo positivo che può dare alla crescita ed alla maturazione personale dei più giovani. Quando gestito in modo educativo dagli adulti, lo sport rappresenta un contesto in cui si apprendono nuove abilità, si diventa autonomi e consapevoli delle proprie capacità, ci si mette in gioco affrontando difficoltà e vivendo esperienze di competizione, si impara a collaborare con gli altri, a rispettare le regole, ad accettare le decisioni di arbitri e giudici.

Un aspetto che viene attualmente molto enfatizzato in letteratura è la possibilità che attraverso lo sport si possano insegnare diverse abilità e competenze ai giovani, utili non solo nel contesto sportivo specifico, ma generalizzabili e trasferibili in modo ampio ad altri ambiti della vita e nel futuro (Gould e Carson, 2008; Gould, Collins, Lauer e Chung, 2006, 2007). Queste cosiddette "abilità per la vita" (*life skills*) sono, ad esempio, saper ascoltare e comunicare in modo efficace con compagni ed adulti, porsi degli obiettivi, prendere iniziative, saper fare scelte e prendere decisioni, avere capacità di leadership, saper organizzare il proprio tempo, riuscire a controllare le emozioni e gestire lo stress, sapersi assumere la responsabilità delle proprie azioni. Per tutte queste ragioni, anche le attività

sportive rivestono un ruolo chiave nello sviluppo psicofisico dei giovani (Côté e Fraser-Thomas, 2007).

I bambini trascorrono una grossa parte del loro tempo a scuola, interagendo in uno specifico contesto con insegnanti e compagni. La scuola costituisce un'importante agenzia educativa per i più piccoli e può avere un impatto determinante nell'influenzare le abitudini di vita. Le attività motorie e sportive svolte a scuola nelle ore dedicate all'Educazione fisica possono migliorare la salute dei più giovani e insegnare loro nuove abilità in modo divertente e piacevole. Non è un caso che molti programmi di promozione della salute per i più giovani vengano realizzati proprio a partire dalla scuola, per valorizzarne appieno il ruolo di agente socializzante ed educativo. A monte di questi programmi risiedono politiche europee e nazionali che assegnano alle corrette abitudini alimentari, alla promozione dell'attività fisica e al contrasto alla sedentarietà la chiave della salute per i cittadini di domani.

In questo quadro si colloca l'iniziativa europea (Joint Programming Initiative, JPI) dal titolo "*A Healthy Diet for a Healthy Life*", che come è stato presentato all'inizio del volume ha portato alla costituzione del consorzio multidisciplinare DEDIPAC, acronimo di *Determinants of Diet and Physical Activity*, nato nel 2013, che ha coinvolto più di sessanta centri di ricerca in tredici paesi europei, fra cui l'Italia. Lo scopo principale di DEDIPAC era quello di studiare i determinanti del comportamento alimentare, dell'attività fisica e della sedentarietà e trasferire tale conoscenza in una promozione ancora più efficace di stili di vita sani e attivi per i cittadini europei.

L'iniziativa DEDIPAC ha fatto da ombrello per una serie di unità di ricerca che si sono costituite, fra cui un consorzio che ha incluso quattro atenei italiani e, fra questi, l'Università di Verona. Le finalità di questo consorzio di ricerca sono state quelle, da una parte, di realizzare analisi sui determinanti dei comportamenti alimentari con un'attenzione specifica agli effetti che l'attuale crisi economica ha indotto e, dall'altra, di valutare gli effetti di politiche e di interventi di promozione dell'attività fisica e di contrasto alla sedentarietà, studiando per ogni paese un progetto che fosse caratterizzato da tali obiettivi. Per l'Italia il progetto scelto è stato il PS@S.

In questo capitolo vengono presentate due ricerche accomunate dallo scopo di valutare gli effetti di tale progetto. La prima ricerca si è focalizzata in particolare sulla valutazione delle capacità motorie di bambini della scuola primaria che vi hanno preso per alcuni anni per confrontarli con coetanei europei. La seconda ricerca è stata condotta per valutare più in dettaglio gli effetti del progetto PS@S sulla fitness, sul divertimento e sulla percezione di autoefficacia fisica di bambini della scuola primaria attraverso il metodo del *natural experiment*. Tale metodologia consente di realizzare studi empirici in cui i partecipanti sono esposti a condizioni sperimentali naturali, ovvero la cui natura è difficilmente valutabile in un ambiente diverso e maggiormente controllato come il laboratorio.

## Un confronto tra le capacità fisiche di bambini veneti e belgi

Una prima ricerca si è posta l'obiettivo di rilevare le principali competenze motorie di bambini di scuole venete che hanno aderito per almeno quattro anni al progetto PS@S messe a confronto con quelle rilevate in coetanei belgi.

Motivo principale del confronto è stato quello di iniziare ad integrare il quadro di informazioni sulle condizioni psicofisiche dei bambini della Regione anche con dati relativi alle abilità motorie. Infatti, i dati rilevati da indagini quali Okkio alla Salute, realizzata dal Ministero per la salute italiano, forniscono informazioni su parametri antropometrici, comportamenti alimentari, attività fisica e sedentarietà ma nulla dicono sul grado di sviluppo delle principali competenze motorie. In secondo luogo, l'indagine, pur non dando indicazioni affidabili sull'efficacia del progetto PS@S, perché i fattori che influenzano i livelli della abilità motorie sono molteplici, ha comunque fornito alcune indicazioni, per comparazione, sul grado di sviluppo delle abilità motorie nei bambini e ha portato ad una riflessione sull'importanza di sostenere iniziative di promozione dell'attività motoria e sportiva in età giovanile.

Questa prima ricerca ha permesso un confronto sulle competenze motorie fra un gruppo di bambini veneti di 11 anni di età che sono stati coinvolti nel progetto PS@S nel corso degli ultimi quattro anni (235 bambini, di cui 117 maschi e 118 femmine) e un gruppo di coetanei belgi i cui dati sono stati ricavati dal *Barometers of Fitness* che riporta una ricerca pubblicata nel 2011 e condotta dal Ministero dello sport della Comunità francese Vallonia-Bruxelles fra il 2006 ed il 2009<sup>8</sup>. La popolazione complessiva dello studio belga superava gli 8mila bambini e ragazzi ma i dati utili per il confronto sono stati ottenuti su un totale di poco più di 2mila bambini (2.216 bambini, di cui 1.161 maschi e 1.055 femmine).

Per procedere al confronto fra le competenze motorie dei bambini veneti e belgi, sono stati utilizzati alcuni degli stessi test fisici che l'indagine belga aveva previsto, ovvero alcune prove motorie tratte dal *Physical Fitness Test Battery* (Eurofit, 1988).

La tabella di figura n.61 riporta i risultati relativi alle competenze motorie e all'indice di massa corporea dei bambini veneti e belgi, distinti per genere. Il confronto mostra come le abilità motorie dei giovani veneti risultino in modo statisticamente significativo inferiori a quelle dei coetanei belgi, mentre l'indice di massa corporea dei bambini non si differenzia fra i due gruppi.

---

<sup>8</sup> Per approfondire: <http://www.sport-adepts.be/index.php?id = 7147>

**Figura 61** - Competenze motorie e indice antropometrico dei bambini veneti e belgi per genere.

Capacità motorie e test (unità di misura)	Maschi veneti (MV)	Maschi belgi (MB)	Femmine venete (FV)	Femmine belghe (FB)	Differenze
Resistenza aerobica: <i>Test di Leger</i> (livello raggiunto)	4,02 ± 1,41	5,69 ± 2,22*	3,58 ± 1,20	4,41 ± 1,81°	Maschi e femmine belgi hanno migliori risultati dei coetanei italiani
Potenza arti inferiori: <i>salto in lungo da fermo</i> (centimetri)	132,29 ± 26,64	148,81 ± 20,75*	128,17 ± 22,57	140,70 ± 21,46°	
Mobilità articolare: <i>Sit and reach</i> (centimetri)	10,97 ± 7,75	16,78 ± 6,36*	15,96 ± 7,34	21,35 ± 7,14°	Nessuna differenza tra gruppi
Indice di massa corporea ( <i>BMI</i> ) (valore assoluto)	19,16 ± 3,57	18,87 ± 3,81	18,68 ± 3,73	19,04 ± 3,79	

\* p < 0,001 (MV e MB); ° p < 0,001 (FV e FB)

Come era normale aspettarsi, nei giovani presi in esame la resistenza aerobica misurata con il test di Leger risulta ben correlata con la potenza degli arti inferiori misurata con il salto in lungo da fermo ( $r=.554$ ,  $p < 0,01$ ).

Il confronto tra le capacità fisiche dei bambini veneti che hanno partecipato per quattro anni al progetto PS@S ed il gruppo di coetanei belgi mostra livelli inferiori di abilità fisiche dei bambini italiani ma valori simili per l'indice di massa corporea (BMI). Il dato sembra confermare i risultati ottenuti da altre ricerche (Eid, 2009; Sauka, 2011) che mettono in evidenza, anche se con misure o per età diverse, come i bambini italiani presentino uno sviluppo motorio inferiore a quello dei coetanei di alcuni paesi europei.

A conclusione di questo primo studio si può sostenere come venga confermato un problema significativo relativo allo sviluppo delle capacità motorie nei bambini italiani. Non vi sono, invece, indicazioni chiare sull'efficacia del progetto PS@S poiché i fattori che influenzano i livelli delle abilità motorie sono molteplici. In questo senso, un confronto tra un gruppo di bambini italiani che abbiano partecipato al progetto ed un gruppo di coetanei italiani che non vi abbiano aderito può fornire indicazioni utili per mostrare gli effetti del progetto. Per questa ragione una seconda ricerca è stata condotta e sarà presentata nel successivo paragrafo.

### **Effetti del progetto PS@S su fitness, divertimento e autoefficacia fisica**

Lo scopo di questo secondo studio è stato quello di esaminare gli effetti del progetto PS@S su fitness (endurance cardiovascolare, forza muscolare, flessibilità, velocità e funzionalità degli arti superiori), indice di massa corporea (BMI), livelli

di attività fisica e sedentarietà, divertimento e percezione di autoefficacia fisica di bambini frequentanti la scuola primaria che vi abbiano preso parte per quattro anni. L'ipotesi era che il progetto PS@S potesse migliorare nei partecipanti la fitness e promuovere divertimento e percezione di autoefficacia fisica.

A questo studio hanno preso parte 160 bambini (82 maschi e 78 femmine), di età compresa fra 10 e 11 anni (età media:  $10,42 \pm 0,23$  anni), che al momento dell'indagine frequentavano il quinto anno della scuola primaria in Veneto, Trentino e Lombardia. Complessivamente, due sono stati i gruppi coinvolti: il primo gruppo sperimentale era composto da 80 bambini veneti che hanno preso parte al progetto PS@S per quattro anni, mentre il secondo gruppo di controllo era formato da altrettanti bambini trentini e lombardi che non vi avevano preso parte.

Lo studio è stato svolto dopo aver ottenuto l'approvazione del comitato etico per la ricerca dell'Università di Verona. Inoltre, un consenso scritto alla partecipazione allo studio, firmato dai genitori di tutti i bambini coinvolti, era stato raccolto dai dirigenti scolastici dopo aver spiegato loro lo scopo generale della ricerca, l'organizzazione delle prove motorie e le caratteristiche dei questionari che sarebbero stati utilizzati. Nessuno dei genitori ha scelto di non far prendere parte i propri figli allo studio.

Le valutazioni motorie sui bambini sono state svolte presso le rispettive scuole primarie durante le lezioni di Educazione fisica. Una coppia di ricercatori, alla presenza dell'insegnante, ha proposto ai bambini i diversi test motori durante due sessioni differenti, della durata complessiva di circa 40 minuti l'una. In aggiunta, sono stati proposti alcuni questionari ai bambini, suddivisi per gruppi di cinque, accolti in ambienti tranquilli e alla presenza dell'insegnante. Prima di proporre loro i questionari, è stato spiegato che lo studio aveva lo scopo generale di valutare la fitness, i livelli di attività fisica e sedentarietà e di indagare come di solito si sentono i bambini quando praticano attività motorie e sportive. Sono state fornite anche indicazioni sul fatto che non ci fossero risposte giuste o sbagliate alle domande presenti nei questionari e una certa enfasi è stata posta sulla riservatezza delle risposte. Anche ai genitori è stato proposto un questionario, che hanno compilato a casa e riconsegnato ai docenti dei propri figli, con lo scopo di valutare la percezione dello status socio-economico delle famiglie e le loro abitudini di vita.

I test motori proposti ai bambini coinvolti in questo studio sono stati adattati dal *Physical Fitness Test Battery* (Eurofit, 1988). Più in dettaglio, l'endurance cardiovascolare è stata valutata con un *shuttle run test* sui 20 metri, mentre la forza muscolare è stata misurata con il salto in lungo da fermo; il *sit-and-reach test* e il *back-scratch test* sono stati utilizzati per valutare rispettivamente la flessibilità degli arti inferiori e superiori; la velocità è stata misurata con l'*Eurofit 10 x 5m shuttle run test*; infine, la funzionalità degli arti superiori è stata valutata mediante il *nine-hole peg test*.

La misura del peso e dell'altezza dei bambini ha permesso di calcolare l'indice di massa corporea (BMI): poiché tale indice è specifico per genere ed età, è stato calcolato utilizzando i valori adattati per bambini e ragazzi (Cole et al., 2007).

La versione italiana del *Children's Leisure Activities Study Survey* (CLASS; Telford et al., 2004) è stata usata per valutare il tipo, la frequenza e la durata dell'attività fisica e della sedentarietà dei bambini e dei loro genitori, proponendo agli uni e agli altri le rispettive versioni del questionario.

Il divertimento che i bambini provano quando praticano attività motorie e sportive è stato valutato proponendo loro la versione italiana del *Physical Activity Enjoyment Scale* (PACES; Carraro et al., 2008). La scala comprende sedici affermazioni che prevedono una risposta su una scala di tipo likert a cinque intervalli di risposta (da 1 = "per nulla d'accordo" a 5 = "del tutto d'accordo"). Ogni affermazione è preceduta dalla frase "Quando pratico attività motorie e sportive...". Nove affermazioni sono positive (es. "... mi diverto") e sette sono negative (es. "... mi annoio"). Un punteggio totale si ottiene rovesciando i valori delle affermazioni negative e sommandoli con quelli delle affermazioni positive.

Infine, la percezione di autoefficacia fisica è stata esaminata proponendo ai bambini la *Perceived Physical Ability Scale for Children* (Colella et al., 2008). Questa scala contiene sei affermazioni che valutano la percezione dei bambini rispetto alla loro forza, velocità e coordinazione. Le risposte sono fornite su una scala di tipo likert a quattro intervalli di risposta (da 1 = "corro pianissimo" a 5 = "corro velocissimo"). Ai bambini è stato chiesto di scegliere quale delle quattro affermazioni meglio rappresentasse come si sentono di solito quando giocano, fanno attività fisica o sono coinvolti in attività sportive. Gli item 1, 3 e 5 hanno un punteggio inverso rispetto agli altri tre: per questa ragione, per poter calcolare un punteggio totale si rovesciano i valori degli item 2, 4 e 6 e si sommano con i restanti.

La percezione dello status socio-economico delle famiglie è stata raccolta chiedendo ai genitori dei bambini coinvolti in questo studio una valutazione delle risorse economiche a disposizione su una scala di risposta di tipo likert a cinque intervalli (da 1 = "insufficienti" a 5 = "ottime").

La tabella in figura n. 63 raccoglie le analisi descrittive condotte utilizzando il software SPSS versione 22. I risultati indicano come l'endurance cardiovascolare e la forza muscolare dei bambini che hanno preso parte al progetto PS@S durante i primi quattro anni della scuola primaria siano maggiori se confrontate con quelle dei coetanei trentini e lombardi che non vi hanno preso parte. I valori dell'indice di massa corporea (BMI) dei bambini coinvolti nel progetto PS@S sono inferiori a quelli dei coetanei non coinvolti. Invece, i punteggi dei livelli di attività fisica dei bambini che non hanno preso parte al progetto PS@S sono maggiori di quelli che vi hanno partecipato.

---

Nessun'altra differenza significativa è stata rilevata fra i due gruppi di bambini per le altre capacità motorie (flessibilità, velocità e funzionalità degli arti superiori), così come per i livelli di sedentarietà e percezione dello status socio-economico delle famiglie.

Al contrario, è importante sottolineare come il divertimento e la percezione di autoefficacia fisica dei bambini che hanno preso parte per quattro anni al progetto PS@S sono maggiori rispetto a quelle dei bambini che non vi hanno preso parte.

Emergono anche differenze legate al genere che confermano dati ampiamente descritti in letteratura: l'indice di massa corporea (BMI) dei maschi è superiore a quello delle coetanee, mentre la flessibilità degli arti inferiori e superiori delle femmine è migliore. Infine, la funzionalità degli arti superiori delle bambine è peggiore di quella dei bambini.

I valori delle correlazioni e dell'affidabilità delle scale sono riportati nella tabella di figura n.64. L'endurance cardiovascolare correla positivamente con la forza muscolare ( $r = .361$ ,  $p < .01$ ) e negativamente con l'indice di massa corporea (BMI) ( $r = -.326$ ,  $p < .01$ ). Inoltre, la forza muscolare e la velocità sono negativamente correlate ( $r = -.425$ ,  $p < .01$ ). Il divertimento correla positivamente con l'endurance cardiovascolare ( $r = .279$ ,  $p < .01$ ) e con la forza muscolare ( $r = .177$ ,  $p < .05$ ). Infine, la percezione di autoefficacia fisica correla positivamente con l'endurance cardiovascolare ( $r = .304$ ,  $p < .01$ ), la forza muscolare ( $r = .308$ ,  $p < .01$ ) e il divertimento ( $r = .330$ ,  $p < .01$ ), e negativamente con il BMI ( $r = -.233$ ,  $p < .01$ ).

Il risultato più significativo di questa ricerca suggerisce che il progetto PS@S possa migliorare la fitness di bambini della scuola primaria che vi abbiano preso parte per quattro anni, ed in particolare l'endurance cardiovascolare e la forza muscolare. Oltre a ciò, partecipare al progetto PS@S sembra portare a maggiori livelli di divertimento quando si praticano attività motorie e sportive, e ad una migliore percezione di autoefficacia fisica. Questi risultati appaiono ancora più importanti in considerazione del fatto che relativamente poche sono le ricerche che studiano gli effetti di progetti e programmi di promozione di comportamenti sani per i bambini della scuola primaria, ed in particolare di progetti e programmi che siano specificamente mirati a promuovere la pratica di attività motorie e sportive in questa fascia di età.

Oltre a questi risultati, anche la differenza significativa negli indici di massa corporea (BMI) dei bambini appare di grande importanza ed attualità: i valori di BMI dei bambini coinvolti per quattro anni nel progetto PS@S sono più bassi di quelli dei coetanei che non vi hanno preso parte. Questo risultato è particolarmente importante soprattutto in considerazione del crescente aumento di sovrappeso e obesità infantile che si sta progressivamente registrando nel nostro paese (cfr. dati di Okkio alla salute 2016).

---

Contrariamente alle aspettative, invece, anche se i due gruppi di bambini non differiscono in termini di livelli di sedentarietà, i punteggi relativi ai livelli di attività fisica dei bambini che hanno partecipato per quattro anni al progetto PS@S sono più bassi di quelli dei coetanei che non vi hanno aderito. Anche se la scuola è un importante agente di socializzazione nella vita dei bambini e può avere un impatto determinante nell'influenzare abitudini e stili di vita sani, può non essere sufficiente per modificare la quantità di attività fisica praticata. Questo risultato fa riflettere sulla necessità che abbiamo di disporre di interventi di promozione delle attività motorie e sportive per i bambini della scuola primaria che possano essere ancora più efficaci nel promuovere stili di vita attivi. In ogni caso, è bene sottolineare come entrambi i gruppi di bambini raggiungessero i livelli di attività fisica raccomandati per i più giovani.

In questa ricerca abbiamo preso in esame la percezione dello status socio-economico delle famiglie coinvolte poiché molti studi identificano tale dimensione come una variabile chiave in grado di influenzare gli stili di vita e i comportamenti di genitori e figli: in questo caso, non sono state rilevate differenze significative in base a questo parametro, anche se nella ricerca i bambini frequentavano scuole primarie che erano situate in regioni e province diverse.

Quest'ultimo aspetto può essere considerato un aspetto potenzialmente limitante dello studio svolto, condotto secondo la metodologia del *natural experiment* e, proprio per questa ragione, la scelta e l'inclusione dei partecipanti è stata determinata da fattori fuori dal controllo dei ricercatori. In relazione a questo, è possibile che il complesso dei fattori socio-economici, fisici e culturali che influenzano gli stili di vita dei più giovani e delle loro famiglie, che sono legati anche alle differenze dei territori coinvolti, possano non essere stati pienamente rappresentati nei dati presi in esame per questo studio. La scarsa numerosità dei due campioni, inoltre, deve essere considerata un ulteriore fattore di possibile errore.

Possiamo concludere che l'ipotesi che aveva mosso questa ricerca è solo parzialmente confermata. Infatti, il progetto PS@S sembra migliorare la fitness, ed in particolare l'endurance cardiovascolare e la forza muscolare, e possa anche promuovere il divertimento e la percezione di autoefficacia fisica dei bambini che vi hanno preso parte, anche se non sembra in grado di influenzare in modo significativo i livelli di attività fisica dei partecipanti.

Tale conclusione necessita di essere capitalizzata e valorizzata, promuovendo ulteriori studi volti ad indagare il ruolo della scuola nella promozione di comportamenti sani e nella pianificazione di strategie, progetti e programmi ancora più efficaci per la promozione delle attività motorie e sportive per contrastare la sedentarietà dei più piccoli.

**Figura 62** - Analisi descrittive della fitness (endurance cardiovascolare, forza muscolare, flessibilità, velocità e funzionalità degli arti superiori), BMI, livelli di attività fisica (AF) e sedentarietà, divertimento e autoefficacia fisica di bambini della scuola primaria per gruppi e genere (medie e deviazioni standard).

	Gruppi								
	Gruppo sperimentale (PS@S) n = 80			Gruppo di controllo n = 80					
	Maschi n = 41		Femmine n = 39	Maschi n = 41		Femmine n = 39			
	M	SD	M	SD	M	SD			
Endurance cardiovascolare	33,62	3,04	32,95	2,12	30,33	1,53	29,21	1,61	
Forza muscolare	140,92	16,27	133,33	18,49	130,10	17,85	130,58	17,48	
Flessibilità	-3,09	7,17	,97	6,84	1,10	6,97	191	-3,65	7,08
Velocità	23,16	1,81	23,99	1,98	23,21	1,70	23,04	1,87	
Funzionalità degli arti superiori	19,36	2,23	19,71	1,84	19,11	1,57	19,76	2,68	
BMI	18,11	2,90	16,51	2,85	18,82	2,99	20,01	2,73	
Livelli di AF	620,73	463,25	555,54	391,29	997,64	524,98	869,96	443,65	
Livelli di sedentarietà	2266,80	1423,35	2122,21	1228,50	2483,98	1438,31	2381,35	1368,74	
Divertimento	4,31	,33	4,33	,31	4,15	,51	4,13	,44	
Autoefficacia fisica	3,21	,39	3,06	,40	2,97	,48	2,95	,33	

**Figura 63** - Correlazioni (r di Pearson) e coefficienti alpha tra le variabili indagate.

Variables	EG (PS@S)		CG		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	M	SD	M	SD											
1. Endurance cardiovascolare	33.29	2.63	29.75	1.66	1										
2. Forza muscolare	137.22	17.69	130.34	17.55	.361**	1									
3. Flessibilità	-1.11	7.26	-1.33	7.38	.067	.152	1								
4. Velocità	23.57	1.93	23.12	1.78	-.102	-.425**	-.049	1							
5. Funzionalità degli arti superiori	19.04	2.06	18.95	2.35	.009	-.156*	-.138	.222**	1						
6. BMI	19.99	3.00	19.43	2.90	-.326**	-.265**	-.028	.092	0.083	1					
7. Livelli di AF	588.95	428.23	932.20	486.16	-.148	.002	-.002	-.150	-0.11	.115	1				
8. Livelli di sedentarietà	2,196.31	1,325.53	2,431.38	1,395.11	-.074	-.072	-.02	-.064	-.236**	.116	.138	1			
9. Divertimento	4.32	.32	4.14	.47	.279**	.177*	.068	-.077	0.021	-.098	.063	.028	1	(.76)	
10. Autoefficacia fisica	3.14	.40	2.96	.41	.304**	.308**	.078	-.253**	-0.074	-.233**	-.038	.083	.330**	1	(.74)

Nota. Coefficienti alpha sono presentati fra parentesi sulla diagonale per divertimento e autoefficacia fisica. \*p < .05, \*\*p < .01.

---

## Conclusioni

Il progetto PS@S proposto dall'Amministrazione regionale alle scuole del Veneto fin dall'anno scolastico 2004/2005, ha avuto lo scopo di promuovere la pratica sportiva e stili di vita attivi nella popolazione giovanile. L'iniziativa è stata realizzata secondo il modello ecologico e con l'idea innovativa, al momento del suo avvio, di affidare ad un insegnante di Educazione fisica, che ha assunto il ruolo di referente sportivo scolastico, il compito di valorizzare e mettere in sinergia le risorse scolastiche e quelle degli Enti territoriali che presiedono il sistema sportivo e delle attività fisiche.

La possibilità di svolgere la propria professione in modo innovativo, seguendo indicazioni scientifiche e linee guida e in modo aperto al confronto, potenzialmente continuo, tra pari e con esperti, ha permesso di dare vita ad un'esperienza significativa e piuttosto rara nel panorama italiano che gli insegnanti di Educazione fisica ed i laureati in scienze motorie coinvolti nel progetto, dopo le perplessità e insicurezze iniziali, hanno sicuramente apprezzato.

Le scuole coinvolte hanno espresso una grande adesione e sono arrivate a coinvolgere circa i tre quarti della popolazione scolastica regionale; accanto a ciò, il progetto ha contribuito a sviluppare relazioni collaborative tra numerosi Enti territoriali (Amministrazioni comunali, società sportive, Enti di promozione sportiva, istituzioni e realtà del sistema sanitario) e le scuole. Le reti locali formate dalle scuole, dalle amministrazioni e dagli organismi sportivi sono diventati il motore di centinaia di iniziative che hanno coinvolto studentesse e studenti dei vari ordini scolastici chiamati ad essere protagonisti di attività motorie e sportive finalizzate, in modo esplicito, a favorire la formazione di una popolazione giovanile "fisicamente educata".

L'incremento della qualità delle lezioni di Educazione fisica, in particolare nella scuola primaria, e l'ampliamento della quantità dell'offerta motoria e sportiva sono state realizzate secondo la progettualità locale incardinata nelle linee guide comuni a tutto il progetto regionale.

Si deve sottolineare come ogni partecipante al progetto abbia assunto, contemporaneamente, funzioni decisionali e realizzative interconnesse attraverso regolari meccanismi di informazione, formazione e documentazione delle iniziative.

- Il processo ideativo degli Enti promotori (Assessorato allo sport regionale, Sovrintendenza scolastica regionale, università) recepiva, integrandole, le indicazioni dello Staff di progetto (Coordinatori provinciali di Educazione fisica, responsabili amministrativi dell'assessorato e staff universitario) e concretizzava i corrispondenti atti amministrativi.
- La comunicazione delle informazioni veniva diffusa capillarmente in tutte le scuole attraverso comunicazioni formali ed incontri tra i responsabili degli uffici Educazione fisica provinciali, staff universitario e referenti scolastici. Tali incontri fornivano, inoltre, significativi elementi di feedback allo staff di progetto.
- Le ideazioni e le realizzazioni delle scuole venivano comunicate in forma progettuale all'inizio dell'anno scolastico e documentate nella loro reale realizzazione al termine.
- La raccolta e la condivisione delle progettualità e delle realizzazioni locali permetteva sia la verifica dello stato di concretizzazione delle iniziative che la loro riformulazione, a tutti i livelli, attraverso i report realizzati dalla Facoltà di Scienze motorie di Verona agli Enti promotori, allo staff di progetto, ai referenti ed ai dirigenti scolastici.

**Figura 64** - Uno schema delle dinamiche di relazione tra i diversi soggetti coinvolti nel progetto PS@S



Volendo mantenere la valutazione del progetto PS@S secondo il modello RE-AIM potremmo sintetizzarla nel modo seguente:

- *Reach* = il livello con cui sono stati raggiunti i soggetti individuati come target del progetto è elevato. La grande maggioranza dei potenziali utenti del programma è stata coinvolta senza discriminazioni in relazione alle condizioni sociali o di altro genere.

- *Efficacy* = L'efficacia del progetto nel raggiungere gli obiettivi si è dimostrata più problematica. Il giudizio complessivo di Dirigenti scolastici e referenti sportivi scolastici è stato ampiamente positivo. Gli obiettivi di incremento della qualità dell'offerta di attività motoria, pur non essendo stata misurata in modo obiettivo, sembra essere stata raggiunta nella grande maggioranza delle scuole. L'incremento della quantità di attività fisica a disposizione degli studenti sembra, invece, un obiettivo che ha ancora ampi margini di miglioramento. Il confronto delle capacità motorie tra i bambini di dieci anni che hanno partecipato per quattro anni al progetto PS@S con quelli di altre nazioni europee indica un minore sviluppo di queste capacità nei bambini veneti. Il confronto tra le performance motorie di bambini che sono stati coinvolti nel progetto PS@S e altri di province limitrofe, pur con un numero limitato di soggetti, ha mostrato un dato positivo per alcune capacità fisiche ma non per la quantità complessiva di attività fisica praticata. Riteniamo che, invece che minare la validità del progetto, questi dati confermino l'estrema utilità di iniziative di promozione dell'attività motoria in età giovanile. Queste, se ben documentate, valutate ed inserite in un approccio politico-sociale più attento alla promozione della salute e dello sviluppo dei giovani, possono aiutare a compensare gli stili di vita insalubri che si stanno diffondendo nel Veneto come in buona parte d'Italia.
- *Adoption* = Il tasso di partecipazione delle diverse scuole in tutte le provincie venete è stato così ampio da risultare difficile trovare scuole che non abbiano partecipato, almeno per qualche edizione, al progetto.
- *Implementation* = L'implementazione locale delle linee guida generali del progetto ne ha sicuramente differenziato l'applicazione ma, da quel che risulta dalle rilevazioni, sembra che, nonostante l'estrema differenziazione delle realtà di applicazione e delle persone coinvolte i risultati debbano essere considerati positivi.
- *Maintenance* = il progetto è stato mantenuto, pur con una costante riduzione dei finanziamenti, per più di dieci anni e si è concluso nell'anno scolastico 2015/2016. È molto probabile che l'esperienza accumulata nelle scuole in questo decennio di continuità abbia lasciato una significativa esperienza di stimolo alla promozione delle attività motorie nella scuola.

I giudizi positivi di dirigenti scolastici, referenti, responsabili scolastici provinciali e regionali, la rilevazione di un coinvolgimento molto ampio da parte degli Enti territoriali, l'incremento del tempo dedicato alla pratica motoria e sportiva da parte di studentesse e studenti, la longevità stessa dell'iniziativa regionale sono gli elementi più significativi della sua riuscita. Una riuscita che, probabilmente, può essere attribuita anche al fatto che, accanto all'impegno messo in campo dagli Enti promotori ed, in particolare, accanto ai mezzi economici forniti dalla Regione

Veneto, il progetto è stato capace di incrementare la mobilitazione di molte altre risorse provenienti da tutti gli attori coinvolti: spesso i referenti superavano ampiamente il monte ore a disposizione, offrendo anche gratuitamente il proprio impegno per la realizzazione delle iniziative; amministrazioni comunali e società sportive hanno messo a disposizione trasporti, strutture, tempo di istruttori, allenatori ed insegnanti che hanno fatto lievitare le occasioni per studentesse e studenti di praticare sport e sperimentare un approccio culturale di qualità.

Questo libro mette a disposizione l'esperienza perché, attraverso il vaglio critico e la rielaborazione possa contribuire a far crescere la cultura dello sport, della salute e della collaborazione nella società italiana.

---

# Allegati

*Progetto “Più Sport @ Scuola”*

## “Scheda Progetto di Istituto” 2006/07

Nome del file (codice meccanografico della scuola - n° del progetto) Esempio: VREE04700P-3			
Per la scuola questo è il progetto n°	1	2	3

## Sezione A: Dati relativi alla scuola

1.0.0) Nome scuola			
1.0.1) Codice meccanografico			
1.0.2) Dirigente scolastico			
1.0.3) Indirizzo			
1.0.4) Provincia			
1.0.5) Tel			
1.0.6) E-mail scuola			
1.0.7) Referente progetto “Più sport @ scuola”			
1.0.8) E-mail del referente			
1.0.9) Indicare il grado scolastico in cui viene realizzato il progetto (indicare con una x)	Primaria	Sec. I° grado	Sec. II° grado
1.0.10) Il referente scolastico è: (indicare con una x)	Docente della scuola	Esperto esterno alla scuola	
1.0.11) Anno di conseguimento del diploma/Laurea			

**Sezione B: Descrizione complessiva del progetto Più Sport @ Scuola dell'Istituto**

**2.0.0) Il progetto complessivo realizza una o più delle seguenti attività?**

(Indicare con X)

2.0.1) Promozione e gestione delle collaborazioni con Enti esterni alla scuola	
2.0.2) Consulenza e formazione dei docenti della scuola primaria (ad esempio: consulenza in servizio, partecipazione a gruppi di programmazione e aggiornamento, affiancamento all'insegnamento, ...)	
2.0.3) Organizzazione e gestione Società Sportiva Scolastica	
2.0.4) Organizzazione e gestione di Reti Scolastiche	
2.0.5) Attività non motorie (ad esempio: rilevamento dati, seminari, conferenze, organizzazione - gestione - collaborazione di siti web scolastici, organizzazione - gestione - collaborazione a pubblicazioni, ...)	
2.0.6) Attività diretta con gli studenti	
2.0.7) la partecipazione finanziaria da parte della scuola per almeno il 50% delle ore base assegnate	
2.0.8) la formazione a distanza dei referenti sportivi attraverso il sito web messo a disposizione	
2.0.9) la pluriennialità dell'impegno previsto	
2.0.10) l'esistenza di attività di gruppo sportivo	

**2.1.0) Alcuni elementi quantitativi**

2.1.1) Indica il numero di studenti della scuola		
2.1.2) Indica quanti progetti sono stati assegnati alla scuola dalla Regione		
2.1.3) Il progetto prevede per gli studenti un incremento delle ore di attività motoria, fisica o sportiva? (indicare con una x)	Si	No
2.1.4) Se sì, per quanti studenti si prevede questo incremento? (N° previsto)		

**2.2.0) Se la progettazione di Istituto prevede che le singole iniziative e attività siano in qualche modo coordinate possono esserne descritti orientamenti generali, obiettivi e struttura.**

(Descrizione obbligatoria - Utilizzare al massimo 15 righe)

**2.3.0) Tabella di riepilogo sintetico delle diverse attività**

(utilizzare le tipologie previste nell'allegato 1 - tabella 1 e 2 - Una attività e categoria per riga)

Iniziativa n°...	Tipo di attività	Categoria	Iniziativa n°...	Tipo di attività	Categoria
1			9		
2			10		
3			11		
4			12		
5			13		
6			14		
7			15		
8			16		

Questa scheda che descrive il progetto "Più Sport @ Scuola" per l'anno 2006/2007 è stata compilata e rivista

dal Docente Referente

e dal Dirigente Scolastico


....., lì .....

**Duplicare le pagine della “Sezione C” per ogni iniziativa attivata**

**Sezione C: Descrizione delle specifiche attività, iniziative o sottoprogetti**

**Attività, iniziativa o sottoprogetto N°**

Titolo

Tipo di attività (utilizzare le tipologie previste nell'allegato 1 indicando la prevalente - tabella 1)

Categoria di attività (utilizzare il numero nell'allegato 1 indicando la prevalente - tabella 2)

(Indicare con una x nella casella sotto anche più opzioni)

L'attività viene proposta a:

Studenti	Insegnanti	Genitori	Altri soggetti
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

L'attività viene realizzata: (Indicare una o più opzioni)

Nelle ore curricolari di educazione motoria o fisica	Nelle attività opzionali - integrative	In orario curricolare ma al di fuori delle ore di educazione motoria o fisica	Nel gruppo sportivo (solo per la scuola secondaria)	In orario extracurricolare
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

L'attività è di tipo: (Scegliere e indicare una sola opzione)

Curricolare	Attività laboratoriali o con altra definizione	Gruppo sportivo	Innovazione e ampliamento	Manifestazione
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Descrizione: (Utilizzare al massimo 15 righe)

Eventuali strumenti di valutazione (questionari, schede di monitoraggio, modalità di “osservazione sistematica”) e/o metodologie di valutazione adottate:

(Utilizzare al massimo 5 righe)

--

Eventuale raccolta dati e/o materiali - documentazione: (mostre, registrazioni audio-video, utilizzo di tecnologie multimediali informatiche, ecc)

(Utilizzare al massimo 5 righe)

--

N. di ore previste	
N. di studenti coinvolti in questa iniziativa	
(Indicare con una x nella casella sotto le opzioni)	
L'iniziativa è attivata per la prima volta	SI NO
L'iniziativa modifica esperienze precedenti	
Eventuali Enti coinvolti	
Denominazione Enti	

(indica con una x ogni Ente coinvolto in questa iniziativa)

Tipologia degli Enti	Ente locale	Privato	Ente sportivo	Società sportiva	Altra scuola	Altro

(indica con una X ogni tipo di servizio offerto per questa iniziativa)

Servizi offerti alla scuola	Sovvenzioni	Materiali	Trasporti	Lezioni	Conferenze	Consulenza	Organizzazione	Altro

Indica l'eventuale monte ore messo a disposizione dal o dagli Enti per questa iniziativa (N° ore)	
Indica il corrispettivo economico impegnato in sovvenzioni, materiali e trasporti messo a disposizione da tutti gli Enti per questa iniziativa (Valore in Euro)	
Indica il contributo economico eventualmente richiesto al singolo studente (Valore in Euro)	

**Allegato 1**

Ogni iniziativa deve essere descritta utilizzando il numero corrispondente al tipo di attività (tabella 1) e la lettera che descrive la categoria (tabella 2)

**Tabella 1** - Tipo di attività

SPORT					
1	AEROMODELLISMO	31	MOTONAUTICA RADIOC.	61	TWIRLING
2	ARRAMPICATA SPORTIVA	32	NUOTO - PALLANUOTO	62	WUSHU - KUNG FU
3	ATLETICA LEGGERA	33	NUOTO PINNATO	63	TAEKWONDO
4	ATLETICA PESANTE	34	NUOTO SALVAMENTO	64	TENNISTAVOLO
5	BADMINTON	35	ORIENTAMENTO NELLA NATURA	65	TIRO A SEGNO
6	BOCCE	36	PALLACANESTRO	66	TIRO CON L'ARCO
7	BOWLING	37	PALLATAMBURELLO	67	VELA
8	BRIDGE	38	PALLAVOLO		ALTRE ATTIVITÀ
9	CAMPESTRE	39	PATTINAGGIO CORSA	68	GIOCHI E SPORT TRADIZIONALI
10	CALCIO	40	PATTINAGGIO GHIACCIO	69	DANZA
11	CALCIO A 5	41	PENTATHLON MODERNO	70	TEATRO
12	CANOA	42	PESCA SPORTIVA	71	MIMO
13	CANOTTAGGIO	43	PISTA PALLAPUGNO	72	AEROBICA - STEP - SPINNING
14	CANOTTAGGIO SEDILE FISSO	44	PALLAMANO	73	AQUAFITNESS
15	CICLISMO	45	PUGILATO EDUCATIVO	74	FITNESS CON SOVRACCARICHI
16	CRICKET	46	PESI	75	FITNESS CON MACCHINE AEROBICHE
17	DAMA	47	RUGBY	76	ATTIVITÀ MOTORIE ADATTATE
18	DANZA SPORTIVA	48	SCHERMA	77	TREKKING
19	GINNASTICA AEROBICA	49	SNOW BOARD	78	USCITE GUIDATE IN AMBIENTE NATURALE
20	GINNASTICA ARTISTICA	50	SOFTBALL MISTO / BASEBALL	79	CICLOTURISMO
21	GINNASTICA RITMICA	51	SPORT DISABILI	80	GIARDINAGGIO
22	GOLF	52	SQUASH	81	SITO INTERNET ATTIVITÀ MOTORIE E SPORTIVE

<b>23</b>	HOCKEY GHIACCIO	<b>53</b>	SCACCHI	<b>82</b>	FORMAZIONE DOCENTI
<b>24</b>	HOCKEY PISTA	<b>54</b>	SCI ALPINO	<b>83</b>	GIORNALE DELLO SPORT SCOLASTICO
<b>25</b>	HOCKEY PRATO	<b>55</b>	SCI DI FONDO	<b>84</b>	LEZIONI - CONFERENZE TEORICHE
<b>26</b>	JUDO	<b>56</b>	SCI NAUTICO	<b>85</b>	ATTIVITÀ PER LO SVILUPPO DELLE CAPACITÀ MOTORIE
<b>27</b>	KARATE	<b>57</b>	SPORT EQUESTRI	<b>86</b>	ATTIVITÀ PER LO SVILUPPO DELLE CAPACITÀ RELAZIONALI
<b>28</b>	KARTING	<b>58</b>	TENNIS	<b>87</b>	ATTIVITÀ PER L'INTEGRAZIONE SOCIALE
<b>29</b>	LOTTA	<b>59</b>	TIRO A VOLO		
<b>30</b>	MOTONAUTICA	<b>60</b>	TRIATHLON	<b>88</b>	ALTRE ATTIVITÀ NON PRESENTI IN ELENCO

**Tabella 2 - Categoria delle attività**

<b>A</b>	ATTIVITÀ SPORTIVE CON COMPETIZIONI STRUTTURATE	<b>E</b>	ATTIVITÀ MOTORIE IN AMBIENTE NATURALE
<b>B</b>	SPORT SENZA COMPETIZIONI STRUTTURATE	<b>F</b>	ATTIVITÀ PREVALENTEMENTE COGNITIVE
<b>C</b>	ATTIVITÀ MOTORIE ESPRESSIVE	<b>G</b>	EDUCAZIONE MOTORIA - FISICA - SPORTIVA CURRICOLARI
<b>D</b>	ATTIVITÀ MOTORIE DI PROMOZIONE DELLA SALUTE		



---

## Bibliografia

Ahamed et al., 2007. School-based physical activity does not compromise children's academic performance. *Medicine & Science in Sport & Exercise*; 39 (2): 371-376

Alferman D., Stoll O. (2000). Effects of physical exercise on self concept and well being. *International Journal of Sport Psychology*, 30, 47-65

Allender S., Gill Cowburn G., Foster C., 2006. Understanding participation in sport and physical activity among children and adults: a review of qualitative studies. *Health Educ. Res.* 21 (6): 826-835

Allison K.R., Adlaf E.M., Ialomiteanu A., Rehm J. (1999). Predictors of health behaviours among young adults, analysis of the National Population health survey. *Canadian Journal of Public Health*, 90 (2), 85-89

Anderson M.L., 2003. Embodied Cognition: A field guide. *Field Review. Artificial Intelligence* 149 (2003) 91-130

Argyle M., 1988. *Bodily communication*, Routledge, London & New York

Bailey R., 2005. Evaluating the relationship between physical education, sport and social inclusion. *Educational Review*, 57, 71 e 90

Bailey R., 2006. Physical education and sport in schools: a review of benefits and outcomes. *Journal of School Health*, 76, 397 e 401

Baldassarri, 2008; I giovani in Veneto - Ricerca HBSC 2006

Biddle S. J., Wang C.K., 2003. Motivation and self-perception profiles and links with physical activity in adolescent girls. *J. Adolesc.* 26: 687-701

Biddle S., Gorely T., Marshall S., 2004a. Physical activity and sedentary behaviours in youth: issues and controversies. *Journal of the Royal Society for the Promotion of Health*, 124 (1): 29-33

Biddle S., Gorely T., Stensel DJ., 2004b. Health-enhancing physical activity and sedentary behaviour in children and adolescents. *J Sports Sci*; 22: 679-701

Blair S., 2000. Mangelnde Fitness ist so gefährlich wie Rauchen. *Ärztezeitung* 95, 19

Boreham C., Neville C., Savage M., Murray L. (2002). Associations between physical fitness and activity patterns during adolescence and cardiovascular risk factors in young adulthood: The northern Ireland Hearts Project. *Int J Sports Med* 23, 22-26

Boreham C., Riddoch C., 2001. The physical activity, fitness and health of children. *Journal of Sports Sciences*; 19: 915-29

Bös K., Heel, Romahn N., Tittlbach S., Woll A., Worth A., Hölling H. (2002). Untersuchungen zur Motorik im Rahmen des Kinder- und Jugendgesundheitswesens. *Gesundheitswesen* 2002, 64 Sonderheft 1, 80-87

Bös K., Opper E., Woll A., Liebisch R., Breithecker D., Kremer B. (2001). Fitness in der Grundschule. *Haltung und Bewegung*. 21, 4-67

- Brunner J., 1981. Il gioco, A. Armando, Roma
- Caillois, 1981, I giochi e gli uomini, Bompiani
- Calfas, K. J. and Taylor, W. C., 1994. Effects of physical activity on psychological variables in adolescents. *Pediatric Exercise Science*, 6, 406-423
- Capel S., 2000. Issues in physical education, Routledge, London & New York
- Carbonaro G., Manno R., 1994. Preparazione sportiva giovanile: aspetti metodologici dell'avviamento allo sport. Coni Veneto Fisi Veneto Regione Veneto
- Carpenter S., 2011. I corpo e il cervello. In *Mente e cervello* n.78 giugno. Ed. Le Scienze
- Carraro A, Young MC, Robazza C (2008) A contribution to the validation of the physical activity enjoyment scale in an Italian sample. *Soc Behav Pers* 36: 911-918
- Carraro A., Zocca E., Lanza M., Bertollo M., 2003; Nodi epistemologici nella formazione degli insegnanti di educazione fisica; in *Scuola e didattica*, n. 17, maggio, pagg. 13-18
- Carta europea per lo sport (1992). Consiglio di Europa, Comitato per lo Sviluppo dello Sport. 7<sup>a</sup> Conferenza dei Ministri europei responsabili dello Sport. Rodi, maggio 1992.
- Carver A., Timperio A., Crawford D., 2008. Play it safe: the influence of neighbourhood safety on children's physical activity - a review. *Health & Place* 2008, 14: 217-227
- CCE (Commissione delle Comunità Europee), 2007. Libro Bianco sullo sport. [http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/site/it/com/2007/com2007\\_0391it01.pdf](http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/site/it/com/2007/com2007_0391it01.pdf)
- CCM, 2009. SISTEMA DI SORVEGLIANZA PASSI. Rapporto nazionale Passi 2009 [http://www.epicentro.iss.it/passi/rapporto2009/attivita/att-fisica\\_Passi09.pdf](http://www.epicentro.iss.it/passi/rapporto2009/attivita/att-fisica_Passi09.pdf)
- CDC, 1997, Guidelines for school and community programs to promote lifelong physical activity among young people. *MMWR (Morbidity and Mortality Weekly Report)* March 7, Vol. 46 / No. RR-6
- Cole TJ, Flegal KM, Nicholls D, Jackson AA (2007) Body mass index cut offs to define thinness in children and adolescents: international survey. *BMJ* 335:194
- Colella D, Morano M, Bortoli L, Robazza C (2008) A Physical Self-Efficacy Scale For Children. *Soc Behav Pers* 36: 841-848
- Commissione delle Comunità Europee (2007). Libro Bianco sullo sport. Sito internet: [http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/site/it/com/2007/com2007\\_0391it01.pdf](http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/site/it/com/2007/com2007_0391it01.pdf)
- Commissione Europea, 2007. Libro bianco: "A Strategy for Europe on Nutrition, Overweight and Obesity related health issues"
- CONI - CENSIS, 2003. I numeri dello sport 2001 - Monitoraggio CONI su società, tesserati e operatori delle federazioni Sportive Nazionali e delle Discipline Sportive Associate, Roma
- CONI, 2011. I numeri dello sport italiano. [http://www.coni.it/images/documenti/I\\_NUMERI\\_DEL\\_CONI\\_EM\\_2010.pdf](http://www.coni.it/images/documenti/I_NUMERI_DEL_CONI_EM_2010.pdf)
- CONI-Università La Sapienza, 2002. Le fonti di dati e le indagini statistiche sullo sport in Italia. [http://www.coni.it/fileadmin/user\\_upload/temp\\_/mondo\\_sportivo/osservatori/documenti/nuovo321\\_inf\\_Fonti\\_2002.pdf](http://www.coni.it/fileadmin/user_upload/temp_/mondo_sportivo/osservatori/documenti/nuovo321_inf_Fonti_2002.pdf)
- Corbin C.B., Pangrazi R.P., 2004. Physical Activity for Children: Current Patterns and Guidelines, (for President's Council on Physical Fitness and Sports). *Research Digest*; Series 5, n° 2 June
- Craig G.J., 1995. Lo sviluppo umano. Prentice Hill International
- Côté J, Fraser-Thomas J. (2007) Youth involvement in sport. In: Crocker R. (Ed.)

Sport psychology: A Canadian perspective. Pearson, Toronto, pp. 270-298

CSEP (Canadian Society for Exercise Physiology), 2011a. Canadian Physical Activity Guidelines - Clinical Practice Guideline Development Report - January - [http://www.csep.ca/CMFFiles/Guidelines/CPAGuideline\\_Report\\_JAN2011.pdf](http://www.csep.ca/CMFFiles/Guidelines/CPAGuideline_Report_JAN2011.pdf)

CSEP (Canadian Society for Exercise Physiology), 2011b. Canadian Sedentary Behaviour Guidelines For Children (aged 5-11 years) and Youth (aged 12-17 years) - February - [http://www.csep.ca/CMFFiles/Guidelines/CPAGuideline\\_Report\\_JAN2011.pdf](http://www.csep.ca/CMFFiles/Guidelines/CPAGuideline_Report_JAN2011.pdf)

Cucco F., 2011. "L'educazione fisica in Italia dopo la riforma Gelmini". G. D'Anna Casa Editrice. [http://www.edusport.it/c/document\\_library/get\\_file?uuid=edf8bfb5-5202-47d6-b36b-c98b52e3e1a6&groupId=19045](http://www.edusport.it/c/document_library/get_file?uuid=edf8bfb5-5202-47d6-b36b-c98b52e3e1a6&groupId=19045)

Currie C., Roberts C., Morgan A., Smith R., Settertobulte W., Samdal O., Barnekow Rasmussen V. ads. (2004). Young people's health in Context: HBSC 2001/02 survey. WHO Policy Series: Issue 4, WHO Regional Office for Europe, Copenhagen. Department of Health and Ageing

Danne T., Beyer P., Holl RW., Holterhus PM., Kiess W., Kordonouri O., Lange K., Leppler R., Marg W., Nake A., Neu A., Peterson M., Ziegler R. (2006). Diabetes mellitus im Kindes. und Jugendalter. Praxis Leitlinien. Scherbaum WA., Kiess W., [www.diabetes-kinder.de](http://www.diabetes-kinder.de)

Davis PH., Dawson JD. Riley WA., Lauer RM. (2001). Carotid intima-media thickness is related to cardiovascular risk factors measured from childhood through middle-age: The Muscatine Study. *Circulation* 104, 2815-2819

Dgr n 1265 del 05/05/2009 - Giunta Regione Veneto Sito internet: [\[gione.veneto.it/NR/rdonlyres/847C4279-BEDB-454F-A4D4-8696EC397A6B/0/DGR1265\\\_Allegato\\\_A\\\_Bando.pdf\]\(http://gione.veneto.it/NR/rdonlyres/847C4279-BEDB-454F-A4D4-8696EC397A6B/0/DGR1265\_Allegato\_A\_Bando.pdf\)](http://www.re-</a></p>
</div>
<div data-bbox=)

Dobbins M, DeCorby K., Robeson P., Husson H., Tirilis D., 2009. School-based physical activity programs for promoting physical activity and fitness in children and adolescents aged 6-18 (Review). The Cochrane Library, Issue 3. Sito internet: <http://www.thecochranelibrary.com>

Dordel S.(2003). Bewegungsförderung in der Schule. Handbuch des Sportförderunterrichts. Dortmund: modernes lernen.

Dulach F., Kauth T., Lang H., Steinki J. (2006). Ministerium für Kultus, Jugend und Sport Baden-Württemberg; Das chronisch kranke Kind im Schulsport

Durnin, J.V.G.A. 1992. *Physical activity levels past and present. In N. Norgan (Ed.) Physical activity and health.* Cambridge: Cambridge University Press. Pp.20-27

Dwyer G.M., Higgs J., Hardy L.L., Baur L.A., 2008. What do parents and preschool staff tell us about young children's physical activity: a qualitative study. *Int. Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 2008, 5: 66

Dwyer T, Coonan WE, Leitch DR, Hetzel BS, Baghurst RA. An investigation of the effects of daily physical activity on the health of primary school students in South Australia. *Int J Epidemiol* 1983; 12: 308-13

Edelman G., 1987. Neural Darwinism. The Theory of Neuronal Group Selection, Basic Books, New York

Eibl-Eibesfeldt I., 1993. *Etologia umana*, Bollati Boringhieri, Torino

Eid L., L'Agenzia Nazionale per lo Sviluppo dell'Autonomia Scolastica, Nucleo Territoriale della Lombardia ex IRRE Lombardia 2009, [http://www.motorfit.it/esperienze/Atti\\_Motorfit\\_versione\\_scaricabile.pdf](http://www.motorfit.it/esperienze/Atti_Motorfit_versione_scaricabile.pdf)

- Eigen, Winkler, 1985; il Gioco, Adelphi
- Etnier, J.L. et al., 1997. The influence of physical fitness and exercise upon cognitive functioning: a meta-analysis. *J. Sport Exerc. Psychol.* 19, 249-274
- Eurofit (1988) Eurofit: Handbook for the European Test of Physical Fitness. Council of European Committee for Development of Sport: Rome
- European Commission, 2006. Health and food. Special Eurobarometer 246/Wave 64.3 - TNS Opinion & Social. [http://ec.europa.eu/health/ph\\_publication/eb\\_food\\_en.pdf](http://ec.europa.eu/health/ph_publication/eb_food_en.pdf)
- European Sport Chart, 1992 (adopted by the Committee of Ministers on 24 September 1992). Scaricata dal sito internet: [http://www.coe.int/t/dg4/sport/resources/texts/spmanif\\_en.asp](http://www.coe.int/t/dg4/sport/resources/texts/spmanif_en.asp)
- Fabbi E., 1981. Educazione psicomotoria e strutturazione dello schema corporeo. S.S.S Roma
- FIMS, 1997; A physically active lifestyle-Public health's best buy? Position Statement, *British Journal of Sports Medicine* 1997; 31: 264-265
- Fox K.R. (2000). Self-esteem, self perceptions and exercise. *International Journal of Sport Psychology*, 31, 228-240.
- Fumagalli G.F., Bertinato L., Lanza M., 2004-2005; Progetto "Più Sport @ Scuola": Rendicontazione scientifica
- Fumagalli G.F., Bertinato L., Lanza M., 2005-2006; Progetto "Più Sport @ Scuola": Rendicontazione scientifica
- Fumagalli G.F., Bertinato L., Lanza M., 2006-2007; Progetto "Più Sport @ Scuola": Rendicontazione scientifica
- Fumagalli G.F., Bertinato L., Lanza M., Uras S., (2009). Relazione finale "Più sport a scuola 2008/09"
- Giugni G., 1963. L'educazione fisica e la personalità nell'età evolutiva, IEM Napoli
- Glemberg A., 2010. Embodiment as a unifying perspective for psychology. *Wiley Interdisciplinary Reviews: Cognitive Science*. Vol. 1, pagg. 586-596
- Gogoll A., Kurz D., Menze-Sonneck A. (2003). Sportengagements Jugendlicher in Westdeutschland
- Gould, D., & Carson, S. (2008). Life skills development through sport: Current status and future directions. *International Review of Sport & Exercise Psychology*, 1, 58-78.
- Gould, D., Collins, K., Lauer, L., & Chung, Y. (2006). Coaching life skills: A working model. *Sport and Exercise Psychology Review*, 2, 4-12.
- Gould, D., Collins, K., Lauer, L., & Chung, Y. (2007). Coaching life skills through football: A study of award winning high school coaches. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19, 16-37.
- Governo italiano, 1998. Secondo rapporto del governo italiano sulla convenzione delle nazioni unite sui diritti del fanciullo. Centro nazionale di documentazione ed analisi per l'infanzia e l'adolescenza
- Graf C., Dordel S., Koch B., Predel H.G. (2006). Bewegungsmangel und Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen. *Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin*: 57, 220-225
- Größing S., Größing N. (2002). Kinder brauchen Bewegung. Ein Leitfaden für Eltern und Erzieher. Wiebelsheim, Limpert
- Gutin B., Barbeau P., Owens S. et al., 2002. Effects of exercise intensity on cardiovascular fitness, total body composition, and visceral adiposity of obese adolescents. *Am J Clin Nutr*; 75: 818-26
- Hancox R.J., Milne B.J., Poulton R. (2004). Association between child and adolescent television viewing and adult health: a longitudinal birth cohort study. *The Lancet* Volume 364, Issue 9430, 17-23 July, Pages 257-262

- Hebestreit H., Ferrari R., Meyer-Holz J., Lawrenz W., Jüngst BK. (2002). *Kinder- und Jugendsportmedizin. Grundlagen, Praxis, Trainingstherapie*
- Heckler B., Croce R., 1992. Effects of time of posttest after two durations of exercise on speed and accuracy of addition and subtraction by fit and less-fit women. *Perceptual and Motor Skills* 75 (1992), pp. 1059-1065
- Heyters C., Marique T., 2011 “Le baromètre de la condition physique des enfants de 8 à 12 ans” - [http://www.bloso-kics.be/dolelgroepen/Gedeelde%20%20documenten/Kinderen%20en%20jongeren/110101\\_BARO\\_2011\\_complet.pdf](http://www.bloso-kics.be/dolelgroepen/Gedeelde%20%20documenten/Kinderen%20en%20jongeren/110101_BARO_2011_complet.pdf)
- Hickman M., Roberts C., Matos M. (2000). Exercise and leisure time activities. In Currie C., Hurrelman K., Setterbulte W., Smith R., Todd J. (eds), *Health and health behavior among young people*. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe
- Hillman, C.H. et al., 2003. Acute cardiovascular exercise and executive control function. *Int. J. Psychophysiol.* 48, 307-314
- Hillman, C.H. et al., 2008. Be smart, exercise your heart: exercise effects on brain and cognition. *Nat. Rev. Neurosci.* 9, 58-65
- Hollmann W., Hettinger T. (2000). *Sportmedizin. Grundlagen für Arbeit, Training und Präventionsmedizin*. Stuttgart: Schattauer
- Humbert M.L. et al., 2008. Using a Naturalistic Ecological Approach to Examine the Factors Influencing Youth Physical Activity Across Grades 7 to 12. *Health Educ Behav.* April, vol. 35 no. 2 158-173
- Hüttenmoser, M (2002). Und es bewegt sich noch! *Und Kinder* Nr. 70, 9-76, Marie Meierhofer-Institut für das Kind, Zürich
- ISTAT, 2009, *La vita quotidiana nel 2008. Settore Famiglia e società* Indagine multiscope annuale sulle famiglie. “Aspetti della vita quotidiana”, Anno 2008
- Janssen I, LeBlanc AG. Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 2010; 7 (40)
- Janz KF., Dawson JD., Mahoney LT. (2002). Increases in physical fitness during childhood improve cardiovascular health during adolescence: the Muscatine Study. *Int J Sports Med* 23, 15-21
- Jeannerod M., 1990. Un modello gerarchico delle azioni rivolte a uno scopo, in *Sistemi Intelligenti*, Il Mulino, Bologna
- Jeffrey, 1973, Effects of Play on Associative Fluency in Preschool-Aged Children, *Developmental Psychology*
- Ketelhut K., Bittmann F. (2001). Bewegungsmangel im Kindesalter: Sind Gesundheit und Fitness heutiger Kinder besorgniserregend? *Sportunterricht, Schorndorf*
- Kimm, S.Y.S., Glynn, N.W., Kriska, A.M., Barton, B.A., Kronsberg, S.S., Daniels, S.R., Crawford, S.B., Sabry, Z.I., and Liu, K. (2002). Decline in Physical Activity in Black Girls and White Girls during Adolescence. *N Engl J Med* 347:709-715
- King A., Wold B., Smith C.T. and Harel Y. (1996). *The Health of Youth. A cross-national survey*. WHO, Regional Publications, European Series n. 69
- Kornexl E., 2007. *Anthropologische Grundlagen des Sports*. Institut für Sportwissenschaften: Innsbruck
- Kramer AF., Colcombe S.J., McAuley E., Scalf PE., Erickson KI. (2005). Fitness, aging and neurocognitive function. *Neurobiol. Aging* 26, 124-127
- Kristensen P.L, Moeller N.C., Korsholm L., Kolle E., Wedderkopp N., Froberg K., Andersen L.B. (2010) The association between aerobic fitness and physical activity in children and adolescents: the Euro-

pean youth heart study. *Eur J Appl Physiol* 110: 267-75

Kurth B.M., Bergmann K.E., Dippeldorfer A., Hölling H., Kamtsiuris P., Thefeld W. (2002). Die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland. *Bundesgesundheitsbl-Gesundheitsforsch-Gesundheits-schutz* 2002, 45, 852-858

Lakens L., Semin G.R., Garrido M.V. (2011 - in press). The Sound of Time: Cross-Modal Convergence in the Spatial Structuring of Time. *Consciousness and Cognition*

Lakerveld et al.: Towards the integration and development of a cross-European research network and infrastructure: the DETERminants of Diet and Physical ACTivity (DEDIPAC) Knowledge Hub. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 2014 11: 143. (<http://www.ijbnpa.org/content/11/1/143/abstract>)

Lanza M., 2004; Il posto delle attività motorie nel ciclo di vita, in Filippi N., Fumagalli G., Sanguanini B. In *Sport, formazione umana, società*; CLEUP, Padova, 25-33

Lanza M., 2005; Attività motorie in età evolutiva: alcuni elementi di riflessione. In Fumagalli G., Bertinato L.; *Sport: da fenomeno a bisogno della società*; CLEUP, Padova, 125-131

Le Boulch J., 1975; *Verso una scienza del movimento umano*, Armando, Roma

Le Boulch J., 1979. *Verso una scienza del movimento umano*. Armando Roma

Lee S.W.S., Schwarz N., 2010. Washing Away Postdecisional Dissonance. *Science* 7 May: Vol. 328 no. 5979 p. 709

Lemura LM, Maziakas MT., 2002. Factors that alter body fat, body mass, and fat-free mass in pediatric obesity. *Med Sci Sports Exerc*; 34: 487-96

Maeda J.K., Randall L.M., 2003. "Can Academic Success Come from Five Minu-

tes of Physical Activity?" *Brock Education Journal*; 13 (1): 14-22

Maes L, Lievens J (2003) Can the school make a difference? A multilevel analysis of adolescent risk and health behaviour. *Soc Sci Med* 56: 517-529

Mahar M.T., Murphy S.K., Rowe D.A., Golden J., Shields A.T., Raedeke T.D., 2006. Effects of a Classroom-Based Program on Physical Activity and On-Task Behavior. *Medicine & Science In Sports & Exercise* 0195-9131/06/3812-2086/0

Marshall S.J., Biddle S.J., Gorely T., Cameron N., Murdey I. (2004). Relationships between media use, body fatness and physical activity in children and youth: a meta-analysis. *Int J Obes*, 28, 1238-1246

Martin B., Wyss T., Menigsen W., Rost HP., Spieldenner J., Schlegel F., Rudin D., Somaini B., Kriemler S., Mahler P., Cassis I., Marti B. (2006). Kommentar zu den Empfehlungen des Bundesamts für Sport BASPO, des Bundesamts für Gesundheit BAG, Gesundheitsförderung Schweiz und des Netzwerks Gesundheit und Bewegung Schweiz aus dem Jahr 2006

McLeroy K.R., Bibeau D., Steckler A., Glanz K., 1988. An ecological perspective on health promotion programs. *Health Education Quarterly*, 15: 351-377

Meusel H. (1996). Lebenslanges Sporttreiben - Voraussetzungen schaffen, Barrieren abbauen, Aktivität fördern. *Sport Praxis* 3/96, 39-40

Miles L.K., Betka E., Pendry L.F., Macrae C.N., 2010. Rapid communication Mapping temporal constructs: Actions reveal that time is a place. *The Quarterly Journal Of Experimental Psychology*, 63 (11), 2113-2119

Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca. (2009). *Linee guida per l'attività di educazione fisica, motoria e sporti-*

- va nelle scuole di primo e secondo grado. Sito internet: [http://www.istruzione.it/web/istruzione/prot4273\\_09](http://www.istruzione.it/web/istruzione/prot4273_09)
- Ministero della Salute, 2007. "Guadagnare Salute". Scaricato dal sito internet: [http://www.salute.gov.it/imgs/C\\_17\\_publicazioni\\_605\\_allegato.pdf](http://www.salute.gov.it/imgs/C_17_publicazioni_605_allegato.pdf)
- Ministero della Sanità, 1998; Piano sanitario nazionale. Scaricato dal sito internet: [http://www.osservatorionazionalecrescendo.it/ons/legislazione/documenti/psn1998\\_2000.pdf](http://www.osservatorionazionalecrescendo.it/ons/legislazione/documenti/psn1998_2000.pdf)
- Montesori M., 1926. Il Metodo della Pedagogia Scientifica applicato all'educazione infantile nelle Case dei Bambini, III edizione ampliata, Maglione & Strini, Roma
- Morris D., 1978. L'uomo e i suoi gesti, Arnoldo Mondadori, Milano
- Morseth et al., 2016. Secular trends and correlates of physical activity: The Tromsø Study 1979-2008 BMC Public Health (2016) 16: 1215
- Mulvihill C., Rivers K., Aggleton P., 2000. Views of young people towards physical activity: determinants and barriers to involvement. Health Education, Vol. 100 Issue: 5, pp.190-199, doi: 10.1108/09654280010343555
- Müller C. (1997). Schule fetzt - denn Bewegung macht das Lernen leichter. Bewegung Kinder. Schorndorf: Hoffmann, 215-217
- Nazioni Unite. (1989). Convenzione sui diritti dell'Infanzia delle Nazioni Unite 1989, Articolo 1
- Nelson M.C., Neumark D., Hannan P., Story M. (2006). Longitudinal and secular trends in physical activity and sedentary behavior during adolescence. Pediatrics, 118, 1627-1634
- Neuhaus H., Thamm M. (2007). Bluthochmessung im Kindes- und Jugendgesundheitsurvey (KIGGS). Methodik und erste Ergebnisse. Bundesgesundheitsblatt, 50, 728-735. Springer Medizin Verlag 2007
- NICE (National Institute for Health and Clinical Excellence), 2009. Promoting physical activity, active play and sport for pre-school and school-age children and young people in family, pre-school, school and community settings. Public health guidance 17. Scaricata dal sito internet: <http://guidance.nice.org.uk/PH17/Guidance/pdf/English>
- Niedenthal P., 2007. Embodyng Emotion. Science Vol. 316 pagg. 1002-1005
- Okkio alla SALUTE: sistema di sorveglianza su alimentazione e attività fisica nei bambini della scuola primaria. Risultati 2008
- Oliverio, 2007, Motricità, linguaggio e apprendimento, [www.edscuola.it/archivio/antologia/scuolacitta/oliverio.pdf](http://www.edscuola.it/archivio/antologia/scuolacitta/oliverio.pdf)
- Paglieri, 2002. Credendo di giocare: verso un'interpretazione cognitivista dei processi ludici. Sistemi intelligenti XIV
- Parlebas P., 1976. Activités physiques et éducation motrice, Éditions EPS, Paris,
- Parlebas P., 1992. Sociométrie, réseaux et communication 242 pages, PUF, Paris
- PCPFS (President's Council on Physical Fitness and Sports), 2001 "Healthy People 2010: Physical Activity and Fitness" in Research Digest, Series 3, No. 13 March
- PCPFS, 2004; Physical Activity for Children: Current Patterns and Guidelines. In: The President's Council on Physical Fitness and Sports, United States Department of Health and Human Services, Research Digest, Series 5, n° 2 June
- Pellegrini, 2007, Evolution and Development; Developmental Review, 27
- Pellis, 2007; Rough-and-Tumble Play and the Development of Social Brain; Current Directions in Psychological Science, 16
- Pesce C., Crova C., Cereatti L., Casella R., Bellucci M., 2009. Physical activity and mental performance in preadolescents: Effects of

acute exercise on free-recall memory. *Mental Health and Physical Activity*, 2 16–22

Physical Activity Guidelines Advisory Committee. *Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report, 2008*. Department of Health and Human Services, Washington, DC, U.S.

Piacentini P.M. (1983). Sport, in *Dizionario amministrativo*, a cura di G. Guarino, 1425

Piaget J. 1936. *La naissance de l'intelligence chez l'enfant*, Delachaux et Niestlé

Piaget J., Inhelder B., 1966. *La psychologie de l'enfant*, Quadrige, PUF, 1966

Poikolainen K., Tuulio-Henriksson A., Aalto-Setälä T., Marttunen M., Lonnqvist J. (2001) Predictors of alcohol intake and heavy drinking in early adulthood: a 5-year follow-up of 15-19 year-old Finnish adolescents. *Alcohol and Alcoholism*, 36 (1), 85-88

Proffitt, D.R. (2008). An Action Specific Approach to Spatial Perception. In R.L. Klatzky, B. MacWhinney & M. Behrmann (Eds.), *Embodiment, Ego-Space, and Action*. New York: Psychology Press

Ravens-Sieberer U., Wille N., Bettge S., Erhart M. (2007). *Psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland*. BELLA-Studie

Röthig P. & Prohl R. (2003). *Sportwissenschaftliches Lexikon*. Schorndorf Hoffmann

Rowlands A.V., Ingledew D.K., Eston R.G. (2000). The effect of type of physical activity measure on the relationship between body fatness and habitual physical activity in children: a meta analysis. *Ann Hum Biol* 27, 479-497

Russell E. Glasgow, Ph.D., 1 Thomas M. Vogt, M.D., M.P.H., 2 and Shawn M. Boles, Ph.D, 1999; "Evaluating the Public Health Impact of Health Promotion Interventions: The RE-AIM Framework"

Sallis J.F., 2008. *Translating Research Into Public Policy: The Case of Active Li-*

*ving (PPT presentation) <http://www.drja-messallis.sdsu.edu/Documents/Sallis%20NCSL%20111708.pdf>*

Sallis J.F., McKenzie T.L. et al., 1999. Effects of health-related physical education on academic achievement: project spark. *Res Q Exerc Sport*; 70 (2): 127-34

Salmon Jo, Booth M.L., Phongsavan P., Murphy N., Timperio A., 2007. Promoting Physical Activity Participation among Children and Adolescents. *Epidemiologic Reviews Advance Access*, published June 7

Sauka M. and others, 2011 - Physical fitness in northern European youth: Reference values from the Latvian Physical Health in Youth Study, *Scandinavian Journal of Public Health*; 39: 35-43)

Schmidt R.A., Wrisberg C.A., 2000. Motor learning and performance, *Human Kinetic, Champaign*

Schmidt W., Harmanns - Tews I., Bretschneider W.D. (2003). *Erster Deutscher Kinder und Jugendsportbericht*. Schorndorf: Hofmann

Seefeldt V., Malina R.M., Clark M.A., 2002. Factors affecting levels of physical activity in adults. *Sports Med.*; 32 (3): 143-68

Shubert T., Semin G., 2009. Embodiment as a unifying perspective for psychology. *European Journal of Social Psychology*. Vol.39, pagg. 1135-1141

Sibley, B.A. and Etnier, J.L. (2003) The relationship between physical activity and cognition in children: a meta-analysis. *Pediatric Exercise Science*. 15, 243-256

Siedentop D., 2002. Content knowledge for physical education, *Journal of Teaching in Physical Education*, 21, 368-378.

Simonen R.L., Levälähti E., Kaprio J., Videman T., Battie M.C., 2004. Multivariate genetic analysis of lifetime exercise and environmental factors. *Med Sci Sports Exerc* 36, 1559-1566

- Singer D.G., Golinkoff R.M., Hirsh-Pasek K., 2006, *Play = Learning, Play = Learning. How Play Motivates and Enhances Children's Cognitive and Social-Emotional Growth*. Oxford University Press
- Singer R.N., 1984. *L'apprendimento delle capacità motorie*, Sss Roma
- Sothorn M.S., Loftin M., Suskind R.M., Udall J.N. and Blecker, U., 1999. The health benefits of physical activity in children and adolescents: implications for chronic disease prevention. *European Journal of Pediatrics*, 158, 271-274
- Special Eurobarometer 412 / Wave EB80.2 - TNS Opinion & Social, 2014. Sport and physical activity. Conducted by TNS Opinion & Social at the request of the Directorate-General for Education and Culture. Survey co-ordinated by the Directorate-General for Communication (DG COMM "Strategy, Corporate Communication Actions and Eurobarometer" Unit) Special Eurobarometer 412. [http://ec.europa.eu/health/sites/health/files/nutrition\\_physical\\_activity/docs/eb412\\_en.pdf](http://ec.europa.eu/health/sites/health/files/nutrition_physical_activity/docs/eb412_en.pdf)
- 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 (Health Evidence Network report); Scaricato dal sito <http://www.euro.who.int/document/e88185.pdf>
- Story M., 1999. School-based approaches for preventing and treating obesity *International Journal of Obesity* 23, Suppl 2, S43±S51
- Strack F., Sabine S., 1993. Proprioceptive determinants of emotional and nonemotional feelings. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol 64 (2), Feb, 211-220
- Strack F., Sabine S., Martin L., 1988. Inhibiting and Facilitating Conditions of the Human Smile: A Nonobtrusive Test of the Facial Feedback Hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1988, Vol. 54, No. 5, 768-777
- Stroebe W., Stroebe M.S. (1997). *Psicologia sociale e salute*. Milano, McGraw Hill
- Strong W.B., Malina R.M., Blimkie C.J.R., et al., 2005. Evidence based physical activity for school-age youth. *J Pediatr*; 146: 732-7
- Sutton-Smith B., 2001. *The Ambiguity of Play*. Harvard University Press
- Sutton-Smith B., 2008. *Play Theory. A Personal Journey and New Thoughts*. The *American Journal of Play*. Scaricata dal sito: <http://www.libraryandarchivesofplay.org/sites/www.libraryandarchivesofplay.org/files/docs/bss-play-theory.pdf>
- Syugusch R. (2006). Körperlich-sportliche Aktivität von Kindern und Jugendlichen - ein Beitrag für die Gesundheit? *Zeitschrift der Österreichischen Sportwissenschaftlichen Gesellschaft*
- Telford A., Salmon J., Jolley D., Crawford D. (2004) Reliability and validity of physical activity questionnaires for children: the Children's Leisure Activities Study Survey (CLASS). *Pediatr Exerc Sci* 16: 64-78
- The Hasting Center Report (1997). *Gli scopi della medicina: nuove priorità*. Politeia, 45, 1-48
- Thornton J.S., Frémont P., Khan K., et al. 2016. Physical activity prescription: a critical opportunity to address a modifiable risk factor for the prevention and management of chronic disease: a position statement by the Canadian Academy of Sport and Exercise Medicine. *Br J Sports Med (Clin J Sport Med)* 2016; 26: 259-265)
- Tortolero S., Taylor W., Murray N. (2000). Physical activity, physical fitness and social, psychological and emotional health. In: Armstrong N., van Mechelen W., *Paediatric Exercise Science and Medicine*.

Oxford: University Press, 273-293

Trost S.G., 2001; Objective Measurement of Physical Activity in Youth: Current Issues, Future Directions; Exercise and Sport Sciences Reviews, 0091-6631/2901/32-36

Trost, S.G., R.R. Pate, P.S. Freedson, J.F. Sallis, W.C. Taylor, 2000. Using objective physical activity measures with youth: How many days of monitoring are needed? *Med. Sci. Sports Exerc.* 32: 426-431

Van Der Horst K., Chin A. Paw M.J., Twisk J.W.R., Van Mechelen W., 2007. A Brief Review on Correlates of Physical Activity and Sedentariness in Youth. *Medicine & Science In Sports & Exercise*\_0195-9131/07/3908-1241/0

Vayer P., 1974. Educazione psicomotoria nell'età prescolastica. Armando. Roma

Wenner, 2009; Quel serissimo bisogno di giocare, *Mente e Cervello*, 54

WHA, 2002; Resolution WHA55/23 on Diet, Physical Activity and Health

Whitelaw S., Teuton J., Swift J., Scobie G., 2010. The physical activity e mental wellbeing association in young people: A case study in dealing with a complex public health topic using a 'realistic evaluation' framework. *Mental Health and Physical Activity* 3, 61-66

Whitelaw, S., Swift, J., Goodwin, A., & Clark, D., 2008. Physical activity and mental health: The role of physical activity in promoting mental wellbeing and preventing mental health problems an evidence briefing. Edinburgh: NHS Health Scotland. <http://www.healthscotland.com/uploads/documents/7901-RE025Final%20Report0708.pdf>

WHO (World Health Organization), 2007. Steps to health. A european framework to promote physical activity for health. Scaricato dal sito: [\[ta/assets/pdf\\\_file/0020/101684/E90191.pdf\]\(ta/assets/pdf\_file/0020/101684/E90191.pdf\)](http://www.euro.who.int/_da-</a></p></div><div data-bbox=)

WHO Framework Convention on Tobacco Control. Geneva, World Health Organization, 2005.

WHO, 2002; World Health Report 2002. Scaricato dal sito internet: [http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599979\\_eng.pdf](http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599979_eng.pdf)

WHO, 2010. "Global recommendations on physical activity for health. World Health Organization. Geneva, Switzerland.

WHO. (2009). European Health Report, 7-108.

Willemsa R.M., Hagoort P., 2007. Neural evidence for the interplay between language, gesture, and action: A review. *Brain and Language*. Volume 101, Issue 3, June, Pages 278-289

Winter, B. et al. (2007) High impact running improves learning. *Neurobiol. Learn. Mem.* 87, 597-609

Witt J.K., Proffitt D.R., 2008. Action-specific influences on distance perception: a role for motor simulation. *Journal of experimental psychology*. Human perception and performance, 34 (6), 1479-92.

World Health Organisation (WHO) (1986). Ottawa charter for health promotion. Geneva, WHO.

[www.RE-AIM.org](http://www.RE-AIM.org) (portale gestito dall'Università della Virginia "Virginia Tech")

Zaciorskij V.M., 1970. Le qualità fisiche dello sportivo - Edizioni Atletica Leggera. Milano

Zhong C., Liljenquist K., 2006. Washing Away Your Sins: Threatened Morality and Physical Cleansing. *Science* 8 September: Vol. 313 no. 5792 pp. 1451-1452

Zhu W. (1997) A multilevel analysis of school factors associated with health-related fitness. *Res Q Exerc Sport* 68: 125-135



Novembre 2016  
scripta sc  
scriptanet.net  
idea@scriptanet.net