

EDITORIALE / EDITORIAL

Educazione al Movimento

Movement Education

Francesco Peluso Cassese

Università degli Studi Niccolò Cusano Telematica Roma

francesco.peluso@unicusano.it

Oggi la ricerca neuroscientifica conferma che ciò che si contrappone all'esercizio fisico, ossia la sedentarietà, tende a inibire l'apprendimento. Quando un individuo siede per più di 15 minuti, il sangue inizia a rallentare il suo fluire sottraendo al cervello l'ossigeno e il glucosio necessari. A questo punto vengono rilasciati una serie di ormoni e non ultima anche la melatonina, poiché il cervello "pensa" di trovarsi in una condizione di riposo, dal momento che non è rilevato alcun comportamento di "navigazione" nell'ambiente. E più passano i minuti più il discente diviene letargico e assonnato e inizia a lottare per mantenere la concentrazione. A questo punto la capacità d'apprendimento risulta gravemente compromessa ed ogni impegno da parte del docente ad iniziare un processo cognitivamente valido risulta difficoltoso.

Trattandosi della principale istituzione sociale alla quale è affidata la responsabilità di promuovere l'attività fisica tra i giovani, l'Educazione fisica in ambiente scolastico potrebbe sembrare un rimedio ideale ad uno stile di vita eccessivamente sedentario (Sallis, Owen 1999).

In molti, tuttavia, hanno sollevato preoccupazioni in merito al fatto che il curriculum di Educazione fisica rischia di divenire sempre più marginale all'interno della giornata scolastica, sebbene il precoce manifestarsi degli effetti dell'inattività fisica abbia enormi conseguenze sulla vita dell'individuo.

La natura ha reso i bambini delle macchine in perpetuo movimento per un buon motivo. A cominciare dall'infanzia, essi sviluppano le abilità motorie che offriranno loro il fondamento per le successive esperienze di attività fisica. Una volta entrati nel periodo adolescenziale, i giovani iniziano a porre le basi della loro vita adulta.

Raggiungere i bambini prima che entrino in questa fase dello sviluppo è fondamentale per poter rompere il ciclo dell'inattività fisica.

Come vedremo negli articoli che seguono, il valore di indagare in che modo il movimento fisico influenzi l'apprendimento cognitivo, il benessere fisico ed emotivo e le abilità sociali nei bambini attinge a ricerche in ambito cognitivo, neuroscientifico ed educativo che risultano fondamentali per capire il fenomeno.

