

# Come promuovere l'importanza dello sport a scuola

## *Un toolkit per i dirigenti scolastici*

### Indice

#### *Introduzione*

1. Valutare le politiche e i programmi sulla salute e l'attività fisica della scuola e sviluppare un piano di miglioramento
2. Affrontare il tema dell'attività fisica e dell'alimentazione
3. Stabilire un comitato scolastico della salute
4. Migliorare i livelli di attività fisiche adottando atteggiamenti positivi verso l'attività fisica
5. Utilizzare un approccio a più componenti per promuovere l'attività fisica fra i giovani
6. Coinvolgere i giovani, ai quali ci si rivolge, nel determinare attività e misure appropriate
7. Rendere effettiva l'educazione alla salute che fornisce agli studenti conoscenze, abilità, mentalità ed esperienze necessarie per una salutare alimentazione e attività fisica che duri tutta la vita
8. Rendere effettivo un programma esauriente di attività fisica che abbia come fondamento un'educazione fisica di qualità
9. Rendere l'attività fisica cross-curriculare
10. Includere elementi coinvolgenti la famiglia o l'ambiente domestico



Project Number: 557089 EPP1-2014-IT-SPO-SCP

## Introduzione

Questo toolkit si rivolge ai dirigenti scolastici affinché abbiano il necessario sostegno per promuovere l'importanza dello sport a scuola. Le fasi che seguono saranno utili per:

- Sviluppare un piano per migliorare politiche e programmi sull'attività fisica e la salute;
- Affrontare il tema dell'attività fisica e dell'alimentazione;
- Allestire un comitato della salute;
- Migliorare i livelli delle attività fisiche;
- Utilizzare un approccio a più componenti per promuovere l'attività fisica fra i giovani;
- Coinvolgere i giovani, ai quali ci si rivolge, nel determinare attività e misure appropriate;
- Rendere effettiva l'educazione alla salute;
- Rendere effettivo un programma esauriente di attività fisica;
- Rendere l'attività fisica cross-curriculare;
- Includere elementi coinvolgenti la famiglia o l'ambiente domestico.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

## Valutare le politiche e i programmi sulla salute e l'attività fisica della scuola e sviluppare un piano di miglioramento

L'autovalutazione e la pianificazione costituiscono la struttura ad un programma per la salute a scuola ben coordinato, proprio come una cartina guida un automobilista. L'autovalutazione ci dice a che punto siamo con il programma, il piano fornisce destinazione e direzione per apportare miglioramenti. È più probabile che un piano per la salute risulti più efficace quando basato su sistematiche analisi delle esistenti politiche e pratiche adottate, che sia guidato da ricerche e sviluppato da un team che include insegnanti, genitori, amministratori scolastici, studenti e la comunità..

L'analisi complessiva non dovrebbe riguardare solo il contenuto di materiali e iniziative (esistenti e non), ma dovrebbe includere le opinioni di tutti i soggetti interessati al processo di sviluppo e messa in atto di programmi di EF – gli studenti, gli insegnanti e tutto lo staff scolastico. A questo proposito la valutazione di questionari potrebbe essere presa in considerazione. Per quanto riguarda i criteri di valutazione, l'analisi dovrebbe segnalare l'accuratezza, l'accettabilità, l'attuabilità e la convenienza delle politiche e dei programmi dell'educazione fisica. L'obiettivo della valutazione è quello di aiutare la scuola a condurre una chiara, completa e coerente analisi dei propri programmi e curricula di educazione fisica. I risultati possono aiutare le scuole a migliorare curricula esistenti, a svilupparne dei propri, o selezionare un curriculum pubblicato, che siano efficaci ed appropriati per proporre un'educazione fisica di alta qualità nelle scuole. can help schools enhance existing curricula, develop their own curricula, or select a published curriculum, to be appropriate and effective for the delivery of high quality physical education in schools. Un curriculum di alta qualità può migliorare le abilità della scuola tese ad influenzare positivamente le capacità motorie e i comportamenti in educazione fisica tra gli studenti.

## Obiettivi di apprendimento

L'obiettivo di apprendimento di questa fase è quello di dare ai dirigenti scolastici conoscenze riguardo l'importanza di valutare le politiche e i programmi sulla salute e l'attività fisica per poter lavorare sul loro miglioramento.

### Risorse Online

- [Creating a Physically Active School Year-Round](#)

Questo documento rappresenta linee guida con fasi semplici per la pianificazione, progettazione e analisi delle iniziative sull'attività fisica.

- [Physical Education at School in Europe](#)

Il documento fornisce informazioni su strategie nazionali, iniziative su larga scala riguardanti l'integrazione dello sport nel percorso educativo, così come analisi del curriculum e suggerimenti su come un buon curriculum di EF debba essere costruito.

### Risorse Online

- [World-wide Survey of School Physical Education](#)

Il documento mostra risultati di ricerca su curricula e programmi di EF in tutto il mondo, con suggerimenti su come integrare correttamente lo sport nel curriculum scolastico.

- [Physical Education Curriculum Analysis Tool \(PECAT\)](#)

Come suggerisce il nome questo è uno strumento in rete che aiuta i dirigenti scolastici e gli insegnanti ad analizzare e valutare il curriculum di EF a scuola – contiene questionari e suggerimenti su come condurre inchieste.

## Affrontare il tema dell'attività fisica e dell'alimentazione

Alimentazione adeguata e attività fisica rappresentano le fondamenta di una buona salute; esse debbono essere incluse nei programmi della scuola pubblica e considerate complementari. L'alimentazione fornisce il carburante per l'attività fisica. L'Organizzazione Mondiale della Salute ha sviluppato una strategia per quanto riguarda dieta, attività fisica e salute che richiama l'attenzione sull'importanza dell'equilibrio fra alimentazione e attività fisica. Esse sono collegate, infatti, in molti modi. La diffusione dell'obesità tra i bambini e gli adolescenti è aumentata sensibilmente in alcuni paesi in via di sviluppo e nella maggior parte dei paesi sviluppati. La causa primaria dell'obesità è lo squilibrio fra l'apporto calorico fornito dal cibo e quello speso con l'attività fisica. In questo modo la sola attività fisica non garantisce benessere. Nell'incoraggiare una salutare pratica dell'attività fisica la scuola deve anche:

- consentire agli studenti di scegliere e consumare cibi sani e assisterli nella scelta;
- concedere il tempo necessario per mangiare e per la ricreazione;
- scoraggiare gli studenti a consumare cibo spazzatura
- non utilizzare il cibo come premio o punizione

Una dieta scadente e un comportamento sedentario sono tra i fattori di maggiore rischio di malattie croniche che sono la causa del 59% di 56.5 milioni di morti ogni anno e il 46% delle patologie mondiali. Nel riconoscere questo come un serio problema di salute pubblica, WHO (l'organizzazione della salute mondiale) ha ideato una strategia globale sulla dieta, l'attività fisica e la salute al fine di promuovere un'azione a livello internazionale, nazionale e locale che incoraggia le persone ad adottare una dieta sana e uno stile di vita attivo. Ci sono prove chiare e convincenti che un alto consumo di zucchero, amido e grassi in concomitanza di inattività, costituisce il fattore determinante delle malattie croniche legate all'alimentazione. Una sana dieta e dell'attività fisica sono la chiave di un corretto stile di vita. Mangiare cibo nutriente e bilanciare l'apporto energetico assunto con l'attività fisica necessaria per mantenersi in salute, è essenziale in ogni fase della vita. Consumare troppo cibo calorico ma povero di sostanze nutrienti contribuisce ad accumulare eccesso di calorie e porta al sovrappeso e all'obesità. Le semplici ma fondamentali raccomandazioni dell'iniziativa globale sono: mangiare meno cibi calorici, specialmente quelli ricchi di grassi saturi e zuccheri,, usare meno sale, consumare cibi ricchi di grassi insaturi, consumare molta frutta, verdure e legume; selezionare cibi di origine marina o vegetale; essere fisicamente attivi per almeno 30 minuti al giorno.

## Obiettivi di apprendimento

Obiettivo di apprendimento di questa fase è fornire le conoscenze riguardo al legame tra alimentazione e attività fisica e riguardo a come la promozione di un'adeguata nutrizione e dell'attività fisica possono trasformarsi in fondamenta della politica della scuola sul corretto stile di vita.

## Risorse Online

- [WHO information series on school health](#)

Questo documento è parte della serie informativa del WHO sulla salute a scuola preparata per l'iniziativa globale sulla salute a scuola e la strategia globale sulla dieta, l'attività fisica e la salute. Lo scopo è quello di aumentare gli sforzi per educare i giovani sui benefici dell'attività fisica e di aiutare le scuole a fornire opportunità agli studenti e al personale scolastico per essere fisicamente attivi.

- [Dietary guidelines](#)

Le linee guida per la nutrizione sono fonte di suggerimenti. Queste raccomandazioni possono aiutare le persone a scegliere cibo e bevande salutari e servono come pilastri per programmi e politiche sull'alimentazione.

- [School health guidelines](#)

La pagina fornisce accesso ad una ricerca e alle migliori pratiche relative alla promozione di una sana alimentazione e all'attività fisica nelle scuole; vengono proposte nove linee guida. .

- [Physical Activity and Nutrition for Health](#)

Questo libro vi aiuterà a promuovere il fitness e l'alimentazione tra gli studenti e lo staff scolastico, gli strumenti sui servizi relativi alla nutrizione vi aiuteranno ad ottenere sostegno dai genitori e dalla comunità per aumentare il successo degli studenti.

## Allestire un comitato scolastico della salute

Una rete di soggetti interessati rilevanti (staff scolastici, genitori, gruppi di comunità locali, organizzazioni della salute) e una efficace collaborazione sono e per diffondere messaggi sani sull'attività fisica attraverso mezzi di comunicazione rilevanti. Tale rete e la costruzione di collaborazioni, necessarie per mettere in atto i programmi dell'attività fisica in contesti specifici (scuola, comunità), richiede dei valori condivisi, rispetto reciproco e un'articolazione agile di argomenti tra i soggetti interessati. Essa include anche accordo su obiettivi comuni valorizzino tutti i soggetti interessati. Un cambio di programma sull'attività fisica richiede leadership e una coordinazione multi settoriale. Dove possibile si attingerà a meccanismi e strutture esistenti; altrimenti, un team per coordinamento tra i soggetti interessati dovrebbe essere formato. Si raccomanda una buona rappresentanza del team. Dovrebbero essere identificati i ruoli specifici nel team a seconda del contest locale, essi potrebbero essere quelli suggeriti di seguito: coordinare le azioni di diversi settori e soggetti interessati, creare un ambiente per i soggetti interessati per perseguire strategie ed azioni, facilitare lo sviluppo e la messa in atto di programmi e piani di azione nazionali, compreso mobilitazione delle risorse, monitorare la messa in atto dei programmi, essere responsabili della coordinazione tra differenti livelli amministrativi (ad esempio nazionali, regionali, locali).

## Obiettivi di apprendimento

L'obiettivo di apprendimento di questa fase è quello di fornire conoscenze e abilità su come allestire un comitato scolastico della salute. Tale comitato potrebbe includere molti diversi soggetti interessati e sostenere la scuola nelle sue politiche di promozione dello sport.

### Risorse Online

- [A guide how to set up a school health council](#)

The website Il sito fornisce una guida per allestire un comitato scolastico della salute.

- [Establishing school health council](#)

La scuola dovrebbero intraprendere azioni per promuovere un ambiente sano per i loro studenti e per il personale, per fare ciò si può allestire un comitato scolastico consultivo per valutare lo stato di salute della scuola, dare suggerimenti su politiche rilevanti e tenere sotto osservazione argomenti inerenti la salute. Il comitato dovrebbe includere studenti, genitori, insegnanti, amministratori, e altri rappresentanti della scuola e della comunità.

- [A guide for forming school health team](#)

Il documento fornisce informazioni sulle persone che possono essere coinvolte e sulle azioni che si possono intraprendere.

- [Promoting healthy youth, schools and communities](#)

Linee guida per il comitato scolastico della salute. Fornisce informazioni sugli approcci per allestire un comitato della salute e come gestirlo con successo.



Project Number: 557089 EPP1-2014-IT-SPO-SCP

## Mirare a migliorare I livelli dell'attività fisica adottando atteggiamenti positivi nei confronti dell'attività fisica

La maggior parte degli studi svolti nelle scuole, che si sono concentrate ad accrescere I livelli dell'attività fisica, si sono dimostrati efficaci solo nell'accrescere tali livelli all'interno della giornata scolastica. Inoltre molti dei programmi proposti si focalizzano principalmente su attività di fitness, come ad esempio la corsa a tempo. Anche se l'incremento dell'attività fisica e del fitness è da ritenersi salutare, potrebbe tuttavia non ispirare atteggiamenti positivi verso l'attività fisica o cambiamenti permanenti dei comportamenti. Questa potrebbe essere la ragione per cui I programmi che si concentrano soltanto sul fitness non hanno successo nel modificare I livelli di attività fisica. Sarebbe dunque opportuno che i programmi si preoccupassero maggiormente di incoraggiare l'atteggiamento positivo dei bambini nei confronti dell'attività fisica nella speranza di influenzarne in generale il livello, in tal modo si otterrebbe un certo impatto anche nel fitness.

Strategie :

- Creare esperienze divertenti di attività fisica e che prendano in considerazione il benessere dei ragazzi, la possibilità di guadagnare fiducia in se stessi, divertendosi.
- Creare programmi che incoraggino I giovani ad aumentare il livello di attività fisica durante tutta la giornata e non soltanto a scuola.
- Promuovere un "clima di competenza", cioè un ambiente nel quale I giovani sono incoraggiati a sviluppare le loro capacità individuali e migliori performance.
- offrire l'opportunità di provare un'ampia scelta di attività comprese quelle che potrebbero maggiormente attrarre I meno sportivi; ad esempio proponendo attività più creative quali la danza o il cheerleading.
- Assicurarsi che le attività siano sviluppate in modo appropriato e che rinforzi positivi vengano utilizzati per riconoscere impegno e progressi.

## Obiettivi di apprendimento

Obiettivo di questa fase è quello di fornire conoscenze riguardo al miglioramento del livello di attività fisica degli studenti nelle scuole adottando atteggiamenti positivi verso l'attività fisica. La fase 4 fornisce risorse con molti esempi su come presentare l'attività fisica ai bambini in modo interessante.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

### Risorse Online

- [Practical strategies for promoting physical activity](#)

Identificare ed utilizzare strategie efficaci anche dal punto di vista dei costi è importante per garantire un corretto utilizzo delle risorse e dei fondi a disposizione. Questa raccolta mette insieme ricerche disponibili e strategie pratiche per delineare approcci ed azioni per promuovere efficacemente l'attività fisica tra i bambini fino a 12 anni.

- [Assessment in Physical Education](#)

Questo è il capitolo 6 del quadro di riferimento del curriculum di EF dove viene dichiarato che la valutazione nell'EF ha molti scopi e contribuisce al processo decisionale. Al fine di sostenere questa tesi, molti fattori vengono presi in considerazione come ad esempio: diverse forme di valutazione, il processo di insegnamento, di apprendimento e valutazione.

### Risorse Online

- [Practical strategies for promoting physical activity](#)

Identificare ed utilizzare strategie efficaci anche dal punto di vista dei costi è importante per garantire un corretto utilizzo delle risorse e dei fondi a disposizione. Questa raccolta mette insieme ricerche disponibili e strategie pratiche per delineare approcci ed azioni per promuovere efficacemente l'attività fisica tra i bambini fino a 18 anni.

- [Ten Strategies for Schools to Promote Physical Activity and Healthy Eating](#)

Le linee guida forniscono informazioni su come le scuole possano incoraggiare gli alunni ad essere più attivi fisicamente



## Utilizzare un approccio a più componenti per promuovere l'attività fisica fra i giovani

È importante assicurarsi che i programmi prevedano un approccio multi – componente, come ad esempio cambiare l'ambiente scolastico, apportare cambiamenti nel curriculum e inserire elementi basati sulla famiglia. I programmi di successo tendono ad usare un approccio multi componente, come ad esempio offrire una combinazione di lezioni integrative di educazione fisica, di modifica dei comportamenti e attività di pausa inserite durante tutta la giornata. Al contrario, programmi basati soltanto sull'istruzione non hanno prodotto alcun effetto sui livelli di educazione fisica dei bambini. Questo poiché le lezioni strutturate in classe tendono a limitarsi alla trasmissione di informazioni invece di offrire ai bambini l'opportunità di cimentarsi nelle attività.

Strategies:

- usare un approccio multi – componente per promuovere l'attività fisica e sostenere sviluppo e cambiamento.
- usare strategie che combinino elementi curriculari, formativi e ambientali, ad esempio lezioni aggiuntive di EF, attività cross curriculari e playground markings. (tecnica che prevede dipingere un'area dedicata, come un cortile, con forme colorate sulle quali i bambini giocano)
- impegnarsi ad aumentare la varietà delle opportunità di attività fisiche disponibili durante il giorno, ad esempio misure per incrementare il tragitto attivo, sessioni di attività quotidiane, ricreazioni attive in classe e compiti a casa di EF
- Includere elementi di modifica del comportamento, come ad esempio definizione degli obiettivi, auto monitoraggio e opportunità aggiuntive di attività fisica.

## Obiettivi di apprendimento

L'obiettivo di apprendimento di questa fase è quello di mostrare come l'attività fisica debba essere considerata da un più ampio punto di vista quando viene introdotta a scuola. Questa fase mira a mostrare come i programmi di successo tendano ad utilizzare approcci multi – componente.

### Risorse Online

- [Effect of school-based interventions on physical activity and fitness in children and adolescents](#)

Il documento riassume recensioni recenti su come incrementare l'attività fisica o il fitness nei giovani e porta avanti una sistematica revisione di nuovi studi di intervento.

- [Promoting physical activity in schools](#)

Il documento illustra come selezionate questioni inerenti alla salute possano fungere da punti base nella pianificazione, nella messa in atto e nella valutazione degli interventi come parte dello sviluppo di una scuola che promuove la salute..

### Risorse Online

- [Physical education framework](#)

Il documento mostra un quadro di EF per classi della scuola primaria e secondaria. Esso si concentra su standards di contenuto modello ed è sostenuto da ricerche attuali, pone inoltre l'attenzione sull'apprendimento degli studenti con l'obiettivo di far loro adottare uno stile di vita attivo.

- [Social-ecological model to physical education](#)

Il documento propone linee guida per componenti di modelli socio – ecologico (individuali, ambiente sociale, ambiente fisico e politiche) la relazione tra influenza a più livelli e attività fisica.

## Rendere partecipi I giovani coinvolti nel determinare attività e misure appropriate

È importante promuovere l'indipendenza e incoraggiare i giovani ad essere responsabili della propria partecipazione alle attività fisiche. Ciò può essere fatto offrendo ai giovani un'opportunità di scegliere le attività alle quali prendere parte. Questo elemento di scelta sembra essere particolarmente importante per le ragazze adolescenti. Dando loro voce in capitolo può aiutare a far emergere le loro preferenze, identificare quali sono le barriere alla partecipazione e suggerire cambiamenti per aumentare e sostenere il livello di attività.

Strategie:

- Dare ai giovani voce in capitolo consultandosi con loro su ogni aspetto delle misure da prendere.
- Lavorare con il gruppo scelto di studenti aiutandoli a sviluppare indipendenza e senso di responsabilità del loro livello di attività fisica.
- Lavorare con il gruppo scelto di studenti per identificare ciò che li incoraggia ad essere fisicamente attivi.
- Condurre un'ispezione delle attuali misure e coinvolgere I giovani nel processo decisionale e di strutturazione delle attività.
- Dare ai giovani la possibilità di scegliere le attività alle quali vorrebbero prendere parte.

## Obiettivi di apprendimento

Obiettivo di apprendimento di questa fase è quello di dare ai dirigenti scolastici conoscenze e abilità per lavorare e interagire con gli studenti in quanto principali soggetti interessati nel processo della promozione dello sport a scuola. Dopo aver completato la fase, i dirigenti scolastici apprenderanno le diverse strategie e I mezzi necessari per coinvolgere gli studenti nel processo di promozione futura dello sport.

### Risorse Online

- [Physical activity and health in Europe: evidence for action](#)  
Il documento mostra I fattori e le condizioni che possono influenzare l'attività fisica, nonché le strategie per incoraggiare l'attività fisica.
- [Health – enhancing physical activity](#)  
Raccomandazioni per incoraggiare l'EF e le capacità motorie nelle scuole.
- [Physical activity questionnaires](#)  
Scopo di questo articolo è quello di analizzare questionari di educazione fisica e studi sulla loro validità ed affidabilità.
- [Physical Activity Questionnaire for Children](#)  
Strumento auto gestito su richiamo settimanale, ideato per la valutazione dei livelli generali di attività fisica nella scuola elementare per studenti dai 4 agli 8 anni e approssimativamente dagli 8 ai 14.

## Mettere in atto l'educazione alla salute al fine di dare agli studenti conoscenze, atteggiamenti, abilità ed esperienza necessarie ad una corretta alimentazione e pratica dell'attività fisica.

L'educazione alla salute fornisce opportunità formali agli studenti per acquisire conoscenza ed apprendere abilità trasversali essenziali al fine di adottare comportamenti sani, come ad esempio corretta alimentazione e attività fisica. Trasmessa da insegnanti qualificati, una buona educazione alla salute include istruzioni su argomenti essenziali e abilità che promuovono e proteggono la salute e la sicurezza fisica, emozionale e sociale, permettendo agli studenti di mettere in campo determinati comportamenti sul tema salute. Un'educazione alla salute all'avanguardia prevede un curriculum sequenziale coerente con gli standard nazionali, con tempi informativi adeguati, e valutazioni per migliorare le conoscenze degli studenti. L'educazione alla salute scolastica si propone di aiutare gli studenti a sviluppare conoscenze e abilità necessarie per prendere decisioni consapevoli, mettere in pratica comportamenti sani e creare le condizioni per un corretto stile di vita. L'educazione alla salute può essere proposta in molti modi, in base ai bisogni e alle risorse di un paese. Può essere insegnata come materia specifica, come parte di altre materie, ad esempio scienze, economia domestica, matematica e agricoltura, o in combinazione ad esse. Le politiche dell'educazione alla salute che si concentrano su dieta e attività fisica dovrebbero:

- Fornire conoscenze e abilità, aiutare a sviluppare atteggiamenti corretti riguardo alle relazioni tra una buona dieta, attività fisica e salute.
- Affrontare il tema della preparazione corretta del cibo e il suo consumo come positivi e divertenti aspetti della vita.
- Consentire agli studenti di intervenire praticamente nel processo decisionale riguardante gli aspetti del cibo e dell'attività fisica.
- Consentire agli studenti di identificare non solo le barriere all'essere fisicamente attivi, ma anche soluzioni per superarle.
- Fornire agli studenti una cultura sui mezzi di comunicazione e marketing, soprattutto riguardo al cibo e alle bevande non alcoliche. Coinvolgere gli insegnanti che hanno ricevuto la migliore formazione e hanno le giuste conoscenze e abilità per trasmettere efficacemente messaggi sulla salute

### Obiettivi di apprendimento

Obiettivo di apprendimento di questa fase è quello di fornire conoscenze e abilità affinché i dirigenti scolastici possano mettere in atto approcci per sviluppare l'educazione alla salute a scuola andando oltre il semplice aumento delle attività fisiche in EF.

### Risorse Online

- [Public health network](#)

Tali reti sono a disposizione di coloro, individui, organizzazioni e settori, che hanno un ruolo nel migliorare l'alimentazione e il livello di attività fisica in Galles. Esse supportano i membri fornendo e migliorando l'accesso alle informazioni e mettendo a disposizione un forum per condividere conoscenza e buone pratiche, e permettendo ai membri di imparare l'uno dall'altro.

- [Skills for Health](#)

Il documento fornisce linee guida sull'educazione basata sulle abilità, incluse le abilità trasversali: componente importante in una scuola a misura di bambino e promotrice della salute.

### Risorse Online

- [5 Approaches to Physical Education in Schools](#)

Il sito presenta l'educazione fisica in un contesto di istruzione scolastica con diversi modelli di curriculum. La salute a scuola: il documento fornisce la prospettiva della formazione dell'insegnante per quanto riguarda l'educazione alla salute nelle scuole.

- [Health education in schools](#)

Dall'informazione ai modelli di responsabilizzazione: l'articolo studia i differenti approcci nell'educazione alla salute.

## Mettere in atto un programma completo di attività fisica che abbia come fondamento un'educazione fisica di qualità

Un programma completo di attività fisica descrive ciò che studenti preparati in materia dovrebbero sapere e saper fare. Esso pone enfasi su contenuti significativi, i quali includono:

- Istruzioni su capacità motorie varie pensate per accrescere lo sviluppo del bambino e dell'adolescente
- Educazione al fitness e valutazione tali da permettere allo studente di comprendere e migliorare il proprio benessere.
- Sviluppo di concetti cognitive relative alle capacità motorie e al fitness.
- Opportunità di migliorare le abilità sociali e cooperative.
- Opportunità di aumentare il valore posto sull'attività fisica per la salute, il divertimento, l'espressione di sé e la sicurezza in se stessi.

## Obiettivi di apprendimento

L'obiettivo di questa fase è quello di fornire conoscenze riguardo a ciò che un curriculum di educazione fisica dovrebbe contenere e riguardo l'importanza di un solido programma di EF per la comprensione e l'adozione di un salutare stile di vita da parte degli studenti.

### Risorse Online

- [Physical education lesson plans](#)  
Il sito fornisce esempi per lezioni di educazione fisica, utilizzabili liberamente.
- [Expert Groups \(EU Work Plan for sport 2014-2017\)](#)  
Attività fisica che esalta l'aspetto della salute.
- [Example of an PE curriculum](#)  
Il documento è un complete curriculum di EF, ideato per adattarsi a classi di alunni dai 12 ai 15 anni
- [Physical Education: "The future ain't what it used to be!"](#)  
Analisi di vari approcci allo sviluppo del curriculum di EF.

## Rendere l'attività fisica trasversale

È importante concedere ai bambini una scelta di attività e del tempo, durante la giornata, per poter essere attivi. Ricerche hanno dimostrato che i bambini tendono ad avere livelli più alti di partecipazione alle attività fisiche se incoraggiati e se hanno l'opportunità di provare diverse tipologie di attività. In questo modo, infatti, possono scoprire l'attività più adatta a loro. Preferire o meno un'attività può influenzare il livello dell'attività fisica stessa.

## Obiettivi di apprendimento

L'obiettivo di apprendimento di questa fase è quello di fornire abilità e conoscenze ai dirigenti scolastici per promuovere lo sport a scuola, attività cross curriculari.

### Online Resources

- [Comprehensive School physical Activity programs: A guide for Schools](#)  
La guida per le scuole e i distretti scolastici serve ad sviluppare, mettere in atto e valutare programmi complete di educazione fisica. I giovani in età scolare dovrebbero partecipare ad attività fisiche per almeno 60 minuti al giorno, la scuola, dunque, ha un ruolo significativo nel mettere in atto tale raccomandazione. Questa guida aiuta le scuole ad individuare contesti scolastici più attivi.
- [Crossing the Curriculum in Physical Education](#)  
Il punto di vista di un insegnante su come un curriculum di EF possa diventare crosscurricolare.
- [A fresh approach to integrating core content in Physical Education](#)  
Esempio di piano di lavoro che mostra come diverse conoscenze possano essere integrate in attività di EF.
- [Cross \(Curricular\) Fit](#)  
Il documento fornisce informazioni sui diversi tipi di giochi che possono essere organizzati dagli insegnanti, integrando nelle lezioni di EF, le conoscenze inerenti ad altre materie.

## Includere un collegamento con la famiglia o la casa

Le ricerche dimostrano come spesso i programmi non tengano in considerazione le barriere che impediscono un buon livello di attività fisica per il bambino. Affinché gli interventi abbiano successo, è importante che i professionisti considerino il punto di vista dei genitori o dei tutori su ciò che possa favorire o no la partecipazione all'attività fisica. È stato a tal proposito notato come i bambini partecipino più volentieri alle attività se sostenuti dai genitori. Le ricerche hanno mostrato che genitori e tutori sono più propensi ad offrire sostegno quando le attività risultino accessibili, organizzate in ambienti sicuri, e adatte a tutti i membri della famiglia.

### Strategies

- Coinvolgere genitori e tutori nella progettazione e trasmissione delle attività
- Lavorare con i genitori e i tutori per stabilire ciò che rende un ambiente sicuro per i bambini e adatto al gioco
- Tenere informati genitori e tutori sulle iniziative e programmi riguardanti le attività fisiche.
- Fornire ai genitori e ai tutori informazioni sulle opportunità, offerte dal territorio, di prender parte, insieme, ad attività fisiche.

## Obiettivi di apprendimento

Obiettivo di apprendimento di questa fase è quello di dare ai dirigenti scolastici le conoscenze per lavorare con i genitori in quanto soggetti interessati che possono sostenere la scuola nelle sue iniziative di promozione dello sport.

### Risorse Online

#### [Parent engagement](#)

Il documento fornisce strategie per il coinvolgimento dei genitori nelle attività sulla salute a scuola.

#### [Getting Parents Involved in Physical Education](#)

Un articolo che propone la prospettiva di un insegnante su come i genitori possano essere coinvolti nelle lezioni di EF

#### [A Coach's Guide to Parental Roles and Responsibilities in Sport](#)

Il documento analizza come genitori e allenatori possano comunicare e lavorare per incoraggiare i bambini a partecipare alle attività sportive a scuola.

#### [How to involve hard-to-reach parents; encouraging meaningful parental involvement with schools](#)

Il documento è una guida su come coinvolgere in modo efficace i genitori nelle diverse attività scolastiche.