

# Come integrare lo sport e gli approcci ad uno stile di vita sano nei percorsi formativi degli studenti

*Insegnanti di tutte le discipline*

## Indice

### Introduzione

1. [Usare l' Educazione Fisica, lo Sport e l' Attività Fisica per innalzare gli standard](#)
2. [Promozione, fra gli insegnanti di altre discipline, di un'attenta valutazione sul come integrare la riflessione sugli stili di vita sani ed il benessere nel curriculum](#)
3. [Esperienze pregresse della scuola e progetti sull'oggetto del toolkit](#)
4. [Usare lo sport come contesto d'apprendimento](#)
5. [Progettazione e supporto agli insegnanti di altre aree curriculari](#)
6. [L'uso delle tecnologie per promuovere ulteriormente l' Educazione Fisica, lo Sport e l'Attività Fisica](#)
7. [Come integrare lo sport e gli stili di vita nei percorsi educativi degli studenti](#)
8. [Strategie di comunicazione con le famiglie](#)

## Introduzione

Il toolkit si propone di individuare le strategie per integrare le attività sportive con il benessere fisico, mentale e stili di vita sani nel percorso scolastico degli studenti, sviluppando una formazione interdisciplinare complessa che coinvolga altre materie scolastiche.

A questo proposito, il toolkit sviluppa una serie di strategie per il coinvolgimento di insegnanti di altre materie, nonché il tentativo di identificare le strategie di comunicazione appropriate con le famiglie.





## Utilizzare l' Educazione Fisica, lo Sport e l' Attività Fisica per innalzare gli standard

Questo capitolo fornisce la giustificazione per l'ulteriore promozione (e offerta) dell'EF, dello sport e dell'attività fisica e del modo in cui, quando questi vengono promossi con successo, ottengano, come risultati complessivi, un aumento di rendimento a livello scolastico, e, più in generale, nello sviluppo / comportamento.

**'L'educazione fisica, l'attività fisica e lo sport hanno dimostrato di avere un impatto positivo nella misura in cui i giovani si sentono legati alla loro scuola, nelle loro aspirazioni, nella misura in cui si sviluppano comportamenti sociali positivi all'interno della scuola, e nello sviluppo del concetto di leadership e di competenze di cittadinanza '.**

(Stead & Neville 2010)

**' I ragazzi fisicamente più in forma hanno migliorato la funzione cerebrale, hanno ottenuto i punteggi di rendimento più alti e prestazioni cognitive superiori rispetto ai ragazzi meno in forma.'**

(Chaddock 2012)

Tutte le persone coinvolte nella formazione fisica, sport e / o attività fisica sono convinte della capacità di tali attività di migliorare ulteriormente la vita, di motivare, mettere a fuoco, ed avere il potenziale per tirare fuori il meglio dalle persone. Molte persone sono anche in grado di acquisire e trasferire le più ampie competenze "trasversali " che imparano attraverso l'educazione fisica, lo sport e l'attività fisica in altri settori della vita. In effetti, sarebbe raro trovare un atleta di successo che non sia in grado di descrivere come i diversi aspetti del proprio sport abbiano avuto un impatto sulle proprie conoscenze, comportamenti, atteggiamenti, competenze o in altre aree della propria vita personale / professionale. Questo è vero anche per i giovani. L'educazione fisica, lo sport e l'attività fisica possono essere utilizzati per migliorare sia lo sviluppo fisico che cognitivo individuale.

Le scuole sono piene di studenti la cui autostima e fiducia hanno beneficiato dalla partecipazione e dal successo raggiunti in qualche forma di educazione fisica, di sport e di attività fisica, e che hanno investito su queste per migliorare i loro comportamenti, gli atteggiamenti e le prestazioni nelle diverse aree delle loro vite. La questione chiave per gli insegnanti, allenatori e gli altri attori che lavorano in ambienti educativi è capire come sfruttare ciò che l'educazione fisica, lo sport e l'attività fisica possono fare per gli individui, e trasformarlo in una strategia sostenibile e di successo che funzioni per tutti i giovani. Sappiamo che alcuni adulti (di solito coloro che hanno avuto un'esperienza positiva nell'educazione fisica, nello sport e nell'attività fisica in età adolescenziale) lo fanno istintivamente, ma abbiamo anche bisogno di descriverlo in modo che ogni scuola sia in grado di implementarlo. Poi abbiamo una strategia per migliorare gli standard scolastici. L' impatto di tali attività sulla scuola è interessante. Ogni progetto di ricerca internazionale che cerca di collegare l'attività fisica, l'educazione Fisica, o lo sport ad un miglioramento nel comportamento trova una correlazione positiva, anche se alcuni hanno correlazioni più forti rispetto ad altri. Tuttavia, gli studi che si basano sull'esclusiva misurazione della quantità di attività fisica, EF, o partecipazione sportiva intraprese dagli alunni e l'impatto di queste sul loro rendimento scolastico, comunque misurate, non mostrano una correlazione chiara e positiva. Questo ci dice che solo facendo più attività fisica non è di per sé sufficiente per la maggior parte dei giovani per portare cambiamenti nel comportamento. Le strategie per l'educazione fisica, lo sport e l'attività fisica devono essere opportunamente collegate in una strategia educativa per consentire loro di essere pienamente realizzate.

## Obiettivo d'Apprendimento

- Fornire un'ulteriore prova del valore che l'educazione fisica, lo sport e l'attività fisica hanno sul singolo studente.



- Fornire un'ulteriore prova del valore che l'educazione fisica, lo sport e l'attività fisica hanno sulla scuola.
- Fornire un'ulteriore prova del valore che l'educazione fisica, lo sport e l'attività fisica hanno sulla comunità più ampia.
- Incoraggiare la scuola, gli enti locali e nazionali ad aumentare le opportunità per gli studenti di partecipare attivamente all'educazione fisica, allo sport e all'attività fisica.
- Fornire una risorsa in grado di supportare la pianificazione strategica e l'attuazione di ulteriori opportunità di educazione fisica, sport e di attività fisica per tutti gli studenti.
- Incoraggiare ulteriormente le scuole a sviluppare una pianificazione condivisa e la programmazione della formazione degli insegnanti (per gli insegnanti provenienti da altre aree disciplinari), ad aumentare la loro consapevolezza di come l'Educazione Fisica, lo sport e l'attività fisica siano in grado di sviluppare competenze trasversali e l'acquisizione di competenze cognitive, logiche, matematiche, relazionali, l'autostima, il rispetto delle regole, la capacità di lavoro di squadra.
- Promuovere l'idea che tutta la formazione degli insegnanti (delle altre materie di base) riceva qualche tipo di formazione in educazione fisica, e nell'attività fisica.

Simile ad altre strategie di miglioramento di tutta la scuola, l'utilizzo dell'educazione fisica, dello sport e dell'attività fisica può essere finalizzato al miglioramento degli standard di tutta la scuola se affrontato nel modo seguente:

- Esiste una leadership che ha un ruolo nella pianificazione e attuazione delle attività;
- Gli studenti e il personale coinvolto sono accuratamente identificati;
- L' EF e altri dipartimenti lavorano in collaborazione per sviluppare strategie e risorse di alta qualità; e

affinché tutto ciò abbia successo, dobbiamo fare in modo che le strategie da utilizzare nell'educazione fisica, nello sport e nell'attività fisica siano opportunamente collegate in una strategia educativa.

### Risorse Online

- [Want Smarter, Healthier Kids? Try Physical Education! | Paul Zientarski | TEDxBend](#)  
Volete ragazzi più intelligenti e sani? Provate l'Educazione Fisica
- [Protecting and improving the nation's health](#)  
Il legame fra salute e benessere degli studenti e il raggiungimento degli obiettivi. Un vademecum per dirigenti scolastici, governanti e personale educativo.
- [Education Scotland](#)  
Salute e benessere attraverso l'apprendimento
- [Education Scotland](#)  
Salute e benessere: responsabilità di tutti- Progetto di ricerca della scuola secondaria
- [BBC News Scotland](#)

### Risorse Online

- [Youth Sports Trust](#)  
Come l'EF e lo Sport impattano sui risultati scolastici?
- [The Guardian](#)  
Come l'EF e lo Sport possono migliorare la salute ed il benessere degli studenti? - live chat
- [Physical Activity and Health - Practice briefing - children](#)  
Questo rapporto suggerisce strategie pratiche per promuovere l'attività fisica nei ragazzi di età 6-11
- [The Effects of Extracurricular Activities on the Academic Performance of Junior High Students](#)  
Effetti delle attività extracurricolari sulla performance scolastica di studenti di scuola secondaria inferiore





L'esercizio aumenta i buoni risultati fra gli adolescenti

● [The Guardian](#)

Buone pratiche, consigli e approfondimenti su come lo sport possa promuovere il benessere degli studenti – The Guardian

● [The Guardian](#)

I voti: come l'allenamento sportivo può migliorare la preparazione agli esami

● [The Guardian](#)

L'associazione fra l'Attività Fisica scolastica, compresa l'EF, e la performance scolastica

● [Managing sport](#)

Lo sport nel progetto educativo – SPORT Nuova Zelanda

● [Finnish Schools on the Move](#) (solo in finlandese)

L'aumento dell'attività fisica e la diminuzione del tempo sedentario fra i ragazzi d'età scolare

● [Sport England](#)

Lo Sport e l'età

● [Active Kids Do Better Join](#)

Il movimento per riportare l'attività fisica nelle nostre scuole

● [Research Link / Extracurricular Activities: The Path to Academic Success?](#)

Link di ricerca/ Attività extracurricolari: la strada verso il successo scolastico?

● [Participation in High School Physical Education --- United States](#)

Partecipazione all' EF nella scuola secondaria - USA

● [Positive Effects of Extra Curricular Activities on Students](#)

Questo document descrive il ruolo delle attività extracurricolari e gli effetti positivi che possono avere sugli studenti.

● [The Guardian](#)

Nelle scuole che combattono l'obesità degli studenti con il fitness

● [afPE](#)

L'associazione per l'Educazione Fisica (afPE) ha aggiornato il proprio documento programmatico sulla salute che delinea il ruolo cruciale dell'Educazione Fisica nella salute pubblica e nella promozione dell'attività fisica





## Promozione, fra gli insegnanti di altre discipline, di una attenta riflessione sul modo in cui integrare la valutazione del benessere e di stili di vita sani all'interno del curriculum

Questo capitolo cerca di individuare le strategie per promuovere spunti di riflessione tra i docenti di altre materie su come integrare la considerazione profonda del benessere mentale e fisico, degli stili di vita degli studenti nel curriculum, non solo di educazione fisica, ma anche di altre discipline.

Il punto di partenza è la chiarificazione nel curriculum di EF, delle problematiche legate al linguaggio del corpo; i collegamenti tra una corretta educazione alimentare ed il benessere fisico; la promozione delle risorse ambientali e naturali del territorio come il veicolo privilegiato per la promozione di una sempre maggiore consapevolezza dello studente come cittadino responsabile.

La strategia non è suggerita da linee guida ministeriali o teoriche, ma si realizza tutta nell'esperienza, grazie alle capacità di pianificazione del gruppo di lavoro - team di insegnanti - che riunisce insegnanti di diverse materie, dell'area di educazione fisica, delle scienze e delle discipline umanistiche.

Stile di vita può essere definito come l'insieme di tutti quei comportamenti e le abitudini che mirano a far vivere una persona in armonia in tutto il suo intero ciclo di vita. Sin dai tempi antichi si credeva che, per vivere bene, sia necessario adottare comportamenti diversi e vari nella vita di tutti i giorni. Lo stile di vita non è altro che una personalizzazione e l'adattamento di alcune regole di comportamento considerate ideali per la maggior parte delle persone per poter rimanere in buona salute.

In ogni fase della nostra vita e soprattutto durante l'infanzia e l'adolescenza, lo stile di vita dovrebbe essere caratterizzato da un equilibrio tra i seguenti aspetti: il movimento organizzato, il movimento non organizzato, la ricreazione, il riposo, l'alimentazione, gli aspetti affettivo/relazionale e quelli sociali, l'igiene e lo studio. Il movimento organizzato significa quelle attività di Educazione Fisica e Sport regolarmente programmate e gestite da professionisti. Il movimento non organizzato, invece, comprende le attività fisiche che non sono caratterizzate da una specifica programmazione.

I giovani devono bilanciare tali comportamenti e abitudini, al fine di evitare la predominanza di uno di essi rispetto agli altri. Ad esempio, curare esclusivamente la nutrizione, ma svolgere una vita sedentaria, non porta ad un positivo benessere. Un altro esempio è l'importanza data ai giochi per bambini: i bambini imparano attraverso il gioco, e il gioco promuove la crescita e lo sviluppo della personalità.

L'attività fisica organizzata, progettata da un esperto di movimento, non può essere scissa dal movimento non organizzato, perché i principali studi internazionali sulla fisiologia dell'esercizio nel mondo dell'infanzia ci dicono che i giovani, al fine di combattere la sedentarietà e la riduzione del livello di abilità e capacità motorie, dovrebbero fare attività fisica almeno un'ora al giorno.

## Obiettivo d'Apprendimento

I programmi di educazione fisica nelle scuole influiscono direttamente sulla salute fisica degli studenti. Fare la quantità raccomandata di esercizio fisico combatte l'obesità, che, conseguentemente, riduce il rischio di diabete, malattie cardiache, asma, disturbi del sonno e di altre malattie. L'esercizio fisico regolare contribuisce anche alla salute cardiovascolare e promuove lo sviluppo di muscoli e ossa. I programmi scolastici di EF dovrebbero prevedere valutazioni sia di tipo fisico – nel senso del livello generale di “abilità motorie” - che cognitive. Oltre a partecipare in attività fisica, gli studenti, nell'EF, apprendono i fondamenti di uno stile di vita sano, mattoni su cui possono svilupparsi in adulti sani, consapevoli.





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

### Risorse Online

- [Motor Skills And Teaching Styles In Physical Education](#) (solo in Italiano)  
Un'utile risorsa sui metodi d'insegnamento
- [Physical Education and Sport at School in Europe](#)  
Un resoconto dall' UE

### Risorse Online

- [What Are the Benefits of Physical Education in School?](#)  
Sull'EF a scuola
- [The role of the movement for young people](#)  
EF, stile di vita attivo e inattività fisica nell'infanzia



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.



## Esperienze pregresse della scuola e progetti sull'oggetto del toolkit

Lo scopo di questa fase è quello di fornire esperienze e progetti incentrati sull'integrazione degli aspetti legati allo stile di vita, al benessere fisico e mentale ed il curriculum di EF, anche se in diverse situazioni socio-educative.

Il centro sportivo all' Istituto "F. Datini" ha promosso due iniziative che, attraverso la forte convinzione in un approccio basato sul "movimento", supportano uno stile di vita sano, che, oltre allo sport e ad una corretta alimentazione, hanno suggerito esperienze progettate e realizzate per scoraggiare gli studenti dal prendere cattive abitudini, come il fumo ed il consumo di alcol, incoraggiandoli, invece, al rispetto dell'ambiente. Allo stesso tempo tali iniziative hanno anche lo scopo di infondere una sensazione di moderazione nel consumo e nello spreco di cibo e risorse naturali.

La prima iniziativa ha previsto:

- Giornate dedicate al Trekking
- Escursioni in grotte
- Presentazione di percorsi da parte di esperti / guide presenti in aula
- Mappe di ricerca, di studio e di elaborazione
- Mostra fotografica

La seconda iniziativa, in collaborazione con l'UO di diabete della USL n.4 di Prato, ha organizzato un corso di formazione sul diabete per gli studenti. Il corso si è basato sui seguenti argomenti:

- Principi di una corretta alimentazione (motivazione ad adottare una dieta corretta)
- Alimenti per diabetici e alimenti 'sani'
- L' esercizio in diabete
- Effetti dell'esercizio sugli zuccheri nel sangue
- Vari tipi di attività fisica: il lavoro e lo sport
- Sport raccomandati e non raccomandati
- Concetto di allenamento
- Come modificare la dieta e il dosaggio di insulina in previsione di attività fisica
- Esercizi pratici: valutazione di zucchero nel sangue prima e dopo l'esercizio fisico nei pazienti in buon controllo

## Learning Objective

Le attività del progetto hanno migliorato lo sviluppo delle seguenti competenze:

- Processo di socializzazione e di responsabilizzazione
- Conoscenza del rapporto tra attività fisica e cambiamenti fisici / psicologici tipici delle fasi di sviluppo dei giovani.
- Utilizzo delle competenze apprese in diverse situazioni ambientali (impostazioni di apprendimento formale e informale), in contesti problematici, non solo nello sport, ma anche in esperienze di vita di tutti i giorni.
- Rafforzamento della capacità di osservazione della realtà circostante, ampliando e approfondendo le conoscenze



ambientali, antropologiche, naturali, geografiche, topografiche e di orientamento

- Percezione del corpo e del movimento per il rafforzamento dell'autostima
- Applicazione dei principi della metodologia dell'allenamento per il mantenimento di una buona salute
- Gestione corretta del proprio programma di allenamento

### Risorse Online

- [PE and development](#)  
Sul ruolo dell'EF nello sviluppo di stili di vita attivi
- [European Council](#) (in Italiano)  
Raccomandazioni sulla promozione dell'attività fisica e sana
- [A Goal For The Health](#) (in Italiano)  
Sensibilizzare gli adolescenti al tema del doping e ad altre questioni etiche e sociali

### Risorse Online

- [Movement and health](#) (in Italiano)  
Progetto di educazione alla salute attraverso il movimento
- [On line Values](#) (in Italiano)  
Progetto di insegnamento di tipo cooperativo e collettivo "WikiCalcio"





## Uso dello Sport come Contesto d'apprendimento

Questo capitolo fornisce esempi di dove e come le materie fondamentali hanno pianificato e portato a termine con successo le proprie lezioni, utilizzando l'educazione fisica, lo sport e l'attività fisica come un 'contesto' per l'apprendimento, aumentando ulteriormente l'impegno dello studente.

## Obiettivo d'Apprendimento

- Incoraggiare la scuola e gli enti locali e nazionali ad aumentare le opportunità per gli studenti di partecipare ad attività di educazione fisica, di sport e di attività fisica.
- Incoraggiare ulteriormente le scuole a sviluppare una pianificazione condivisa e una programmazione della formazione degli insegnanti (per gli insegnanti provenienti da altre aree disciplinari), aumentare la loro consapevolezza di come l'EF, lo sport e l'attività fisica siano in grado di sviluppare le competenze trasversali e l'acquisizione di competenze cognitive, logiche, matematiche, relazionali, l'autostima, il rispetto delle regole, la capacità di lavoro di squadra.
- Sviluppare ulteriormente e integrare l'apprendimento e l'insegnamento attraverso il 'contesto' dell'educazione fisica, dello sport e dell'attività fisica.
- Incoraggiare gli insegnanti / i docenti di altre materie a utilizzare l'educazione fisica, lo sport e i temi dell'attività fisica nella consegna delle loro discipline.
- Sviluppare il contenuto e / o le pratiche di insegnamento e apprendimento, sostenendo l'ulteriore impegno dei discenti.
- Fornire risorse in grado di supportare la pianificazione e la realizzazione di ulteriori opportunità strategiche di educazione fisica, sport e attività fisica per tutti gli studenti.

Come altre strategie di miglioramento di tutta la scuola, l'educazione fisica, lo sport e l'attività fisica possono essere impiegati per migliorare gli standard di tutta la scuola. Ciò si realizza nel migliore dei modi quando:

- La leadership ha un ruolo nella pianificazione e attuazione dei lavori;
- Gli studenti e il personale coinvolto sono accuratamente identificati;
- L'EF e gli altri dipartimenti lavorano in collaborazione per sviluppare strategie e risorse di alta qualità; e

Affinché tutto questo abbia successo, dobbiamo fare in modo che le strategie da utilizzare nell'educazione fisica, nello sport e nell'attività fisica siano opportunamente collegate in una strategia educativa globale.

Il Comitato per lo Sport Giovanile (YST) ha lavorato con le scuole nel Regno Unito per capire come l'EF e lo sport possano essere utilizzati per migliorare gli standard di tutta l'istituzione scolastica in modo replicabile e sostenibile. Attraverso questa operazione, hanno sviluppato una struttura che le scuole possono utilizzare per determinare quali tipi di strategie potrebbero essere più adatte per l'uso sia in diversi contesti della scuola che per i diversi gruppi di studenti. Il lavoro iniziale è stato per lo più concentrato in più di 500 "scuole sportive" (scuole che si specializzano in EF) tra il 2005 e il 2010.

Il YST raccomanda quattro strategie chiave di miglioramento per tutta la scuola:



**• Contesti rilevanti**

E generalmente accettato che gli argomenti di insegnamento, se calati in contesti di vita reale, siano in grado di migliorare l'impegno e l'apprendimento dello studente. I contesti di educazione fisica, di sport e di attività fisica sono familiari e interessanti per molti giovani, e possono essere facilmente portati nell' insegnamento di concetti in molte altre discipline. Ad esempio, utilizzando i dati reali derivanti da eventi sportivi per illustrare concetti matematici, o la produzione di relazioni scritte sui fatti per sviluppare l'alfabetizzazione. L'uso di contesti sportivi è un modo semplice per utilizzare lo sport attraverso il curriculum. Si richiede poco sforzo da parte della scuola nell' integrare le idee in schemi didattici standard, ma è altamente efficace nel migliorare l'impegno degli studenti durante le lezioni, il che è un fattore chiave nel sostenere il raggiungimento degli obiettivi.

**• Utilizzare i valori positivi dello sport**

L'educazione fisica, lo sport e l'attività fisica possono costruire attributi personali che sono importanti per lo sviluppo olistico dei discenti. Questi includono la fiducia, l'ambizione, l'autostima, l'aspirazione, il rispetto delle regole, l'essere in grado di far fronte a vittorie e sconfitte, lo stabilire relazioni positive, la determinazione, il coraggio, ecc. Se queste qualità sono presenti, i giovani sono più propensi a sentirsi al sicuro nel correre rischi nel loro apprendimento, nel tentare il lavoro più impegnativo, e nel migliorare quindi le loro capacità. Le scuole hanno trovato molti modi innovativi per garantire che questi valori personali, sviluppati attraverso l'educazione fisica, lo sport e l'attività fisica siano riconosciuti, nutriti, e celebrati per tutta la vita dello studente all'interno dell'istituzione. Questa strategia è più efficace quando viene utilizzata anche per costruire un ethos positivo in tutta la scuola.

**• Beneficiare delle competenze generiche sviluppate attraverso l'educazione fisica, lo sport e l'attività fisica**

L'educazione fisica, lo sport e l'attività fisica sviluppano anche le competenze che sono rilevanti in altre aree del curriculum. Queste includono la capacità di osservazione, la capacità di analisi, la leadership, il lavoro di squadra, la comunicazione e le capacità motorie. Non è insolito per gli studenti dimostrare regolarmente queste abilità nell' educazione fisica, nello sport e nel contesto dell'attività fisica, ma non in altre aree del curriculum, il che potrebbe essere visto come uno spreco di talenti e di certo non supporta il raggiungimento dell'obiettivo. Sviluppare le competenze acquisite in educazione fisica, nello sport e nell'attività fisica in una più ampia gamma di circostanze è compito più complesso di quanto lo siano le altre strategie, perché richiede che le scuole siano in grado di sviluppare le competenze in modo coordinato, piuttosto che ogni disciplina determini il proprio curriculum in modo autonomo. Tuttavia, le scuole che hanno fatto questo hanno raccolto i frutti in termini di aumento dei livelli di abilità e di fiducia degli studenti, oltre a ridurre la quantità di ore di insegnamento delle stesse idee duplicate fra le diverse discipline.

**• Beneficiare degli approcci di insegnamento di successo utilizzati nell' EF**

L' educazione fisica di buona qualità, lo sport e l'attività fisica sono spesso caratterizzati da approcci (pedagogia) come ad esempio:

- Buon uso di tecniche di mentoring e coaching;
- Opportunità di lavoro di gruppo e di squadra;
- Dimostrazioni di alta qualità;
- Numero elevato di opportunità di apprendimento pratico;
- Elevato uso di situazioni competitive;

- Elevato uso di attività di approccio ludico per lo sviluppo delle competenze; e
- Uso non pericoloso di fissazione di obiettivi e di monitoraggio dei progressi.

Tutte queste strategie sono appropriate nell'insegnamento di altre discipline, ma possono mancare di altri stili più "tradizionali" di insegnamento. Pertanto, la quarta strategia sostiene la condivisione delle pratiche tra educazione fisica, sport e gli insegnanti di attività fisica e gli insegnanti di altre discipline. Questa strategia comporta, a lungo termine, un cambiamento sostenibile nella pratica di insegnamento che porta alla responsabilizzazione degli insegnanti nel provare nuove idee con fiducia, e negli studenti, sempre più coinvolti nel contribuire pienamente al proprio apprendimento.

### Risorse Online

- [Dundee Academy of Sport](#)  
Accademia sportiva di Dundee – Scozia. Lavorare con le scuole
- [Sport New Zealand](#)  
Risorse di Sport nel curriculum educativo
- [Dundee Academy of Sport](#)  
Usare lo sport come contesto d'apprendimento
- [Math'As and Sport](#)  
Progetto Matematica del Millennio
- [University of Cambridge](#)  
Raccolta delle attività di calcio e matematica del club dell'Arsenal

## Progettazione e supporto agli insegnanti di altre aree curriculari

Questo capitolo fornisce esempi di approcci comuni e "progetti" condivisi attraverso l'EF, lo sport e l'attività fisica ed altre aree curriculari. Inoltre fornisce agli insegnanti una piattaforma per lo sviluppo di 'progettazione'.

## Obiettivo d'Apprendimento

- Promuovere ulteriormente l'utilizzo dell'EF, dello sport e dell'attività fisica come 'Contesto' per l'apprendimento in altre aree curriculari.
- Fornire una risorsa che consenta agli insegnanti di tutte le materie di progettare e realizzare un insegnamento e un apprendimento efficaci.

### Risorse Online

- [Dundee Academy of Sport, Winter Olympics](#)  
Usare lo sport come contesto d'apprendimento – Olimpiadi Invernali
- [Dundee Academy of Sport, Ryder Cup \(Golf\)](#)  
Usare lo sport come contesto d'apprendimento - Golf
- [Exercise & Healthy Heart PowerPoint](#)  
Effetti positivi del movimento sul nostro corpo
- [Healthy Nutrition](#)  
Come e perché mangiare sano

### Risorse Online

- [Dundee Academy of Sport, Tour De France](#)  
Usare lo sport come contesto d'apprendimento – Tour de France
- [Physical Activity & Health Lesson Plan](#)  
Rapporto Attività fisica & Salute con particolare riferimento al cuore e ai polmoni, l'importanza di scelte di vita più sane e l'impatto dell'inattività
- [Data Gathering & Interpretation](#)  
Logica e Sport

## Risorse



Project Title					
Curriculum Area	Stage (Yr Group)	Project Theme	Aims, Objectives, Experiences and Outcomes	Interdisciplinary links	Brief Synopsis

## L'uso delle tecnologie per promuovere ulteriormente l'Educazione Fisica, lo Sport e l'Attività Fisica

Questo capitolo fornisce esempi di come l'uso di tecnologie sia in grado di supportare ulteriormente l'EF, lo sport e l'attività fisica, e altre aree curriculari.

C'è un certo numero di strumenti e risorse per aiutare gli insegnanti di educazione fisica (e altre aree curriculari) a fare un uso migliore della tecnologia nelle loro lezioni. Allenatori professionisti hanno utilizzato tecnologia all'avanguardia per la formazione e la preparazione degli atleti e i dispositivi mobili rendono ora possibile per le scuole utilizzare questo tipo di applicazioni a una frazione del costo e con maggiore accesso.

Con l'aumento di dispositivi mobili e di un apprendimento basato sulle app, c'è un enorme selezione di strumenti a prezzi accessibili per gli insegnanti, come applicazioni per l'analisi video, la riproduzione, la codifica, la valutazione, il monitoraggio della salute e così via. La possibilità di avere tutti questi strumenti in un unico dispositivo che sta in una mano ha trasformato la capacità di utilizzare la tecnologia.

La richiesta di integrazione della tecnologia non si limita all'aula tradizionale e si sta espandendo ad altre aree curriculari.

### Obiettivo d'Apprendimento

- Promuovere ulteriormente l'uso delle tecnologie in Educazione Fisica, Sport e attività fisica.
- Fornire una risorsa in grado di supportare gli insegnanti di EF e di altre discipline nella loro attività di pianificazione, nel loro insegnamento e valutazione.

#### Risorse Online

- [Not Only Fair Play on Twitter](#)  
Il progetto Not Only Fair Play è su Twitter.
- [The PEGEEK blog](#)  
Scopri come utilizzare il gioco cambiando la tecnologia nell'aula di EF
- [The Guardian](#)  
Blog dell'insegnante di EF: chi dovrei leggere?
- [PE APPS](#)  
App di EF – il fanatico di tecnologia e di EF- guida per le ultime "app" utili per l'EF, lo Sport e l'Attività Fisica
- [Enhancing physical education with technology](#)  
Alcune "app" per diventare un Educatore di EF nel 21° secolo
- [Integrating technology in PE](#)  
Insegnare con la tecnologia
- [IFL Science](#)  
Scuola norvegese che offre lezioni di E-Sport come alternative agli sport tradizionali
- [The Physical Educator.com](#)

#### Risorse Online

- [Itunes, Pe Apps](#)  
App di EF permettono la discussione e la condivisione delle migliori pratiche
- [Hudl Technique, Formerly Ubersense: Slow Motion Video Analysis](#)  
Gli atleti e gli allenatori in più di 40 sport usano la tecnica Hudl per migliorare attraverso la video analisi in slow motion.
- [MyFitnessPal](#)  
Perdere peso con MyFitnessPal, il contatore di calorie più veloce e facile da usare per iOS. Con il più grande database alimentare (oltre 5.000.000 prodotti alimentari) e cibi ed esercizi fisici incredibilmente facili e veloci ti aiuteremo a prendere quei chili in più! Ed è GRATIS! Non c'è miglior dieta app.
- [TgfU](#)  
Giochi educativi per la comprensione - sviluppato per aiutare i professionisti fisici e di educazione sanitaria a inserire il divertimento nelle lezioni finalizzate a mantenere i bambini attivi. TGFU Giochi per l'EF combina la tecnologia, l'istruzione, e il divertimento

Risorsa professionale online per Educatori di EF

- [Cardiograph: Heart Rate Pulse Measurement using your iPhone & iPad Camera](#)

Elettrocardiografo: Misurazione del battito cardiaco con iPhone e camera iPad

per creare un ambiente in cui i bambini si divertono a imparare.

- [Youtube.com](#)

Risorsa gratuita che fornisce abbondanza di risorse d'apprendimento che possono essere usate dagli insegnanti di EF, teorici dello Sport e da altre aree curriculari.

### App Mobili

- [Itunes, Pe Apps](#)

L'apprendimento mobile ha trasformato l'aula, così come la zona di Educazione Fisica. Le "app" di EF consentono la discussione e la condivisione delle migliori pratiche relative alle applicazioni da parte dell'insegnante di EF "fanatico della tecnologia".

- [Cardiograph](#)

Misurazione frequenza cardiaca usando la fotocamera iPhone & iPad - Traccia il Cardio Fitness di amici e parenti

- [TgfU](#)

Giochi educativi per la comprensione - sviluppato per aiutare i professionisti fisici e di educazione sanitaria a inserire il divertimento nelle lezioni finalizzate a mantenere i bambini attivi. TGFU Giochi per l'EF combina la tecnologia, l'istruzione, e il divertimento per creare un ambiente in cui i bambini si divertono a imparare.

- [Free GPS](#)

Immagazzina e indirizza gli utenti verso i punti di arrivo utilizzando le coordinate di latitudine e longitudine. GPS gratuito fornisce le funzionalità necessarie per utilizzare il GPS integrato di iPhone in una semplice interfaccia.

- [Kick it Out](#)

Seconda versione della app che fornisce agli utenti la possibilità di allegare video, foto e audio prova ai reclami per aiutare le indagini di supporto al comportamento discriminatorio e agli abusi nel calcio.

- [Sports Coach UK](#)

Allenatore UK ti porta la app per scaricare gratuitamente tecniche per chi vuole sviluppare e migliorare il proprio coaching. È perfetto per

### App Mobili

- [Near poda](#)

Applicazione necessaria per gli insegnanti e le scuole che hanno accesso a una serie di iPad, iPod, iPhone e Mac per le loro classi.

- [Statistics Calculator Lite](#)

Nelle statistiche di base, gli studenti sono tenuti a calcolare le diverse misure statistiche di un insieme di numeri. Con questa app, saranno messi a disposizione misure statistiche dopo aver immesso un insieme di numeri.

- [Anatomy 4D](#)

Attraverso questa applicazione gratuita e una immagine stampata semplice, Anatomia 4D trasporta studenti, insegnanti, professionisti medici, e chiunque voglia conoscere il corpo in un'esperienza in 4D interattiva di anatomia umana. Visivamente sbalorditivo e completamente interattivo, Anatomia 4D utilizza la realtà di tecnologie d'avanguardia per creare il veicolo perfetto per l'educazione del 21 ° secolo.

- [Anatomy and Physiology I & II](#)

Comprende tutti i contenuti da entrambi i campi, più alcune altre pagine. Esso comprende anche una tonnellata di quiz e una funzione di ricerca.

- [Essential Skeleton 4](#)

Completamente funzionale, questa App autonoma copre l'anatomia essenziale dello scheletro. Questa applicazione viene offerta gratuitamente per dimostrare la tecnologia 3D rivoluzionaria e il design innovativo inerente nuova gamma di applicazioni 3D4Mediche.

- [Powers of Minus Ten – Bone](#)

In questa versione di Paint, zoom nelle ossa umane, si può vedere come le ossa rotte guariscono, e

raccogliere nuove idee per migliorare il vostro coaching, oltre a dare la possibilità di imparare da allenatori in altri sport.

- **[i-drills](#)**

La più moderna cassetta degli strumenti digitali per l'allenatore moderno. Ogni I-strumento contiene una vasta gamma di caratteristiche e funzioni per aiutarvi a creare il contenuto di coaching che hai sempre voluto. E non è mai necessario lasciare l'ambiente creativo delle nostre applicazioni.

- **[GoPro](#)**

Rende facile controllare la fotocamera in remoto, visualizzare le foto e video e condividere i tuoi ricordi preferiti. (1) È possibile regolare le impostazioni della fotocamera e utilizzare il telefono o tablet come mirino per inquadrare lo scatto perfetto. Video Trim per creare brevi clip (2) o immagini fisse di alta qualità dai tuoi video per una facile condivisione.

- **[Flipboard](#)**

Flipboard è la tua rivista personale. Utilizzato da milioni di persone ogni giorno, è un luogo per tenersi aggiornati sulle ultime notizie, seguire gli argomenti che ti interessano e condividere storie, video e foto che ti influenzano.

- **[Polar Heart Rate Monitors](#)**

Accessori per migliorare il Vostro allenamento sportivo.

- **[Polar Beat](#)**

Il coach di Sport & Fitness.

indagare alcune delle cellule che si trovano nei nostri organi.

- **[Heart Master](#)**

Il CUORE MASTER EDWARDS è un'applicazione - servizio educativo destinato a medici e studenti di medicina coinvolti nel trattamento della malattia della valvola cardiaca. In questa edizione, dedicata a stenosi aortica, l'utente sperimenterà in un' unica full immersion 3D l'anatomia del cuore, nonché la fisiopatologia e il trattamento di stenosi valvolare aortica. Con Cuore MASTER (iPad solo) è ora possibile disegnare e scrivere direttamente sul contenuto animato in 3D, memorizzare note all'interno della vostra galleria di immagini, e condividere facilmente con i vostri coetanei

- **[Living Lung™](#)**

Lung Viewer The Living Lung™ app è compatibile con l'iPad 2 o più recente. A causa di modelli e texture a elevatissima risoluzione, questa applicazione non è compatibile con iPads di prima generazione.

- **[Science 360](#)**

La National Science Foundation (NSF) 360 per iPad offre un facile accesso per coinvolgere le immagini della scienza e ingegneria e video da tutto il mondo e un feed con le ultime notizie da parte delle istituzioni finanziate NSF. Il contenuto è prodotta dalla NSF o raccolto da scienziati, college e università, e centri di scienza e ingegneria NSF

- **[Anatomy Arcade](#)**

Anatomia Arcade fa sì che l'anatomia umana di base prenda vita attraverso impressionanti giochi flash gratis, piattaforme interattive e video.



## Come integrare lo sport e gli stili di vita sani nei percorsi educativi degli studenti

Questo step è legato alla sezione Buone Pratiche - Casi di Studio del portale del progetto, che mostra come gli studenti siano stati in grado di bilanciare la scuola e lo sport, per poi concentrarsi sull'importanza di tali strategie sviluppate attraverso lo sport, e utili per educare gli studenti a uno stile di vita sano. Sia i genitori che gli insegnanti hanno bisogno di determinare quali siano le loro priorità. Anche se lo sport è importante, in quanto non riguarda solo l'esercizio fisico, ma anche esperienze sociali, solo pochi studenti, probabilmente, avranno una carriera sportiva. Il gruppo di lavoro di docenti, consulenti e psicologi dello sport dovrebbe ricordare ai genitori e agli educatori che i risultati scolastici sono ancora una priorità. Ciò non significa che lo sport non sia utile o importante, ma non dovrebbe avere la precedenza sui risultati scolastici. Gli istruttori e i genitori devono lavorare insieme per garantire agli studenti il tempo sufficiente per i loro risultati scolastici - anche quando partecipano a attività sportive.

## Obiettivo d'Apprendimento

- Concepire un programma di insegnamento su come pianificare un'attività sportiva al fine di coinvolgere insegnanti di educazione fisica, insegnanti di altre materie ed esperti esterni.
- Impostare fogli di lavoro e questionari per una specifica attività (per esempio, il trekking sulle colline attraverso percorsi e sentieri).
- Tutti le potenziali battute d'arresto per l'espletamento delle attività dovrebbero essere prese in considerazione e analizzate insieme agli strumenti necessari per l'attività, il tempo necessario e ai diversi percorsi cercati e mappati.
- Dopo aver compilato i questionari durante la lezione di EF, alcuni degli studenti, in gruppi e con gli strumenti appropriate, metterà alla prova le proprie competenze necessarie per l'attività e cercherà di far fronte a potenziali difficoltà e battute d'arresto specificamente concepite dagli educatori.
- Queste attività hanno lo scopo di sfidare gli studenti nella soluzione dei problemi, in modo che possano testare le proprie capacità di far fronte alle difficoltà e lavorare in squadra per cercare e pianificare soluzioni.

## Risorse Online

### [Teamwork](#)

Esempio di competenze trasversali usate in un'efficace attività di gruppo.

### [Tuscany and sport](#)

### [Via francigena in Tuscany](#) (In Italiano)

Resoconto, in Italiano, su esperienze che collegano la salute e lo sport a scuola.





## Strategie di comunicazione con le famiglie

La comunicazione con le famiglie non riguarda solo la condivisione della passione per lo sport al di là curriculum scolastico (in questo caso grande attenzione è rivolta ad uno stile di vita corretto ed equilibrato), ma si chiede anche alle famiglie una formazione su argomenti relativi a tutta la crescita dello studente, sia nei suoi sport che nelle prestazioni scolastiche. Coinvolgere le famiglie nel processo di programmazione dell'attività scolastica necessariamente porta alla scoperta di nuovi metodi, una interessante opportunità di ottenere informazioni e formazione.

Gli insegnanti devono imparare a comunicare con gli studenti particolarmente appassionati di sport. I genitori, gli allenatori, gli insegnanti di altre materie e gli studenti stessi hanno bisogno di discutere di ciò che può essere fatto per bilanciare sport senza ridurre la qualità dei risultati scolastici. I genitori possono favorire la comunicazione con il proprio figlio, lavorando, ad esempio, per mantenere un programma-pasti in famiglia, almeno un paio di giorni a settimana. Allenatori e gli educatori possono incontrarsi per discutere le loro esigenze e la programmazione. Una comunicazione efficace può aiutare a garantire che gli studenti riescano a bilanciare con successo lo sport e lo studio senza sentirsi sopraffatti.

## Obiettivo d'Apprendimento

Lo scopo di questa fase è quello di fornire indicazioni utili per una comunicazione efficace tra famiglia e scuola per quanto riguarda le competenze trasversali legate allo sport, con particolare attenzione alle competenze relazionali e comunicative. La comunicazione con le famiglie svolge un ruolo fondamentale ogni volta che uno studente si sente demotivato a svolgere il suo studio o non si sente del tutto a proprio agio nell'ambiente scolastico. L'EF può, a nostro avviso, stimolare una serie di competenze e risorse utili per superare tali situazioni.

## Risorse Online

### [Communicating with Parents: Strategies for Teachers](#)

Gli insegnanti dovrebbero continuare a sviluppare e ampliare le proprie competenze, al fine di sfruttare al meglio una comunicazione efficace con i genitori. Questo articolo presenta una panoramica su questo argomento.

### [Parenting: Transferable Skills for Life and Work](#)

Questo workshop riguarda tutte le competenze che usano i genitori, spesso in maniera inconsapevole, che possono essere utilizzate in molti altri campi della vita privata e lavorativa.

### [Extracurricular Activities: The Sports & School Balance](#)

Come trovare il giusto equilibrio fra sport e scuola.

