Più sport, non per sport

La scuola italiana dedica solo il 7 per cento dell'orario all'educazione motoria. Eppure è dimostrato che chi si muove vive di più e ha risultati migliori

Marco Illotti
PRESIDENTE DEL CSI
DI PADOVA E PROVINCIA

Chi parla

Il Centro sportivo italiano è un ente di promozione sportivo di ispirazione cristiana diffuso su tutto il territorio nazionale riconosciuto dalla Conferenza episcopale italiana, dal Coni e dal Ministero della pubblica istruzione quale ente accreditato per la formazione del personale della scuola. Con lo stesso ministero ha stipulato un protocollo d'intesa per l'organizzazione e la promozione di azioni di sensibilizzazione e di informazione rivolte a studenti, docenti e genitori sul valore della pratica sportiva.
A Padova è in corso un tavolo di lavoro tra Csi e Ufficio diocesano di pastorale dell'educazione e della scuola per promuovere una serie di attività a servizio delle scuole e, in particolare, delle scuole paritarie della diocesi.

Lo sport viene unanimemente considerato, dopo la famiglia e la scuola, l'agenzia formativa più importante attraverso la quale può essere garantito ai giovani, fin dalla primissima infanzia, uno sviluppo equilibrato in un contesto altamente socializzante e orientato all'acquisizione permanente di stili di vita salutari e in generale apportatori di benefici in tutto l'arco della vita. Lo sport è una passione per tanti, soprattutto per i giovani che trovano nel praticarlo uno spazio formativo, di socializzazione e preparazione fisica fondamentale per la crescita e per il benessere. Lo sport permette di curare stress, restare in salute e imparare importanti valori. È in aumento l'attività sportiva nelle scuole di tutto il mondo. L'Italia però è agli ultimi posti. In Italia la maggior parte dell'attività sportiva si svolge in orari extrascolastici, sottovalutando l'importanza che può avere l'alleanza dello sport con il mondo della scuola. Le linee guida dell'Unione europea richiedono almeno un'ora di movimento al giorno e almeno un minimo di sei ore settimanali, e una ricerca condotta su cinquemila giovani britannici ha dimostrato che i ragazzi che fanno esercizio fisico hanno migliori risultati agli esami, specialmente in quelle materie in cui il cervello deve funzionare al massimo come matematica e scienze. Il movimento è vita, la sedentarietà è la quarta causa di morte. Cenerentola dell'educazione, la ginnastica è considerata spesso solo nella sua funzione ricreativa, invece è importante fin dall'infanzia per sentirsi bene, per lo sviluppo di dimensioni fondamentali della personalità: socialità, affettività, intelligenza senso-motoria, autoregolazione delle emozioni, autocontrollo, coordinazione, autostima.

¶

I medici sono in allarme e hanno lanciato l'appello alla scuola: l'educazione fisica sia pervasiva. Approccio allo sport, ma anche stile di vita, modo di stare in classe, coinvolgendo le famiglie con particolare attenzione all'alimentazione. È necessario trovare soluzioni flessibili, soprattutto nelle primarie, dove si può intervenire più facilmente. Gli altri paesi europei sono più attenti di noi, che dedichiamo il 7 per cento dell'orario scolastico. La Francia ad esempio il doppio. E se non si può fare tutto a scuola (come in America), soprattutto alle secondarie dove l'orario scolastico è definito, guardiamo esperienze come quella della Slovacchia, dove i bambini ricevono voucher dal ministero dell'educazione per supportare economicamente attività sportive extracurricolari. Negli ultimi anni le istituzioni in Italia, ministeri e Coni, hanno gettato le basi di lavoro sinergico con scuole e associazioni sportive (associazioni che detengono, grazie a molto volontariato, la maggioranza delle attività sportive svolte in Italia). Il Ministero dell'istruzione e il Ministero dello sport si sono impegnati a promuovere il riconoscimento in ambito scolastico del valore della pratica sportiva, a collaborare alla realizzazione di progetti, manifestazioni ed eventi per la diffusione e l'ampliamento dello sport a scuola, sottoscrivendo un protocollo con istituzioni del terzo settore, il Coni e le Federazioni sportive. Queste sinergie consentono di tenere le scuole aperte anche nel pomeriggio, consentendo l'uso delle palestre e rispolverando i giochi della gioventù oggi chiamati campionati studenteschi. In questo modo si può combattere la dispersione, contrastare il disagio giovanile, coinvolgere i diversamente abili, e svolgere attività negli istituti penitenziali minorili. Lo sport più che ogni altra cosa diventa l'occasione per creare relazioni. Più sport quindi ogni giorno a scuola, non tanto per diventare un campione di successo ma per diventare un bravo e sano cittadino, consapevole che in ogni cosa l'importante è dare il meglio di sé con impegno, costanza e pazienza. I risultati poi arriveranno.

Due ore - Tanto vale il monte ore di educazione fisica nella scuola italiana.

Educazione fisica e sport rischiano di essere considerati due pianeti distanti tra loro. Ne parla **Gregorio Delle Monache**, studente delle superiori e atleta del Padova calcio

Scuola e sport, dialogo possibile

Portiere Gregorio Delle Monache.

PORTIERE
Gregorio Delle Monache, promettente numero 1 dei giovani del Calcio Padova, firma l'articolo a fianco

«L'educazione fisica è una branca dell'insegnamento che si occupa di migliorare attraverso l'attività motoria e quella sportiva lo sviluppo psicofisico e la salute individuale e quella sociale», recitano i manuali. Ma è davvero necessaria come materia scolastica? A cosa serve?

Spesso la maggior parte delle persone sbaglia nel cercare la risposta a questi legittimi interrogativi, perché mette a confronto questa materia con le altre, e così facendo è normale che risulti in un certo senso "inutile"; per giungere a una risposta corretta è invece necessario porla a confronto con le discipline sportive e il mondo dello sport, chiedendosi se esista un qualche nesso tra questi due ambiti. Sul piano oggettivo è evidente che l'educazione fisica, detta anche scienze motorie, fornisce agli studenti una prima conoscenza dell'universo "sport" e permette anche allo studente di conoscere i suoi talenti e di mettersi alla prova. Sul piano soggettivo poi bisognerebbe verificare se l'educazione fisica motiva a fare sport. A questo proposito, anche partendo dalla mia esperienza personale, devo dire che dipende molto da come viene insegnata e da chi la insegna: insomma, da quanta passione, oltre che competenza, ci mette il docente.

Senza le scienze motorie, gli studenti cadrebbero in un limbo dove l'indecisione e l'ignoranza farebbero da padrone. Le scienze motorie, se impartite con un giusto equilibrio fra la parte teorica e la parte pratica, aiutano a conoscere se stessi e le varie discipline sportive e, dunque, a scegliere. Tra la materia scolastica e la pratica dello sport c'è un'ulteriore corrispondenza: l'amore per l'attività fisica e l'amore per la fatica; due corrispondenze tanto scontate quanto fondamentali perché ci ricordano la verità dell'antico detto latino *mens sana in corpore sano*. Tutto ciò è molto più evidente nei programmi scolastici di altri Paesi, soprattutto in America o in Gran Bretagna, dove educazione fisica e pratica agonistica di uno sport coincidono. In Italia invece questa materia ha solo due ore a disposizione per settimana, utilizzate come meglio si può, spesso, purtroppo usufruendo di locali non adeguati e di attrezzature limitate. Non so se mi piacerebbe praticare il mio sport dentro la scuola, come avviene in ambito anglosassone. Forse la soluzione migliore sarebbe la via mediana, dando all'educazione fisica il giusto valore, così da favorire veramente «lo sviluppo psicofisico e la salute individuale e quella sociale» di ciascun alunno, libero poi di cimentarsi da dilettante o professionista in altra sede.