

BRICKS | TEMA

Ben-essere a scuola: il ruolo dell'educazione motoria e alimentare

a cura di:
Valentina Trotta



attività motoria, alimentazione, benessere

L'Ufficio III - dell'Ufficio Scolastico Regionale per la Campania, è impegnato nella promozione di progetti educativi innovativi, volti a migliorare il benessere e la qualità della vita degli studenti. In questo contesto, l'educazione motoria e una sana alimentazione rappresentano due pilastri fondamentali per la crescita armoniosa dei bambini della scuola primaria.

Negli ultimi anni, il Ministero dell'Istruzione ha posto grande attenzione all'educazione motoria nella scuola primaria, riconoscendola come un elemento essenziale per il benessere e lo sviluppo equilibrato dei bambini. Per questo motivo, con la Legge 234/2021, sono state introdotte importanti novità che mirano a potenziare il ruolo dell'attività fisica all'interno del percorso scolastico, garantendo un insegnamento più strutturato e qualificato. Una delle principali innovazioni di questa legge è stata l'introduzione di docenti specialisti in educazione motoria nelle classi quarte e quinte della scuola primaria a far data dall'anno scolastico 2023-2024. Questa decisione rappresenta un passo avanti significativo, poiché consente alle bambine e ai bambini di beneficiare di un'istruzione più qualificata e mirata, con programmi didattici strutturati e metodologie efficaci per stimolare il movimento in modo consapevole, accompagnandoli in un percorso di crescita che valorizzi il benessere fisico e mentale.

Altro aspetto innovativo introdotto dalla legge riguarda l'integrazione dell'educazione motoria nell'orario scolastico. Le ore dedicate all'attività fisica non vanno a sostituire altre materie, ma si aggiungono al monte ore già previsto per le scuole primarie. Segnatamente, nelle scuole con un orario di 24, 27 o 30 ore settimanali, le lezioni di educazione motoria vengono aggiunte senza togliere spazio ad altre discipline, mentre per le scuole a tempo pieno (40 ore settimanali), le ore di educazione motoria sono integrate nell'orario complessivo e possono essere svolte in compresenza con altri docenti, pertanto, le lezioni di attività fisica non sono facoltative, ma devono essere seguite da tutti gli alunni, al pari delle altre discipline scolastiche.

Con tali disposizioni, viene riconosciuta l'importanza dell'educazione motoria non come un elemento secondario nell'educazione dei bambini, ma come elemento indispensabile per la crescita dei bambini, non solo dal punto di vista fisico, ma anche per il loro sviluppo cognitivo, emotivo e sociale. Lo sviluppo motorio¹ e la coordinazione aiutano i bambini a migliorare l'equilibrio, la forza muscolare, la flessibilità e la coordinazione, elementi fondamentali per la loro autonomia e sicurezza nei movimenti quotidiani. Il movimento favorisce la produzione di endorfine, contribuendo a ridurre ansia e stress, aiutando i bambini a sviluppare la capacità di gestione delle emozioni e dell'autocontrollo.

Inoltre, è stato dimostrato che una regolare attività fisica da parte dei bambini fa sì che essi propendono ad essere più concentrati e performanti a scuola e che il movimento riduce il rischio di obesità infantile e di malattie legate a stili di vita sedentari, come il diabete di tipo 2 e le malattie cardiovascolari. Infine, le attività motorie aiutano i bambini a sviluppare capacità sociali fondamentali quali la cooperazione, il rispetto delle regole e il senso di appartenenza a un gruppo, ecc. Ciò detto, possiamo affermare che la scuola primaria rappresenta una fase cruciale dello sviluppo dei bambini, non solo dal punto di vista cognitivo, ma anche fisico ed emotivo.

¹ A. Cecilian - "L'educazione motoria nella scuola primaria" Ed. Carocci 2020

Durante questi anni, i bambini acquisiscono abitudini che li accompagneranno per tutta la vita, ed è per questo che **il movimento e un'alimentazione sana**² giocano un ruolo fondamentale nel garantire una crescita equilibrata, prevenire malattie e favorire il benessere generale.

Abitudini alimentari scorrette comportano sovrappeso e obesità infantile, come viene evidenziato dall'ultima indagine condotta dal sistema di sorveglianza nazionale svolto dall'Istituto Superiore di Sanità-EpiCentro - L'epidemiologia per la sanità pubblica "**OKkio alla SALUTE 2023**"³ che ha fornito un quadro dettagliato sulla condizione di salute dei bambini della scuola primaria in Campania. Dall'indagine emerge ancora un'elevata prevalenza di **sovrappeso e obesità infantile**, seppur con una leggera tendenza al miglioramento rispetto agli anni precedenti.

Pertanto, è fondamentale mirare ad un'educazione alimentare che coinvolga le scuole e le famiglie, per promuovere scelte consapevoli e sane fin dalla giovane età. Accanto a una dieta spesso inadeguata, si registra anche una scarsa attività fisica tra i bambini campani. Sempre più piccoli trascorrono molte ore in casa, impegnati in attività sedentarie come l'uso di smartphone, tablet e videogiochi, a scapito del gioco all'aria aperta e dello sport.

Per rispondere a queste esigenze, l'Ufficio III - dell'Ufficio Scolastico Regionale per la Campania, in collaborazione con la Regione Campania - Direzione Generale per la Salute ed il Coordinamento del Sistema Sanitario Regionale e le Aziende Sanitarie Locali (AA.SS.LL.) della Campania, ha formalizzato un Accordo di Rete⁴ per la costituzione della Rete Regionale delle Scuole che Promuovono Salute, denominata "Scuole SHE Campane che Promuovono Salute" (S.S.C.P.S.).

Il documento "**Accordo di rete delle Scuole che Promuovono Salute**" della Regione Campania evidenzia una serie di iniziative progettuali mirate a promuovere corretti stili di vita, tra cui l'educazione alimentare. Queste iniziative, in linea con le strategie sanitarie nazionali e regionali, coinvolgono scuole, enti locali e operatori sanitari, con l'obiettivo di **diffondere la cultura della salute e prevenire l'obesità infantile**.

La creazione di una **rete di scuole che promuovono la salute** è stata un primo passo significativo per garantire agli alunni e alle loro famiglie un supporto concreto nella costruzione di abitudini alimentari corrette e di uno stile di vita sano.

Attraverso iniziative mirate, convegni, incontri formativi e progetti didattici, l'Ufficio III ha già coinvolto numerosi istituti scolastici in attività che mettono al centro la corretta alimentazione e l'importanza del movimento. L'obiettivo è quello di rendere la scuola un luogo in cui la salute e il benessere siano parte integrante dell'educazione, offrendo agli studenti occasioni per imparare a scegliere consapevolmente i cibi e a comprendere il valore nutrizionale degli alimenti.

² F. Casolo e D. Coco "Educazione motoria nella scuola primaria: Quali competenze per il docente?"

³ <https://www.epicentro.iss.it/okkioallasalute/indagine-2023-dati>

⁴ <https://www.mim.gov.it/web/miur-usr-campania/-/accordo-di-rete-delle-scuole-che-promuovono-salute-richiesta-adesione>

Grazie al **coinvolgimento di università, medici specialisti, nutrizionisti ed esperti di educazione motoria**, sono stati realizzati:

- **Percorsi di educazione alimentare**, per fornire agli studenti e alle loro famiglie strumenti utili per un'alimentazione equilibrata.
- **Laboratori pratici**, come la creazione di orti scolastici e la partecipazione a esperienze di cucina sana.
- **Incontri formativi per docenti e genitori**, affinché possano essere attori consapevoli nel supportare i bambini nelle scelte alimentari quotidiane.
- **Collaborazioni con mense scolastiche**, per migliorare la qualità dei pasti offerti e incentivare menu equilibrati basati sulla Dieta Mediterranea.

L'Ufficio III continuerà a promuovere e rafforzare queste attività, per raggiungere l'obiettivo di creare un impatto duraturo, favorendo una maggiore consapevolezza sull'importanza del cibo sano e del movimento nella vita di ogni studente. Attraverso tali azioni si tende a creare una cultura del benessere all'interno delle scuole, aiutando gli studenti a sviluppare competenze alimentari consapevoli che li accompagneranno per tutta la vita.

Un bambino più sano oggi sarà un adulto più consapevole domani.



Valentina Trotta

valentina.trotta@scuola.istruzione.it

Docente di scuola secondaria di secondo grado, laureata in Scienze e Management dello Sport e in Economia. Ho maturato una significativa esperienza quinquennale in posizione di comando presso l'Ufficio Scolastico Regionale, dove ho partecipato attivamente a commissioni e gruppi di lavoro. Ho ricoperto il ruolo di Commissario nei concorsi straordinari per la classe di concorso A048 (Scienze Motorie) e ho fatto parte del Gruppo di Missione PNRR presso il Ministero dell'Istruzione e del Merito, approfondendo in particolare il Piano Scuola 4.0 e l'utilizzo della piattaforma Scuola Futura. Attualmente, presto servizio in comando presso l'Ufficio regionale di coordinamento di Educazione Fisica.