



Ente riconosciuto dal **MIUR**
per la formazione e l'aggiornamento
del personale della scuola.

FEDERAZIONE ITALIANA EDUCATORI FISICI E SPORTIVI

“CHI SONO IO!”

Progetto a cura della FIEFS

In collaborazione con MIUR-CONI-CIP-FIDAL

Rivolto agli Studenti dei LiSS,

i Licei Scientifici a indirizzo Sportivo

presso il Centro di Preparazione Olimpica di Formia

Premessa

Coloro che si occupano di Educazione attraverso il movimento e lo sport, quindi insegnanti di E. F. e S. in particolare, sono consapevoli che la modernizzazione dell'Educazione Fisica e Sportiva di cui l'Italia ha un impellente bisogno passa per una serie di tasselli (la rivisitazione di materie più adatte all'insegnamento dell'E. F. e S. nelle scuole da inserire nei piani di studio delle Facoltà di Scienze Motorie; l'inserimento delle ore di E. F. e S. nelle scuole primarie come insegnamento curriculare impartito dal diplomato ISEF o laureato in Scienze Motorie; l'approvazione della 3ª ora di E. F. e S. nelle scuole secondarie di 1° e di 2° grado; la costituzione "doverosa" e obbligatoria del "Club Sportivo Scolastico" in ogni scuola, aperto anche ad altre attività formative; la costituzione di un Albo Professionale o Albo delle Professioni dell'Educatore Fisico Sportivo, diplomato ISEF o laureato in Scienze Motorie, a tutela dell'esercizio abusivo della professione; il miglioramento dell'edilizia scolastica) che a loro volta non si definiscono solo attraverso passaggi legislativi/normativi ma anche tramite una più profonda concezione del significato del bisogno, dell'utilità e della necessità dell'esercizio fisico impartito come strumento di formazione e di educazione fin dall'età scolare. A tal proposito l'Educazione motoria, fisica e sportiva inserita nei programmi scolastici costituirà elemento utile offerto dallo Stato per il benessere del cittadino a tutela della sua crescita culturale e psico-fisica. Le generazioni future potranno usufruire di tale servizio poiché, immaginiamo, ci vorranno diversi anni per far radicare tale concetto nella mente degli italiani. Insegnanti, genitori, rappresentanti d'istituzioni, mass-media, giornali, TV ed ogni strumento di comunicazione avranno il compito di continuare a dare informazioni circa gli effetti benefici che il movimento e lo sport producono sul corpo e nella mente di chi lo pratica. Il nostro Bel Paese, possiamo dirlo senza presunzione, rappresenta una Nazione all'avanguardia in molti campi della scienza, dell'arte e della tecnologia. La rapidità di adattamento ad ogni situazione di sviluppo sociale, ci ha trovati pronti, davanti a nuove proposte finalizzate ad un sempre migliore sviluppo e crescita culturale, e disposti a modificare a volte anche certi atteggiamenti o abitudini quotidiane pur di raggiungere un miglior risultato. Si è radicato quindi anche il concetto che se vogliamo che qualcosa che desideriamo cambi, dobbiamo fare diversamente da ciò che facciamo o che abbiamo sempre fatto. Vale la massima di Einstein: "Non possiamo pensare che le cose cambino se continuiamo a fare le stesse cose".

FEDERAZIONE ITALIANA EDUCATORI FISICI E SPORTIVI

- E l'educazione fisica a scuola perché non cambia?
- Perché è aumentato l'abbandono della pratica sportiva tra i giovani di 14-18 anni?
- Perché incombe la patologia dell'obesità e del sovrappeso tra i giovani?
- Perché aumentano i giovani che utilizzano sostanze stupefacenti o diventano violenti?

Dopo oltre 150 anni di esperienze arriva una proposta delle Associazioni di E. F. e S. per un nuovo modo di insegnare la suddetta materia nella scuola ed una diversa figura e ruolo dell'insegnante di E. F. e S. più consono al compito a cui è preposto. La FIEFS e le Associazioni di Educazione Fisica in essa confluite, auspicando di contribuire a risolvere il problema della pratica sportiva spesso abbandonata già nell'arco dell'adolescenza, hanno fermato l'attenzione sui giovani di questa età (14-18) per analizzare le cause e proporre o suggerire dei rimedi.

L'adolescenza è una fase dell'età evolutiva non solo fisiologica e transitoria, ma soprattutto necessaria. Rappresenta una fase che ci svela quanto sforzo l'adolescente stia compiendo per costruire una identità più adeguata ai cambiamenti del suo fisico, della sua mente e ai nuovi compiti che lo attendono nell'affrontare la società; rispetto alla sua precedente identità più infantile che sta abbandonando e che lo faceva sentire più sicuro e protetto poiché dovuta dalla dipendenza dei genitori. Una nuova identità da ricercare attraversando tante contraddizioni, tra l'insoddisfazione di un corpo che cambia rapidamente, modelli di relazione sconosciuti con i quali si vorrebbe interloquire ma che suscitano timore, il bisogno di dover essere pronti per nuove sfide con la paura di fallire, il desiderio di autonomia, il bombardamento ormonale che attraversano in questo periodo, modelli spesso poco affidabili che la società propone, rappresentano le realtà e le emozioni che accompagnano questa fase della crescita dell'individuo e che spiegano atteggiamenti di turbolenza e apatia, ribellione o chiusura in se stessi, insicurezza e depressione. Ecco perché la maggior parte degli adolescenti vanno in crisi!

Anche se tale argomento è più di competenza di pedagogisti e psicologi, ai quali ne demandiamo il compito di maggior approfondimento, noi educatori fisici e sportivi nonché insegnanti e genitori, dobbiamo fare la nostra parte. Se da qualche parte bisogna pur incominciare, affinché venga ben impiegata la grande energia intellettuale e psico-fisica dell'adolescente, suggeriamo di iniziare dalla Scuola. Coincide con l'età adolescenziale (14-20 anni) l'accesso alle scuole superiori e con il varo dei Licei ad indirizzo sportivo, l'occasione è ghiotta per proporre una nuova metodologia dell'Educazione Fisica e Sportiva nella scuola ed una diversa figura dell'insegnante (Tutor) al quale verrebbe automaticamente riconosciuta una dignità professionale più adeguata al nuovo ruolo. La Scuola quindi con un ruolo da protagonista! Un giovane che sceglie di frequentare una scuola ad indirizzo "sportivo", immaginiamo che si aspetti nuove se non diverse proposte inerenti l'educazione fisica e lo sport, impartite da un docente che sappia più consigliare e motivare che imporre lezioni e compiti, oltre che saper indirizzare nelle varie attività del Centro Sportivo Scolastico regolarmente costituito. La FIEFS e le Associazioni Unite propongono, a tale scopo, una introduzione ai programmi previsti di Educazione Fisica e Sport nella Scuola, di alcuni Test di valutazione delle principali qualità fisiche presenti nel ragazzo, evidenziandole all'inizio dell'anno scolastico.

FEDERAZIONE ITALIANA EDUCATORI FISICI E SPORTIVI

Tali Test, di facile e semplice valutazione (eseguibili in qualunque impianto sportivo scolastico, con l'ausilio del metro e del cronometro), realizzabili oltre che dall'insegnante anche dagli stessi allievi, verrebbero ricontrrollati alla fine dell'anno scolastico. I dati rilevati e monitorati su schede individuali e di classe, potranno essere verificati, controllati e corretti anche periodicamente. In tal modo si offrirebbe agli allievi la "fotografia" delle loro qualità fisiche per scegliere, in collaborazione con il proprio insegnante, l'educazione fisica, l'allenamento, lo sport o il tipo di attività motoria da svolgere. Verificandone l'effetto finale! (vedi progetto "CHI SONO IO!"). L'allievo cercherà spontaneamente "sé stesso" acquisendo più sicurezza nelle scelte ed a porsi obiettivi a scadenza controllata. Un modo nuovo di proporre l'E. F. e lo Sport nella scuola senza snaturarla, procurando inoltre curiosità agli insegnanti ed alle famiglie; oltre a favorire l'interesse di quest'ultime alle scelte dei propri figli.

Recentemente sono state istituite le Olimpiadi Giovanili per ragazzi di età dai 12 – 17 anni (piena adolescenza!), fascia di età che coinvolge giovani di età scolare ed evolutiva. D'obbligo, quindi, per gli educatori sportivi (Insegnanti di Educazione Fisica) una elevata conoscenza sull'evoluzione scientifica dello sport e di attività motorie ad esso connesse ad ogni livello. La conoscenza, quindi, dei punti di partenza (condizioni generali dell'allievo) e delle loro costanti modifiche ed evoluzioni, costituisce fondamento necessario, se non indispensabile, per una corretta programmazione e applicazione delle varie metodologie di preparazione, anch'esse in continuo mutare, a seconda della diversità di reazioni e di sviluppo delle qualità fisiche e psichiche dell'allievo, nonché delle sue diverse abilità (per nascita o per mutate condizioni di vita sotto il profilo biologico e anatomo-funzionale).

L'educazione fisica e sportiva, quindi, parte da una nuova concezione di sé stessa. Deve soprattutto tendere ad educare il giovane a conoscere, educare, curare ed utilizzare il proprio corpo nel miglior modo possibile.

Introduzione al Progetto CHI SONO IO!

La FIEFS in collaborazione con il CPO di Formia e con l'auspicato coinvolgimento del MIUR e del CONI, alla luce delle continue evoluzioni dello sport e dell'importanza del movimento a tutela della salute del cittadino, intende ampliare e divulgare un più moderno concetto dell'educazione fisica e sportiva rispetto a quella che si realizza oggi nella scuola italiana.

Il Progetto CHI SONO IO!

Con il varo dei LiSS, i Licei Scientifici ad indirizzo Sportivo, la FIEFS organizza stage di 3 giorni, presso il Centro di Preparazione Olimpica (CPO) di Formia, rivolti a gruppi-classe (25-30 elementi) delle classi prime (o comunque del primo biennio) dei nuovi LiSS, accompagnati da 4-5 insegnanti della classe (non solo quindi dal docente di Scienze Motorie e Sportive e di Discipline Sportive).

FEDERAZIONE ITALIANA EDUCATORI FISICI E SPORTIVI

I gruppi-classe, durante lo stage, affrontano alcune rilevazioni anatomo-funzionali e una batteria di test volta a dare a ciascun ragazzo una percezione più attenta della propria condizione fisica generale. Viene considerata anche la specificità di test legata alla disabilità, ove presente nei gruppi-classe partecipanti. La verifica sul campo è integrata da quella in aula, con la proposta di riflessioni condotte dagli insegnanti accompagnatori e/o da esperti, relativamente a:

- educazione alimentare,
- primi elementi di pronto soccorso e uso del defibrillatore,
- fisiologia generale e conoscenza del corpo umano,
- importanza del movimento e della preparazione fisica, anche legata all'allenamento sportivo,
- lo sport per le diverse abilità e l'integrazione.

I risultati di quanto rilevato e verificato tramite i test da campo costituiranno:

- per gli alunni coinvolti, un punto di riferimento per una propria conoscenza nel momento attuale, ma anche e soprattutto nel corso del tempo, per la crescita, l'evoluzione e l'allenamento di ciascuno;
- per tutte le figure che operano nell'educazione e nel processo di crescita degli stessi alunni, un riferimento per guidare al meglio il processo evolutivo di ciascuno di loro, acquisendo al contempo nozioni e informazioni su come poter operare in senso più allargato con la generalità degli alunni con cui si troveranno professionalmente ad operare; si tratta dunque di un processo di formazione e aggiornamento professionale;
- per gli Enti e le Istituzioni coinvolte, elementi da inserire in una banca-dati (vedi oltre).

Il Progetto ha previsto una *Esperienza Pilota*, nell'anno solare 2014, a cavallo degli anni scolastici 2013/2014 e 2014/2015, e poi una Prima Fase, nei successivi aa.ss. 2015/2016, 2016/2017 e 2017/2018 (per l'anno solare 2017).

L'Esperienza Pilota, maggio e ottobre 2014.

All'Esperienza Pilota, condotta dalla FIEFS, hanno partecipato nel maggio 2014 gli studenti della classe 1CLSS di Liceo con Progetto Sportivo dell'Istituto "Pacinotti-Archimede" di Roma e poi ad ottobre dello stesso anno quelli della classe 1A-LiSS dello stesso Istituto, uno dei Licei della Capitale che dal 1° settembre 2014 hanno visto partire il nuovo Liceo Scientifico ad indirizzo Sportivo.



FEDERAZIONE ITALIANA EDUCATORI FISICI E SPORTIVI

Gli studenti hanno affrontato durante la permanenza al CPO una serie di prove atletiche appositamente definita, comprendente perlopiù test da campo, ai quali sono stati affiancati test più “sostanziosi”, svolti in parallelo o in successione a quelli da campo. La finalità di tale affiancamento è stata quella di far comprendere ai ragazzi che esistono diverse modalità per verificare il livello delle loro capacità motorie, i cui risultati non sono molto dissimili; in tal modo, ciascuno studente viene sollecitato a “verificarsi” anche in assenza di strumentazioni “sostanziose”, poiché i risultati che può ricavare da quei test da campo – che ha sperimentato e che può svolgere piuttosto agevolmente, da solo o con il prof. di Educazione Fisica – sono più che attendibili. Ad esempio, la prova di velocità sui 60mt con rilevazione del tempo anche ai 30mt, è stata effettuata con cronometraccio manuale e contemporaneamente con le cellule fotoelettriche; gli studenti hanno potuto così confrontare i tempi fatti registrare con le due rilevazioni.

Per ciascuno studente è stata perciò ricavata una scheda personale, che al termine dell'esperienza è stata consegnata in copia ad ognuno. Scheda alla cui compilazione hanno concorso i ragazzi stessi, a turno, dopo i primi “imbarazzi” iniziali; dopo aver rotto il ghiaccio, quasi tutti hanno voluto registrare, a turno, i risultati dei compagni. Ciò al fine di farli sentire ancor più padroni e parte attiva di processi che li riguardavano – e dovrebbero, nelle intenzioni della FIEFS – riguardarli direttamente in tempi successivi. Anche per questo aspetto si è proceduto su un “doppio binario”. I dati sono stati registrati dai ragazzi manualmente, scrivendoli a penna su un tabellone generale, cartaceo, in ossequio all'idea dell'operatività “da campo”. Ma in tempi immediatamente successivi gli stessi dati sono stati acquisiti in forma digitale, essendo così disponibili per essere visualizzati nella forma della singola *Scheda personale* o per elaborazione di grafici che potessero rendere più evidenti alcuni risultati delle prove effettuate. Cosa che sarebbe non solo alla portata dei ragazzi stessi oggi, con gli attuali tablet e smartphone, ma renderebbe la cosa anche più “divertente”.

Ecco dunque un esempio di *Scheda personale* che è scaturita dai test.

COGNOME		XXXXXXX		NOME		YYYYYYY	
SEX	M	NATO IL		07/09/1999			
SPORT PRATICATO	CALCIO						
DATA TEST	23/06/2014						
PRESS MIN	70	PRESS MAX		115			
PESO Kg	46	ALTEZZA CM		161			
PMC	0						
VELOCITA' 60m in piedi	P 30	5,05	L 30	4,16	60	9,21	
LUNGO DA FERMO	172						
TRIPLO SUCCESSIVO	DX	440	SX	470			
LANCIO 3KGm-2KGF	FRONTALE	475	DORSALE	645			
ABALAKOV	35	SEAT & REACH		10			
COOPER	METRI	2450	POLSO RIP.	60	POLSO ARR.	158	
	RECUPERO	DOPO 3'	128	DOPO 6'	108	DOPO 9'	80

FEDERAZIONE ITALIANA EDUCATORI FISICI E SPORTIVI

L'effettuazione delle prove si è inoltre alternata con "pillole" di cultura sportiva che riguardano da vicino la vita del giovane atleta, legate a temi quali educazione alimentare, fisiologia generale e conoscenza del corpo umano, riscaldamento, prevenzione dei traumi (perlopiù muscolo-tendinei), primi elementi di pronto soccorso e terapia post traumatica (...), concetto di test motorio.



L'esperienza, oltre ad incidere positivamente sul senso di appartenenza al "gruppo" – e che inserita ad inizio di anno scolastico di una classe prima risulterebbe di particolare valenza sotto il profilo formativo per l'azione di *team building* che è in grado di agevolare – ha suscitato notevole entusiasmo negli studenti, desiderosi di potersi mettere alla prova e ... misurarsi.

I differenti background sportivi, sia per tipologia di discipline praticate che per livelli di pratica raggiunti – oltre al fatto di trovarsi nel momento terminale di un 1° anno di corso di Liceo con Progetto Sportivo, in cui un lavoro sui test motori era già stato affrontato nella parte iniziale dell'anno scolastico con il docente di Scienze Motorie e Sportive – ha fatto sì che alcune delle prove fossero già familiari per qualcuno dei ragazzi o per tutto il gruppo. Ma il tipo di approccio ed il contesto molto particolare, quale può essere quello del CPO di Formia, hanno suscitato nel gruppo-classe un particolare entusiasmo nell'affrontare l'intero impegno, dai test alle "pillole" di cultura sportiva, tale da far desiderare loro un soggiorno più lungo per svolgere altre valutazioni. Ciò ha confermato la bontà della scelta di Formia quale sede privilegiata, ed unica, presso la quale realizzare il Progetto, per il forte valore emozionale che è in grado di suscitare in coloro che hanno l'opportunità di soggiornarvi per esperienze di formazione sportiva, siano essi studenti o atleti, insegnanti o tecnici.

I docenti accompagnatori della classe sono stati coinvolti fattivamente nei processi di somministrazione dei test e nella realizzazione di parte delle "pillole".

L'esperienza Pilota si è completata nell'a.s. seguente con la partecipazione allo stage della classe 1A-LiSS – svolgendo lo stesso "percorso".

FEDERAZIONE ITALIANA EDUCATORI FISICI E SPORTIVI

La Prima Fase del Progetto

Negli anni 2015, 2016 e 2017 la struttura del CPO di Formia ha accolto gruppi-classe (singolarmente o in coppie di scuole in alcuni casi) provenienti un po' da tutte le regioni d'Italia, perché affrontassero tale il percorso di verifica e conoscenza.

I risultati delle verifiche e dei test motori hanno arricchito ed aggiornato una apposita banca dati.

I test proposti (elaborati da un'apposita commissione di esperti della FIEFS: laureati in Scienze Motorie e Sportive, diplomati ISEF e tecnici di Federazioni sportive) e la loro esecuzione sono indicati a parte rispetto al presente documento.

Nell'anno 2017, inoltre, agli stage a Formia hanno iniziato a partecipare docenti di altri LiSS della regione di provenienza del gruppo classe impegnato nell'esperienza, in forma di aggiornamento professionale. Aggiornamento proposto anche nell'ambito di altre iniziative organizzate dalla FIEFS sul territorio nazionale.

La FIEFS ha sostenuto parte degli oneri derivanti dall'organizzazione del Progetto CHI SONO IO! e dallo svolgimento dell'*Esperienza Pilota* e della *Prima Fase* nella convinzione che tutto ciò sia di grande importanza per un rinnovamento non più rimandabile dell'insegnamento dell'Educazione Fisica e Sportiva nella scuola secondaria di 2° grado del nostro Paese. In modi e tempi diversi, il progetto ha avuto il supporto e la collaborazione di MIUR, CONI, CIP e FIDAL.

I gruppi-classe sono infatti stati ospitati c/o il CPO di Formia senza oneri per le scuole, se non quelli per il viaggio. Agli stage del 2017 hanno partecipato anche classi di alcuni LiSS delle zone colpite dagli eventi sismici del 2016 (Teramo e Amatrice).

La Seconda Fase del Progetto

Negli anni 2018, 2019 e 2020, compatibilmente con la disponibilità di risorse finanziarie, logistica (a Formia), il Progetto CHI SONO IO! dovrebbe essere ampliato:

- rispetto al numero dei gruppi-classe da coinvolgere;
- contemplando anche una partecipazione di docenti di Scienze Motorie e Sportive di altri LiSS, che partecipino agli stage in abbinamento al gruppo-classe della scuola della propria regione, quale aggiornamento professionale;
- contemplando anche una partecipazione di docenti di Scienze Motorie e Sportive di altri indirizzi scolastici che partecipino agli stage in abbinamento ai gruppi-classe, quale aggiornamento professionale, con l'auspicio di poter incidere sulla proposta dell'Educazione Fisica e Sportiva destinata dal MIUR alle scuole secondarie di 2° grado, come anticipato nella Premessa.

Mettendo in comune con altre istituzioni eventualmente interessate i dati raccolti nelle fasi precedenti e nella Seconda fase del Progetto, collegandosi eventualmente anche con altri progetti nazionali resi possibili dalle sempre più interessanti e perfezionate tecnologie informatiche, sempre più sfruttate nel settore.