

PHYSICAL LITERACY AND PHYSICAL EDUCATION DURING THE COVID-19 PANDEMIC. PROBLEMS AND PROSPECTS

PHYSICAL LITERACY ED EDUCAZIONE FISICA DURANTE LA PANDEMIA COVID-19. PROBLEMI E PROSPETTIVE

Dario Colella

University of Foggia
dario.colella@unifg.it

Cristina d'Arando

University of Foggia
cristina.darando@unifg.it

Sergio Bellantonio

University of Foggia
sergio.bellantonio@unifg.it

Abstract

The pandemic caused by the COVID-19 virus has forced the closure of schools, universities, gyms, sports fields, swimming pools, dance and fitness studios, parks and playgrounds. It was not possible for individuals of all ages to participate in normal motor or sport activities outside their respective conditions. Under these conditions, children and adolescents were less physically active, spent longer periods in front of the PC, tablet, TV, with a reduction in physical activity levels, increased weight and motor performance, acquiring a sleep-wake habit irregular and incorrect eating habits. During the quarantine, schools of all levels and levels interrupted all activities in presence and continuing the training activities through distance learning, but for each discipline the educational relationship and the methods of participation were different. The objective of the contribution is the analysis of the main problems for teaching motor and sport activities in the school, identifying how the practice of motor literacy took place during the pandemic period and what the repercussions were on the curriculum. What could be the subject areas and contents to be carried out during distance teaching? How to promote motor competencies?

Physical education in primary and secondary school was the discipline that was affected, perhaps more than anything else, by the lack of structured motor experiences and, above all, of interpersonal relationships.

La pandemia causata dal virus COVID-19 ha obbligato la chiusura di scuole, università, palestre, campi sportivi, piscine, studi di danza e fitness, parchi e campi da gioco. Per gli individui di ogni età non è stato possibile partecipare alle normali attività motorie o sportive al di fuori delle rispettive abitazioni. In tali condizioni, bambini ed adolescenti sono stati meno attivi fisicamente, hanno trascorso periodi più lunghi dinanzi al pc, tablet, TV, con conseguente riduzione dei livelli di attività fisica, aumento di peso e diminuzione delle prestazioni motorie, acquisendo abitudini sonno-veglia irregolari e abitudini alimentari non corrette. Le scuole di ogni ordine e grado durante la quarantena hanno interrotto ogni attività in presenza e proseguito le attività formative attraverso la didattica a distanza ma per ogni disciplina la relazione educativa e le modalità di partecipazione sono state diverse. Obiettivo del contributo è analizzare le principali problematiche per la didattica delle attività motorie e sportive nella scuola, individuando come si è svolta la pratica dell'alfabetizzazione motoria nel periodo della pandemia e quali sono state le ricadute sul curriculum. Quali potrebbero essere gli ambiti disciplinari ed i contenuti da sviluppare durante la didattica a distanza? Come promuovere le competenze motorie?

L'educazione fisica nella scuola primaria e secondaria è stata la disciplina che ha risentito, forse, più di ogni altra della mancanza di esperienze motorie strutturate e, soprattutto di relazioni interpersonali.

Keywords

Motor competencies, Physical Education, Physical activity levels, Prevention, Teaching styles.
Competenze motorie, Educazione Fisica; Livelli di attività fisica, Prevenzione, Stili d'insegnamento.

Premessa

L'educazione fisica è la disciplina che consente a tutti gli allievi di apprendere le competenze motorie e di acquisire significative finalità educative inerenti all'educazione al corpo e al movimento. Il contributo dell'esperienza motoria per il processo educativo della persona in età evolutiva è sostenuto da numerosi studi e Dichiarazioni Internazionali (Bailey, 2006; UNESCO, 2015; Singh et al., 2019) che evidenziano, altresì, l'importanza della mediazione didattica nella proposta dei contenuti, delle attività e degli ambienti significativi di apprendimento.

Le scuole di ogni ordine e grado durante la quarantena hanno proceduto a trasformare le consuete modalità della didattica *in presenza* in modalità *a distanza* e ciò ha sollecitato una revisione dei contenuti e dei metodi didattici delle attività formative nonché dei metodi e delle prove di valutazione.

Si è trattato per ogni disciplina di ristrutturare non solo i contenuti ma anche la relazione educativa. Le modalità di attuazione sono state diverse: la tecnologia ha fatto emergere, infatti, potenzialità e limiti della comunicazione didattica, riconducibili sia alla formazione dell'insegnante che ha dovuto operare in un *ambiente* di apprendimento diverso sia alla struttura disciplinare, pedagogicamente modificata, nonché ai bisogni degli allievi. Non solo limiti. Riteniamo che dovremo abituarci a considerare ciò che è avvenuto nei mesi del *lockdown* come uno spartiacque storico più che cronologico e che tale periodo richiederà un adeguato impegno collettivo di lettura critica, o, se preferiamo, di ri-concettualizzazione delle valenze formative dell'educazione fisica e delle attività motorie e sportive.

1. Quali problemi per la didattica dell'educazione fisica a distanza?

Le problematiche didattiche per l'educazione fisica nella scuola primaria e secondaria emerse durante la pandemia sono riconducibili, fondamentalmente, alla riduzione delle opportunità quantitative e qualitative di svolgere attività motorie strutturate e destrutturate.

La conseguente riduzione dei livelli di attività fisica quotidiani è un fattore determinante della diminuzione delle prestazioni motorie coordinative e condizionali che limitano gli effetti preventivi e protettivi del movimento umano.

Guan et al., (2020) ricordano che le linee guida internazionali sull'attività fisica raccomandano che i bambini in età prescolare (di età compresa tra 3 e 4 anni) accumulino almeno 180 minuti di attività fisica, si impegnino in non più di 1 ora di attività sedentaria ed abbiano 10–13 ore di sonno di buona qualità al giorno. Per i bambini e gli adolescenti in età scolare (5–17 anni), le raccomandazioni sono di svolgere almeno 60 minuti di attività fisica da moderata ad alta intensità, con periodi di sedentarietà non superiori a 2 ore, mantenendo almeno 9-11 ore di sonno di buona qualità. I bambini generalmente svolgono l'attività fisica quotidiana attraverso il trasporto attivo casa-scuola-casa; l'educazione fisica e la ricreazione; sport organizzati, giochi e danza; gioco attivo ed attraverso il tempo libero trascorso nei campi da gioco e nei parchi. In seguito alla pandemia di coronavirus, le opportunità per i bambini di rispettare le linee guida sul comportamento dei movimenti sono state influenzate dalle chiusure delle scuole e dalle misure di distanziamento fisico attuate da molti governi (Guan et al., 2020; Hammami et al., 2020).

L'isolamento sociale durante la pandemia ha aumentato l'inattività fisica con preoccupanti ricadute sulla salute cardiovascolare. Anche Peçanha et al., (2020) avverte che i dati emergenti indicano una sostanziale riduzione dei livelli di attività fisica quotidiani durante il periodo di isolamento sociale adottato in tutto il mondo per contenere la diffusione della malattia di coronavirus. La riduzione dei livelli oggettivi di attività fisica e l'aumento del comportamento sedentario possono provocare un rapido peggioramento della salute cardiovascolare. Anche l'inattività a breve termine (1-4 settimane) è stata collegata con effetti dannosi sulla funzione cardiovascolare determinando un aumento dei fattori di rischio.

In questo scenario senza precedenti e critico, i percorsi didattici di attività motorie svolti

in casa o in giardino, si presentano come un intervento *clanicamente* rilevante per promuovere benefici per la salute ma non per ogni età. Infatti se per l'età adulta ed anziana numerosi messaggi attraverso social media, Tv, siti web, ecc. hanno sollecitato la pratica motoria attraverso l'home fitness, per i bambini ed i ragazzi lo sviluppo motorio condizionale è solo un aspetto della più ampia alfabetizzazione motoria (Whitehead, 2013; Edwards et al., 2017) che è funzionale all'apprendimento di competenze motorie ed all'acquisizione di corretti e permanenti stili di vita.

2. Conoscenze ed abilità motorie. Quali rapporti?

Il processo di alfabetizzazione motoria in età evolutiva è in relazione all'attività motoria svolta quotidianamente ed è condizionata dai fattori di mediazione (allievo-insegnante-compito-ambiente) intenzionalmente sollecitati dall'insegnante, attraverso diversi e complementari stili e strategie didattiche (Garn & Byra, 2002).

Insegnare ed apprendere sono attività che si fondano sull'ascolto reciproco, sulla socializzazione, sulla condivisione delle conoscenze e delle emozioni, degli apprendimenti, fattori che sono mancati nella didattica on line. La didattica implica relazione; la didattica *a distanza*, per contro, insegna conoscenze attraverso le tecnologie. L'educazione fisica a distanza, per mancanza di spazi ed attrezzi in cui svolgersi, è depauperata delle abilità motorie e, quindi, l'approccio per competenze motorie è stato notevolmente alterato per la mancanza dei fattori essenziali ed ineludibili. *Abilità motorie* e *conoscenze*, infatti, sono i fattori essenziali e complementari per l'apprendimento della *competenza motoria* e sbilanciare il processo didattico sull'insegnamento soltanto di uno di essi significa modificarne la struttura, le relazioni interne e la valenza formativa.

Insegnare competenze motorie senza le abilità motorie è praticamente impossibile ed implica una trasformazione della *mission* educativa dell'educazione fisica. A tal proposito, l'EUPEA ha pubblicato recentemente una *position statement* riguardante l'insegnamento dell'educazione fisica nelle scuole, durante la pandemia (Tab.1).

Insegnare prevalentemente *conoscenze* in modalità telematica può costituire senza dubbio un contributo rilevante all'apprendimento dei regolamenti delle discipline sportive, dei nessi di causa-effetto sul funzionamento di organi sistemi ed apparati, in relazione alle attività motorie, dei valori dello sport e del fair-play (per ricordare solo alcuni tra i temi maggiormente ricorrenti) ma significa, altresì, svuotare l'esperienza motoria di una dimensione funzionale che contribuisce ad arricchire il vissuto della persona, costituito dall'esperienza vissuta *con* il corpo ed *attraverso* il corpo ed il movimento ed attraverso le relazioni interpersonali.

Riducendosi l'alfabeto motorio si riduce l'alfabeto emotivo e quello sociale a causa della mancanza di attività strutturate in cui sono intenzionalmente proposte le relazioni educative tra pari.

Tab.1- Dichiarazione dell'EUPEA sull'insegnamento dell'educazione fisica nelle scuole, durante la pandemia COVID-19

L'EUPEA chiede che ministri, dirigenti scolastici e insegnanti promuovano attivamente lo sviluppo umano assicurando la qualità dell'istruzione durante la crisi di Covid 19.

EUPEA ritiene che:

- L'educazione fisica è l'unica materia obbligatoria attraverso cui bambini e giovani possono apprendere le abilità motorie e acquisire le conoscenze per partecipare ad una varietà di attività fisiche. È la sola materia per cui l'attività fisica è un mezzo primario per raggiungere obiettivi educativi.
- L'educazione fisica di qualità è unica nel fornire a bambini e ragazzi l'opportunità di

sviluppare capacità di autogestione per diventare adulti indipendenti e fisicamente attivi. L'educazione fisica deve essere sviluppata e rafforzata.

- L'educazione fisica è fondamentale per l'educazione della persona e richiede un programma di qualità, insegnato dall'insegnante generalista qualificato in Educazione fisica o da un insegnante specialista di educazione fisica.
- Gli stakeholder dovrebbero supportare l'implementazione e la valutazione di un'educazione fisica di qualità, basata sull'evidenza per favorire l'attività fisica e per aiutare a ridurre il comportamento sedentario.

European physical education association (EUPEA). Position statement on physical education in schools, during the COVID-19 pandemic. <https://eupea.com/>

3. Promozione della pratica sportiva e povertà educativa

Le misure di allontanamento sociale e fisico, la chiusura delle scuole e delle associazioni sportive e per il tempo libero sono diventati un luogo comune per ridurre la diffusione della malattia ma hanno anche interrotto molti aspetti della vita di relazione, tra cui lo sport e l'attività fisica nel tempo libero (Bas et al., 2020). Per tutelare la salute degli atleti e delle altre persone coinvolte, la maggior parte degli eventi sportivi a livello internazionale, nazionale e regionale sono stati cancellati o rinviati: dalle maratone ai tornei di calcio, dai campionati di atletica alle partite di pallacanestro, dalla pallamano all'hockey su ghiaccio, dal rugby, al cricket, alla vela, sci, ecc. Le Olimpiadi e le Paralimpiadi, per la prima volta nella storia dei giochi moderni, sono state rinviate e si svolgeranno nel 2021. Com'è noto, oltre alle ripercussioni economiche, la cancellazione dei giochi influisce anche su molti benefici sociali degli eventi sportivi nazionali e regionali, che possono promuovere la coesione sociale attraverso l'attività sportiva. Lo sport può considerarsi uno strumento prezioso per favorire la comunicazione e costruire ponti tra comunità e generazioni. Attraverso lo sport, vari gruppi sociali sono in grado di svolgere un ruolo più centrale verso la trasformazione e lo sviluppo sociale. In questo contesto, lo sport è utilizzato come strumento per strutturare opportunità di apprendimento anche per i gruppi sociali a basso reddito e per rimuovere la problematica della povertà educativa. La pratica sportiva attraverso lo sport scolastico è stata interrotta e, purtroppo, non è stata sostituita con altre modalità; la pandemia ha interrotto la pratica sportiva dei bambini e dei giovani accentuando il fenomeno della povertà educativa, impedendo l'adesione ai programmi di attività sportive e l'accesso alle strutture pubbliche. L'attività motoria e sportiva adattata alle popolazioni speciali ha risentito in modo significativo della mancanza di opportunità sistematiche e personalizzate che potranno essere recuperate, forse attraverso una revisione ad ampio spettro degli spazi e dei tempi finora riservati.

4. Le prospettive didattiche per la pratica motoria e sportiva a scuola

La pandemia ha costretto i bambini ed i ragazzi in tutto il mondo a rimanere a casa per un lungo periodo e ciò ha determinato una riduzione dei livelli di attività fisica quotidiana con tutte le conseguenze sullo sviluppo motorio e sui fattori psicologici e sociali correlati.

Il dibattito attuale sul presente e sul futuro dell'educazione fisica e dello sport è integralmente assorbito dalle problematiche sulla sicurezza a scuola. Limitarsi a discutere esclusivamente sul problema delle mascherine, sulla presenza o meno delle pareti di plexiglass, sulle distanze interpersonali e su come evitare gli assembramenti in aula ed in palestra, riduce le riflessioni sulla scuola e sulle modalità di ri-orientare le didattiche disciplinari.

Ricordiamo che una condizione essenziale e ineludibile per la didattica è la *relazione* e che la tecnologia non può sostituire le relazioni interpersonali che nascono e si sviluppano a scuola, in particolare durante le esperienze corporeo-motorie. Il dibattito sulla scuola e sulle (nuove?)

modalità d'insegnamento non può e non deve essere ancorato all'unico problema della sicurezza. Probabilmente insistere sul tema della sicurezza potrebbe essere una premessa per poter riaprire il dibattito sulla scuola e sulle sue finalità, sulle discipline e sul processo di formazione degli insegnanti e sul ruolo della scuola nella società. L'educazione fisica si (ri)trova al centro di un ampio dibattito e, insieme alle altre discipline scolastiche, è chiamata ad una sua rimodulazione dell'attività didattica. Su quali temi? Innanzitutto gli spazi e gli ambienti significativi di apprendimento costituiscono un tema fondamentale su cui innestare quello sull'interdisciplinarietà, ricercando contenuti e percorsi personalizzati.

Il punto di forza della ricerca di nuovi spazi ed ambienti riguarda la possibilità di riportare l'educazione fisica e le attività motorie negli spazi verdi, nel quartiere, in città, reinserendola nella vita sociale dei bambini e dei giovani, considerando opportunamente le nuove esigenze imposte dal virus. E non è poco. La rivalutazione degli spazi e degli ambienti richiama non solo la scelta di contenuti e delle attrezzature ma anche delle modalità di insegnamento più appropriate per i processi di apprendimento e la crescita della persona.

Inoltre, la rimodulazione della didattica sollecitata dall'emergenza attuale dovrebbe essere un motivo trainante per ripensare la riqualificazione dei processi formativi dell'insegnante, finalizzata a promuovere competenze trasversali, individuando nuovi ambiti didattici e connessioni interdisciplinari, ricomponendo i rapporti tra scuola e territorio, tra didattica e bisogni di apprendimento individuali.

L'educazione fisica, le attività motorie e lo sport scolastico potrebbero, così, trarre un notevole impulso per il loro sviluppo ed una loro re-interpretazione, superando stereotipi e luoghi comuni che nel tempo hanno cristallizzato ogni loro evoluzione.

Conclusioni

La pandemia di COVID-19 ha cambiato radicalmente il modo di operare delle istituzioni educative ed ha chiarito la necessità di attribuire priorità alla sicurezza, alla salute e al benessere degli allievi delle diverse età.

Mentre si ipotizzano nuovi modelli didattici ed organizzativi per l'anno accademico 2020-2021, Dirigenti scolastici e Docenti devono considerare soprattutto la salute fisica, mentale e socio-emotiva degli studenti. E una parte importante della soluzione al problema deve essere la promozione della salute attraverso l'educazione fisica.

I periodi critici, come in tutte le situazioni, possono essere utilizzati per affrontare i cambiamenti nelle politiche tradizionali o continuare con le medesime politiche.

La situazione attuale può diventare una rilevante opportunità per tracciare un profondo cambiamento nel nostro modello di educazione fisica curriculare e di pratica motoria e sportiva, un cambiamento che ci consente di promuovere la salute attraverso il gioco e lo sport.

Bibliografia

- Bailey, R. (2006). Physical Education and Sport in Schools: A Review of Benefits and Outcomes, *The Journal of School Health*, 76, 2006, 397-401
- Bas, D., Martin, M., Pollack, C., Venne, R. (2020). The impact of COVID-19 on sport, physical activity and well-being and its effects on social development. Division for Inclusive Social Development in UN DESA. United Nations. <https://www.un.org/development/desa/dspd/2020/04/sport/>
- Edwards, L.C., Bryant, A.S., Keegan, R.J., Morgan, K., Jones, A.M. (2017). Definitions, foundations and associations of physical literacy: a systematic review. *Sports Medicine*, 47, 113-126.
- European physical education association (EUPEA). Position statement on physical education in schools, during the COVID-19 pandemic. <https://eupea.com/>

- Guan, H., Okely, A.D., Aguilar-Farias, N., del Pozo Cruz, B., Draper, C.E., et al. (2020). Promoting healthy movement behaviours among children during the COVID-19 pandemic (2020). *Lancet Child Adolesc Health*. www.thelancet.com/child-adolescent, Published online April 29, 2020; [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(20\)30131-0](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(20)30131-0).
- Garn, A., & Byra, M. (2002). Psychomotor, cognitive, and social development spectrum style. *Teaching Elementary Physical Education*, 13, 2, 8-13.
- Hammami, A., Harrabi, B., Mohr, M., Krustup, P. (2020): Physical activity and coronavirus disease 2019 (COVID-19): specific recommendations for home-based physical training, *Managing Sport and Leisure*, DOI: 10.1080/23750472.2020.1757494.
- Peçanha, T., Goessler, K.F., Roschel, H., Gualan, B. (2020). Social isolation during the COVID-19 pandemic can increase physical inactivity and the global burden of cardiovascular disease. *American Journal of Physiology-Heart and Circulatory Physiology*. 318: H1441–H1446 https://www.cdc.gov/healthyschools/physicalactivity/inclusion_pepa.htm?deliveryName=USCDC_1009-DM30757
- Singh, A.S., Saliassi, E., van den Berg, V., Uijtdewilligen, L., de Groot, R.H.M. et al. (2019). Effects of physical activity interventions on cognitive and academic performance in children and adolescents: a novel combination of a systematic review and recommendations from an expert panel. *British Journal Sports Medicine*, 53, 640-647.
- UNESCO (2015). Quality physical education (QPE), Guidelines for policy-makers, (2015). Published in 2015 by the United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization, 7, place de Fontenoy, 75352 Paris 07 SP, France. <http://www.who.int/global-coordination-mechanism/featured-participant-questionnaire-UNESCO/en/>
- Whitehead, M.E.(2013). Definition of physical literacy and clarification of related. Bulletin No 65, *Journal of Sport Science and Physical Education*, International Council of Sport Science and Physical Education (ICSSPE), 65, 29-34.