

il **nuovo** concorso
a cattedra

MANUALE

Scienze Motorie nella scuola secondaria

per la **preparazione al concorso**

Classe di concorso:

A48 Scienze motorie e sportive nell'istruzione secondaria di I e II grado

Erminia Salzano

V Edizione



IN OMAGGIO ESTENSIONI ONLINE

Software di
esercitazione

Contenuti
extra



EdiSES
edizioni

Manuale

Scienze motorie nella scuola secondaria

Accedi ai servizi riservati

Il codice personale contenuto nel riquadro dà diritto a servizi riservati ai clienti. Registrandosi al sito, dalla propria area riservata si potrà accedere a:

**MATERIALI DI INTERESSE
E CONTENUTI AGGIUNTIVI**

CODICE PERSONALE

Grattare delicatamente la superficie per visualizzare il codice personale.
Le **istruzioni per la registrazione** sono riportate nella pagina seguente.
Il volume NON può essere venduto né restituito se il codice personale risulta visibile.
L'accesso ai servizi riservati ha la **durata di 18 mesi** dall'attivazione del codice
e viene garantito esclusivamente sulle edizioni in corso.

Istruzioni per accedere ai contenuti e ai servizi riservati

SEGUI QUESTE SEMPLICI ISTRUZIONI

SE SEI REGISTRATO AL SITO

clicca su **Accedi al materiale didattico**



inserisci email e password



inserisci le ultime 4 cifre del codice ISBN,
riportato in basso a destra sul retro di
copertina



inserisci il tuo **codice personale** per
essere reindirizzato automaticamente
all'area riservata

SE NON SEI GIÀ REGISTRATO AL SITO

clicca su **Accedi al materiale didattico**



registra al sito **edises.it**



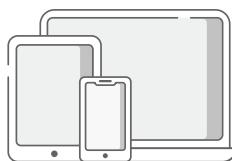
attendi l'email di conferma
per perfezionare
la registrazione



torna sul sito **edises.it** e seguì la
procedura già descritta per
utenti registrati



CONTENUTI AGGIUNTIVI



Per problemi tecnici connessi all'utilizzo dei
supporti multimediali e per informazioni sui
nostri servizi puoi contattarci sulla piattaforma
assistenza.edises.it

SCARICA L'APP **INFOCONCORSI** DISPONIBILE SU APP STORE E PLAY STORE

il nuovo concorso
a cattedra

MANUALE

Scienze motorie
nella scuola secondaria

per la **preparazione al concorso**

a cura di
Erminia **Salzano**



Manuale - Scienze motorie nella scuola secondaria – V Edizione
Copyright © 2025, 2020, 2019, 2016, 2013 EdiSES Edizioni S.r.l. – Napoli

9 8 7 6 5 4 3 2 1 0
2029 2028 2027 2026 2025

Le cifre sulla destra indicano il numero e l'anno dell'ultima ristampa effettuata

A norma di legge è vietata la riproduzione, anche parziale, del presente volume o di parte di esso con qualsiasi mezzo.

L'Editore

Autori:

Erminia Salzano

Alessandro Follaro (per il *paragrafo 9.5 e le Unità di Apprendimento*)

Revisione e aggiornamento della presente edizione a cura di Alessandro Follaro

Progetto grafico: ProMedia Studio di A. Leano – Napoli

Fotocomposizione: EdiSES Edizioni S.r.l.

Stampato presso: PrintSprint S.r.l. – Nola (NA)

Per conto della EdiSES Edizioni S.r.l. – Piazza Dante 89 – Napoli

ISBN 979 12 5602 275 5

www.edises.it

I curatori, l'editore e tutti coloro in qualche modo coinvolti nella preparazione o pubblicazione di quest'opera hanno posto il massimo impegno per garantire che le informazioni ivi contenute siano corrette, compatibilmente con le conoscenze disponibili al momento della stampa; essi, tuttavia, non possono essere ritenuti responsabili dei risultati dell'utilizzo di tali informazioni e restano a disposizione per integrare la citazione delle fonti, qualora incompleta o imprecisa.

Realizzare un libro è un'operazione complessa e, nonostante la cura e l'attenzione poste dagli autori e da tutti gli addetti coinvolti nella lavorazione dei testi, l'esperienza ci insegna che è praticamente impossibile pubblicare un volume privo di imprecisioni. Saremo grati ai lettori che vorranno inviarci le loro segnalazioni e/o suggerimenti migliorativi sulla piattaforma *assistenza.edises.it*

Sommario

Parte Prima

Le Scienze motorie e sportive negli ordinamenti scolastici

Capitolo 1 Dall'Educazione fisica alle Scienze motorie.....	3
Capitolo 2 Scienze motorie e sportive nella scuola italiana: Linee guida e Indicazioni nazionali.....	21

Parte Seconda

Strutture e funzioni del corpo umano

Capitolo 3 Anatomia e cenni di Biomeccanica.....	61
Capitolo 4 Educazione alla salute e stili di vita	169
Capitolo 5 Prevenzione e tutela sanitaria	180

Parte Terza

L'Educazione motoria

Capitolo 6 Il corpo nell'attività motorio-sportiva.....	197
Capitolo 7 Il gioco	207
Capitolo 8 Apprendimento motorio e movimento.....	215

Parte Quarta

Le modalità di organizzazione, verifica e valutazione degli apprendimenti

Capitolo 9 La programmazione.....	231
Capitolo 10 PTOF e curricolo	254
Capitolo 11 L'interdipendenza insegnamento/apprendimento	264



Parte Quinta

Tecnica, didattica e metodologia delle Scienze motorie

Capitolo 12 Le attività motorio-sportive nella scuola.....	271
Capitolo 13 Attività motorio-sportiva scolastica: caratteristiche, organizzazione, contenuti	322
Capitolo 14 Sport per tutti.....	337

Parte Sesta

Esempi di Unità di Apprendimento

Unità di Apprendimento 1 Un esempio di modello di sviluppo delle competenze nel Primo e nel Secondo ciclo di istruzione	349
Unità di Apprendimento 2 La preparazione alla corsa di velocità	354
Unità di Apprendimento 3 Il gioco e le sue regole	
Unità di Apprendimento 4 Proposta di un itinerario didattico possibile: un curricolo su “Salute e benessere, prevenzione e sicurezza”	
Appendice	357
Autori	361

Finalità e struttura dell'opera

In questi ultimi anni le attività motorie sono state oggetto di studio non solo da parte di studiosi del settore ma anche di numerosi specialisti di altre discipline che, nell'ottica dell'interdisciplinarietà, ne hanno evidenziato la validità formativa, educativa e didattica e la valenza in particolari contesti, come quello della disabilità. Le diverse denominazioni che hanno connotato il cammino evolutivo delle Scienze motorie (dapprima inserita nei programmi d'insegnamento con la denominazione di "ginnastica", successivamente con il nome di "attività fisica" e quindi "educazione fisica" con scopi prevalentemente formativi, precisati e coreografici, per poi giungere alla denominazione di Scienze motorie e sportive) riguardano i vari ambiti di intervento entro cui si è sviluppato il lungo processo che, pur non ancora concluso, ha sancito l'adozione della terminologia condivisa di **"attività motoria"**.

Il presente volume intende offrire ai futuri docenti una panoramica articolata delle problematiche afferenti le Scienze motorie in ambito scolastico non tralasciando le dinamiche evolutive ed educative che investono i bambini, i fanciulli e gli adolescenti nel percorso di crescita.

Il testo è strutturato in sei parti.

La **Parte Prima, "Le Scienze motorie e sportive negli ordinamenti scolastici"**, è dedicata agli aspetti ordinamentali dell'insegnamento delle Scienze motorie. In particolare, viene descritto il percorso che ha portato alla nascita e allo sviluppo dell'educazione fisica come materia di insegnamento nella scuola italiana fino alla sua evoluzione in Scienze motorie, ponendo l'accento sul ruolo che hanno avuto nel corso degli anni le attività sportive e motorie nei programmi scolastici con riferimento soprattutto alle *Indicazioni nazionali*.

Nella **Parte Seconda, "Strutture e funzioni del corpo umano"**, vengono forniti elementi di anatomia e fisiologia del corpo umano con particolare riferimento all'apparato locomotorio, nonché le principali nozioni di educazione alla salute e prevenzione sanitaria.

La **Parte Terza, "L'Educazione motoria"**, analizza l'attività motoria nello sviluppo psico-fisico dell'individuo in età scolare e il rapporto tra il gioco e lo sport.

La **Parte Quarta, "Le modalità di organizzazione, verifica e valutazione degli apprendimenti"**, è dedicata alla legislazione scolastica, alla programmazione didattica, alle tecniche di valutazione che può adottare il docente nell'ambito del percorso formativo e alle principali metodologie didattiche adottate nella disciplina.

La **Parte Quinta, "Tecnica, didattica e metodologia delle Scienze motorie"**, esamina l'attività motorio-sportiva in ambito scolastico analizzando i principali sport individuali



e di squadra praticati nella scuola e le forme di disabilità motorie, cognitive e sensoriali che possono compromettere l'integrazione degli alunni con disabilità.

La **Parte Sesta** è, infine, incentrata sulla pratica dell'attività d'aula e contiene esempi di **Unità di Apprendimento** utilizzabili come modello per una didattica metacognitiva e partecipativa.

Chiude il volume un'**Appendice** in cui sono riportati i principali enti nazionali e internazionali e le federazioni sportive.

Il testo è completato da un **software di esercitazione** mediante cui effettuare infinite esercitazioni di verifica delle conoscenze acquisite e da ulteriori **materiali didattici, approfondimenti e risorse di studio** accessibili **online**.

Questo lavoro, ricco, complesso, denso di rinvii normativi e spunti operativi per l'attività dei futuri insegnanti, tratta materie in continua evoluzione.

Ulteriori **materiali didattici** e **approfondimenti** sono disponibili nell'area riservata a cui si accede mediante la registrazione al sito *edises.it* secondo la procedura indicata nel frontespizio del volume.

Eventuali errata-corriso saranno pubblicati sul sito *edises.it*, nella scheda "Aggiornamenti" della pagina dedicata al volume, e nell'area riservata.

Altri aggiornamenti sulle procedure concorsuali saranno disponibili sui nostri **social**, su **blog.edises.it** e **infoconcorsi.com**.

Indice

Parte Prima Le Scienze motorie e sportive negli ordinamenti scolastici

Capitolo 1 Dall'Educazione fisica alle Scienze motorie

1.1	L'attività fisica dall'antichità al 1800.....	3
1.1.1	La Grecia, culla della pratica sportiva.....	3
1.1.2	Roma, nasce una nuova forma educativa.....	5
1.1.3	La ginnastica dal Medioevo al Settecento.....	5
1.1.4	L'Ottocento: il movimento ginnastico italiano.....	7
1.2	L'Educazione fisica nell'era fascista.....	9
1.2.1	L'attività motoria nell'ENEF.....	10
1.3	L'Educazione fisica nel dopoguerra	15
1.4	L'evoluzione dell'Educazione fisica in Scienze motorie	17
1.5	I Giochi Sportivi Studenteschi.....	18

Capitolo 2 Scienze motorie e sportive nella scuola italiana: Linee guida e Indicazioni nazionali

2.1	I programmi d'insegnamento del 1900.....	21
2.1.1	Dalla scuola materna alla scuola dell'infanzia.....	21
2.1.2	Dalla scuola di base alla scuola primaria.....	24
2.1.3	Dalla scuola di avviamento alla scuola secondaria di primo grado.....	28
2.1.4	Gli istituti secondari di secondo grado	31
2.1.5	I Programmi Brocca	33
2.2	Le Indicazioni nazionali della riforma Moratti del 2003	34
2.2.1	Indicazioni nazionali per i Piani Personalizzati delle Attività Educative nella scuola dell'infanzia	34
2.2.2	Indicazioni nazionali per i Piani Personalizzati delle Attività Educative nella scuola primaria	36
2.2.3	Indicazioni nazionali per i Piani di Studio Personalizzati nella scuola secondaria di primo grado.....	38
2.2.4	Indicazioni nazionali per i Piani di Studio Personalizzati nella scuola secondaria di secondo grado	39
2.3	Le Indicazioni nazionali per il curricolo del 2007.....	41
2.3.1	Indicazioni per il curricolo per la scuola dell'infanzia.....	41
2.3.2	Indicazioni per la scuola del primo ciclo	42
2.3.3	La convivenza delle Indicazioni nazionali: 2007/2012.....	45
2.4	Le Indicazioni nazionali del 2012.....	45
2.4.1	La scuola dell'infanzia.....	47
2.4.2	La scuola del primo ciclo e l'Educazione fisica.....	48
2.5	Il riordino del secondo ciclo.....	51
2.6	Quadri orario disciplinari: primo e secondo ciclo.....	57
2.6.1	Scuola dell'infanzia e primo ciclo.....	57
2.6.2	Secondo ciclo.....	58



Parte Seconda

Strutture e funzioni del corpo umano

Capitolo 3 Anatomia e cenni di Biomeccanica

3.1	Principali apparati e rispettive funzioni.....	61
	3.1.1 Apparato locomotore	61
	3.1.2 Apparato tegumentario.....	76
	3.1.3 Apparato digerente	79
	3.1.4 Apparato respiratorio	94
	3.1.5 Apparato circolatorio	98
	3.1.6 Il sistema linfatico.....	114
	3.1.7 Il sistema nervoso.....	115
	3.1.8 Gli organi di senso	134
3.2	Omeostasi e sistema endocrino.....	149
	3.2.1 Sistema endocrino	150
	3.2.2 Ipofisi.....	152
	3.2.3 Tiroide	155
	3.2.4 Paratiroidi	156
	3.2.5 Termoregolazione.....	156
	3.2.6 Omeostasi degli ioni calcio.....	157
	3.2.7 Pancreas.....	158
	3.2.8 Ghiandole surrenali.....	159
	3.2.9 Omeostasi glicemica	161
	3.2.10 Risposta allo stress	163
	3.2.11 Regolazione del pH del sangue.....	164
	3.2.12 Gonadi, timo, ghiandola pineale.....	165
	3.2.13 Organi endocrini secondari	166
3.3	Cenni di Biomeccanica	166
	3.3.1 I piani e gli assi nello spazio	167
	3.3.2 Le leve	167

Capitolo 4 Educazione alla salute e stili di vita

4.1	Salute, benessere, qualità della vita.....	169
4.2	Stili di vita e obesità	174
	4.2.1 I fattori predisponenti e di rischio.....	176
	4.2.2 L'attività fisica consigliata	177

Capitolo 5 Prevenzione e tutela sanitaria

5.1	La certificazione di idoneità sportiva agonistica	180
	5.1.1 La classificazione delle attività sportive	180
	5.1.2 Idoneità medico-sportiva	184
5.2	Prevenzione e principali elementi di primo soccorso	186
	5.2.1 Lo stretching	187
	5.2.2 Disturbi di crescita e carichi di allenamento.....	187
	5.2.3 Principali norme di primo soccorso	188
	5.2.4 La patologia traumatica osteo-articolare	189
	5.2.5 Principali traumi dell'apparato muscolare	193

Parte Terza

L'Educazione motoria

Capitolo 6 Il corpo nell'attività motorio-sportiva

6.1	Identità motoria.....	197
	6.1.1 Stadi auxologici.....	199
	6.1.2 Schema corporeo.....	202
6.2	Linguaggio del corpo.....	205

Capitolo 7 Il gioco

7.1	Funzioni del gioco	207
7.2	Teorie sul significato di gioco	212

Capitolo 8 Apprendimento motorio e movimento

8.1	L'apprendimento.....	215
	8.1.1 L'apprendimento motorio	217
8.2	Classificazione dei movimenti	222
8.3	Funzioni e benefici del movimento.....	224
	8.3.1 Gli effetti della pratica sportiva sugli aspetti della personalità.....	225

Parte Quarta

Le modalità di organizzazione, verifica e valutazione degli apprendimenti

Capitolo 9 La programmazione

9.1	La programmazione educativa e didattica.....	231
9.2	Le fasi della programmazione	234
9.3	Gli obiettivi della programmazione	235
9.4	La valutazione	236
9.5	Le principali metodologie didattiche nelle Scienze motorie	238
	9.5.1 Il <i>cooperative learning</i>	239
	9.5.2 Il <i>debate</i>	241
	9.5.3 La <i>flipped classroom</i>	243
	9.5.4 Il <i>problem solving</i>	245
	9.5.5 La <i>peer education</i>	247
	9.5.6 Il metodo <i>Jigsaw</i>	249
	9.5.7 Il <i>circle time</i>	251

Capitolo 10 PTOF e curricolo

10.1	Il PTOF - Piano triennale dell'Offerta Formativa.....	254
10.2	Il curricolo	255
	10.2.1 Dal curricolo al curricolo flessibile.....	258
	10.2.2 Le ragioni e le componenti di un curricolo flessibile.....	260



10.2.3 Le caratteristiche di un curricolo flessibile: collegialità, condivisione e corresponsabilità	261
--	-----

Capitolo 11 L'interdipendenza insegnamento/apprendimento

11.1 I piani educativi e formativi	265
11.2 Le Unità formative di Apprendimento.....	266

Parte Quinta

Tecnica, didattica e metodologia delle Scienze motorie

Capitolo 12 Le attività motorio-sportive nella scuola

12.1 I principali sport individuali.....	271
12.1.1 L'atletica leggera	271
12.1.2 Il settore concorsi.....	278
12.1.3 La ginnastica.....	286
12.1.4 Il nuoto	294
12.1.5 Il tennis da tavolo (ping pong).....	299
12.2 I principali sport di squadra	301
12.2.1 Il calcio	301
12.2.2 La pallacanestro.....	304
12.2.3 La pallamano	308
12.2.4 La pallavolo	310
12.3 Le capacità motorie	314
12.3.1 Capacità coordinative	316
13.3.2 Capacità condizionali.....	318

Capitolo 13 Attività motorio-sportiva scolastica: caratteristiche, organizzazione, contenuti

13.1 Fenomenologia dell'allenamento.....	322
13.1.1 Programma individuale di allenamento	323
13.2 L'organizzazione e la tipologia di lavoro nelle attività motorio-sportive	325
13.2.1 Il raggiungimento degli Obiettivi Specifici di Apprendimento	326
13.3 I test di valutazione.....	327
13.3.1 Tipologia, fattori e requisiti di un test.....	327
13.4 Test consigliati per la scuola.....	329
13.4.1 Esempi di test per la rilevazione dell'efficienza degli apparati corporei.....	330
13.4.2 Esempi di test per le capacità condizionali (inclusi i condizionamenti organici)....	332
13.5 La valutazione	335

Capitolo 14 Sport per tutti

14.1 Classificazione delle disabilità	337
14.2 Disabilità fisiche, cognitive, sensoriali.....	340
14.2.1 Disabilità motorie.....	340
14.2.2 Disabilità cognitive	342
14.2.3 Disabilità sensoriali.....	343
14.3 Sport paralimpici e Special Olympics.....	344
14.3.1 Special Olympics.....	345

Parte Sesta

Esempi di Unità di Apprendimento

Unità di Apprendimento 1 Un esempio di modello di sviluppo delle competenze nel Primo e nel Secondo ciclo di istruzione.....	349
Unità di Apprendimento 2 La preparazione alla corsa di velocità	354
Unità di Apprendimento 3 Il gioco e le sue regole	
Unità di Apprendimento 4 Proposta di un itinerario didattico possibile: un curricolo su "Salute e benessere, prevenzione e sicurezza"	
Appendice	357
Autori	361

Parte Prima

Le Scienze motorie e sportive negli ordinamenti scolastici

SOMMARIO

Capitolo 1

Dall'Educazione fisica alle Scienze motorie

Capitolo 2

Scienze motorie e sportive nella scuola italiana: Linee guida e
Indicazioni nazionali

Capitolo 1

Dall'Educazione fisica alle Scienze motorie

1.1 L'attività fisica dall'antichità al 1800

L'Ottocento è il secolo che segna la nascita dell'educazione fisica in Italia ma è importante sottolineare che l'attività fisica affonda le proprie radici nell'antichità. Infatti è abbastanza logico pensare che le forme primordiali di attività fisica fossero finalizzate alla sopravvivenza della specie con rituali dedicati alla caccia e alla lotta. Solo successivamente tale pratica ha assunto forme diversificate con esercitazioni ripetitive, di tipo militaresco o legate all'espressività corporea come la danza.

La storia ci ha tramandato informazioni circa l'attività sportiva praticata dai Cinesi già nell'anno 2700 a.C. e dagli antichi Egizi presso i quali erano diffuse la lotta e la scherma con il bastone. Contemporaneamente in Persia e nel Tibet veniva praticato il *gioco del polo*; ma la molteplicità delle gare, la divisione degli atleti in classi d'età, la frequenza e la regolarità delle manifestazioni sportive fanno della Grecia la vera culla dell'attività fisica e dello sport.

1.1.1 La Grecia, culla della pratica sportiva

I Greci per primi attribuirono allo sport una grande importanza per lo sviluppo globale della mente e del corpo così come riportato nei miti e nei poemi d'Omero.

La ginnastica e la musica furono le due grandi e complesse materie dell'educazione e dell'istruzione ellenica tese a sviluppare, attraverso «*gli esercizi della caccia e delle armi, del canto e delle abilità per la parola e per l'azione*», una compiuta ed armonica personalità. Particolare attenzione fu rivolta all'educazione dei giovani che venne strutturata e allargata oltre l'ambito della famiglia, quindi organizzata in forma sociale, nelle *legislazioni di Licurgo e di Solone*. I due grandi statisti espressero le due forme socialmente più progredite dell'educazione greca. Per entrambi l'educazione era funzione sociale, istituto necessario allo Stato: ad Atene prevalse, nell'opera educativa, l'iniziativa della famiglia, il sentimento umano e la cultura; a Sparta, invece, prevalse l'azione diretta dello Stato finalizzata all'esclusiva esigenza della vita politica e dell'esercizio corporeo.

Ad Atene i fanciulli all'età di 6 anni erano istruiti da un pedagogo, che subentrava alla nutrice, al quale era affidata l'educazione formale. Materie d'insegnamento erano la ginnastica e la musica; alla ginnastica poi si aggiunse la danza ed in seguito altri esercizi corporei con fini speciali. La ginnastica doveva mirare allo sviluppo ed al perfezionamento del corpo, mentre la musica doveva stimolare la vita spirituale e comprendeva tutte le materie d'istruzione necessarie alla vita del cittadino.



Anche a Sparta l'educazione venne perseguita come fatto sociale. Il fanciullo era allevato in famiglia fino ai 7 anni per poi essere affidato allo Stato che organizzava la vita del futuro cittadino con regole severe, perseguiendo un'educazione avente come obiettivo la cura e la sanità corporea. Lo Stato spartano aveva bisogno esclusivamente di cittadini vigorosi e robusti per la propria difesa. La ginnastica era seriamente applicata e aveva come scopo «*lo sviluppo della forza, della resistenza e di tutte le abilità del corpo necessarie alla difesa e all'attacco in caso di guerra*». La rigida educazione spartana era tesa a formare futuri cittadini attraverso il superamento di situazioni disagiate come correre scalzi, scalare le montagne, resistere alle fatiche, alla fame e alla sofferenza fisica. Talvolta però il desiderio della perfezione e soprattutto l'amore per la forza fisica in vista della necessità di difendere lo Stato, portavano i legislatori ad eccessi di crudeltà e rigore, che oggi sarebbero difficilmente comprensibili. Dalle pratiche fisico-sportive non furono escluse le ragazze e le donne che volevano parteciparvi. Nel periodo dello splendore greco l'educazione fisica della donna era curata alla pari di quella dell'uomo, tanto che nei Giochi di Elea alle vincitrici era concesso l'onore di esporre il proprio ritratto nel tempio di Giunone. Indubbiamente i Greci furono i più consapevoli cultori del mantenimento della forma fisica attraverso gli esercizi ginnici. Le bellissime statue che ci hanno tramandato testimoniano l'importanza conferita all'attività fisica ed esprimono il grado di perfezione corporea raggiunto dagli atleti. La loro stessa religione altro non era se non il *culto della natura esteriore*: si adorava la bellezza fisica sotto il nome di Venere e di Apollo, la forza sotto le sembianze di Ercole. Con la fondazione dei ginnasi, edifici pubblici dove si insegnava la ginnastica unitamente alla letteratura e alla filosofia e con la formazione specifica degli insegnanti, veniva praticata la ginnastica militare, atletica, educativa, orchestra, saltatoria, medica e tanto i giovani quanto gli adulti venivano addestrati alla corsa, al salto, al lancio del disco e del giavellotto, al getto della palla di ferro, al pugilato, al pancrazio, alla lotta, alla corsa delle bighe, al nuoto, all'equitazione. Uomini illustri come Pitagora, Platone, Aristotele, Socrate, Euripide non solo esaltarono la bellezza dell'esercizio fisico, ma ne furono ardenti e personali cultori. Pitagora vinse la gara di pugilato nei Giochi Olimpici, Platone fu famoso lottatore, Sofocle frequentò la palestra, Euripide trionfò in diverse gare.

La Grecia, col suo sistema educativo, riuscì ad imporsi al mondo, combatté e sconfisse nemici potenti, popolò e rese fiorenti numerose colonie in Italia. Naturalmente non vi erano impostazioni teoriche su basi scientifiche, tutto si basava su pratiche empiriche. Nonostante ciò nel dosaggio degli esercizi venivano osservate delle norme e delle regole differenti per gli adulti e per i giovani, per evitare pratiche dannose alla salute. L'esercizio fisico assunse carattere ed importanza nazionale in Grecia con la celebrazione dei Giochi biennali, come gli *Istmici* che si svolgevano a Corinto in onore di Nettuno, ed i *Nemei* che si celebravano ad Argo, dei Giochi quadriennali come i *Pitici* che avevano luogo a Delfi in onore di Apollo e degli *Olimpici* che si svolgevano ad Olimpia, durante i quali, fra le città greche, cessava ogni ostilità.



I Greci furono i più consapevoli cultori del mantenimento della forma fisica attraverso gli esercizi ginnici.

1.1.2 Roma, nasce una nuova forma educativa

Un diverso ideale di vita e di società, quindi una nuova forma di educazione, caratterizzò l'epoca romana rispetto a quella greca. Il greco persegua l'alta vita dello spirito e la perfezione armonica finalizzata alla bellezza del corpo e dell'anima, mentre scopo principale per il romano era *assoggettare i popoli, dominarli per incivilarli*.

I due popoli risultano diversi per natura, per finalità e per attitudini: necessariamente quindi hanno elaborato e tramandato due forme educative diverse.

A Roma dobbiamo distinguere due epoche educative: la prima, dalla sua nascita fino al III secolo a.C., e la seconda, successiva, influenzata dalla cultura greca.

Durante la prima epoca, il romano si sentiva cittadino e viveva nello Stato; l'educazione, impartita liberamente dalla famiglia, era finalizzata agli scopi dello Stato differendo, in tal senso, da quanto accadeva a Sparta ed Atene. L'originario costume educativo di Roma era caratterizzato da una *struttura matriarcale*. All'interno della famiglia, infatti, era la madre che organizzava e gestiva la vita del fanciullo fino a 7 anni, non essendo previsto l'intervento di balie e pedagoghi. Dagli 8 anni circa era il padre ad occuparsi prevalentemente del bambino, istruendolo e accompagnandolo al Campo Marzio per gli esercizi militari e al Foro per l'acquisizione del senso pratico delle istituzioni e delle leggi e per esercitarsi a parlare in pubblico. Il padre insegnava al proprio figlio a lottare, a cavalcare, a nuotare, a schermire, a leggere e a scrivere. Nel periodo della Repubblica prevalse l'educazione paterna e materna; educazione però che ebbe sempre come fine la formazione del cittadino, del soldato, del laborioso contadino, coniugando il patriottismo, la milizia, l'agricoltura, componenti essenziali per le attività sociali romane.

1.1.3 La ginnastica dal Medioevo al Settecento

Dopo un periodo di oblio, con la caduta dell'Impero romano, la pratica della ginnastica ebbe di nuovo visibilità in epoca medievale col sorgere dei Comuni quando si verificò un rinnovato interesse per le attività all'aria aperta ispirate, però, sempre a principi militareschi. Infatti dal X al XII secolo gli esercizi fisici consistevano in cruenti scontri su terreno aperto, che neanche le scomuniche e le proibizioni della Chiesa e dei Concili, i veti e le proibizioni reali fecero cessare.

Particolare importante, nel Medioevo, la suddivisione dei giochi, dei divertimenti e degli esercizi avveniva secondo la classe sociale. La caccia, la cavalleria, i tornei erano di pertinenza esclusiva dei *signori* mentre i giochi e divertimenti (pugilato, calcio, pallone, corsa) costituivano il passatempo degli *abitanti dei borghi*.

La caccia era una delle occupazioni più serie delle famiglie nobili e principesche, tanto che furono scritti diversi libri per dettare le regole sulla falconeria e sugli accorgimenti da usarsi durante le battute. Ancor più della caccia erano tenuti in grande considerazione i tornei, combattimenti fra gruppi di cavalieri; le giostre, combattimenti fra due cavalieri muniti di spade smussate; la guadana, la quintana, il passo d'arme, il carosello, le corse dell'anello.

I baroni feudali erano addestrati alla corsa, al salto, alla scherma mentre il resto della popolazione si dedicava a divertimenti quali la corsa del palio, la ruzzola, la lizza, i giochi della palla, il tiro con l'arco e con la balestra, la corsa con i trampoli.

Verso la fine del Medioevo il culto della ginnastica rifiorì nelle scuole ad opera di alcuni pedagogisti che indicarono «*la necessità di mettere il corpo dei fanciulli al riparo dei ma-*



lanni che lo snervano e lo infiacchiscono affinché sia sempre strumento docile e pronto a tutte le esigenze dello spirito».

Nel Quattrocento Vittorino da Feltre fu il primo, nella sua scuola chiamata *Casa Giocosa*, ad unire gli esercizi fisici al lavoro intellettuale. Fu questa la prima reazione all'indirizzo pedagogico seguito in passato; egli mise in discussione la brutalità guerresca e la scarsa considerazione in cui era tenuto l'esercizio fisico come elemento fondamentale per lo sviluppo e la formazione del carattere e della personalità del giovanetto.

A Vittorino da Feltre fece seguito Maffeo Vegio che nel libro *De educatione liberorum* parla della ginnastica con intendimenti fisiologici, affermando che soltanto con «una ginnastica che non sia violenta, saranno esercitati i giovani per cacciare la pigrizia dal corpo; potranno inoltre essere convenientemente addestrati per mezzo di giochi che non siano troppo fiacchi né troppo faticosi, ma non indegni di uomini liberi».

Paolo Cortese, nella sua opera intitolata *Sui costumi e gli studi liberali della gioventù*, raccomanda di addestrare i giovani alla pratica dei classici esercizi del pentathlon e del gioco della palla. Nel descrivere i vari modi di conservare la salute, illustra gli esercizi del corpo e ci narra come anche i cardinali ed i prelati della Corte di Roma amassero prendere parte ai giochi ginnastici e in particolare a quello della palla.

A Firenze si affermò il *gioco del calcio* che fu ampiamente praticato e ad esso non solo prendevano parte i popolani ma anche la nobiltà. Si ricorda la partecipazione a partite di calcio giocate in pubblico del duca di Urbino, di Alessandro, Cosimo e Francesco de' Medici, del principe di Condé e perfino di alcuni cardinali che più tardi salirono al trono pontificio: Clemente VII, Leone XI e Urbano VIII.

A Ferrara, dove il Rinascimento si manifestò in tutto il suo splendore, i giochi di forza e di destrezza suscitarono l'entusiasmo e la passione del popolo. Nei dipinti che ancora oggi si conservano nella Sala del Consiglio dello storico Castello Estense, sono riprodotti giochi e competizioni sportive come partite di calcio, gare di nuoto, gare di corsa.

Durante il Rinascimento anche le donne erano ammesse a praticare gli esercizi ginnici e talvolta partecipavano anche alle gare. Al riguardo si ricorda una regata in un canale di Ferrara cui parteciparono una trentina di donne di Comacchio alla presenza del pontefice Clemente VIII.

In questo periodo storico l'esercizio fisico viene trattato dal punto di vista fisiologico, come si evince dalle opere di Antonio Scaino e Girolamo Mercuriale¹, come il *De Arte Gymnastica*. Nei secoli XVII e XVIII pedagogisti, medici e filosofi risultano convinti assertori dell'utilità degli esercizi fisici, consigliandone la pratica e mettendone in evidenza la necessità dell'esecuzione. Pestalozzi in Svizzera, Basedow in Danimarca, Saltzmann, Campe e Guts Muths in Germania furono i principali teorizzatori di una nuova concezione dell'attività fisica. In Germania, inoltre, Ludwig Jahn (1778-1852), traendo insegnamento dalla storia e avvalendosi di una spiccatissima personalità, infuse nei suoi allievi entusiasmo e sentimento patriottico e nel 1811 fondò la prima palestra nei pressi di Berlino. Le lezioni teoriche avevano luogo al chiuso, mentre quelle praticate all'aria aperta erano vere e proprie marce militari. Ancora, il tedesco Adolf Spiess (1810-1858) sostenne che gli esercizi a carattere generale erano preparatori a quelli da fare con gli attrezzi e che dovevano essere catalogati e sistematati a seconda del grado di difficoltà e dell'età di coloro che li eseguivano. Heinrich Jaeger (1828-1912) asserì che la ginnastica doveva essere il mezzo per sviluppare i muscoli in tutte le parti del corpo, secondo canoni scientifici.

¹ «In grazia di conservare una buona salute o di procurare al corpo un'ottima complessione e tenerla ferma».

In Svezia Peter Heinrich Ling (1776-1839) affermò che la ginnastica doveva essere praticata per la cura e la prevenzione di alcune malattie. Nel 1814 egli creò l'*Istituto Ginnastico di Stoccolma*, diffondendo il suo “sistema svedese” ancor oggi conosciuto e praticato in tutto il mondo. Ling, convinto osservatore dei mutamenti corporei determinati dal movimento, raccomandava di evitare l’insorgenza di forme patologiche nei giovani dovute a scarso movimento o ad un confuso sforzo di muscoli.

Il rinnovato interesse per l’esercizio fisico si diffuse, in seguito, anche in Francia e in Inghilterra.

In Inghilterra dapprima si diffusero i metodi dello svizzero Enrico Clas (1782-1847) e successivamente furono sviluppate pratiche e attività all’aperto come il nuoto e il canottaggio.

La ginnastica francese fu invece influenzata dal metodo tedesco e da quello svedese.

1.1.4 L’Ottocento: il movimento ginnastico italiano

In Italia la ginnastica, prevalentemente a carattere militare, fu introdotta all’inizio dell’Ottocento nel Regno Sabaudo per l’addestramento dell’esercito piemontese.

La predisposizione dei vertici militari a favorire la diffusione di tale attività, si concretizzò nel 1833 quando a Torino fu chiamato il maestro svizzero Rodolfo Obermann (1812-1869) come istruttore dei reparti artiglieri e pontieri. Nello stesso anno e nella stessa città di Torino fu aperta la prima palestra d’Italia. Il momento storico era particolarmente indicato per lo sviluppo della ginnastica: il piccolo Piemonte si preparava alla guerra contro il potente Impero austriaco per la libertà e l’unità dell’Italia. Illustri e medagliati ufficiali si dedicarono alla nuova attività fisica ed il generale Lamarmora, convinto assertore dell’importanza dell’esercizio fisico nella preparazione del futuro soldato, introdusse la ginnastica come insegnamento obbligatorio nella scuola degli allievi sottufficiali dei bersaglieri.

Il carattere innovativo dell’attività venne evidenziato dalle lezioni di Obermann, allievo di Spiess, che aveva maturato una specifica preparazione con lo studio e l’addestramento nelle scuole tedesche. Egli sollecitò un pubblico riconoscimento dell’importanza della pratica ginnica nel Regno Sabaudo e ciò si verificò negli anni successivi in maniera più formale che sostanziale, quando, sotto la spinta dell’opinione pubblica e delle società ginnastiche, fu promulgata la legge Casati nel 1859: «*Con la Casati la ginnastica è prescritta come materia di insegnamento nell’ordine degli studi secondari, benché con la nota indefinitezza normativa tipica di quella legge*»².

Il largo consenso dei patrioti e della nobiltà torinese indusse anche lo stesso re Carlo Alberto ad affidare i figli Vittorio e Ferdinando alle cure dell’Obermann perché «*attraverso i salutari esercizi fisici si ritemprassero e si irrobustissero*». Nel 1844, per merito del barone Gamba e del conte Ricardi di Netro, si costituì a Torino la prima società ginnastica e nel 1858 l’on. Menabrea propose che la ginnastica facesse parte del programma d’insegnamento delle pubbliche scuole. La proposta Menabrea non ebbe seguito, ma più tardi fu ripresa e realizzata dal ministro Casati³ nel 1859 e successivamente dal ministro Coppino nel 1876. La legge Casati, articolata in cinque Titoli suddivisi in 379

² Cfr. Bonetta G., *Igiene e ginnastica femminile nell’Italia liberale*, in Soldani S. (a cura di), *L’Educazione delle donne*, Franco Angeli, Milano 1989, pag. 275.

³ Legge n. 3725 del 13 novembre 1859, su *Gazzetta Piemontese* n. 285 del 18 novembre 1859 (in vigore dal 1° gennaio 1860).

articoli, sancì anche l'*istituzione dei primi corsi magistrali di ginnastica* a Torino e a Genova nel 1861 ed a Napoli nel 1864. Questi corsi erano rigorosamente maschili. Solo nel 1867, sempre a Torino, venne istituito un corso femminile, della durata di due mesi, riservato alle allieve in possesso di diploma di maestra elementare. Si trattò delle prime iniziative per la formazione delle insegnanti.

Successivamente, nel 1878, il ministro De Sanctis⁴ operò una revisione organica delle frammentarie disposizioni legislative sin allora emanate, disponendo una regolamentazione, per legge, dell'ordinamento, dei mezzi, dei programmi e del lavoro degli insegnanti necessario per impartire un adeguato insegnamento della disciplina. L'iter parlamentare fu abbastanza difficile ma il Ministro riuscì a far rendere obbligatorio l'insegnamento della *ginnastica educativa* nelle scuole secondarie, normali, magistrali ed elementari. La legge considerò la ginnastica caratterizzata da finalità altamente educative pur se ancora contraddistinta da impostazioni militaresche.

Ancora nel 1878 il ministro della Pubblica Istruzione Martini nominò una Commissione, presieduta dal sen. Todaro, per lo studio di un programma di insegnamento dell'Educazione fisica e la vera innovazione risultò la denominazione ufficiale *Educazione fisica* in luogo di *ginnastica*.

La differenziazione per sesso delle attività ginniche nell'Italia unita, risultò evidente quando furono istituiti i corsi di ginnastica femminile, definita *calistenica*, in contrapposizione a quelli maschili di tipo militaresco. La femminile aveva come fine sia lo sviluppo della bellezza e della forza, che quello compensativo per i paramorfismi e i dismorphismi della colonna vertebrale, nonché la finalità di indurre positivi effetti psichici evidenziati dal beneficio temperamentale e caratteriale. Attraverso queste attività numerose donne furono indotte a superare la ritrosia sociale e a sottrarsi alla sedentarietà della vita familiare che era diffusa a quel tempo. Un altro impulso fondamentale alla diffusione delle discipline fisiche, fu dato dalla nascita di alcune società sportive, come la *Società Ginnastica Torinese*, sorta come applicazione delle idee dell'Obermann e istituita dal conte Ricardi di Netro, delle Federazioni sportive e delle Scuole Magistrali e Normali per la formazione di maestri ed insegnanti. Tra le Federazioni sportive sono da ricordare la *Federazione Ginnastica d'Italia*, fondata nel 1859 ed eretta in Ente Morale nel 1896 (alla cui presidenza onoraria fu nominato per un periodo Vittorio Emanuele III), la *Scuola Magistrale Militare di Scherma* che si affiliò alla FIS (Federazione Italiana Scherma) nel 1913; la FIGC (Federazione Italiana Giuoco Calcio) fondata nel 1898 e la FISA (Federazione Italiana Sport Atletici) fondata nel 1907⁵. Negli ultimi decenni dell'Ottocento il dibattito sull'importanza formativa e sociale dell'Educazione fisica coinvolse eminenti studiosi tra i quali il Mosso ed il Baumann. Essi divennero i capiscuola di interpretazioni diverse della valenza dell'attività ginnastica. Anche i loro principali discepoli, Monti e Guerra, alimentarono il dibattito e la polemica fino ai primi anni del Novecento.

Mosso sosteneva l'importanza di una ginnastica libera, svincolata da modelli preordinati, di tipo anglosassone; Baumann invece teorizzava l'importanza di un'attività fisica di tipo psicocinetico ma attenta a valutazioni di tipo biologico.

È importante sottolineare l'intuizione del Baumann che già verso la fine dell'Ottocento teorizzava l'istituzione di un'Accademia per la formazione degli insegnanti di Educazione fisica. Egli sollecitò la realizzazione pratica delle sue idee con l'invenzione di nuovi attrezzi

⁴ Legge n. 4442 del 7 luglio 1878.

⁵ Cfr. Enrile E. (a cura di), *Dizionario dello Sport*, Ed. Paoline, Roma 1977.

ginnici, quali l'asse di equilibrio, i ceppi, gli appoggi Baumann⁶. Emilio Baumann (1848-1916) fu allievo dell'Obermann nel 1861 nel corso magistrale tenutosi a Torino, e pubblicò numerose opere che sostennero la teoria del nuovo indirizzo tecnico-scientifico relativo alla pratica ginnastica. Egli può definirsi *il fondatore ed il padre della ginnastica italiana*. Senza negare la parte buona del metodo tedesco e svedese, Emilio Baumann diede alla ginnastica un'impronta sua personale concependola non fine a se stessa, ma come mezzo per la formazione del carattere. L'esercizio fisico non doveva tendere soltanto al raggiungimento della bellezza e della sanità del corpo, ma soprattutto all'elevazione dello spirito, al rafforzamento della volontà e del carattere. Le teorie del grande maestro furono contrastate, soprattutto perché egli fu sostenitore convinto dell'utilità degli esercizi collettivi e non condivise l'apparire e l'affermarsi dei giochi e delle attività sportive di stile angloamericano. Si deve a Baumann se l'Educazione fisica in Italia, liberandosi dall'empirismo, cessò di essere un elenco di esercizi scelti a caso, privi di fondamento scientifico e pedagogico, e se la ginnastica smise di essere considerata come un frammento della pedagogia. Nelle opere del Baumann, laureato anche in medicina, sono riassunte oltre che la teoria e la tecnica degli esercizi ginnici, l'anatomia, la fisiologia, l'igiene, la pedagogia degli esercizi fisici. *Biomeccanica Umana, Ginnastica e scienza, Psicocinesia, Anatomia applicata alla ginnastica*, furono opere di valore scientifico e pedagogico inestimabile che precorsero le ricerche, le esperienze e le osservazioni di laboratorio iniziate più tardi. In esse sono contenute osservazioni tratte dall'esperienza maturata con gli allievi e rivestono carattere pedagogico, fisiologico, igienico, sociale.

A tutto ciò bisogna aggiungere l'impulso fornito al dibattito sull'importanza delle discipline fisiche e sportive dalla nascita dei moderni Giochi Olimpici, nel 1896, da un'idea del barone francese Pierre de Coubertin. Questi Giochi costituirono un ulteriore incentivo per quanti sostenevano fortemente l'esigenza di un definitivo riconoscimento dell'importanza dell'esercizio fisico anche negli ordinamenti giuridici dei vari Paesi.

1.2 L'Educazione fisica nell'era fascista

All'inizio del Novecento le innovazioni di carattere disciplinare per la ginnastica ebbero un riscontro significativo anche a livello legislativo con l'attenzione che la classe politica rivolse all'Educazione fisica. Significativa risulta infatti la *legge Daneo-Credaro*⁷ del 1909 che segnò una tappa importante per il definitivo riconoscimento della dignità delle discipline sportive nel sistema scolastico italiano con l'insegnamento della ginnastica valorizzato, disciplinato, armonizzato, liberato dalle pastoie dell'empirismo e dell'orientamento spiccatamente pratico fino ad allora seguito. Con tale legge fu stabilita l'obbligatorietà, per gli alunni, di uno specifico corso di Educazione fisica in ogni scuola pubblica, primaria o media, maschile o femminile.

La legge Daneo-Credaro regolò l'insegnamento dell'Educazione fisica sino alla riforma scolastica del 1923, conosciuta come riforma Gentile, ma fu in larga parte inattuata, anche se ebbe il merito di aver dischiuso nuovi orizzonti per l'Educazione fisica. Questa disciplina, che aveva ricevuto tenui e faticosi riconoscimenti sin dai tempi dell'Unità d'Italia, venne eliminata, di fatto, dall'ordinamento scolastico con la successiva riforma Gentile nel ventennio fascista.

⁶ Cfr. Amendola N., *Forma Atletica e Ginnastica*, Conte, Napoli 1982.

⁷ Legge n. 805 del 26 dicembre 1909 nota come "legge Daneo-Credaro".

il **nuovo** concorso a cattedra

MANUALE

Scienze Motorie nella scuola secondaria per la **preparazione al concorso**

Manuale per la preparazione al Concorso a Cattedra per la classe di concorso A48-Scienze motorie e sportive nell'istruzione secondaria di primo e secondo grado.

Il volume raccoglie tutti gli argomenti richiesti dalla prova concorsuale. Il risultato è un testo strutturato in sei Parti, per meglio organizzare tutti gli argomenti e consentire uno studio sistematico e produttivo.

La **Parte I**, "Le Scienze motorie e sportive negli ordinamenti scolastici", inquadra gli aspetti ordinamentali correlati all'insegnamento delle Scienze motorie e sportive. In particolare, viene descritto il percorso che ha portato alla nascita e allo sviluppo dell'Educazione fisica come materia di insegnamento nella scuola italiana fino alla sua evoluzione in Scienze motorie

La **Parte II**, "Strutture e funzioni del corpo umano", presenta elementi di anatomia e fisiologia del corpo umano con particolare riferimento all'apparato locomotorio, nonché le principali nozioni di educazione alla salute e prevenzione sanitaria.

La **Parte III**, "L'Educazione motoria", analizza l'attività motoria nello sviluppo psico-fisico dell'individuo in età scolare e il rapporto tra il gioco e lo sport.

La **Parte IV**, "Le modalità di organizzazione, verifica e valutazione degli apprendimenti", è dedicata alla legislazione scolastica, alla programmazione didattica, alle tecniche di valutazione che può adottare il docente nell'ambito del percorso formativo, e alle principali metodologie didattiche.

La **Parte V**, "Tecnica, didattica e metodologia delle Scienze motorie", esamina l'attività motorio-sportiva in ambito scolastico analizzando i principali sport individuali e di squadra praticati nella scuola e le forme di disabilità motorie, cognitive e sensoriali che possono compromettere l'integrazione degli alunni con disabilità.

La **Parte VI** fornisce esempi di sviluppo di **Unità di Apprendimento**, utili sia per affrontare la prova concorsuale sia per le future attività di insegnamento.

Chiude il volume una Appendice contenente i principali Enti sportivi.

Il testo è completato da un **software di esercitazione**, ulteriori **materiali didattici, approfondimenti e risorse di studio** accessibili **online**.



IN OMAGGIO
ESTENSIONI ONLINE

Software di
esercitazione

Contenuti
extra

Le **risorse di studio** gratuite sono accessibili per 18 mesi dalla propria area riservata, previa registrazione al sito edises.it.



EdiSES
edizioni



blog.edises.it



infoconcorsi.edises.it



€ 30,00



ISBN 979-12-5602-275-5



9 791256 022755