

DiGiES

**Dipartimento Giurisprudenza Economia e
Scienze Umane**

**Corso di Laurea Magistrale in SCIENZE DELLA FORMAZIONE PRIMARIA
Anno Accademico 2024-2025**

METODI E DIDATTICHE DELLE ATTIVITA' MOTORIE E SPORTIVE

Attività fisica, salute e benessere



Prof. Antonino De Giorgio

Riscoperta del corpo e del movimento.

Paradigma dell'embodiment: la nostra cognizione è strettamente legata al nostro corpo.

I significati dei segni (parole, azioni, oggetti, simboli, testi) sono situati nell'esplorazione corporea e non generali o decontestualizzati.



I neuroni specchio: il ruolo del circuito specchio. Non solo quando facciamo una determinata azione, ma anche quando la vediamo eseguita da altri.

Quindi nella prospettiva dell'embodiment questo significa riconcettualizzare il significato dell'azione. Essa non è più l'esecuzione di quanto ordinato dal cervello, quanto piuttosto il modo attraverso cui il nostro cervello conosce.

Recuperiamo e diamo peso al principio deweyano del «learning by doing»: facendo realmente s'impara e si conosce.



2010: Carta di Toronto per l'attività fisica.

Massiccia urbanizzazione.

Nuove tecnologie.

Scomparsa di ambienti di gioco.

Mutazione degli ambienti di lavoro.

Conseguenze: aumento dell'ipocinesi (scarsa quantità di movimento) e della sedentarietà.

Aumento delle malattie croniche non trasmissibili: disturbi cardiovascolari, ictus, diabete tipo 2

Aumento di sovrappeso e obesità infantile e adulta.

Insorgere di patologie tumorali.

Carenza di movimento come una delle principali cause di decesso.



Sviluppo sostenibile e Health Cities.

Incidenza dell'inattività fisica sul piano economico.



Linee guida World Health Organization (WHO)

Per infanzia e adolescenza: almeno 60 minuti al giorno di attività fisica di intensità da moderata a vigorosa, prevalentemente di carattere aerobico.

Salute mentale: sentirsi bene dentro e fuori.

Scuola contesto privilegiato per l'implementazione di interventi educativi orientati alla promozione di abitudini e stili di vita sani.



Piramide dei bisogni di Maslow



Well-being (benessere) e fitness (forma fisica) diventano wellnes: stato di benessere fisico, mentale e sociale.

Dal punto di vista educativo l'obiettivo del modello cognitivo applicato alle attività motorie nella scuola dell'infanzia e primaria è quello di offrire e garantire a bambine e bambini l'opportunità di imparare ad interpretare, organizzare e strutturare le informazioni ricevute dall'ambiente/insegnante per diventare sempre più autonomi, consapevoli e responsabili nell'affrontare situazioni nuove e complesse e consolidare quegli apprendimenti acquisiti e promuoverne ulteriori.



*Grazie per la Vostra attenzione
Prof. Antonino De Giorgio*