Scuola: ecco come lo sport aiuta l’apprendimento

Data: Invalid Date | Autore: Redazione



In **Italia**, diversamente dalla maggior parte dei paesi **europei**, l’insegnamento dell’**educazione motoria** nella **scuola**dell’obbligo occupa una posizione marginale rispetto alle altre discipline. Le 2 ore settimanali previste si riducono spesso a momento di svago e di ricreazione, in cui sono trascurate le potenzialità educative dell’attività motoria.

Non solo, infatti, un simile insegnamento è limitato a poche ore, ma soprattutto viene svolto, nella scuola primaria e quindi nell’età più delicata, da soggetti sprovvisti di competenze specifiche.

È opportuno quindi riqualificare l’attività motoria nei suoi aspetti morali ed educativi con particolare attenzione all’ambito scolastico, avviando gli studenti a varie discipline sportive, individuali e di squadra. Le une consentono, infatti, al ragazzo di apprendere valori quali il rispetto delle regole, l’abitudine al sacrificio e alla lealtà.

Sport e scuola hanno un importante legame. Nell’antica Grecia, la paidéia ateniese era l’educazione e aveva la funzione di plasmare sia il corpo sia la mente, per questo comprendeva anche la ginnastica.
Gli studi recenti tendono oggi a dare ragione al modello educativo dell’antica Grecia, dimostrando che chi fa sport non spreca tempo, semmai ne trae benefici sia a livello fisico sia nella scuola.

Ma Sport e scuola, che relazione hanno?

Per molto tempo nella nostra società lo sport è stato relegato in secondo piano rispetto a quella che era considerata una cultura di livello superiore. Se durante l’orario scolastico sono poche le ore destinate all’attività fisica, oggi un tentativo di avvicinare ai ragazzi allo sport viene fatto programmando progetti sportivi all’interno delle scuole e

organizzando giornate a tema.

Un recente studio condotto dall'**Università del Montreal**e pubblicato su **Annals Journal of Health Promotion**, ha preso in esame i risultati scolastici di 2700 adolescenti e li ha incrociati, analizzando i benefici portati dall'attività sportiva. Ne è emerso che quelli che praticano regolarmente sport al di fuori della scuola ottengono voti migliori, ma anche che raggiungono una maggiore concentrazione e un miglior autocontrollo.

Sempre secondo questo studio, sarebbe risultato che dopo soli 5 minuti di attività fisica i bambini dimostrano una miglior competenza nello svolgere test che misurano le abilità intellettuali. Oltre al fatto che quasi il 50% dei bambini che fanno sport dedicano 3 ore in più alla settimana agli studi a casa rispetto ai loro compagni più sedentari.

In uno studio del 2014 dell'**Università del Nord del Texas**, i ricercatori hanno scoperto che l'attività aerobica tra i bambini ha portato a punteggi più alti nei test di lettura e matematica. Gli scienziati dell'Università dell'Illinois, utilizzando i dati della risonanza magnetica per misurare le dimensioni del cervello, hanno scoperto che i bambini di nove e dieci anni fisicamente attivi avevano un ippocampo più grande dei loro coetanei sedentari e hanno ottenuto punteggi più alti nei test di memoria. (Carson et al., 2016).

Una ricerca inglese su 5000 ragazzi avrebbe, poi, preso in esame anche altri aspetti sempre relativi alla scuola: ne sarebbe emerso che gli atleti perdono meno giorni di scuola e fanno molte meno assenze ingiustificate, oltre al fatto che sono meno coinvolti in risse o atti vandalici.

Ma perché chi fa sport è più bravo a scuola?

Il motivo per cui gli atleti hanno risultati scolastici migliori è in gran parte fisiologico: l'attività fisica provoca un afflusso maggiore di ossigeno al cervello, oltre al fatto che stimola la crescita del cervello a livello di connessioni neuronali.

Dopo un allenamento fisico, si è notato un ingrossamento dell'ippocampo, l'area del cervello preposta a funzioni mnemoniche e dell' apprendimento. Ma i benefici dello sport a scuola non si fermano qui: la pratica dell'attività fisica ha molti effetti positivi sia a livello sociale, comportamentale e sia a livello fisico.

Gli sport educano dall'apprendimento delle regole sociali e della disciplina: soprattutto gli sport di squadra e le arti marziali, contribuiscono a fornire al bambino e all'adolescente un modello educativo che, una volta, acquisito, il bambino utilizza anche nella scuola e nella socialità in genere.

L'attività sportiva aiuta a sviluppare senso di appartenenza e a evitare disagio sociale, contribuisce a far sentire il soggetto come parte di un gruppo. Se gli atleti vengono ben indirizzati dagli allenatori, lo sport può avere un effetto deterrente anche nei confronti di episodi di bullismo e esclusione sociale.

Lo sport aiuta il fisico a prevenire patologie come obesità e diabete: si tratta di due problemi molto attuali ed in costante crescita proprio tra bambini e adolescenti, sia a causa di cattiva alimentazione, sia per eccessiva sedentarietà e uso eccessivo di mezzi tecnologici come smartphone e console di giochi. In più aumenta il benessere psicofisico dei ragazzi: oltre ad essere stimolante e a invogliare i ragazzi a muoversi divertendosi, libera endorfine, il cosiddetto ormone del buonumore, instaurando un circolo virtuoso che li porterà ad avere ancora più voglia di fare sport.

Insomma, se vogliamo bene ai nostri figli, facciamogli praticare più sport e facciamoli stare meno al PC, questo porterà tanti giovamenti e un giorno ci ringrazieranno.

Non perderti gli altri articoli sul mondo dei bambini e del benessere, clicca qui!

Dott. Gianmaria Celia e Dott.ssa Marta Doria

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/scuola-ecco-come-lo-sport-aiuta-lapprendimento/123289