

Dentro e Fuori

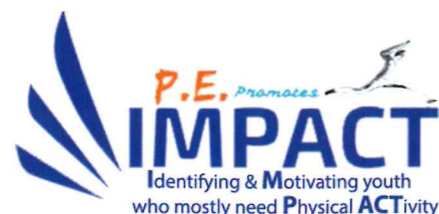
Attilio Carraro, Erica Gobbi

Il progetto IMPACT: lo stato dell'arte al "giro di boa"



Il progetto IMPACT - Identifying and Motivating youth who mostly need Physical ACTivity (Individuare e motivare i giovani che necessitano maggiormente di praticare attività fisica), supportato dal programma Erasmus+ SPORT, finanziato dall'Unione Europea, nasce da un partenariato di ricercatori, insegnanti e stakeholder di sei paesi europei: Francia, Grecia, Inghilterra, Italia, Spagna e Turchia. Per l'Italia, i partner del progetto sono l'Università di Padova e la Capdi & LSM. IMPACT si propone di supportare gli insegnanti di Educazione fisica nell'ambizioso quanto complesso obiettivo di "accendere" e sostenere la motivazione all'attività fisica degli adolescenti nell'extra-scuola, con particolare attenzione ai giovani inattivi. Ricordando che le principali linee guida delle più autorevoli Istituzioni internazionali raccomandano che i bambini e gli adolescenti sino ai 18 anni d'età svolgano almeno 60 minuti al giorno di attività fisica di intensità da moderata a vigorosa (CSEP, 2016; European Union, 2008, WHO 2010), il progetto IMPACT vede gli insegnanti di Educazione fisica come vero e proprio motore per la

promozione di uno stile di vita attivo tra i giovani. A partire da Settembre 2018, ha avuto inizio il programma di ricerca abbinato ad IMPACT con l'obiettivo di fornire risultati sull'efficacia degli interventi, a scuola e fuori dalla scuola, e di creare una rete europea di insegnanti che collaborino con ricercatori e stakeholder per promuovere stili di vita attivi attraverso l'Educazione Fisica. In Italia, dei 124 insegnanti di Educazione fisica che avevano espresso inizialmente l'interesse a partecipare a questo progetto nello scorso maggio 2018, 71 hanno confermato la disponibilità alla partecipazione, coinvolgendo due delle loro classi e attivando le procedure di autorizzazione da parte dei dirigenti scolastici, dei genitori degli alunni coinvolti e degli stessi alunni, concludendo questa prima fase di avvio a Settembre 2018.



In accordo con le procedure di ricerca, sono stati selezionati in maniera casuale 31 insegnanti che sono entrati a far parte del gruppo sperimentale, mentre i rimanenti 40 hanno costituito il gruppo cosiddetto di controllo. Tutti i docenti e due delle classi di ciascuno di essi, sono stati coinvolti in una raccolta dati tramite questionari on-line sulle conoscenze e attitudini all'attività fisica (ha risposto un totale di 2246 studenti). Un piccolo sottogruppo di studenti (35 di un insegnante del gruppo sperimentale e 21 del gruppo di controllo) ha partecipato anche ad una raccolta dati oggettiva dell'attività fisica indossando un accelerometro triassiale per 7 giorni consecutivi. Tutte queste misure verranno ripetute al termine del corrente anno scolastico per valutare gli effetti del progetto. Una volta concluse le procedure di avvio della ricerca, alcuni insegnanti hanno dovuto rinunciare alla partecipazione al progetto per sopraggiunti problemi di tempo e di concomitanza con altri impegni, stiamo quindi attualmente collaborando con 27 insegnanti nel gruppo sperimentale e 35 nel gruppo di controllo.

Il gruppo sperimentale, a partire da dicembre 2018, ha preso parte ad un percorso di formazione online tenuto da ricercatori dell'università di Padova e composto da 4 webinar (seminari interattivi svolti in maniera sincrona sulla piattaforma web Big Blue Button). Il corso di aggiornamento ha riscontrato grande successo tra gli insegnanti, che sono apparsi molto motivati ed interessati alle tematiche proposte,

tanto che si è unanimemente deciso di aggiungere un ulteriore incontro di discussione e confronto rispetto a quelli previsti originariamente, in modo da continuare proattivamente la collaborazione scuola-università e tra colleghi, per supportare il lavoro che gli insegnanti hanno iniziato con i loro alunni. Le attività di formazione hanno coinvolto gli insegnanti in discussioni relative all'importanza dell'attività

fisica per la salute e il benessere e al ruolo dell'Educazione fisica nella promozione dell'attività fisica extra-scolastica nel primo webinar; durante il secondo webinar si è parlato di quanto sia importante agire direttamente sul piacere verso l'attività motoria (enjoyment) e sulla motivazione intrinseca degli studenti durante le ore curricolari di Educazione fisica; il terzo webinar ha coinvolto i partecipanti in una discussione in merito al processo di definizione degli obiettivi didattici sulla base dei principi S.M.A.R.T.E.R. (Specific, Measurable, Autonomous, Realistic, Time-Bound, Exciting, Recorded). In particolare la riflessione si è focalizzata su come sostenere e incoraggiare gli alunni nella definizione di obiettivi personali sulla pratica di attività fisica, creando un clima supportivo dell'autonomia e dell'autoregolazione. Infine, nel quarto webinar è stato proposto un metodo didattico da utilizzare con i propri studenti per promuovere l'attività fisica nell'extra-scuola, chiamato Team Pentathlon in quanto gli studenti si possono cimentare in cinque categorie di attività (fitness, outdoor, attività espressive, sport con avversario, trasporto attivo), che prevedono una combinazione di strategie motivazionali e di autoregolazione. Gli insegnanti del gruppo di controllo potranno accedere a tutti i materiali del corso di formazione/aggiornamento alla fine dell'anno scolastico, dopo che saranno stati compilati nuovamente i questionari previsti dal protocollo di ricerca. Nelle prossime settimane saranno svolti il webinar aggiuntivo e l'ultimo previsto dal progetto sulla creazione della rete internazionale di insegnanti esperti nella promozione di stili di vita attivi attraverso l'Educazione fisica. Al termine dell'estate saranno divulgati, anche attraverso le pagine di questa rivista, i principali risultati dei diversi studi nazionali IMPACT in Francia, Grecia, Inghilterra, Italia, Spagna e Turchia e l'analisi comparativa che sarà svolta tra tutti gli insegnanti e gli studenti che stanno partecipando al progetto. Il gruppo di coordinatori della ricerca è molto soddisfatto per come il progetto si sta concretizzando e matura sempre più l'idea di individuare risorse per la prosecuzione futura di iniziative come questa. Per maggiori informazioni è possibile consultare il sito: www.impactpe.eu e contattare il team di ricerca dell'Università di Padova all'indirizzo: impact@bio.unipd.it.

ImpactPE Project Forum
Discussion board (discussion group, message board, online forum)

Welcome to ImpactPE Project forum.
Note that the max upload file size is 5MB

COUNTRY	TOPICS	POSTS	LAST POST
GREEK	General Discussion	7	76
ITALY	General Discussion	2	2
TURKEY	General Discussion	1	1
FRANCE	General Discussion	1	1
SWEDEN	General Discussion	2	5

BIBLIOGRAFIA

CSEP (2016). *Canadian 24-Hour Movement Guidelines for Children and Youth: An Integration of Physical Activity, Sedentary Behaviour, and Sleep*. Ottawa, CSEP.

European Union, (2008). *EU Physical Activity Guidelines Recommended Policy Actions in Support of Health-Enhancing Physical Activity*. http://ec.europa.eu/assets/eac/sport/library/policy_documents/eu-physical-activity-guidelines-2008_en.pdf

WHO (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. Geneva, WHO Library Cataloguing-in-Publication Data.

