

## ESTRATTO DELLE RACCOMANDAZIONI HEPA

Recommendation 1 – Physical activity should be promoted from birth and throughout the life course, at all educational levels: early childhood, primary, secondary education, and tertiary level. The pre-school and school environments play a key role in the development of physical education and promotion of physical activity and sport

Raccomandazione 1 - L'attività fisica dovrebbe essere promossa dalla nascita e per tutto il corso della vita, a tutti i livelli educativi: prima infanzia, istruzione primaria, secondaria e terziaria. Gli ambienti prescolastici e scolastici svolgono un ruolo chiave nello sviluppo dell'educazione fisica e della promozione dell'attività fisica e dello sport

Recommendation 2 – All those in charge of children from birth and through early childhood should be aware of the important role they have in starting an educational process for motor development and physical activity. Parents, educators in day-care settings, and teachers in pre-schools should be assisted to develop their knowledge and knowhow for this topic, especially for sensorimotor learning and active play. Community-based programmes should be developed and offered to parents, educators and teachers.

Raccomandazione 2 - Tutti i responsabili dei bambini dalla nascita e fino alla prima infanzia devono essere consapevoli dell'importante ruolo che hanno nell'avviare un processo educativo per lo sviluppo motorio e l'attività fisica. I genitori, gli educatori nelle strutture per l'asilo e gli insegnanti nelle scuole materne dovrebbero essere aiutati a sviluppare le loro conoscenze e know-how per questo argomento, in particolare per l'apprendimento sensomotorio e il gioco attivo. I programmi basati sulla comunità dovrebbero essere sviluppati e offerti a genitori, educatori e insegnanti.

Recommendation 3 – From birth and during early childhood, physical education should include daily active play, enjoyable games, and sports aiming to develop core neuromotor skills, physical, psychological, and social attributes. In primary and secondary education, physical education should include a broad variety of different games, dance, sports, and physical exercises. Physical activity at school and physical education should be fun and enjoyable to maximise children's willingness and desire to learn and participate

Raccomandazione 3 - Dalla nascita e durante la prima infanzia, l'educazione fisica dovrebbe includere il gioco attivo giornaliero, i giochi divertenti e gli sport che mirano a sviluppare capacità neuromotorie fondamentali, caratteristiche fisiche, psicologiche e sociali. Nell'istruzione primaria e secondaria, l'educazione fisica dovrebbe includere un'ampia varietà di diversi giochi, danza, sport ed esercizi fisici. L'attività fisica a scuola e l'educazione fisica dovrebbero essere divertenti e piacevoli per massimizzare la volontà e il desiderio dei bambini di imparare e partecipare

Recommendation 4 – The physical education curriculum content should include physical activities according to maturity phases taking into account the favourable periods that allow the full development of neuromotor abilities and skills.

Raccomandazione 4 - Il contenuto del curriculum di educazione fisica dovrebbe includere attività fisiche secondo fasi di maturità che tengano conto dei periodi favorevoli che consentono il pieno sviluppo delle capacità e abilità neuromotorie.

Recommendation 5 – Outdoor physical activities and sports should be promoted at all education levels. Along with extra-curricular activities, the physical education curriculum should instil lasting habits of moving regularly in outdoor settings.

Raccomandazione 5 - Le attività fisiche all'aperto e gli sport dovrebbero essere promossi a tutti i livelli di istruzione. Insieme alle attività extra-curricolari, il curriculum di educazione fisica dovrebbe instillare abitudini durature nel muoversi regolarmente in ambienti esterni.

Recommendation 6 – Physical education and extra-curricular activities should foster an ethical education by teaching values such as fair play, cooperation, equity, equality, integrity, peace, human rights, and respect of others' capabilities. Through sport participation, they should also develop relevant skills such as teamwork, social inclusion and leadership, avoiding sport stereotypes.

Raccomandazione 6 - L'educazione fisica e le attività extra-curricolari dovrebbero promuovere un'educazione etica insegnando valori come fair play, cooperazione, equità, uguaglianza, integrità, pace, diritti umani e rispetto delle capacità altrui. Attraverso la partecipazione allo sport, dovrebbero anche sviluppare competenze rilevanti come il lavoro di squadra, l'inclusione sociale e la leadership, evitando gli stereotipi sullo sport.

Recommendation 7 – The physical education curriculum should include health education concepts like personal and social well-being, health promotion, and healthy lifestyles from a broader perspective beyond the practice of physical activity and sport. Physical education teachers should also cooperate closely with other disciplines in school to fully develop these concepts among the education community.

Raccomandazione 7 - Il curriculum di educazione fisica dovrebbe includere concetti di educazione sanitaria come il benessere personale e sociale, la promozione della salute e stili di vita sani da una prospettiva più ampia oltre la pratica dell'attività fisica e lo sport. Gli insegnanti di educazione fisica dovrebbero anche cooperare strettamente con altre discipline a scuola per sviluppare pienamente questi concetti nella comunità educativa.

Recommendation 8 – Everyone should be able to participate in physical education and extra-curricular activities through inclusive, differentiated and adapted methodologies and activities, including less active and less skilled children. Children with a disability or special educational needs should be offered adapted activities and not be excluded.

Raccomandazione 8 - Tutti dovrebbero essere in grado di partecipare all'educazione fisica e alle attività extra-curricolari attraverso metodologie e attività inclusive, differenziate e adattate, compresi i bambini meno attivi e meno qualificati. Ai bambini con disabilità o bisogni educativi speciali dovrebbero essere offerte attività adattate e non essere esclusi.

Recommendation 9 – Planned and well-designed physical education classes should integrate safety strategies and prevention measures in order to reduce the odds of injury and improve risk management.

Raccomandazione 9 - Le classi di educazione fisica pianificate e ben progettate dovrebbero integrare strategie di sicurezza e misure di prevenzione al fine di ridurre le probabilità di lesioni e migliorare la gestione del rischio.

Recommendation 10 - The minimum physical education taught time recommended during compulsory education period should be increased to at least 5 lessons per week (~ 5 hours). The physical education curricular structure and goals should be adjusted accordingly, defining tangible and flexible outcomes for each developmental stage, and suggesting the inclusion of realistic activities.

Raccomandazione 10 - Il tempo di insegnamento fisico minimo raccomandato durante il periodo di istruzione obbligatoria dovrebbe essere aumentato ad almeno 5 lezioni a settimana (~ 5 ore). La struttura curriculare dell'istruzione fisica e gli obiettivi dovrebbero essere adeguati di conseguenza, definendo risultati tangibili e flessibili per ogni fase di sviluppo e suggerendo l'inclusione di attività realistiche.

Recommendation 11 – Physical education is a necessary part of school curriculum, and exemptions should only be granted in extraordinary circumstances. In most cases, participation should be ensured with the use of inclusive, differentiated and adapted activities.

Raccomandazione 11 - L'educazione fisica è una parte necessaria del programma scolastico e le esenzioni dovrebbero essere concesse solo in circostanze straordinarie. Nella maggior parte dei casi, la partecipazione dovrebbe essere garantita con l'uso di attività inclusive, differenziate e adattate.

Recommendation 12 – Physical education should consider the possibility of including evaluation based on personal progress and achievements to complement both formative and summative methods. physical education teachers should provide effective and regular feedback, within defined learning outcomes.

Raccomandazione 12 - L'educazione fisica dovrebbe considerare la possibilità di includere una valutazione basata su progressi personali e risultati per integrare sia i metodi formativi che i metodi sommativi. insegnanti di educazione fisica dovrebbero fornire un feedback efficace e regolare, all'interno di risultati di apprendimento definiti.

Recommendation 13 – Qualified and specialised PE teachers should be preferred at all educational levels. When not possible, as a minimum, qualified PE teachers or certified coaches should counsel and support general teachers

Raccomandazione 13 - Gli insegnanti di educazione fisica qualificati e specializzati dovrebbero essere preferiti a tutti i livelli di istruzione. Quando non è possibile, come minimo, insegnanti qualificati di PE o allenatori certificati dovrebbero consigliare e sostenere gli insegnanti generali

Recommendation 14 – National education coordinating bodies should promote quality changes in the training curricula of physical education teachers, both in initial formation and continuous education, in order to improve and expand those teachers' knowledge and competences in a variety of relevant subjects.

Raccomandazione 14 - Gli organismi nazionali di coordinamento dell'istruzione dovrebbero promuovere cambiamenti di qualità nei programmi di formazione degli insegnanti di educazione fisica, sia nella formazione iniziale che nell'insegnamento continuo, al fine di migliorare ed espandere le conoscenze e le competenze degli insegnanti in una varietà di argomenti pertinenti.

Recommendation 15 – National education coordinating bodies and schools should support the development and implementation of methods to ensure the compliance with and the high quality of the physical education curriculum.

Raccomandazione 15 - Gli organismi nazionali di coordinamento dell'istruzione e le scuole dovrebbero sostenere lo sviluppo e l'implementazione di metodi per garantire la conformità e l'alta qualità del curriculum di educazione fisica.

Recommendation 16 – Schools, alone or accompanied by other relevant organisations should promote and increase the availability of physical activities outside physical education curriculum (e.g. physical activity and sport, active breaks) including the implementation of the active school concept

Raccomandazione 16 - Le scuole, da sole o accompagnate da altre organizzazioni pertinenti, dovrebbero promuovere e aumentare la disponibilità di attività fisiche al di fuori del curriculum di educazione fisica (ad esempio attività fisica e sport, pause attive) inclusa l'implementazione del concetto di scuola attiva

Recommendation 17 – Schools should seek to establish a cooperative framework with sport organisations and other local sport offers in order to promote both curricular and extra-curricular activities.

Raccomandazione 17 - Le scuole dovrebbero cercare di stabilire un quadro cooperativo con organizzazioni sportive e altre offerte sportive locali al fine di promuovere sia attività curricolari che extra-curricolari.

Recommendation 18 – Partnerships should be created between schools and sport sector organisations to ensure quality and availability of safe infrastructures and equipment for physical education, extra-curricular or after-school activities, and communities. These partnerships should ensure the efficient management of infrastructures and prevent duplicate or underused facilities.

Raccomandazione 18 - Dovrebbero essere creati partenariati tra le scuole e le organizzazioni del settore sportivo per garantire la qualità e la disponibilità di infrastrutture e attrezzature sicure per l'educazione fisica, attività extracurricolari o doposcuola e comunità. Questi partenariati dovrebbero garantire una gestione efficiente delle infrastrutture e prevenire strutture duplicate o sottoutilizzate.

Recommendation 19 – School administration should be encouraged to open their sport facilities after schools hours to make them more accessible to local communities and sport organisations.

Raccomandazione 19 - L'amministrazione scolastica dovrebbe essere incoraggiata ad aprire le proprie strutture sportive dopo le ore scolastiche per renderle più accessibili alle comunità locali e alle organizzazioni sportive.

Recommendation 20 – A label should be created at European Union level to be awarded to schools respecting a set of criteria demonstrating active involvement in supporting and promoting physical activities and sport.

Raccomandazione 20 - Dovrebbe essere creato un marchio a livello dell'Unione europea da assegnare alle scuole nel rispetto di una serie di criteri che dimostrino la partecipazione attiva al sostegno e alla promozione delle attività fisiche e dello sport.

Recommendation 21 – School administration should create and strengthen the conditions to support and facilitate talent development of young athletes aspiring to a career in elite sports, by promoting the adoption of several specific measures such as flexible curricula and weekly schedules (allowing for sufficient time to train and compete), school enrolment, school transfer, remedial classes, flexible exams dates and tutor teachers.

Raccomandazione 21 - L'amministrazione scolastica dovrebbe creare e rafforzare le condizioni per sostenere e facilitare lo sviluppo del talento dei giovani atleti che aspirano a una carriera negli sport d'élite, promuovendo l'adozione di diverse misure specifiche come programmi di studio flessibili e programmi settimanali (tenendo conto del tempo sufficiente per formare e competere), iscrizione scolastica, trasferimento scolastico, corsi di recupero, date degli esami flessibili e insegnanti tutor.

Recommendation 22 – Frameworks should be developed at the national level to promote participation of certified coaches in cooperation between schools, sport organisations and local authorities with the objective of creating a sustainable impact on schools and complementing the sport skills of teachers. This participation should not replace compulsory physical education classes or compensate for a possible lack of physical education teachers.

Raccomandazione 22: i programmi dovrebbero essere sviluppati a livello nazionale per promuovere la partecipazione di allenatori certificati in cooperazione tra scuole, organizzazioni sportive e autorità locali con l'obiettivo di creare un impatto sostenibile sulle scuole e integrare le abilità sportive degli insegnanti. Questa partecipazione non dovrebbe sostituire le lezioni di educazione fisica obbligatoria o compensare l'eventuale mancanza di insegnanti di educazione fisica.

Recommendation 23 – Local authorities should promote the necessary conditions to develop active transport to and from school, especially reducing car traffic and speed near schools, developing safe routes for cycling or walking groups (“pedibus”) or active skating, providing bicycle racks and promoting active transport among all members of school communities.

Raccomandazione 23 - Le autorità locali dovrebbero promuovere le condizioni necessarie per sviluppare il trasporto attivo da e verso la scuola, in particolare riducendo il traffico automobilistico e la velocità vicino alle scuole, sviluppando percorsi sicuri per i gruppi di ciclisti o pedoni ("pedibus") o pattinaggio attivo, fornendo rastrelliere per biciclette e promuovendo trasporto attivo tra tutti i membri delle comunità scolastiche.

Recommendation 24 – Local authorities should develop efficient models to plan, manage and fund high quality and safe physical activity and sport infrastructures making them accessible for schools, sport organisations, local communities and citizens.

Raccomandazione 24 - Le autorità locali dovrebbero sviluppare modelli efficienti per pianificare, gestire e finanziare attività fisiche sicure e di alta qualità e infrastrutture sportive che le rendano accessibili a scuole, organizzazioni sportive, comunità locali e cittadini.

Recommendation 25 – In cooperation with schools, sport organisations and other stakeholders, local authorities should develop and implement local campaigns to promote regular physical activity and sport as part of a healthier lifestyle.

Raccomandazione 25 - In collaborazione con scuole, organizzazioni sportive e altre parti interessate, le autorità locali dovrebbero sviluppare e attuare campagne locali per promuovere attività fisica e sport regolari come parte di uno stile di vita più sano.

Recommendation 26 – Private sector organisations should be encouraged to cooperate with schools or other educational institutions to develop a physical activity and sport offer for young people such as sport camps, regular sport programmes, extra-curricular activities, and public awareness-raising events, in particular in areas where opportunities are limited, and to make it accessible for pupils and school community. These activities must be framed by pedagogical principles, respect equity and ethical values but they should not replace compulsory physical education classes.

Raccomandazione 26 - Le organizzazioni del settore privato dovrebbero essere incoraggiate a cooperare con scuole o altre istituzioni educative per sviluppare un'attività fisica e un'offerta sportiva per giovani come campi sportivi, programmi sportivi regolari, attività extra-curricolari e eventi di sensibilizzazione del pubblico, in particolare nelle aree in cui le opportunità sono limitate e per renderlo accessibile agli alunni e alla comunità scolastica. Queste attività devono essere strutturate in modo pedagogico principi, rispettare l'equità e valori etici, ma non dovrebbero sostituire le classi di educazione fisica obbligatoria.