

## LA NASCITA ED IL SIGNIFICATO DEL TERMINE “EDUCAZIONE FISICA”

Cristina Baroni

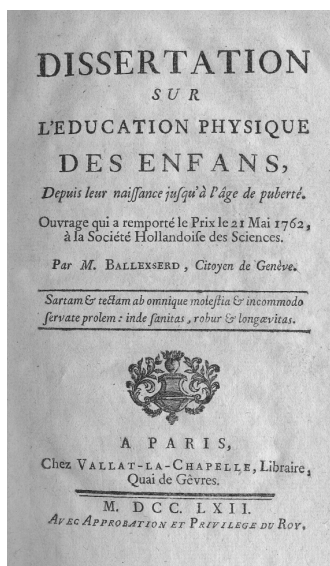
*Questa sezione della rivista si apre con il primo capitolo del testo, di prossima pubblicazione, intitolato Non solo Olimpiadi. Spunti per una rilettura della storia dell'educazione fisica e della Ginnastica, il cui sottotitolo (Il percorso delle parole) rende manifesta la particolare ottica con cui è stato affrontato lo studio storico, volto a dare un senso, un contenuto ed un significato alle parole “educazione fisica” e “ginnastica”.*

*Questa ricerca è oggi quanto mai urgente, e questo fondamentalmente per due motivi. Il primo, l'utilizzo ormai indiscriminato di ciascuno di essi, reso ancora più confuso dalla invadenza con cui il termine “sport” sta attualmente “coprendo” tutto l'ambito del movimento (e non solo: si pensi allo sport degli scacchi, del bridge, dei videogiochi...); il secondo, la consapevolezza dei danni che la mancanza della Ginnastica sta creando in tutta la popolazione, non solo per quanto riguarda la Educazione Fisica scolastica ma anche tutto il settore della Ginnastica Correttiva e Medica, la cui esatta collocazione, insieme ad un preciso studio scientifico, consentirebbe di arginare l'attuale proliferare di soluzioni esclusivamente ed indiscriminatamente chirurgiche.*

*Dare quindi un esatto significato a ciascun termine equivale a consentire un più corretto utilizzo delle singole proposte, per il miglioramento della qualità della vita di tutti noi.*

### La nascita del termine “educazione fisica”

Il termine “educazione fisica” nasce in Europa alla fine del XVIII secolo. Il primo ad utilizzarlo è un medico svizzero, **Jacques Ballexserd (1726-1774)**, che nel 1762 pubblica a Ginevra il suo *Dissertation sur*



*l'éducation physique des enfans, depuis leur naissance jusqu'à l'âge de puberté*, ottenendo con quest'opera, lo stesso anno, il premio presso la Società Olandese delle Scienze.

Il libro inizia con una lunga lettera a Monsieur Antoine Petit, «Dottore Reggente in Medicina alla Facoltà di Parigi, pubblico anziano Professore di Anatomia, di Chi-

urgia e dell'Arte di aiutare le partorienti, Membro dell'Accademia Reale delle Scienze e della Reale Società di Agricoltura». In questa lettera il Ballexserd presenta questo testo come frutto delle lezioni universitarie di questo professore, ed afferma di voler così unire la propria voce a quella di tanti allievi che, dopo aver attinto «a questa fonte feconda istruzioni utili alla conservazione del genere umano», vanno ad elevare il suo nome nella loro patria, facendovi brillare le preziose conoscenze prodigate con grande eloquenza e chiarezza, catturati «dalla forza delle prove e dall'utilità evidente dei lumi, da cui sono stati rischiarati».

All'inizio dell'opera Ballexserd afferma che essa nasce come risposta al quesito posto nel 1761 dall'Accademia Olandese delle Scienze, riguardante «l'argomento che più interessa l'umanità», vale a dire «Quale è la migliore strada da seguire nell'abbigliamento, nella nutrizione e negli esercizi dei bambini a partire dalla nascita fino all'adolescenza, perché vivano a lungo e in salute?».

Secondiamo pure quel zelo lodevole che una illustre Repubblica [la Repubblica delle Province Unite, di cui faceva parte l'Olanda, n.d.r.] nella sua felice tranquillità ha voluto a tutta Europa manifestare per un bene, qual è la SALUTE, così prezioso all'Umanità: e mentre tanti abitatori di questa medesima Europa, in questo tempo di discordia e di guerra, infelicemente s'impiegano a distruggersi scambievolmente tra loro, procuriamo di imitare questi liberi cittadini pacifici, e di seguire, se possibile, le tracce che ci disegnano, occupandoci utilmente nelle cose le più essenziali per la felicità e per la conservazione degli Uomini<sup>1</sup>.

Per rispondere adeguatamente al quesito posto dall'Accademia olandese, il Ballexserd si propone quindi un'analisi dei modi di vivere in uso al suo tempo, e di dare indicazioni utili per migliorare le condizioni di salute della popolazione.

Se io qui arriverò a scoprire le accidentali ragioni, per cui tanta gente veggiamo di picciola statura, debole e contraffatta [deforme, n.d.r.], e se nell'istesso tempo mi riuscirà di trovare i mezzi che contribuir potrebbero a rendere gli Uomini più grandi di corpo, e più vigorosi, e più forti, crederò d'esser giunto alla meta proposta nel Problema dell'Accademia.

Per rendere la sua dissertazione più chiara, il Ballexserd divide la sua esposizione in quattro epoche, corrispondenti ai diversi momenti della vita di un bambino: la prima (preceduta da una breve parte riguardante «il regolamento di vita del padre e della madre fino alla nascita del bambino») dalla nascita fino al termine dell'allattamento, la seconda dall'anno ai cinque/sei anni, la terza dai sei ai dieci anni, per arrivare con la quarta epoca al momento della pubertà, stimata verso i quindici, sedici anni.

Nonostante il titolo per noi fuorviante, agli esercizi fisici viene dedicato solo qualche riga al termine di ogni epoca: complessivamente infatti, sulle 240 pagine che compongono l'opera, solo 21 pagine sono dedicate a questo argomento, delle quali ben dieci relative solamente al primo anno di vita. Per il resto, in

questo testo si parla di *igiene*, intesa come quella parte della scienza medica volta ad indicare, fin dal momento della gravidanza e del parto, la “strada da seguire” per ottenere la massima salute del corpo, dando alle famiglie tutte quelle indicazioni, rientranti nella pratica educativa, volte a crescere i bambini in un ambiente il più possibile salubre, e a vestirli, nutrirli ed educarli nel modo *igienicamente* più corretto. Quest'opera, «aggiornata e innovativa, apprezzata subito in tutta Europa»<sup>2</sup>, anche in Italia viene subito tradotta in due edizioni (Venezia e Napoli), comparse ambedue nel 1763.

Nella traduzione italiana troviamo in copertina la stessa frase (lasciata in latino) presente nell'originale: «Serbate i figli riparati e protetti da ogni disagio e scomodità: da qui la salute, la robustezza e una lunga vita».

Questa frase, su cui torneremo perché spiega uno degli aspetti su cui fin dall'inizio correrà la distinzione tra Igiene e Ginnastica, rappresenta il nobile fine per cui, già presso i grandi medici dell'antichità (Ippocrate e Galeno), i precetti igienici erano tenuti in grande considerazione: stabilire tutto ciò che potesse evitare (prevenire) l'insorgere delle malattie, che – ricordiamo – solo in tempi relativamente recenti è possibile combattere direttamente, mediante i farmaci (grazie allo sviluppo della chimica) o con la chirurgia.

A questo proposito non è certo un caso che in greco antico “salute” si traducesse con “hughèia” (la radice di “igiene”), e che la dea che la personificasse fosse appunto Igea, ritenuta figlia o moglie di Asclepio-Esculapio, il dio patrono della medicina nella religione greca antica<sup>3</sup>.

Il termine “educazione fisica” nasce quindi in questo contesto, quello che gli autori antichi di medicina chiamavano di “medicina profilattica o igienica”, da essi distinta in quattro parti: le somministrazioni, le evacuazioni, le circostanze esterne e “le cose da fare” (tra cui anche gli esercizi fisici)<sup>4</sup>.



<sup>1</sup> J. Ballexserd, *Dissertazione sull'educazione fisica de' fanciulli dalla loro nascita alla pubertà*, Venezia 1763, p. 2.

<sup>2</sup> A. Borrelli, *Istruzioni igienico-sanitarie e galatei medici a Napoli tra Sette e Ottocento*, in *Le scienze a Napoli tra illuminismo e restaurazione*, a cura di Roberto Mazzola, Aracne Editrice, Roma 2011, p. 98.

<sup>3</sup> Alessandro Olivieri, *Igea* in *Enciclopedia Italiana* (1933).

<sup>4</sup> G. Mercuriale, *De Arte Gymnastica*, Venezia 1601<sup>4</sup>, pp. 1-8.

Ma rispetto alla lunga tradizione medica sulla importanza dei precetti igienici (pensiamo al *Regimen salernitanum* di epoca medievale), questo testo mostra l'acquisizione della consapevolezza da parte della cultura medica (Ballexserd è medico) dell'importanza, anche per quanto riguarda la cura del corpo, della componente educativa, e del suo ruolo determinante nell'età evolutiva. Ballexserd non era stato il primo a dedicare attenzione a questo aspetto, ma nella storia della pediatria (o meglio, della puericoltura, che rappresenta anche nel nome il diverso approccio) egli appare come un innovatore, rispetto a temi importanti come quello dell'allattamento materno (per la prima volta ritenuto superiore a tutti gli altri tipi di nutrimento) o quello della fasciatura dei neonati, da lui additata come dannosa, sia dal punto di vista della libertà motoria che della respirazione: per questo, Ballexserd viene considerato «un precursore della cura moderna dei bambini»<sup>5</sup>, mentre nel Dizionario Storico della Svizzera egli viene indicato come «uno dei primi ad interessarsi all'educazione sotto l'angolatura medica», lasciando perciò addirittura «un nome nella storia della pedagogia»<sup>6</sup>.

Infatti il passaggio dal termine – prettamente medico – di “igiene” a quello di “educazione fisica” avviene in un preciso momento storico, quello in cui nasce e si afferma quello di “educazione”.

Dal linguaggio usato nelle pagine iniziali, di cui abbiamo riportato qualche frase, appare infatti evidente lo stretto legame con la cultura illuminista, per la quale con “il lume della ragione” è possibile uscire dal buio non solo dell'ignoranza, ma anche da quello della povertà e della superstizione, ritenuti all'origine di ogni male: da qui, l'appello all'importanza dell'istruzione e dell'educazione.

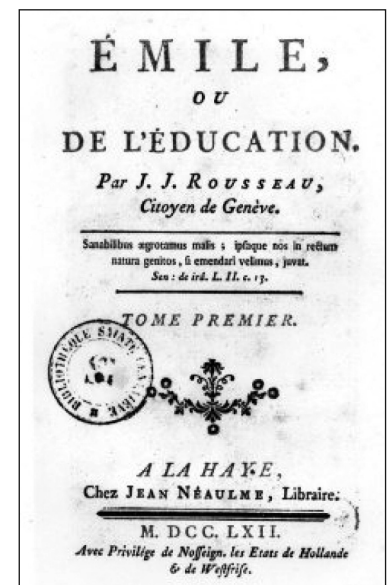
Siamo quindi in un momento storico in cui, perlomeno a livello di intellettuali, l'educazione – anche quella relativa al corpo – appare come uno strumento necessario, forse l'unico possibile, per migliorare le condizioni di vita dell'Uomo: di tutti gli uomini, senza differenze di ceto sociale e di ricchezza. Il testo che più di ogni altro ha affermato questo concetto è l'*Émile* di **Jean-Jacques Rousseau**, conside-

rato il testo con cui inizia la moderna storia della pedagogia, pubblicato *lo stesso anno e nello stesso luogo* del libro di Ballexserd: Ginevra 1762.

La concordanza di luogo e di tempo dei due libri simboleggia il convergere in questi anni di una importante corrente di studi, che, specialmente in Francia

e Germania, si avvarrà *anche* del tema dell'igiene e degli esercizi come terreno sul quale opporsi al modo di vivere, ritenuto artificiale, effeminato e debilitante, proprio delle classi nobili del tempo, in un'opposizione politico-sociale che sfocerà – con il motto *liberté, égalité, fraternité* – nella Rivoluzione Francese del 1789: come vedremo quando parleremo della “educazione ginnastica” di inizio Ottocento, questa lotta si svolgerà infatti anche sul piano dell'educazione, e, all'interno di questa, anche dell'educazione fisica e degli esercizi fisici ritenuti *igienicamente* validi, con la partecipazione quindi di ambedue i settori culturali, quello degli educatori (v. anche il Pestalozzi) e quello dei medici: da qui, in Ballexserd, non solo l'affermazione dell'importanza dell'allattamento materno contro l'uso (allora esclusivo delle classi nobili) delle balie, ma anche l'affacciarsi di esercizi “naturali” – da svolgersi comunque con la raccomandazione igienica a mantenere i propri figli “riparati e protetti” – non appartenenti alle attività codificate nel *bon ton* nobiliare<sup>7</sup>.

La cura e quindi l'*educazione del corpo* (igiene) in tutti i suoi aspetti, appare dunque in questi autori come uno degli strumenti per permettere «l'uscita dell'essere umano dallo stato di minorità che egli deve imputare a se stesso»<sup>8</sup>, nella quale si sostanzia, secondo la famosa definizione di Immanuel Kant, il



<sup>5</sup> G. De Morsier, *Le médecin genevois Jacques Ballexserd (1726-1774) et "L'éducation physique des enfants"*, *Clio medica*, 9, 1974, pp. 311-315 (con bibliografia).

<sup>6</sup> V. Barras, *Ballexert (sic), Jacques* in *Dictionnaire historique de la Suisse (DHS)*, versione del 27.12.2001 (consultato il 18.01.2022).

<sup>7</sup> J. Defrance, *Esquisse d'une histoire sociale de la gymnastique (1760-1870)*, in *Actes de la recherche en sciences sociales*, vol. 2, n°6, décembre 1976. Le sport, l'Etat et la violence, pp. 22-46 (in [www.persee.fr](http://www.persee.fr), consultato il 23 luglio 2021).

movimento illuminista. Tutto ciò dà un profondo significato storico al passaggio dall'“asettico” termine medico di “igiene” a quello di “educazione fisica”, e costituisce probabilmente anche la ragione storica – legata alla grande diffusione delle idee per certi versi rivoluzionarie contenute nel testo – della fortuna del termine: esso infatti si afferma negli anni, a differenza di altri (come ad esempio “educazione medicinale”) che, pur indicando anch'essi il nuovo settore della “puericultura”, erano stati proposti da autori meno moderni e meno innovativi – o, semplicemente, meno in linea con i tempi<sup>9</sup>.

Il raffronto dei due testi del Ballexserd e del Rousseau ci consente un'ulteriore riflessione.

Quando nel primo libro Rousseau, nel descrivere le caratteristiche ideali del suo Emilio, vi inserisce quella di essere sano e ben formato, giustificandole con la celebre affermazione «più il corpo è debole, e più comanda; più è forte, e più obbedisce», intende rifuggire da una vita segnata dalla paura della morte, sulla quale si baserebbe la medicina, ritenendo che il vero valore dell'uomo non starebbe nel vivere di per sé, ma nel vivere *con coraggio*. In questo contesto, egli afferma:

La sola parte utile della medicina è l'igiene; ed essa è meno una scienza che una virtù. La temperanza ed il lavoro sono i due veri medici dell'uomo: il lavoro aguzza il suo appetito, la temperanza gli impedisce di abusarne<sup>10</sup>.

Con l'affermazione «l'igiene non è per niente una scienza, è una virtù», il filosofo Rousseau sottolinea l'aspetto fondamentale dell'igiene, quello educativo, senza il quale essa resta pura nozione, mera teoria. Il concetto espresso da Rousseau è quindi identico a quello di Ballexserd, solo che, mentre il primo usa il termine antico “igiene” di derivazione greca, il Ballexserd (in realtà non sappiamo se l'avesse già sentito dal Prof. Petit) ne crea uno nuovo, mai usato prima di

allora: siamo di fronte quindi a due autori, provenienti da due ambiti culturali diversi che, pur affermando la stessa cosa (la necessità di una *educazione del corpo*, necessaria per la sua *salute*), usano due termini diversi: mentre il filosofo Rousseau utilizza il termine medico “igiene”, il medico Ballexserd conia quello di “educazione fisica”.

Se non ci fosse stato questo passaggio terminologico (paradossalmente operato proprio da un medico), che chiarisce la necessità dell'*educazione* (settore pedagogico) *anche* nel campo della *salute* (area solitamente di esclusiva competenza medica), probabilmente *l'educazione fisica* (igiene) non avrebbe goduto della considerazione che, da allora e per tutto l'Ottocento, essa ha avuto non solo in ambito medico-scientifico ma anche in ambito umanistico (filosofico, pedagogico, teologico, letterario).

Il nuovo termine non solo ha generato e favorito l'interesse degli educatori verso i precetti igienici in generale, ma ha probabilmente anche funto da tramite per la rinascita della Ginnastica, considerata elemento essenziale per tale educazione, essendo essa rivolta propriamente alla buona salute: infatti gli Istituti dei Filantropini, all'interno dei quali essa è nata, erano delle vere e proprie scuole, nelle quali veniva dato particolare valore alla “educazione fisica”. Questo dunque, per quanto riguarda il termine “educazione fisica”, che abbiamo visto comprendere tutto ciò che in generale riguarda la “cura del corpo”.

## Gli esercizi fisici

Se rivolgiamo ora il nostro sguardo allo specifico settore dell'esercizio fisico – del tutto marginale rispetto agli altri grandi temi compresi nella “educazione fisica” – vediamo che nel testo del Ballexserd le indicazioni date al riguardo sono molto generiche, e sono ispirate al concetto di massima *libertà* ed a quello per cui la *natura* vada sempre assecondata, in

<sup>8</sup> I. Kant, *Risposta alla domanda: Che cos'è l'Illuminismo? (orig: Beantwortung der Frage: Was ist Aufklärung?)* in “Berlinische Monatsschrift”, I-V, 1784, pp. 481-94.

<sup>9</sup> Di “éducation medicinale” parlava il precursore di Ballexserd, il medico Pierre Brouzet, autore nel 1754 del testo *Essais sur l'éducation medicinale des enfants et sur leur maladies* (citato da G. De Morsier, *Le médecin genevois Jacques Ballexserd*, cit., p. 311-312) così come anche il medico Jean Verdier (sul quale torneremo nel nostro sesto capitolo, per il particolare utilizzo del termine “ginnastica”) nel 1777.

<sup>10</sup> Jean-Jacques Rousseau, *Émile, ou De l'éducation*, Ed. A. Houssiaux, Paris 1852-53, vol. I, p. 414. La prima edizione italiana appare a Milano solamente nel 1886 (Gian-Giacomo Rousseau, *Emilio, o Dell'educazione*, traduzione di Pier Antonio Vizzotto, Milano, Enrico Trevisini editore, 1886).

quanto di per sé volta al meglio per l'uomo: «Bisogna permettere ai bambini (si riferisce qui a quelli fino ai sei anni) tutti gli esercizi che agitano moderatamente la macchina, perché il movimento che la *natura* detta loro, e che tanto li alletta, è molto utile per la loro *salute*»<sup>11</sup>. A partire dalla terza epoca, dai sei anni quindi, i movimenti ritenuti utili ad una crescita sana, e che il genitore non deve ostacolare, sono sempre quelli *naturali*, quelli cioè che ogni bambino farebbe se visse in un ambiente naturale: camminare e correre su ogni tipo di superficie, scalare i muri, lanciare le pietre, arrampicarsi sugli alberi, i giochi di lotta e via dicendo. Queste indicazioni vengono accompagnate da tutta una serie di indicazioni “igieniche”, alcune in realtà piuttosto discutibili, come quella che il bambino è bene stia sempre in piedi durante il giorno, anche per mangiare e studiare. Nell'ultima epoca, vale a dire dai dieci ai sedici anni, il Ballexserd afferma che «si può cominciare a forzare un po' gli esercizi», che «bisogna esercitare le proprie forze *per gradi ed in mille modi diversi, senza mai fare sforzi improvvisi*» e che «gli esercizi di salto, di danza, della pillotta [antenato dell'attuale tennis, n.d.r.], della scherma, del cavalcare etc. sono tutti molto raccomandabili». Dopo aver ricordato la figura di Cesare in Plutarco, accenna anche agli esercizi ginnastici con queste parole:

A parte che i *grandi esercizi ginnastici* non sono più in uso, essi non rientrano per nulla nel mio piano, essendomi io limitato a quelli che più particolarmente convengono fino all'età della pubertà.

Se dunque, per quanto riguarda i primi anni di vita del bambino, viene sottolineata l'importanza igienica dei movimenti naturali effettuati all'aria aperta, per gli anni successivi vengono aggiunti quegli esercizi diffusi nelle classi sociali più elevate (le arti nobili come la scherma, l'equitazione, la caccia, la danza, gli esercizi di “portamento”), mentre i “grandi esercizi ginnastici”, conosciuti allora solo per tradizione letteraria, sono ritenuti comunque adatti solo all'età adulta.

Al di là dunque dell'importante novità costituita dal cambio di nome (da “igiene” a “educazione fisica”) riguardante in generale l'oggetto del libro (la “cura del corpo”), dal punto di vista delle indicazioni pratiche riguardanti lo specifico campo dell'attività fi-

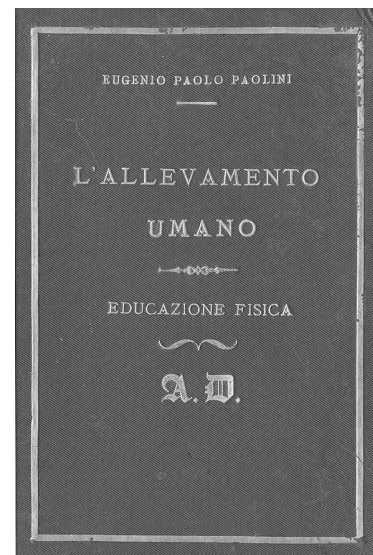
sica, il testo del Ballexserd appare sostanzialmente in continuità con le generiche indicazioni date nella tradizione medica antecedente, affermantene l'importanza, ai fini della salute strettamente fisica dell'uomo, dell'esercizio fisico e del “*movimento*”, genericamente *intesi*, attuati nel segno della “*natura*” e della “*libertà*”.

Quello che va qui evidenziato è che ancora per tutto l'Ottocento il termine “educazione fisica” non indicherà il campo specifico dell'esercizio fisico, bensì *tutto ciò che riguarda la salute e l'educazione del corpo*, quindi la nutrizione, il vestiario, l'igiene in generale della persona, ivi compresi – ma solo in modo assolutamente marginale – gli esercizi fisici.

Quando nel lontano 1999, all'inizio dei miei studi storici, trovai in un catalogo il testo scritto nel 1894 da un certo Eugenio Paolo Paolini, intitolato *L'allevamento umano* con il sottotitolo *Educazione fisica*, mi affrettai a comperarlo (spesi allora ben 450 mila lire!), immaginando di comperare un testo sulla Ginnastica.

Ricordo perfettamente la mia grande delusione quando, aprendolo, non trovai nemmeno una “figura” inerente gli esercizi: al posto di immagini e spiegazioni “ginniche”, trovai tante indicazioni pratiche sull'igiene della prima infanzia, a cominciare (come nel Ballexserd) da quelli inerenti alla gravidanza ed al parto, fino a comprendere tutti gli aspetti dell'*igiene* nello sviluppo del bambino.

Come vedremo nel corso di questo lavoro, sarà solo alla fine del secolo XIX che la storia di questo termine si incrocerà con quella, fino ad allora ben distinta, del termine “ginnastica”, diventandone nel tempo quasi un sinonimo; quello che vogliamo sottolineare è che storicamente sarà proprio dalla tradizione medico-scientifica (comprendente, come abbiamo visto nel Ballexserd, anche il settore degli esercizi fisici) che proverranno gli scienziati igienisti



<sup>11</sup> J. Ballexserd, *Dissertazione sull'educazione fisica*, cit., p. 128.

<sup>12</sup> E. Baumann, *L'educazione fisica nelle scuole specialmente elementari*, Genova 1873, p. 7.

che a fine Ottocento, volendosi contrapporre, mettendone quindi in discussione il valore, alle esperienze ginnastiche ormai diffuse in molte scuole, rimetteranno in auge il termine “educazione fisica”, restringendone il significato da quello originario di “educazione del corpo” a quello relativo al settore degli esercizi fisici in ambito scolastico: ed anche in questo caso, tale scelta non sarà priva di conseguenze.

*Con queste parole si conclude questo primo capitolo, nel quale si evidenzia il significato originario di “educazione fisica”, indicante, come scriveva ancora nel 1873 Emilio Baumann, “tutto ciò che ha direttamente di mira il corpo”<sup>12</sup>, vale a dire quella parte dell’educazione consistente in una serie di precetti igienici (provenienti dall’ambiente medico) miranti a salvaguardare ed avere cura della buona salute. Tale significato storico del termine è alla base della distinzione operata fin dal 2005 dalla SIEF, società scientifica della materia, tra i termini “educazione fisica” e “ginnastica”, definendo la prima, sempre in base alle parole di Emilio Baumann, come “l’applicazione pratica delle norme igieniche” (E. Baumann 1873).*

*La pratica della Ginnastica in epoca moderna nasce in un momento successivo alla pubblicazione del testo del Ballexserd, precisamente nel 1793, in uno degli Istituti dei Filantropini, con il testo del Guts Muths, intitolato “Ginnastica per la gioventù”. Da allora si è reso subito evidente il fatto che essa (la Ginnastica) ha delle indiscutibili ripercussioni non solo nella sfera fisica, ma anche in quella intellettuale e morale, vale a dire in tutte*

*e tre le parti, in cui il concetto di “educazione” è stato da allora distinto. Quello che però è importante sottolineare è che il concetto di “educazione fisica”, che sottolinea l’importanza e la necessità di una educazione anche del corpo, svolta per la sua salute secondo le leggi dell’igiene, sta alla base della nascita stessa della Ginnastica, che, nata in questo ambito, insieme educativo e scientifico, si configura come lo strumento più adatto e completo in vista del raggiungimento di tale obiettivo.*

*Oggi, al di là della successiva assimilazione del termine – operata agli inizi del Novecento – con quello di “Ginnastica”, il primitivo significato di “educazione fisica” può indurci a riflettere sull’importanza (e sulla attuale mancanza) nella scuola di un insegnamento avente specificatamente finalità igieniche: insegnamento che, fondato su dati il più possibile razionali, incida direttamente su tutto ciò che abbia attinenza con la salvaguardia della buona salute del corpo. A questo proposito il prof. Marco Pecchioli, nella sua “Teoria dell’esercizio fisico”, propone di comprendere nell’educazione fisica, oltre allo studio della Ginnastica, «lo studio e la pratica delle norme di igiene personale e dei luoghi di dimora e di lavoro, lo studio e la pratica delle norme elementari per una corretta alimentazione, nozioni elementari di conoscenza del corpo umano, un’informazione corretta ed essenziale sulla sessualità nella specie umana, regole ed esercitazioni di comportamento stradale» e, non da ultimo, la «spiegazione ed insegnamento delle regole civiche elementari»<sup>13</sup>, di cui oggi si sente particolarmente la mancanza ed il bisogno.*

<sup>13</sup> M. Pecchioli, *Teoria dell’esercizio fisico*, Firenze 2012 (II ed.), p. 9.