Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport

Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola

Band: 7 (2005)

Heft: 1

Rubrik: "Oggi vado di fretta"

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 06.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

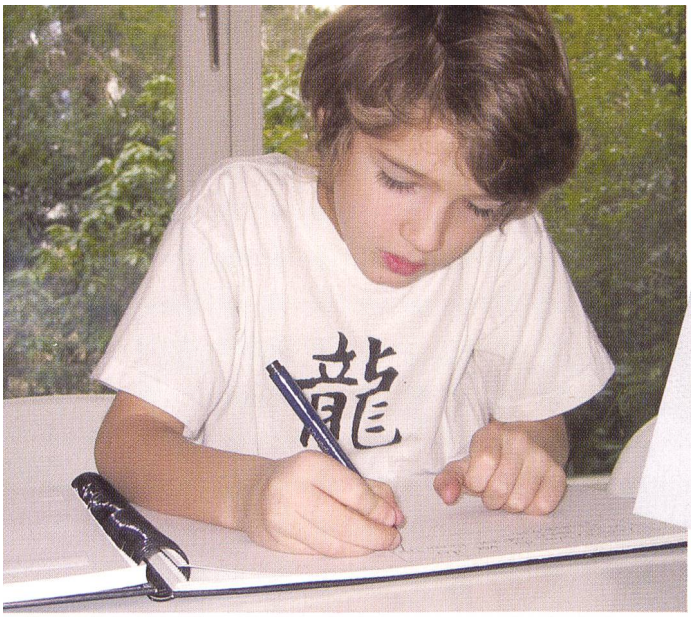
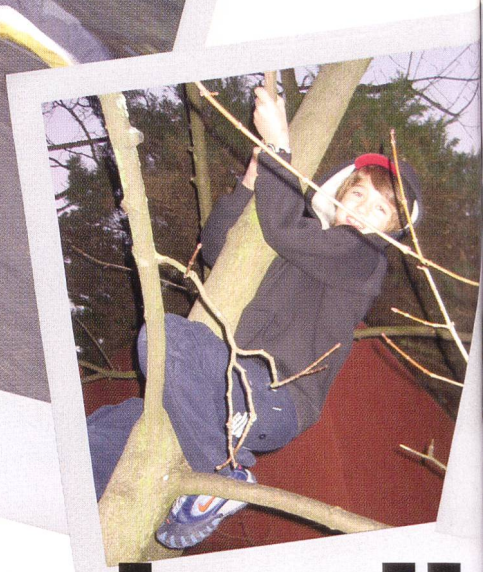


Foto: Ann Zür



«Oggi vado di

Ore 7.00 – Sveglia

Oggi il risveglio è stato duro. Ho sbadigliato, mi sono stiracchiato ma non è servito a nulla. Così ho adottato la mia strategia...di cosa si tratta? È molto semplice: tendo il corpo sostenendomi con gli avambracci e spingo dapprima la pancia verso il basso e poi la sollevo verso l'alto. A volte faccio anche la candela oppure la gobba, ma oggi ho rinunciato e ho fatto invece una bella colazione.

Ore 7.30 – Pulizia dei denti

Lavarsi i denti è l'azione più noiosa che esista. Perciò cerco sempre di ingannare il tempo, restando in equilibrio su una gamba sola, sulla punta dei piedi, oppure chiudo gli occhi e immagino di essere un fenicottero. Devo dire che l'esercizio mi riesce proprio bene.

Ore 7.45 – Tragitto verso scuola

Il tragitto che mi porta a scuola è davvero molto interessante e lo percorro sempre in compagnia del mio migliore amico. Per fortuna non c'è molto traffico e questo ci permette di usare lo skate-board o la trottinette. In estate, qualche volta m'infilo anche i pattini inline. Quest'anno, la nostra classe ha partecipato al concorso di Rope Skipping e sulla strada che mi porta a scuola ho fatto circa 10 000 salti. Alcuni dei miei compagni vengono a scuola in automobile, accompagnati dai loro genitori. È una cosa davvero stupida, perché il tragitto non è pericoloso e con l'auto ci si perde un sacco di belle cose!

Ore 8.00 – Prima della lezione

Arrivo a scuola sempre con un certo anticipo, così ci mettiamo a giocare a calcio o a pallacanestro. A volte mi capita di essere il primo ad arrivare nel cortile e l'ultimo ad entrare in aula, perché sono ancora impegnato in qualche attività fisica.

Ore 8.20 – A lezione

La nostra maestra non ci fa restare sempre seduti. Ci possiamo muovere, ad esempio ogni giornata inizia con una canzone durante la quale scandiamo il ritmo battendo le mani o i piedi e giriamo di qua e di là per tutta l'aula. Capita anche che la maestra organizzi un gioco durante la lezione oppure, per

Soltanto un bel sogno?

La giornata descritta su questa pagina è pura finzione e forse rimarrà soltanto un bel sogno. In molti posti, in molte scuole questo sogno comunque è già diventato realtà. La volontà e l'iniziativa di cambiare le cose devono giungere innanzitutto dagli insegnanti. Modificando il profilo dello spazio riservato alla ricreazione, i docenti possono infatti stimolare i bambini a muoversi o a testare nuove forme di movimento. Spetta sempre a loro, inoltre, decidere di introdurre il movimento nelle lezioni per rendere le giornate scolastiche più ritmate. Nonostante gli effetti positivi dello studio in movimento siano ormai conosciuti, questa tecnica d'insegnamento non è ancora sufficientemente utilizzata (v. anche pagina 14). I maestri possono anche influire positivamente sul tempo libero degli allievi. E mentre i docenti preparano compiti da assolvere in movimento, i genitori possono impegnarsi a non più accompagnare i loro figli a scuola in automobile oppure a contattare le società sportive per offrire ai loro bambini un'ulteriore possibilità di sfogare il bisogno di movimento.

fretta»

studiare o ripetere qualcosa, ci mettiamo in un angolo e cerchiamo di restare in equilibrio su un asse leggendo o ripassando le caselline. Siamo già anche usciti per fare dei calcoli sulle scale e, non so come, ma li ho capiti molto più velocemente. Quando leggiamo, inoltre, possiamo scegliere dove e come farlo. Io preferisco sdraiarmi sulla pancia.

Dalle 10.00 alle 10.15 – Ricreazione

Ogni classe possiede un cassone pieno di palloni, corde per saltare, frisbee, racchette da ping pong e altre cose che possiamo utilizzare durante la ricreazione. Ogni settimana vengono designati due responsabili del cassone che hanno il compito di verificarne il contenuto alla fine della ricreazione. Nel cortile ci sono anche due tavoli da ping pong e poiché tutti vogliono giocare facciamo a turno. E ci sono momenti in cui ci ritroviamo in 20 attorno ad un tavolo. Abbiamo a disposizione anche dei trampoli, delle palline da giocoliere e cose di questo genere.

Ore 11.15 – Fine delle lezioni

Dieci minuti prima della fine della lezione riponiamo libri e quaderni e ci raduniamo tutti in cerchio per finire in bellezza la lezione. Attualmente facciamo questo gioco: due bambini devono mostrare un esercizio e tutti gli altri li imitano. A volte ci capita anche di cantare, oppure di scendere nel cortile della ricreazione per giocare a nascondino.

14.00 – Compiti

Quando non vado a scuola il pomeriggio, ad esempio il mercoledì, devo prima fare i compiti. Qualche volta dobbiamo anche allenare dei movimenti, come ad esempio la capriola in avanti, saltare in quadrato su una gamba sola oppure saltare a gambe unite per dieci volte. Tutte cose facili, insomma! Quando ho finito vado spesso nel cortile della scuola, dove trovo sempre gente con cui giocare.

Consigli utili

Siete alla ricerca di ulteriori consigli pratici oppure di una guida completa di informazioni su come introdurre il movimento quotidiano nella vostra classe? Trovate tutte le informazioni che vi servono sull'azione «la scuola in movimento» al sito:
www.sport2005.ch/scuole
Possibilità di partecipare anche al concorso!