Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport

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

Band: 8 (2006)

Heft: 4

Artikel: Tra il dire e il fare...

Autor: Gautschi, Roland

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1001479

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: 13.07.2025

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

Tra il dire e il fare ...

▶ **Un salto nella pratica //** «Bé, la sera non si riesce a fare ancora movimento. Fra compiti e studio il tempo per muoversi non c'è proprio.» È questa la risposta di un'allieva della scuola cantonale di San Gallo alla domanda: in che modo può essere introdotta l'ora quotidiana di movimento? Anche per quanto riguarda il movimento durante la lezione la ragazza è reticente: «da noi nessun docente organizza delle pause in movimento. Ci muoviamo già abbastanza quando ci spostiamo da un'aula all'altra.» Resta il tragitto casa-scuola...«se utilizzassi la bicicletta mi muoverei 20 minuti al giorno». L'uso del condizionale, tuttavia, lascia intendere che il suddetto percorso non viene fatto in sella alla bici, bensì con il bus.

Chi discute con i giovani del loro atteggiamento nei confronti del movimento constata che l'ora di movimento quotidiano promossa dall'UFSPO e dall'UFSP forse non è un'utopia, ma è comunque un obiettivo difficilmente raggiungibile. Se per i bambini si tratta per lo più di creare degli spazi e delle offerte di movimento, per i giovani la situazione è molto diversa. Le ricreazioni trascorse a giocare a pallone, all'elastico o le gite in bicicletta in compagnia dei genitori sono ormai acqua passata. Lo sport e il movimento, a quell'età, perdono interesse e vengono sostituiti da altre attività: amici, scuola, formazione, ecc. «Stare insieme agli altri», è questo ciò che spingerebbe Monica, 17 anni, a fare più movimento.

In questa fase, per un docente il fatto di dover quasi «prescrivere» il movimento non è una strategia pagante, anzi spesso produce l'effetto contrario. Anche le migliori spiegazioni sul fatto che il movimento sia determinante per mantenersi in salute non contribuiscono a rafforzare i muscoli o a stimolare il sistema cardiovascolare. Quale 15.enne, impegnato a trovare un posto di tirocinio o ad affrontare il suo primo anno di liceo, si preoccuperebbe per il suo stato di salute in tarda età?

«Dove appenderesti il cerchio del movimento per renderlo efficace?» La domanda è rivolta a Laura, un'alunna della scuola di sport di Willi Dahinden, docente di educazione fisica. «In camera, direi. Prima di usci-

Correre fra i banchi

A scuola // Dal punto di vista della promozione della salute, bambini e giovani dovrebbero muoversi almeno un'ora al giorno. Un obiettivo che potrebbe benissimo essere raggiunto arricchendo la griglia oraria di impulsi motori.

Roland Gautschi

▶ Lo studio di Bertolt Brecht era disseminato di scrittoi. Brecht era una persona in perenne movimento, passava da una scrivania all'altra e da una posizione all'altra, a volte scriveva persino in piedi. Il quadro che raffigura il filosofo mentre passeggia nel parco evidenzia molto bene il fatto che l'introduzione del movimento nella griglia oraria non vada soltanto a beneficio della salute ma anche dell'intelletto. Non va dimenticato, infatti, che studiare in movimento ha un effetto emotivo e arricchisce la lezione. D'altro canto, è innegabile che, per motivi organizzativi, non è sempre facile mantenere la mente degli allievi in movimento. Diversi esempi riportati da insegnanti dimostrano tuttavia che tutto ciò è realizzabile, anche in un'aula scolastica di grandi dimensioni (v. «mobile» 1/05, pagina 14).

Non è poi così difficile

Chi non desidera trasformare la propria aula in un circo può optare per altre alternative. Le pause in movimento possono essere integrate bene in una lezione normale e per organizzarle (anche con l'ausilio del disco del movimento) non sono richiesti sforzi particolari dal punto di vista temporale e materiale. Gli esempi riportati di seguito sono basati su esperienze raccolte nella scuola pubblica del canton Zurigo e mostrano come sia assolutamente possibile muoversi per 60 minuti all'interno e all'esterno della scuola. Pensiamo solo ad un tragitto casa scuola che per essere percorso a piedi o in bicicletta richieda almeno 10 minuti di tempo... Bisogna inoltre partire dal presupposto che non sono pochi i bambini e i giovani che fanno movimento durante il loro tempo libero anche in compagnia dei loro genitori,

«Appendere il disco In camera. Prima di uscire, infatti, si potrebbe lanciargli uno sguardo per decidere cosa intraprendere durante la giornata.» Gli allievi della scuola cantonale di San Gallo sono coscienti dell'utilità del disco.

re, infatti, si potrebbe lanciargli uno sguardo per decidere cosa intraprendere durante la giornata.» Nessuno dei ragazzi interrogati ha tuttavia pensato di esporlo in aula. «Di certo non alla nostra età, forse sarebbe una soluzione per i più piccoli», ipotizza la 18.enne Rahel.

Eppure il cerchio è nato come elemento da integrare nella lezione. «Spesso i docenti non sanno come organizzare una lezione in movimento. Grazie al cerchio e alle cartine allegate il movimento può essere messo in pratica facilmente in aula», spiega Dahinden.

› *Roland Gautschi*

lezione in movimento
pausa in movimento

raggiungendo così la «razione minima» in modo ludico. Ciononostante, dalle statistiche risulta che le persone provenienti dai cosiddetti «ceti poco istruiti» – ci riferiamo in particolare a ragazze straniere della seconda generazione – si muovono poco durante il tempo libero e, per loro, la scuola è l'unico luogo adatto in cui possano garantirsi un minimo di movimento.

Pausa e metodo

Negli esempi riportati di seguito si fa una chiara distinzione fra «lezione in movimento» e «pausa in movimento», ma i docenti sono tenuti ad optare per entrambe le alternative. Non è per niente logico, infatti, delegare la lezione in movimento esclusivamente agli insegnanti di materie musicali o alle prime classi di scuola elementare. È risaputo che gli intermezzi motori influiscono positivamente anche sull'apprendimento di discipline più «cerebrali», come la matematica o le lingue straniere. Analizzare la propria lezione dal profilo delle possibilità di movimento e trovare le rispettive soluzioni deve stimolare i docenti, in particolar modo perché questo modo di procedere permetterebbe loro di prendere maggior-

Scuola elementare

▶ *Esempio relativo ad una classe di seconda (24 lezioni).*

Lezioni	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
	Tragitto 10'	Tragitto 10'	Tragitto 10'	Tragitto 10'	Tragitto 10'
1	Italiano: ripetere le lettere in movimento 15'	Francese	Educazione fisica 40'	Francese: saluti sotto forma di giochi di ruolo 10'	Educazione fisica 40'
2	Matematica: rafforzare le ossa 5'	Educazione fisica 40'	Musica	Matematica	Italiano
3	Lavoro manuale	Musica: gioco musicale in cerchio 10'	Matematica: potenziare i muscoli 5'	Musica: giocare con il ritmo camminando 5'	Scienze: rafforzare le ossa 5'
4		Matematica	Tedesco		Matematica: mobilità 5'
Pausa pranzo					
5	Geografia: staffetta a postazioni 30'	Disegno		Tedesco: destrezza 5'	
6	Disegno	Scienze: destrezza 5'		Religione	
7		Lavoro manuale			
	Tragitto 10'	Tragitto 10'	Tragitto 10'	Tragitto 10'	Tragitto 10'