Chi non salta è spacciato

Autor(en): **Fischer, Stephan**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Mobile : la rivista di educazione fisica e sport**

Band (Jahr): **10 (2008)**

Heft 1

PDF erstellt am: **27.07.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-1001510

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Chi non salta è spacciato

Due anni fa, 4500 allievi di scuola primaria del canton Appenzello esterno ricevevano in regalo una funicella. E oggi, buona parte di loro, si ritrova a maneggiare a meraviglia questo piccolo attrezzo. Un'idea che dimostra come con poco sia possibile raggiungere risultati sorprendenti.

Stephan Fischer, foto: Daniel Käsermann

▶ È una triste e uggiosa mattinata a Teufen, piccolo villaggio di Appenzello esterno. Il cielo è ricoperto di nuvole e il freddo è pungente. Delle condizioni che non invogliano di certo gli allievi della scuola primaria a trascorrere all'aperto la ricreazione. Accanto all'ingresso principale c'è una cesta colma di mele, da cui alcuni bambini pescano le più belle, mentre altri gustano «la merendina» portata da casa. Nonostante il brutto tempo, Anita Fitze, una docente, esorta i pantofolai ad uscire all'aria fresca prima di disporsi in fila per due e recarsi in palestra.

Trenta carte di esercizi

Nel nuovo anno scolastico, nel programma è stata introdotta una lezione di educazione fisica speciale che coinvolge sia gli allievi di seconda che quelli di terza. Anita Fitze e René Kappeler hanno il compito di tenere a bada 35 piccoli alunni bramosi di movimento. Fra un gioco e l'altro, i due insegnanti propongono un allenamento, suddiviso in postazioni, focalizzato sulla coordinazione con l'ausilio di cordicelle e di palle. Dal 2005, il salto con la funicella la fa da padrone nelle palestre appenzellesi. Nell'ambito del progetto «Funicelle per tutti gli allievi di scuola primaria del canton Appenzello Esterno», ogni alunno ha infatti ricevuto in regalo una di queste cordicelle. Dal canto loro, gli insegnanti sono stati dotati di un set di 30 carte, raffiguranti ciascuna un esercizio da eseguire con questo attrezzo.

Una sfida dal profilo organizzativo

Non siamo di fronte ad un'iniziativa isolata. L'azione, infatti, è stata associata alla campagna nazionale svizzera «Scuola in movimento» che ha lo scopo di far muovere gli allievi quotidianamente per 20 minuti in più oltre alle ore di educazione fisica previste nella griglia oraria. «Abbiamo sviluppato il progetto e dedicato quattro ore, suddivise su due pomeriggi, a 'Scuola in movimento'», spiega Anita Fitze. «Per completare l'offerta abbiamo poi incorporato altri elementi. Per noi, docenti, si è trattato di una vera e propria sfida dal punto di vista organizzativo. Abbiamo però avuto molta fortuna con la meteo, cosicché tutte le attività sono state svolte all'aperto, come avevamo programmato.»

Come il giorno e la notte

Grazie all'azione, gli insegnanti di questo piccolo cantone elvetico hanno riscoperto la funicella. Il viso di Anita Fitze si accende letteralmente di entusiasmo quando racconta dei progressi compiuti dai bambini dal profilo della coordinazione. «Ho iniziato con gli allievi di prima e li ho accompagnati sino alla terza. Se comparo le capacità motorie fini e coordinative con quelle dei miei ex alunni di terza, non c'è davvero paragone. Mi ricordo di aver avuto dei ragazzi che non sapevano assolutamente saltare con la funicella!» Alla luce di queste considerazioni, è preoccupante il fatto che molti organi decisionali desiderino ancora ridurre il numero di ore di educazione fisica a scuola. Il progetto, infatti, dimostra chiaramente che anche con un investimento relativamente modesto – una funicella per ogni allievo – si possono ottenere dei grandi risultati dal profilo motorio.

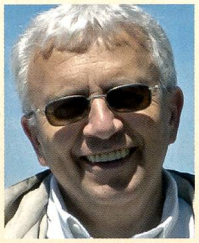
» Mia sorella ha seguito un corso di salto con la funicella e con lei ho imparato a fare il salto incrociato. Ci siamo allenate insieme a casa e alla fine ce l'ho fatta anch'io! « Noé-Ladina (8 anni)

Un grande repertorio

Nel frattempo, in palestra gli allievi hanno allestito diverse postazioni e ascoltano interessati le istruzioni fornite dalla docente. La metà dei compiti va svolta con l'ausilio di una funicella, mentre nelle altre postazioni tutto è focalizzato sulla palla (tiri al bersaglio, palleggi, tiri a canestro, ...). Non c'è dubbio, il punto forte degli allievi della scuola di Teufen è proprio il salto con la corda in avanti, all'indietro, incrociato, in coppia, con un saltello alternato, correndo, su una gamba sola, ecc. I risultati sono più che evidenti. Questi bambini di 8 e 9 anni sono in grado di riprodurre un repertorio di esercizi con la funicella superiore alla media, mentre con il pallone il livello di prestazione rientra nella norma.

Il punto

Il messaggio è passato



▸ «mobile»: com'è nata l'idea del progetto «Funicelle per tutti gli allievi di scuola primaria del canton Appenzello Esterno»? Erich Brassel: l'idea di indurre i bambini del nostro cantone a muoversi maggiormente grazie ad una cordicella per saltare risale a molto tempo fa. Il progetto si è però concretizzato soltanto nel 2005, dopo la donazione di 20 000 franchi da parte di tre fondazioni locali.

Agli allievi sono state distribuite 5000 funicelle. Sono tutt'ora in uso? Oltre alle cordicelle, gli insegnanti hanno pure ricevuto un set di carte con degli esercizi appropriati e l'opuscolo «Infanzia attiva – vita sana», degli strumenti che hanno sicuramente contribuito a mantenere vivo l'interesse per questo attrezzo variopinto nelle aule, nelle palestre e nei cortili della ricreazione.

Questo progetto ha dato vita a qualche altra azione? Non si tratta assolutamente di un'azione isolata. Il progetto si inserisce nella campagna promozionale «Infanzia attiva – vita sana». Dal 2004 al 2006, il responsabile di questa iniziativa, Lukas Zahner, era la figura di riferimento principale durante i nostri forum sportivi, a cui partecipavano organi decisionali scolastici, sportivi e politici. Il suo messaggio è stato ascoltato e le persone responsabili ora sono sensibilizzate all'argomento.

Prevedete di intraprendere delle altre azioni in futuro per evitare che il progetto finisca nel dimenticatoio? Quest'anno l'azione è stata integrata nelle scuole materne. Noi abbiamo fornito un impulso, il compito di mantenere vivo l'interesse nei confronti di questo progetto spetta ora ai docenti coinvolti, che lavorano all'insegna del motto «in me brucia l'entusiasmo che vorrei accendere negli altri». A tutti loro siamo infinitamente grati per l'impegno profuso.

Quali risultati avete ottenuto dopo due anni? Il messaggio è passato! L'azione è stata un inizio che è sfociato, fra le altre cose, anche nell'adesione alla campagna «Scuola in movimento». «G+S Kids» sarebbe ora l'opportunità ideale per motivare i bambini in età fra i cinque e i dieci anni ad ampliare giornalmente le loro conoscenze motorie grazie ad un'offerta plurisportiva. //

› *Erich Brassel dirige l'ufficio dello sport di Appenzello Esterno. Contatto: Erich.Brassel@ar.ch*

Nota Bene

▶ La cintura di sicurezza può salvare la vita. La funicella pure. È completamente inadeguata in caso di incidente d'auto ma molto, molto efficace per rafforzare le ossa. E qui si celano le proprietà «salvavita» di questo semplice oggetto. Chi, nell'infanzia e nell'adolescenza, fa molti salti e saltelli – con o senza funicella beninteso –, migliora sensibilmente la densità ossea e diminuisce il rischio di subire con gli anni le conseguenze nefaste collegate all'osteoporosi. Non una malattia rara dunque ma un problema che riguarda molte donne.

La correlazione tra funicella, densità ossea ed osteoporosi si evince da uno studio precursore svolto presso l'Università di Basilea e di cui vi presentiamo i risultati a pag. 16. Una ricerca estremamente importante in quanto ha dimostrato che l'osteoporosi si può prevenire soprattutto durante l'infanzia e l'adolescenza. Un cambiamento di paradigma epocale che sfata il mito secondo cui l'osteoporosi è un tema che riguarda solo la terza età. Non è vero: le basi di questa malattia vengono gettate molto prima, senza che noi ce ne accorgiamo. Sono solo gli effetti nefasti che si manifestano molto più tardi. Ed è qui la differenza tra la cintura di sicurezza e la funicella: i «crash-test» dimo-

▸▸ Una funicella per la vita ◂◂

strano in modo visivamente ineccepibile l'efficacia della cintura nel proteggere dagli scontri. Purtroppo, è molto più difficile dimostrare con altrettanta evidenza come influiscono i saltelli – con e senza funicella – sulla densità ossea e indirettamente sull'osteoporosi.

La funicella è una panacea che può risolvere veramente il male alla sua radice. Questo oggetto, apparentemente insignificante, poco sexy, che non fa mercato e soprattutto non fa audience, è però sempre molto amato dai bambini. Non si sa se venga utilizzato molto o poco, oppure bene o male dai docenti di educazione fisica e dagli allenatori. I suoi effetti però sono garantiti al cento per cento: i saltelli con la funicella permettono di raggiungere un impatto adeguato che stimola gli arti inferiori in modo confacente ai bisogni dello sviluppo motorio dei bambini. Ed è qui il pregio di questo oggetto: non si possono commettere degli errori in quanto è pressoché impossibile sovraccaricare il bambino con stimoli eccessivi.

Ma veniamo al dunque: la funicella costa poco e piace ai bambini. Perché allora non offrirne una ad ogni bambino il primo giorno di scuola dell'infanzia? Saremo tacciati di populismo ma lo facciamo a fin di bene. //

Nicola Bignasca

Una garanzia per il futuro

L'obesità infantile è un problema che preoccupa ormai da tempo. Nella scuola primaria di questo villaggio elvetico la tendenza al soprappeso sembra invece assottigliarsi. Due sono le ragioni principali di questo benessere fisico: da un lato l'offerta sportiva locale davvero eccezionale e, dall'altro – spiega Anita Fitze – la composizione

«Ho imparato a saltare all'indietro a scuola, mentre il salto incrociato in avanti me l'ha insegnato la nonna. Quello all'indietro purtroppo non riesco ancora a farlo.» Helen (9 anni)

demografica. «Teufen è una località in cui molte famiglie agiate scelgono di vivere. Si tratta, di regola, di persone che si preoccupano molto dell'attività fisica dei loro figli e che s'impegnano personalmente a livello di promozione giovanile investendosi nella società calcistica e di ginnastica locali.» In questo modo, i club della regione approfittano indirettamente del lavoro svolto dalla scuola in ambito fisico, ma i veri beneficiari restano comunque i bambini che, grazie a dei docenti pieni di iniziativa, acquisiscono delle nozioni solide per poter condurre una vita sana e all'insegna del movimento. Non c'è che dire, siamo di fronte ad un ottimo esempio di investimento per prevenire i problemi di salute che insorgono col tempo e di cui la società in cui viviamo è afflitta: ipertensione, obesità, diabete e osteoporosi. //