

Zeitschrift: Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 48 (1991)

Heft: 10

Artikel: L'educazione fisica nelle Scuole medie superiori

Autor: Guidotti, Giovanni

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-999541>

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: 15.01.2026

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

L'educazione fisica nelle Scuole medie superiori

di Giovanni Guidotti

Voglio premettere che queste mie considerazioni non hanno alcuna pretesa esaustiva. Illustrare con poche frasi le problematiche dell'educazione fisica nel medio superiore è un'impresa ardua. Mi limiterò a pochi appunti cercando di essere il più realista possibile. Non desidero entrare nel merito dei programmi d'insegnamento, in quanto il piano didattico dipende principalmente dalle infrastrutture disponibili, dal livello degli allievi e dallo stile di ogni singolo docente.

È comunque importante porsi alcuni interrogativi legati principalmente alle nuove attività sportive, all'intensità delle lezioni di educazione fisica e dunque al grado di efficienza, e agli aspetti motivazionali.

Nello sport avvengono continui cambiamenti collegati all'evoluzione storica e sociale. Le nuove pratiche sportive aumentano, cambiano gli interessi e le motivazioni. Oggi come una volta, la famiglia, la scuola e gli amici restano le istanze di socializzazione che danno ancora un'impronta all'immagine che i giovani hanno dello sport. Se in questi contesti sociali il modello orientativo dominante diventa il divertimento, è difficile obbligare gli allievi ad allenarsi, a gareggiare, a cercare il risultato in sport (per esempio in atletica leggera) che non producono solo divertimento ma che richiedono anche sacrificio. Guadagnano popolarità quei giochi dove non c'è contatto fisico e che necessitano autocontrollo come la pallavolo, lo squash, il badminton, il tiro con l'arco, il baseball, lo skateboard...

Non sono più gli strati sociali, le tradizioni, le credenze religiose a decidere in modo determinante lo sviluppo dell'individuo. Il tempo libero è aumentato e di conseguenza anche la necessità di consumare sport. Nel nostro paese, nonostante qualche evidente difficoltà, ogni persona, se lo desidera, può scrivere una sua «biografia sportiva».

Ora, viste queste premesse, il docente di educazione fisica nelle Scuole Medie Superiori riesce ancora ad educare per imparare, ad insegnare a sviluppare capacità sportive? Non arrischia di affascinare i giovani con attività accessorie sulla falsariga delle rinomate organizzazioni turistiche? La «bibbia» per l'insegnamento sportivo non è stata ancora scritta. Ritengo però che tutti i docenti non debbano perdere di vista gli obiettivi educativi fondamentali.

Non dimenticare i fattori condizionali!

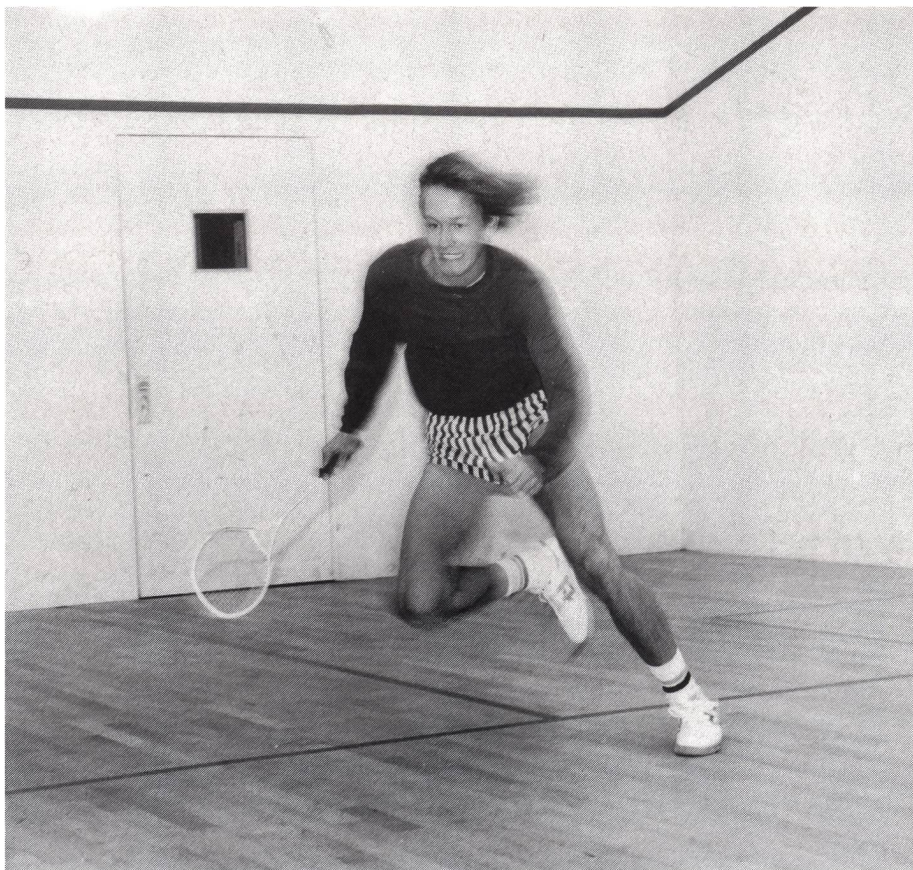
Milioni di telespettatori gustano l'apparente facilità di pattinatrici e ginnaste, restano incantati dalla forza di atleti, dall'intelligenza di alcuni giocatori negli sport collettivi. Dietro l'evidente scioltezza c'è lo sforzo di anni di duro lavoro. Con questo voglio sottolineare l'importanza che rivestono i fattori condizionali nelle SMS. A cosa servono le migliori strategie di basket se gli allievi non sono sorretti da una condizione fisica più che discreta? In questi ultimi anni ci si è chinati sugli aspetti cognitivi dell'educazione fisi-

ca, e nessuno mette in dubbio l'importanza di queste teorie.

Un'interessante ricerca del collega Emiliano Corti del Liceo di Locarno, ha evidenziato alcuni aspetti dell'intensità della lezione di educazione fisica. Egli ha sottoposto un gruppo di allievi, muniti delle necessarie apparecchiature, ad un controllo della frequenza cardiaca durante le lezioni. La successiva lettura grafica dei risultati del test permetteva di rilevarne l'intensità, che raramente si avvicina alla soglia anaerobica. Una domanda è dunque lecita: le nostre lezioni possono considerarsi allenanti? L'efficienza dell'insegnamento va a pari passo con un certo tipo di allenamento e a condizioni che sono in armonia con la dimostrazione scientifica.

La ricerca al servizio dell'insegnamento

Certi docenti credono che la ricerca sia priva di scopo; credono che l'insegnamento sia una questione intuitiva. Invece certi risultati sconcertanti provano che l'insegnante dovrebbe imparare di più in merito alla ricerca ed essere in grado di interpretarla ad uso personale. È una sfida che i docenti di educazione fisica devono raccogliere, non tanto per dimostrare di essere credibili, poichè forti e belli lo siamo



Nell'insegnamento dell'EF acquistano popolarità le discipline, come lo squash, dove non c'è contatto fisico.



Lo sviluppo dei fattori condizionali è alla base di ogni processo d'apprendimento.

comunque da sempre, quanto per non rimanere immobili ed insensibili al progresso. Anche gli allievi ne intuiscono l'importanza e vengono influenzati positivamente. Sottoponendoli infatti a prove come «il Test di Conconi» o il «Test con intervalli di Probst» e comunicando loro i risultati (knowledge of results) con le varie possibilità di allenamento, si sentiranno particolarmente motivati, conosceranno i limiti del loro corpo. Questa motivazione però mi sembra poco pronunciata tra le ragazze. Già dall'infanzia la nostra società contribuisce a differenziare il comportamento del bambino da quello della bambina. Prendiamo ad esempio il significato del pianto. Se una bambina piange si dice: «su non piangere fai la brava». Ma se piange un bambino, allora gli si dice: «Cosa vedo, un uomo che piange? Vergogna!» Viene subito creata una determinata immagine della donna ed un ben definito quadro dell'uomo. Anche ad una donna adulta è permesso piangere in pubblico, meglio ancora se bella. Fino a poco tempo addietro, per l'uomo, piangere in pubblico rappresentava una vera onta.

L'insegnamento coeducativo

Al liceo cantonale di Locarno si applica da parecchi anni, con risultati apprezzabili, l'insegnamento coeducativo. Allo scetticismo iniziale è subentrata la convinzione della bontà di

questo metodo. Non si tratta di stabilire un modo giusto d'insegnare, ma di far svolgere agli allievi ed alle allieve attività sportive in giusta quantità. Le ragazze si sentono infatti incoraggiate ad affrontare compiti difficili; la partecipazione è costante e le esperienze piacevoli e gratificanti, tali da garantire il raggiungimento dello scopo di qualsiasi programma: sviluppare il maggior numero di capacità. At-



L'insegnante deve motivare ad un'attività sportiva regolare.

tenti insegnanti di educazione fisica hanno sollevato molte domande fondate in merito al miglioramento psicofisico degli studenti, ma trovare una soluzione soddisfacente è tuttora difficile a causa di discrepanze negli obiettivi generali. È risaputo che le ragazze mostrano un netto calo di prestazione tra il sedicesimo ed il ventesimo anno di età, che secondo Fleischman è probabilmente da ricercare nel rapporto massa muscolare/peso del corpo. Le differenze sono comunque di carattere prettamente quantitativo e non qualitativo.

Dal momento che un uomo e una donna devono sottostare alle stesse leggi e principi di movimento, non c'è motivo per procedere all'insegnamento sportivo con parametri separati.

Per terminare, è molto importante sollecitare i giovani ad una pratica dello sport, in aggiunta all'insegnamento obbligatorio dell'educazione fisica. L'insegnamento in educazione fisica non deve mirare ad una specializzazione assoluta con allievi istruiti con il paraocchi. Non vorrei apparire psicanalizzante, ma occorre formare giovani aperti alle diversità del mondo dello sport e ad accogliere i molti stimoli dell'esistenza. ■

Bibliografia

- Fleischman: «The measurement and structure of physical fitness».
 Meinel: «Teoria del movimento», SSS.
 Singer: «L'apprendimento delle capacità motorie», SSS.