Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport. Inserto pratico
Herausgeber: Ufficio federale dello sport
Band: 4 (2002)
Heft: 5

Artikel: Verso una nuova cultura del movimento
Autor: Rothenfluh, Ernst / Hunziker, Andres / Hunziker, Ralph
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-999151

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: 08.01.2026

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

mobile Inserto pratico
La rivista di educazione fisica e sport
5|02

L'inserto pratico è un fascicolo allegato a «mobile», la rivista di educazione fisica e sport. «mobile» propone sei numeri all'anno.

I lettori possono richiedere altri esemplari dell'inserto pratico al prezzo di fr. 2.50 cadauno (escluse le spese di spedizione), al seguente indirizzo: Redazione «mobile», UFSPO, 2532 Macolin, telefono 032/327 62 82, fax 032/327 64 78. E-mail: mobile@ baspo.admin.ch www.mobile-sport.ch

Verso una nuova cultura del movimento

Nella nostra società pochi temi suscitano un interesse pari a quello della salute. Per questa ragione l'ASEF, ad integrazione dei manuali didattici ha pubblicato tre opuscoli nei quali si propone di promuovere la salute attraverso il movimento. Ve ne presentiamo un estratto.

Ernst Rothenfluh, Andres Hunziker, Ralph Hunziker
Foto: Daniel Käsermann; disegni: Leo Kühne

«Empowerment!» Questa parola inglese lancia la campagna destinata ai giovani perché si assumano autonomamente la responsabilità di migliorare la loro salute. Un importante impegno individuale, concettualmente nuovo, che rappresenta una sfida per tutti gli educatori che si occupano di movimento.

L'Associazione svizzera d'educazione fisica nella scuola (ASEF) ha pubblicato tre opuscoli che hanno lo scopo di guidare insegnanti, allenatori e monitori in questa direzione, creando la motivazione a promuovere la salute attraverso il movimento e fornendo le necessarie conoscenze scientifiche specifiche e numerosi esempi di applicazioni pratiche. Inoltre, si vogliono offrire suggerimenti, non solo sui possibili collegamenti con le altre materie scolastiche, ma anche su come l'ambiente scolastico possa essere arricchito per fare della vita scolastica quotidiana un terreno propizio al movimento e per suo tramite, favorevole alla promozione della salute.

Uno strumento complementare ai manuali didattici

L'opuscolo «Movimento e salute» è concepito come un completamento dei manuali didattici. Comprende una parte introduttiva generale, dedicata alle basi teoriche, nella quale vengono esposti il concetto attuale di salute ed un percorso didattico pedagogico in questa direzione, seguita da una parte più pratica nella quale sono raggruppati scopi e contenuti specifici per tre diversi livelli scolastici, illustrati dalle corrispondenti forme d'esercitazione e di gioco. Coloro che sono interessati ad approfondire questa tematica, possono trovare ulteriori informazioni, che completano quelle fornite nell'opuscolo a stampa nel sito Internet www.svss.ch, che viene continuamente aggiornato, e nei moduli di perfezionamento dell'ASEF.

L'opuscolo didattico «Movimento e salute» è una pubblicazione dell'Associazione svizzera d'educazione fisica nella scuola (ASEF). Ha fruito del sostegno finanziario della fondazione Promozione della salute Svizzera e dell'Associazione svizzera d'assicurazioni (ASA).

Indice

Salutogenesi – una nuova prospettiva 2

Migliorare le risorse fisiche
Resistenza – particolarmente sana 4
Equilibrio – la sfida sensoriale 5
Defaticamento – il recupero attivo 6

Rafforzare le risorse psichiche
Percezione – la porta della coscienza 7
Movimento – sperimentare coscientemente 8
Recupero – rilassarsi e sentirsi bene 9

Attivare le risorse sociali
Io e te – muoversi insieme 10
Noi – una squadra vincente 11
Insieme – ma in modo diverso 12

Utilizzare le risorse ecologiche
Tempo libero – attivo e creativo 13
Scuola – sana ed in movimento 14
Natura – all'aperto, naturalmente 15

HELVETIA PATRIA

Salutogenesi – una nuova prospettiva

Spesso la salute viene definita come assenza di malattia ed è considerata un risultato che si ottiene evitando i fattori di rischio. Nel modello salutogenetico, invece, viene considerata il risultato di un'interrelazione dinamica tra fattori negativi e fattori protettivi.

Chi non conosce i fattori di rischio rappresentati dalla sedentarietà, dall'ipertensione arteriosa, dal sovrappeso, dal diabete, dal colesterolo cattivo, dal fumo di sigaretta, ecc.? Tutti pensano che chi li evita vive meglio. La medicina attuale attribuisce ancora un valore elevato a questo approccio basato su di essi, mirando a prevenire comportamenti a rischio elevato, dannosi per la salute. Tuttavia, le molte campagne contro il fumo ci dimostrano chiaramente che questa strategia ottiene successi molto scarsi.

Sapere affrontare le sfide della vita quotidiana

Per il medico sociologo Aaron Antonovsky questa «teoria del deficit» è un approccio insufficiente. Partendo dall'osservazione di coloro che furono internati nei campi di concentramento, che malgrado i cattivi trattamenti, si trovavano in uno stato relativamente buono di salute, si è interessato al problema del perché delle persone, anche se sottoposte a condizioni sfavorevoli non si ammalavano, rimanendo sane. Di qui sono partite le sue riflessioni sulla salutogenesi, giungendo alla conclusione che salute e malattia non rappresentano due dimensioni tra di loro opposte, ma debbono essere considerate come il riflesso del rapporto dinamico tra esigenze e risorse. Quindi, l'uomo è più o meno sano o più o meno malato (cfr. la figura a pag. 3).

Al centro del modello della salutogenesi, e come fondamento della capacità d'azione, troviamo la competenza individuale che consiste nel comprendere gli stress, esterni ed interni, che ci assalgono per essere in grado di controllarli e superarli meglio. Antonovsky parte dal principio che, in grande misura, ogni persona ha il potere di influire positivamente sul suo stato di salute e di modificarlo.

Movimento, fonte di conoscenze

Il movimento e una attività sportiva adeguata hanno un effetto positivo sulla salute sotto vari aspetti. Così, da un lato la pratica dello sport migliora le «risorse fisiche» – forza, resistenza, mobilità articolare, capacità coordinative. Inoltre, rafforza i vari sistemi di organi – specialmente il sistema cardiocircolatorio e quello immunitario che sono d'importanza primaria per la salute – e migliora la capacità di rigenerazione.

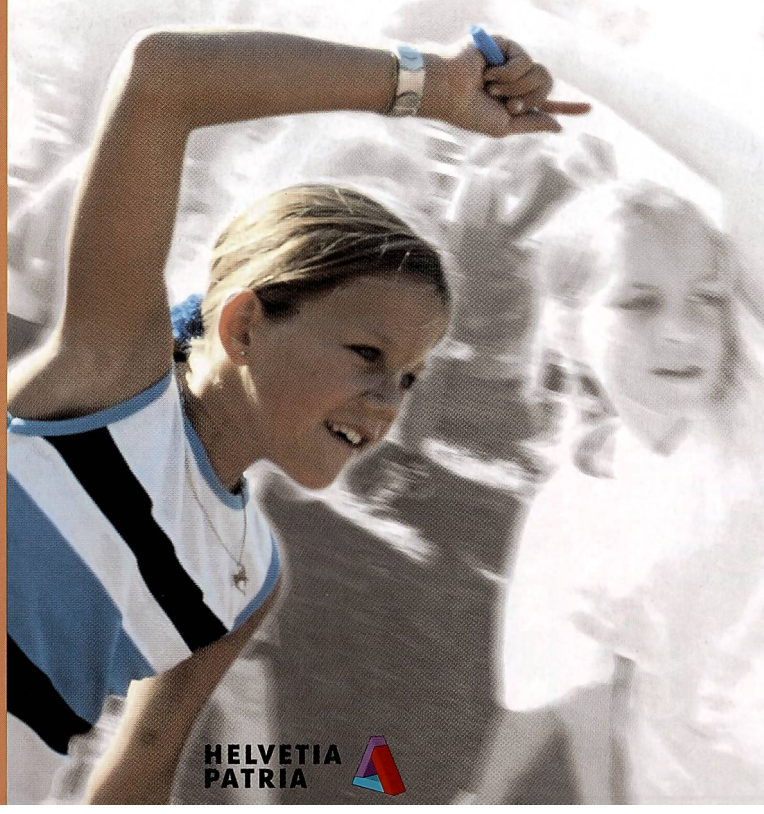
Dall'altro, attraverso il movimento si riesce a conoscere e ad avere maggiore coscienza del nostro corpo, dei suoi organi, delle sue funzioni, e li percepiamo attraverso altri canali. Tutto ciò rafforza le nostre «risorse psichiche» – la coscienza di sé, l'autostima, la fiducia in se stessi – ed anche sentimenti e stati d'animo.

Inoltre l'attività sportiva fornisce opportunità ideali di potere vivere direttamente il rapporto con gli altri. Senso di appartenenza e di sicurezza rappresentano importanti «risorse sociali».

Inifine, il movimento e lo sport ci avvicinano alla natura ed all'ambiente, gli spazi nei quali ci rigeneriamo. La loro forza stimolante e contemporaneamente tranquillizzante viene da noi utilizzata come «risorsa ecologica».

Occorre una nuova cultura del movimento

Non ci dobbiamo chiedere cosa si possa fare contro le nostre malattie, ma cosa possiamo fare per la nostra salute. Limitarsi ad evitare tutto ciò che non è sano, non è sufficiente per essere e restare sani. È importante soprattutto compiere azioni ed assumere comportamenti i cui effetti abbiano conseguenze positive per la salute. Nella nostra società sedentaria e consumistica c'è bisogno di una nuova cultura individuale del movimento. Occorre riscoprire il piacere del camminare e di una passeggiata in bicicletta.



HELVETIA PATRIA

1 La persona in equilibrio

Lo stato di salute rappresenta un equilibrio tra sentirsi bene (benessere) e sentirsi male (malessere) o tra salute e malattia. Ogni persona si trova al centro dell'interrelazione dinamica tra questi due poli.

2 Attenzione ai fattori di stress

Da un lato, la cattiva salute è determinata da predisposizioni genetiche e da comportamenti a rischio. Dall'altro, oltre a tutto ciò, lo stato di benessere viene alterato dall'aggiunta di fattori momentanei di stress (rumore, problemi relazionali e sentimentali, problemi professionali, ecc.).

3 Le risorse sono una difesa

Il miglioramento individuale della salute significa sfruttare giudiziosamente ed attivamente le quattro risorse indispensabili alla salute. Le fonti d'energia fisiche, psichiche, sociali ed ecologiche sono altrettanti fattori che proteggono la salute ed il benessere individuale.

4 La fiducia garantisce capacità d'azione

Alla base di ogni capacità d'azione vi è una specie di confidenza primordiale nelle proprie forze e nelle proprie capacità, che ha un effetto di rafforzamento dei fattori protettivi – l'esistenza di un sentimento profondo e costante di fiducia e sicurezza. L'ambiente viene percepito in modo positivo e sono disponibili sufficienti capacità per controllare e superare gli ostacoli. Questo senso di fiducia è determinato da tre componenti:

- *Capacità di comprensione:* definisce la misura in cui una persona è in grado di strutturare, spiegare, anticipare i problemi che deve affrontare durante la vita.
- *Capacità di controllo:* rappresenta la misura in cui una persona percepisce come superabili le esigenze che gli vengono poste, grazie alle risorse delle quali dispone.
- *Capacità d'interpretazione:* definisce quanto una persona riesce a dare un significato alla propria vita ed a vivere le richieste che essa gli pone come tali da essere degne del proprio impegno.

5 Il movimento è vitale

Il movimento, in quanto elemento che migliora la salute, agisce positivamente in tutte le direzioni. Non soltanto migliora la salute ed il senso di benessere, rafforzando le risorse, ma i miglioramenti generano sicurezza e fiducia nelle proprie capacità, stabilizzando in modo permanente la capacità d'azione. Inoltre, un'attività sportiva misurata diminuisce i fattori di rischio. Chi, dopo una giornata frenetica di lavoro non ha vissuto i momenti di distensione e di rilassamento di una passeggiata nel parco od in un bosco? Il movimento permette di dissolvere le tensioni provocate dai fattori di stress e da certe predisposizioni genetiche.

Migliorare le risorse fisiche
I problemi di coordinazione, le carenze a livello del sistema cardiocircolatorio, gli squilibri muscolari sono prodotti dal cambiamento del nostro stile di vita. Questi problemi possono essere combattuti già in età infantile e nell'adolescenza con esercizi di tipo condizionale, coordinativo e rigenerativo adattati a queste età, come quelli che vengono illustrati da pagina 4 a pagina 6.

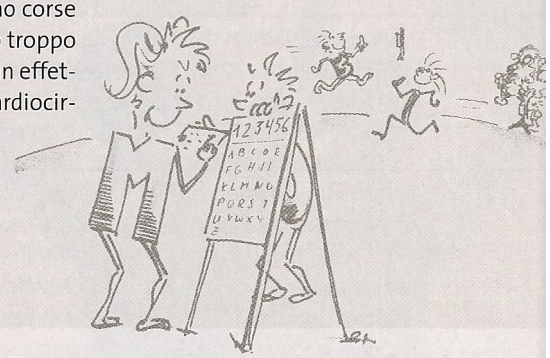
Resistenza – particolarmente sana

1° – 4° anno scolastico

La corsa sulle lettere

Ad alcuni paletti (od alberi) sono fissati dei numeri da 1 a 6. Ogni cifra corrisponde ad un gruppo di lettere stabilito dall'insegnante. Gli allievi, partendo da un punto determinato, corrono per raccogliere le lettere che formano il loro nome ed indirizzo toccando il paletto o l'albero corrispondente. Ogni lettera raccolta viene scritta su un foglio che si trova al punto di partenza. Il gioco termina quando tutti gli allievi hanno completato il loro nome ed il loro indirizzo.

Indicazioni utili per la salute: la corsa sulle lettere dovrebbe essere svolta all'aperto, altrimenti le distanze che vengono corse sono troppo brevi e le pause sono troppo lunghe affinché venga ottenuto un effetto di sollecitazione del sistema cardiocircolatorio.



5° – 9° anno scolastico

Asso di cuori

Si formano quattro gruppi: al centro del terreno (ad esempio, un campo di gioco) vengono poste delle carte da gioco. In ciascun angolo del terreno si trova un paletto, in modo che venga formato un quadrato, dietro il quale è schierato un gruppo. Ad un segnale il primo allievo di ciascun gruppo corre su un lato, poi piega in diagonale in direzione del centro, dove si trovano le carte (il cambiamento di direzione rappresenta il segnale di partenza per l'allievo successivo) ne raccoglie una e la depone sul punto di partenza del suo gruppo. Qui vengono deposte tutte le carte che vengono raccolte fino a quando non termina il tempo di gioco (circa 10 min.). Vince il gruppo che riesce a raccogliere il maggior numero di carte (o di punti da poker).

Indicazioni utili per la salute: la corsa non deve essere interrotta e vanno mantenute le regole stabilite.

10° – 13° anno scolastico

Andata e ritorno

L'allievo percorre una distanza da lui scelta (minimo 2 km) e memorizza il tempo impiegato. Successivamente, ricorrendo al suo senso del tempo, cerca di ripercorrere la stessa distanza nello stesso tempo. Nel farlo cercherà di regolare il suo ritmo respiratorio (ad esempio, inspirando ogni quattro passi). Dopo la corsa, mette per iscritto le sue sensazioni interne (ad esempio, dei processi fisiologici) e le sue impressioni esterne (ad esempio, della natura).

Indicazioni utili per la salute: si deve dare importanza alla valutazione soggettiva dello sforzo (servendosi della scala di Borg, cfr. «mobile» 3/02 pagina 11) ed alle misurazioni oggettive (ad esempio, la frequenza cardiaca dopo lo sforzo ed il recupero).

HELVETIA PATRIA

Equilibrio – la sfida sensoriale

1° – 4° anno scolastico

Incontrarsi sul sentiero

A coppie: A e B si trovano l'uno di fronte all'altro alle due estremità di una panca lunga (o, all'aperto, di un tronco d'albero), e cercano di incrociarsi in tutti i modi possibili (ad esempio, camminando in avanti od all'indietro, con gli occhi chiusi, ecc.).

Indicazioni utili per la salute: quando la traversata viene compiuta ad occhi chiusi, è opportuno l'aiuto di un compagno.

5° – 9° anno scolastico

Il parco per arrampicarsi

Si formano due gruppi: in palestra (o nel bosco) viene allestito un parco per arrampicarsi con attrezzi diversi (spalliere, plinti, corde, sbarre, tronchi e rami d'albero). Il gruppo A fissa una corda elastica (od una corda per arrampicata) ad un attrezzo e l'annoda agli altri attrezzi (alberi). Il gruppo B scioglie la corda – senza farla cadere – e poi la fissa nuovamente ad un altro attrezzo (albero) e così via. Nessun componente dei due gruppi deve toccare terra.

Quando l'esercizio viene eseguito all'aperto, un allievo che si trova a terra può aiutare i suoi compagni a superare i passaggi difficili.

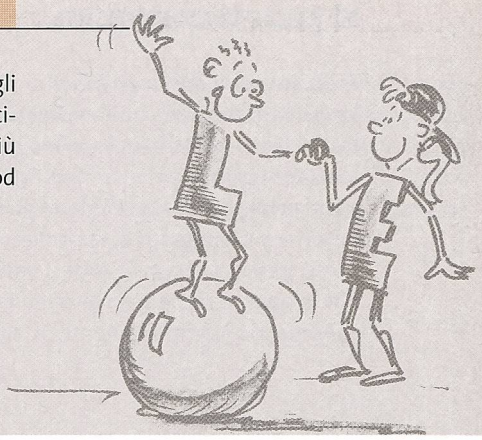
Indicazioni utili per la salute: in palestra tutti gli attrezzi debbono essere stabili e fissati saldamente ed occorre prevenire ogni rischio di infortuni (ad esempio, collocando materassini nei punti strategici).

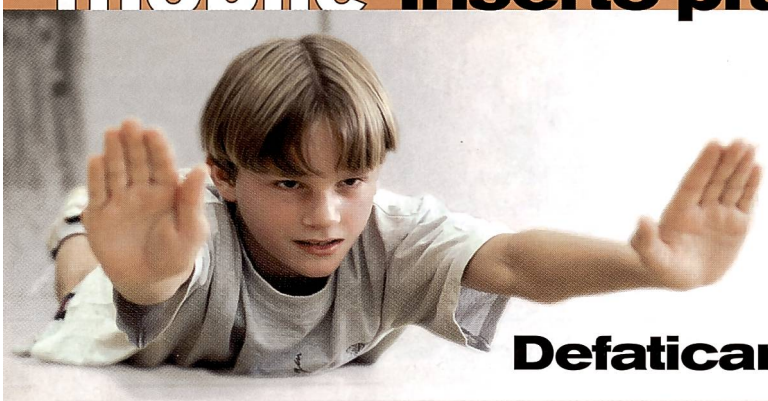
10° – 13° anno scolastico

L'equilibrista

A coppie: A cerca di muoversi avanti ed indietro su un grande pallone o su un monociclo. B lo assiste e lo aiuta, ma gradualmente sempre meno.

Indicazioni utili per la salute: prima che gli allievi arrivino ad eseguire questo esercizio si debbono esercitare su attrezzi più semplici, come un pallone medicinale, od una tavola posta su un cilindro.





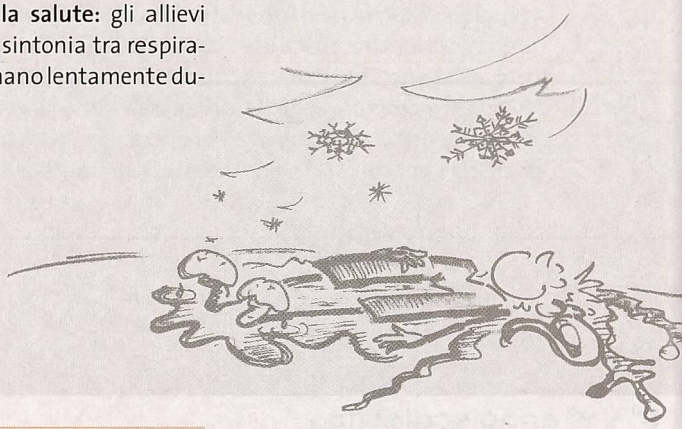
Defaticamento – il recupero attivo

1° – 4° anno scolastico

La neve si scioglie

L'insegnante narra una storia, e gli allievi si muovono, liberamente e lentamente come fiocchi di neve (in palestra od all'aperto). Improvvisamente, per il vento o la tempesta si muovono sempre più vorticosamente, come un turbine, finché torna la calma e cadono a terra. Infine, appare il sole ed i fiocchi di neve si sciolgono, sdraiandosi e restando immobili a terra.

Indicazioni utili per la salute: gli allievi debbono avvertire la sintonia tra respirazione e cuore e si calmano lentamente durante l'esercizio.



5° – 9° anno scolastico

King Kong

Gli allievi stanno in piedi con le gambe piegate alla larghezza delle anche, con il corpo in tensione, pugni chiusi, braccia piegate in basso davanti al corpo, imitando una scimmia. Quindi estendono le gambe, alzandosi, petto in fuori, ispirano profondamente e gridano forte «King Kong» (od altro).

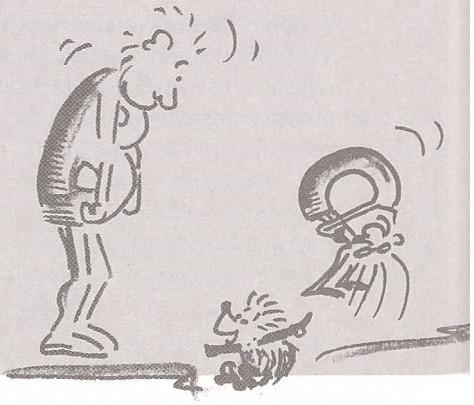
Indicazioni utili per la salute: l'insegnante chiede alla classe come si sente e se è riuscita a liberarsi di ogni energia superflua.

10° – 13° anno scolastico

Il porcospino

Dalla stazione eretta gli allievi si «arrotolano» lentamente, una vertebra dopo l'altra, come un porcospino, fino ad accovacciarsi completamente. Poi afferrano le cosce con le braccia, estendono gli arti inferiori ed allungano la muscolatura del dorso (per circa 15 s). Quindi si «arrotolano» nuovamente e rotolano all'indietro, estendendo completamente il corpo al suolo. Quindi si rilassano completamente ed assaporano questo stato di rilassamento per un minuto.

Indicazioni utili per la salute: l'insegnante spiega brevemente che un defaticamento corretto comprende tre fasi: la corsa lenta di defaticamento, l'allungamento e la rigenerazione.



HELVETIA PATRIA

Rafforzare le risorse psichiche
Un sano sviluppo psichico presuppone un senso positivo di autostima e fiducia nelle proprie capacità. Quindi, riuscire a comprendere i segnali del proprio corpo e le sensazioni che li accompagnano, è d'importanza fondamentale. Da pagina 7 a 9 sono illustrati gli esercizi che riguardano questo aspetto.

Percezione – la porta della coscienza

1° – 4° anno scolastico

Gli osservatori

Gli allievi si muovono liberamente nella palestra (ad esempio, con la musica). Ad un segnale acustico (ad esempio, la musica viene interrotta) ognuno dirige lo sguardo sui piedi dei compagni, e successivamente, sempre ad un segnale, sulle gambe, sul tronco, poi sulla testa. Al termine dell'esercizio vengono poste domande sui diversi allievi e le loro caratteristiche: di che colore hanno gli occhi, quale è il colore di un loro capo di abbigliamento, altri dettagli particolari.

Indicazioni utili per la salute: l'insegnante spiega con parole semplici quali funzioni svolgono le parti del corpo osservate (ad esempio, i movimenti delle articolazioni) ed approfondisce queste nozioni nel campo del rapporto tra uomo ed ambiente (ad esempio, paragonando le articolazioni con le parti simili di una macchina).

5° – 9° anno scolastico

La vacca cieca

A coppie (con cambiamento dei ruoli): A chiude gli occhi e si muove seguendo le indicazioni acustiche di B superando gli ostacoli che incontra (su un prato, attraverso il bosco, al di là di un ruscello). Alla fine A cerca di ripercorrere con gli occhi aperti il percorso compiuto ad occhi chiusi. B gli pone domande come, ad esempio, che sensazioni ai provato mentre camminavi? Dove ti sei sentito meno sicuro? ecc.

Indicazioni utili per la salute: è consigliabile che gli allievi più timorosi, quando camminano ad occhi chiusi lo facciano con le braccia tese davanti al corpo.

10° – 13° anno scolastico

Osservare e riprodurre

L'insegnante (od un allievo), come primo esempio da percepire, dimostra per tre volte una successione di movimenti semplici (ad esempio, passi di danza, o un palleggio con il pallone). Gli allievi cercano di memorizzarne lo svolgimento, il ritmo, la forma, ecc., poi hanno due minuti per esercitarsi e quindi riprodurre la successione di movimenti osservata.
Variante: i movimenti vengono presentati e riprodotti in gruppi (ev. con ripresa video).

Indicazioni utili per la salute: alla fine dell'esercizio si discute quali siano stati i canali percettivi dei quali gli allievi si sono serviti per memorizzare la successione di movimenti e l'insegnante spiega quali i diversi tipi di apprendimento.

Movimento – sperimentare coscientemente

1° – 4° anno scolastico

Pantomima

Un piccolo gruppo di allievi, traendola da un libro con illustrazioni sugli animali o sullo sport, ecc., sceglie una forma di movimento od una storia che comporta dei movimenti, si mette d'accordo su come rappresentarla ed infine la mostra, mimandola al resto della classe, che cerca di rintracciarla (anche sotto forma di gara) nel libro.

Indicazioni utili per la salute: debbono essere scelti movimenti che non presentano rischi.

5° – 9° anno scolastico

Le belle statuine

Metà degli allievi si mette in posa imitando delle statue che rappresentano un lavoro od un'attività qualsiasi della vita di tutti. Gli altri allievi le osservano e discutono per decidere come deve essere corretta la postura del corpo, affinché l'attività non sia dannosa per la salute.

Indicazioni utili per la salute: l'insegnante si può servire degli esempi estremi per spiegare la struttura e la funzione della colonna vertebrale.

10° – 13° anno scolastico

Il modo migliore di camminare

Gli allievi passeggiano a piedi nudi sul prato, camminando normalmente... lentamente... ancora più lentamente... al rallentatore. Cosa cambia? Oppure, riprendono l'andatura normale ...accelerano... accelerano sempre più: fino a che punto si riesce a marciare, senza correre?

Sperimentare diversi modi di camminare: sulle punte dei piedi, con rullata sui talloni, poggiando tutto il piede, con l'interno, con l'esterno del piede, in avanti, all'indietro, a destra, a sinistra.

Indicazioni utili per la salute: le esperienze corporee vanno verbalizzate: come hai poggiato il piede (sul tallone, sulle punte, con rullata)? Quali muscoli hai sentito? Come si sposta il baricentro, ad esempio, quando si passa dall'appoggio da un piede all'altro? Le diverse camminate possono essere confrontate con gli stili di corsa dell'atletica leggera. Ognuno di essi ha conseguenze (biomeccaniche) diverse.

HELVETIA PATRIA

Recupero – sentirsi bene e rilassati

1° – 4° anno scolastico

Arriva il temporale

A coppie (con alternanza di ruoli): A è in decubito prono e si rilassa mentre l'insegnante racconta un temporale. B esegue questi movimenti sopra A. Quando brilla un sole caldo: si sfrega le mani e poi le posa sulla schiena, sulla testa e sulle braccia di A; quando soffia il vento: B sfiora leggermente la schiena di A poi, aumentando il vento sfrega sempre più forte; quando piove: B tamburella con le dita sul dorso di A; quando lampeggia: B esegue rapidi ed improvvisi movimenti di sfregamento con la mano o con le singole dita su tutto il corpo di B; quando tuona: B colpisce (non forte) con il palmo della mano il corpo di A; la pioggia cade a terra: B esegue movimenti di massaggio; il temporale termina: B esegue movimenti sempre più lievi sul dorso di A.

Indicazioni utili per la salute: prestare attenzione alle sensazioni ed a come si sentono gli allievi che si stanno rilassando.

5° – 9° anno scolastico

Il viaggio immaginario

Gli allievi sdraiati, comodi e rilassati, su un materassino o su un tappeto, occhi chiusi, braccia decontratte lungo il corpo, gambe distese, completamente poggiate al suolo, si abbandonano completamente al suono di una musica (o delle parole di un racconto) tentano di eliminare ogni stato di tensione, immaginando di essere sdraiati su una spiaggia, con il corpo avvolto dai raggi di un caldo sole. Ascoltando il rumore delle onde, cercano di sintonizzare la loro respirazione con il movimento delle onde. Il loro corpo diventa pesante e caldo, la respirazione calma e rilassata. Quando la musica (o la storia) finisce si allungano stirandosi e aprono lentamente gli occhi.

Indicazioni utili per la salute: prima di proporre tecniche di rilassamento di tipo meditativo, si debbono sperimentare tecniche più orientate sul corpo (ad esempio, viaggiare con il corpo, od il rilassamento muscolare progressivo).

10° – 13° anno scolastico

Esaurire l'energia

Gli allievi stanno in piedi, le gambe leggermente piegate alla larghezza del bacino (su un prato, o nel parco o nel bosco), e sollevano lentamente le braccia lateralmente – con i palmi delle mani in alto –, finché le mani si uniscono sopra il capo. Poi le braccia vengono abbassate lentamente, ruotando i palmi delle mani verso il basso, immaginando che con loro scompare l'energia che è stata utilizzata e che pensieri, sentimenti negativi e dolori colano al suolo attraverso le piante dei piedi. L'esercizio viene ripetuto più volte.

Indicazioni utili per la salute: si inspira quando si sollevano le braccia e si espira quando vengono abbassate. Tutto l'esercizio viene eseguito in stato di meditazione.

Attivare le risorse sociali
Le persone – di qualsiasi età – sono alla ricerca di sicurezza e senso di appartenenza, sentimenti che vengono alimentati da attività di movimento svolte insieme agli altri, nelle quali l'accento è posto sulla cooperazione e la solidarietà. Da pagina 10 a 12 sono illustrati gli esercizi che riguardano questo aspetto.

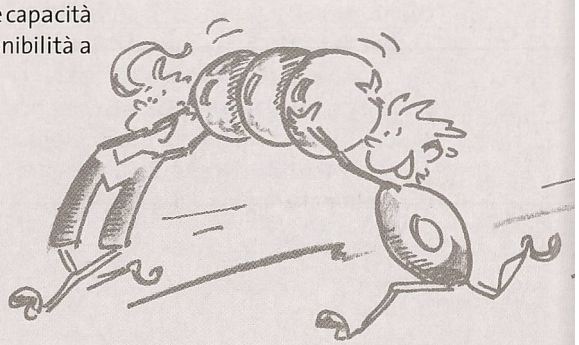
Io e te – muoversi insieme

1° – 4° anno scolastico

Sandwich

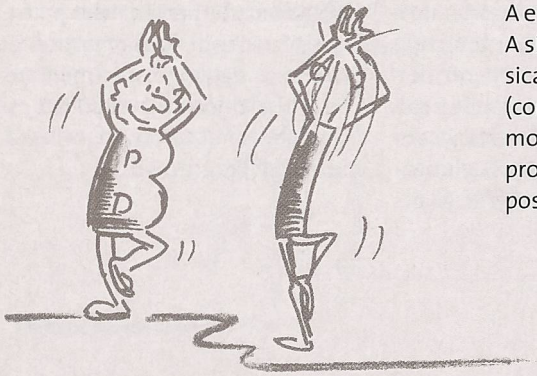
Due allievi tengono ciascuno un pallone nelle mani, stringendo tra loro una terza palla e si spostano in questo modo nella palestra. Questo gioco può essere eseguito anche sotto forma di staffetta su una certa distanza o superando alcuni ostacoli.

Indicazioni utili per la salute: questo esercizio esige da chi lo esegue buone capacità coordinative ed un'elevata disponibilità a collaborare.



5° – 9° anno scolastico

Lo specchio che danza



A e B si posizionano uno di fronte all'altro. A si muove (ad esempio, seguendo la musica) passando da una posizione statica (come una statua) all'altra. B ne imita ogni movimento come fosse uno specchio, riproducendo le posizioni di A. Dopo ogni posizione vengono invertiti i ruoli.

Indicazioni utili per la salute: in questo esercizio svolgono un ruolo fondamentale la capacità di percezione e quella di comunicazione non verbale.

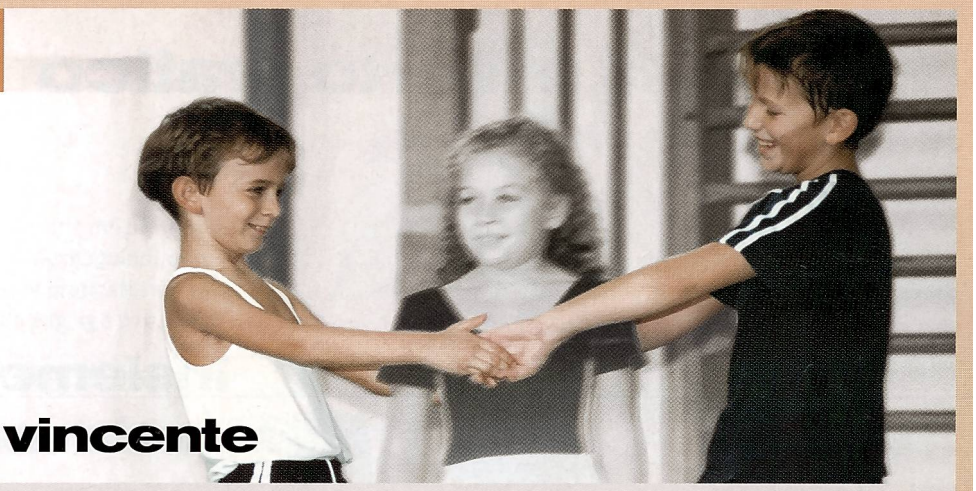
10° – 13° anno scolastico

La prestazione migliore

A e B misurano il loro peso corporeo. Poi cercano di arrampicarsi in tempi diversi su un attrezzo (muro per arrampicata, un albero, una spalliera, ecc.). Poi calcolano il lavoro compiuto e la prestazione (la potenza) ad esso corrispondente. Chi ha compiuto più lavoro o ha realizzato il rendimento più elevato? Cosa se ne può dedurre?

Indicazioni utili per la salute: l'insegnante spiega i concetti fisici di «lavoro» e «potenza» e la loro applicazione pratica nello sport (bilancio energetico). Quanti piani debbono essere saliti per consumare la stessa quantità di energia (calorie) contenuta in una tavoletta di cioccolato?

HELVETIA PATRIA



Noi – una squadra vincente

1° – 4° anno scolastico

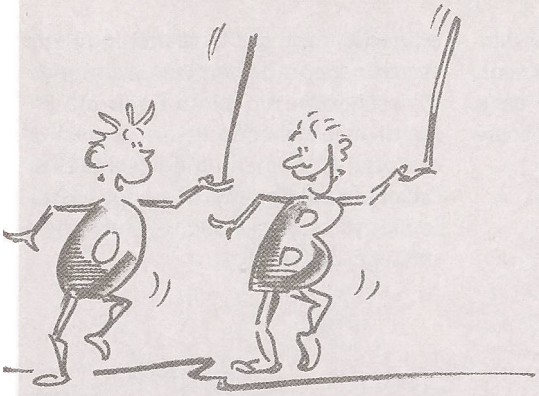
Palla lenzuolo

Alcuni gruppi formati da quattro – cinque allievi sono distribuiti nella palestra, ed ogni gruppo tiene ben teso un lenzuolo (od un grande asciugamano da bagno). Viene messo in gioco un pallone e si cerca di passarlo da un gruppo all'altro senza farlo cadere. Si può giocare anche sotto forma di «palla sopra la corda».

Indicazioni utili per la salute: in questo esercizio la riuscita è possibile solo se esiste uno sforzo comune di cooperazione di tutto il gruppo.

5° – 9° anno scolastico

La danza dei bambù



Agli allievi viene data una canna di bambù lunga da 50 a 100 cm (si trovano presso tutti i negozi di fiori), che deve essere tenuta in equilibrio sulla punta delle dita. Dapprima ci si esercita senza musica, poi gli allievi si muovono, seguendo la musica, formando delle coppie e poi dei gruppi. Infine, tutta la classe forma un cerchio e balla (ad esempio, in una festa di classe od in un raduno).

Indicazioni utili per la salute: la riuscita della coreografia migliora il senso di appartenenza al gruppo e promuove un buon affiatamento tra gli allievi.

10° – 13° anno scolastico

Eptathlon

Vengono formati dei gruppi di sette allieve. La prima allieva percorre con la bicicletta un tratto di strada piana e dà il cambio alla sua compagna, che percorre un tratto a nuoto (stile libero). La terza allieva percorre la sua distanza correndo, la quarta con un mountain-bike, la quinta con i pattini in linea. La sesta allieva usa un monopattino e dà il cambio all'ultima allieva che termina correndo un giro di pista (su un campo d'atletica).

Indicazioni utili per la salute: le allieve che usano la bicicletta, la mountain-bike, i pattini ed il monopattino indossano un casco, e per gli ultimi due attrezzi vengono indossate ginocchiere, polsiere e protezioni per i gomiti. I tratti che debbono essere percorsi debbono essere segnati e privi di pericoli.

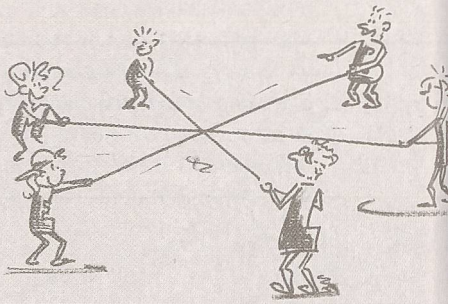
Insieme – ma in un altro modo

1° – 4° anno scolastico

La stella di corde

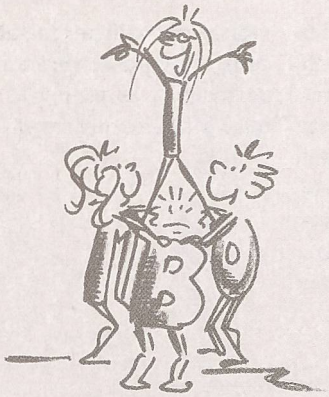
Due allievi si trovano ciascuno all'estremità di una corda, formando una coppia. Tutta la classe, divisa in coppie, con le corde forma una stella, in modo tale che al centro le corde incrociandosi formino un nodo e che ogni allievo si trovi quasi alla stessa distanza da esso. Le corde vengono mosse, in avanti all'indietro, senza che il centro della stella si sposti e successivamente la classe si muove circolarmente od in una direzione data.

Indicazioni utili per la salute: gli allievi cercano di sentire, tutti insieme, quanto possa essere fragile la stella.



5° – 9° anno scolastico

La piramide



Dei gruppi da sei a dieci allievi, partecipando tutti attivamente alla sua formazione, cercano di costruire una piramide bella, stabile, originale ed alta quanto più possibile.

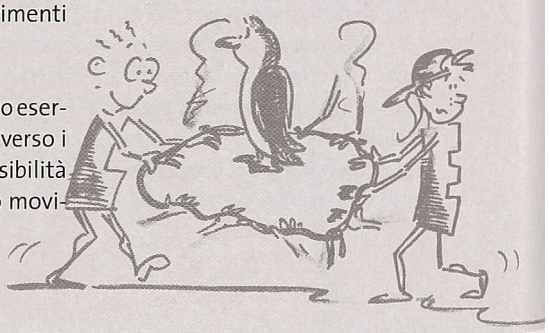
Indicazioni utili per la salute: in questo esercizio sono in primo piano la disponibilità a cooperare e lo spirito di squadra. Prima di esso debbono essere appresi ed esercitati gli elementi fondamentali dell'acrobatica a coppie ed in gruppo (posture, prese di sicurezza, appoggi, tecniche di salita e di discesa, ecc.)

10° – 13° anno scolastico

La lastra di ghiaccio

Una corda, poggiata a terra, viene arrotolata attorno ad un cerchio immaginario che rappresenta i bordi di una lastra di ghiaccio. Un gruppo composto da quattro a sei allievi mette le mani (palmi in alto) sotto la lastra di ghiaccio immaginaria e la solleva lentamente, cercando di non romperla, per trasportarla attraverso la palestra, anche superando degli ostacoli. Gli allievi debbono stare attenti a tenere le mani tutte alla stessa altezza, altrimenti la lastra di ghiaccio si rompe.

Indicazioni utili per la salute: questo esercizio esige una grande attenzione verso i compagni ed una particolare sensibilità nell'avvertire, con precisione, i loro movimenti.



HELVETIA PATRIA

Utilizzare le risorse ecologiche
Un ambiente di vita (paesaggio, natura) sano costituisce uno dei presupposti che influiscono positivamente su un buono stato di salute. Quindi, occorre che le attività di movimento e lo sport possano essere praticati, non solo in palestra, ma anche all'aperto. Gli esempi mostrati da pag. 13 a pag. 15 mostrano come lo si possa fare.

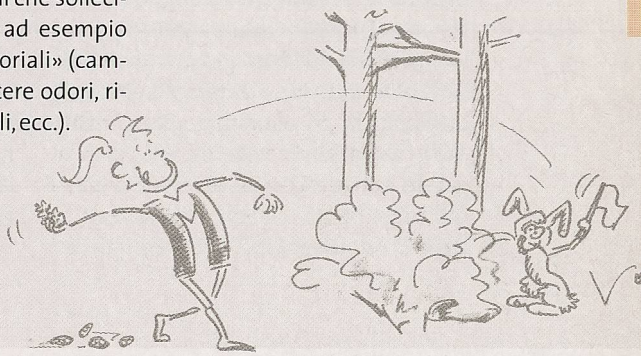
Tempo libero – attivo e creativo

1° – 4° anno scolastico

La festa nel bosco

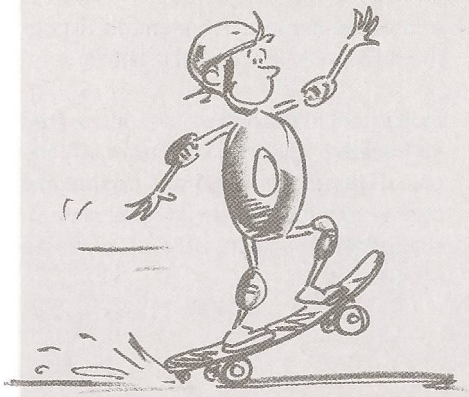
Insieme ai genitori viene organizzata una festa con giochi ed un picnic in un bosco. I giochi possono essere: rally, palla prigioniera, ruba-bandiera, guardia e ladri, tiri al bersaglio con pigne (coni d'abete), nascondino, ecc.

Indicazioni utili per la salute: si consiglia di scegliere soprattutto giochi che sollecitano le capacità percettive, ad esempio sotto forma di «percorsi sensoriali» (camminare a piedi nudi, riconoscere odori, riconoscere le voci degli animali, ecc.).



5° – 9° anno scolastico

Il mio sport preferito



Ogni allievo (ad esempio, durante l'ora di italiano) presenta ai suoi compagni lo sport che pratica nel tempo libero, illustrandone lati positivi e negativi, gli effetti sulla salute, i rischi, ecc. Poi, durante la lezione di educazione fisica, insieme a tutta la classe, propone ed esegue due o più forme di esercitazione o di gioco dello sport da lui praticato.

Indicazioni utili per la salute: l'insegnante completa quanto viene illustrato, insistendo soprattutto sugli effetti sulla salute dello sport che viene presentato.

10° – 13° anno scolastico

Fitness e wellness

In una settimana, dedicata all'approfondimento di un tema od a un progetto di studio (eventualmente in collaborazione con gli insegnanti di disegno, di italiano, di scienze o di economia) gli allievi affrontano temi che riguardano i settori del fitness e del wellness ed illustrano i loro risultati in un poster gigante. Nell'ora di educazione fisica le nozioni acquisite e le esperienze compiute vengono illustrate praticamente ai compagni , con esempi di massaggio, di training autogeno, di tecniche di rilassamento, ecc.

Indicazioni utili per la salute: l'insegnante dovrebbe informare gli allievi su quali sono le possibilità locali di attività di fitness e wellness.

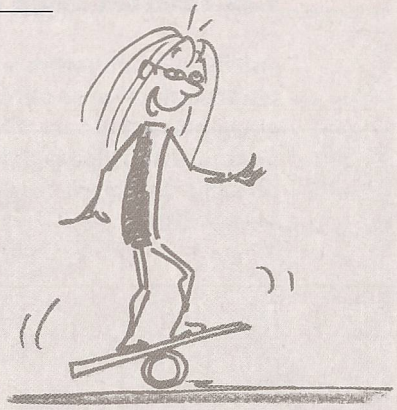
Scuola – sana e in movimento

1° – 4° anno scolastico

La pausa attiva

Gli allievi (ad esempio, nel quadro di un progetto interdisciplinare) in un'area per la ricreazione organizzano postazioni nelle quali è possibile svolgere giochi ed attività motorie, come, ad esempio, esercizi di arrampicata ed equilibrio, giochi con la palla, percorsi con ostacoli, ecc., coinvolgendo anche altre classi. Possono anche costruirsi da soli alcuni materiali ed attrezzature più semplici, oppure organizzare una corsa sponsorizzata per raccogliere fondi per il loro acquisto.

Indicazioni utili per la salute: l'area per la ricreazione viene suddivisa in varie zone, in modo tale che gli allievi che si esercitano o giocano non si ostacolino tra di loro e che possa essere impedito al massimo che rischino di farsi male.



5° – 9° anno scolastico

Insegnamento in movimento

Tutti gli allievi si attivano per fare in modo che, durante le lezioni di educazione fisica, abbiano uno spazio maggiore per il recupero ed esercizi di rilassamento e invitano gli insegnanti delle altre materie ad inserire occasioni di movimento durante le loro lezioni. Prendono iniziative personali e – con l'aiuto dell'insegnante di educazione fisica – realizzano poster nei quali vengono mostrati esercizi che possono essere utili per aumentare movimento e rilassamento durante le lezioni scolastiche.

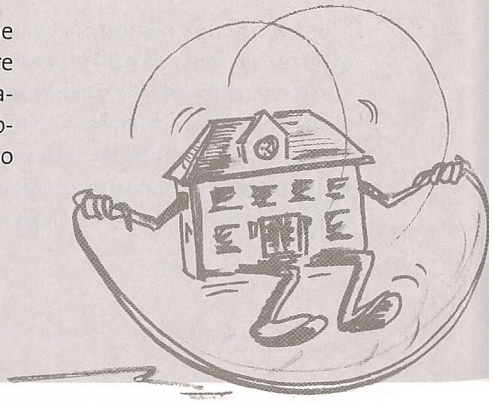
Indicazioni utili per la salute: per riuscire ad impedire l'epidemia di mal di schiena che affligge i nostri giovani, occorre che ogni venti minuti venga interrotta la continua posizione seduta che assumono a scuola.

10° – 13° anno scolastico

La scuola in movimento

È indispensabile che nella scuola vengano aumentate le opportunità di attività motoria e di sport. Un gruppo d'iniziativa, in un mese, organizza almeno quattro attività motorie o sportive per la sua classe e per le altre: tornei tra le varie classi, attività ludiche durante la pausa, sedute di esercizi di rilassamento, informazioni sull'alimentazione, ecc.

Indicazioni utili per la salute: occorre che venga realizzato uno sforzo per trovare nuovi spazi per il movimento e la ricreazione. In tutte le scuole si deve fare in modo che gli allievi beneficino di almeno un'ora di attività motorie al giorno.



HELVETIA PATRIA

Natura – all'aperto, naturalmente

1° – 4° anno scolastico

Il balletto delle foglie

I bambini osservano come cadono le foglie ed immaginano di essere al loro posto e ne imitano i movimenti con il corpo. Un gruppo si muove come le foglie che cadono, fluttuano in aria, si fermano e poi vengono spazzate via dal vento, mentre gli altri ne accompagnano i movimenti con rumori prestabiliti. Gli allievi che danzano hanno a disposizione fazzoletti, nastri, fogli di carta crespata, ecc. per improvvisare meglio i loro movimenti. Per questa rappresentazione ci si può servire anche di un accompagnamento musicale adeguato.

Indicazioni utili per la salute: questa rappresentazione permette di sperimentare e vivere lo stretto rapporto che c'è tra movimento, suoni e salute.

5° – 9° anno scolastico

Il passaggio della palude

In un terreno vario (prato con pietre di varie dimensioni, tronchi d'albero, alberi, ecc.) vengono stabiliti un punto di partenza e di arrivo. Gli allievi debbono andare dall'uno all'altro senza toccare terra (ad esempio, arrampicandosi, saltando, stando sospesi, usando pietre per poggiare i piedi, ecc.). Ad ogni sbaglio si ricomincia da capo.

Indicazioni utili per la salute: occorre che vengano evitate ogni possibilità di cadute e di traumi.

10° – 13° anno scolastico

Slalom con la mountain-bike

Uno per volta gli allievi superano un percorso in piano ben tracciato facendo slalom tra gli alberi, superando massi, traversando ruscelli ed altri tipi di ostacoli. Il percorso può essere superato in gruppo o anche a staffetta.

Indicazioni utili per la salute: non potendo escludere che vi siano cadute vanno prese precauzioni particolare come l'uso obbligatorio del casco ed altre misure di prevenzione durante il percorso.

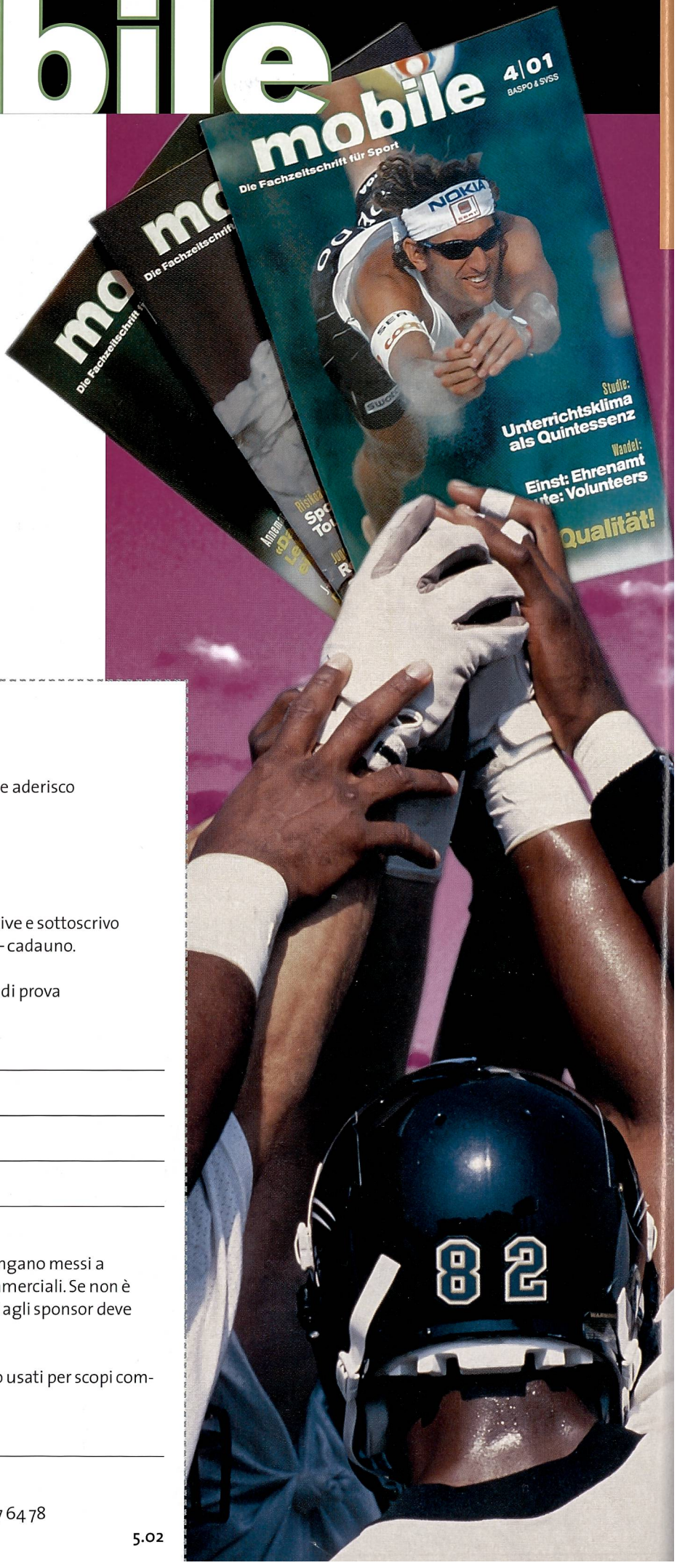
Bibliografia

Gli opuscoli didattici «Movimento e salute» verranno pubblicati in italiano nell'estate del 2003. Essi possono essere ordinati a questo indirizzo: Segretariato ASEF, Neubrückstrasse 155, CP 124, 3000 Berna 26. Telefono: 031 302 88 02 fax 031 302 88 12, e-mail: info@svss.ch. www.svss.ch

Un tagliando per ordinarlo si trova nel programma annesso «Formazione continua dell'ASEF 2003».

mobile

La forza della pratica



I prossimi temi in anteprima:

- Sport della neve con i bambini («mobile» 6/02)
- Giochi d'equilibrio («mobile» 1/03)
- Rafforzamento muscolare («mobile» 2/03)
- Giochi nell'acqua («mobile» 3/03)

Mi abbono!

☐ Sottoscrivo un abbonamento annuale a «mobile» e aderisco al mobile*club* (Svizzera: Fr. 50.–; estero: € 41.–).

☐ Sottoscrivo un abbonamento annuale a «mobile» (Svizzera: Fr. 35.–/estero: € 31.–).

☐ Approfitto dell'offerta speciale per le società sportive e sottoscrivo un abbonamento di 5 esemplari al prezzo di Fr. 30.– cadauno.

☐ Mi piacerebbe ricevere «mobile» in abbonamento di prova (3 numeri per Fr. 15.–/€ 10.–).

Nome/Cognome _____

Indirizzo _____

NPA/Località _____

Telefono _____ Fax _____

Uso dei dati sugli abbonati a scopi commerciali
Gli editori di «mobile» prevedono che agli sponsor vengano messi a disposizione i dati relativi agli abbonati per scopi commerciali. Se non è d'accordo che i suoi dati personali vengano trasmessi agli sponsor deve indicarlo espressamente qui di seguito.

☐ Non voglio che i dati relativi alla mia persona siano usati per scopi commerciali.

Data e firma _____

Da inviare per posta o per fax a:
Redazione «mobile», UFSPO, 2532 Macolin, fax 032 327 64 78
www.mobile-sport.ch

5.02