

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

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

**Band:** 1 (1999)

**Heft:** 3

**Artikel:** Fra il dire e il fare...

**Autor:** Messmer, Roland

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1001814>

#### **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:** 11.02.2026

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

## Allenamento integrato nella lezione di educazione fisica

# Fra il dire e il fare...

Prendendo come esempio una lezione, si vorrebbero enucleare tre motivi per giustificare la differenza fra lo sport di prestazione e l'educazione fisica nella scuola. Dato che le condizioni situative fra i due ambienti sono chiaramente distinte, a scuola si devono ridurre le pretese, accettando diversi compromessi. Visto poi che anche i presupposti personali sono diversi, l'individualizzazione non può significare le stesse cose nello sport di prestazione e nella scuola.

Roland Messmer

Lezione di educazione fisica in una classe di prima liceo; i 23 alunni hanno già eseguito un buon riscaldamento, quando il docente annuncia loro l'attività da svolgere nel resto dell'ora. È prevista una corsa a stazioni con sei esercizi sul tema pallacanestro da svolgere in gruppi di due o tre. Per l'interpretazione seguente ci concentriamo su tre stazioni.



Roland Messmer è docente di pedagogia, psicologia e didattica presso l'Istituto di sport e scienza dello sport dell'Università di Berna e presso l'Istituto di pedagogia di Basilea. Indirizzo: Istituto di pedagogia, Riehenstrasse 154, 4058 Basilea

no 1:1 su un canestro. Alla numero sei si eseguono lanci a canestro partendo da una linea di tiro. Anche qui il docente spiega le regole mentre mostra l'esercizio: «Chi non colpisce il canestro e viene superato dal giocatore successivo viene eliminato. Gli eliminati devono salire sulla pertica.» Alla terza stazione i ragazzi giocano

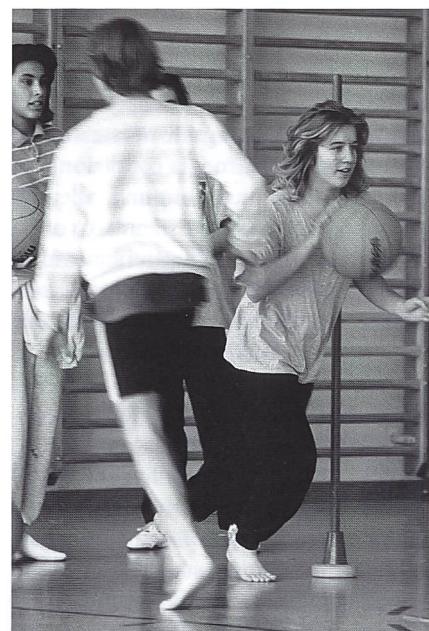
Una volta che il docente ha illustrato tutte le stazioni, gli allievi iniziano l'allenamento. Durante tutta l'attività il docente deve intervenire sei volte alla stazione due, ovvero almeno due volte per ogni gruppo. In questo caso deve spiegare più volte la forma organizzativa perché molti allievi trovano difficile scambiarsi la palla e trovare la giusta traiettoria per gli spostamenti. Alla stazione sei interviewe invece una sola volta, perché due allievi salgono la pertica tenendo i piedi alla parete.

### Classi numerose e tempo ridotto

A proposito della consegna accessoria alla stazione sei (penalità), il docente spiega di averla scelta per motivi di ordine pratico. «Gli allievi eliminati non hanno una buona mira, per cui devono svolgere un compito accessorio per migliorarsi. Ho scelto la pertica per motivi di organizzazione. All'inizio avevo pensato ad un allenamento integrato con palloni da un chilo, ma, dove potevo farlo? Normalmente non siamo in questa palestra, e per una volta che l'ho a disposizione cerco di sfruttarla al massimo.» Ciò che ha un senso dal punto di vista didattico ma contemporaneamente non è realizzabile facilmente dal punto di vista metodologico viene in questo caso tralasciato per un esercizio accessorio pragmatico. Chiunque insegni educazione fisica conosce una situazione del genere: «Si dovrebbe fare... ma se per una volta si possono usare le pertiche.» L'azione più adeguata sul momento lascia il posto ad una basata su considerazioni di lungo

periodo riguardo all'uso (variato) di materiale diverso. In tal modo si tiene conto non soltanto dei bisogni degli allievi relativi ad un insegnamento variato, ma anche degli obiettivi di lungo periodo dell'educazione fisica. Lo scopo relativamente chiaro e limitato dello sport di prestazione, rivolto ad un'ottimizzazione dei risultati, nell'educazione fisica scolastica viene completato con la rappresentazione di esperienze motorie varie. Gli allievi, al contrario di quanto avviene per gli sportivi, non devono solo migliorare le proprie prestazioni, ma anche ampliare il proprio repertorio motorio in senso ampio.

Sulla base dei presupposti situativi, in parte non certo ottimali, che si trovano nell'educazione fisica, gli obiettivi della teoria dell'allenamento e del movimento sono notevolmente ridotti. Nella lezione si realizza non il massimo possibile, ma quanto si può attuare al meglio, e in questo ambito spesso decisioni di carattere didattico e pragmatico svolgono una funzione molto più importante delle teorie dell'allenamento e del movimento.



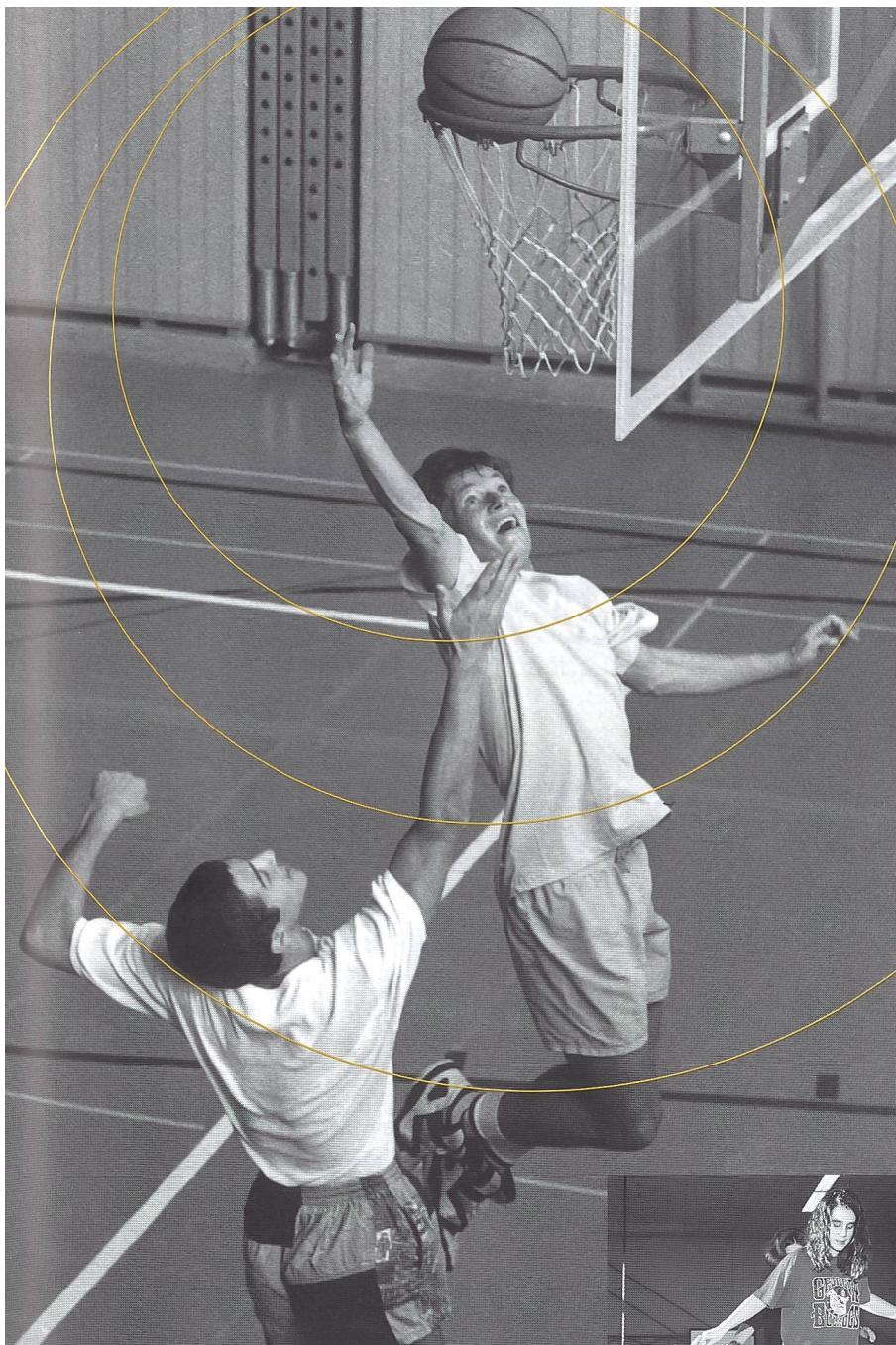


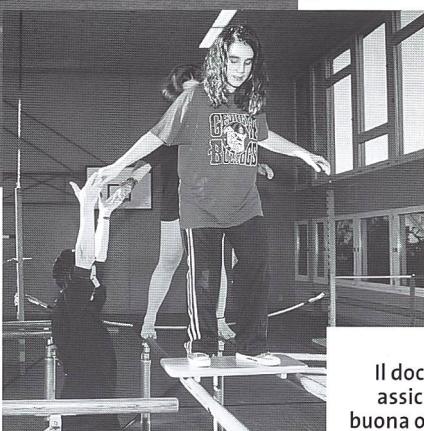
Foto: Daniel Käsermann

A scuola troviamo fianco a fianco allievi più o meno preparati o fisicamente dotati.

### Allievi preparati, ma anche allievi deboli

Gli allievi di regola vengono selezionati sulla base delle prestazioni cognitive e meno di quelle sportive. Ciò ha come conseguenza che in una classe si ha un gruppo molto

più eterogeneo di quello che si trova ad esempio in una società sportiva. In particolare per quel che riguarda gli aspetti collettivi ciò porta ad una contraddizione di difficile soluzione. Da un lato gli allievi devono poter disporre di un determinato repertorio di movimenti, per essere in grado di avviare dei processi di apprendimento motorio collettivi. Ciò porta però ad un livellamento generale delle prestazioni del singolo ad un livello piuttosto basso. Dall'altro lato ciò ha come conseguenza che le prestazioni individuali non possono essere sostenute, o



Il docente deve assicurare una buona organizzazione della lezione.



ciò vien fatto in modo incompleto. Nell'intervista successiva alla lezione, il docente ha confermato che con la stazione due ha previsto apposta un esercizio difficile dal punto di vista tecnico e tattico, scegliendo la sua posizione in modo da essere sempre pronto ad intervenire per aiutare. In questo caso il docente non interviene per accompagnare il processo di apprendimento degli allievi come previsto nella teoria dell'allenamento ma – per quanto ciò possa sembrare banale – per assicurare lo svolgimento dell'esercizio da un punto di vista organizzativo. Anche in questo caso i concetti astratti delle teorie dell'allenamento e del movimento aiutano ben poco, quando si tratta di organizzare opportunità di apprendimento, elemento da considerarsi centrale nell'educazione fisica scolastica. Ed è proprio in relazione a tali aspetti che si evidenziano le differenze maggiori fra docenti giovani e quelli più esperti. Il docente, che ha impartito questa lezione, molto esperto, anticipa le difficoltà organizzative e sceglie in modo mirato la propria posizione in palestra.

### Aspetti coordinativi, condizionali e sociali

Alla stazione tre si nota al meglio il problema della formazione dei gruppi; dato che essa viene lasciata al caso, a seconda delle circostanze ritroviamo un allievo piccolo e poco allenato di fronte ad uno grande e ben preparato, con la conseguenza che sembra impossibile giocare 1:1. È per questo che all'inizio il docente ha pensato all'alternativa di scegliere le coppie in base, ad esempio, alla statura. Interrogato sulla problematica delle grandi differenze di prestazioni, rimanda agli obiettivi sociali dell'educazione fisica: «Chi è grande e forte deve imparare a fare attenzione all'altro e a comportarsi in modo da poter aiutare il piccolo e debole.» Si vede chiaramente che



La lezione non può essere orientata solo sulle prestazioni, ma è anche momento di socializzazione.

l'obiettivo originario viene completato e in parte anche sostituito da altri obiettivi, rilevanti per l'educazione fisica. A seconda delle circostanze ciò può dipendere dai difficili presupposti situativi e personali, ma può essere giustificato anche con motivi di ordine didattico. L'educazione fisica scolastica non persegue gli stessi obiettivi dello sport societario o di un centro fitness! Con ciò vanno relativizzate anche – nel caso in esame – le pretese delle teorie dell'allenamento e del movimento. Da una prospettiva orientata meramente sulle prestazioni, una lezione del genere rappresenta certo un cattivo esempio. L'allievo più debole viene sollecitato troppo, quello forte troppo poco. Dalla prospettiva scolastica questa situazione costituisce un esempio senza dubbio accettabile di socializzazione.

### Considerare le preferenze

L'esempio esaminato mostra chiaramente che nella lezione di educazione fisica rifarsi in modo univoco ed esclusivo alle teorie dell'allenamento e del movimento può rivelarsi inadeguato. È necessario infatti un richiamo all'altro ramo, la pedagogia, e più precisamente alla didattica. Da questo punto di vista le situazioni di insegnamento possono essere interpretate in altro modo. C'è ad esempio da chiedersi se per una lezione che tenga conto dei caratteri individuali – in questo caso certa-

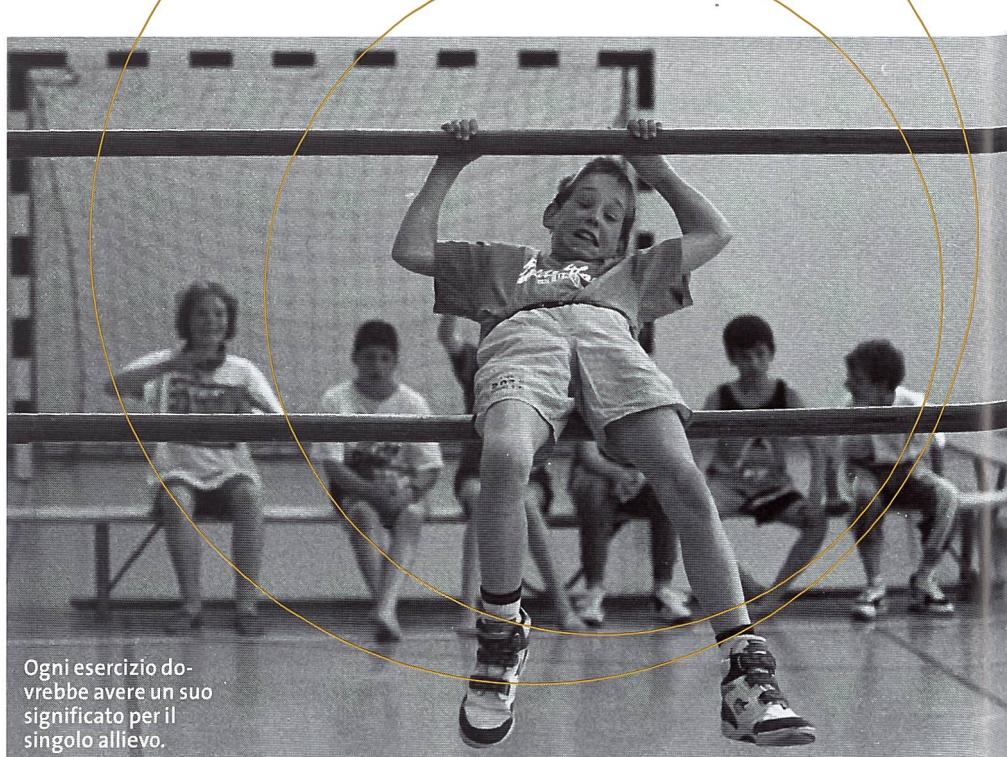
mente necessaria – sia adatta la forma dell'allenamento per stazioni o non magari un'altra (ad esempio laboratorio di movimenti). Accanto alla differenziazione delle prestazioni, in una forma del genere si potrebbe anche tener conto delle preferenze dell'allievo. Parimenti una differenziazione basata sulle preferenze personali terrebbe nella dovuta considerazione la ricerca normativa di una pluralità dei sensi quale formulata ad esempio anche nei manuali per l'insegnamento dell'educazione fisica. Se si organizzassero le stazioni (le stesse o anche altre) sotto forma di laboratorio di movimento, gli allievi potrebbero

scegliere autonomamente la successione e il numero di stazioni, dovrebbero annotare le prestazioni in un formulario ed avrebbero la possibilità di determinare in modo autonomo la durata del lavoro alle singole stazioni. Inserito in una pianificazione sull'arco del trimestre o del semestre, l'allenamento potrebbe essere ampliato senza problemi ad altre ore. Con una soluzione del genere si terrebbero certo in maggiore considerazione le esigenze della scuola come luogo in cui si apprende rispetto a quanto si farebbe rifacendosi alle teorie dell'allenamento.

### Favorire una formazione generale degli allievi

Un'altra questione che si pone dal punto di vista didattico riguarda la rilevanza ai fini della scelta degli obiettivi e dei contenuti della lezione: si tratta di elementi che promuovono solo il livello di prestazione individuale o contribuiscono in qualche misura alla formazione generale degli allievi? La formazione generale – in collaborazione con le altre materie – è lo scopo supremo dichiarato dell'educazione fisica. Se quindi troviamo al centro della lezione le capacità condizionali e coordinative del singolo allievo, esse dovrebbero essere poste al servizio di obiettivi di maggiore rilievo. Pertanto in nessun caso è sufficiente se ad esempio obiettivi sociali vengono sfruttati per giustificare la mancata rilevanza delle prestazioni nello svolgimento di un esercizio. Obiettivi sociali, cognitivi e motori dovrebbero essere in una relazione equilibrata. Ogni esercizio ha un suo significato per la biografia sportiva e motoria del singolo allievo. Se si considera seriamente questa aspettativa nei confronti dell'insegnamento dell'educazione fisica per lo sviluppo degli allievi, la rilevanza ai fini della formazione dell'insegnamento dell'educazione fisica non può assolutamente essere ridotta ad un movimento delle capacità condizionali e coordinative.

m



Ogni esercizio dovrebbe avere un suo significato per il singolo allievo.