

**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport  
**Herausgeber:** Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola  
**Band:** 2 (2000)  
**Heft:** 1  
  
**Rubrik:** Preludio

#### 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

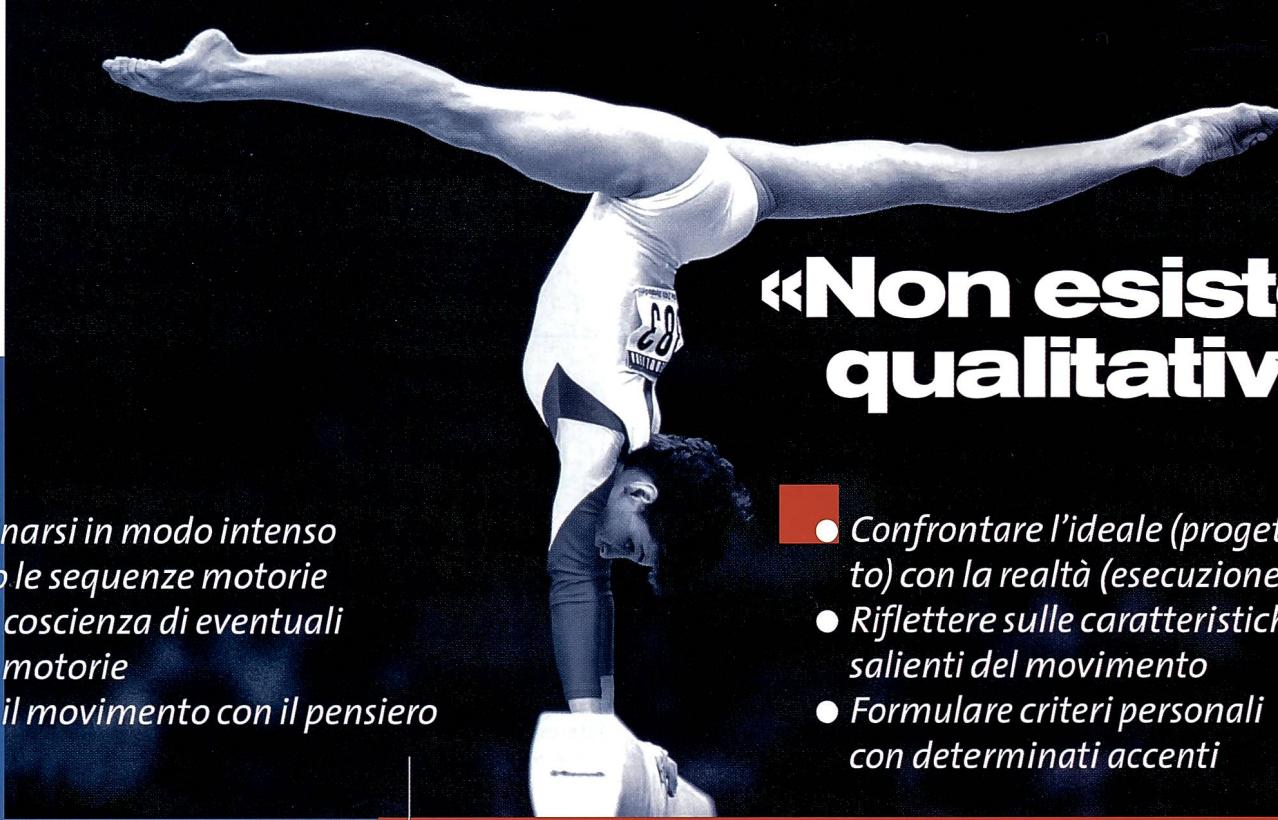
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 18.08.2025

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



## «Non esiste qualitativa

- Immaginarsi in modo intenso e preciso le sequenze motorie
- Prender coscienza di eventuali carenze motorie
- Provare il movimento con il pensiero

- Confrontare l'ideale (progetto) con la realtà (esecuzione)
- Riflettere sulle caratteristiche salienti del movimento
- Formulare criteri personali con determinati accenti

### Occhi puntati sulla rappresentazione del movimento

L'analisi di contenuti vissuti a livello cosciente, riassunti nella «rappresentazione del movimento» è una parte integrante dell'allenamento mirato al raggiungimento di un obiettivo. Per chi insegna nel campo dell'educazione fisica e dello sport è importante porsi la seguente domanda: «In che modo posso stimolare in modo efficace e mirato la rappresentazione del movimento nell'insegnamento della mia disciplina sportiva?» Su questa pagina riportiamo alcuni spunti.

- 
- Variare consapevolmente l'esecuzione
  - Ripetere consapevolmente determinate sequenze motorie riuscite
  - Cambiare consapevolmente il ritmo

# **esecuzione del movimento mente migliore della sua rappresentazione mentale!»**



- Collegare fra loro le impressioni sensoriali

- Rendere coscienti esperienze di movimento

- Rilevare correlazioni (lo sapevo!)



- Riassumere a parole sequenze motorie

- Commentare le sequenze motorie osservate

- Svolgere un colloquio interiore