

**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:** Chi riconosce deve decidere e poi agire

### **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>**

Come integrare la rappresentazione mentale nel processo di apprendimento?

# Chi riconosce deve decidere e poi agire

**P**er riuscire a trovare soluzioni ideali che permettono di integrare in modo ottimale la rappresentazione del movimento nella pianificazione della lezione, si deve anzitutto fare il punto della situazione. Fra le altre devono servire da base le informazioni importanti riguardanti età e livello degli allievi. Non bisogna infatti dimenticare che «tutte le strade portano a Roma!». In altre parole ogni metodo utilizzato nella lezione allo scopo di giungere ad una soluzione ottimale ha vantaggi e svantaggi. Il contenuto della lezione viene determinato dalla scelta degli esercizi e dal modo in cui vengono svolti. Per poter scegliere l'esercizio «giusto» ci si deve chiedere come, con quale intensità e in quale momento bisogna esercitarsi ed allenarsi. Questi processi decisionali, collegati allo sviluppo della rappresentazione del movimento, sono importanti tanto quanto gli altri tipi di allenamento.

La tabella, riportata qui a destra, vuole facilitare l'analisi della situazione e aiutare a prevedere diverse possibili soluzioni da integrare nella pianificazione dell'insegnamento. L'importante è esaminare con occhio critico le soluzioni scelte nell'ambito della valutazione della lezione. Solo così con il passare del tempo si sviluppano delle soluzioni pratiche derivanti da basi teoriche efficaci a livello individuale per sviluppare in modo mirato la rappresentazione del movimento. La tabella si rifà al modello a tre livelli «acquisire e stabilizzare, applicare e variare, creare e completare» e vuole contribuire a promuovere la comprensione del processo di apprendimento nell'ambito del dialogo fra allievo e docente.

La tabella mostra l'evoluzione della rappresentazione del movimento ai diversi livelli di apprendimento. L'esame consapevole dei processi interiori dovrebbe consentire una pianificazione ed una realizzazione ottimali dell'insegnamento.

## 1 Acquisire e stabilizzare

### Innanzitutto:

Percepire le forme a livello uditivo, visivo e tattile; integrarle e riconoscerle in modo consapevole!

### Poi:

Chi si è confrontato con ed ha esaminato a fondo il movimento da apprendere, ovvero con tutti i sensi, può acquisire una rappresentazione differenziata del movimento!

### Infine:

Solo grazie a questo processo di interiorizzazione sarà possibile acquisire una sensazione del corpo e del movimento di un livello qualitativo elevato.

## 2 Applicare e variare

### Innanzitutto:

Provare in nuove situazioni quanto appreso e memorizzato superficialmente, variare in modo mirato la differenziazione che si ottiene in tal modo e sviluppare la stabilità del movimento-chiave e la flessibilità delle forme!

### Poi:

Sulla base della raccolta differenziata delle esperienze, ora si tratta (in modo consapevole ma anche inconsciamente) di identificarsi a livello mentale con la futura azione (motoria)!

### Infine:

Stimolando in modo mirato la curiosità, sperimentare la molteplicità delle variazioni, interiorizzarla e viverla!

## 3 Creare e completare

### Innanzitutto:

Affrontare la situazione come si presenta qui ed ora, sentirla e percepirla. Ora da una rappresentazione generale del movimento concepire un piano di azione motoria specifico per la situazione data!

### Poi:

Dar vita e forma al piano di azione motoria sviluppato in modo intuitivo con i valori di riferimento di tutti i sensi nell'ambito spaziale del movimento integrati nella sensazione del movimento.

### Infine:

Dare una forma individuale e di senso compiuto anche alla rappresentazione del movimento consapevole e al piano di azione motoria a livello inconscio!