

**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport  
**Herausgeber:** Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola  
**Band:** 3 (2001)  
**Heft:** 1  
  
**Rubrik:** Taccuino

### **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](#)

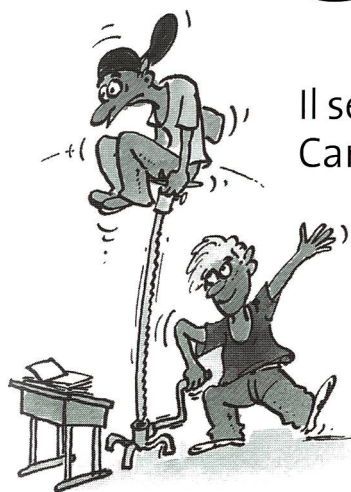
**Download PDF:** 11.02.2026

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

Il Canton Vaud di nuovo in azione

# SOS-DOS!

Il servizio dell'educazione fisica e dello sport del Canton Vaud – con l'ausilio dei servizi d'insegnamento – svolge da anni campagne informative per prevenire danni alla schiena. Al motto SOS-DOS lancia attualmente una nuova iniziativa di sensibilizzazione e prevenzione.



Nicole Buchser

L'azione SOS-DOS è un nuovo passo nella tradizione vodese a favore della nostra schiena; ginnastica posturale, manifesti, palloni persedersi. Come le campagne precedenti, SOS-DOS mira a promuovere una posizione seduta corretta ed a sensibilizzare i bambini sugli aspetti della prevenzione delle carenze a livello di schiena, muscoli ed articolazioni. Destinata principalmente agli allievi di elementari e medie, la campagna offre ai docenti ausili didattici semplici ed efficaci, da usare lungo tutto l'arco dell'anno scolastico evitando un fastidioso lavoro di ricerca di esercizi adeguati. L'azione SOS-DOS ha come logotipo un gatto, animale che più di ogni altro sfrutta l'elasticità della colonna vertebrale.

## Ausili didattici

Il materiale a disposizione dei docenti, con disegni semplici e chiari, illustra vari temi o aspetti della prevenzione: regolare sedie e tavoli e assumere una posizione con la schiena dritta, respirare ed allungare muscoli e legamenti, essere attivi piuttosto che passivi, rafforzare la muscolatura, sciogliere le articolazioni e distendere i muscoli, sollevare correttamente i pesi; ammortizzare l'atterraggio dopo un salto.

Il docente ha inoltre vari suggerimenti per sostenere la propria azione in tal senso con attività differenziate inserite nell'attività quotidiana della classe: ritaglio, espressione verbale, lavori manuali e pratici, ecc.

L'opuscolo destinato al corpo insegnante presenta sette serie di esercizi, una per ogni tema trattato. Gli esercizi servono in particolare a:

- utilizzare al meglio i mobili delle aule,
- favorire il movimento e le pause in movimento,

- prevenire le posizioni sedute ed i movimenti che possono arrecare danni alla schiena.

Ogni esercizio è indicato con un nome facile da ricordare e le posture più delicate sono rappresentate da un disegno stilizzato.

## Consigli metodologici

Nel foglietto allegato al materiale si trovano anche delle raccomandazioni di ordine metodologico. Si consiglia ad esempio di eseguire gli esercizi innanzitutto in aula, e di usarli in palestra soltanto come complemento della normale lezione. Ogni esercizio dev'essere mostrato dal docente e va effettuato ogni giorno, dedicando all'attività qualche minuto. L'azione, pur se raccomandata vivamente, è facoltativa e viene demandata all'iniziativa delle commissioni scolastiche e delle direzioni dei vari istituti.

L'opuscolo «SOS-DOS» può essere ordinato al seguente indirizzo: Service de l'éducation physique et du sport, chemin du Maillefer 35, 1014 Lausanne, [www.seps.vd.ch](http://www.seps.vd.ch)

m

