

**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:** 2  
  
**Artikel:** Prestazione fa rima con variazione!  
**Autor:** Rentsch, Bernhard  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1001947>

### **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>**

# Prestazione fa rima con **Variazione!**

È sempre necessario che la prestazione venga misurata con criteri assoluti? O invece, specie nell'insegnamento, le prestazioni debbono essere adattate alle capacità individuali?

Barbara Bechter, capodisciplina G+S di ginnastica, mostra con quale facilità le richieste di prestazione possano essere variate, rendendole così accessibili a tutti.

Bernhard Rentsch

«In sport come la ginnastica ritmica e la ginnastica artistica la prestazione non è mai assoluta – neppure in gara, perché per la maggior parte gli esercizi possono essere composti ed adattati in modo individuale.» Questa la valutazione personale della prestazione di Barbara Bechter. «E fornire una prestazione è sempre comunque relativo: già l'esercitazione di nuovi elementi è una prestazione. Oltre a quelle fisiche qui vengono poste esigenze molto elevate di creatività.»

**La prestazione come gioia nell'attività**  
Non tutti i ginnasti e non tutte le ginnaste si pongono le stesse esigenze di prestazione. Le ampie possibilità di elemen-

ti singoli offerte dalle varie specialità, collegate alla disponibilità ad affrontare maggiori o minori rischi, permettono, se non esigono, una grande individualità. Barbara Bechter: «Va rilevato che la disponibilità alla prestazione generalmente è molto individuale e non è sempre misurabile. Prendiamo, ad esempio, coloro che vengono chiamati i «campioni del mondo in allenamento»: generalmente si tratta di ginnasti che s'impegnano seriamente e coscienziosamente negli allenamenti. Ma non si sa per quale motivo non sono in grado di dimostrare la loro maestria in gara. Ma per questo, la loro prestazione è realmente peggiore?» Per lei, in quanto allenatrice ed insegnante, in primo piano c'è molto di più la gioia nell'attività: «Anch'essa una prestazione!»

## **Sono richiesti compiti di movimento aperti**

Proprio nell'insegnamento scolastico dell'educazione fisica è importante, e decisivo per il successo, che agli allievi vengano poste richieste individuali di prestazione. Interessi e capacità sono talmente diversi che non sarà mai possibile raggiungere un obiettivo comune. «Sono richieste consegne di movimento aperte. Se chi insegna fornisce solo poche indicazioni fisse dirette ad uno scopo, allora entra in campo in modo molto particolare la fantasia dei bambini e degli adolescenti. Questi debbono essere coinvolti nell'impostazione dell'apprendimento fin dall'inizio. Così da parte dell'insegnante sono necessari solo alcuni impulsi per avviare il processo!»

Barbara Bechter ha fatto sempre buone esperienze con questo tipo di insegnamento. «Ad ogni modo, in quanto istruttrice se necessario devo rivedere fin dall'inizio i miei obiettivi e le mie idee. Non si tratta mai di una forma finale perfetta, ma della forma di movimento in sé. Il livello può essere adattato senza problemi e per tutti i partecipanti sono garantite esperienze di successo più rapide possibile.»

## **Gli ostacoli sono indolenza e mancanza di fantasia**

Magrudo tutti questi aspetti positivi è un fatto che in molte scuole, ed anche in molte società sportive, la ginnastica artistica è praticamente scomparsa. Perché? Per Barbara Bechter: «Il problema maggiore è la scarsa sicurezza di sé stessi degli insegnanti e delle monitorici, alla quale si aggiungono una certa indolenza e mancanza di fantasia. Molti





## Compito aperto di movimento al corpo libero: «Tutti eseguono una capovolta»

Nella ginnastica al corpo libero se vengono messi a disposizione mezzi ausiliari o forme di costruzione del movimento giuste tutti gli allievi e le allieve riescono ad effettuare una capovolta o «ribaltata». In questo modo tutti ottengono un'esperienza di successo.



### Mezzi ausiliari e forme di costruzione possibili:

- Ribaltata con l'assistenza di due compagni
- Ribaltata con un partner (stand sulle spalle)
- Ribaltata con una leggera differenza d'altezza tra spinta ed atterraggio
- Ribaltata usando come mezzo ausiliario un minitrampolino
- Ribaltata su un montone basso.

Gli allievi e le allieve si trovano di fronte ad una sbarra fissa all'altezza del petto o come variante per gli allievi più progrediti davanti ad una sbarra raggiungibile con un salto. Il compito aperto di movimento dell'insegnante è: «I piedi passano sopra la sbarra.»

### Soluzioni possibili:

- Salire in avanti in appoggio sulla sbarra
- Effettuare un volteggio laterale
- Effettuare un giro in appoggio

Se gli allievi e le allieve sono interessati ad un giro in appoggio, possono essere aiutati ad ottenere rapidamente esperienze di successo con diversi mezzi ausiliari. Ad esempio:

- Pallone gigante multiuso
- Piano inclinato con una panca, l'elemento di un plinto o servendosi della schiena di un compagno
- Giro in appoggio alle parallele (asimmetriche) servendosi del secondo staggio



## Un compito di movimento aperto alla sbarra fissa: «I piedi passano sopra la sbarra»

si nascondono dietro l'argomento del problema dell'elevato impiego di attrezzature. Ma gli insegnanti impegnati dimostrano continuamente che ciò non è vero. Infatti il tempo necessario per collocare e togliere gli attrezzi può essere integrato senza problemi nella struttura della lezione.»

Secondo Barbara Bechter anche l'argomento dell'elevato rischio di infortuni non regge: «Ciò che

occorre sono un aiuto ed un'assistenza corretti. Da questo punto di vista molti insegnanti hanno anche una fiducia eccessivamente scarsa nei loro allievi. Se vengono istruiti come si deve, questi si possono aiutare ed assistere da soli, senza problemi.» Come valido esempio di ciò, da monitrice esperta, cita il mini-

trampolino o il trampolino elastico che già utilizza con i bambini piccoli: «Questi attrezzi sono molto adatti per fare le prime esperienze di stabilizzazione del corpo e dell'equilibrio. I bambini si divertono molto ed apprendono così ad usare fin dall'inizio il minitrampolino anche come attrezzo ausiliario.» **m**