

**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport  
**Herausgeber:** Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola  
**Band:** 7 (2005)  
**Heft:** 1

## **Inhaltsverzeichnis**

### **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:** 22.02.2026

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

Care lettrici, cari lettori,

come evolvono le abitudini motorie dei giovani svizzeri? Le indagini scientifiche indicano che il comportamento motorio non è mutato in modo drammatico negli ultimi dieci anni (cfr. art. a pag. 8). Ciò nonostante un nuovo fenomeno si sta delineando: la tendenza, lieve ma inesorabile, ad una polarizzazione e alla formazione di una società a due velocità. Sono infatti in aumento sia i giovani che praticano un'attività fisica quotidiana sia coloro che la praticano meno di due o tre volte alla settimana.

Il fossato che divide giovani sportivi e sedentari si sta dunque ingrandendo. Ciò conferma il fatto che le offerte proposte ad es. da Gioventù+Sport tramite le società sportive vengono apprezzate e sfruttate unicamente da quella fetta di popolazione giovanile già di per sé portata naturalmente ad una pratica sportiva regolare. Tali offerte non sembrano riuscire a coinvolgere i pantofolai, che nel loro tempo libero preferiscono dedicarsi ad altri passatempi non riconducibili ad un'attività fisica.

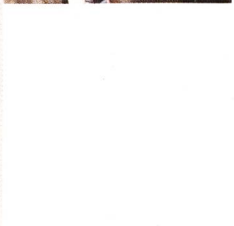
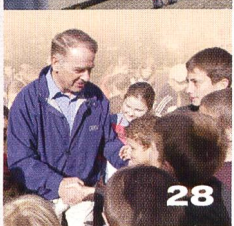
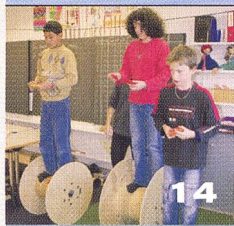
Questo fenomeno non ha ancora superato il livello di guardia. Tuttavia, se dovesse confermarsi nei prossimi anni, potrebbe avere delle conseguenze assai gravi a livello di salute pubblica. La soluzione a questo problema è semplice nella sua formulazione ma molto difficile da attuare: introdurre nella griglia oraria scolastica un momento quotidiano fisso dedicato alle attività fisiche e sportive. Siamo coscienti del fatto che questa «rivendicazione» presuppone cambiamenti strutturali nei meccanismi di funzionamento degli istituti scolastici. L'esempio di Frauenfeld nel Canton Turgovia, descritto a pag. 12, conferma che una tale visione, se condivisa da docenti e direttori di istituto, può divenire realtà senza caricare ulteriormente la griglia oraria.

I benefici di un'attività fisica quotidiana sono confermati a livello scientifico (cfr. la pag. 10). In questa circostanza a noi preme evidenziare un aspetto non ancora sufficientemente valorizzato: un'attività fisica regolare esercita influssi positivi sull'apprendimento, in quanto stimola il flusso sanguigno nel cervello e i collegamenti sinaptici neuronali, aumenta la capacità di concentrazione, migliora la capacità di sopportazione di carichi di lavoro elevati nonché la capacità di gestire i conflitti di tipo interpersonale. In altre parole, un'attività fisica quotidiana non è tempo perso, bensì un toccasana per la salute e un buon incentivo per l'apprendimento. Ci auguriamo che le attività previste durante l'Anno internazionale dello sport e dell'educazione fisica appena iniziato aiutino ad attuare una visione vecchia ma sempre attuale: il movimento una volta al giorno.

Nicola Bignasca  
mobile@baspo.admin.ch



Foto: feel your body gmbh



mobile

La rivista di educazione fisica e sport

## Quotidianità in movimento

Due terzi della popolazione non seguono le raccomandazioni sul movimento emesse dall'Ufficio federale dello sport. Un dato che non può non suscitare preoccupazione... In questo numero, «mobile» presenta svariati progetti ed idee che potrebbero spingere la Svizzera e soprattutto gli svizzeri a muoversi maggiormente. Spesso si tratta di iniziative nate dalla motivazione di singole persone, docenti o monitori, ma anche i progetti lanciati a livello cantonale e federale sono stimolanti. Tutti hanno un obiettivo comune: invitare la gente ad alzarsi da divani e poltrone e ad introdurre un sano movimento nella vita di tutti i giorni.

### 6 Preludio

### 8 Attività fisica quotidiana – Un appuntamento da non perdere Nicola Bignasca

### 12 Sport dalle 07.35 alle 08.02 – Quattro salti per iniziare bene la scuola Roland Gautschi

### 14 Studiare in movimento – Gli acrobati della mente Roland Gautschi

### 16 Obesità infantile – Un progetto ginevrino punta sull'attività fisica per combattere il fenomeno Lorenza Leonardi

### 19 «Rope Skipping» e «Burzelbaum» – Due progetti che stimolano i bambini a fare più moto

### 21 Anno internazionale dello sport e dell'educazione fisica 2005 – Le iniziative nate a livello nazionale

### 23 Scuola in movimento – Ogni momento è quello buono

### 24 Il resoconto della mia giornata – Oggi vado di fretta

### 26 Educazione fisica nella scuola – Urgono nuovi approcci per garantire maggior qualità e quantità Walter Mengisen

### 28 Un sogno che diventa realtà – Adolf Ogi parla del «suo» Anno internazionale dello sport e dell'educazione fisica

### 30 La sedentarietà in cifre – Pochi si allenano, gli altri stanno a guardare Markus Lamprecht, Hanspeter Stamm

### 32 Come combattere la pigrizia? – Le raccomandazioni di un esperto di promozione della salute Brian Martin



# Per la corsa d'orientamento.



PostFinance promuove la corsa d'orientamento svizzera e partecipa al progetto sCOOL insieme alla squadra nazionale.

[www.postfinance.ch](http://www.postfinance.ch)

## Per i vostri soldi.

## PostFinance

LA POSTA 



«mobile» (anno 7, 2005) è nata dalla fusione delle riviste «Macolin» (1944) e «Educazione fisica nella scuola» (1890)

**Editori**



Ufficio federale dello sport Macolin, rappresentato dal suo direttore, Heinz Keller  
Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola, rappresentata dal suo presidente, Joachim Laumann

**Coeditore**



L'Ufficio svizzero per la prevenzione degli infortuni upi è il nostro partner per tutte le questioni inerenti la sicurezza nello sport.

**Caporedattore**

Nicola Bignasca (NB)

**Comitato di redazione**

Barbara Boucherin, Adrian Bürgi, Marcel Favre, Erik Golowin, Arturo Hotz, Andres Hunziker, Bernard Marti, Walter Mengisen, Bernhard Rentsch, Rose-Marie Repond, Max Stierlin, Peter Wüthrich

**Redazione**

Véronique Keim (vke), edizione francese ;  
Lorenza Leonardi (lle), edizione italiana;  
Roland Gautschi (gau), edizione tedesca

**Redazione fotografica**

Daniel Käsermann

**Traduttori**

Gianlorenzo Ciccozzi, Roberta Ottolini Kühni,  
Lorenza Leonardi

**Indirizzo della redazione**

«mobile», UFSPO, 2532 Macolin,  
Tel.: ++41 (0)32 327 64 18, Fax: ++41 (0)32 327 64 78,  
E-mail: lorenza.leonardi@baspo.admin.ch,  
www.mobile-sport.ch

**Grafica e impaginazione**

agenturtschi, Soodstrasse 53, Postfach,  
8134 Adliswil 2, www.agenturtschi.ch

**Annunci pubblicitari**

Zollikofer AG, Alfred Hähni, Riedstrasse 11,  
8824 Schönenberg, Tel.: ++41 (0)1 788 25 78  
Fax: ++41 (0)1 788 25 79

**Stampa**

Zollikofer AG, Fürstenlandstrasse 122, 9001 St. Gallen,  
Tel.: 071 272 77 77, Fax: 071 272 75 86

**Abbonamenti / Cambiamenti di indirizzo**

Zollikofer AG, Leserservice, Fürstenlandstrasse 122,  
9001 St. Gallen, Tel.: 071 272 74 01, Fax: 071 272 75 86,  
E-mail: mobileabo@zollikofer.ch

**Prezzo di vendita**

Abbonamento annuale (6 numeri):  
Fr. 42.- (Svizzera), € 31.- (estero), mobileclub: Fr. 15.-  
Numeri arretrati: Fr. 10.-/€ 7.- (spese di spedizione escluse).

**Riproduzione**

Gli articoli, le foto e le illustrazioni pubblicate su «mobile» sono soggetti al diritto d'autore e non possono essere riprodotti o copiati, in tutto o in parte, senza autorizzazione da parte della redazione. La redazione declina ogni responsabilità per i testi e le fotografie inviati senza esplicita richiesta.

**Tiratura**

Edizione in italiano: 1515 esemplari  
Edizione in tedesco: 10 233 esemplari  
Edizione in francese: 3184 esemplari  
ISSN 1422-7894

**Serie a puntate**



**36 Insegnamento interdisciplinare (1) – Imparare a conoscere i propri limiti**

Janina Sakobielski

**42 Alimentazione (1) – Ricette dal Libro della giungla**

Stephan Fischer

**Rubriche permanenti**



**34 upi – La sicurezza è in mani sicure**

**38 Footbag – Pié veloce e cuore fermo**

Véronique Keim

**47 mobileclub**

**49 Novità bibliografiche**

**51 Vetrina – Nuovo ciclo di studi alla Scuola universitaria federale**

**53 Vetrina – «mobile» più pratico: l'inserto raddoppia / Carta bianca**

**57 Vetrina – Un manifesto per la salute**

**58 Anteprima**

**Inserto pratico**

**La forza del rafforzamento muscolare**

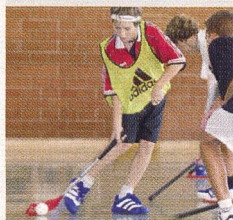
Uno sviluppo ottimale della forza è un presupposto importante per l'allenamento in ogni sport. Questo inserto pratico rappresenta una lettura obbligata per i docenti di educazione fisica, i monitori e per coloro che vogliono creare un programma individuale. Una nuova edizione di un classico pubblicato alcuni anni fa.

Stephan Meyer, Roland Gautschi

**Unihockey**

È da un ventennio che il gioco con la pallina bucherellata affascina gli allievi elvetici. Ad appassionare sono la tecnica, la tattica e il ritmo del gioco. Ecco una guida per approfondire le conoscenze in materia.

Mark Wolf, Benedikt Beutler, Ralph Hunziker



**Per maggiori informazioni**

**www.mobile-sport.ch**

www.ufspo.ch

www.svss.ch