

**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

**Artikel:** Quattro salti per iniziare bene la giornata  
**Autor:** Gautschi, Roland  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1001602>

### **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:** 05.02.2026

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



# Quattro bene la gioi

L'educazione fisica obbligatoria a scuola fa discutere. Due maestre di scuola elementare sono passate dalle parole ai fatti e hanno deciso di iniziare ogni giornata con una lezione di sport. Per la gioia degli allievi!

Roland Gautschi

«**M**acedonia!», grida un'allieva e tutti gli altri sfrecciano come dei fulmini. La cacciatrice acchiappa un fuggitivo, che va in mezzo al cerchio e dice ad alta voce il nome di un frutto. La scelta cade sul «kiwi» e di nuovo tutti i suoi compagni se la svignano. Dopo cinque minuti, la docente di classe Simone Lehmann spiega un altro gioco e le sue parole vengono subito trasformate in movimento. Nonostante la lezione si tenga all'aperto in un freddo mattino di dicembre, in cui la colonnina del mercurio indica pochi gradi sopra lo zero, presto i primi cappotti e felpe vengono posati a terra davanti alla palestra vuota: non c'è che dire, il divertimento di primo mattino riscalda in fretta!

> **Michael**  
*Sono molto più in forma  
e corro più velocemente.  
Dopo la ginnastica riesco a  
riflettere di più e i calcoli mi  
riescono meglio.*

> **Daniel**  
*Dopo l'ora di educazione  
fisica sono di nuovo in forma  
e ho energia a sufficienza per  
poter scrivere. Inoltre ho meno  
ore di lezione rispetto a prima.*

Ma non sono la scelta dell'orario e il fatto che le lezioni si svolgano all'aperto a rendere particolare questa iniziativa, bensì la gioia con cui ogni mattina, dal lunedì al venerdì, i bambini partecipano per una buona mezz'ora ai vari giochi proposti. «A volte le lezioni durano anche un po' più a lungo», ammette Simone Lehmann che condivide questa attività con la collega Corinne Leutenegger.

## Un'idea dalla Germania

Nella primavera del 2003, le due docenti s'imbattono in un articolo della «BaslerZeitung», che presentava l'idea di una scuola tedesca di introdurre quotidianamente, prima dell'inizio delle lezioni, un momento di sport e di gioco in aula. Ispirate dai risultati positivi di questa esperienza, decisero di realizzare il loro progetto «Frühsport» («sport di buon'ora»), suddividendo i 135 minuti di educazione fisica non più per tre ma per cinque. Dalla fine delle vacanze estive del 2003 sono così stati introdotti 27

Foto: Roland Gautschi



# salto per iniziare nata

minuti di ginnastica giornaliera, dalle 7.35 alle 08.02. La ristrutturazione è stata resa possibile grazie al sostegno e alla disponibilità dimostrati dagli altri insegnanti della scuola, che hanno pianificato le loro lezioni in modo da non occupare la palestra durante la prima ora del mattino per tre giorni la settimana (lunedì, mercoledì e venerdì). E ciò ha reso possibile anche lo svolgimento di lezioni di ginnastica agli attrezzi. Gli altri giorni, le due docenti si accontentano di fare lezione all'aria aperta.

## Un traguardo non indifferente

Dopo aver introdotto una nuova suddivisione oraria delle lezioni di educazione fisica, le due maestre si sono decise a procedere ad una valutazione degli effetti. Con un'indagine svolta fra i genitori, gli allievi e i docenti coinvolti si voleva palesare il raggiungimento degli obiettivi perseguiti («obiettivi professionali e sociali», «apprendimento», «corpo e mente»). Si procedette dunque ad una verifica di questi obiettivi in ambito di educazione fisica con l'ausilio del programma di studio («obiettivi professionali»), ad un sondaggio fra i bambini e i genitori («obiettivi sociali») e all'osservazione degli allievi da parte degli insegnanti

a compromessi. Ne sono un esempio la durata della lezione di ginnastica con gli attrezzi, lasciata invariata a 45 minuti, e quella del mattino successivo, ridotta invece a 15 minuti.

Poco prima delle vacanze di Natale 2003, gli scolari furono interrogati per iscritto sul progetto e le risposte positive date allora sono ancora oggi d'attualità (v. dichiarazioni su questa pagina). I risultati dell'osservazione degli allievi da parte dell'ex docente di terza elementare sono invece più difficili da valutare, poiché non lasciano trasparire un giudizio chiaro sul miglioramento effettivo dell'apprendimento e del livello di prestazione dei sei ragazzi selezionati. Le due insegnanti hanno così proseguito l'esperienza anche l'anno successivo per provare che il movimento quotidiano porta i suoi frutti.

## Un gesso e qualche nastro colorato

L'entusiasmo dei ragazzi è da attribuire chiaramente anche ai contenuti delle lezioni, alla metodologia e alla gioia di fare movimento dimostrata dai loro docenti. Il mattino della nostra visita, Simone Lehmann era circondata dai suoi alunni, dava loro istruzioni e giocava con loro. Bastano un cerchio disegnato a terra

> Fabienne

*Dopo aver fatto sport, a scuola diventa tutto più divertente. In terza, c'erano più conflitti, oggi invece l'ambiente è migliorato.*



> Ambra

*Prima ero spesso stanca e non riuscivo a concentrarmi correttamente. La ginnastica mi aiuta a svegliarmi.*

(«apprendimento») durante le lezioni «normali» in aula. Gli obiettivi principali da raggiungere sono stati formulati nel modo seguente: «La prestazione degli allievi è migliorata in ogni materia. Gli scolari sono più attenti, concentrati, ricettivi e più costanti ed equilibrati. Inoltre, anche il clima sociale in classe è migliorato». Un traguardo ambizioso, non c'è che dire!

## Risultati incoraggianti

Un primo bilancio stilato dopo quattro settimane era già particolarmente rallegrante. Non solo gli allievi, ma anche i docenti risentivano degli effetti positivi dell'esperienza, riscoprendosi più svegli e disponibili a fare lezione. Molto presto sorsero tuttavia le prime domande, fra le quali il tempo a disposizione per la ginnastica agli attrezzi e per la doccia. Alcune soluzioni sono state trovate in accordo con i genitori, che sin dall'inizio hanno sostenuto il progetto, per altre invece è stato necessario scendere

con un gesso e qualche nastro colorato per organizzare dei giochi in cui si corre non per vincere ma semplicemente per divertirsi! E alle 08.15 i bambini sono in aula. Lavorano silenziosamente, sono concentrati e naturalmente ben svegli!

*Per saperne di più sul progetto descritto*

*contattare Simone Lehmann: [simso@bluewin.ch](mailto:simso@bluewin.ch)*