

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: Gli acrobati della mente
Autor: Gautschi, Roland
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1001603>

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

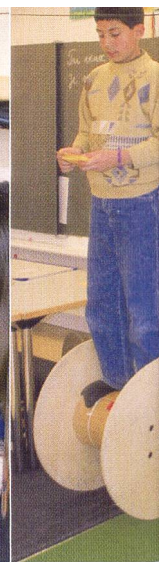
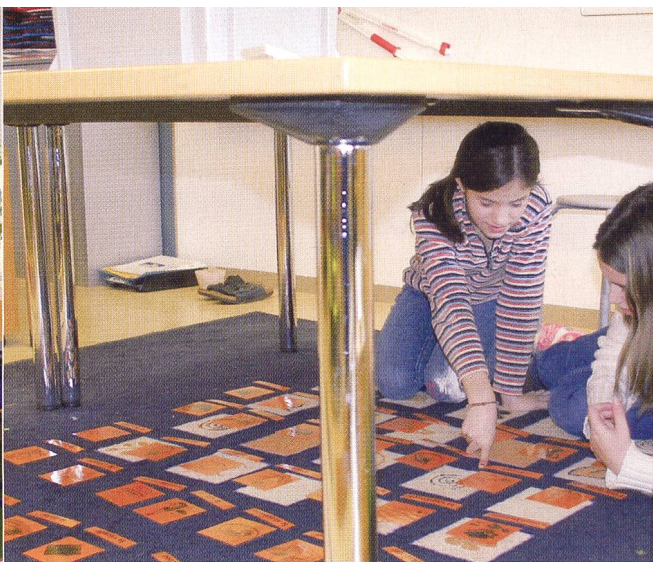
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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>



Studiare in movimento

Gli acrobati

Da sei anni, Edi Buser, docente di scuola media nel canton Soletta, organizza delle lezioni un po' speciali. Sembra che i suoi allievi si esibiscano in esercizi circensi, invece seguono un sano e appassionante metodo di studio in movimento. E i progressi scolastici sono visibili...

Roland Gautschi

La scena è degna di un numero circense. Una ragazza si tiene in equilibrio su un rotolo di cavo, s'improvvisa giocoliere lanciando in aria tre fazzoletti colorati e, contemporaneamente, legge a mezza voce un libro spalancato su un leggio. Davanti a lei, un ragazzo cammina all'indietro su una trave di 15 centimetri di larghezza e, mentre con una mano bilancia una sbarra variopinta, parla fra sé e sé. Se ci si avvicina si sente che mormora: «C'est brun», «C'est bleu», «C'est vert». Sta ripetendo i colori in cui è suddivisa l'asta che tiene in mano. Tutti gli altri scolari sono seduti ai loro rispettivi banchi e lavorano silenziosamente e con concentrazione. Per i 23 allievi di Edi Buser, docente alla scuola media di Biberist nel canton Soletta, si tratta di un normalissimo pomeriggio di scuola.

Allontaniamoli dal triangolo delle Bermude

«Per me il ritmo è molto importante», afferma Edi Buser descrivendo le origini musicali della sua lezione in movimento. Circa sei anni fa, invitò i suoi allievi a percorrere l'aula in lungo e in largo partecipando ad un gioco con l'armonica a bocca. Fu così che constatò quanto efficace possa essere studiare in movimento. Camminare e giocare contemporaneamente spingeva i ragazzi a guardare gli altri, a mantenere le distanze, ad assimilare il ritmo della musica e naturalmente ad esercitare e memorizzare la melodia. Ben presto, il ventaglio di movimenti fu ampliato, sul pavimento dell'aula apparve una riga di nastro adesivo nero e vennero acquistati oggetti per i giochi di destrezza. Poi fu la volta di una lunga trave, sulla quale ancora oggi gli allievi associano giochi di abilità con fazzoletti colorati alla memorizzazione di parole o caselline, oppure ad interrogazioni reciproche. Tutto ciò camminando avanti e indietro.





della mente

Grazie all'esperienza acquisita, l'insegnante è convinto che «si può fare molto di più che leggere rimanendo semplicemente seduti dietro un banco». Il movimento è estremamente utile in particolar modo durante il processo di memorizzazione. Da un lato perché tutto il corpo viene attivato ed è ricettivo, e dall'altro perché gli allievi sono motivati e pronti a testare nuove forme di studio. Il fatto che nelle classi superiori gli scolari trascorrono fino a 14 ore al giorno in posizione seduta rafforza l'esigenza di introdurre pause in movimento durante le lezioni. «Ai nostri allievi bisogna mostrare che il movimento è piacevole e dobbiamo liberarli dalla morsa del triangolo delle Bermude computer-TV-frigorifero», puntualizza Edi Buser.

Anche il cervello ne trae beneficio

È difficile da credere, ma durante «l'esercizio di lettura sulla trave», menzionato nel paragrafo precedente, i bambini sono realmente in grado di leggere con scioltezza il contenuto del testo. Della validità di questo metodo di studio non è convinto solo il loro docente, ma anche diversi specialisti. Da un punto di vista neurologico, si tratta di collegare il maggior numero possibile delle circa 20 miliardi di cellule nervose di cui un uomo viene dotato dalla nascita in poi. Gli scienziati stimano che fino all'età di 10 anni muoiono circa 80 milioni di queste cellule non collegate, ma grazie al movimento questo fenomeno può essere ridotto. È quanto spiega Bernhard Dickreiter nel rapporto sul convegno «Sport e movimento in ambito scolastico» tenuto nel 1997 (v. pagina 84). «Uno dei più forti impulsi dei fattori stimolanti e conservanti delle cellule nervose è la motricità, specialmente sotto forma di movimento complesso.» L'apprendimento in movimento ha comunque anche altri aspetti positivi, come un aumento dell'irrorazione sanguigna del cervello e una migliore attivazione delle diverse zone cerebrali.

Le prestazioni degli allievi della scuola di Biberist permettono di giungere alla conclusione che, dal profilo metodologico, bisognerebbe insistere maggiormente sullo studio in movimento. È quanto emerge anche dai test comparativi eseguiti regolarmente fra le varie classi elementari della scuola solettese: il grado di progressione del gruppo degli «acrobati della mente» è infatti costante. Sebbene la lettura di questi risultati

richieda ancora una certa prudenza, Edi Buser è motivato a proseguire su questa via, coinvolgendo anche gli insegnanti di domani. Un progetto, questo, che sta realizzando in collaborazione con l'Alta scuola pedagogica di Soletta e in particolare con l'esperto di didattica Duri Meier. L'intenzione è di esporre la vasta offerta di movimento a scuola e nelle lezioni nell'ambito di una manifestazione didattica.

Abbattere i muri dell'aula

Alcuni esercizi sono stati concepiti per lavorare sulla capacità visiva dei bambini. Lo scopo è di creare una variazione volta a spezzare la monotonia della distanza di lettura «normale» che affatica pure la vista. Ad esempio, durante l'esercizio di bilanciamento dell'asta i ragazzi sono obbligati a spostare continuamente gli occhi, per un colore devono guardare in alto mentre per un altro più in basso. Oppure, dopo aver appeso un testo alla parete a qualche metro di distanza dagli allievi, questi devono leggerlo mentre si muovono. L'obiettivo di molti esercizi è di «abbattere» i muri dell'aula e di renderla meno angusta; questo modo di procedere amplia gli orizzonti dei bambini, in tutti i sensi del termine. Data l'enorme importanza che ricopre la vista nello studio, da qualche tempo a questa parte Edi Buser collabora con un'oculista di Soletta, Cordula Stocker. I continui spostamenti a cui è sottoposta la vista durante le lezioni in movimento possono rilassare la muscolatura degli occhi e questo si ripercuote positivamente sullo studio. Il corpo infatti produce meno adrenalina e dunque l'allievo è sottoposto a meno stress.

Osservando bene queste lezioni si ha comunque l'impressione che il loro successo non sia da attribuire solo ad aspetti biologici o fisiologico-cerebrali. Altrettanto importante è la motivazione di ognuno: chi non vorrebbe ripetere termini ed espressioni francesi tenendosi in equilibrio, oppure ripassare le caselline calandosi nei panni di un giocoliere? **m**

Per saperne di più, è possibile ordinare un filmato DVD sulle lezioni in movimento seguite dagli allievi di Biberist, realizzato da Edi Buser e Duri Meier.

Contatto: ebuser@schulenbiberist.ch

Scuola di Biberist: www.schulenbiberist.ch