

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

Rubrik: Ogni momento è buono

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: 22.10.2025

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

Il progetto «La scuola in movimento»

Ogni momento è buono



Se gli allievi svolgono attività fisiche o meno dipende da tutta una serie di fattori. Spazio riservato alla ricreazione, impegno dei docenti, composizione della classe e cultura dell'istituto... Un'iniziativa cerca di smuovere qualcosa.

Il progetto «Infanzia attiva – vita sana» mostra chiaramente che un numero sempre più elevato di bambini è in sovrappeso, ha carenze posturali ed è impacciato nei movimenti. Eppure i bambini piccoli hanno un bisogno innato di muoversi e la maggior parte di loro ama dar libero sfogo a questo istinto. Tutto ciò viene però bruscamente bloccato al più tardi alle elementari, quando il bambino deve abituarsi a stare seduto al banco per varie ore al giorno e gli vengono così drasticamente limitate le possibilità di movimento. Sembra ci si dimentichi che una «dose» quotidiana di movimento ha vari effetti positivi; previene il mal di schiena, i danni posturali e l'obesità, mentre aumenta le capacità a livello intellettuale, porta un elemento nuovo nella lezione e facilita i contatti all'interno della classe (v. articoli dalle pagine 8 a 11).

Un po' di movimento ogni giorno

Nel quadro dell'Anno internazionale dello sport e dell'educazione fisica 2005 è stato pertanto lanciato il progetto «La scuola in movimento», sostenuto dall'UFSP, la CFS, l'ASEF e Rivella, che affronta di petto le lacune più evidenti, ponendosi come obiettivo più movimento per tutti gli allievi. L'attività fisica si può svolgere prima, durante e dopo le lezioni: ci si reca a scuola a piedi, in classe si organizzano delle pause per muoversi un po', durante la ricreazione si gioca, si corre e si salta e alla fine delle lezioni la palestra è aperta per chi fa sport facoltativo in collaborazione con le società sportive.

L'attività fisica quotidiana può essere organizzata dagli stessi allievi, dai docenti, dai genitori o dalle società sportive locali; «La scuola in movimento» è un'azione che intende coinvolgere tutto l'ambiente che circonda l'allievo. Solo se tutti collaborano si può avere successo. Si possono annunciare classi di qualsiasi livello scolastico, che si impegnano per un trimestre a svolgere 20 minuti al giorno di movimento, seguendo le proposte elaborate nell'ambito del progetto o sulla base di idee proprie. Le classi iscritte partecipano automaticamente ad un'estrazione, mentre tutti gli allievi ricevono un premio. Si possono vincere giornate di allenamento in compagnia di atleti di spicco, setti-

mane tematiche dedicate allo sport, biglietti per manifestazioni sportive e tanto altro ancora. Sportivi svizzeri di alto livello si impegnano in qualità di padrini a recarsi in alcune delle classi che partecipano all'iniziativa (v. il poster allegato a questo numero).

Esempi cercansi

Quale obiettivo a lungo termine, l'iniziativa mira a far diventare l'attività fisica quotidiana parte integrante della giornata scolastica. I progetti che ottengono successo devono poter far scuola in questo senso! Esempi da seguire dovrebbero coinvolgere altre classi ad agire allo stesso modo, in una sorta di effetto valanga. Si raccolgono quindi esempi di attività fisiche quotidiane da mettere a disposizione di chi si trova ancora agli inizi.

La scuola in movimento non deve limitarsi a promuovere la salute e la socialità dei nostri figli, ma anche risvegliare in loro il piacere e la gioia del movimento, visto che il sorriso e la gioia fanno bene a tutti.

Iscrizioni

Per iscriversi si può far capo al sito www.sport2005.ch, che riporta tutte le classi che aderiscono all'iniziativa e presenta le idee migliori.

> Quali scuole si impegnano di più?

«La scuola in movimento» si rifà alla campagna dell'anno scorso «viva lo sport nella scuola», avviata e curata dalla Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola (ASEF). Gli istituti premiati ed i progetti migliori sono presentati nel numero di «move» allegato.