

**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:** 5  
  
**Rubrik:** Vetrina

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 18.05.2025

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

se lo sport è un elemento positivo per far divertire e combattere la sedentarietà, si arrischia di perdere per strada i nobili obiettivi se non lo si pratica con il buon senso.

**Nell'Anno internazionale dello sport e dell'educazione fisica sono stati promossi diversi progetti nel nostro paese. Fra questi spicca «La scuola in movimento», un'iniziativa a cui però pochissime scuole ticinesi hanno aderito. Per quale ragione?** Non conosco nel dettaglio la partecipazione a «Scuola in movimento», constato però che nel contesto dell'Anno Internazionale dello sport e dell'educazione fisica alcune scuole hanno promosso delle attività puntuali, forse non sotto il cappello del progetto citato, ma sicuramente con lo stesso spirito ed impegno.

m

Gioventù+Sport

### Una formazione interdisciplinare

Il perfezionamento modulare dei monitori è un importante tema per l'istituzione G+S. Oltre a moduli obbligatori e facoltativi specifici della disciplina vengono proposti anche moduli facoltativi interdisciplinari che trattano materie e temi interessanti, di attualità e di una certa utilità per diversi sport.

I moduli facoltativi interdisciplinari vengono proposti per l'ultimo trimestre a partire da ottobre, per cui nella maggior parte dei casi ci si può ancora iscrivere. Di seguito riportiamo la lista dei temi trattati:

- la personalità del monitore
- comunicazione
- fare conferenze
- l'uso dei mezzi audiovisivi nell'insegnamento dello sport
- prevenzione della violenza
- prevenzione delle dipendenze
- prevenzione degli abusi sessuali
- un ambiente sicuro nelle società sportive

All'atto dell'iscrizione va ricordato che i moduli sono destinati solo ai monitori G+S riconosciuti. I riconoscimenti sospesi possono essere riattivati, ma solo nell'ambito di corsi specifici della disciplina sportiva.

› [www.gioventuesport.ch](http://www.gioventuesport.ch)

Opuscoli informativi

### 10 consigli per l'allenamento della resistenza

Per chi vuole iniziare con un allenamento regolare della resistenza, o chi pratica già sport in maniera regolare o anche per chi fa sport di resistenza a livello di prestazione, il Medical Center di Swiss Olympic ha elaborato un opuscolo in tre versioni, una per ciascun livello, basato su un decalogo di informazioni sull'allenamento della resistenza e su come organizzarlo al meglio tenendo nella giusta considerazione caratteristiche ed esigenze del singolo. Per quanto tempo, quanto spesso e con quale intensità dovrebbero allenarsi i principianti? Come si presenta un allenamento per gli avanzati. In che modo si può migliorare la capacità di prestazione di chi corre a livello di prestazione? I pieghevoli offrono in forma sintetica le principali informazioni sull'allenamento della resistenza ed offrono aiuto nella pianificazione personale e nello svolgimento dell'allenamento della resistenza.

› I pieghevoli possono essere scaricati gratuitamente da internet al sito [www.baspo.ch](http://www.baspo.ch) › servizi › Swiss Olympic Medical Center › Servizio medico

### Questo pazzo, pazzo mondo...

**D**urante tutta l'estate il vostro moschettiere ha gironzolato a cavallo il vostro paese, come sua abitudine, apprezzandone la quiete e la cordialità. Immaginatevi il mio grande stupore la mattina del primo settembre quando, a stento, sono riuscito a traversare una di quelle strade idilliache fino al giorno precedente. Il vostro moschettiere, urtato dal rumore e dal fumo, ci ha messo un attimo a capire la ragione del cambiamento repentino della gente e del paese: l'apertura delle scuole. Dopo essere stato quasi investito da una monovolume, aver udito strombazzare veementemente quella che conoscevo come la vicina più mite e cordiale ed essere stato inveito dalla nonna che la settimana prima dava il pane ai piccioni, ho osato chiedere a tutte queste signore cosa stavano facendo. La risposta è stata unanime: portare il figlio a scuola. Diverse erano invece le motivazioni. «Lo porto io così impiego meno tempo», disse la signora ferma in colonna; «lo accompagno io perché costa meno», riferì la mamma ferma dal benzinaio sorridente (lui); «la sua cartella pesa troppo e se non lo faccio si stanca e si arrabbia con la playstation», arguì la signora (e mezzo) in auto; «così guadagno tempo e posso andare al corso di walking», rispose un'altra; così non rischia di farsi male», disse l'ultima. Farsi male? «Ma con cosa?», mi permisi di chiedere... «Ma con tutto questo traffico, evidentemente!»

I bambini poi non hanno voluto dare risposte più esaurienti mentre sgranocchiavano patatine. «Sono stanco, ho visto il film ieri sera», «il bus è scomodo», «aho, mica sono un contadino!», e via dicendo...

Al vostro moschettiere è venuto in mente quello che gridava «fermate il mondo, voglio scendere!»

In un periodo in cui lo stato investe tempo e denaro per combattere il soprappeso, in momenti di crisi economica, in periodi in cui non ci si parla più e si lotta contro lo smog e lo stress come fa tutto questo ad essere normale?

Osiamo proporre ai nostri figli un mondo migliore, fatto di dialogo, di condivisione, di complicità e di salute. Osiamo ridare ai nostri figli i momenti privilegiati con i compagni del viaggio da e verso scuola. Osiamo fare come quei comuni che hanno proibito ai genitori di portare i figli a scuola in auto, favorendo l'attività fisica, i contatti sociali ed evitando spese, incidenti e smog.

Oscar Wilde scriveva che i bambini iniziano con l'amare i genitori, poi quando sono cresciuti li giudicano e, a volte, li perdonano.

Il vostro moschettiere si augura che le mamme che rendono le sue passeggiate così pericolose da settembre in poi sappiano amare anche il modo e il mondo a cui consegneranno i loro figli.



D'Artagnan

Società italiana di educazione fisica

## Rivalutare la ginnastica agli attrezzi

**Fondata nel 1995, la Società italiana di educazione fisica (SIEF) si batte per dare nuovo lustro ad una materia da tempo trascurata sia a livello pratico che teorico.**

La SIEF è un'associazione formata prevalentemente da insegnanti di educazione fisica impegnata nella ricerca scientifica ed è aperta anche a chi, come socio sostenitore, vuole collaborare negli studi in questo settore. È sorta fra alcuni insegnanti ISEF formati all'Istituto Duchenne di Firenze sulla base dello studio dei testi classici dell'educazione fisica, a partire dal Mercuriale fino al grande maestro Emilio Baumann (1873-1916), ponendosi come primo obiettivo quello della definizione della materia.

Di fronte a quanto avviene specialmente nella scuola, al degrado in cui versano le palestre ed in generale l'educazione fisica (in Italia nella scuola elementare sono gli stessi maestri di scuola ad impartire le lezioni di educazione fisica), la SIEF sostiene la necessità di una corretta e moderna riproposta della ginnastica con tutti i suoi attrezzi e le implicazioni (educative, morali...) insite nel loro utilizzo. In che modo? Innanzitutto è indispensabile distinguere educazione fisica e sport, due termini diversi per la loro storia anzitutto, ma anche per gli ambiti e per le finalità che vengono perseguite. In secondo luogo è importante rivendicare la necessità di una formazione universitaria che sancisca tale differenza, con l'istituzione di una facoltà di educazione fisica, in cui questa materia possa venir studiata, approfondita e ampliata come si merita. Nelle attuali Facoltà di scienze motorie infatti si studia medicina e si affrontano le varie discipline sportive, ma l'educazione fisica non compare nella quasi totalità degli attuali piani di studio.

Di fronte a tale situazione, la SIEF promuove annualmente il suo Congresso nazionale, dove vengono affrontati i diversi aspetti di tali problematiche, pubblica opuscoli divulgativi, organizza incontri a livello regionale, provinciale e comunale.

► Per informazioni: [www.duchenne.it](http://www.duchenne.it). In futuro sarà possibile anche consultare il sito: [www.sief.eu](http://www.sief.eu) [www.sief.eu](http://www.sief.eu)

*Cristina Baroni, presidente SIEF*

anteprima

## Partecipazione

Chi vuole entrare a far parte di un gruppo, di una classe, di una società sportiva vuole poter dire la sua e partecipare alle decisioni. In una società che diviene sempre più complessa, d'altra parte, per i giovani è sempre più difficile impegnarsi in un'attività ed assumersi determinate responsabilità. In gruppi sportivi dove sono importanti i contatti diretti, invece, i giovani possono influenzare in prima persona gli avvenimenti e vedere i risultati in modo immediato. Naturalmente docenti ed allenatori sono chiamati a svolgere un ruolo importante se vogliono che la partecipazione sia un elemento di qualità nella loro lezione e consenta di migliorare in tutti i campi, ivi compresi quelli sociali.

Nel prossimo numero di «mobile» – sulla base di diverse discipline sportive ed istituzioni – come ad esempio gli scout, vengono descritti i vari aspetti della partecipazione. Anche a scuola e nell'insegnamento dell'educazione fisica la partecipazione dell'alunno alla definizione di esigenze ed obiettivi costituisce un punto centrale di notevole importanza. «mobile» mostra ora in che modo essa sia realizzabile. Negli anni dell'apprendistato ed in seguito nella professione determinate competenze come senso di responsabilità, autonomia o capacità di lavorare in un gruppo divengono sempre più importanti. Il lavoro volontario in una società sportiva e l'insegnamento obbligatorio dell'educazione fisica e dello sport sono territori ideali per promuovere e mettere alla prova tali competenze.

I temi degli inserti pratici: «giochi al top» ed «anelli oscillanti».

*Il numero 6/05 esce ad inizio dicembre 2005.*

Centro universitario sportivo italiano

## Un contributo allo sviluppo del Paese

Sovrintendere agli studenti che fanno sport a livello dilettantistico all'interno delle università, selezionare gli atleti che partecipano alle Universiadi, sono i compiti assolti dai Centri universitari sportivi (Cus) che a loro volta sono coordinati dal CUSI, Centro universitario sportivo italiano.

In America, grazie a basket, baseball e pallavolo, lo sport universitario gode di prestigiose credenziali essendo il serbatoio del grande sport delle Leghe. In Italia, l'avvenimento più importante sono i campionati nazionali universitari, che si tengono a scadenza annuale ogni volta in una città diversa. L'ultima è stata Catania che ha potuto così esibire i suoi impianti sportivi che sono talmente belli e funzionali che la Federazione italiana d'atletica ha chiesto di ospitarvi i campionati europei. Recentemente il CUSI ha dato avvio ad un progetto sperimentale di organizzazione di due campionati interuniversitari di basket e rugby, sostenuto dalle relative federazioni nazionali. Il presidente del CUSI Leonardo Coiana crede fermamente nel valore di questo progetto: «perché noi facciamo giocare i giovani ed i giovani sono il futuro anche di queste federazioni. Noi puntiamo sul rugby a sette, che presto farà parte dei Giochi olimpici, e sul rugby femminile che è già presente in molte università. Ora poi abbiamo avuto un notevole successo con la boxe: ai tre campionati sperimentali si sono iscritti 120 uomini e 38 donne. Pensate che abbiamo quattromila iscritti nella danza sportiva. Finiremo per organizzare un campionato studentesco.»

Proprio attraverso l'Universiade, il CUSI si ripromette di completare l'anello mancante fra lo sport e la cultura. Dato che i suoi atleti sono studenti, lo sport sarà soltanto una parentesi, poi dovranno affrontare i traguardi della vita. «Nel nostro Paese – afferma Coiana – non si è ancora raggiunta la consapevolezza culturale che l'attività fisica-motoria, interagendo con il corpo in formazione, realizza una forte struttura fisica di base su cui poi più facilmente potrebbe essere innestato un giusto sviluppo psichico creando quell'armonia di corpo e spirito che tutti vogliamo raggiungere. Lo Stato italiano ha accumulato un notevole ritardo nel campo della pratica fisico-sportiva rispetto agli altri Paesi. Soltanto nel mondo universitario si è riusciti a dare, negli ultimi vent'anni, una serie di strumenti giuridico-economici che hanno permesso, anche nella limitatezza delle risorse, la realizzazione di attrezzature di base.» Pertanto il CUSI, in stretta armonia con i rettori ed altre organizzazioni universitarie, ha sentito la necessità di aprire «le strutture al territorio, cercando di trovarvi i fondi necessari per andare avanti. Ecco così sollecitare gli Enti locali, in primis alle Regioni, interventi a favore dell'impiantistica universitaria, vista l'importanza sociale che le università assolvono in questo campo nell'interesse della comunità.»

► Per saperne di più si può contattare la Segreteria del CUSI, Via Brofferio 7, 00195 Roma, Tel. +39 06 37 22 206

## Un grazie di cuore ai nostri partner:



Rivella garantisce un'ultima pagina sempre attraente e presenta offerte nel mobileclub.

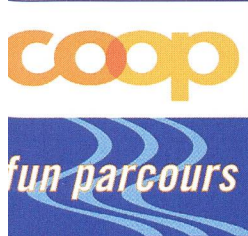
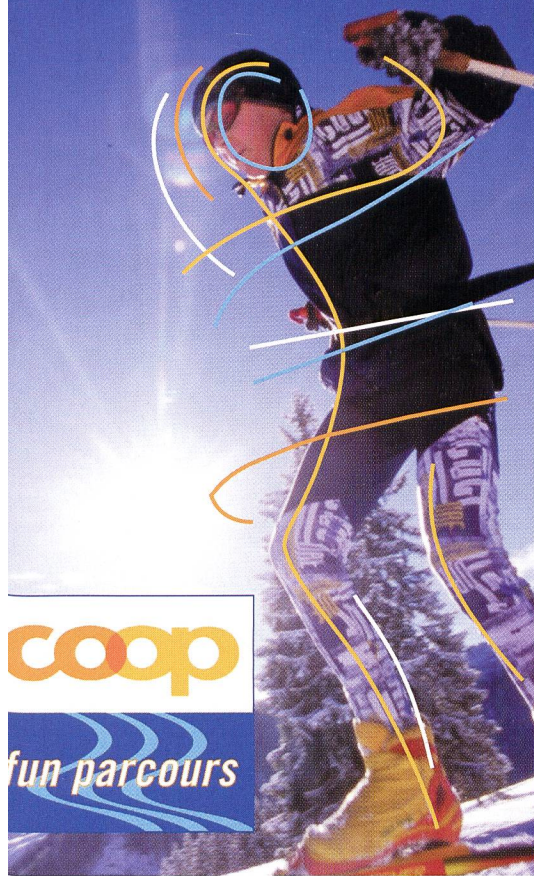
**BIOKOSMA**  
NATURAL COSMETICS

Biokosma organizza corsi di massaggio per i membri del mobileclub.



VISTA Wellness propone interessanti prodotti ai membri del mobileclub.

COME ON!  
HAVE FUN!



# Percorso Coop Fun

Un'offerta attrattiva per gli sci club, i centri e le scuole di sci di fondo

Un progetto di Swiss Ski e Coop in collaborazione con Loipen Schweiz, Romandie Ski de Fond e con l'Associazione svizzera delle scuole di sci di fondo.



■ Sotto la guida di esperti e grazie al materiale ultramoderno messo a loro disposizione, i bambini e gli adolescenti si avvicinano alla pratica dello sci di fondo divertendosi lungo tutto il percorso. Le diverse competizioni e le zone disseminate di ostacoli permettono ad ognuno di acquisire la tecnica necessaria in modo ludico e divertente.

I giovani si allenano (o tentano, sperimentano, osano) fino a quando si rendono conto di poter affrontare le piccole salite, le conche ondulate e le discese ripide.

Ulteriori informazioni sull'attuale localizzazione dei percorsi Coop Fun o su come affittare un percorso Coop Fun ai siti:

[www.swiss-ski.ch](http://www.swiss-ski.ch)  
[www.coop.ch/sponsoring](http://www.coop.ch/sponsoring)

Saremo lieti di consigliarvi personalmente e di rispondere alle vostre domande. Contattate con largo anticipo il nostro Mobil Team:

Tel. 031 951 60 20



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

Lealtà. Attaccamento. Prestazioni efficienti.

## Vi rendiamo più facile la vita



Cassa malati  
**atupri**



  
**rivella**

Boisson de table gazéifiée avec 35% de lactosérum  
Rivella: santé la soif !  
Bevanda da tavola gassata con il 35% di siero del latte  
Rivella: salute per la sete !

**Che colore ha la tua sete?**