

**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport

**Herausgeber:** Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola

**Band:** 8 (2006)

**Heft:** 4

**Vorwort:** Editoriale

**Autor:** Bignasca, Nicola

#### 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:** 11.02.2026

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

«mobile» (anno 8, 2006) è nata dalla fusione delle riviste «Macolin» (1944) e «Educazione fisica nella scuola» (1890)

#### Editori



Ufficio federale dello sport Macolin,  
rappresentato dal suo direttore, Matthias Remund  
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

Roberta Antonini, Barbara Boucherin, Adrian Bürgi,  
Marcel Favre, Erik Golowin, Arturo Hotz, Andres  
Hunziker, Bernard Marti, René Mathys, Duri Meier,  
Walter Mengisen, Max Stierlin, Lorenz Ursprung,  
Peter Wüthrich

#### Redazione

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

#### Redazione fotografica

Daniel Käsermann

#### Traduttori

Gianlorenzo Ciccozzi, Roberta Ottolini Kühni,  
Lorenza Leonardi Sacino

#### 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)44 788 25 78  
Fax: ++41 (0)44 788 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

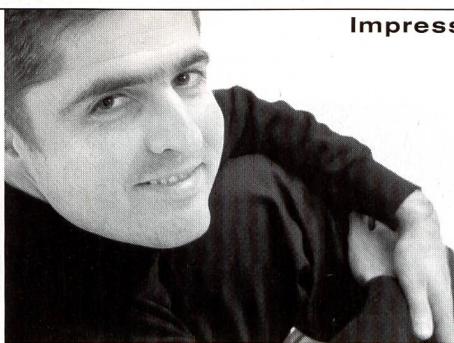
Gli articoli, le foto e le illustrazioni pubblicate su «mobile» sono soggetti al diritto d'autore e non possono essere riprodotti o copiati, in tutto o in parte, senza autorizzazione da parte della redazione.  
La redazione declina ogni responsabilità per i testi e le fotografie inviati senza esplicita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

#### Tiratura (REMP)

Edizione in italiano: 1065 esemplari  
Edizione in tedesco: 9813 esemplari

Edizione in francese: 2273 esemplari

ISSN 1422-7894



Care lettrici,  
cari lettori,

► meglio raccomandare o imporre? Per gli Uffici federali dello sport e della sanità pubblica la risposta è chiara: meglio raccomandare. Ed hanno così emesso delle raccomandazioni per attività fisiche e sportive con effetti benefici sulla salute di bambini e giovani. E qual è la nostra opinione in merito? È un buon inizio, ma è solo l'inizio.

Un'ora al giorno – al minimo – di attività fisiche e sportive, ed agire almeno una volta alla settimana sui seguenti fattori: rafforzare le ossa, stimolare il sistema cardiocircolatorio, rafforzare i muscoli, mantenere la mobilità articolare e migliorare l'abilità motoria. Le nuove raccomandazioni – tanto attese – sono semplici e precise; non si limitano a definire la quantità di moto richiesta bensì includono aspetti qualitativi che indicano la via da seguire per aumentare l'efficacia delle attività fisiche e sportive.

Come ogni farmaco, il medicamento «movimento» ha una sua posologia da rispettare. E a differenza di molti altri prodotti, questo medicamento non deve essere tenuto fuori dalla portata dei bambini. Anzi, essi ne sono comproprietari e dovrebbero disporre di un accesso illimitato a tutta la gamma di «prodotti» offerti da questa «casa farmaceutica».

Ma le attività fisiche e sportive non sempre sono spontanee e immediate. Spesso l'accesso a questo «farmaco» è mediato dai genitori, dai docenti, dai monitori e dagli allenatori. La loro collaborazione è una conditio sine qua non affinché le nuove raccomandazioni vengano applicate con successo. Si pensi ad esempio al consiglio di evitare lunghe fasi di lavoro sedentario e – a partire da attività di due ore – d'introdurre una pausa di movimento. Nella maggior parte dei casi questa richiesta può essere attuata unicamente con l'aiuto dei genitori e dei docenti. Sono solo loro infatti che hanno il potere di scandire – e limitare – il tempo trascorso davanti alla televisione e alla scrivania per svolgere i compiti scolastici.

Raccomandare ai bambini, imporre agli adulti e alle istituzioni che si occupano della formazione dei giovani. Solo in questo modo le nuove raccomandazioni non resteranno lettera morta e potranno migliorare la qualità di vita e il benessere psicofisico dei nostri figli. Un primo passo simbolico potrebbe essere quello di introdurre in ogni aula scolastica – e magari anche in ogni camera da letto – il nuovo «disco del movimento» creato proprio per facilitare ai bambini l'accesso ai contenuti delle nuove raccomandazioni. Una decisione importante dal forte impatto simbolico: ricorderebbe a tutti che le attività fisiche e sportive ci accompagnano in ogni momento della nostra quotidianità. //

► Nicola Bignasca  
mobile@baspo.admin.ch

#### Per saperne di più

www.mobile-sport.ch

www.baspo.ch

www.svss.ch

**Traumeel®**

Per la cura di distorsioni,  
lussazioni, contusioni

L'alternativa  
omeopatica  
moderna.

Nelle farmacie e drogherie.

# Crampi muscolari?

**MAGNESIUM® Vital**

Raccomandato in caso di :

- bisogno aumentato di magnesio
- perturbazioni dell' attività muscolare
- crampi di polpaccia

Chiedere consiglio al vostro farmacista e leggere il foglietto illustrativo.

Bustine ad alto dosaggio  
solo 1 volta  
al giorno

È tanto buono  
quanto efficace

Vifor

Vifor SA • CH-1752 Villars-sur-Glâne

Ob für den Turnverein, die Trampolin Schweizermeisterschaft, die Therapie oder schlicht zum puren Vergnügen, wir haben für alle Ansprüche das richtige Trampolin: Minitramps, Master-Trampoline, Backyard-Trampoline, Tchoukball-Trampoline und viele mehr.

Modell Grand Master

Rufen Sie heute noch an!

Weitere Produkte.

Open-End-Minitramp

Das Open-End-Minitramp ist eine abgewandelte Version des bewährten Minitramp. Der Flachovalrahmen mit rahmenloser Ein- und Ausprungzone bietet eine starke Performance und ist besonders für schwierigere Sprünge geeignet. Das Gerät wird standardmäßig mit einem leistungssarken 13mm Sprungtuch angeboten

Jetzt online gehen:  
[www.trampolin.ch](http://www.trampolin.ch)

**BÄCHLER**  
Turbenweg 9 • Postfach 294  
CH-3073 Gümmligen/Schweiz  
Tel. +41(0)31 951 51 39  
Fax +41(0)31 951 21 31  
info@trampolin.ch

**FORMAZIONE COMPLEMENTARE DI DANZA**  
Per tutti coloro che sono attivi in ambito di movimento e desiderano specializzarsi nella danza.

**INIZIO: NOVEMBRE 2006/GENNAIO 2007**  
**DURATA: 8 MODULI (SEMPRE DI SABATO E DOMENICA)**  
**UN FINE SETTIMANA SUPPLEMENTARE**  
**DEDICATO AGLI ESAMI**  
**GIORNATA INFORMATIVA: SA. 02.09.06 + VE. 15.09.06**  
(previa iscrizione!)

La scuola fa parte della BGB Schweiz

**PER INFORMAZIONI E ORDINAZIONI DELL'OPUSCOLO:**  
Schachenstrasse 9 . 9016 San Gallo  
Tel.: 071.2803532 o al sito [www.curtius-tanz.ch](http://www.curtius-tanz.ch)

**Danielle Curtius...**  
Danza, movimento & formazione

**odlo**  
passion for sports