

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

Artikel: La piramide si trasforma in cerchio
Autor: Wyss, Thomas / Dörsegger, Alain
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1001477>

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: 14.02.2026

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

La piramide si trasforma in cerchio

Genesi // Esprimere delle raccomandazioni di movimento chiare e precise rivolte a bambini e giovani. Ma in che modo si può trasmettere il messaggio? Semplice, attraverso un disco.

Thomas Wyss

► Per gli adulti esistono delle raccomandazioni di movimento illustrate sotto forma di piramide. Ma anche per i bambini e giovani bisognava formulare e rappresentare graficamente delle raccomandazioni analoghe. L'elaborazione di questo disco del movimento è un esempio di come una miscellanea di conoscenze specifiche e di opinioni espresse da giovani e bambini possa portare alla realizzazione di uno strumento didattico.

Parola agli esperti

Nella primavera del 2005, i rappresentanti di diverse istituzioni si diedero appuntamento all'Ufficio federale dello sport a Macolin per discutere del contenuto delle raccomandazioni di movimento per i bambini e i giovani e creare una piramide del movimento destinata a loro. Grazie anche all'esistenza di una valida letteratura specializzata sull'argomento, tutti i partecipanti alla riunione furono presto unanimi nell'affermare che i bambini e i giovani dovrebbero muoversi per almeno un'ora al giorno. Si trattava dunque di sviscerare i fattori del movimento importanti dal punto di vista della salute. È comprovato e riconosciuto che fra resistenza, forza, carico osseo, attività quotidiane e la salute esiste una correlazione positiva. Inoltre, la mobilità e la destrezza sono considerati degli elementi di grande importanza in ambito di prevenzione degli infortuni e di assunzione di cattive posture (per saperne di più v. pag. 13).



Le raccomandazioni di movimento prescrivono un'ora di attività fisiche e sportive al giorno, completate da una sollecitazione, una volta alla settimana, di tutti i fattori importanti dal punto di vista della salute. All'inizio il lavoro si basava sui seguenti concetti: resistenza, forza, destrezza, mobilità, carico osseo e attività quotidiane.

E perché non un dado?

La piramide del movimento fu presto considerata inadeguata, poiché avrebbe potuto portare ad un'interpretazione errata. La suddivisione in vari gradini fa pensare ad una struttura gerarchica che contraddice la raccomandazione secondo cui bambini e giovani dovrebbero optare per lo più per attività fisiche variate.

Vennero così passate in rassegna altre alternative, come una rappresentazione a forma di torta, di scacchiera o di dado. Tutte quante furono mostrate ad esperti della SUFSM e a quattro docenti di educazione fisica esterni. Fu il dado a raccogliere il maggior numero di consensi.

Ma la forma è una cosa e la comprensione un'altra. Dopo aver concepito tre varianti di dado, sulla base di componenti stabilite da esperti

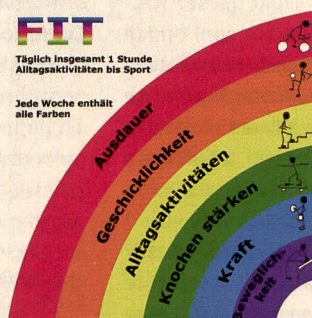
del ramo, esse furono sottoposte al giudizio di allievi di classi di scuola media superiore. In totale furono interrogati 120 alunni di istituti del canton Berna, San Gallo e Soletta. Ognuno di loro ricevette uno dei tre dadi con la missione di costruirlo e di valutarlo sulla base di otto affermazioni stabilite in precedenza, quali «giusto», «sbagliato», «non so», ecc. L'esperimento dimostrò che i compiti potevano essere assolti più o meno bene a dipendenza del dado ricevuto. Tuttavia questa variante non ottenne il successo auspicato.

Test dei consumatori

Fu quindi necessario condurre un ulteriore sondaggio per determinare quale tipo di rappresentazione preferivano i giovani. Oltre a ciò, gli esperti decisero che il concetto «carico osseo», giudicato troppo «medico», avrebbe dovuto essere sostituito da un'espressione meno impegnativa come «rafforzare le ossa».

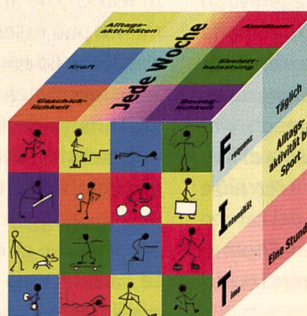
Successivamente, il contenuto delle raccomandazioni di movimento fu presentato a 156 allievi di scuola superiore, ai quali fu chiesto di valutare con delle note le sette diverse proposte. Ecco le domande a cui erano tenuti a rispondere: «riesci a capire bene questa rappresentazione?» e «quanto ti piace?». Come dimostra la Figura 1, dalla valutazione emerse che fu l'arco colorato e non il dado ad essere apprezzato maggiormente. →

Fig. 1: L'arco colorato raccolse i consensi maggiori da parte degli allievi. Ma non seppe convincere gli esperti.



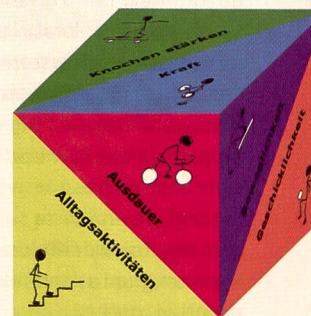
1° posto

Comprensibilità: nota 5.0
Apprezzamento: nota 4.9



2° posto

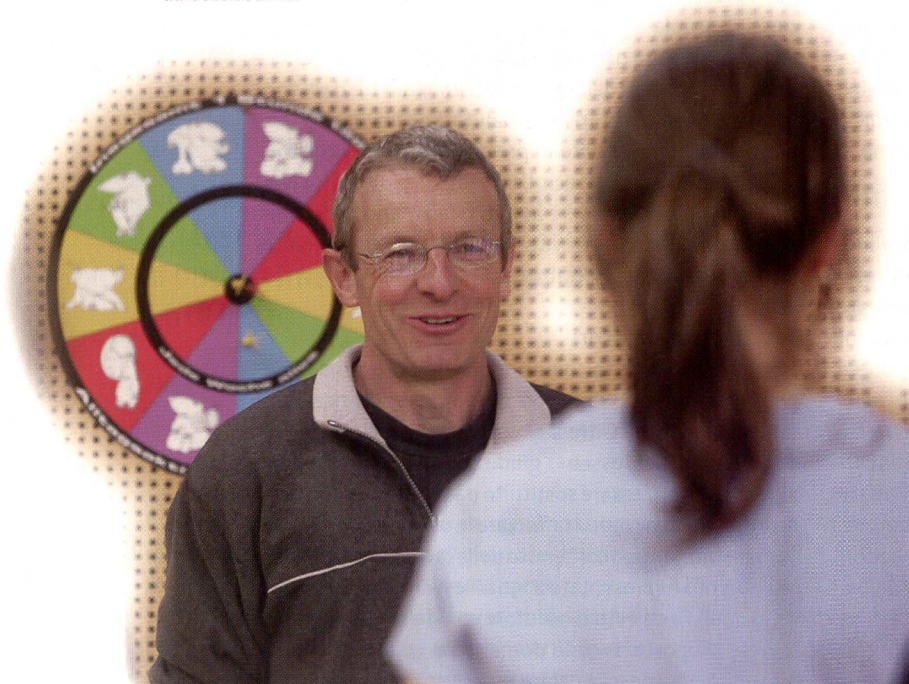
Comprensibilità: nota 4.6
Apprezzamento: nota 4.6



3° posto:

Comprensibilità: nota 4.38
Apprezzamento: nota 4.2

Willy Dahinden: Spesso i maestri non sanno come introdurre più movimento durante le lezioni. Grazie al disco e alle cartine allegate il movimento può essere messo in pratica facilmente anche nelle aule scolastiche.



Vince la destrezza

Il test dimostrò che apparentemente una rappresentazione bidimensionale fosse più facile da capire e piacesse maggiormente rispetto al dado. Tuttavia, ogni elemento dell'arco variopinto aveva una lunghezza diversa, dando l'impressione che i vari fattori non fossero equivalenti. Gli esperti si trovarono dunque nuovamente confrontati con il problema della piramide. Ma la soluzione era a portata di mano: sostituendo l'arco con un ventaglio colorato il problema avrebbe potuto essere risolto, dato che tutti i lati di quest'ultimo hanno la stessa lunghezza. In via sperimentale, il ventaglio fu disegnato sotto forma di cerchio chiuso, ciò che ricordava un bersaglio. Nacque così, nella sua forma rappresentativa, «il disco del movimento» (v. Fig. 2).

Come in precedenza, i concetti proposti non convinsero completamente. Gli esperti non riuscivano ad accordarsi su quale dei due seguenti concetti puntare: «coordinazione» o «destrezza»? Così, per testare quale delle due espressioni fosse maggiormente comprensibile, 130 alunni di età compresa fra gli 11 e i 18 anni, che non avevano partecipato alle precedenti valutazioni, furono chiamati a leggere due brevi testi in cui venivano spiegati i due concetti. Gli scritti si distinguevano soltanto per le due espressioni utilizzate. Il 76% dei ragazzi giudicò maggiormente comprensibile quello in cui figurava il

Per fare sempre centro

► **«mobile»: chi ha inventato il disco del movimento?** Alain Dössegger: è nato come prodotto collettivo, se così posso dire. Qualche tempo fa, gli studenti della SUFSM di Macolin concepirono, con l'aiuto della docente Ellen Leister, un concetto per portare il movimento in aula. Il loro prototipo – un quadrante munito di lancetta che girava su una superficie colorata indicando ogni volta un esercizio in diversi ambiti (rilassamento, coordinazione, rafforzamento, attivazione, allungamento) – fu poi ulteriormente sviluppato da me. La mia idea fu quella di lanciare delle palline adesive contro il cerchio e di scegliere una carta sulla base del campo centrato. Fu evidente che per me e Thomas Wyss era giunto il momento di unire i nostri rispettivi concetti.

Perché si è optato per un disco? Con un cerchio del movimento si possono sperimentare in modo ludico i movimenti che influiscono positivamente sulla nostra salute.

Una volta posizionata la freccia si estrae la rispettiva cartina colorata, si legge l'esercizio indicato e si esegue il movimento.

Chi può utilizzarlo e dove lo si può fare? Può essere il docente di scuola elementare, un allievo di scuola media oppure un collega di ufficio. Grazie al suo principio, questo strumento può essere utilizzato in ogni tipo di ambiente. Ed è proprio a questo che puntava il suo inventore: creare qualcosa che potesse adattarsi perfettamente all'aula scolastica, alla palestra, alla sala docenti, all'ufficio o alle quattro mura di casa.

Significa che gli esercizi sono adatti a tutti?

Le cartine sono concepite espressamente per il luogo in cui gli esercizi vengono eseguiti. Un docente, ad esempio, sceglierà un set di cartine piuttosto che un altro a dipendenza di ciò che desidera organizzare: una pausa in movimento o un percorso in palestra. Se invece è un'azienda a voler proporre

questa idea ai suoi collaboratori essa può essere sviluppata ulteriormente con i suoi creatori.

► **Alain Dössegger è docente di educazione fisica e coautore del progetto «Infanzia attiva». Lavora all'Ufficio federale dello sport di Macolin.**

Contatto: alain.doessegger@baspo.admin.ch

→ Per ordinazioni

Il cerchio del movimento in metallo viene fornito unitamente a tre freccette magnetiche e per ora anche con 25 cartine che illustrano degli esercizi. Prezzo: Fr. 58.–

→ **Da ordinare presso:** schulverlag blmv AG, Güterstrasse 13, 3008 Berna, tel. 031 380 52 00, fax 031 380 52 10, info@schulverlag.ch, www.schulverlag.ch

termine «destrezza», mentre l'altro convinse «solo» i due terzi degli intervistati. Emerse inoltre che il concetto «destrezza» era conosciuto dall'85% di loro e l'espressione «coordinazione» dal 64%. Fu dunque il sostantivo «destrezza» a superare l'esame con il punteggio più alto, ciò che convinse gli esperti ad optare per questa espressione.

Segui la talpa

Non restava che formulare, dal profilo linguistico, i fattori del movimento importanti dal punto di vista della salute e distanziarli dal modello dei fattori di condizione fisica. Anche il concetto «attività quotidiane» fu trasformato in un concetto di ordine più generale, mentre quelli restanti vennero riformulati completamente assumendo l'identità seguente: «stimolare il sistema cardiovascolare», «potenziare i muscoli», «rafforzare le ossa», «migliorare la destrezza» e «mantenere la mobilità articolare».

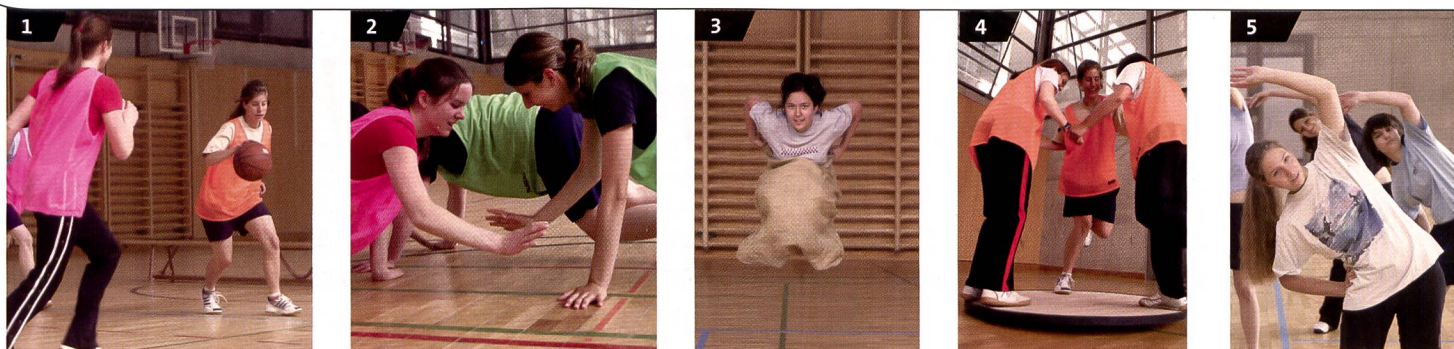
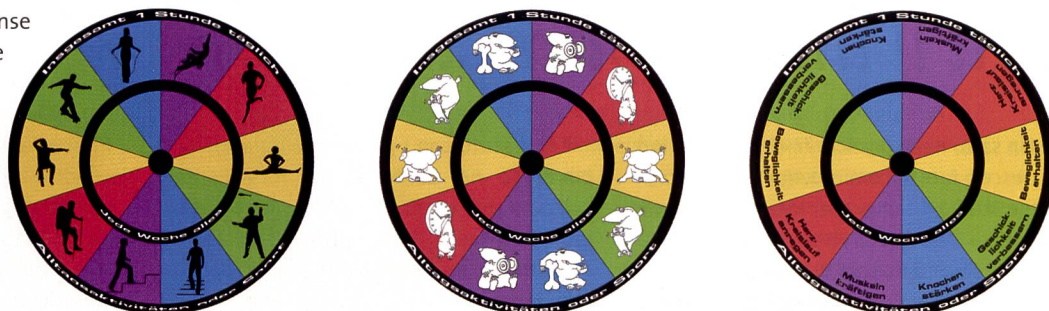
Accanto ai cinque fattori di movimento importanti dal punto di vista della salute, sul bersaglio furono iscritti questi due commenti: «muoversi o fare sport ogni giorno per almeno un'ora» e «ogni settimana di tutto un po'». Queste direttive furono elaborate grafi-

camente dagli studenti della scuola di design di Hans Zaugg a Derendingen. Nacquero così una piccola talpa molto attiva che invita i più piccoli a fare movimento e le ombre di piccoli uomini e donne che stimolano i ragazzi a fare jogging, arrampicare e saltare (v. Fig. 2). //

► *Thomas Wyss è docente di educazione fisica e autore del manuale «Tippfit» (v. inserto pratico n. 15 pubblicato nel numero 3/06). Lavora all'Ufficio federale dello sport a Macolin.*

Contatto: thomas.wyss@baspo.admin.ch

Fig. 2: un disco in tre versioni per convincere le singole categorie di utenti.



La salute in cinque punti

1. Stimolare il sistema cardiocircolatorio: i fattori di rischio cardiovascolari si riducono (diminuzione della pressione sanguigna, regolazione del colesterolo). Miglioramento della capacità di prestazione fisica. Il sistema immunitario (resistenza ad agenti patogeni) si rafforza e la capacità di concentrazione aumenta. Gli sport di resistenza vengono praticati con maggior piacere e questo può durare tutta la vita.

2. Rafforzare i muscoli: il benessere fisico e la capacità di prestazione vengono migliorati. Questo consente anche di assumere una postura più corretta e quindi di alleviare i dolori alla schiena e alle articolazioni. Inoltre, dei muscoli più forti proteggono meglio in caso di infortunio.

3. Rafforzare le ossa: la struttura ossea viene rafforzata (prevenzione contro l'osteopenia e l'osteoporosi).

4. Migliorare la destrezza: la destrezza è un presupposto fondamentale per raggiungere il successo nello sport. Senza dimenticare che contribuisce a ridurre il rischio di infortuni.

5. Mantenere la mobilità articolare: una corretta postura diminuisce i problemi alle articolazioni e alla zona dorsale. Una buona mobilità può pure aiutare a prevenire gli infortuni. //