

**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:** Correre fra i banchi  
**Autor:** Gautschi, Roland  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1001478>

### **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>**

## Tra il dire e il fare ...

► **Un salto nella pratica** // «Bé, la sera non si riesce a fare ancora movimento. Fra compiti e studio il tempo per muoversi non c'è proprio.» È questa la risposta di un'allieva della scuola cantonale di San Gallo alla domanda: in che modo può essere introdotta l'ora quotidiana di movimento? Anche per quanto riguarda il movimento durante la lezione la ragazza è reticente: «da noi nessun docente organizza delle pause in movimento. Ci muoviamo già abbastanza quando ci spostiamo da un'aula all'altra.» Resta il tragitto casa-scuola... «se utilizzassi la bicicletta mi muoverei 20 minuti al giorno». L'uso del condizionale, tuttavia, lascia intendere che il suddetto percorso non viene fatto in sella alla bici, bensì con il bus.

Chi discute con i giovani del loro atteggiamento nei confronti del movimento constata che l'ora di movimento quotidiano promossa dall'UFSPPO e dall'UFSP forse non è un'utopia, ma è comunque un obiettivo difficilmente raggiungibile. Se per i bambini si tratta per lo più di creare degli spazi e delle offerte di movimento, per i giovani la situazione è molto diversa. Le ricreazioni trascorse a giocare a pallone, all'elastico o le gite in bicicletta in compagnia dei genitori sono ormai acqua passata. Lo sport e il movimento, a quell'età, perdono interesse e vengono sostituiti da altre attività: amici, scuola, formazione, ecc. «Stare insieme agli altri», è questo ciò che spingerebbe Monica, 17 anni, a fare più movimento.

In questa fase, per un docente il fatto di dover quasi «prescrivere» il movimento non è una strategia pagante, anzi spesso produce l'effetto contrario. Anche le migliori spiegazioni sul fatto che il movimento sia determinante per mantenersi in salute non contribuiscono a rafforzare i muscoli o a stimolare il sistema cardiovascolare. Quale 15.enne, impegnato a trovare un posto di tirocinio o ad affrontare il suo primo anno di liceo, si preoccuperebbe per il suo stato di salute in tarda età?

«Dove appenderesti il cerchio del movimento per renderlo efficace?» La domanda è rivolta a Laura, un'alunna della scuola di sport di Willi Dahinden, docente di educazione fisica. «In camera, direi. Prima di usci-



## Correre fra i banchi

**A scuola** // Dal punto di vista della promozione della salute, bambini e giovani dovrebbero muoversi almeno un'ora al giorno. Un obiettivo che potrebbe benissimo essere raggiunto arricchendo la griglia oraria di impulsi motori.

Roland Gautschi

► Lo studio di Bertolt Brecht era disseminato di scrittoi. Brecht era una persona in perenne movimento, passava da una scrivania all'altra e da una posizione all'altra, a volte scriveva persino in piedi. Il quadro che raffigura il filosofo mentre passeggia nel parco evidenzia molto bene il fatto che l'introduzione del movimento nella griglia oraria non vada soltanto a beneficio della salute ma anche dell'intelletto. Non va dimenticato, infatti, che studiare in movimento ha un effetto emotivo e arricchisce la lezione. D'altro canto, è innegabile che, per motivi organizzati-

vi, non è sempre facile mantenere la mente degli allievi in movimento. Diversi esempi riportati da insegnanti dimostrano tuttavia che tutto ciò è realizzabile, anche in un'aula scolastica di grandi dimensioni (v. «mobile» 1/05, pagina 14).

### Non è poi così difficile

Chi non desidera trasformare la propria aula in un circo può optare per altre alternative. Le pause in movimento possono essere integrate bene in una lezione normale e per organizzarle (anche con l'ausilio del disco del movimento) non sono richiesti sforzi

particolari dal punto di vista temporale e materiale. Gli esempi riportati di seguito sono basati su esperienze raccolte nella scuola pubblica del canton Zurigo e mostrano come sia assolutamente possibile muoversi per 60 minuti all'interno e all'esterno della scuola. Pensiamo solo ad un tragitto casa scuola che per essere percorso a piedi o in bicicletta richieda almeno 10 minuti di tempo... Bisogna inoltre partire dal presupposto che non sono pochi i bambini e i giovani che fanno movimento durante il loro tempo libero anche in compagnia dei loro genitori,



«Appendere il disco In camera. Prima di uscire, infatti, si potrebbe lanciargli uno sguardo per decidere cosa intraprendere durante la giornata.» Gli allievi della scuola cantonale di San Gallo sono coscienti dell'utilità del disco.



re, infatti, si potrebbe lanciargli uno sguardo per decidere cosa intraprendere durante la giornata.» Nessuno dei ragazzi interrogati ha tuttavia pensato di esporlo in aula. «Di certo non alla nostra età, forse sarebbe una soluzione per i più piccoli», ipotizza la 18.enne Rahel.

Eppure il cerchio è nato come elemento da integrare nella lezione. «Spesso i docenti non sanno come organizzare una lezione in movimento. Grazie al cerchio e alle cartine allegate il movimento può essere messo in pratica facilmente in aula», spiega Dahinden.

► Roland Gautschi

raggiungendo così la «razione minima» in modo ludico. Ciononostante, dalle statistiche risulta che le persone provenienti dai cosiddetti «ceti poco istruiti» – ci riferiamo in particolare a ragazze straniere della seconda generazione – si muovono poco durante il tempo libero e, per loro, la scuola è l'unico luogo adatto in cui possano garantirsi un minimo di movimento.

### Pausa e metodo

Negli esempi riportati di seguito si fa una chiara distinzione fra «lezione in movimento» e «pausa in movimento», ma i docenti sono tenuti ad optare per entrambe le alternative. Non è per niente logico, infatti, delegare la lezione in movimento esclusivamente agli insegnanti di materie musicali o alle prime classi di scuola elementare. È risaputo che gli intermezzi motori influiscono positivamente anche sull'apprendimento di discipline più «cerebrali», come la matematica o le lingue straniere. Analizzare la propria lezione dal profilo delle possibilità di movimento e trovare le rispettive soluzioni deve stimolare i docenti, in particolar modo perché questo modo di procedere permetterebbe loro di prendere maggior-

lezione in movimento  
pausa in movimento

### Scuola elementare

► Esempio relativo ad una classe di seconda (24 lezioni).

Lezioni	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
	Tragitto 10'	Tragitto 10'	Tragitto 10'	Tragitto 10'	Tragitto 10'
1	Italiano: ripetere le lettere in movimento 15'	Francese	Educazione fisica 40'	Francese: saluti sotto forma di giochi di ruolo 10'	Educazione fisica 40'
2	Matematica: rafforzare le ossa 5'	Educazione fisica 40'	Musica	Matematica	Italiano
3	Lavoro manuale	Musica: gioco musicale in cerchio 10'	Matematica: potenziare i muscoli 5'	Musica: giocare con il ritmo camminando 5'	Scienze: rafforzare le ossa 5'
4		Matematica	Tedesco		Matematica: mobilità 5'
Pausa pranzo					
5	Geografia: staffetta a postazioni 30'	Disegno		Tedesco: destrezza 5'	
6	Disegno	Scienze: destrezza 5'		Religione	
7		Lavoro manuale			
	Tragitto 10'	Tragitto 10'	Tragitto 10'	Tragitto 10'	Tragitto 10'



## Scuola elementare

## ► Esempio di una classe di quinta (28 lezioni).

Lezioni	Lunedì	Martedì	Martedì	Giovedì	Venerdì
	Tragitto 10'	Tragitto 10'	Tragitto 10'	Tragitto 10'	Tragitto 10'
1	Francese	Matematica	Matematica	Italiano	Italiano
2		Francese: bilanciare ripetendo una serie di parole 10'	Scienze: staffetta 30'	Francese	Storia
3	Italiano: destrezza 5'	Inglese	Italiano	Educazione fisica: 40'	Scienze: 5' di footing
4	Tedesco destrezza 5'	Educazione fisica: 40'	Matematica: rafforzare le ossa 5'	Matematica	Matematica
5	Educazione fisica: 40'	Matematica	Religione	Tedesco	Geografia: mobilità 5'
Pausa pranzo					
6	Storia	Lavoro manuale		Scienze	Disegno
7	Matematica: calcoli in movimento 10'	Lavoro manuale: rafforzare i muscoli 5'		Musica: ritmo in movimento 10'	Disegno: dipingere contemporaneamente con la mano destra e sinistra 20'
8	Musica				
	Tragitto 10'	Tragitto 10'	Tragitto 10'	Tragitto 10'	Tragitto 10'

mente in considerazione i diversi metodi di apprendimento. Gli esempi di griglia oraria illustrati qui sotto si riferiscono alla scuola elementare e alla scuola media inferiore. Ma anche nei licei e nelle scuole professionali bisognerebbe introdurre maggiormente le sequenze di movimento e trasformarle così in un efficace metodo didattico. I contenuti sono equivalenti a quelli di scuola media inferiore.

Il movimento quotidiano non può e non deve sostituire la lezione di educazione fisica, bensì completarla. Determinate capacità, come ad esempio saltare con la corda o bilanciare, possono essere acquisite durante la lezione per poi essere esercitate durante le pause in movimento. La stimolazione e l'allenamento del sistema cardiocircolatorio, una delle richieste formulate nelle raccomandazioni di movimento, non può essere soddisfatta completamente durante la lezione o le brevi pause in movimento. Essa, infatti, fa parte degli obiettivi perseguiti durante le ore di educazione fisica. //

## Bibliografia e links

**scuola in movimento:** questa azione, che si concluderà nell'estate del 2007, stimola scuole e classi di tutta la Svizzera a muoversi quotidianamente al di fuori dell'ora di educazione fisica. Le classi interessate possono partecipare all'iniziativa iscrivendosi sul sito internet [www.scuolainmovimento.ch](http://www.scuolainmovimento.ch). Chi partecipa all'azione riceve numerosi strumenti interessanti per mettere in pratica il movimento quotidiano. Sulla homepage del sito si trovano anche diversi link sull'argomento.

**Pause in movimento:** Müller, U.; Baumberger, J.: Bewegungspausen: konzentriert und leistungsfähig dank bewegten Pausen. Zurigo, Lehrmittelverlag des Kantons Zürich, 2004, 109 pagine (in tedesco).

**mobileplus:** nel febbraio del 2006 è uscita una monografia dedicata all'azione «scuola in movimento», allegata alla rivista «mobile». Essa presenta dei progetti e degli esempi sul modo in cui il movimento quotidiano possa essere integrato nella griglia oraria grazie a scuola in movimento 2005. Vengono inoltre illustrate diverse idee in ambito di lezione in movimento.

**Opuscolo «scuola in movimento»:** gli studenti dell'Alta scuola pedagogica della Svizzera Centrale hanno raccolto in una brochure oltre 70 giochi per aiutare ad introdurre, in quantità maggiori, il movimento nelle aule scolastiche. In collaborazione con il loro docente Stephan Zopfi, hanno pure pubblicato un piccolo volume che si rivolge in particolare agli insegnanti delle scuole pubbliche.

Per ordinazioni: [info@luzern.phz.ch](mailto:info@luzern.phz.ch) (Fr. 21.- spese di spedizione incluse), il volume è disponibile solo in tedesco.

## Scuola media

## ► Esempio di una classe di terza media (34 lezioni).

Lezioni	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
	Tragitto 10'	Tragitto 10'	Tragitto 10'	Tragitto 10'	Tragitto 10'
1			Educazione fisica 40'	Tedesco	Educazione fisica 40'
2	Italiano: mobilità 5'	Tedesco	Francese	Matematica: rafforzare le ossa 5'	Educazione fisica 40'
3	Matematica	Inglese: rafforzare i muscoli 5'	Italiano	Italiano	Inglese
4	Musica: canto mantenendo una postura 10'	Matematica	Inglese: destrezza 5'	Scienze: staffetta a postazioni 30'	Francese
5	Geografia	Italiano: mobilità 5'	Matematica	Scienze	Matematica: destrezza 5'
Pausa pranzo					
6	Lavoro manuale: limare una lametta d'acciaio 20'	Scienze		Musica	Storia
7	Lavoro manuale	Disegno: fare lo schizzo di 10 oggetti presenti a scuola 30'		Scienze: contrazione-rilassamento 5'	Scienze
8		Disegno			
	Tragitto 10'	Tragitto 10'	Tragitto 10'	Tragitto 10'	Tragitto 10'



## Quattro salti in ricreazione

### Rafforzare i muscoli

**In piedi su una gamba sola:** collocare un grosso libro sul pavimento, salirvi con un piede solo (senza scarpe) in modo tale da avere il tallone sul libro e la parte anteriore del piede per terra. Mettere l'altro piede nella piega del ginocchio e trovare l'equilibrio. Fissare un oggetto che si trova all'altezza degli occhi, cosicché la testa e il tronco rimangano in posizione stabile. Dopo un minuto cambiare gamba. In seguito eseguire l'esercizio chiudendo gli occhi.

**La bacinella:** assumere la posizione gattoni al contrario (ventre all'insù) e con la pancia formare un tavolo. Collocare una gomma per cancellare nell'incavo dell'ombelico e cercare di assumere diverse posizioni senza farla cadere da lì.

### Rafforzare le ossa

**Saltellare sulle scale:** uscire dall'aula e, saltellando su una gamba sola, salire e scendere dieci rampe di scale. Se necessario fermarsi sui pianerottoli per riprendere fiato.

**Ragnatela:** disporre degli elastici fra i banchi e saltellare attraverso l'aula senza nemmeno sfiorarli. Parte dapprima un allievo, seguito da un altro che percorre esattamente lo stesso tragitto.

### Migliorare la destrezza

**Artista monogamba:** su una gamba sola cercare di assumere diverse posizioni con la gamba libera. Cambiare gamba dopo circa un minuto.

**Per completare l'esercizio:** oscillare in modo rilassato la gamba libera e il resto del corpo.

**Giocolare I:** lanciare una pallina dalla mano destra a quella sinistra. Non appena la palla raggiunge il punto più alto di volo lanciare la seconda pallina con la mano sinistra.

**Giocolare II:** tenere due palline nella mano destra e tre in quella sinistra. Si inizia con una palla della mano destra («uno»), poi con una della mano sinistra («due») e per finire con la seconda della mano destra («tre»).

### Mantenere la mobilità articolare

**Gatto:** in ginocchio, sostenersi con le mani. Formare una gobba di gatto con la schiena, iniziando dalla parte inferiore del dorso. Concentrarsi per riuscire a percepire la gobba.

**Girare la testa:** sedersi in posizione eretta sul bordo della sedia. Attenzione: i piedi poggiano per terra e sono paralleli. Chiudere gli occhi e voltare leggermente la testa di qua e di là. Mantenere una respirazione regolare.

**Girare la parte superiore del corpo:** toccare la nuca con le dita e poi girarsi verso sinistra e verso destra. Attenzione: la colonna vertebrale deve essere tesa e la respirazione regolare.

**Esperimento:** disporsi in piedi. Aprire le braccia lateralmente e tenderle, guardare il dorso della mano destra e girarsi verso destra con un movimento molto ampio. Ritornare alla posizione di partenza e rilassarsi.

### Stimolare il sistema cardiocircolatorio

**Orologi vaganti:** il docente fissa la durata dell'esercizio (ad esempio due minuti). In questo lasso di tempo bisogna uscire dall'aula e cominciare a correre senza fermarsi (nessuno deve portare un orologio al polso). L'obiettivo è di ritornare al punto di partenza allo scadere esatto dei due minuti lasciandosi guidare dall'istinto.

**Slalom serpentino:** formare una colonna e correre per tutta la scuola o nel cortile della ricreazione. A turno, la persona che chiude la fila effettua uno slalom fra i compagni per raggiungere la testa del serpente. Oppure in senso contrario: la prima persona della fila retrocede e lascia il posto ad un compagno. //

