

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

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

**Band:** 9 (2007)

**Heft:** 2

**Artikel:** La formula magica del 3+2

**Autor:** [s.n.]

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1001298>

#### **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:** 10.02.2026

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

# La formula magica del 3+2

**Intervento //** Le due lezioni di sport supplementari sono state impartite da docenti di educazione fisica sulla base di un programma specifico. L'obiettivo principale era di spingere gli allievi a lavorare con maggior intensità. E i risultati non si sono fatti attendere.

► Il fulcro del progetto KISS è, senza alcun dubbio, la lezione di educazione fisica quotidiana. Ciò significa che nelle classi coinvolte nella ricerca sono state aggiunte due altre ore alle tre lezioni di educazione fisica settimanali. Entrambe sono state preparate ed impartite non dal docente di classe bensì da insegnanti laureati in scienze motorie. Una lezione di educazione fisica cosiddetta «normale», in Svizzera viene impostata essenzialmente su un approccio multi prospettico, basato sul contenuto dei manuali di educazione fisica. Le lezioni concepite dai promotori del progetto KISS si focalizzano invece sull'accompagnamento scientifico dell'allenamento, in modo tale che durante ogni ora possano essere perseguiti dei chiari obiettivi in ambito di coordinazione e condizione.

## Prestazioni ludiche

Il programma d'insegnamento per le scuole primarie prevede che il corpo possa essere sottoposto a dei carichi di una certa intensità già durante le prime classi. Ad esempio si consiglia di introdurre una sequenza di salti e di saltelli in ogni lezione (v. fig. 1). Dalla pianificazione dettagliata delle lezioni di Martin Knöpfli, collaboratore al progetto KISS presso l'Università di Basilea, risulta che

i bambini non eseguono i compiti in base ad istruzioni severe, bensì in modo ludico e piacevole. Tutti gli impulsi metodologici sono all'insegna del gioco, dal «riscaldamento» alla fase di «salti con carico» a quella basata «sull'equilibrio» sino alla parentesi dedicata alla «velocità». Apparentemente, le lezioni preparate dagli specialisti del movimento non sembrano diverse da quelle «normali», tuttavia un esame approfondito dal profilo dell'organizzazione permette di rilevare che i bambini si muovono abbondantemente e in modo intensivo, praticamente senza mai fermarsi. Gli esercizi e i giochi sono concepiti in modo tale da permettere a ciascun allievo di «allenarsi» al proprio livello. Ciò che non si verifica nelle lezioni di educazione fisica impartite dai maestri in quanto spesso non vengono preparate con l'attenzione necessaria, e durante le quali a spuntarla sono principalmente i ragazzi che praticano un'attività sportiva al di fuori della scuola e le cui capacità coordinative e condizionali sono superiori ai compagni. Alla luce di questi risultati, la necessità di intervenire appare chiara, anzitutto a livello di formazione di base e di aggiornamento dei maestri di scuola elementare (v. l'intervista con Lukas Zahner a pag. 13 e la replica di Guido Perlini a p. 15).

## Intensità sin dall'inizio

Lezioni	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Saltelli									
Reazione									
Ritmizzazione									
Equilibrio									
Orientamento									
Differenziazione									
Forza									
Velocità									
Resistenza									
Mobilità									
Giochi/sorprese									

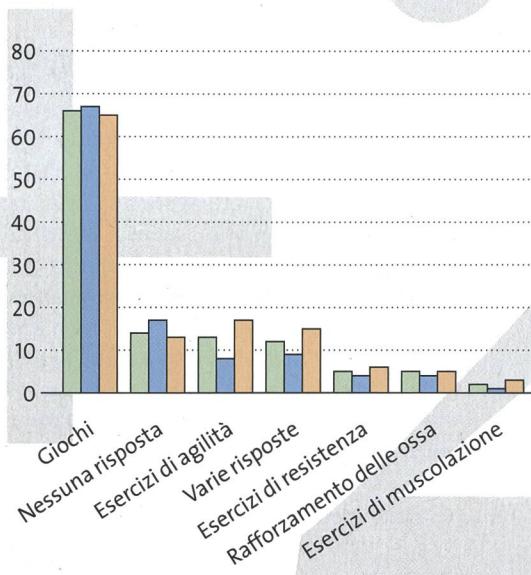
Fig. 1: esempio di impostazione del progetto KISS con due lezioni di educazione fisica supplementari nella scuola primaria.

# 3

## L'intensità fa bene alle ossa

L'insegnamento della tecnica dei saltelli con la funicella agli alunni di prima elementare, di primo acchito potrebbe apparire un'idea assai azzardata. Ciononostante, il responsabile dello studio, Lukas Zahner, è sempre più convinto che i bambini vanno stimolati a fornire prestazioni e che bisogna dar loro fiducia. La funicella appare proprio come l'attrezzo ideale per incoraggiarli il più presto possibile a saltare e saltellare con piacere, non due o tre volte la settimana bensì 200 o 300 volte. Affinché tutti possano vivere un'esperienza piacevole durante l'acquisizione di nuovi movimenti e rafforzare la loro densità ossea, è indispensabile garantire il maggior livello possibile di intensità.

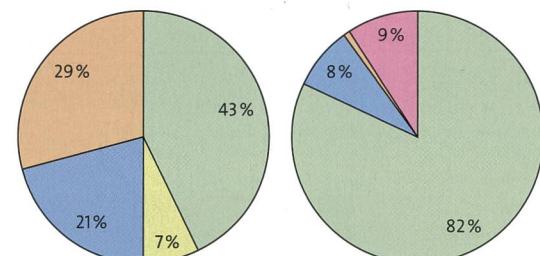
→



*Cosa ti è piaciuto maggiormente nella lezione di educazione fisica?*

Totale (n = 124)  
 1<sup>a</sup> classe (n = 40)  
 5<sup>a</sup> classe (n = 84)

Fig. 2: il messaggio dei bambini è chiaro, ovvero «vogliamo giocare». Il programma elaborato dagli specialisti dell'Università di Basilea dimostra che gli obiettivi coordinativi e condizionali possono e devono essere raggiunti in modo ludico. Molti bambini coinvolti nella ricerca non si sono resi conto di essersi allenati mentre giocavano.



Docenti (n: 14 su 16) Allievi (n: 175 su 300)

*Anche l'anno prossimo mi piacerebbe avere cinque e non solo tre lezioni di educazione fisica.*

Sì  
 Piuttosto sì  
 In parte sì  
 In parte no  
 Piuttosto no  
 No

Fig. 3: Il grafico parla da sé: la lezione di educazione fisica quotidiana è stata uno stimolo per i bambini e per i docenti. Queste ore supplementari non sono state considerate un allenamento noioso, bensì un momento di scambio piacevole ed allegro.

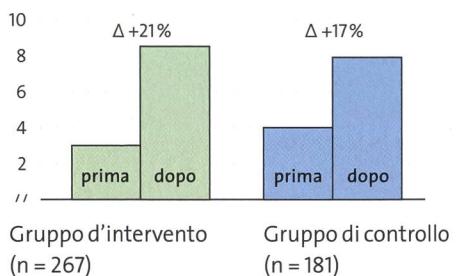
### Qualità e quantità

L'introduzione di due ore settimanali supplementari di educazione fisica è un vero e proprio successo e lo dimostrano anche altri progetti, come quello condotto nella scuola di Geissenstein a Lucerna, un progetto ben documentato e monitorato scientificamente. Ora, tuttavia, sarebbe sbagliato porre in primo piano solo l'aspetto quantitativo. I risultati ottenuti sono anche da attribuire al buon livello di preparazione di entrambe le lezioni e, di conseguenza, agli obiettivi misurabili che sono stati perseguiti. Inoltre, la collaborazione tra docenti di educazione fisica e maestri di scuola primaria ha permesso a questi ultimi di usufruire di un corso di perfezionamento direttamente sul posto, ciò che sicuramente ha influito in modo positivo anche sulle loro competenze in ambito di insegnamento dell'educazione fisica. //



Due test lo confermano: le prestazioni in ambito di capacità condizionali e coordinative sono nettamente superiori tra gli alunni che hanno usufruito di una lezione quotidiana di educazione fisica.

### Shuttle-run



### Saltelli laterali

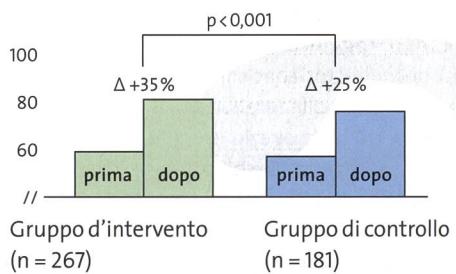


Fig. 4: da un test effettuato dopo dieci mesi è emerso che gli allievi sottoposti giornalmente ad una lezione di educazione fisica, hanno compiuto progressi più importanti rispetto a quelli del gruppo di controllo. Durante il periodo preso in considerazione, questi ultimi hanno migliorato le loro prestazioni di un quarto, mentre i progressi del gruppo d'intervento si situavano attorno ad un terzo. Il test del «shuttle-run» mostra dei miglioramenti in ambito di condizione fisica, mentre il salto laterale evidenzia dei progressi dal punto di vista della coordinazione.

