

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: Un moto contagioso
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1001300>

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>

Un moto contagioso

► Oltre alle due lezioni di educazione fisica supplementari, lo studio KISS ha sfruttato anche altri canali per introdurre una quantità maggiore di movimento a scuola. Nel corso della valutazione intermedia, gli allievi sono stati interrogati su ognuno di questi interventi e dalle loro risposte è emerso che i risultati migliori sono stati ottenuti laddove i docenti influivano direttamente.

Brevi pause in movimento

Durante il periodo di valutazione, gli insegnanti si sono impegnati ad inserire dei brevi intermezzi di movimento durante le lezioni cognitive nella speranza di riuscire ad aumentare la capacità di concentrazione degli allievi, oltre che di farli beneficiare degli effetti collaterali della pausa in movimento supplementare. Al contrario, «la lezione in movimento» non è stata troppo sfruttata, poiché gli autori dello studio sostenevano che sarebbe stata percepita come un'intrusione troppo forte. Le pause sono state messe in pratica con l'ausilio del disco per la salute (v. «mobile» 4/06 nonché il sito www.scuolainmovimento.ch).

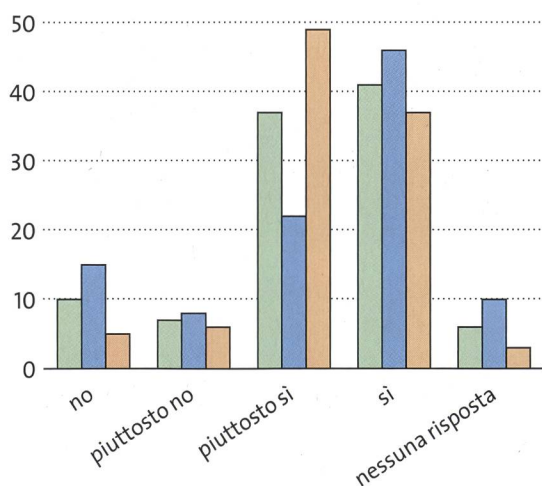
Compiti da svolgere a casa

Nel concetto sviluppato da KISS figurano anche i compiti in movimento da eseguire a casa. Si tratta di esercizi brevi ma intensi concepiti in modo tale da non occupare troppo spazio e poter essere eseguiti autonomamente dai bambini. A casa, gli alunni hanno così svolto movimenti per il rafforzamento delle ossa (forme di salto e di saltelli) ed esercizi di rafforzamento. Quelli destinati agli allievi di prima elementare miravano al rafforzamento delle ossa, mentre quelli per i ragazzi di quinta elementare al rafforzamento muscolare. Dal sondaggio è risultato che i compiti sono stati svolti «spesso» o «sempre» dai due terzi dei bambini. Purtroppo, però, solo il 10% di loro li ha eseguiti in compagnia dei genitori.

Nuove idee nei cortili della ricreazione

Si discute ormai da tempo sul binomio ricreazione-movimento. Nell'ambito del progetto «scuola in movimento», oltre dieci anni or sono furono presentate diverse possibilità per incrementare le attività motorie nei cortili della ricreazione. E i risultati non si sono fatti attendere.

Intermezzi motori

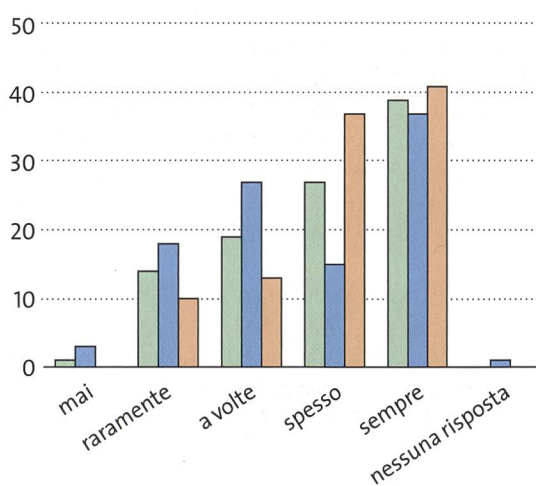


Dopo un intermezzo motorio riesco a concentrarmi meglio.

■ Totale (n = 175)
■ 1ª classe (n = 79)
■ 5ª classe (n = 96)

Fig. 6: percezione individuale della capacità di concentrazione di allievi di scuola elementare dopo delle pause in movimento.

Compiti in movimento

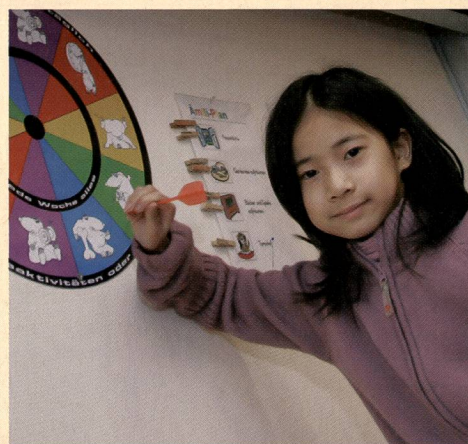


Quante volte hai fatto gli esercizi a casa?

■ Totale (n = 175)
■ 1ª classe (n = 79)
■ 5ª classe (n = 96)

Fig. 7: frequenza con cui sono stati svolti i compiti motori a casa dagli allievi di scuola elementare.





Durante il periodo di valutazione, gli insegnanti hanno inserito dei brevi intermezzi di movimento durante le lezioni cognitive nella speranza di riuscire ad aumentare la capacità di concentrazione degli allievi.

Oggi, nell'inventario del materiale di quasi ogni scuola figurano le ceste dei giocattoli che vengono sempre sfruttate intensamente. In questo settore, KISS collabora con la Fondazione Cleven Becker («Fit4Future»), la quale ha messo a disposizione «un baule rosso» stracolmo di attrezzi ludici. Non tutti i bambini, tuttavia, hanno potuto beneficiare dell'offerta poiché alcuni insegnanti non hanno regolarmente sfruttato questa iniziativa.

Una documentazione per genitori e bambini

Ai bambini e ai genitori delle classi in cui si è intervenuti si voleva offrire, oltre ad una quantità maggiore di attività motorie, anche delle nozioni specialistiche, in particolar modo delle conoscenze di base in ambito di movimento, sforzo e alimentazione. Non sorprende il fatto che questo tipo di informazioni siano state di difficile elaborazione sia per gli allievi di prima sia per quelli di quinta elementare. Al momento dell'indagine, quasi un terzo dei bambini non si ricordava più di aver ricevuto un foglietto informativo. Per quanto riguarda i genitori, il responsabile dello studio Lukas Zahner ha definito di fondamentale importanza l'obiettivo di riuscire a sensibilizzare questa categoria sull'importanza del promovimento delle attività motorie e sportive durante l'infanzia.

Formazione e perfezionamento

Anche i corsi di perfezionamento organizzati nell'ambito delle due lezioni di educazione fisica promosse dal progetto KISS sono un contributo da non sottovalutare. Spesso, i docenti si sentono schiacciati dal peso delle innumerevoli aspettative riposte in questo tipo di lezione. Supponendo che dall'impiego di un'ingegnosa metodologia tutti potessero trarre beneficio equamente, la lezione è stata spesso pianificata in modo troppo complicato (lunghe attese, poca intensità) oppure si optava per dei giochi semplici che, nella maggior parte dei casi, non riuscivano ad entusiasmare i ragazzini più dotati. Le lezioni di educazione fisica del progetto KISS dimostrano che si può fare veramente di più anche organizzando dei giochi semplici ma intensivi, durante i quali ogni partecipante ha la possibilità di muoversi sufficientemente. Stando alle affermazioni dei maestri di scuola elementare coinvolti nel progetto, il contatto diretto con i docenti di educazione fisica ha prodotto effetti positivi sulla qualità delle lezioni. //