

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: 3

Artikel: Una buona pagella
Autor: Klingele, Vinzenz
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1001318>

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>

Una buona pagella

Feedback // La qualità di ogni test dipende dalla qualità del lavoro svolto dalle persone che lo hanno concepito. Una tesi non del tutto sbagliata ma anche incompleta. L'efficacia di un test è dimostrata in prima linea dall'accettazione e dalla motivazione manifestate da chi lo utilizza.



Un test di fitness è particolarmente stimolante quando può essere svolto sotto forma di allenamento.

► Christine Zimmermann è docente di educazione fisica alla scuola cantonale di Baden ed insegna ad allievi in età compresa fra i 16 e i 20 anni, ovvero il pubblico destinatario cui si rivolge solitamente il test. «Di questa fascia d'età fanno parte ragazzi molto motivati sino ad alunni menefregisti.» Grazie all'esperienza fatta, a suo avviso un test di fitness è particolarmente stimolante quando può essere svolto sotto forma di allenamento oppure quando viene ripetuto ogni anno per paragonare fra di loro i risultati ottenuti. Apparentemente, molti allievi non eseguono volentieri dei test di prestazione fisica. «Nella maggior parte dei casi, però, l'ambizione personale viene messa da parte e quasi tutti s'impegnano a fondo», afferma Christine Zimmermann.

Il piacere di misurarsi

La corsa a pendolo dei 20 metri è una disciplina che esige molto dai ragazzi dal punto di vista della presta-

zione, perché più a lungo riescono a correre, più a lungo rimangono al centro dell'attenzione. I corridori più deboli sviluppano invece un'altra «filosofia agonistica», impostandola sul chi molla per primo. «In qualità di docente, trovo che questa disciplina sia facile da mettere in pratica e possa essere eseguita da più alunni contemporaneamente», spiega la nostra interlocutrice, che d'altra parte conferma quanto viene osservato nei centri di reclutamento, ovvero come la motivazione sia cresciuta con l'introduzione della nuova disciplina di resistenza. Un'opinione, questa, condivisa pienamente anche da Hans-David Steiger, insegnante di scuola media superiore ed anche esaminatore della prima ora del TFR. «Il test ha stimolato e spronato gli allievi a sfiorare i loro limiti.» E anche il 19enne Lukas Rütti la pensa così. «Si tratta di un buon test, anche se è molto impegnativo. È interessante verificare concretamente quanto si è in forma, così si prende coscienza dei propri punti forti e deboli. Ero molto motivato a raggiungere i miei limiti anche perché mi misuro volentieri con gli altri. Insomma, a questo test attribuisco volentieri la nota 5.»

► Il test stimola e sprona gli allievi a sfiorare i loro limiti. ◀

Il bisogno aguzza l'ingegno

«Per quanto riguarda le altre discipline, l'esecuzione dei movimenti e il controllo dei valori misurabili è più complesso», spiega Christine Zimmermann sottolineando un difetto del test. «Gli esercizi del lancio del pallone medicinale e del salto in lungo da fermo rubano molto tempo ad un insegnante che vuole svolgere la prova da solo. Il procedimento risulta più veloce quando gli allievi misurano da soli le prove svolte. Certo, questa opzione presenta qualche rischio, personalmente però ho fatto solo buone esperienze.» La docente giudica positivamente la standardizzazione di entrambe le discipline. Ai suoi ragazzi, ad esempio, propone di eseguire il salto in lungo da fermo aggiungendovi tre saltelli. Questo tipo



Il test della forza globale del tronco è assai impegnativo per gli allievi.

di test crea naturalmente delle differenze dal punto di vista dell'esecuzione dei salti, un pericolo che era invece stato evitato nel concepimento del TFR.

Il rovescio della medaglia

Christine Zimmermann rimpiange la vecchia versione del test. «Nel lancio del pallone medicinale è peccato dover arrestare completamente il sollevamento. Questo movimento, infatti, implica una componente tecnica che considero basilare per l'esecuzione di tutti i lanci.» Per quanto concerne il test della forza globale del tronco, Christine Zimmermann lo considera una disciplina al quanto delicata. «Per molti ragazzi è difficile rispettare il ritmo di un secondo. Di conseguenza, durante l'esecuzione di questa prova devo stare vicino a loro per dare spiegazioni, correggerli e dopo il terzo ammonimento farli smettere.» Un compito assai arduo, quando 19 ragazzi svolgono l'esercizio contemporaneamente. Perciò, l'insegnante ha deciso di modificarlo leggermente. «Gli allievi cercano di rimanere nella posizione indicata nel test il più a lungo possibile, ma a quel punto subentra un'altra difficoltà. L'elemento del cassone ha una dimensione standard, mentre la statura dei ragazzi no. A volte capita che sin dall'inizio alcuni assumano una posizione sbagliata a causa di questo problema. Anche noi avremmo bisogno del materiale utilizzato nei centri di reclutamento, altrimenti saremmo costretti, volenti o nolenti, ad improvvisare con degli ostacoli e questo significherebbe dedicare molto più tempo per effettuare il test. Tempo che, purtroppo, non sempre abbiamo a disposizione.» //

5

Il punto

Echi per lo più positivi



► «mobile»: come se l'è cavata il test di fitness nel contesto scolastico? **Vinzenz Klingele:** dal mio punto di vista, il nuovo test può essere inserito a scuola senza alcun problema. Gli esercizi sono selezionati in modo tale da poter essere eseguiti facilmente sia da

una ragazza di 14 anni sia da un giovane di 19. La durata e la ripartizione delle discipline possono essere adattate a piacimento e questo rappresenta un vantaggio per gli istituti scolastici, in cui spesso il tempo è tiranno. Un ulteriore aspetto positivo è sicuramente il fatto che non sia necessaria un'installazione speciale per svolgere gli esercizi. Tutto il materiale di cui si ha bisogno è disponibile in ogni sede.

Come hanno accolto il test i docenti? Sostanzialmente gli echi sono stati per lo più positivi. Sono comunque state mosse alcune critiche, in particolare per l'assenza di esercizi complessi quali l'arrampicata sulla pertica. Gli insegnanti hanno però apprezzato molto la semplicità di esecuzione del test e la ripartizione flessibile delle discipline. Hanno pure gradito il fatto che gli allievi fossero sempre occupati e che non si siano creati lunghi tempi di attesa.

E per quanto riguarda la motivazione fra i giovani? Gli alunni non hanno riflettuto molto sulla composizione del test. Tuttavia la motivazione è un aspetto molto importante e sono rimasto sorpreso da come tutti abbiano partecipato con impegno. Durante i test massimali, quali la corsa a pendolo oppure il test della forza globale del tronco, esercizi che dovrebbero essere svolti sino all'esaurimento fisico, c'è infatti il rischio di un'interruzione anticipata. Perciò è importante rendere il test attrattivo agli occhi dei ragazzi, presentandolo ad esempio sotto forma di competizione. In questo modo, la maggior parte della classe si sentirà coinvolta al cento per cento.

C'è ancora un margine di miglioramento? Sarebbe ragionevole rilevare la motivazione richiesta in relazione all'esecuzione del test, ad esempio attraverso un questionario. Inoltre, consiglio di svolgere gli esercizi in gruppi di piccole dimensioni, di circa 15 partecipanti ciascuno, per ridurre al minimo la durata e i tempi di attesa. Il TFR permette di raggiungere grandi risultati con piccoli sforzi. //

► **Vinzenz Klingele è l'autore della tesi di diploma: «Erhebung eines Fitness-Test für die Schule» (in italiano: «Valutazione di un test di fitness per la scuola»)**
Contatto: vinzenz.klingele@freesurf.ch