

**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:** 4

**Artikel:** Da imitare, prego!

**Autor:** Steinmann, Patricia

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1001334>

#### 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>**

# Da imitare, prego!

**Le idee non mancano //** Stimolare gli allievi a fare movimento quotidianamente.

È questo l'obiettivo del programma «scuola in movimento». Le idee proposte di seguito sono state testate e si prestano ad essere applicate in ogni scuola!

Patricia Steinmann

## Sul perimetro di scuola

### Giro del mondo

Classi, scuole, comuni e addirittura intere regioni si sono mobilitati per andare alla scoperta di nuovi paesi e popolazioni. All'interno dell'area della scuola si corre, si misura la distanza percorsa e la si annota. Gli alunni corrono durante le pause di ricreazione, prima o dopo le lezioni e spesso anche durante il tempo libero. Dopodiché si sommano i giri compiuti e l'itinerario viene trascritto su una cartina geografica. In questo modo, alcune classi imparano a conoscere meglio il loro comune e la propria regione, mentre altre corrono attraverso l'Europa e, una volta raggiunta la destinazione auspicata, organizzano una festa.

Per un anno, le classi di scuola materna ed elementare del canton Obwalden hanno percorso ben 60'000 chilometri, compiendo una volta e mezzo il giro del mondo! Questo progetto ha stimolato anche molti genitori a fare del movimento. Gli allievi infatti dovevano racimolare chilometri anche durante i fine settimana e nei weekend capitava di incontrare dei ragazzi impegnati in uno o più giri di corsa attorno alla scuola in compagnia di mamma o papà.

### Ceste del movimento

Ogni classe dell'istituto scolastico riempie una cesta con materiale e idee di movimento da utilizzare durante la ricreazione o le pause fra una lezione e l'altra. La cesta – contenente materiale per giocare, racchette e palline da ping pong, racchette goba, frisbee, palle di ogni genere, elastici, trampoli, pedalo, ecc. – viene passata da una classe all'altra ogni venerdì.

### Chiosco

Nel cortile della ricreazione di molte sedi scolastiche elvetiche c'è un chiosco gestito per lo più da allievi delle superiori. Lì, gli alunni possono chiedere in prestito del materiale sportivo da utilizzare durante la pausa. Spesso si tratta di attrezzi di scarto proveniente dal deposito della palestra oppure di oggetti fabbricati durante la lezione di lavoro manuale o di educazione visiva.

### A caccia di record

A gruppi di allievi o classi viene chiesto di creare un compito in movimento e di stabilire un record che, possibilmente, non possa essere battuto da nessuno. Ci si allena durante le pause di ricreazione. Dal canto loro, le altre classi cercano di ugualare il primato rispettando le stesse condizioni. Si possono ad esempio eseguire degli esercizi con delle footbag, giocare con le mani e con i piedi contando il numero di prese riuscite, percorrere il maggior numero possibile di metri con un pedalo o in sella ad un monociclo, oppure ancora saltare con la corda in un tempo prestabilito (sommando il numero di salti).

### Animatori cercasi

Organizzare dei giochi di animazione nel cortile della ricreazione permette a tutti i bambini di divertirsi. Gli allievi più grandi formano il gruppo di animatori che, una volta a settimana, propone dei giochi a tutti i ragazzini durante la ricreazione. La scuola elementare di Neufeld a Thun ha sviluppato questo progetto, denominato «Mausi-Club», su iniziativa della scuola locale di assistenti sociali. Gli animatori sono formati e seguiti da assistenti sociali e da docenti. Sono numerosi i bambini di questo istituto scolastico che partecipano con gioia alla proposta.

### A nuoto fino al Mediterraneo

Ogni mattina, prima dell'inizio delle lezioni, la piscina scolastica è accessibile a tutti gli alunni che desiderano partecipare ad una lezione di nuoto facoltativa oppure nuotare per conto proprio. Ai bordi della vasca c'è sempre un docente che dispone delle qualifiche necessarie (brevetto SSS, incluso corso RCP). Gli alunni prendono parte a queste lezioni a classi o a gruppi e annotano ogni volta le distanze percorse (come per il giro del mondo). – Il progetto, denominato «Il Rodano a nuoto», è stato concepito dalla scuola media di La Chaux-de-Fonds e condotto in collaborazione con l'ufficio dello sport di Neuchâtel. L'obiettivo è di raggiungere, dopo 812 km, la foce del Reno nel Mar Mediterraneo. Da segnalare che anche gli insegnanti devono nuotare con gli alunni e contribuire a racimolare chilometri!



Andreas Küttel spiega i segreti del salto con gli sci alla futura generazione.

Foto: Daniel Käsermann

## In classe

### Scrittura e calcoli

Lettere dell'alfabeto e parole vengono scritte su una grande tastiera dipinta con un gesso sull'asfalto del cortile della ricreazione. Lo scopo è di percorrere a corsa, saltando o saltellando delle serie di cifre e dei calcoli. Si può ad esempio giocare ad acchiappino sulle lettere, oppure scrivere delle parole e storie cercando di farle indovinare ai compagni. Questa forma di studio attraverso il movimento offre innumerevoli possibilità di impostare le lezioni di scuola elementare sulle attività motorie.

### Dettato a corsa

I testi e i compiti in generale non vengono più scritti al banco davanti alla lavagna, bensì sono memorizzati in movimento e poi trascritti al proprio posto. Durante il dettato i fogli di testo sono disposti sulla cattedra del maestro oppure appesi ai muri dell'aula o dell'edificio. Gli allievi debbono correre verso i fogli, memorizzarne parte del contenuto e tornare al banco per trascrivere quanto hanno registrato.

### Corsa di lettere e parole

Distribuire delle lettere o delle parole su tutta la superficie del cortile della ricreazione. Il compito degli alunni consiste nel correre su diverse lettere, parole, gruppi di parole oppure su radici di parole.

### Attrezzi d'equilibrio in aula

Durante degli esercizi di lettura o di memorizzazione, gli allievi salgono su pedane oscillanti, palloni medicinali, corde, Swissball, ecc. Una volta su questi attrezzi possono avanzare in diversi modi. Si consiglia di utilizzare anche dei grossi rotoli di cartone che consentono di rotolare e di spostarsi facilmente.

### Disco del movimento

Il disco del movimento (v. «mobile» 4/06) è il gioco ideale per organizzare in modo semplice, veloce e senza grande preparazione le pause in movimento. Un allievo deve lanciare una freccetta verso il bersaglio (disco) e poi eseguire l'esercizio centrato con tutta la classe. Oltre al disco del movimento destinato alle classi di livello superiore, ora ne esiste uno anche per quelle di livello inferiore. Tra le altre cose, «scuola in movimento» offre a tutte le classi partecipanti un buono per acquistare questo gioco ad un prezzo inferiore, nonché un ulteriore set di carte con tutta una serie di nuove idee per fare movimento.

### Sedersi in modo diverso

Gli allievi cambiano regolarmente la loro posizione da seduti, ad esempio ogni volta che iniziano ad assolvere una nuova mansione scolastica. L'esercizio può essere variato con l'ausilio di cartoline illustranti immagini di posizioni che il docente mostra di tanto in tanto ai ragazzi durante i lunghi periodi di immobilismo, invitandoli ad assumere la posizione raffigurata. Variante: una cartolina arancione potrebbe esortare i ragazzi a verificare la loro postura.

### Sedie mobili

Cuscini Mobilo, Swissball, diverse sedie e scrivimpiedi aiutano i ragazzi ad adottare una buona postura nei lunghi periodi di immobilismo.

→

Il programma «scuola in movimento» è patrocinato da vari sportivi di successo. Lasciamo a voi il compito di individuare chi sono.



## Lezioni interdisciplinari

Molti argomenti relativi alle attività motorie e sportive si prestano bene ad essere trattati durante altre materie scolastiche. Ogni branca offre svariate possibilità di affrontare ed elaborare temi interessanti. Naturalmente tutto ciò può pure essere combinato con delle lezioni in movimento! Ecco qualche suggerimento:

- **Uomo e ambiente, scienze naturali:** apparato locomotore, fisiologia e teoria dell'allenamento, ecc.
- **Storia:** studiare e praticare le discipline sportive tipiche di altri paesi e popolazioni. Per saperne di più: [http://www.pavonerisorse.to.it/scuole\\_circolo/scuole/Intercultura/asos\\_06/giochi\\_mondo.htm](http://www.pavonerisorse.to.it/scuole_circolo/scuole/Intercultura/asos_06/giochi_mondo.htm).
- **Educazione visiva e lavoro manuale:** molti attrezzi possono essere fabbricati a scuola (palline da giocoliere, footbag, pedane oscillanti, racchette goba, ecc.).
- **Educazione domestica e cucina:** affrontare temi quali un'alimentazione sana, il bilancio energetico, il peso forma. Per saperne di più: [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch) (Società svizzera di nutrizione).
- **Economia:** turismo, management sportivo.
- **Etica:** doping, razzismo, hooliganismo.

## Prima e dopo la scuola

### Anche nei fine settimana!

I progetti scolastici, in cui gli allievi devono racimolare chilometri e minuti («giro del mondo», «a nuoto fino al Mediterraneo», ecc.) possono essere condotti anche durante il week-end. In tal modo all'iniziativa possono aderire anche genitori, fratelli o sorelle, naturalmente in modo facoltativo.

### Diario del movimento

Molte classi e scuole tengono un diario sulle attività motorie svolte. Questo strumento può essere completato anche durante il week-end. Sul nostro sito internet mettiamo a disposizione dei docenti documenti da scaricare e suggerimenti vari.

### Pedibus

Il pedibus è un'alternativa che raggruppa in un unico concetto movimento, sicurezza e condivisione sociale durante il tragitto casa-scuola e ritorno. Il tutto rigorosamente in armonia con l'ambiente! L'iniziativa richiede la scelta di percorsi ideali e di fermate, nonché la realizzazione di un orario e di un piano operativo ausiliare. Per saperne di più: [www.pedibus.ch](http://www.pedibus.ch)

### Da sapere

## Una realtà sempre più presente

► È dalla metà degli anni Novanta che non è più possibile scindere la pedagogia dello sport da scuola in movimento. Sia a livello di pratica effettiva che a quello più teorico di discussione tecnico-didattica sono state avanzate numerose proposte di applicazione, per non parlare degli innumerevoli modelli concepiti e messi in pratica. Dietro ad ognuna di queste forme ed applicazioni di scuola in movimento si cela una visione comune, secondo cui la scuola è un luogo che si addice perfettamente al movimento e che la vita scolastica in generale va impostata su di esso.

Il modello (v. fig. 1) illustra i vari spazi o settori di scuola in movimento, le connessioni con la vita degli allievi al di fuori del perimetro scolastico e le condizioni quadro. La rappresentazione si orienta da un lato verso situazioni temporali e, dall'altro, verso altre di tipo più

strutturale inerenti la quotidianità scolastica. L'accesso alla pratica quotidiana e l'uso di concetti omogenei dovrebbe aiutare gli insegnanti e le direzioni scolastiche ad adottare, con una certa facilità, la filosofia del movimento quotidiano e, quindi, i principi di scuola in movimento. //

Il modello «scuola in movimento»  
Condizioni quadro / Influenza della scuola

## Analisi dei pericoli sul tragitto casa-scuola

Durante il tragitto casa-scuola, gli allievi segnalano con un gesso i luoghi pericolosi. La classe preleva ogni bambino da casa sua e, durante il tragitto, discute dei punti critici, formula delle raccomandazioni di comportamento e si esercita ad attraversare i posti a rischio. Questo esercizio può eventualmente essere integrato nelle lezioni di educazione stradale.

## Tragitto casa-scuola a mo' di percorso vita

Mantenere l'equilibrio camminando su un muro, saltare in alto per toccare una sbarra o un'insegna, percorrere alcuni luoghi saltellando, ecc. Sono solo alcune delle numerose idee che potrebbero essere adottate per rendere il tragitto casa-scuola una sorta di percorso vita. Ma attenzione, prima di adottare questo sistema si consiglia di effettuare un'analisi accurata degli eventuali pericoli che presenta il percorso (v. sopra).

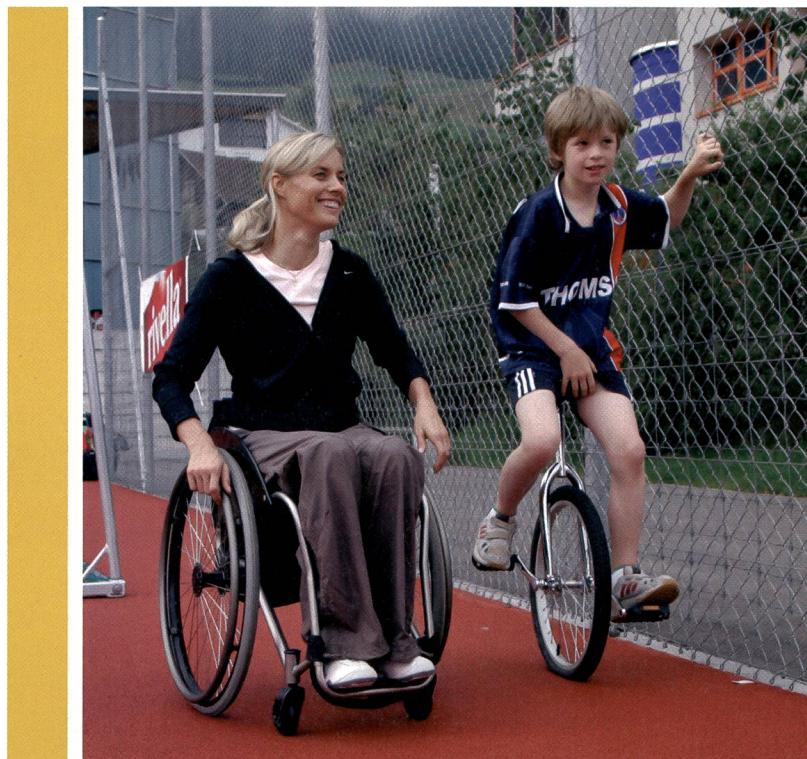
## Capo sportivo

Questo tipo di compito a casa in movimento prevede la designazione di capi sportivi per ogni classe, i quali devono portarsi a casa delle dispense o dei libri che propongono degli esercizi improntati sul movimento, sceglierne alcuni, esercitarli individualmente ed infine eseguirli insieme al resto della classe durante la settimana in cui ricoprono il ruolo di capi sportivi.

## Cartoline motorie

Gli allievi realizzano delle cartoline raffiguranti degli esercizi che si prestano bene ad essere svolti a casa. Dopo una settimana di test, i ragazzi si scambiano le cartoline e ognuno svolge gli esercizi a casa. I set di carte, come ad esempio quello del disco del movimento, sono molto utili allo scopo.

» Chi vorrebbe rendere più attiva la propria scuola, al sito [www.scuolainmovimento.ch](http://www.scuolainmovimento.ch) trova numerosi documenti da scaricare, altre idee da mettere in pratica, strumenti didattici, consigli bibliografici e link utili ed interessanti.



Edith Hunkeler propone un metodo originale di allenamento dell'equilibrio.

- Sul perimetro di scuola**
- Vita scolastica
- Tempo libero a scuola
- Sport a scuola (facoltativo)

- In classe**
- Educazione fisica
- Lezione in movimento
- Lezione interdisciplinare

- Prima e dopo la scuola**
- Famiglia / A casa
- Tragitto casa-scuola
- Compiti a casa

- Tempo libero**
- Sport organizzato
- Sport non organizzato

Fig. 1: ogni sede scolastica può impostare le proprie attività motorie e sportive in vari modi.