

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: Si può fare di più
Autor: Steinmann, Patricia
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1001335>

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>

Si può fare di più

Bilancio // Da quasi tre anni il programma «scuola in movimento» propone in tutta la Svizzera attività motorie e sportive da svolgere quotidianamente nel contesto scolastico. Gli esiti di questo progetto sono positivi, anche se poche scuole ancora vi hanno aderito.

Patricia Steinmann

► Finora, sono oltre tre mila le classi di tutta la Svizzera che hanno partecipato a «scuola in movimento» percorrendo il tragitto scuola-casa a piedi, in bicicletta o con i pattini inline e riuscendo così a fare ogni giorno un po' di movimento in più. Le scuole si sono impegnate in prima linea trasformando i cortili in aree di movimento attivo e offrendo delle attività fisiche nel corso della ricreazione. Durante la lezione in aula molti docenti hanno fatto ricorso all'attività fisica fino ad impartire agli allievi dei compiti motori da svolgere a casa.

Piace a tutti

Il bambino ha un innato bisogno di muoversi e non ama stare seduto a lungo. Le attività motorie e sportive non solo producono effetti positivi sulla salute e lo sviluppo del bambino, ma incidono indirettamente anche sull'attività del docente. Molti dei docenti coinvolti (più del 60%) hanno constatato che dopo una pausa attiva gli allievi riuscivano a concentrarsi meglio e a seguire la lezione con maggiore attenzione ed efficienza. Gli insegnanti hanno rilevato ancora altri benefici positivi dell'attività fisica quotidiana, ad esempio una maggiore voglia di muoversi da parte degli allievi e una crescente consapevolezza dell'importanza della salute e del benessere personale. Inoltre, sempre a detta dei docenti, è migliorato anche il clima in classe.

«Scusi, ma oggi non abbiamo ancora fatto movimento!» Più o meno così gli allievi hanno ricordato ai docenti che non avevano ancora fatto l'attività fisica prevista per la giornata. Più dell'80% dei docenti intende proseguire il programma di attività fisica anche dopo il termine ufficiale del programma «scuola in movimento» e la notizia è stata accolta con gioia dagli allievi.

Entra in scena anche la politica

L'attività fisica praticata ad intervalli regolari associata ad un'alimentazione equilibrata è una delle premesse fondamentali per mantenersi in buona salute con un'efficace prestazione fisica e un peso idoneo. Perciò l'Ufficio federale dello sport UFSP, l'Ufficio federale della sanità pubblica UFSP, Promozione Salute Svizzera e la Rete svizzera salute e movimento (hepa) raccomandano di fare ogni giorno almeno un'ora di movimento. Il programma «scuola in movimento» è un passo concreto per promuovere una maggiore attività fisica quotidiana tra i bambini e i giovani.

Anche dalla Conferenza svizzera dei direttori cantonali della pubblica educazione CDPE emerge che vi è un consenso generale riguardo all'efficacia del movimento quotidiano. Tale dichiarazione infatti auspica che sia dato maggiore peso alla promozione del mo-

Patricia Steinmann è la dinamica responsabile del progetto «scuola in movimento».



vimento e all'educazione fisica a scuola. Al momento attuale sono in elaborazione le misure d'applicazione per tale scopo.

Resta ancora molto da fare

Attualmente solo circa il 2,1% di tutte le classi aderisce al programma «scuola in movimento». A queste si aggiungono classi e scuole non iscritte ufficialmente, ma che fanno del movimento durante le lezioni e la permanenza a scuola. Globalmente, solo una piccola percentuale di allievi beneficia del movimento quotidiano a scuola anche se sono noti i suoi effetti positivi. Per il futuro perciò è importante motivare molti altri docenti ed allievi ad adottare delle forme di movimento da praticare a scuola. In particolare, bisognerebbe rivolgersi ai docenti con meno affinità per l'attività fisica e lo sport mettendo loro a disposizione ausili o materiale didattico e proponendo suggerimenti pratici e di semplice realizzazione. E per le scuole medie inferiori e superiori bisognerà trovare delle forme applicative più idonee. //

► *Patricia Steinmann è responsabile del progetto «scuola in movimento».*

Contatto: patricia.steinmann@baspo.admin.ch

Anteprima

Il programma prosegue!

► «Scuola in movimento» vuole attivare nei prossimi anni numerose altre scuole e classi. Per l'anno scolastico appena iniziato il programma propone un nuovo modulo «calcio +» che si ispira ai Campionati europei di calcio del 2008. Le classi iscritte ai moduli «basic» e «calcio+» riceveranno molti suggerimenti specifici con il materiale idoneo (mini palloni, frisbee per tutti gli allievi).

Il sistema modulare si applicherà anche negli anni a venire in modo che i docenti possano scegliere il modulo appropriato fra un'ampia gamma di offerte di attività motorie quotidiane. I temi spaziano dal percorso casa-scuola, dalle lezioni attive fino all'alimentazione.

Gli incontri con i padrini e le madrine, tutti noti sportivi di punta, saranno mantenuti. Inoltre ogni anno viene messa in palio una giornata di sport a Macolin per la quale sono sorteggiati dei vincitori tra le classi iscritte. L'anno prossimo l'occasione sarà ancor più speciale: a Macolin andranno 50 classi e i bambini tra i 5 e 10 anni potranno vincere dei biglietti per le partite della nazionale svizzera di calcio ai Campionati europei.

Iscriviti!

Il sito www.scuolainmovimento.ch offre informazioni e documenti utili per tutte le scuole e le classi che vogliono attivarsi e fare quotidianamente un po' di movimento. //

Numero di classi per cantone Anno scolastico 2006/2007

Totale nazionale

1063 | 2,1 %

