

**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:** Un diploma per i più attivi  
**Autor:** Fischer, Stephan  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1001336>

#### **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 diploma per i più attivi

**Scuola di Sachseln //** Una cesta piena di piccoli attrezzi con cui allenare ogni giorno una diversa capacità motoria. Basta poco per introdurre più movimento a scuola e i più diligenti ottengono anche una buona nota su una pagella speciale.

Stephan Fischer



► Il comune di Sachseln, nel canton Obvaldo, è situato a pochi passi dal lago di Sarnen a ridosso del massiccio alpino. Le montagne e le colline che caratterizzano questa vallata invitano ad organizzare escursioni e gite in bicicletta, mentre i numerosi impianti sportivi presenti offrono la possibilità di praticare le più svariate discipline. La nuova pista di tartan, il recentissimo campo da beachvolley e le innumerevoli superfici verdi a disposizione sono dei luoghi ideali su cui i giovani sportivi autoctoni possono sviluppare le loro capacità motorie.

La campanella scolastica annuncia la ricreazione. Il cortile davanti alla scuola viene invaso da un nugolo variopinto di bambini che ridono, giocano, corrono di qua e di là e discutono ad alta voce, come in una qualsiasi altra sede scolastica. Anche dal punto di vista nutrizionale la ricreazione di questo istituto non si distingue dagli altri, si vedono ragazzini che addentano le classiche mele ed altri che preferiscono mangiare dolciumi. Tuttavia, una cosa salta all'occhio: qui, la percentuale di bambini in soprappeso è sorprendentemente al di sotto della media. Rammentiamo che, stando a Promozione Salute Svizzera, nel nostro paese un bambino su cinque è obeso, ma Sachseln non presenta affatto tali caratteristiche. Una coincidenza fortuita? Assolutamente no! La scuola di Sachseln è innovativa e attiva in modo davvero speciale.

#### Ben 280 allievi coinvolti

Dal 2005, Anno internazionale dello sport e dell'educazione attraverso lo sport, l'istituto scolastico di Sachseln partecipa al progetto «scuola in movimento». Patrocinato dall'Ufficio federale dello sport (UFSPO) e condotto in collaborazione con l'Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola (ASEF), la Commissione federale dello sport (CFS), l'Ufficio svizzero per la prevenzione degli infortuni (upi) e Rivella, questo programma mira ad incoraggiare gli allievi a fare del movimento quotidiano. Ciò che sorprende in questo piccolo comune è che al pro-



Non solo esercizi di rafforzamento muscolare ma anche giochi di destrezza e giocoleria.

getto non ha aderito soltanto una classe bensì tutte e 17 le classi presenti, dall'asilo alla scuola elementare, per un totale di 280 allievi. Per l'anno scolastico 2006/2007, i promotori dell'iniziativa Patrick Berwert e Fabio Rondinelli hanno elaborato un programma che assicura a tutti i bambini (dall'asilo alla quinta elementare) almeno 20 minuti di attività motorie e sportive al giorno. E questo in aggiunta alle tre lezioni di educazione fisica obbligatorie.

### I bambini fissano i propri obiettivi

Il progetto sviluppato da questa località della Svizzera di lingua tedesca è all'insegna del motto «La scuola di Sachseln si muove!» ed è fondato su due pilastri principali: da una parte, le ceste degli attrezzi e, dall'altra, l'allenamento di una capacità motoria ogni giorno diversa. Ogni scuola ha a disposizione una cesta che contiene corde per saltare, cerchi, materiale per giocolare, un motociclo e delle piccole pedane oscillanti. Ciascun alunno compila un foglio di test personale con 20 obiettivi di movimento in ambito di equilibrio e di giochi di abilità. Se al termine della quinta elementare, un alunno raggiunge almeno 17 obiettivi parziali la scuola lo premia con un diploma speciale. I docenti, dal canto loro, concedono alle loro classi il tempo necessario per esercitarsi, controllano, motivano e, con la loro firma, confermano il raggiungimento degli obiettivi. Al termine della settimana, la cesta passa nelle mani degli allievi della classe successiva, poiché finora non è stato possibile dotare ogni classe del materiale necessario.

Il secondo pilastro di questo programma riguarda invece l'allenamento di una capacità condizionale ogni giorno diversa (v. figura 1). In linea di massima, i docenti

di classe possono scegliere gli esercizi da svolgere ed inserire individualmente il movimento nella loro lezione. I responsabili del progetto mettono a loro disposizione una ricca documentazione da cui gli insegnanti possono trarre proposte ed idee su come allenare le diverse competenze. «A Sachseln, sia la direzione scolastica sia il corpo docente sostengono attivamente il progetto. Ed è molto stimolante per me, in qualità di coach sportivo della scuola, poter contare sul sostegno di tutti i partecipanti», confida Patrick Berwert. La gioia che questo allenatore di hockey di serie A prova nel poter offrire un'educazione coordinativa ai bambini è palpabile e questo viene percepito anche durante la lezione.

Lunedì  
Martedì  
Mercoledì  
Giovedì  
Venerdì

**Mobilità** (stretching, esercizi di destrezza)  
**Resistenza** (corsa e forme di gioco)  
**Coordinazione**  
**Velocità** (staffette, salti sulle scale)  
**Forza** (stabilizzazione del tronco e dei piedi)

Fig. 1: ogni giorno della settimana a Sachseln viene allenata una capacità condizionale.

### Il movimento come la lettura e la matematica

Le lezioni in cui gli allievi restano seduti immobili ai loro banchi davanti a libri e quaderni sono una rarità a Sachseln. La lezione di tedesco della classe mista di 4a e 5a elementare inizia con un indovinello sui pronomi che consiste nel rimanere in equilibrio su una gamba sino al momento in cui si trova la soluzione. L'allenamento degli obiettivi sportivi, inseriti su ogni foglio di test personale, era parte integrante dei compiti da svolgere a casa la vigilia, così come la lettura e l'apprendimento di sei tipi di uccelli. Ai suoi alunni, Berwert concede qualche minuto di tempo per discutere su chi ha fatto che cosa per raggiungere i propri obiettivi. Poi, la lezione prosegue «normalmente». I dieci minuti di pausa fra l'ora di tedesco e di matematica sono dedicati all'allenamento per il diploma di movimento (naturalmente la partecipazione è facoltativa!). Nel corridoio e all'interno dell'aula, dei

» **Contare sul sostegno del dirigente scolastico e di tutto il corpo docente per assicurare il successo delle attività. ◀**

bambini giocolano con dei nastri oppure compiono dei giri in sella al monociclo, mentre altri saltano diligentemente con la corda. Josip ha nove anni e durante la ricreazione ha eseguito 79 ripetizioni in un minuto (per raggiungere il suo obiettivo ne sono necessarie 80). Così continua impertinente a saltare, mentre due suoi compagni si dirigono fieri verso il docente per ricevere la sua firma che conferma il raggiungimento dell'obiettivo.

#### **Più concentrati grazie alle pause in movimento**

«All'inizio sono state mosse alcune critiche nei confronti del progetto, in particolare riguardo al fatto che gli allievi sarebbero rientrati dalla pausa sudati e irrequieti. Ma questi timori si sono rivelati infondati, anzi, dopo una pausa in movimento i bambini sono molto più concentrati», spiega Berwert. «Per me sono importantissimi i feedback che ricevo dagli alunni. Quando un ragazzino di nove anni al ritorno dalla giornata sulla neve mi dice che l'allenamento della coordinazione gli ha permesso di migliorare il suo equilibrio sulla tavola da snowboard, mi sento motivato ad investirmi maggiormente in questo progetto. Devo dire, comunque, che anche i feedback da parte dei genitori sono perlopiù positivi.»

Per Berwert è chiaro che la longevità del progetto di Sachseln dipende dall'entusiasmo e dall'impegno personale degli insegnanti. Ma sino a quando potrà assicurarsi il sostegno della direzione e dei suoi colleghi, egli continuerà a lavorare sodo per garantire ai ragazzi anno dopo anno un'educazione coordinativa. E questo soprattutto per il benessere dei bambini e per facilitare il compito alle società sportive locali, che in futuro potranno contare su giovani leve ben formate. //

**Contatto:** Schule Sachseln, Patrick Berwert  
e-mail: paedig.astra@gmx.ch

#### **Commento**

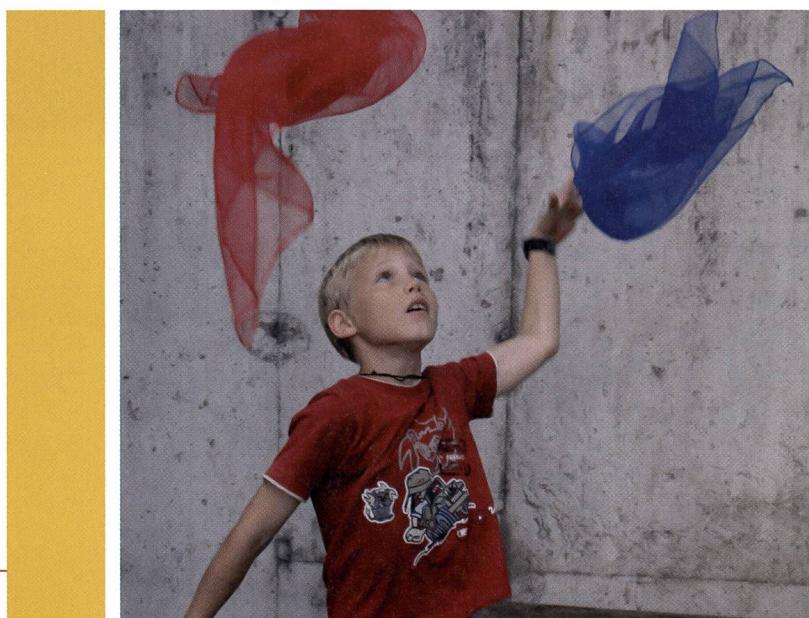
#### **Il grande esempio di una piccola regione**

► L'ordinamento scolastico a livello di scuola primaria, in Svizzera, è di competenza dei comuni. Il cantone – l'equivalente della Provincia in Italia – fissa le condizioni-quadro, coordina e sorveglia l'applicazione dei programmi d'insegnamento, mentre l'Ufficio dello sport svolge compiti di promozione ed organizza, in collaborazione con la società locale dei docenti di educazione fisica, dei test sportivi al termine della scolarità obbligatoria e delle manifestazioni scolastiche sportive a livello cantonale. Inoltre coordina le partecipazioni ad eventi scolastico-sportivi nazionali e sostiene progetti come «scuola in movimento».

Il programma di promozione delle attività motorie e sportive prevede lo svolgimento di lezioni di educazione fisica e sportiva quotidiane nelle scuole. Perciò, consideriamo «scuola in movimento» uno strumento molto buono e adatto al raggiungimento degli obiettivi. A mio avviso, si tratta di uno dei migliori progetti scolastici in ambito sportivo che io abbia mai valutato e sostenuto nei miei 34 anni di carriera. Ritengo sia molto importante riuscire a garantire la continuità a questo progetto. Sachseln è un esempio fantastico con una partecipazione al 100 % della scuola materna ed elementare. Un risultato, questo, che è stato possibile raggiungere grazie ad un corpo docente capace di entusiasmare e di una direzione scolastica con evidenti conoscenze in ambito sportivo. Lo scorso mese di aprile, anche il comune di Kerns ha aderito all'iniziativa, ciò che ha fatto salire il piccolo cantone di Obwalden al secondo posto della classifica svizzera della percentuale di partecipazione. Tuttavia, considero raggiunto il mio obiettivo soltanto quando tutte le scuole del cantone prenderanno parte attivamente a «scuola in movimento»! //

► Hans Ettlin dirige l'Ufficio dello sport nel canton Obwalden.  
Contatto: sport@ow.ch

► Finora non sono ancora riuscito a giocolare con tre nastri per un minuto. Riesco a farlo solo per 30 secondi. ◀  
**Nicolas (9 anni)**



## Il punto

## Più concentrazione e disponibilità

► «mobile»: **Walter Lichtsteiner, per quale motivo la scuola di Sachseln partecipa al progetto «scuola in movimento»?** **Walter Lichtsteiner:** da quando, nel 2005, la nostra scuola ha vinto il premio sportivo del canton Obvaldo, la sportività – intesa come buona forma fisica, lealtà, disponibilità a fornire una prestazione, rispetto, autostima, collaborazione e gioia di vivere – è diventata una colonna portante della filosofia del nostro istituto. Quando si giunge alla consapevolezza che l'attività fisica influisce positivamente su corpo e psiche e che muoversi regolarmente favorisce l'apprendimento cognitivo, non si può fare altro che applicare tutto ciò alla pratica. E noi lo abbiamo fatto con questo progetto, senza troppi investimenti. Il nostro coach scolastico G+S, il corpo docente e la portineria della scuola partecipano attivamente al buon funzionamento del progetto. Il mio «unico» compito in qualità di direttore è quello di raccogliere i frutti di questo lavoro collettivo.

**Quali esperienze le ha permesso di vivere «scuola in movimento» negli ultimi tre anni?** Due anni fa, la nostra scuola ha partecipato al progetto «Schüler laufen rund um die Welt» (in italiano: «gli allievi fanno il giro del mondo correndo») che offriva la possibilità ai ragazzi di compiere i loro giri a scuola. Ogni giorno, cinque minuti di ricreazione e della lezione di educazione fisica erano dedicati a tale scopo. Grazie a questa esperienza, un docente aveva appurato, confermando i risultati di studi scientifici, che da quando i suoi alunni correvano regolarmente riuscivano a concentrarsi maggiormente durante la lezione e ad apprendere in modo più efficace. La collaborazione interna ed esterna al nostro istituto è stata rafforzata ulteriormente

grazie a questo progetto, il quale ha pure contribuito a migliorare la qualità del nostro insegnamento. In qualità di ex docente di educazione fisica sono sorpreso e lieto di constatare con quanta naturalezza i nostri docenti abbiano acquisito nozioni sulle capacità condizionali ed applichino le loro conoscenze alla pratica. Noto che le capacità coordinative dei bambini sono migliorate e che la disponibilità a fornire una prestazione dal punto di vista della resistenza è aumentata considerevolmente.

**Sono state mosse anche delle critiche negative contro il vostro operato?** Finora ho ricevuto soltanto feedback positivi. Tuttavia ho scoperto che a molti piacerebbe che anche l'insegnamento della musica venisse incoraggiato in tal senso.

**Cosa direbbe per convincere altre direzioni scolastiche ad aderire al progetto «scuola in movimento»?** Senza la disponibilità degli insegnanti è difficile condurre sul lungo termine un progetto del genere. La miglior cosa da fare è trovare le persone adatte ed esortarle ad assumere il ruolo di leader. I docenti interessati all'iniziativa sono i candidati migliori per questa funzione. «Scuola in movimento» favorisce la collaborazione senza esigere troppo dalle persone coinvolte, inoltre raccoglie i favori dei bambini, dei genitori e dell'opinione pubblica. Insomma, si tratta di un'iniziativa che può essere messa in pratica con un investimento minimo e, non da ultimo, suscita pure un interesse mediatico. //

► *Walter Lichtsteiner è il direttore scolastico del comune di Sachseln.*

*Contatto: E-Mail: schulleitung@sachseln.ow.ch*

