

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: 5

Artikel: Quattro lezioni, una realtà!

Autor: Di Potenza, Francesco / Bürki, Reto / Heiniger, Vreni

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1001338>

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: 10.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Quattro lezioni, una realtà!

Progetto-pilota // La scuola elementare di Täuffelen è la prima in Svizzera ad aver introdotto il progetto di G+S concernente la quarta ora di educazione fisica. Le difficoltà non sono mancate ma il gioco è valso la candela.

Francesco Di Potenza

► Sui visi di tutti gli allievi di terza e quarta elementare, capeggiati da Vreni Heiniger, splende un sorriso luminoso. La docente e direttrice della scuola elementare di Täuffelen, nel canton Berna, li incoraggia ad eseguire in coppia degli esercizi volti a stabilizzare il tronco, seguiti da un percorso di saltelli sul prato e da un'altra serie di esercizi, questa volta per migliorare la coordinazione. Le gote rosse dei bambini testimoniano dello sforzo profuso e dai loro occhi traspare la gioia di essere in movimento. E questo succede ben quattro volte la settimana da quando nella griglia oraria di questa scuola primaria è stata introdotta un'ora supplementare di educazione fisica.

Questi bambini beneficiano del progetto «G+S 5-10 anni», concepito da Gioventù + Sport, che intende incentivare le attività motorie e sportive nel contesto scolastico. L'obiettivo perseguito è il seguente: in futuro la scuola e le società sportive dovranno estendere ulteriormente le loro offerte di movimento, orientate sulla prestazione e adatte alla categoria di età in questione (v. pag. 13). Per Vreni Heiniger è stato amore a prima vista. «Da sempre attribuisco moltissima importanza alle attività motorie e sportive e il fatto che oggi i bambini si muovono sempre di meno, con conseguenze dirette sulla loro salute, mi preoccupa alquanto. Perciò ritengo sia indispensabile contrastare questa tendenza partendo dal basso!».

Con l'aiuto dei genitori

Vreni Heiniger si è battuta sia all'interno del collegio docenti sia con i genitori per riuscire ad introdurre il progetto nell'anno scolastico in corso. A preoccuparla maggiormente era la reazione dei genitori, a cui inviò un formulario in primavera. La sorpresa fu grande quando si rese conto che le risposte erano in maggioranza positive. «Non avrei mai pensato che l'ampliamento dell'offerta legata all'educazione fisica all'interno della scuola interessasse così tanto i genitori e non mi sarei mai aspettata un'adesione così elevata.»

A porre qualche problema fu l'orario della quarta lezione di educazione fisica. «I genitori auspicavano che venisse inserita fra le altre attività scolastiche, in modo tale da non creare «ore buche».» Un desiderio, il loro, che tuttavia non fu possibile esaudire completamente. Per gli allievi di terza e quarta elementare, a causa di problemi legati alla disponibilità della palestra, la lezione supplementare fu infatti introdotta nel tardo pomeriggio. Ciononostante, le famiglie si dimostrarono molto flessibili e organizzarono da soli un'assistenza durante l'ora buca in questione. Così, oggi, le mamme si alternano alla sorveglianza dei bambini nella biblioteca scolastica, dove i ragazzi fanno i compiti, leggono o semplicemente si rilassano. L'importante è che non rimangano mai da soli!

Un lavoro per idealisti

Vreni Heiniger si rallegra pure della flessibilità dimostrata dai due insegnanti, che s'impegnano ad impartire l'ora di educazione fisica supplementare a tempo parziale. Corina Mathis e Philipp Schmid hanno entrambi partecipato allo sviluppo del progetto di G+S nella scuola di Täuffelen, un impegno che richiede loro giornalmente una forte dose di idealismo. La retribuzione della lezione supplementare, ad esempio, non corrisponde a quella versata normalmente ad un insegnante di scuola elementare e anche gli orari presentano degli svantaggi. Corina Mathis, infatti, si ritrova con due ore di lezione proprio nel bel mezzo di due pomeriggi liberi!

Foto: Daniel Käsermann



Dagli occhi dei bambini traspare la gioia di fare movimento all'aperto.

Per l'ex docente di un'Alta scuola pedagogica e terapista del cuore a titolo indipendente, riuscire a gestire tutto ciò non è così evidente. «Il mio lavoro a scuola è estremamente impegnativo ma interessantissimo e ora mi sento matura abbastanza per poter lavorare con bambini di questa età.» Un'opinione condivisa anche dal collega. «Collaborare allo sviluppo di un programma orientato verso il futuro e, contemporaneamente, applicarlo alla pratica per me rappresenta una sfida enorme. Solo così è possibile fornire un'immagine realistica della scuola e riconoscere le difficoltà che potrebbero nascere». Sono innumerevoli le possibilità che si offrono agli insegnanti di educazione fisica per guadagnare più soldi, ma in questo caso non è il denaro l'aspetto centrale della questione.

Fra chimera e realtà

Corina Mathis imparte dieci lezioni la settimana agli allievi di prima e seconda elementare, per i quali la lezione di educazione fisica supplementare è quasi «obbligatoria». «I genitori potevano disiscrivere i loro figli se non desideravano che partecipassero al programma. In totale sono stati <ritirati> soltanto tre bambini», spiega Vreni Heiniger. Da parte sua, Philipp

Schmid, oltre ad occuparsi delle lezioni facoltative destinate alle classi di terza e quarta elementare, è pure responsabile di una classe di seconda. Sino alla fine dell'anno, inoltre, continuerà a lavorare all'UFSPO nell'ambito del progetto pilota di G+S. «Collaborare a questo programma mi offre l'opportunità di accompagnare dalla nascita un progetto di caratura nazionale. Da questa esperienza, un giovane docente di educazione fisica come me può solo trarre dei benefici, poiché non si tratta affatto di un'attività monotona.»

Corina Mathis, invece, si spinge oltre e rivela il suo sogno nel cassetto. Un sogno dai contorni concreti anche se, forse, un po' azzardato... «Vorrei che i bambini continuassero a muoversi così tanto anche negli anni a venire, cosicché un giorno magari mi ritroverò senza più pazienti malati di cuore.» E per aiutarla a realizzare questo desiderio non bisogna fare altro che offrire la possibilità a tutti gli allievi di esibire delle gote rosse e il sorriso sulle labbra durante quattro lezioni settimanali di ginnastica. //

Il punto

«Una regola d'igiene come lavarsi i denti»

Intervista: Reto Bürki

► **«mobile»: quali sono gli aspetti del progetto «G+S Kids» che l'hanno entusiasmata maggiormente? Vreni Heiniger:** il fatto di poter collaborare con dei bambini su vasta scala e in maniera polisportiva. L'importante per me non è tanto riuscire a migliorare la capacità di prestazione degli allievi, bensì renderli consapevoli dell'importanza del benessere fisico, con la speranza che il movimento diventi un bisogno che li accompagni per tutta la vita, come la pulizia dei denti quotidiana.

Täuffelen è un piccolo comune di campagna in cui la carenza di movimento non è ancora un problema così presente come nelle città o nelle agglomerazioni... Sì, effettivamente godiamo di condizioni ottimali, che ci permettono di offrire ai bambini svariate possibilità di muoversi durante il loro tempo libero. Ciononostante anche qui il consumo mediatico è in costante crescita e se grazie a questo progetto riuscissimo a spingere anche soltanto uno o due bambini a fare più movimento sarebbe già un grande risultato.

Dopo le vacanze scolastiche, la griglia oraria della prima e della seconda elementare presenta quattro ore di ginnastica. Avete incontrato delle difficoltà in questo ambito? Abbiamo inserito la lezione supplementare il pomeriggio dalle 15.00 alle 16.00. Eravamo coscienti che la disponibilità di palestre fosse limitata, perciò non ci è stato possibile introdurre la quarta ora di lezione in tutte le classi.

Riassumendo, oggi una parte dei suoi allievi fa un'ora di scuola in più... Tutti gli alunni di prima e seconda elementare partecipano alla lezione supplementare, mentre per quelli di terza e quarta si tratta di una scelta facoltativa.

Come mai? La loro situazione è molto diversa. Questi bambini seguono un programma molto più intenso e i loro genitori temevano che aggiungere un'ora di educazione fisica alle attività che già svolgono in seno a società sportive fosse un carico troppo grande dal punto di vista fisico e mentale. Ma c'è anche un'altra ragione: per queste classi la lezione si svolge dalle 16.00 alle 17.00 ciò che implica un'ora buca. Perciò si è iscritto soltanto un terzo dei bambini.

E come vi siete organizzati nella scuola materna? A questo livello abbiamo deciso di non mettere in pratica il progetto perché, grazie al modo in cui le maestre d'asilo impostano le varie lezioni, i bambini dispongono già di spazio e tempo a sufficienza per fare del movimento.

Corina Mathis e Philipp Schmid sono due docenti che hanno deciso di partecipare al progetto, nonostante tutte le difficoltà che questa scelta comporti per loro. Qual è la sua opinione in merito? Abbiamo avuto molta fortuna ad averli nel nostro corpo insegnanti! Senza la partecipazione di persone come loro, capaci di entusiasmare e motivare, l'applicazione del programma «G+S 5-10 anni» non sarebbe possibile. La mole di lavoro degli insegnanti di scuola elementare è già così elevata che a fatica possono assumersi altre responsabilità. Sono felicissima di poter contare sul loro prezioso contributo. //

► **Vreni Heidiger è la direttrice della scuola primaria di Täuffelen.**

Contatto: vreniheiniger@evard.ch

Nei prossimi tre anni, l'attività di Gioventù+Sport destinata alla categoria di età fra i 5 e i 10 anni si prospetta molto intensa.

