

**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:** 6  
  
**Artikel:** Un ventaglio a portata di mano  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1001356>

### **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>**

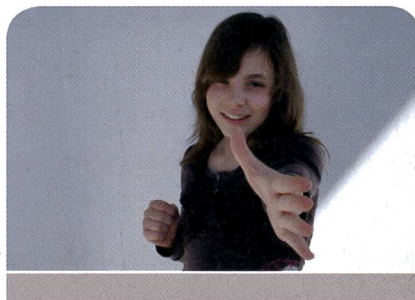
# Un ventaglio a portata di mano

**Novità editoriale //** Sono molteplici le combinazioni possibili in ambito di studio e movimento. Qual è il modo migliore per introdurle e cosa preferiscono fare i bambini? Presto, i docenti avranno a disposizione uno strumento didattico che risponderà a queste e ad altre domande.

► Selina Müller e Katrin Osterwalder, nel frattempo divenute docenti di scuola primaria, hanno approfondito il tema «studiare in movimento» nel loro lavoro di diploma all'Alta scuola pedagogica di Rorschach. Oltre ad un lato prettamente teorico, le due ex studentesse hanno elaborato una ricca raccolta di esercizi commentati da insegnanti, nonché una guida pratica per i docenti. La loro opera sarà presto pubblicata dalla casa editrice Ingold Verlag sotto forma di «raccolgitore di carte a tema» (v. riquadro in alto a destra).

## Il fai da te costa meno

Il raccoglitore sarà venduto con un opuscolo di istruzioni pratiche che fornirà ad allievi e docenti tutte le indicazioni indispensabili per fabbricare da soli una buona parte degli attrezzi necessari (ad es. Rola bola, bastoni o palline per giocare). In questo modo le spese scolastiche non subiranno un'impena e i ragazzi avranno maggior riguardo per gli attrezzi costruiti da loro stessi. «Studiare in movimento» è un manuale suddiviso in cinque categorie, esposte di seguito in modo assai succinto poiché il tutto è ancora in piena elaborazione. //



## Più svegli e concentrati

All'inizio della lezione o dopo una lunga fase di lavoro sedentario, dei piccoli e veloci giochetti con le dita o con le mani possono risvegliare la concentrazione.



## Avanzare in equilibrio

Camminare su una linea o una trave è un esercizio d'equilibrio molto semplice, che si presta particolarmente bene allo studio in movimento. Avanzando si possono ad esempio coniugare dei verbi oppure eseguire dei calcoli. Se col tempo l'esercizio diventa troppo facile, si può provare ad indietreggiare sulla trave oppure a procedere con un sacchetto sulla testa o tenendo un bastone in equilibrio su una mano.





Questi manuali si rivolgono a tutti i livelli. Gli esercizi proposti sono infatti costruiti in modo strutturato e progressivo, ciò che consente di adeguarli facilmente alle varie categorie d'età degli allievi. Oltre al tema «studiare in movimento», ne figurano altri molto interessanti, quali «Il calcio a scuola» e «Integrazione». Queste opere sono state pubblicate soltanto in tedesco. //

› [www.ingoldaq.ch](http://www.ingoldaq.ch)



Saltellare è un'attività molto proficua sia dal punto di vista della coordinazione sia da quello del rafforzamento. Mentre salta con la corda, un allievo può essere interrogato da un compagno su qualsiasi argomento. La griglia per saltare può essere collocata nel corridoio della scuola e all'aperto. Saltellando si possono memorizzare sinonimi o contrari, sillabare termini complessi oppure esercitare le caselline (disporre delle cartine su cui sono state trascritte sillabe o operazioni aritmetiche).



Durante il bilanciamento viene stimolato il senso dell'equilibrio. Il corpo e la mente sono all'erta e i muscoli pronti a reagire. Chi padroneggia il proprio equilibrio s'infonde automaticamente una buona dose di autostima e di fiducia. Ripetere parole in lingue straniere, trasformare delle unità di misura o raccontare una poesia a memoria sono attività che possono essere esercitate mentre si cerca di rimanere in equilibrio su un vecchio rotolo di cavi, la Rola bola o un asse mobile.



Giocare favorisce la capacità di concentrazione, la velocità di reazione, la capacità di posizionarsi nello spazio, come pure il senso del ritmo, dell'equilibrio e la nozione del tempo. Questa attività permette pure di migliorare la vista e di perfezionare la coordinazione e la percezione. Chi è in grado di giocare correttamente diventa più sicuro delle proprie azioni. E c'è di più: gli allievi più diligenti riescono a giocare con due o tre palline mentre leggono un testo, eseguono dei calcoli o cantano una canzone.