

Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport
Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola
Band: 10 (2008)
Heft: 6

Artikel: Spiegare per rendere più forti
Autor: Bürki, Reto
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1001593>

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>

Spiegare per rendere più forti

Correre, lanciare, saltare. Oggi, l'educazione fisica deve stimolare a fare soprattutto una cosa: muoversi! Ma è davvero l'unico obiettivo da perseguire? Andres Hunziker, docente di educazione fisica, è convinto che una lezione di qualità si contraddistingua anche per altre cose.

Reto Bürki; foto: Daniel Käsermann

► Le due ore di educazione fisica sono terminate. Gli alunni escono in silenzio dalla palestra. Le ragazze sono già nello spogliatoio, mentre qualche compagno si diverte ancora con l'ultimo pallone rimasto in palestra prima di recarsi tranquillamente sotto la doccia. È tempo per riflettere sul proprio operato. È stata una buona lezione? E se così non fosse, che cosa non ha funzionato? Ogni docente di educazione fisica conosce bene la situazione.

Questo genere di riflessioni affiorano dalla mente di Andres Hunziker ormai da 30 anni. «Con i feedback che giungono dagli allievi, questo sentimento mi aiuta a capire meglio se la classe sia riuscita ad acquisire le idee proposte. Questa è la base per continuare a collaborare.»

Bisogni diversi

Andres Hunziker insegna educazione fisica per passione. Da sempre nutre un profondo interesse per il movimento in tutte le sue salse. Per due anni, ha pure allenato la squadra nazionale juniori di pallavolo e diretto diverse opere teatrali scolastiche. Da quando si è laureato, ha sempre insegnato nelle scuole medie superiori. «Mi piacerebbe molto impartire lezioni di educazione fisica anche nella scuola materna ed elementare», rivela, «le condizioni sono certamente diverse ma sono convinto che sarebbe un'esperienza più che interessante.» Lavorare con le sue classi di scuola media superiore gli piace molto. Nella misura del possibile, cerca sempre di creare un mix composto di bisogni suoi personali, di quelli degli allievi e della collettività. Fra gli ingredienti di questa miscela figurano il piano d'insegnamento, la comprensione del proprio lavoro e il dialogo. «Si tratta innanzitutto di un rapporto di forza, poiché gli alunni sono obbligati a partecipare alla lezione.» Tuttavia, è nell'interesse di entrambe le parti riuscire a trasformare le ore da trascorrere insieme in palestra in una collaborazione costruttiva all'insegna della qualità.

Largo alla pedagogia

Cosa significa però «qualità» nella lezione di educazione fisica? Un quesito su cui le opinioni divergono, soprattutto quando ci si muove all'interno dell'interazione tra divertimento, sforzi motori ed esigenze legate alla formazione che caratterizzano questa materia. Ci si riferisce per caso ai litri di sudore persi dai ragazzi durante la lezione? O all'esecuzione perfetta di una mossa studiata per un trime-

stre intero? Oppure ancora al sorriso che illumina i visi al termine di un esercizio riuscito?

Andres Hunziker cerca di rispondere a questo interrogativo esponendo la propria interpretazione della professione di docente di educazione fisica. «Mi considero innanzitutto un pedagogo e non un fanatico di sport.» Quando tenta di incoraggiare i giovani a muoversi, a giocare e a praticare sport lo fa senza mai perdere di vista l'aspetto educativo. L'accento lo pone sullo sviluppo di determinate caratteristiche della personalità quali la tolleranza, il rispetto, la volontà o la correttezza, valori che movimento e sport sono in grado di veicolare.

In questo contesto, Hunziker fa riferimento ad una citazione di H. v. Hentig: «spiegare per rendere più forti». Nella lezione di educazione fisica, la specificità (ad esempio la tecnica o il know-how in ambito di promozione della salute) è strettamente correlata con la personalità degli allievi (comportamenti etici, valori, autostima).

Un nesso con la quotidianità

La correlazione, nelle lezioni di Andres Hunziker emerge in modo visibile nei momenti in cui interrompe l'attività per radunare i ragazzi e trasmettere loro qualche nozione oppure stimolare la discussione. Dario, 18 anni, conosce molto bene questi time out. «Quando si gioca capita spesso che durante una breve pausa il prof vada dalla squadra che sta perdendo per fornirle qualche consiglio sui provvedimenti da prendere per cercare di rimontare.» Il ragazzo evidenzia anche gli esercizi di rafforzamento e di resistenza introdotti regolarmente da Hunziker e l'abitudine di stabilire un nesso con la realtà. «È davvero motivante fare lezione in questo modo», afferma.

Questo parallelismo fra scienza e movimento lo ha percepito anche Dino. «Trovo sia un'ottima cosa che la lezione non si basi su nulla di infondato», spiega il 18 enne, precisando che in tal modo gli allievi vengono orientati sugli effetti che i contenuti produrranno a breve e a lungo termine. All'inizio, tuttavia, Dino aveva qualche riserva circa i time out. «A me piace dare il massimo e quando pratico sport non riesco a starmene tranquillamente seduto. Perciò di tanto in tanto m'impazientivo.»



Lavoro cerebrale e nozioni scientifiche

Nelle discussioni sui costi generati dal tempo trascorso in movimento, Andres Hunziker non sostiene l'opinione, ormai ampiamente diffusa, secondo cui l'educazione fisica a scuola dovrebbe compensare la mancanza di attività fisica che dilaga fra i bambini. «Personalmente credo che una lezione in cui i giovani imparano e capiscono il perché dovrebbero muoversi maggiormente e quali vantaggi regalerebbe loro una capacità di prestazione elevata equivale a tre lezioni di movimento intensivo.» Lo sport, dunque, non deve compensare la carenza di attività fisica durante il tempo passato a studiare altre materie, bensì collegare il movimento con il lavoro cerebrale, le nozioni scientifiche e le emozioni.

Hunziker è cosciente che il contenuto delle sue lezioni non sia fatto su misura per ogni allievo. Quelli che amano in modo particolare il movimento a volte infatti desidererebbero poter beneficiare maggiormente di fasi attive e meno di momenti destinati alla riflessione. Per cercare di compensare e placare questo bisogno naturale di muoversi, l'insegnante inserisce quindi delle sequenze di gioco molto intensive nella seconda parte della lezione.

Un cammino affascinante

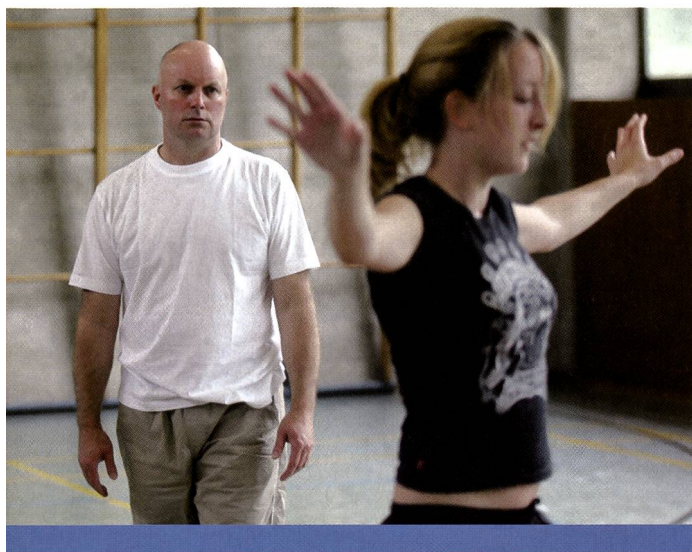
Un docente di educazione fisica è confrontato con gli aspetti qualitativi non soltanto durante la preparazione della lezione, ma anche nel rapporto diretto con i giovani. A questo riguardo, per il basilese la cosa più importante è riuscire a definire la propria posizione e gli obiettivi che ne derivano durante la lezione. «Quando mi assumo la

responsabilità di una nuova classe, la prima cosa che faccio è mostrare agli allievi dove ci troviamo in quel momento e dove ho intenzione di portarli». È indifferente se il contesto sia la fase di apprendimento della capovolta oppure degli esercizi di giocoleria. «Per molti ragazzi, il cammino verso il miglioramento sino all'esito positivo, può essere altrettanto affascinante e motivante del risultato stesso.» Secondo Hunziker, per riuscire a percorrere questa strada insieme ai giovani, un docente di educazione fisica dovrebbe possedere soprattutto due qualità: la capacità di coinvolgere e di condurre. «Gli alunni devono sentire che si vuole insegnare loro qualcosa e per farlo è necessaria una buona organizzazione e gestione, così come un'osservazione costante ed intensa di ogni individuo nonché della classe nella sua globalità.»

La formula magica per una lezione di qualità non esiste. Andres Hunziker ne è assolutamente consapevole. «Ci sono situazioni in cui gli allievi sono disinteressati, poco motivati o semplicemente non hanno voglia di fare nulla. Anche ai miei tempi era così e nemmeno in futuro le cose cambieranno.» Se in questi momenti, tuttavia, l'insegnante non è in grado di reagire e di trasmettere entusiasmo ai ragazzi riaccendendo la fiamma, a pagarne lo scotto sarà la qualità della lezione.

Differenziazione difficile

Riaccendere l'entusiasmo spesso è una questione individuale che richiede molto impegno. Una classe è sovente composta di 20 allievi o più, ognuno dei quali ha un vissuto, dei desideri e dei timori propri.



All'interno di questa differenziazione, Hunziker intravede un potenziale di miglioramento. «Voglio riuscire a portare ciascuno oltre il livello in cui si trova, mostrandogli quanto possa essere stimolante progredire insieme.»

Cosa significa la non qualità?

Per chiarire la questione della qualità nell'insegnamento dell'educazione fisica sarebbe forse utile parlare delle caratteristiche del suo contrario. Cosa significa la non qualità in una lezione? Hunziker nomina innanzitutto «l'unilateralità», relativizzando però subito la propria affermazione. «Se un insegnante riesce comunque ad accendere l'interesse dei propri alunni nei confronti di uno sport o del movimento e a mantenerlo vivo con una lezione a ca-

attere unilaterale, questo modo di procedere può rivelarsi anche proficuo.»

L'indifferenza è un'altra peculiarità della non qualità. Dal profilo dei processi e degli output delle lezioni, significa che l'insegnante manifesta disinteresse nei confronti dei progressi compiuti dai ragazzi o degli errori e dei problemi che insorgono. «Questo atteggiamento si riflette sui giovani ed impedisce di instaurare una buona collaborazione fra le parti.»

Anche la quantità ha il suo peso

Nella discussione sulla qualità, non deve mai mancare l'aspetto della quantità. In questo contesto, Hunziker richiama l'attenzione sull'attuale revisione della legge federale. Egli è convinto che per garantire un minimo di educazione fisica le tre ore obbligatorie vadano mantenute. Ma, contemporaneamente, è pure dell'avviso che la scuola non abbia ancora esaurito il proprio potenziale per integrare il movimento nella sua quotidianità, vale a dire anche al di fuori delle ore di educazione fisica. È perciò auspicabile un incremento quantitativo anche da questo punto di vista. «Gli effetti positivi della lezione e delle pause in movimento sono dimostrati da tempo», sottolinea il sostenitore dei progetti e degli studi relativi alla scuola in movimento condotti in Svizzera e all'estero. «È giunta l'ora di riconoscere che l'inserimento di dosi più cospicue di movimento a scuola aumenta la qualità dell'istituzione.» //

➤ *Andres Hunziker è docente di educazione fisica al Liceo di Oberwil (Basilea Campagna) e responsabile della formazione continua dell'ASEF.*

Contatto: andres.hunziker@svss.ch

Publicit

TROUVÉ UN DOMAINE SKIABLE D'ENFER?

Où donner et trouver des conseils: la plateforme
des fous de la neige pour les fous de la neige.

SNOWFRIENDS.CH

