Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport

Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola

Band: 11 (2009)

Heft: 2

Artikel: Certificati da rivedere

Autor: Rossetti, Giovanni

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1001212

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: 09.12.2025

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

Certificati da rivedere

Dr. Giovanni Rossetti. I medici sono imbrigliati in un circolo vizioso che sfocia spesso in una prescrizione di una dispensa generale da tutte le attività fisiche. Ma come venire a capo di una situazione insoddisfacente?

Sono di solito i medici di base (generalisti, pediatri o internisti) che dispensano dalle lezioni di educazione fisica. I medici svizzeri sono noti per non praticare molto sport e conoscono poco i corsi di educazione fisica. Sono inoltre oberati dal lavoro e da compiti burocratici.

La dispensa è richiesta spesso della madre, perlopiù senza paziente, al telefono o direttamente alla ricezione dello studio medico, spesso diversi giorni dopo l'infortunio o la malattia. Il genitore crede sovente che evitare i corsi di educazione fisica faccia bene al figlio, favorendone la guarigione e il recupero scolastico. Cosa scrivere sulla dispensa? Dato che non pratica né conosce lo sport ed è oberato da mansioni burocratiche, la soluzione più facile per il medico è quella di dispensare da ogni attività fisica.

Così sembrano contenti tutti: la mamma davanti alla ricezione con il braccio teso, l'allievo che evita la ginnastica e a volte anche il docente, che non corre il rischio di un altro infortunio in palestra. In Ticino questi certificati non possono superare il mese, dopo di che ci deve pensare il medico scolastico... che ci pensi poi lui, pensa il medico di base.

Esiste anche la possibilità di specificare quale attività può compiere l'allievo al suo ritorno in palestra. Ma il tempo a disposizione del medico è poco, i genitori sono molto esigenti e riempire nel dettaglio dei certificati quando non si conosce l'attività in palestra non è evidente. Come uscire da questo circolo vizioso? Permettetemi due domande provocatorie: ma se esiste lo sport per portatori di handicap, non si potrebbero introdurre delle attività fisiche scolastiche adatte per ogni tipo di allievo? E se un allievo è abbastanza in salute per frequentare i corsi, non lo è anche per quelli di educazione fisica?

Considerata la mole di lavoro amministrativo dei medici bisognerebbe facilitare il loro compito dotandoli di un mezzo adatto per selezionare le attività fisiche che l'allievo può seguire anche se malato o infortunato. Il medico dovrebbe avere a disposizione un certificato prestampato in cui, per ogni patologia principale, è indicato quali attività sportive sono fattibili. Questo strumento utilissimo va preparato da medici scolastici e responsabili dell'educazione fisica e consentirebbe ai medici di firmare dei certificati più idonei alla vita sportiva e allo sviluppo degli allievi. ■

Il dr. Giovanni Rossetti, specialista FMH in pediatria e medicina interna, ha uno studio di pediatria a Biasca nel Canton Ticino.

Contatto: dr.rossetti@bluewin.ch

Più piste ciclabili in città

Antonio Ferretti. Pedalare per moltiplicare l'intelligenza. E non solo quella motoria. Guidare una bicicletta, senza l'aiuto delle rotelline laterali, per un bambino che non ha ancora compiuto i 5 anni, significa sviluppare enormemente equilibrio, coordinazione e riflessi.

Rimanere in bilico su due ruote e nel contempo reagire davanti ad un ostacolo, frenare, ripartire e ridistribuire il peso del corpo, sono esercizi che sembrano scontati e banali, ma sono attività che stimolano tutte le funzioni cerebrali. Se aggiungiamo, con la frequenza della pedalata, irrorazione e ossigenazione del cervello, in crescita esponenziale a quell'età, otteniamo un vistoso miglioramento dei cinque sensi e delle funzionalità stesse del muscolo cerebrale, che come ogni muscolo, cresce con l'uso.

Detta così sembra una mera teoria scientifica, allora diciamo innanzitutto che pedalare è bello, divertente e liberatorio. Una piccola avventura attorno a casa, che purtroppo però, è diventata per molti bambini una sfida pericolosissima, a causa del traffico e della mancanza di spazi sicuri. Perfino il tragitto casa-scuola ormai non è più praticabile. Così si è persa una possibilità molto semplice e naturale per aiutare il bambino nel suo sviluppo in età precoce. Una possibilità per colmare questa lacuna ci sarebbe: costruire più piste per la BMX nelle città. Questa disciplina olimpica si adatta perfettamente a bambini a partire dai cinque anni e abbina divertimento puro, allo sviluppo di tutte le qualità e le funzionalità cerebrali. In molte città anglosassoni esistono già parchi gioco con piccole piste di BMX, come da noi ci sono quelle per gli skater. Ecco, questo potrebbe essere un rimedio efficace per avviare un bambino alla pratica della bici senza pericoli dovuti al traffico.

Pedalare in età precoce predispone in modo ottimale a molte altre attività sportive, da quelle sulla neve a pattinaggio e atletica. Allora genitori, ma anche insegnanti, non esitate! Insegnare ad un bambino a pedalare da solo senza l'ausilio delle rotelle laterali è facile, ma il papà o la mamma devono essere pronti per qualche giorno a sacrificarsi e a sopportare forti dolori dorsali per correre accanto al bambino, tenendo e mollando la sella per brevi istanti, fin quando da solo, il bambino griderà: «mollami»! Ecco il momento magico che non si dimenticherà più.

Antonio Ferretti è giornalista presso la Televisione svizzera di lingua italiana. In passato è stato ciclista professionista.

Contatto: Antonio.Ferretti@rtsi.ch