

**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  
  
**Rubrik:** Certificati alla mano

### **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>**

# Certificati alla mano

Sono dettagliati e contengono informazioni pertinenti per i docenti di educazione fisica. La nuova generazione di certificati medici favorisce il dialogo tra il medico curante e la scuola. Lo dimostrano tre esempi.

Nicola Bignasca

Il certificato medico ha un valore vincolante per la scuola e per il docente di educazione fisica. Esso va applicato imperativamente e alla lettera. Più è esplicito e particolareggiato, meno è fonte di interrogativi e di dubbi da parte del docente. I nuovi modelli vanno nella giusta direzione. Purché vengano compilati giudiziosamente dal medico curante.

## Canton Lucerna

☐ Malattia ☐ Infortunio

**Durata dell'assenza:**  
\_\_\_\_\_ giorni \_\_\_\_\_ settimana/e

☐ non può partecipare ad **alcuna** attività fisica.  
☐ può partecipare a **tutte** le attività sportive **eccetto**:

**Dispensato/a da**

<input type="checkbox"/> sport all'aperto	<input type="checkbox"/> nuoto
<input type="checkbox"/> immersione	<input type="checkbox"/> ginnastica agli attrezzi
<input type="checkbox"/> esercizi che prevedono salti/slanci	<input type="checkbox"/> carichi continui
<input type="checkbox"/> altro: _____	

**Raccomandazioni al docente di educazione fisica**

<input type="checkbox"/> sala pesi possibile	<input type="checkbox"/> allenamento specifico
<input type="checkbox"/> allenamento progressivo specifico	<input type="checkbox"/> si desidera un feedback

### Apprezzamento

- ✓ Consigli ai docenti
- ✓ Possibilità di contattare il medico curante
- Assenza di disposizioni particolari per le lunghe assenze
- Assenza di indicazioni per i giochi di squadra

## Canton Ginevra

L'allievo non può partecipare alle lezioni di educazione fisica dal \_\_\_\_\_ al \_\_\_\_\_ (meno di tre mesi)

Livello I: ☐ può partecipare a tutte le attività eccetto: \_\_\_\_\_

Livello II: ☐ può correre per 10 minuti  
☐ può partecipare ai giochi di squadra

Livello III: ☐ può camminare per 20-30 minuti  
☐ può fare degli allungamenti (stretching)

Livello IV: ☐ non può partecipare ad alcuna attività fisica

**Osservazioni:**

- ☐ L'allievo deve presentare questo certificato prima della terza assenza.
- ☐ Questo certificato non può superare la durata di tre mesi.
- ☐ L'allievo non è autorizzato ad allontanarsi dalla scuola.
- ☐ Nella misura del possibile, l'allievo può essere coinvolto nelle attività organizzate durante la lezione (cronometraggio, arbitraggio, osservazione, ...).
- ☐ Un lavoro scritto può essere chiesto come compito sostitutivo.

### Apprezzamento

- ✓ Definizione precisa dei livelli di incapacità.
- ✓ Termine preciso per l'inoltro del certificato.
- Non è contemplata per il docente la possibilità di contattare il medico curante.



## Canton Ticino

### Apprezzamento

- ✓ Coinvolgimento del medico scolastico.
- Non è contemplata la possibilità per il docente di contattare il medico curante.

- ☐ L'allievo deve essere dispensato totalmente dalle lezioni di educazione fisica (massimo un mese).
- ☐ L'allievo deve beneficiare di lezioni di educazione fisica adattate:
  - ☐ può correre
  - ☐ può camminare e praticare esercizi senza carico
  - ☐ può partecipare a giochi di squadra
  - ☐ deve essere esentato dagli esercizi fisici, ma può partecipare alle lezioni di educazione fisica con attività quali l'arbitraggio, l'organizzazione, ...

### Osservazioni:

L'incapacità a frequentare le lezioni di educazione fisica superiore al mese – in assenza di manifesta impossibilità, es. traumi fissati con gesso, utilizzo di stampelle – deve essere certificata dal medico scolastico. Inoltre, il medico scolastico, se ritenuto necessario dalla scuola, verifica le dispense dalle lezioni di educazione fisica, anche di durata inferiore al mese.

## «Prof, sono indisposto!»

E come reagire se un allievo richiede l'esonero per delle bagattelle che, in linea di principio, non richiedono una visita medica? Susanne Paulet, assistente-medico presso lo Swiss Olympic Medical Center di Macolin ha riassunto in una tabella le situazioni più usuali con cui il docente è confrontato nella sua quotidianità. Molte attività fisiche e sportive sono comunque permesse con le dovute cautele.

Sintomi	Attività possibili	Attività non consigliate	Indicazioni particolari
Raffreddore senza febbre	Ginnastica leggera, sport di squadra e giochi con la palla non troppo impegnativi, allenamento tecnico	Allenamento della resistenza, allenamento ad intensità elevata, sport acquatici	In caso di tosse persistente per oltre una settimana si consiglia una visita medica
Febbre	Esonerati da qualsiasi attività!		Esonero da tutte le lezioni, compresa l'educazione fisica, sino alla scomparsa della febbre!
Mal di testa	Ginnastica leggera, giochi con la palla non troppo impegnativi, allenamento tecnico al suolo, nuoto non troppo impegnativo	Allenamento ad intensità elevata, sport che richiedono una grande concentrazione (ad es. ginnastica agli attrezzi) o che comportano rischi di caduta	In caso di ripetuti mal di testa o di sintomi collaterali come vomito, si consiglia una visita medica
Nausea senza vomito	Attività che comportano una postura eretta	Esercizi che obbligano a rimanere a testa in giù o a eseguire rapidi movimenti del capo (ginnastica al suolo, stand, ecc.)	Esonero in caso di vomito
Dolori mestruali	Tutte, tenendo comunque in considerazione l'intensità dei dolori		Ragazze più giovani dispensate dalla pratica di attività in acqua
Dolori dorsali	Attività che non provocano dolori	Esercizi che richiedono movimenti forzati della colonna vertebrale	In caso di dolori cronici e forti e/o sintomi collaterali (debolezza, ecc.) si consiglia di recarsi urgentemente dal medico
Allergie	Tutte le attività che non espongono ad agenti allergenici	Esposizione ad agenti allergenici (ad es. attività all'aperto durante la stagione dei pollini)	In caso di allergie gravi non esitare a ricorrere al set d'emergenza.

Al sito [www.mobile-sport.ch](http://www.mobile-sport.ch) trovate ulteriori indicazioni sul comportamento da adottare nei confronti di altre patologie.