

**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:** 6

**Artikel:** Risate e sudore  
**Autor:** Bignasca, Nicola  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1001267>

### 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>**





# Risate e sudore

La psiche del bambino è un mondo magico, tanto affascinante quanto sfuggente. Per illustrare questa sfera di per sé astratta il manuale Kids propone un approccio concreto e ricco di prospettive che poggia su tre colonne: divertimento, apprendimento, prestazione.

Nicola Bignasca; foto: Ueli Känzig, Philipp Reinmann

**L**a mente, le emozioni, le motivazioni, la percezione di sé e degli altri sono alcune espressioni cui si ricorre nel gergo popolare per dare un contenuto al termine di psiche. Il manuale Kids affronta questa tematica nel capitolo iniziale quasi a sottolineare la sua centralità nell'educazione motoria e sportiva dei bambini tra i 5 e i 10 anni. E lo fa a modo suo nel solco della linea tracciata nella Guida didattica di G+S in cui si parla di «sostanza emozionale» e di «competenza mentale e tattica», e proponendo un avvicinamento progressivo al modello della prestazione sportiva attraverso un ciclo di regolazione basato sul piacere di muoversi. Jacqueline Varisco è l'autrice di questo capitolo. «Se un bambino si diverte facendo sport, è più motivato, si esercita con maggiore applicazione e ha più probabilità di aver successo. Queste esperienze positive gli permettono di sviluppare la fiducia in se stesso e ciò si ripercuote positivamente

sulla sua voglia di fare sport.» Il ragionamento non fa una grinza, anche perché questo ciclo di regolazione non è una novità assoluta, bensì trae lo spunto dai contenuti della collana di manuali di educazione fisica nella scuola pubblicata negli anni Settanta. «Questo ciclo di regolazione è comprensibile e facile da attuare», aggiunge l'autrice «e poi permette di affrontare tutti gli elementi di psicologia dello sviluppo.»

## Differenze sostanziali fra piccoli e grandicelli

In ogni lezione di sport ci si dovrebbe divertire in compagnia, apprendere e fornire prestazioni. Questo è il messaggio principale del manuale Kids e la quintessenza della parte dedicata alla psiche. Così come anche nella sezione riservata al corpo (cfr. riquadro a pag. 13), ogni capitolo è introdotto con una presentazione dei punti essenziali di cui il monitor deve

tener conto nella preparazione e nello svolgimento della lezione. Per chi vuole approfondire la tematica, il manuale offre ulteriori spunti in cui, in particolare, si descrive come i singoli elementi della psicologia dello sviluppo si manifestano concretamente nei bambini. E siccome, in questa fascia d'età, le differenze fra i singoli sono molto accentuate, la guida didattica fa una distinzione tra i più piccoli (dai 5 agli 8 anni) e i più grandi (dai 7 ai 10 anni). «Questa suddivisione di massima ci è sembrata opportuna» afferma Jacqueline Varisco «considerando che al momento della scolarizzazione spesso determinati aspetti dello sviluppo psicologico, come p.es. la motivazione, l'attenzione, la fiducia in sé stessi, l'egocentrismo, subiscono cambiamenti chiaramente recepibili dall'esterno.» Si pensi ad esempio come la capacità dei più piccoli a giocare in grandi gruppi sia ancora poco sviluppata e si acquisisca progressivamente attorno ai dieci anni.

### Ride bene chi ride per primo

La scelta di imbastire un modello d'insegnamento partendo dal divertimento sia tanto sorprendente quanto logica. È evidente che l'azione di ridere è da intendere in questo contesto in senso figurato come uno stato emozionale positivo che va oltre il semplice sorriso. «Stati d'animo positivi possono essere raggiunti in diversi modi» afferma Jacqueline Varisco, «ad esempio tramite l'accettazione sociale, l'autostima, l'amicizia, la curiosità, le conoscenze, il successo e l'indipendenza.» In questo senso è vero che il movimento sprona i bambini a dare libero sfogo alla loro fantasia, gioia, curiosità e piacere di vivere un'esperienza di gruppo. Per certi versi, i bambini si definiscono attraverso il movimento.

### Premiare il risultato e l'impegno

Ciò che per loro risulta essere un impulso innato al movimento, per i monitori e i maestri di scuola primaria rappresenta una felice situazione di motivazione intrinseca da cui si può – anzi, si deve – cogliere a piene mani. Il compito è relativamente facile a condizione di applicare correttamente semplici principi metodologici che il manuale descrive con esempi delucidanti: «la lezione deve essere interessante, ludica e divertente e consentire agli allievi di vivere parecchie esperienze di successo» ecc.

Siccome una buona dose di motivazione è presente già di natura, il buon insegnante deve impegnarsi ad alimentarla. Jacqueline Varisco: «deve lodare gli sforzi dei bambini, sfruttare il loro innato ottimismo e la certezza di riuscire.» Se con i più piccoli ci si può limitare a dare dei feedback individuali, a partire dai 7-8 anni ci si può riferire a tutto il team, in modo tale da sviluppare il bisogno e la sensazione di appartenere a un gruppo. In ogni caso è bene fornire degli apprezzamenti sia sulla prestazione ottenuta sia sull'impegno dimostrato.

### Coltivare il rapporto tra coetanei

I bambini tra i 5 e i 10 anni sono sicuramente più facili da gestire rispetto agli adolescenti. Le loro emozioni sono più trasparenti. I più piccoli sono orgogliosi se riescono a svolgere un compito e si vergognano se non sono capaci di fare qualcosa di semplice. «Cercano di regolare da soli le proprie emozioni, distraendosi, facendo altro o calmandosi con il gioco» afferma Jacqueline Varisco. Pertanto, se ad esempio un bambino scoppia a piangere, è bene concedergli un momento di pausa in cui, se necessario, possa raccontare le sue paure e preoccupazioni. Anche in questo ambito il manuale Kids dispensa consigli molto utili e pratici come, ad esempio, quello di «scegliere consegne motorie di diffi-

coltà adeguata per evitare che la paura predomini e impedisca un apprendimento efficace.»

In questa fase della loro vita, molti bambini provano per la prima volta delle esperienze di gruppo. Il rapporto tra coetanei influisce in modo determinante sullo svolgimento delle attività motorie e sportive. Il ruolo del monitor è fondamentale e il manuale Kids spiega con dovizia come comportarsi in queste situazioni: «trasmettere regole vincolanti da rispettare nei contatti con gli altri, ad es. scusarsi se necessario; in caso di conflitti con comportamento aggressivo cercare validi argomenti» ecc.

### Apprendimento a tutto spiano

Bambini motivati, che sanno gestire le loro emozioni e il rapporto con i coetanei sono ottimamente predisposti per portare a buon fine il percorso di apprendimento. Sì perché le loro strutture cerebrali sono già ben sviluppate per imparare sequenze motorie anche complesse. Jacqueline Varisco: «i bambini imparano molto rifacendosi a elementi noti o imitando». È il momento ideale per acquisire un bagaglio di movimenti diversificato e poliedrico. Ciò nonostante è bene sapere che le funzioni cerebrali collegate al controllo dell'attenzione e alla capacità di rielaborazione delle informazioni sono ancora precarie e non consentono di apprendere consegne tattiche difficili. Ad esempio, i bambini sono in grado di afferrare e passare la palla in vari modi ma se lo debbono fare seguendo una traiula precisa e coinvolgendo i compagni questo compito risulterà loro troppo complesso.

### Modelli alla lente

In questa fascia d'età i bambini imparano volentieri osservando gli altri e cercando di riprodurre il più fedelmente possibile ciò che hanno visto. «Gran parte dell'apprendimento avviene tramite l'osservazione di modelli, ad esempio genitori, monitori, altri bambini», osserva Jacqueline Varisco. Pertanto, il monitor assume un ruolo-chiave, in quanto il suo comportamento generale è soggetto a uno studio preciso da parte dei bambini con lo scopo di imitarlo con dovizia di particolari. Il modo in cui si porge a loro, si esprime, li sostiene, li aiuta, rispetta la puntualità e la correttezza sono atteggiamenti che non passano inosservati e vengono interiorizzati dai fanciulli. Da questo punto di vista, si capisce la ragione per cui il manuale Kids sottolinea l'importanza del metodo «dimostrare/ripetere» e lo presenta in tutte le sue variazioni. Infatti, non è sempre il monitor che deve fungere da modello ma si può benissimo ricorrere a mezzi audiovisivi o ad aiuti tattili oppure alla dimostrazione da parte di altri bambini. Comunque, ci deve sempre essere spazio sufficiente per sperimentare altri metodi più aperti in cui gli allievi possono svolgere indipendentemente dei compiti motori.

### Variare a piacimento

Il bambino tra i 5 e i 10 anni dispone di una facoltà limitata di acquisire informazioni dall'ambiente attraverso i cinque sensi. Essa dipende dal grado di sviluppo della sua attenzione. «Per prima si sviluppa l'attenzione costante, che indica la durata della concentrazione di un bambino» afferma Jacqueline Varisco. «Nell'infanzia l'attenzione dura più a lungo nel gioco che in esercizi specifici. La capacità di concentrarsi in modo selettivo costituisce un importante criterio per la scolarizzazione del bambino.» Anche su questo tema il manuale Kids si esprime in termini chiari e definisce al minuto la durata delle singole attività. Per i più piccoli: 8-10 minuti per esercizio, 15-20 minuti per gioco. I più grandicelli rie-

scono ad esercitarsi durante 10-20 minuti e a svolgere un gioco per più di 20 minuti.

Per sfruttare pienamente le risorse della memoria a corto e a lungo termine il monitore dovrebbe ricorrere ad accorgimenti di facile attuazione basati sul principio della variazione: p.es. tra movimenti conosciuti e nuovi compiti motori, tra gioco ed esercitazione, tra attività indoor e outdoor, tra sforzo e pausa, ecc. In ogni caso è bene che eviti di dispensare troppe istruzioni e correzioni in quanto la capacità di acquisizione di informazioni è limitata in questa fascia d'età. «I bambini devono e possono fare errori» afferma Jacqueline Varisco. «Consegne aperte permettono loro di scoprire e percepire i movimenti.»

### Il piacere della prestazione

I bambini si impegnano a fondo per padroneggiare i compiti che si sono posti e per soddisfare le aspettative del monitore. La loro predisposizione verso la prestazione è ottimale. I più piccoli sono convinti di disporre delle risorse necessarie per portare a buon fine ogni impresa in cui si lanciano e tendono a confondere le capacità con l'impegno. «Sono interessati alle proprie prestazioni personali e si misurano soprattutto con sé stessi» afferma Jacqueline Varisco. «Nei bambini più grandi la prestazione è rapportata anche al successo, ad es. alle note scolastiche, e al confronto con i coetanei.»

Già in tenera età ai bimbi piace confrontare le loro prestazioni attuali con quelle precedenti e prendere atto con soddisfazione dei loro progressi. Ciò contribuisce a sviluppare una fiducia positiva in sé stessi, un parametro molto importante in quanto rimane relativamente stabile durante tutta la vita. Il monitore può incidere positivamente su questo parametro applicando gli accorgimenti descritti nel manuale Kids. Per esempio lasciar fare i bambini e non

guidarli sempre, lodare e sfruttare i loro sforzi e il loro ottimismo, nelle gare dare maggiore importanza all'aspetto cooperativo (aiutarsi a vicenda) piuttosto che a quello competitivo (vincere).

### Il bello dell'egocentrismo

I bambini sono egocentrici, si sentono sempre al centro delle attenzioni e non sono ancora in grado di analizzare una situazione ponendosi nella prospettiva di un'altra persona. Questa peculiarità è uno stadio positivo e naturale del loro sviluppo di cui il monitore deve tener conto, quando interagisce con loro. Ad esempio, dovrebbe disporsi al loro fianco quando trasmette delle spiegazioni o dei feedback. In una situazione di gioco è bene mettere l'accento su al massimo due elementi – p.es. passare la palla e correre –, poiché le energie del bambino sono assorbite dal proprio agire. In questa fascia d'età è ancora prematuro affidare ai bambini dei compiti di arbitraggio o di assistenza come aiuto-monitore. Solo i più grandicelli riescono a mettersi nei panni dei loro coetanei. A partire da questo momento il monitore può introdurre situazioni di gioco più complesse che richiedono collaborazione e fairplay.



Jacqueline Varisco è docente di educazione fisica e psicologa.

**Contatto:**  
[jacquelinegubler@bluewin.ch](mailto:jacquelinegubler@bluewin.ch)

## Un corpo a bersaglio

Alla parte riservata alla psiche segue una sezione dedicata al corpo, detta anche physis, in cui il manuale Kids affronta il tema dello sviluppo della capacità di prestazione motoria. E lo fa riprendendo i principi descritti nella Guida didattica di G+S, in cui si parla di capacità coordinative e riserve condizionali. Essi vengono coniugati tenendo conto delle caratteristiche di questa fascia d'età in base alle raccomandazioni motorie nelle quali la promozione della salute assume un ruolo centrale. Ogni singola componente di questo modello raffigurato a forma di bersaglio viene presentata nei suoi aspetti più rilevanti per la pianificazione e lo svolgimento dell'insegnamento con bambini dai 5 ai 10 anni:

- **Migliorare la coordinazione:** perché i bambini sono così dotati nell'apprendimento della coordinazione e come migliorare l'abilità del bambino?
- **Stimolare il sistema cardiovascolare:** si può sottoporre a sforzi il sistema cardiovascolare di un bambino?
- **Rafforzare i muscoli e migliorare la velocità:** in che modo si possono allenare forza e velocità nei bambini?
- **Rafforzare le ossa:** perché si debbono rafforzare le ossa dei bambini?
- **Mantenere e migliorare la mobilità articolare:** perché i bambini devono allungarsi?

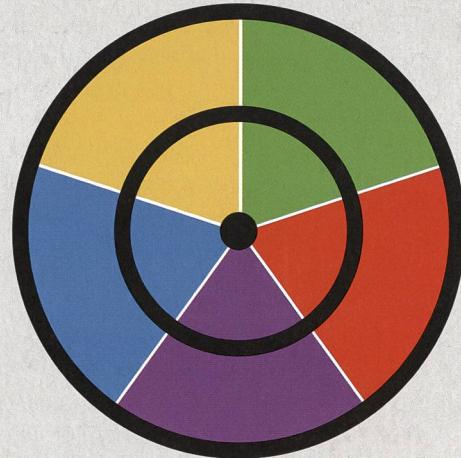


Fig.: I cinque ambiti delle raccomandazioni di movimento per bambini e giovani (UFSPO, UFSPI, Promozione salute svizzera, rete svizzera salute e movimento, 2006). Verde = migliorare la coordinazione; rosso = stimolare il sistema cardiovascolare; viola = rafforzare i muscoli; blu = rafforzare le ossa; giallo = mantenere la mobilità articolare.