

**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

**Vorwort:** Editoriale  
**Autor:** Bignasca, Nicola

#### 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>**

# mobile

«mobile» (anno 11, 2009) è nata dalla fusione delle riviste «Mocolin» (1944) e «Educazione fisica nella scuola» (1890)

**Editori:** Ufficio federale dello sport UFSPO rappresentato dal suo direttore, Matthias Remund, Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola, rappresentata dal suo presidente, Ruedi Schmid

**Coeditore:** L'Ufficio svizzero per la prevenzione degli infortuni upi è il nostro partner per tutte le questioni inerenti la sicurezza nello sport.

**Indirizzo:** «mobile», UFSPO, 2532 Macolin, Tel.: +41 (0)32 327 64 18; fax: +41 (0)32 327 64 78, E-mail: mobile@baspo.admin.ch, www.mobile-sport.ch

**Redazione:** Francesco Di Potenza, Pot (caporedattore, edizione tedesca), Raphael Donzel, RDo (vice-caporedattore, edizione francese), Nicola Bignasca, NB (edizione italiana), Lorenza Leonardi Sacino, LLe (edizione italiana), Daniel Käsermann, dk (redazione fotografica), Philipp Reinmann (foto), Ueli Känzig (foto)

**Grafica e impaginazione:** Franziska Hofer, Monique Marzo

**Traduzioni:** Davide Bogiani, Lorenza Leonardi Sacino

**Stampa:** Zollikofer AG, Fürstenlandstrasse 122, 9001 St. Gallen, Tel.: +41 (0)71 272 77 77, fax: +41 (0)71 272 75 86

**Riproduzione:** Gli articoli, le foto e le illustrazioni pubblicati su «mobile» sono soggetti al diritto d'autore e non possono essere riprodotti o copiati, in tutto o in parte, senza autorizzazione da parte della redazione. La redazione declina ogni responsabilità per i testi e le fotografie inviati senza esplicita richiesta.

**Abbonamenti / Cambiamenti di indirizzo:** Zollikofer AG, Leserservice, Fürstenlandstrasse 122, 9001 St. Gallen, Tel.: +41 (0)71 272 72 36, Fax: +41 (0)71 272 75 86, E-mail: mobileabo@swissprinters.ch

**Prezzo di vendita:** Abbonamento annuale (6 numeri): Fr. 42.– (Svizzera), € 36.– (estero)  
Numeri arretrati: Fr. 10.–/€ 7.– (spese di spedizione escluse).

**Annunci pubblicitari:** Zollikofer AG, Alfred Hähni, Riedstrasse 11, 8824 Schönenberg, Tel.: +41 (0)44 788 25 78 Fax: +41 (0)44 788 25 79

## Tiratura (REMP)

Edizione in italiano: 2426 esemplari  
Edizione in tedesco: 9757 esemplari  
Edizione in francese: 2216 esemplari  
**ISSN 1422-7894**

**Foto di copertina:** Keystone

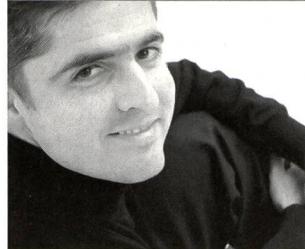
**Login www.mobile-sport.ch:**

**User:** mobile2

**Password:** %mobile2am

[www.ufspo.ch](http://www.ufspo.ch)

[www.asep-svss.ch](http://www.asep-svss.ch)



Care lettrici, cari lettori

**G**li esoneri dalle lezioni per motivi di malattia e/o infortunio sono una variabile non trascurabile dell'insegnamento dell'educazione fisica a scuola. Richiedere la cosiddetta «dispensa» è un diritto sacrosanto a cui gli allievi possono – e debbono – ricorrere qualora il loro stato di salute preclude una partecipazione attiva alle lezioni. Gli esperti in materia sono molto categorici nell'affermare che solo poche patologie e gravi infortuni richiedono un esonero totale dall'educazione fisica.

Ciò nonostante, dalle sporadiche ma autorevoli statistiche effettuate sull'argomento si evince che il numero degli esoneri, ottenuti su presentazione del certificato medico, è nettamente superiore alle probabilità di incorrere in quelle malattie o incidenti per cui si prescrive, di regola, un divieto generale di svolgere attività fisiche e sportive. Da più fonti – e in particolare, anche dal corpo medico stesso – giungono segnali che i certificati medici vengono rilasciati con leggerezza e senza una valutazione approfondita del caso specifico. Capita che il medico curante si senta messo sotto pressione dai genitori o dagli allievi stessi. Chiudere uno o entrambi gli occhi è più piacevole che intavolare una discussione sui benefici di un'attività fisica e sportiva regolare.

È evidente che questo sotterfugio non passa inosservato agli occhi del docente di educazione fisica, il quale capisce benissimo, quando si trova di fronte ad un allievo recalcitrante che esibisce un certificato il cui unico obiettivo è di offrire un apparente alibi di ferro per camuffare una mancanza di motivazione verso la pratica dell'educazione fisica. In questo caso, al docente non resta altro che fare buon viso a cattivo gioco, in quanto ciò che prescrive il medico curante è inappellabile.

Ad una situazione insoddisfacente, però, si può – e si deve – cercare di porre rimedio, soprattutto qualora si sospettasse una flagrante divergenza rispetto allo stato di salute reale dell'allievo. In caso di dubbio, la scuola e il docente di educazione fisica devono poter contattare il medico curante che dovrebbe fornire loro informazioni precise. Infatti, spesso, i certificati medici sono redatti in modo sommario e si limitano ad indicare la prescrizione in termini puri e crudi: p. es. «l'allievo deve essere dispensato totalmente dalle lezioni di educazione fisica.» Non si tratta di ledere al segreto medico, bensì di acquisire i dati necessari per poter allestire un quadro completo della situazione e poter poi adattare di conseguenza il programma in base al problema dell'allievo. Seppur già molto migliorati rispetto al passato, i certificati medici sono ancora perfettibili: perché non introdurre una griglia più funzionale che menzioni in modo dettagliato le attività permesse e quelle vietate?

A questo primo passo dovrebbe seguire un altro provvedimento non meno importante. La scuola dovrebbe allestire dei corsi di educazione fisica adattata, aperti sia ad allievi diversamente abili che ad allievi temporaneamente esonerati dalle lezioni normali. Lo sappiamo: le direzioni scolastiche diranno di essere obrate da compiti altrettanto prioritari. Ma se ciò contribuisce a ridurre il numero di esoneri illegittimi, ci sembra che sia una buona causa per cui valga la pena lottare. ■

Nicola Bignasca

Contatto: [nicola.bignasca@baspo.admin.ch](mailto:nicola.bignasca@baspo.admin.ch)

E' utile anche in caso di ferite...

INNOVATION Hydro

HARTMANN DermaPlast.

Schärfrierendes Pflaster Abreißende Plastische Pansements pour égouttages Plasters voor schadeloze Cerotti per escoriazioni

DermaPlast. CoolFix

DermaPlast. Hydro

DermaPlast. CombiFix

Hydro COMFORT SYSTEM

8 cm x 4 m\*

Primo soccorso?  
DermaPlast®

IVF HARTMANN AG, CH-8212 Neuhausen, [www.ivf.hartmann.info](http://www.ivf.hartmann.info)

**Il fitness con Thera-Band a tutti i livelli e a tutte le età**

Seguire regolarmente un programma focalizzato sulla forza è importante per praticare uno sport sano ed equilibrato. È necessario, inoltre, prevenire l'invecchiamento provocato dalla sedentarietà.

Il Thera-Band vi seguirà ovunque andiate, è semplice da utilizzare, efficace, offerto ad un prezzo molto conveniente.

Il Thera-Band può essere adattato ad ogni livello di capacità e di prestazione.

**GYMSTICK™**  
**Semplicemente geniale**

Per allenare tutto il corpo dal profilo della forza, della resistenza e della mobilità. Adatto per svolgere esercizi semplici o più complicati. Cinque colori diversi rappresentano le varie resistenze a disposizione. Imballaggio pratico, contenente un DVD e il Gymstick Telescopico, che funge da estensore.

**PER INFORMAZIONI**

Importatore principale, **LMT** Wallisellen  
Tel. +41 (0)21 711 11 45, [Lmt@lmt.ch](mailto:Lmt@lmt.ch)  
[www.theraband.ch](http://www.theraband.ch), [www.gymstick.ch](http://www.gymstick.ch)

[www.lmt.ch](http://www.lmt.ch)