

Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport

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

Band: 12 (2010)

Heft: 3

Artikel: Due itinerari, una destinazione

Autor: Casagrande, Corinne / Usowska-Chesneau, Sylwia

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1001149>

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>

Due itinerari, una destinazione

Chi ha ancora un'immagine desueta e riduttiva della «lezione di ginnastica», com'era chiamata all'epoca, sarà sicuramente sorpreso di scoprire quello che si fa oggi in educazione fisica e sportiva.

Corinne Casagrande: mia sorella ha sempre sofferto di un sovraccarico ponderale, non ha mai manifestato molta voglia di fare sport e ha vissuto enormi disillusioni quando ci ha provato. Avevamo la stessa insegnante di educazione fisica e gli obiettivi perseguiti erano la prestazione, la competizione e la nota. Ho avuto la fortuna di nascere con un fisico atletico che mi ha permesso di avere dei «6» mentre mia sorella doveva accontentarsi di un «2,5». A 12 anni mi sono detta: «da grande farò la maestra di ginnastica per fare esattamente il contrario di «miss prestazione»!»

Sylwia Usowska: come a Corinne, anche a me lo sport di alto livello ha forgiato il carattere. Ma dopo oltre 20 anni d'insegnamento, la visione che avevo di questa professione è evoluta. Il desiderio di stimolare gli allievi a venire a lezione e di risvegliare in loro un vero piacere sono diventati elementi prioritari, relegando in seconda posizione il risultato e la prestazione. All'inizio della nostra collaborazione, sette anni fa, eravamo le uniche nella nostra scuola a impartire delle lezioni di educazione fisica a degli apprendisti. Quale fu la nostra sorpresa quando scoprîmo che su circa 20 allievi solo sei seguivano il nostro corso. Tutti gli altri disponevano di un certificato medico valido!

L'educazione fisica individualizzata: non abbiamo più voglia di sentire la litania ricorrente «prof, non mi sento bene, oggi non posso fare ginnastica!» o «prof, non mi piace lo sport, perché è obbligatorio farne?» e poi un giorno «prof, ho un certificato medico!». I giovani fra i 15 e i 18 anni, lo sappiamo, sono più inclini a rinnegare o a abbandonare lo sport. Il nostro obiettivo è di trasformare questi ragazzi in cittadini che si prendano cura del loro capitale-salute insegnando loro i mezzi per farlo e dando loro delle ragioni e la voglia di restare attivi durante tutta la vita.

Due anni fa, abbiamo creato un corso su misura destinato agli allievi affetti da vari problemi di salute. A quelli che presentano un certificato medico diciamo: «dato che non puoi più seguire la lezione di educazione fisica iscriviti al corso di educazione fisica individualizzata e quando sarai nuovamente in forma sarai reintegrato nella tua classe». E se il certificato vale per tutto l'anno? «Segui il corso di educazione fisica individualizzata per tutto l'anno.» E quali sono le attività proposte? «L'importante è che tu faccia un'attività fisica e che questo ti dia piacere.»

Sono l'insegnante e l'allievo che stabiliscono il programma, in cui non figura la voce: prestazione. Se gli allievi arrivano puntuali e con una tenuta appropriata, se s'impegnano a fondo, progrediscono e rispettano le regole in vigore possono mettere un «6» nella loro griglia di autovalutazione. Il nostro ruolo si limita a controllare la loro nota per vedere se hanno una percezione obiettiva del lavoro che svolgono. Questo non esclude che alcuni di loro debbano a volte optare per una nota insufficiente. In questo contesto privilegiato, dove evolviamo simultaneamente in

due, gli scambi sono numerosi, a volte molto personali e tocanti. Grazie alla dinamica di gruppo molto stimolante, spesso gli allievi completano da soli il loro programma. Non potevamo ricevere una ricompensa migliore quando, allo scadere del suo certificato medico, un allievo ci ha chiesto: «vorrei continuare a seguire le vostre lezioni oltre a quelle con la mia classe. Grazie agli esercizi di rafforzamento muscolare ho già perso otto chili». O quando due ragazzine che non hanno mai seguito delle lezioni di educazione fisica a causa di problemi alla schiena ci hanno confessato di essersi iscritte in un centro fitness «perché è davvero geniale e abbiamo notato che grazie al vostro corso i dolori sono diminuiti!»

I riscontri sono tutti positivi. I docenti sono sorpresi e contenti dell'evoluzione del modo di insegnare questa disciplina, i genitori sono felicissimi dei progressi compiuti dai loro figli e sono soddisfatti anche i dottori che firmano la scheda d'iscrizione e ci indicano gli esercizi che il paziente può o non può fare. E poi ci sono gli altri alunni, o almeno alcuni di essi, che vorrebbero pure poter beneficiare di questo corso riservato a chi ha un certificato medico. Ma l'educazione fisica individualizzata ha permesso anche di ridurre il numero di dispense. L'introduzione di questa lezione nella griglia oraria, durante la pausa di mezzogiorno, sembra reprimere il desiderio di procurarsene una!

Oggi stiamo lavorando sulla possibilità di proporre questa prestazione a tutte le scuole post-obbligatorie di Ginevra. Una formazione continua destinata agli insegnanti interessati è già stata proposta. Non sono necessarie delle competenze specifiche, occorre solo aver voglia di fare ancora di più. ■

Corinne Casagrande (destra) insegna educazione fisica presso «l'Ecole de culture générale Jean-Piaget» a Ginevra. Ha seguito diversi corsi di perfezionamento in psicologia dello sport e vanta undici anni di esperienza nell'ambito del rafforzamento muscolare preventivo.

Contatto: corinne.casagrande@edu.ge.ch

Sylwia Usowska-Chesneau insegna educazione fisica alla scuola di commercio Aimée-Stitelmann a Ginevra. Anche lei ha maturato un'esperienza pluriennale negli ambiti del fitness e del rafforzamento muscolare in Svizzera e in Polonia.

Contatto: sylwia.usowska-chesneau@edu.ge.ch

Foto: Philipp Reinmann

La descrizione dettagliata del progetto «Educazione fisica individualizzata» (disponibile in lingua francese) può essere scaricato dal nostro sito internet:

www.mobilesport.ch » Login

