

Una scuola attiva per un'infanzia sana

Autor(en): **Conz, Christoph**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Mobile : la rivista di educazione fisica e sport**

Band (Jahr): **8 (2006)**

Heft 2

PDF erstellt am: **21.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-1001454>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Una scuola attiva per un'infanzia sana

Scenari innovativi // La Conferenza dei direttori cantonali della pubblica educazione chiede di introdurre più attività fisiche nel contesto scolastico. Ma quali benefici traggono le scuole da un'azione volta ad incentivare il movimento?

Christoph Conz

► La lezione di educazione fisica non deve più essere l'unico momento riservato alle attività fisiche e sportive nel palinsesto scolastico. È questa l'opinione della Conferenza svizzera dei direttori cantonali della pubblica educazione (CDPE) la quale, nella sua dichiarazione emessa nell'ottobre del 2005, ribadisce che la scuola nella sua integralità deve dare maggior spazio alla promozione delle attività fisiche e sportive. Le opportunità che il movimento offre non devono essere sfruttate soltanto durante le lezioni di educazione fisica obbligatorie, bensì anche nelle altre materie e nella vita scolastica quotidiana. Sono numerose le sedi in cui questa esigenza trova terreno fertile. Sempre più direttori, docenti e genitori riconoscono infatti l'importanza delle attività fisiche e sportive per lo sviluppo motorio, cognitivo, emotivo e sociale di bambini e giovani. E a questa conclusione è giunta anche l'omologa tedesca della CDPE, che ha affermato: «grazie ai suoi compiti, ai suoi contenuti e alle

sue varie forme di organizzazione, come la lezione di educazione fisica e le offerte facoltative, lo sport scolastico potrebbe fornire un contributo maggiore per raggiungere obiettivi educativi e formativi interdisciplinari» (KMK, 2004).

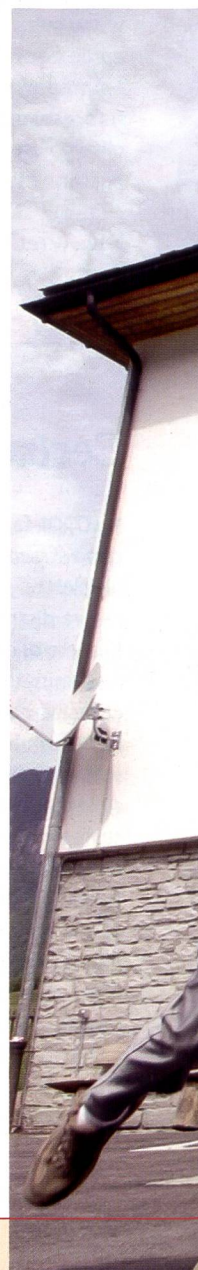
Migliorare e non drammatizzare

I risultati del gruppo di lavoro istituito durante la seconda Conferenza svizzera su sport ed educazione e le esperienze tratte dai progetti «Infanzia attiva» e «scuola in movimento» sono serviti da base per questa raccolta di informazioni. Tuttavia bisogna sottolineare che non in tutti i settori si è giunti allo stesso livello di conoscenza e quindi le speranze sono rivolte al futuro ed ai progressi della ricerca applicata.

Il seguente articolo si prefigge di presentare quegli argomenti da utilizzare per riuscire a convincere genitori, direzioni scolastiche e la classe politica dell'importanza di una scuola in movimento. Sarebbe auspicabile riuscire a trovare una buona base d'intesa in modo tale da poter allestire delle misure d'applicazione concrete. Naturalmente, ogni scelta e ogni suddivisione può portare ad un'eccessiva semplificazione di una materia complessa. È consigliabile perciò evidenziare o adattare i singoli argomenti a seconda del proprio contesto scolastico e delle persone con cui si discute. //

Superare la soglia minima

► **Intensità e durata //** In base ai risultati delle ricerche più recenti, i benefici di un'attività fisica sulla salute si manifestano quando bambini e giovani in età scolare si muovono intensamente per almeno un'ora al giorno. Svolgere giochi di movimento, salire e scendere le scale sono attività molto benefiche a condizione che si raggiunga una soglia minima di intensità e di durata dello sforzo. È molto importante creare delle finestre dedicate al movimento prima di iniziare le lezioni e al termine di esse. Se poi si riesce ad introdurre degli intermezzi motori anche durante la lezione, si raggiunge più facilmente la dose richiesta.



►► La promozione dell'attività fisica e motoria rileva del mandato di educazione della scuola. L'educazione fisica e tutte le attività della quotidianità scolastica che offrono ampio spazio al movimento in un ambiente propizio ne fanno pure parte integrante.

I direttori cantonali della pubblica educazione s'impegnano in favore di un'educazione al movimento che completi le lezioni di educazione fisica. In futuro, alla promozione dell'attività fisica e all'educazione al movimento dovrà essere attribuito uno spazio più grande nel contesto scolastico. Per tale ragione il sostegno offerto da partner extrascolastici attraverso le loro attività, oltre che necessario, è anche il benvenuto.

Gli obiettivi dell'educazione al movimento e della promozione dell'attività fisica sono vasti e comprendono il piacere di muoversi, l'acquisizione di competenze sociali, di attitudini motorie, di competenze cognitive e di abilità.

Le attività fisiche e sportive favoriscono la salute e contribuiscono in maniera assai considerevole a limitare i costi della salute. Inoltre consentono di imparare a gestire in modo pacifico i conflitti (sviluppendo ed incoraggiando lo spirito di squadra e la sportività) e facilitano l'integrazione di persone di culture diverse. ◀◀

(Dichiarazione della CDPE del 28.10.05, traduzione italiana ad opera della redazione di «mobile»)



1] Variare a piacimento

► **Motricità** // Un'educazione al movimento e allo sport intensa e multiforme migliora le capacità coordinative.

■ **Apprendimento motorio:** si assimilano nuovi movimenti sulla base di modelli motori già disponibili. Tanto più grande è il bagaglio di modelli motori, quanto meglio si riescono ad acquisire nuovi movimenti e tecniche sportive.

■ **Potenziale di prestazione:** grazie al movimento quotidiano gli effetti dell'allenamento si ripercuotono positivamente sulle capacità e sulle abilità condizionali.

■ **Destrezza:** esperienze motorie polivalenti migliorano soprattutto l'equilibrio, la capacità di reazione, l'orientamento nello spazio, la capacità di differenziazione e il ritmo. La sicurezza nell'esecuzione di movimenti aumenta grazie ad un allenamento regolare della coordinazione. I modelli motori vengono memorizzati nel cervello, ciò che permette di alleggerire il cervello e di produrre effetti positivi sui movimenti quotidiani che, oltre a diventare più veloci, precisi e sicuri, consentono un dispendio minore di energia.

► Seguendo un programma di allenamento multiforme e variato i bambini forniscono migliori prestazioni motorie rispetto ai non allenati. E questo si ripercuote positivamente sull'apprendimento del movimento. ◀ (Yan, 1998)

► *Christoph Konz è responsabile del servizio «sport e formazione nella scuola» all'interno della divisione degli affari relativi alla politica dello sport all'UFSP. Contatto: christoph.konz@baspo.admin.ch*

✪ *Un grazie particolare a Nicola Bignasca, Roland Gautschi e a Lorenz Ursprung per l'elaborazione di questo dossier nonché a Alain Dössegger, Marilen Matter, Martin Jeker, Brian Martin, Walter Mengisen, Kees de Keyzer, Patricia Steinmann e a Max Stierlin per il contributo fornito a livello di scelta dei contenuti.*



2] Preservare un bene prezioso

► **Salute** // Il movimento quotidiano sostiene lo sviluppo fisico e contribuisce a combattere le malattie del benessere.

- **Fattori di rischio:** il movimento quotidiano aiuta a prevenire i disturbi cardiovascolari e del metabolismo, quali una pressione sanguigna troppo alta, valori elevati del colesterolo o una produzione di insulina insufficiente.
- **Obesità:** negli ultimi dieci anni, il numero dei giovani in soprappeso è raddoppiato. Un bambino su cinque di età compresa fra i 6 e i 12 anni è in soprappeso. Una quantità di movimento sufficiente compensa il bilancio energetico e favorisce la digestione.
- **Osteoporosi:** stimolare i bambini e i giovani a muoversi maggiormente aiuta a prevenire l'osteoporosi. Infatti il movimento favorisce la formazione di una struttura ossea stabile e la crescita della densità ossea.
- **Problemi di postura:** il movimento favorisce lo sviluppo di una muscolatura sana e di legamenti stabili, nonché l'assunzione di una postura che comporta un minor dispendio energetico. Tutto ciò aiuta a prevenire gli squilibri muscolari e i dolori dorsali provocati generalmente da una postura scorretta.
- **Qualità di vita:** un'attività fisica svolta con regolarità contribuisce a conservare un buon potenziale di prestazione fisico e intellettuale, a rimanere in salute e a rafforzare il sistema immunitario. Questo accresce la capacità di resistenza generale e la qualità di vita (favorisce il sonno, il recupero, il rilassamento, ecc.)

►► Il movimento quotidiano, soprattutto durante l'infanzia, è la miglior forma di prevenzione contro le malattie del benessere quali i problemi cardiovascolari, il soprappeso e l'obesità, nonché il diabete mellitus, l'osteoporosi e i problemi di postura. ◀◀ (Zahner e altri, 2004)

Bilancio intermedio

Una scuola in movimento...

- include degli intermezzi motori in tutte le materie (a livello di contenuti o di metodo);
- prende le misure necessarie per l'integrazione del movimento in ogni momento della quotidianità scolastica (pause in movimento, programmi scolastici, formazione continua dei docenti, serate con i genitori, ecc.);
- permette di svolgere attività sportive al di fuori delle lezioni di educazione fisica obbligatorie (sport scolastico facoltativo);
- organizza gite, viaggi, escursioni e campi, i cui programmi prevedono anche momenti di attività motoria e sportiva;
- organizza regolarmente delle giornate sportive, delle gare e altri eventi all'insegna del movimento;
- crea degli spazi favorevoli al movimento nelle aule, negli atrii, in cortile, ecc.;
- rende gli impianti sportivi della scuola accessibili al movimento e allo sport anche al di fuori degli orari di lezione;
- s'impegna a trasformare il percorso che conduce a scuola in un ambiente favorevole al movimento;
- collabora con le società (sportive) locali;
- promuove una lezione di educazione fisica di qualità.

Due strumenti, un obiettivo

► **Precisazione** // Il movimento quotidiano può sostituire la lezione di educazione fisica? Naturalmente no. La lezione di educazione fisica e gli intermezzi motori quotidiani si completano vicendevolmente. E anche se gli argomenti esposti in questo articolo si concentrano soprattutto sugli effetti positivi del movimento quotidiano non è possibile fare una netta distinzione fra le due cose: da un lato l'insegnamento dell'educazione fisica fornisce un importante contributo educativo e dall'altro il movimento quotidiano rappresenta un altro strumento da sfruttare nel contesto scolastico.

Il movimento quotidiano comprende la lezione di educazione fisica, ma coinvolge anche la scuola nella sua globalità così come lo sport extrascolastico. Esso

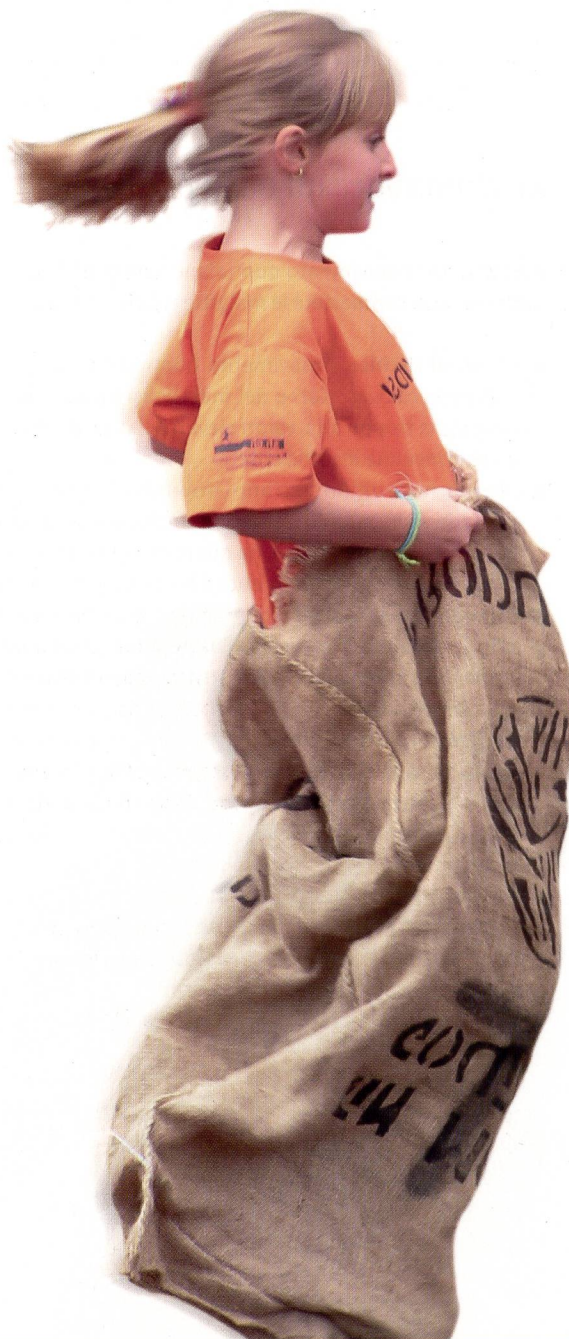
contribuisce a dare un ritmo migliore alla vita quotidiana del fanciullo. Anche l'apprendimento a scuola ne trae benefici a condizione che si riescano ad introdurre dei momenti da dedicare al movimento e al rilassamento in ogni materia. I progetti «Qualità nella lezione di educazione fisica» consultabile al sito www.qims.ch e «Harmos» (www.edk.ch) possono fungere da punto di riferimento per una discussione sul rapporto esistente fra la lezione di educazione fisica e il movimento quotidiano. //

3] Forti e sicuri di sé

► **Personalità** // Muoversi a sufficienza ha effetti positivi e duraturi sullo sviluppo psichico di bambini e giovani.

- **Concezione di sé:** chi si muove impara a conoscersi, favorisce uno sviluppo completo della sua personalità e rafforza la consapevolezza di sé.
- **Aggressività e stress:** il movimento aiuta ad equilibrare i carichi mentali, ad aumentare la tolleranza allo stress e a produrre una condizione ideale sia di tensione sia di rilassamento della muscolatura.
- **Rapporto con le dipendenze:** il movimento rende forti di fronte alle droghe e ad altri tipi di dipendenza, in particolar modo per quanto riguarda il consumo di tabacco.
- **Sport e tempo libero:** se nell'infanzia si trascorrono dei momenti piacevoli in movimento durante il tempo libero si creano delle buone premesse per un'attività fisica duratura anche in età adulta.

► Nonostante la nostra società viva all'insegna del benessere, finora i bambini non erano mai stati così poveri di possibilità di scoprire con i loro sensi l'ambiente in cui vivono, di seguire il loro istinto innato al movimento, di spingersi al limite della loro resistenza fisica e semplicemente di sfogarsi correndo e andando in bicicletta. ◀
(www.bundeselternrat.de)



Tutti i partner in rete

► **Presupposti** // Chi desidera muoversi ogni giorno necessita di un ambiente favorevole al movimento. Docenti e direzione scolastica sono invitati ad inserire l'argomento nell'agenda e nel programma scolastico, nonché a metterlo in pratica con degli eventuali partner. Tutto il corpo insegnante deve dare l'esempio in ambito di movimento quotidiano e trarne beneficio, altrimenti le azioni e le attività intraprese verranno interrotte una dopo l'altra. Spesso, durante la fase di introduzione, le innovazioni hanno bisogno di risorse supplementari (personale, infrastrutture). Si tratta di investimenti di cui bisogna parlare apertamente e che

vanno messi in relazione con i vantaggi, ovvero con gli effetti positivi del movimento nella scuola. I genitori sono i partner più importanti; infatti è in famiglia che si organizza il tempo libero e si decide quale mezzo utilizzare per portare a scuola i propri figli. Sono i genitori che decidono se il movimento quotidiano è, resta o può diventare un argomento interessante per i loro figli. Anche le società sportive locali e gli operatori sportivi commerciali sono dei partner molto importanti. Essi infatti possiedono il know-how e le risorse necessarie per mettere in pratica le varie idee e, nel contempo, sono interessati ad acquisire nuove adesioni o

clienti che amano muoversi durante e dopo l'orario di scuola e che vogliono praticare un'attività sportiva regolare e duratura. È importante dunque che le società collaborino attivamente con le scuole, offrendo loro la possibilità di far seguire ai giovani degli allenamenti volti a far conoscere le varie discipline sportive. Lo sport scolastico facoltativo spesso fa da ponte fra l'educazione fisica e le società sportive e può assumere un ruolo determinante nell'organizzazione del tempo libero dei bambini. //

► www.reseaudesport.ch

4] *Studiare risulta più facile*

► **Capacità cognitive** // Il movimento quotidiano consente di apprendere in modo polivalente utilizzando tutti i sensi. Il cervello viene irrorato meglio e il potenziale intellettuale cresce.

■ **Disponibilità all'apprendimento:** il movimento, seguito da una fase di rilassamento e di recupero, favorisce la creazione di un'atmosfera di studio rilassata e nel contempo stimolante. Questo facilita il processo di apprendimento.

■ **Capacità cognitive:** la maggiore irrorazione del cervello contribuisce a creare un equilibrio neuroormonale e a stimolare i contatti sinaptici. A trarne beneficio è il potenziale intellettuale.

■ **Capacità d'apprendimento:** le azioni motorie coinvolgono diversi canali sensoriali e consentono di memorizzare a lungo quanto appreso. Inoltre grazie all'apprendimento sensomotorio nozioni relativamente astratte possono essere riprodotte fisicamente e capite a livello pratico.

■ **Capacità di concentrazione:** le pause all'insegna del movimento aiutano a riprendere il lavoro in modo tranquillo e concentrato e riducono il margine di errore.

►► Un'attività sportiva regolare e duratura porta ad un miglioramento significativo delle capacità cognitive. ◀◀ (Meta-Analyse Etnier, 1997)

5] *Coinvolgere testa, cuore e mano*

► **Formazione globale** // Il movimento garantisce un approccio multilaterale all'apprendimento, il quale viene vissuto in prima persona, in modo reale ed attivo.

■ **Formazione moderna:** come per le competenze cognitive, emotive e sociali, l'acquisizione di quelle motorie è un elemento integrale di una concezione di formazione che pone l'essere uomo e il diventare uomo al centro dell'azione pedagogica.

■ **Bisogni:** i bambini scoprono e ampliano lo spazio muovendosi, vivono appieno i sentimenti, stringono i primi contatti (non verbali) e organizzano il loro mondo in modo attivo. Il movimento e il gioco soddisfano i bisogni di base fisici ed emotivi degli adolescenti.

■ **Autoesperienza:** il gioco e lo sport offrono dei riferimenti sensoriali fisici, sociali e materiali.

■ **Confronto con l'ambiente circostante:** i riferimenti e i paragoni reali con ciò che ci circonda sono importanti per il processo di sviluppo individuale e per la crescita della propria personalità.

►► Durante la lezione di educazione fisica il valore pedagogico si verifica dapprima attraverso il movimento (...) Dal punto di vista degli effetti pedagogici, l'educazione fisica non si limita tuttavia alla dimensione fisica e motoria dello sviluppo di bambini e giovani, bensì offre un importante approccio per una formazione e un'educazione completa: grazie al movimento, al gioco e allo sport si rinnovano continuamente i rapporti sociali, le emozioni, le motivazioni, i processi di apprendimento e le valutazioni ◀◀ (KMK, 2004)



Foto: Patricia Steinmann



6] *Giocare e imparare insieme*

► **Competenza sociale** // Col movimento, il gioco e lo sport si impara a stare in gruppo e si sviluppano la fiducia e la responsabilità nei confronti degli altri, nonché la capacità di gestire situazioni complesse.

- **Vita sociale:** per i giovani stare insieme praticando sport rappresenta un modo ideale per acquisire interessanti esperienze nell'ambito dell'interazione sociale. In particolare si possono esercitare la correttezza, il rispetto delle regole, l'incoraggiamento del rispetto reciproco e la comprensione per «l'altro sesso».
- **Integrazione:** chi acquisisce esperienze in un ambiente sportivo ha più possibilità di stringere contatti con i coetanei, soprattutto nel tempo libero. Si tratta di presupposti favorevoli all'integrazione. L'inserimento di intermezzi motori e sportivi nel programma scolastico facilita l'integrazione di culture e di livelli scolastici diversi.
- **Prevenzione della violenza:** nelle scuole che riescono a proporre intermezzi motori quotidiani, la predisposizione alla violenza è minore. Il movimento, eseguito a dosi sufficienti, aiuta a ridurre le aggressioni.
- **Risolvere i conflitti:** in seno ai gruppi di gioco e alle squadre sportive la cooperazione e la comunicazione sono fattori indispensabili. In questi ambienti si impara ad accettare le regole e a rispettare l'avversario. E nelle situazioni di conflitto i negoziati e i compromessi permettono di trovare una soluzione.

► Suscita troppo poco interesse il fatto che molto di quanto si considera violenza scolastica provenga invece dalle nostre case e che, di conseguenza, può e deve essere eliminato all'interno delle mura scolastiche. In questo contesto di misure sociopedagogiche strutturali della prevenzione della violenza i concetti legati al corpo e al movimento, e dunque il concetto di «scuola in movimento», assumono un'importanza maggiore. ◀ (Pilz, 2000)

7] *Sicuri per tutto il giorno*

► **Prevenzione degli infortuni** // Molti incidenti all'interno e nei dintorni della scuola sono da attribuire alle capacità motorie e alla percezione insufficienti. Un repertorio di movimenti ricco e variato contribuisce a prevenirli.

- **Abilità:** gli esercizi coordinativi aiutano ad imparare a cadere in modo corretto, ad evitare velocemente gli ostacoli e a reagire nei confronti di imprevisti.
- **Visione periferica:** quando si fissa lo sguardo verso lo schermo del computer abbiamo una visione a tubo e la capacità di visione periferica si riduce. Con i giochi in movimento si allena quest'ultima capacità così importante per la sicurezza.
- **Anticipazione:** chi gioca deve saper valutare quanto tempo necessitano delle azioni ben precise (fase di volo del pallone, corsa dei compagni o degli avversari, ecc.) e saperle adattare al proprio piano motorio. Nello sport, la lungimiranza mirata è un fattore indispensabile per poter raggiungere il successo. E nel traffico stradale la continua anticipazione incrementa la sicurezza!

► Introdurre ogni giorno 15 minuti di giochi in movimento nella scuola materna riduce del 50% il rischio di infortuni e migliora l'abilità del 40% (...). ◀ (Kunz in Zahner e altri, 2004)

8] Verso una scuola più dinamica

► **Prospettive** // La scuola dovrebbe diventare uno spazio in cui apprendere e vivere. In quelle sedi in cui il movimento diventa parte integrante della cultura scolastica tutti – bambini, giovani e docenti – vanno molto più volentieri a scuola.

- **Giorno dopo giorno:** una quotidianità scolastica equilibrata e all'insegna del movimento offre molteplici possibilità di rilassamento e di stimolazione.
- **Disponibilità all'apprendimento:** il movimento riduce i tempi durante i quali gli allievi rimangono seduti, contribuisce a prevenire i problemi di postura e infonde un certo ritmo alla lezione. In questo modo a scuola si creano delle premesse per la promozione della salute.
- **Serenità:** le lezioni risultano meno disturbate e aumenta il benessere psicofisico di tutti i partecipanti.
- **Esempio da seguire:** assumendo il ruolo di modelli, i docenti hanno l'opportunità di migliorare l'atmosfera in seno al corpo insegnante organizzando ad esempio dei corsi di ginnastica per docenti, di sport scolastico facoltativo, delle lezioni in movimento, e altro ancora.
- **Programma scolastico:** optando per il movimento quotidiano la scuola si crea un proprio profilo e migliora la propria immagine in quanto la sua offerta diventa più visibile.

►► Gli allievi di una scuola in movimento mostrano un atteggiamento positivo nei confronti della loro scuola e della loro classe. Questo si ripercuote positivamente anche sul loro stato d'animo generale. ◀ (Gröbert 2002)

9] Una cascata di benefici

► **Altri vantaggi** // Una scuola in movimento ha molto da offrire agli alunni, agli insegnanti, ai genitori, alle autorità comunali e ad altri partner.

- **Costi della salute:** il movimento quotidiano è una prerogativa molto importante per una vita attiva e sana. Visto il continuo aumento dei costi della salute questo fattore non può essere sottovalutato.
- **Maggior consapevolezza:** l'inserimento di questo tema nella quotidianità scolastica permette di rendere più attenti «i responsabili dell'educazione» sull'importanza di sequenze di movimento giornaliere.
- **Cooperazione:** la collaborazione con partner esterni diventa più intensa e si sfruttano meglio le sinergie (occupazione delle palestre, scambio di attrezzi sportivi, organizzazione di eventi comuni, ecc.).
- **Lezione di educazione fisica:** l'esigenza di voler adeguare gli obiettivi della lezione ai bisogni di tutti gli allievi e, in modo ancor più marcato, ai compiti interdisciplinari della scuola, rende ancor più importante la funzione dell'educazione fisica al servizio di una scuola più efficace.
- **Formazione continua:** «il movimento quotidiano» si presta come materia e tema interdisciplinare per la formazione continua all'interno della scuola.

►► Grazie al suo potenziale preventivo volto alla promozione della salute, il movimento è uno degli elementi che contraddistingue quelle scuole che s'impegnano a favore della salute e della sicurezza. Perciò una scuola «efficace e sana» deve sempre favorire il movimento. ◀ (Kottmann, 2005)



Ora tocca a noi

► **Risultato** // Gli effetti positivi del «movimento quotidiano» sono i seguenti: contribuisce a sviluppare in modo completo e globale gli allievi, appiana le situazioni di conflitto quotidiane, accresce la concentrazione, favorisce la competenza sociale, rafforza l'autostima, sostiene la prevenzione contro le droghe e la violenza e facilita l'avviamento ad attività sportive e ludiche.

Ecco una panoramica dei nove ambiti menzionati:

- | | |
|-----------------------|---------------------------------|
| 1. Motricità | Variare a piacimento |
| 2. Salute | Preservare un bene prezioso |
| 3. Personalità | Forti e sicuri di sé |
| 4. Conoscenza | Studiare risulta più facile |
| 5. Formazione globale | Coinvolgere testa, cuore e mano |
| 6. Competenza sociale | Giocare e imparare insieme |
| 7. Infortuni | Sicuri per tutto il giorno |
| 8. Prospettive | Verso una scuola sana |
| 9. Altri vantaggi | Una cascata di benefici |

Per prendere delle eventuali misure e per consentire agli effetti positivi citati in questo articolo di ripercuotersi sulla quotidianità (scolastica) abbiamo bisogno di docenti e di direzioni scolastiche pronti a prendere l'iniziativa e a fungere da esempio in ambito di attività fisiche e sportive! In presenza di situazioni precarie, si consiglia alle scuole di giocare la carta «più movimento»: «un medicamento in grado di allenare il sistema cardiorespiratorio e i muscoli, di migliorare il metabolismo lipidico e dei carboidrati, di rafforzare le ossa, di regolare il peso, di infondere il buonumore, di agire come antidepressivo e spesso di assumere una funzione di integrazione sociale sarebbe in assoluto il più grande affare della storia del settore farmaceutico.» (Marti, 2000). //



Foto: Daniel Käsermann

Bibliografia

► Links // Al sito www.scuolainmovimento.ch sotto la voce «Downloads» trovate altre idee, siti e documenti interessanti.

UFSP, UFSP, SSSP, SSP, hepa: Sport, movimento e salute nei giovani svizzeri, Prove scientifiche, 2004.

Brettschneider, W.-D.: Sportliche Aktivität und jugendliche Selbstkonzeptentwicklung. In: Schmidt, W.; Hartmann-Tews, I. und Brettschneider, W.-D. (Hrsg.): Erster Deutscher Kinder und Jugendsportbericht, pp. 211-234. Schorndorf, Hofmann, 2003.

Dörner, S.: Kann eine fünfminütige aktive Bewegungspause Motivation und Effektivität von Grundschulern der ersten Klasse bei der Erledigung der Hausaufgaben fördern? Lavoro di diploma della Scuola universitaria federale dello sport, Macolin, 2002.

Etnier, J. L.; Salzar, W.; Landers, D.M., Petruzzello, S.J.; Han, M.; Nowell, P.: The influence of physical fitness and exercise upon cognitive functioning: a meta-

analysis. *Journal of Sport Exercise Psychology* (19), pp. 249-277, 1997.

Gröbert, D.; Kleine, W.; Podlich, C.: Zufriedener durch «Bewegte Schule». *Sportpädagogik* (26) 3, pp. 38-42, 2002.

Beschluss der Deutschen Kultusministerkonferenz der Länder: Perspektiven des Schulsports vor dem Hintergrund der allgemeinen Schulentwicklung, 2004.

Kottmann, L.; Küpper, D.; Pack, R.P.: Bewegungsfreudige Schule. Schulentwicklung bewegt gestalten – Grundlagen, Anregungen, Hilfen. Bertelsmann Stiftung, Barmer und Gemeindeunfallversicherungsverband (GUVV), Westfalen-Lippe, 2005.

Illj, U.; Breithecker, D.; Mundiger, S.: Bewegte Schule – Gesunde Schule. Aufsätze zur Theorie. Zürich, Wiesbaden-Graz, 1998.

Marti, B.: Un medicamento con effetti collaterali. In: «mobile», 3/00, 2000.

Pilz, G.A.: Bewegte Schule – Ein Beitrag zur Gewaltprävention der Schule. Aufsatz, 2000.

Regensburger Projektgruppe: Bewegte Schule – Anspruch und Wirklichkeit. Schorndorf, Karl Hofmann, 2003.

Stibbe, G.: Schulsport und Schulprogrammentwicklung. Aachen, Meyer & Meyer, 2004.

Thiel, A.; Teubert, H.; Kleindienst-Cachay, C.: Die Bewegte Schule auf dem Weg in die Praxis. Theoretische und empirische Analysen einer pädagogischen Innovation. Baltmansweiler, Schneider, 2004.

Yan, J.; Thomas, J. et al.: Children's Age Moderates the effect of practice Variability: A quantitative Review. *Meta-Analysis. Research Quarterly für Exercise & Sport* 69(2), pp. 210-215, 1998.

Zahner, L.; Pühse, U.; Stüssi, J.; Dössegger, A.: «Infanzia attiva – vita sana». UFSP, Istituto dello sport e di scienza dello sport dell'Università di Basilea, Fondazione della Winterthur Assicurazioni per la prevenzione dei sinistri, 2004.

Fa bene.

Burgerstein Vitamine

In vendita nella vostra farmacia o drogheria

Per altre informazioni sulle sostanze nutritive: www.burgerstein.ch



familia Champion.
Powerfood Supplier ufficiale
di Alinghi.

Per chi vuole dare il massimo: i nuovi Champion PowerPacks familia, croccanti cuscinetti di cereali con la nuova formula Energy Plus da sgranocchiare in ogni momento. Per tanta sana energia e un delizioso piacere al cioccolato: con magnesio, il 50% di grassi in meno ma il 50% di proteine in più del cioccolato al latte. Scopri il campione che è in te.

NUOVO
• NEU •
NUOVO



In te c'è di più.