

Si può fare di più

Autor(en): **Steinmann, Patricia**

Objektyp: **Article**

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

Band (Jahr): **9 (2007)**

Heft 4

PDF erstellt am: **21.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-1001335>

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.

Si può fare di più

Bilancio // Da quasi tre anni il programma «scuola in movimento» propone in tutta la Svizzera attività motorie e sportive da svolgere quotidianamente nel contesto scolastico. Gli esiti di questo progetto sono positivi, anche se poche scuole ancora vi hanno aderito.

Patricia Steinmann

► Finora, sono oltre tre mila le classi di tutta la Svizzera che hanno partecipato a «scuola in movimento» percorrendo il tragitto scuola-casa a piedi, in bicicletta o con i pattini inline e riuscendo così a fare ogni giorno un po' di movimento in più. Le scuole si sono impegnate in prima linea trasformando i cortili in aree di movimento attivo e offrendo delle attività fisiche nel corso della ricreazione. Durante la lezione in aula molti docenti hanno fatto ricorso all'attività fisica fino ad impartire agli allievi dei compiti motori da svolgere a casa.

Piace a tutti

Il bambino ha un innato bisogno di muoversi e non ama stare seduto a lungo. Le attività motorie e sportive non solo producono effetti positivi sulla salute e lo sviluppo del bambino, ma incidono indirettamente anche sull'attività del docente. Molti dei docenti coinvolti (più del 60%) hanno constatato che dopo una pausa attiva gli allievi riuscivano a concentrarsi meglio e a seguire la lezione con maggiore attenzione ed efficienza. Gli insegnanti hanno rilevato ancora altri benefici positivi dell'attività fisica quotidiana, ad esempio una maggiore voglia di muoversi da parte degli allievi e una crescente consapevolezza dell'importanza della salute e del benessere personale. Inoltre, sempre a detta dei docenti, è migliorato anche il clima in classe.

«Scusi, ma oggi non abbiamo ancora fatto movimento!» Più o meno così gli allievi hanno ricordato ai docenti che non avevano ancora fatto l'attività fisica prevista per la giornata. Più dell'80% dei docenti intende proseguire il programma di attività fisica anche dopo il termine ufficiale del programma «scuola in movimento» e la notizia è stata accolta con gioia dagli allievi.

Entra in scena anche la politica

L'attività fisica praticata ad intervalli regolari associata ad un'alimentazione equilibrata è una delle premesse fondamentali per mantenersi in buona salute con un'efficace prestazione fisica e un peso idoneo. Perciò l'Ufficio federale dello sport UFSP, l'Ufficio federale della sanità pubblica UFSP, Promozione Salute Svizzera e la Rete svizzera salute e movimento (hepa) raccomandano di fare ogni giorno almeno un'ora di movimento. Il programma «scuola in movimento» è un passo concreto per promuovere una maggiore attività fisica quotidiana tra i bambini e i giovani.

Anche dalla Conferenza svizzera dei direttori cantonali della pubblica educazione CDPE emerge che vi è un consenso generale riguardo all'efficacia del movimento quotidiano. Tale dichiarazione infatti auspica che sia dato maggiore peso alla promozione del mo-

Patricia Steinmann è la dinamica responsabile del progetto «scuola in movimento».



vimento e all'educazione fisica a scuola. Al momento attuale sono in elaborazione le misure d'applicazione per tale scopo.

Resta ancora molto da fare

Attualmente solo circa il 2,1% di tutte le classi aderisce al programma «scuola in movimento». A queste si aggiungono classi e scuole non iscritte ufficialmente, ma che fanno del movimento durante le lezioni e la permanenza a scuola. Globalmente, solo una piccola percentuale di allievi beneficia del movimento quotidiano a scuola anche se sono noti i suoi effetti positivi. Per il futuro perciò è importante motivare molti altri docenti ed allievi ad adottare delle forme di movimento da praticare a scuola. In particolare, bisognerebbe rivolgersi ai docenti con meno affinità per l'attività fisica e lo sport mettendo loro a disposizione ausili o materiale didattico e proponendo suggerimenti pratici e di semplice realizzazione. E per le scuole medie inferiori e superiori bisognerà trovare delle forme applicative più idonee. //

► *Patricia Steinmann è responsabile del progetto «scuola in movimento».*
 Contatto: patricia.steinmann@baspo.admin.ch

Anteprima

Il programma prosegue!

► «Scuola in movimento» vuole attivare nei prossimi anni numerose altre scuole e classi. Per l'anno scolastico appena iniziato il programma propone un nuovo modulo «calcio +» che si ispira ai Campionati europei di calcio del 2008. Le classi iscritte ai moduli «basic» e «calcio+» riceveranno molti suggerimenti specifici con il materiale idoneo (mini palloni, frisbee per tutti gli allievi).

Il sistema modulare si applicherà anche negli anni a venire in modo che i docenti possano scegliere il modulo appropriato fra un'ampia gamma di offerte di attività motorie quotidiane. I temi spaziano dal percorso casa-scuola, dalle lezioni attive fino all'alimentazione.

Gli incontri con i padrini e le madrine, tutti noti sportivi di punta, saranno mantenuti. Inoltre ogni anno viene messa in palio una giornata di sport a Macolin per la quale sono sorteggiati dei vincitori tra le classi iscritte. L'anno prossimo l'occasione sarà ancor più speciale: a Macolin andranno 50 classi e i bambini tra i 5 e 10 anni potranno vincere dei biglietti per le partite della nazionale svizzera di calcio ai Campionati europei.

Iscriviti!

Il sito www.scuolainmovimento.ch offre informazioni e documenti utili per tutte le scuole e le classi che vogliono attivarsi e fare quotidianamente un po' di movimento. //

**Numero di classi per cantone
 Anno scolastico 2006/2007**

