

*scuola in movimento*

# Ogni giorno più movimento a scuola





## Indice

<b>Editoriale</b> _____	3	<b>Perché il movimento fa bene ai bambini e ai giovani</b> _____	22
<b>Il programma «scuola in movimento»</b> _____	4	Basi scientifiche _____	22
Di cosa si tratta _____	4	Indicazioni bibliografiche _____	23
Possibilità di partecipare _____	4	<b>Altre offerte per le scuole</b> _____	24
Le strutture del doposcuola da «scuola in movimento» _____	5	G+S è IL programma della Confederazione	
Sguardo d'insieme sull'offerta		a sostegno dello sport _____	24
di «scuola in movimento» _____	6	Le forme basilari del movimento _____	24
Pratici set di carte per ciascun modulo _____	6	mobilesport.ch: un ausilio per l'insegnamento	
Il consiglio della settimana – per ancor più movimento _____	7	e l'allenamento _____	25
Visite alle scuole – conoscere da vicino		Children on the Move – a Project Inventory (COMPI) _____	25
personaggi famosi _____	7	Programma per lo sport G+S e feelok _____	25
<b>«scuola in movimento» nella mia classe</b> _____	8	qief.ch – Valutazione della qualità nell'insegnamento	
La scatola archivio _____	8	dell'educazione fisica _____	25
Il dado di «scuola in movimento» _____	8	<b>I partner di «scuola in movimento»</b> _____	26
Attuazione in funzione del livello scolastico _____	9	Swissmilk porta movimento nell'alimentazione _____	26
<b>Reazioni di chi lavora quotidianamente con il programma</b> _____	10	Sport Heart – un club che ha a cuore lo sport _____	27
<b>La scuola in movimento in teoria e nella pratica</b> _____	11	upi – andare a scuola in tutta sicurezza _____	27
La scuola in movimento – la storia di un successo		Promozione Salute Svizzera _____	28
svizzero _____	11	<b>L'ultima parola</b> _____	29
Più movimento a scuola! _____	12		
Cos'è la scuola in movimento? _____	13		
I tre mondi dei bambini e dei giovani _____	13		
Le condizioni quadro per una scuola in movimento _____	14		
Così funziona la scuola in movimento _____	15		
A scuola _____	16		
In classe _____	17		
Prima e dopo la scuola _____	18		
<b>Quali sono gli argomenti a favore di una scuola in movimento?</b> _____	19		
<b>Apprendimento e movimento vanno a braccetto</b> _____	20		
Indicazioni bibliografiche _____	21		



# Editoriale

Care lettrici e cari lettori,

Rientrano senza dubbio nel mandato formativo della scuola la promozione del movimento e l'educazione fisica, come sottolineato in una dichiarazione della conferenza dei direttori cantonali dell'educazione pubblica CDPE. Lo sport e il movimento dovrebbero divenire normali già in tenera età; per questo dobbiamo mostrare sin da subito ai bambini, all'ambiente familiare, alle autorità politiche e scolastiche e soprattutto agli insegnanti quando siano importanti sport e movimento. Dobbiamo guadagnarli alla causa della promozione del movimento nella scuola. Allo scopo contribuisce il modello svizzero della scuola in movimento, con il quale si vorrebbero convincere i destinatari dell'importanza del sostegno del movimento e aiutarli a realizzarlo nella pratica.

Lo scopo deve essere consentire ai bambini di muoversi di più non soltanto durante l'orario scolastico: quante più scuole possibili dovrebbero offrire nell'ambito dello sport scolastico facoltativo – oltre all'educazione fisica obbligatoria – lezioni polisportive. La realizzazione dell'idea è uno degli obiettivi di G+S Sport per i bambini, il programma di promozione del movimento destinato alla fascia d'età fra i 5 e i 10 anni. Con questa offerta si vogliono sostenere gli alunni che nel tempo libero non partecipano a corsi di sport o non si allenano in una società sportiva.

Oltre a questa offerta esiste dal 2005 «scuola in movimento», che consente a classi e scuole di tutta la Svizzera di fare movimento tutti i giorni nella massima semplicità, integrando l'attività fisica nella struttura quotidiana. Mi fa piacere notare che sono ogni anno di più le classi e le strutture del doposcuola che approfittano di «scuola in movimento». Dal 2005 sono già oltre 15 000 le classi e le strutture che hanno preso parte al programma.

La cosa principale per i bambini è che sport e movimento significhi sempre gioia e piacere. Il bisogno innato di muoversi non deve essere loro inibito dall'obbligo di stare fermi a lungo sui banchi o educandoli alla passività. «scuola in movimento» e G+S e G+S sport per i bambini apportano un grande contributo alla diffusione del piacere di muoversi. Partecipando a questi programmi anche voi, come insegnanti, potete contribuire allo scopo. Grazie di cuore per l'impegno che vorrete mostrare in questo senso.



Ueli Maurer, Consigliere federale  
Capo del dipartimento federale della difesa, della protezione  
della Popolazione e dello sport DDPS



# Il programma «scuola in movimento»

## Di cosa si tratta

Il programma «scuola in movimento» s'indirizza a tutte le classi e gruppi della Svizzera e del Liechtenstein per motivarne quante più possibile ad integrare l'attività fisica nel proprio quotidiano scolastico. L'idea di base è semplice: «scuola in movimento» mette a disposizione gratuitamente idee di movimento facili da realizzare; le classi partecipanti e le strutture diurne si impegnano a svolgere almeno 20 minuti di movimento al giorno oltre all'educazione fisica obbligatoria. L'attività può essere eseguita durante la lezione, nelle pause, lungo il tragitto fra casa e scuola o anche sotto forma di compiti a casa. Ogni classe o gruppo decide in modo autonomo in che modo svolgere in concreto i 20 minuti quotidiani di movimento.

## Come funziona

L'iscrizione a «scuola in movimento» avviene tramite il sito web [www.scuolainmovimento.ch](http://www.scuolainmovimento.ch). Ogni classe o gruppo sceglie liberamente i moduli con cui lavorare. Una volta ricevuta e verificata l'iscrizione viene inviato il materiale per i relativi moduli, che giunge a destinazione nel giro di 14 giorni circa. Gli insegnanti non sono tenuti a lavorare con i set di carte previsti, ma se preferiscono possono senz'altro realizzare le proprie idee.

## Possibilità di partecipare

Le opzioni per partecipare sono due: iscriversi a una partecipazione di prova oppure iscriversi in via definitiva a lungo termine.

### Partecipazione a titolo di prova

La partecipazione a titolo di prova offre la possibilità di scoprire per un semestre i set di carte dei moduli di «scuola in movimento» e di sperimentare in prima persona i vantaggi dell'insegnamento in movimento. Per chi partecipa a titolo di prova sono disponibili soltanto i moduli senza materiale accessorio; chi volesse scoprire altri moduli o ha deciso di partecipare come «classe in movimento» al termine del periodo di prova può modificare in tal senso il proprio profilo.

### Partecipazione a lunga scadenza («classe in movimento»)

Tutte le classi che decidono di partecipare confermano di svolgere almeno 20 minuti di movimento al giorno, come parte integrante della giornata a scuola. Gli insegnanti interessati possono creare per la propria classe un profilo. Per ogni anno scolastico è possibile una sola ordinazione successiva di nuovi moduli e materiale aggiuntivo. Il profilo può essere modificato in qualsiasi momento.

Per le classi: **partecipazione a titolo di prova**



Partecipate anche voi iscrivendovi al sito: [www.scuolainmovimento.ch](http://www.scuolainmovimento.ch)

## Condizioni di partecipazione per le classi di scuola

- Al programma sono ammesse classi della Svizzera e del Liechtenstein di ogni livello scolastico (prescuola, primario, secondario 1 e 2) nonché scuole all'estero.
- Ogni classe partecipante si impegna a fare ogni giorno almeno 20 minuti di movimento.
- Il movimento quotidiano si svolge al di fuori delle lezioni obbligatorie di educazione fisica.
- Chi partecipa a titolo di prova può ordinare massimo due moduli (senza materiale) chi si registra come classe in movimento fino a 4 moduli. I moduli accessori possono essere ordinati come complemento.
- La classe svolge l'attività fisica quotidiana seguendo i suggerimenti delle carte oppure sviluppando spontaneamente idee e progetti.
- All'estrazione a sorte delle visite alle scuole partecipano tutte le classi che hanno optato per una partecipazione a lunga scadenza e sono registrate come «classi in movimento».
- Ogni classe partecipante acconsente a rispondere a una valutazione annua.
- La partecipazione è gratuita.

## Le strutture del doposcuola da «scuola in movimento»

Il bisogno di strutture in grado di completare l'offerta scolastica e l'offerta in tal senso negli ultimi anni sono fortemente aumentati in Svizzera. La partecipazione a «scuola in movimento» è stata pertanto aperta anche alle strutture del doposcuola che hanno a disposizione gli stessi moduli previsti per le classi di scuola.

## Condizioni di partecipazione per le strutture del doposcuola

- Possono partecipare al programma istituzioni della Svizzera o del Principato del Liechtenstein che gestiscono strutture del doposcuola.
- Ogni doposcuola partecipante si impegna a svolgere ogni giorno almeno 20 minuti di movimento.
- L'attività deve essere svolta regolarmente per almeno un semestre.
- Ci si può iscrivere per un modulo per semestre.
- A ogni struttura del doposcuola viene inviato materiale per al massimo 30 partecipanti.
- Ogni doposcuola svolge l'attività fisica quotidiana seguendo i suggerimenti delle carte oppure sviluppando spontaneamente idee e progetti.
- Ogni istituzione iscritta si dichiara disponibile a rispondere alla valutazione annua.
- La partecipazione è gratuita.

### Partecipazione a lunga scadenza (registrazione come «classe in movimento»)



## Sguardo d'insieme sull'offerta di «scuola in movimento»

- **Moduli:** comprendono un set di carte con varie idee di movimento e – a seconda dell'attività scelta – del materiale per tutta la classe. I moduli accessori sull'alimentazione possono essere usati come complemento dell'attività fisica.
- **Consiglio della settimana:** per alcuni anni il sito [www.scuolainmovimento.ch](http://www.scuolainmovimento.ch) ha pubblicato ogni settimana un suggerimento per fare movimento. La raccolta di questi consigli è consultabile nell'archivio suddivisa per categorie.
- **Visite alle scuole:** ogni anno «scuola in movimento» organizza con personalità del mondo dello sport una visita alle classi partecipanti.
- **Ausili utili:** per facilitare l'attuazione del programma mettiamo a disposizione ausili utili come un dado, una scatola archivio o un calendario.

Oltre a ciò sul sito web di «scuola in movimento» sono disponibili materiale informativo e documentazione per la pratica (ad es. Il diario del movimento o il Calendario dell'Avvento), resoconti e consigli riguardanti media didattici e bibliografia.

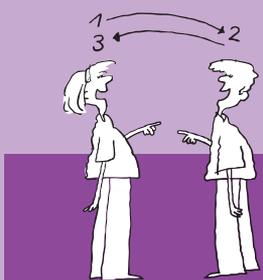
## Pratici set di carte per ciascun modulo

«scuola in movimento» offre idee di movimento sotto forma di moduli composti da un set di carte con consegne motorie. A seconda del modulo scelto viene inoltre dato del materiale utile per fare attività (corda per saltelli, footbag, etc.) per tutta la classe. Le idee di movimento sono descritte in forma stringata, sono corredate da disegni e possono essere realizzate senza previa preparazione. I docenti scelgono fra i diversi moduli disponibili quelli che meglio soddisfano le loro esigenze. Le classi possono tenere il materiale per l'insegnamento e la pratica che hanno ricevuto gratuitamente.

*scuola in movimento*

### Esercizi di concentrazione

**Esercizio di base**



**Idea de gioco:** a coppie, gli allievi contano fino a tre alternandosi. Contare il più velocemente possibile indicando sempre un solo numero per persona (A dice 1, B 2, A 3, B 1 e così via).

**Varianti**

- Sostituire un numero con un movimento (ad es. 1 = battere le mani). Contare nuovamente il più velocemente possibile da uno a tre (battere le mani – 2 – 3). Cambiare il 2 e poi il tre, sempre cercando di contare o eseguire i movimenti nell'ordine esatto.
- Cambiate la grandezza dei gruppi o scegliete altri numeri.

**Modulo «Pause per rilassarsi»**



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

UFSP  
2532 Macolin

Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun Svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO

## Il consiglio della settimana – per ancor più movimento

Sul sito internet di «scuola in movimento» è stato pubblicato ogni settimana un consiglio diverso, da realizzare con tutta la classe. I consigli sono inoltre raggruppati in un archivio e raggruppati tematicamente su internet e quelli più interessanti sono ripresentati in una sorta di galleria «Best of». Si possono stampare per conservarli in classe in un posto accessibile a tutti o appesi alle pareti. Per maggior informazioni: [www.scuolainmovimento.ch](http://www.scuolainmovimento.ch) > Attuazione > Consiglio della settimana.

## Visite alle scuole – conoscere da vicino personaggi famosi

Per ricompensare docenti e alunni per l'impegno profuso per ogni anno scolastico si organizzano visite ad altrettante classi con la partecipazione di uno dei padrini o delle madrine di scuola in movimento. Gli allievi possono conoscere dal vivo personaggi noti e fare un po' di movimento con loro. Il team di «scuola in movimento» contatta le scuole selezionate e concorda con esse il programma dettagliato della visita. Altre informazioni in merito sono disponibili sotto: [www.scuolainmovimento.ch](http://www.scuolainmovimento.ch) > Come partecipare > Visite alle scuole.

scuola in movimento

IN CLASSE

**Consiglio della settimana 45 / 2011 – Pausa in movimento**

### Pensa positivo

Sdraiati per terra e ripensa a dei bei momenti del tuo passato. Immedesimati nel pensiero provando le sensazioni e le emozioni di allora. Con la forza e l'energia di questo pensiero positivo affronta le mansioni che ti aspettano nel quotidiano.

Prima di addormentarti fai un bilancio virtuale della giornata trascorsa pensando soprattutto ai momenti positivi per affrontare con rinnovata energia il giorno seguente. Immaginati anche gli eventi positivi che ti aspettano l'indomani. I pensieri positivi infuiscono sull'umore che provi nel risvegliarti.

**5-10 minuti**

**Forma sociale**  
Lavoro individuale

**Scopo**  
Rilassamento, fare il pieno di energia positiva

**Materiale**  
Nessuno

**Fonte**  
Patrick Fust  
insegnante di scuola media, Teufen

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

**A scuola**  

- Funzi indicati
- Funzi indicati
- Funzi indicati
- Funzi indicati

**In classe**  

- Educazione fisica
- Educazione fisica
- Educazione fisica
- Educazione fisica

**Prima/ dopo la scuola**  

- Dopo la scuola
- Dopo la scuola
- Dopo la scuola
- Dopo la scuola

UFSPÖ  
2532 Macolin

Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPÖ**



# «scuola in movimento» nella mia classe



## La scatola archivio

Per conservare in classe le carte dei diversi set proposti da «scuola in movimento» e catalogarle in modo sistematico e facilmente accessibile le «classi in movimento» possono ordinare questa pratica scatola archivio.

Per mettere ordine fra le carte si possono utilizzare diversi sistemi di archiviazione, ovvero per:

- **moduli:** ciascun modulo viene conservato in una cartella separata;
- **preferenza:** è la classe a decidere quali esercizi vuole realizzare con maggiore frequenza, stilando una lista dei consigli da uno a dieci;
- **ambiti di movimento:** le carte possono essere suddivise in base al colore, soprattutto quando si usa il dado di «scuola in movimento»;
- **posti:** le carte possono essere ordinate in base al posto dove si svolge l'attività proposta (fuori, in classe, in palestra).

## Il dado di «scuola in movimento»

Le possibilità d'uso della carte dei moduli di «scuola in movimento» sono praticamente infinite. A seconda dell'età degli alunni possono essere usate in vari modi. Il dado di «scuola in movimento» consente di attuare i suggerimenti in modo variato e sempre interessante.

Come i set di carte il dado si suddivide in cinque temi principali, contraddistinti dal rispettivo colore:\*

- mobilità (giallo)
- abilità (verde)
- resistenza (rosso)
- rafforzare le ossa (blu)
- rafforzare i muscoli (violetto)
- Jolly – a scelta!

Con il dado le pause in movimento non richiedono preparativi e sono semplici da realizzare. Basta lanciare il dado, scegliere una carta con il colore uscito, leggere la consegna e poi svolgerla tutti insieme.

## Il calendario di «scuola in movimento»

Il suggerimento del mese incoraggia bambini e docenti a fare movimento ogni giorno. Nel calendario si possono ricordare tutti i compleanni del gruppo.

\* Il dado può essere usato anche per moduli suddivisi in altri ambiti tematici. In questo caso il dado indica il colore della carta da scegliere.

## Attuazione in funzione del livello scolastico

Ogni classe è libera di organizzare le sequenze di movimento a suo piacimento. I nostri suggerimenti aiutano a variare maggiormente gli esercizi anche in funzione dell'età. Per fare venti minuti di movimento quotidiano a seconda dei casi si possono usare più carte contemporaneamente o fare alcune varianti in parallelo.

### Prescuola e livello iniziale

- **Il dado di scuola in movimento:** se sorge la necessità di fare una pausa in movimento si fa tirare il dado da un bambino che poi sceglie una carta secondo il colore. Il docente legge il compito e lo mette in pratica con i bambini.
- **Il rituale:** il docente sceglie preliminarmente le carte che vuole usare e stabilisce anche il giorno. È consigliabile cambiare il colore ogni giorno. Se i bambini sono ancora piccoli è molto utile instaurare un «rituale» e fare la pausa in movimento a scadenze fisse (sempre di primo mattino, prima o dopo la ricreazione oppure come intermezzo fra due fasi di lavoro, etc.).
- **Lo stendicarte:** tutte le carte vengono fissate a una corda con delle mollette e al momento stabilito un bambino ne sceglie una. Il docente legge il compito e lo mette in pratica con i bambini. Occorre una seconda corda per riattaccare le carte già usate.

### Livello elementare

- **Il dado di scuola in movimento:** se sorge la necessità di fare una pausa in movimento un bambino tira il dado, sceglie una carta in funzione del colore, la legge e la classe la mette in pratica.
- **Il coach:** il docente sceglie preliminarmente le carte che vuole usare con la classe e stabilisce anche il giorno. La pausa può essere fissata in anticipo oppure dipendere spontaneamente dal comportamento della classe (ad es. se gli allievi sono distratti e hanno bisogno di un intervallo).
- **La formica:** ogni settimana un bambino ha il ruolo della formica, sceglie una carta per la classe, la legge e la classe la mette in pratica. Oppure la spiega alla classe che dovrà fare il compito a casa. (I bambini più grandi leggono la carta in silenzio e spiegano il compito agli altri usando parole proprie.)

### Livello superiore

- **Il capo movimento:** ogni settimana viene nominato un giovane cui compete la responsabilità di far fare alla classe i venti minuti di movimento al giorno. Egli può inventare nuove idee o varianti.
- **Il sensore:** i giovani stabiliscono quando fare una pausa e se suddividerla in varie parti nel corso della giornata. Il segnale per la pausa è un cartello (stop) o un gesto della mano.

### Strutture del doposcuola

- **La mini palestra:** le carte di scuola in movimento si trovano nel locale riservato alle attività di movimento insieme al materiale per muoversi. Qui i bambini possono muoversi liberamente. Il materiale di scuola in movimento può anche fungere da postazione per l'apprendimento.
- **Il rituale:** per i bambini è utile istituire un rituale, ossia fare la pausa in movimento a scadenze fisse (quando i bambini arrivano, prima o dopo il pranzo, alla fine della giornata, etc.). L'esercizio può essere ripetuto sull'arco di vari giorni.
- **Il ritrovo:** ogni giorno il responsabile programma almeno due sequenze di attività fisica scegliendo in anticipo le carte oppure decidendo insieme ai bambini (usando il dado). Gli esercizi vengono fatti insieme.

# Reazioni di chi lavora quotidianamente con il programma



## Di carattere generale

«Trovo fantastico che ci siano iniziative del genere, da cui gli insegnanti possono trarre enorme vantaggio senza stare a fare lunghe ricerche ognuno per sè.»

«Il programma mi piace molto! Grazie a questo progetto (e alle corde e al set di carte che ho sempre sulla cattedra) ogni giorno sono costretto a pensare che i bambini hanno bisogno di muoversi e vogliono farlo. I miei alunni hanno inventato numerose forme di movimento interessanti e divertenti.»

«Le informazioni sono sufficienti. I moduli sono chiari da realizzare. Grazie per le offerte interessanti e motivanti. La classe ha sempre atteso con gioia i nuovi esercizi.»

## Effetti del movimento quotidiano

«La perdita di tempo non va considerata negativa perché è compensata con una migliore capacità di concentrazione. Dopo le pause di movimento gli allievi erano più motivati e concentrati nell'apprendimento.»

«Quasi tutti i bambini hanno potuto migliorare le proprie capacità motorie.»

«Vedo in che condizioni sono i bambini e quali difficoltà hanno in termini di movimento.»

# La scuola in movimento in teoria e nella pratica

## La scuola in movimento – la storia di un successo svizzero

Gli inizi della scuola in movimento si fanno risalire ai primi anni '90, e prendono le mosse da quanto elaborato da Urs Illi, pedagogo dello sport svizzero (Illi, 1991). Constatando che sempre più bambini e giovani si lamentavano per il mal di schiena, Illi fece rilevare l'eccessiva durata del tempo trascorso a scuola in posizione seduta con il corpo inattivo. Proprio questa forzata immobilità a suo avviso era la causa principale dei problemi posturali di un numero sempre maggiore di allievi. La logica conseguenza fu un impegno a favore di un modo di stare seduti attivamente a scuola, per compensare gli effetti negativi causati dalla posizione seduta durante l'apprendimento.

Già in occasione della Worlddidac 1992 a Basilea Illi presentava una concezione più comprensiva, «Insegnamento in movimento – Pausa in movimento» (Illi 1992). Nel quadro di una discussione pubblica con esperti di scuola svizzeri austriaci e tedeschi fu definito quindi il concetto di «scuola in movimento» che si intendeva perseguire e livello internazionale.

Nel 1993 Illi organizzava a Rorschach il primo simposio internazionale sulla scuola in movimento per informare tutte le istanze decisionali sui positivi effetti del movimento per lo sviluppo e l'apprendimento nella scuola vista come ambiente vitale.

Da una motivazione che riposava su considerazioni di tipo ergonomico si era passati quindi ad esaminare le funzioni motorie, educative e salutari di più ampio respiro (Illi 1998). In occasione del congresso internazionale tenuto a Basilea nel 1997 si presentava all'opinione pubblica il concetto della «scuola in movimento – una scuola sana», supportato da argomentazioni scientifiche e completato da 10 postulati (Illi/Zahner, 1999).

Tramite il movimento integrato nella vita scolastica quotidiana per attivare le percezioni sensoriali, gli alunni possono acquisire delle solide basi, che gioveranno loro anche dopo la scolarità, per mantenere un buono stato di salute. Un altro approccio teorico elaborato agli inizi del XXI secolo per giustificare la scuola in movimento è quello antropologico, che vede il movimento come strumento di centrale importanza per accedere a noi stessi e al mondo che ci circonda.

In ultima analisi l'essere umano recepisce il mondo esterno con i sensi e questi vengono stimolati da varie forme di movimento. Il movimento è quindi il presupposto per un confronto attivo dell'essere umano con se stesso e il mondo circostante e rappresenta la forma primordiale di scoperta.

Per la scuola probabilmente risulta ancora più interessante l'approccio basato sulla teoria dello sviluppo e dell'apprendimento che riconosce l'importanza del movimento per sviluppare una visione di sé (v. anche a pagina 20).

Il movimento consente all'uomo di conoscere il proprio corpo e quindi sé stesso, prendendo coscienza delle proprie capacità. In tal modo si può formare un quadro positivo di sé stessi. Oltre a ciò viene attribuita al movimento una funzione importante sotto il profilo della psicologia dell'apprendimento: un insegnamento orientato sul movimento e l'attività fisica presenta la materia utilizzando diversi canali sensoriali consentendo di memorizzare meglio anche i risultati cognitivi (Zimmer, 2004 e 2005). Tramite il movimento viene attivato il meccanismo di ricompensa del nostro cervello; gli ormoni prodotti sollevano il morale e le emozioni positive generate portano ad una più elevata disponibilità alla prestazione (Müller & Petzold 2006).

Quanto detto rappresenta un'elencazione forzatamente ridotta delle basi teoriche a favore di una scuola in movimento. Propagando il movimento integrato ogni giorno a scuola Urs Illi negli anni '90 ha avviato un'evoluzione destinata a trasformarsi in successo. Anche grazie all'esperienza e al senso di iniziativa di moltissimi insegnanti, formatori e organizzazioni di insegnanti, che hanno compreso che il movimento può essere molto vantaggioso ai fini dello sviluppo e dell'apprendimento.



## Più movimento a scuola!

Le scuole che integrano il movimento nell'attività quotidiana anche al di là delle lezioni di educazione fisica riscontrano confortanti successi: sia gli alunni sia gli insegnanti sono più concentrati a lezione, apprendono meglio e vivono la giornata come più piacevole.

Questo movimento in più rappresenta per la scuola un valido sostegno nel suo ambito d'attività principale «insegnare e apprendere» e rafforza la scuola come istituzione, luogo deputato all'apprendimento e spazio vitale. In tal modo la scuola partecipa alle grandi sfide societarie come il «miglioramento della salute e del benessere», la «lotta alla carenza di movimento», il «miglioramento della capacità di prestazione individuale», la «gestione delle situazioni conflittuali» e «l'integrazione di persone provenienti da ambiti culturali diversi».

Alcune ricerche mostrano in maniera evidente quello che movimento e sport a scuola possono fare. Si è visto ad esempio che programmi di intervento motorio hanno effetti positivi su capacità di concentrazione (Shephard, 1997), memoria (Kubesch, 2004), irrorazione sanguigna del cervello (Hollmann et al., 2002) e sul clima dell'apprendimento a scuola (Breihecker, 2000). Grazie ad essi inoltre bambini e giovani modificano anche il comportamento nel tempo libero, si muovono di più e trascorrono meno tempo davanti alla televisione (Dobbins, 2009). La promozione del movimento a scuola ha effetti positivi anche sui docenti e nel complesso si ha un migliore ambiente di lavoro. Il vantaggio è lampante per la scuola nel suo insieme.

## Più della semplice educazione fisica

Sappiamo ormai quanto siano importanti sport e movimento per lo sviluppo motorio, cognitivo, emozionale e sociale di bambini e ragazzi. Per lungo tempo l'educazione fisica è stata vista come l'unico strumento a disposizione per tenere nella dovuta considerazione le variate esigenze che la scuola deve affrontare in questi ambiti. Un numero sempre maggiore di intraprendenti docenti e direzioni d'istituto sostengono una visione diversa, confortati dal parere della Conferenza dei direttori cantonali della pubblica educazione CDPE. Quest'ultima, nella sua dichiarazione dell'ottobre del 2005 su educazione fisica e sostegno del movimento, chiede alla scuola una maggiore attenzione nei confronti dell'attività fisica, sottolineando come il movimento non debba rientrare esclusivamente nell'educazione fisica obbligatoria, ma piuttosto essere integrato nelle altre materie, nell'attività quotidiana e nell'ambiente scolastico.

## Che fare?

Proprio in considerazione di queste prospettive negli anni scorsi si è notevolmente ampliata – a livello sia locale che nazionale – l'offerta di programmi di sostegno del movimento e della salute destinata al mondo della scuola in Svizzera. Ciononostante è ancora limitato il numero di istituti che integrano il movimento nella propria attività quotidiana.

## Cos'è la scuola in movimento?

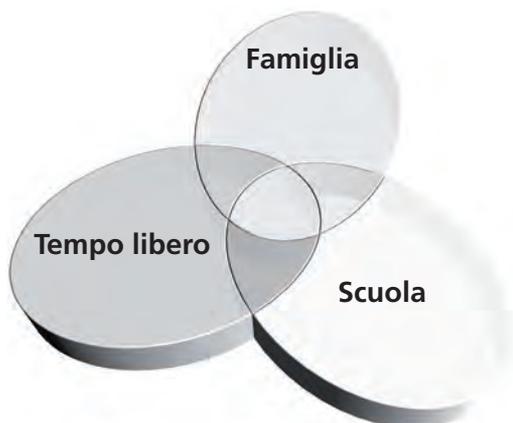
Dietro il concetto teorico della scuola in movimento si nascondono diverse idee per una programmazione scolastica di principio che voglia introdurre l'attività fisica a scuola e nel contempo sostenere una formazione scolastica globale. Si tratta essenzialmente di proporre opportunità ed offerte specifiche in questo ambito. La scuola in movimento è più di un programma di sport: non ci si deve limitare a organizzare giornate dello sport a scuola, sport scolastico facoltativo o tornei in collaborazione con le società sportive, ma piuttosto introdurre a livello globale più movimento nella cultura di insegnamento e di apprendimento della scuola.

I programmi di attuazione di questa scuola in movimento possono sempre essere adattati ed ampliati e devono essere frutto di una riflessione condotta sul posto, presso ogni scuola. Si tratta però di attività complesse, che esulano dal ristretto campo di responsabilità del sistema scuola, per cui la scuola in movimento finisce per divenire un tema importante nell'ambito più vasto dell'evoluzione dell'istituzione nel suo complesso.

### **La scuola in movimento...**

- *motiva i bambini ad adottare uno stile di vita attivo e a praticare sport per tutta la vita*
- *accompagna ogni giorno insegnamento e apprendimento con il movimento e contribuisce in tal modo alla buona riuscita delle attività scolastiche*
- *diffonde in modo differenziato i contenuti dell'educazione fisica e della promozione del movimento*
- *offre lo spazio necessario per movimento, gioco e sport e ne fa quindi elementi essenziali della cultura della scuola*

## I tre mondi dei bambini e dei giovani



Modello: il mondo in cui vivono bambini e giovani

Il mondo di bambini e ragazzi può essere ordinato sulla base di un criterio temporale nei tre grandi sistemi famiglia, scuola e tempo libero. Semplificando al massimo si può dire che nell'ambito di questi sistemi bambini e ragazzi vengono rispettivamente socializzati, formati ed educati. I sistemi sono collegati fra loro e si influenzano a vicenda: gruppi di genitori partecipano alla vita della scuola, le società sostengono la scuola nell'attuazione delle proprie offerte di sport scolastico, le scuole collaborano in occasione di eventi speciali con partner vari come ad esempio i comuni, etc.

### **Famiglia: il bambino copia dai genitori**

La famiglia è in età infantile l'ambito più importante ai fini della trasmissione di valori. È caratterizzata da una fitta rete sociale e consente spazi per i sentimenti, lo sviluppo e la formazione. La famiglia dà l'impronta fondamentale al mondo del bambino o del giovane, anche per quel che riguarda l'approccio al movimento. I più giovani copiano spesso il modello comportamentale dei propri genitori; se si recano a fare movimento con i figli nel tempo libero, questi vivranno lo sport come elemento di benessere. È importante però che i genitori non solo consentano ai figli di muoversi o li animino a farlo, ma diano l'esempio facendo attività fisica insieme a loro.

### **Tempo libero: diverse possibilità di muoversi liberamente**

Per i bambini e i giovani tempo libero significa soprattutto poter disporre liberamente del proprio tempo; si tratta dello spazio dedicato alla massima libertà. Possono fare quello che vogliono e hanno la possibilità di sviluppare liberi da ogni vincolo il proprio potenziale individuale. Spesso sport e movimento diventano un elemento importante nel tempo libero di bambini e giovani. A volte ricorrono alle offerte proposte da società sportive e organizzazioni giovanili, ad esempio nel quadro di G+S o G+S sport per i bambini, in altri casi fanno movimento liberamente, al di fuori di strutture istituzionalizzate.

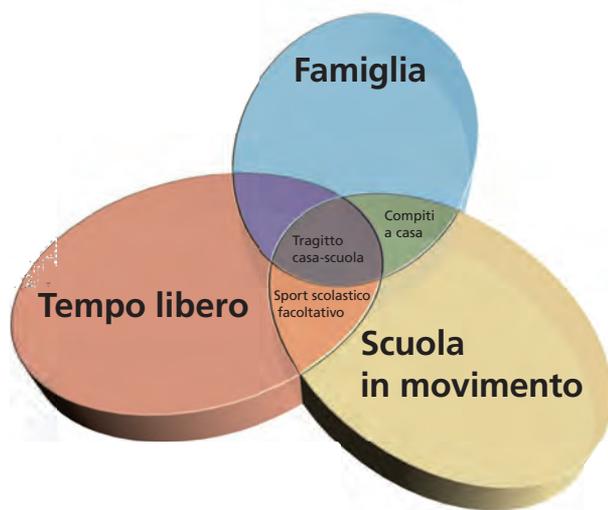
### **Scuola: chi si muove impara meglio**

Bambini e giovani trascorrono una notevole parte della loro vita a scuola. Questa, come istituzione che si occupa di istruzione e educazione, diviene un luogo importante per le attività sociali e l'apprendimento in questo ambito. Il movimento ne fa sempre parte, visto che esso costituisce per bambini e giovani un elemento centrale per sperimentare il mondo esterno e consente loro di esprimere la propria gioia di vivere. Pertanto il sostegno dello sport e del movimento contribuisce in maniera sostanziale ad un clima positivo a

scuola e facilita la disponibilità ad apprendere degli alunni. Se la scuola vuole influenzare in modo positivo il mondo di bambini e giovani deve offrire ai suoi alunni movimento, seguendo il motto di Uwe Pühse, pedagogo dello sport e professore presso l'istituto di scienze dello sport dell'Università di Basilea «il corpo è più di un semplice sostegno per la testa, e a scuola abbiamo a che fare appunto non con la sola testa, ma con un essere umano nel suo complesso.»

## Le condizioni quadro per una scuola in movimento

Il modello mostra i punti di contatto fra i sistemi famiglia, tempo libero e scuola nel campo del sostegno del movimento. È chiaro che non tutto il tempo ricade sotto la responsabilità del sistema scuola, anche se ad esso si riconducono il tragitto casa-scuola, i compiti a casa, lo sport scolastico facoltativo, in quanto importanti elementi del sostegno del movimento.



Modello: la scuola in movimento nel mondo di bambini e giovani

La scuola non è un sistema avulso dal contesto. Le condizioni quadro esposte di seguito possono facilitare il lavoro nella promozione dello sport e del movimento.

- **Programmazione di istituto:** prevedere il sostegno del movimento nel piano direttivo d'istituto contribuisce a dare una certa impronta alla scuola e serve a statuire standard di qualità. Ciò facendo è più facile inserire il movimento nella cultura della scuola.
- **Perfezionamento:** corsi di perfezionamento tematici sulla scuola in movimento possono sensibilizzare i docenti sul tema, motivarli ad intraprendere nuove strade e magari portare a cambiamenti di abitudini.
- **Strutture:** un'infrastruttura che favorisca l'attività fisica, come ad esempio tavoli e sedie che consentano di muoversi o un cortile adattato ai bisogni della scolaresca, rappresenta un valido ausilio per realizzare le esigenze di una scuola in movimento.
- **Collaborazione:** nella realizzazione della scuola in movimento oltre agli insegnanti possono apportare contributi decisivi per la riuscita del progetto autorità scolastiche, servizi scolastici, custodi, genitori e altri partner. Tutti devono essere coinvolti sin dalla fase della pianificazione, in modo da potersi poi ritrovare nell'attuazione di ideali comuni.



Modello: scuola in movimento

## Così funziona la scuola in movimento

Il modello evidenzia i periodi temporali in cui si può consentire il movimento nel quadro della scuola. La rappresentazione scelta vorrebbe contribuire a ottenere un uso univoco dei concetti ed essere utile alle scuole nell'integrazione del movimento nel quotidiano scolastico.

Il modello della scuola in movimento è stato concepito in base a criteri temporali (prima o dopo la scuola) e strutturali (a scuola o in classe).

Si compone di otto ambiti temporali:

- **A scuola:** eventi scolastici/Tempo libero dalle lezioni/Sport scolastico facoltativo
- **In classe:** educazione fisica/Insegnamento in movimento/Insegnamento interdisciplinare
- **Prima e dopo la scuola:** tragitto casa-scuola/tempo dedicato ai compiti a casa



*Questo settore comprende tutti gli ambiti temporali in cui si può fare movimento sotto la responsabilità della scuola al di fuori delle lezioni.*

## A scuola

### Eventi scolastici

Offrono un ambiente sempre adatto al movimento e fanno parte di una vita scolastica attiva. Il fatto che si distinguono chiaramente dall'attività quotidiana caratterizzata da routine precise, ne fanno per bambini, giovani e insegnanti incontri particolarmente interessanti. Oltre a ciò con essi la scuola ha l'opportunità di farsi conoscere all'esterno.

Esempi:

- gita scolastica
- festa della scuola
- settimana progettuale
- giornate di visita
- giornate dello sport
- campi di sport

### Tempo libero dalle lezioni

Con tale termine si indica il tempo che i ragazzi trascorrono a scuola al di fuori delle lezioni, come le pause fra un'ora e l'altra, il pranzo o le attività sorvegliate prima e dopo le lezioni nelle scuole con strutture per il tempo pieno. Sempre considerando le infrastrutture e le caratteristiche del singolo istituto le scuole dovrebbero consentire agli allievi una certa quantità di movimento.

Esempi:

- programma di movimento
- ludoteca in cortile
- campi da gioco disegnati sulla pavimentazione
- stazioni dove fare movimento

### Sport scolastico facoltativo

È un importante anello di collegamento fra scuola e sport societario. Sfrutta le infrastrutture scolastiche e le conoscenze di docenti e allenatori di società sportive, approfittando in tal modo di buone condizioni quadro. Lo sport scolastico facoltativo può essere sia specifico in una disciplina (sport scolastico G+S per il gruppo fra 10 e 20 anni) sia polisportivo (G+S sport per i bambini per la fascia fra i 5 e i 10 anni) e consente agli allievi di scoprire e praticare determinati sport, aprendo loro la via per l'accesso futuro alle società sportive.

Esempi:

- sport scolastico G+S (10-20 anni)
- G+S sport per i bambini (5-10 anni)
- altre materie facoltative

## In classe

- Educazione fisica
- Insegnamento in movimento
- Insegnamento interdisciplinare

*I bambini trascorrono in classe la maggior parte della loro vita scolastica. Il docente con la sua personalità e i metodi d'insegnamento utilizzati influenza gli allievi e ha quindi un notevole influsso sulle abitudini motorie nell'ambito della sua classe.*

## In classe

### Educazione fisica

L'educazione fisica, che comprende di regola tre ore obbligatorie a settimana (ad eccezione della scuola dell'infanzia) è un elemento importante del piano direttivo di scuola in movimento. Trasmettendo in modo strutturato tutta una serie di competenze motorie e componenti della prestazione fisica, l'insegnamento dell'educazione fisica sostiene l'armonico sviluppo psicofisico del bambino e del ragazzo, contribuisce alla socializzazione e con essa all'integrazione di gruppi marginali.

L'educazione fisica è una componente importante del movimento quotidiano a scuola e stimola bambini e giovani ad approfittare delle offerte di movimento anche nel loro tempo libero. I docenti di educazione fisica – come esperti di movimento – possono risultare di notevole importanza per l'attuazione nella pratica della scuola in movimento.

## Insegnamento in movimento

In questo ambito si sfrutta l'effetto positivo del movimento ai fini dell'apprendimento rifacendosi a

- **Principi antropologici:** movimento come costante basilare del comportamento umano.
- **Principi fisiologici:** movimento come mezzo per ottimizzare processi psichici e sociali. Ad esempio nel cosiddetto «Dual-Tasking» si collegano sforzi mentali a consegne motorie, come imparare parole di una lingua straniera facendo esercizi di abilità.
- **Principi didattici:** il movimento come mezzo per arrivare alla ritmizzazione. Ad esempio dare uno schema al tempo dedicato all'apprendimento tramite brevi consegne motorie.

Per quel che riguarda gli aspetti salutari l'insegnamento in movimento diminuisce i rischi connessi allo stare seduti troppo a lungo, aumenta il successo dell'apprendimento e rende l'attività quotidiana più efficiente e piacevole per tutti gli interessati. Non da ultimo offre infine la possibilità di ritmizzare la giornata a scuola.

Esempi:

- stare seduti o in piedi in modo dinamico
- pause in movimento
- imparare con il movimento
- Imparare tramite il movimento

## Insegnamento interdisciplinare

Movimento e sport sono temi particolarmente indicati per un insegnamento trasversale, oltre a costituire uno strumento utile per collegare fra loro i diversi temi trattati.

Esempi:

- **uomo e natura, materie scientifiche:** l'apparato locomotorio, fisiologia e scienze dell'allenamento;
- **storia:** analizzare gli sport in voga presso altri popoli o in altre epoche e praticarli in classe;
- **abilità manuali:** costruire semplici attrezzi sportivi (palline per giocoliere, rola rolas, rulli, etc.)



*Il tragitto fra casa e scuola e fare i compiti a casa non sono sotto la responsabilità diretta della scuola, ma influenzano entrambi il comportamento e il successo dell'apprendimento.*

## Prima e dopo la scuola

### Tragitto casa-scuola

È ideale per fare più movimento, ma ciononostante sono sempre meno gli allievi che vanno a scuola a piedi, in bicicletta o con attrezzi che consentano di fare movimento. Fra i motivi di tale comportamento si possono citare insicurezza dei genitori, carenza di una rete di percorsi ciclabili, carenti collegamenti con i mezzi pubblici, passaggio in auto dato dai genitori, etc.

Il tragitto fra casa e scuola consente non solo di fare un po' di movimento, ma favorisce la socializzazione e consente di imparare come comportarsi nel traffico cittadino.

Esempi:

- Pedibus ([www.pedibus.ch](http://www.pedibus.ch))
- Modulo «Andando a scuola» di «scuola in movimento» ([www.scuolainmovimento.ch](http://www.scuolainmovimento.ch))
- Bike to school ([www.bike2school.ch](http://www.bike2school.ch))

### Compiti a casa

I compiti a casa sono elementi fissi del processo di apprendimento. Le consegne motorie da svolgere a casa sono ideali per motivare gli allievi a fare del movimento anche al di fuori della scuola, contribuiscono a migliorare le prestazioni scolastiche, possono essere collegate a tutte le materie e fanno accettare di buon grado i compiti a casa.

Esempi

- Tecniche di rilassamento da fare a casa
- Consegne motorie impegnative (ad es. giocoleria)
- Fare i compiti a casa stando in movimento (ad es. in equilibrio su un piede solo)

# Quali sono gli argomenti a favore di una scuola in movimento?

La scuola in movimento è vantaggiosa per tutte le persone coinvolte.

Gli effetti positivi dipendono essenzialmente da come e in che misura sport e movimento vengono integrati nella lezione.

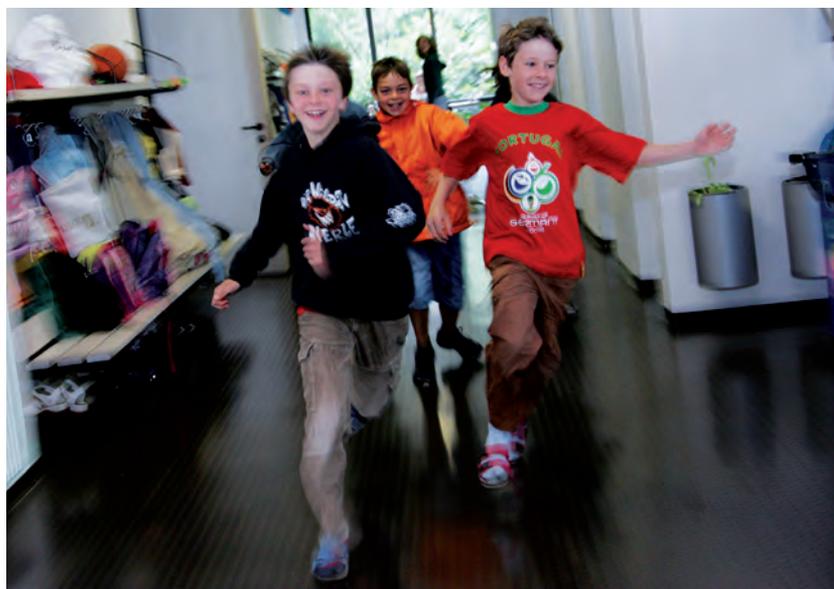
Quali motivi parlano a favore dell'evoluzione verso una scuola in movimento? In che modo si può far accettare la scuola in movimento a docenti, direzioni d'istituto, autorità scolastiche, genitori, istanze politiche e non da ultimo allievi? Di seguito riportiamo una lista di possibili argomenti in tal senso.

## Per gli allievi

- Imparare muovendosi significa imparare con diversi sensi. Il movimento fa sì che il cervello venga irrorato meglio e le cellule nervose siano meglio connesse. In tal modo aumenta la capacità di prestazione.
- Muoversi a sufficienza ha effetti positivi e durevoli sullo sviluppo psicofisico di bambini e ragazzi.
- Promuovere il movimento in modo intenso e variato migliora le competenze coordinative e offre inoltre un contributo sostanziale alla prevenzione degli infortuni, non solo a scuola.
- Movimento, gioco e sport contribuiscono a creare competenze sociali come lo sviluppo del senso di appartenenza, fiducia, senso di responsabilità, rispetto reciproco.
- Il movimento ha effetti positivi sullo stato di benessere generale e contribuisce a diminuire tensione e stress.

## Per le scuole

- Le attività atte a promuovere il movimento e la ritmizzazione mirata della quotidianità scolastica (lavoro – recupero) aumentano la capacità di prestazione di docenti e discenti.
- Grazie alla maggiore quantità di movimento la scuola si sviluppa in uno spazio vitale e di apprendimento in cui tutti si sentono a proprio agio.
- In tal modo l'insegnamento è più efficace, la scuola come istituzione più interessante e «di successo».
- Con progressi concreti nel campo della scuola in movimento si stimola e si sostiene lo sviluppo in generale dell'istituzione scuola.



## Per i docenti, la direzione d'istituto, le autorità scolastiche e le istanze politiche

- Grazie al maggior movimento l'apprendimento è più efficace; gli allievi sono più concentrati e recettivi e raggiungono migliori risultati.
- Il movimento sostiene appieno i principi dell'istruzione globale. Con un insegnamento basato sull'azione si consente una forma di apprendimento «a più canali».
- Il sostegno della salute è una pretesa realistica rivolta alla formazione scolastica che può essere appoggiata efficacemente anche tramite sport e movimento.
- L'insegnamento in movimento si riflette positivamente sulla soddisfazione dei docenti sul posto di lavoro.

## I genitori prendono volentieri atto del fatto che con la scuola in movimento...

- ...salute e benessere dei loro figli a scuola assumono un ruolo importante.
- ...lo sviluppo fisico dei bambini viene sostenuto ogni giorno facendo movimento e il movimento richiede uno stile di vita sana.
- ...si dà un ritmo alla giornata con l'attività fisica e si facilita l'apprendimento.
- ...negli spazi liberi dalle lezioni sono disponibili valide offerte di movimento e sport.

# Apprendimento e movimento vanno a braccetto



Il movimento viene collegato a concetti come disordine e caos, l'apprendimento a calma e concentrazione. Perché allora si può sostenere che due concetti all'apparenza tanto diversi siano fatti l'uno per l'altro?

## L'apprendimento a più canali – motorio, cognitivo, emozionale – porta a migliori risultati

Ogni processo di apprendimento è collegato alla percezione e quindi agli organi sensoriali. Ascoltiamo, sentiamo, vediamo, manteniamo l'equilibrio, riceviamo informazioni di ritorno dalla posizione di muscoli e articolazioni, annusiamo e gustiamo. Il sapere può essere mantenuto tanto più a lungo, quanti più canali di apprendimento si utilizzano (Zimmer, 2004).

## I movimento stimola la formazione dei fattori di crescita dei nervi necessari per lo sviluppo della memoria e di conseguenza dei processi di apprendimento.

Il cervello umano è in continuo divenire. I processi di apprendimento provocano adattamenti nella struttura cerebrale. Le sostanze che sostengono e rafforzano tali adattamenti sono chiamate fattori della crescita neurotropi. Essi si formano nelle cellule di nervi, organi di senso e muscoli. Il movimento stimola in modo particolare la produzione di fattori di crescita

dei nervi. Il processo della neurogenesi, la formazione di nuove cellule nervose e dei loro collegamenti reciproci, dura tutta la vita. In tal modo il movimento e lo sport quotidiani hanno un grande significato per i processi di apprendimento e di memorizzazione (Kubesch, 2004).

## Il movimento facilita l'irrorazione di sangue al cervello

Grazie all'uso di tecniche particolari si è potuto rilevare che il movimento porta ad un aumento dell'irrorazione sanguigna localizzato nel cervello già a partire da una soglia di lavoro fisico molto moderata. Si è dimostrato inoltre che esercizi con le dita e movimenti di masticazione possono stimolare in modo particolarmente intenso tale irrorazione, in quanto nella corteccia cerebrale i collegamenti neuronali con le dita e l'apparato della masticazione sono particolarmente numerosi (Hollmann, 2002). Il tradizionale dualismo fra corpo e spirito ha portato fra l'altro allo sviluppo di tecniche di apprendimento in cui il movimento non è presente, che sfruttano quasi esclusivamente occhi e orecchie come canali sensoriali. Sorprendentemente le tecniche di apprendimento che propagano l'uso del movimento continuano ad essere innovative, sebbene le conoscenze acquisite sull'unicità di apprendimento e movimento siano ormai riconosciute e variate.

## Indicazioni bibliografiche

- Dobbins, M., De Corby, K., Robeson, P., Husson, H., & Tirilis, D. (2009). *School-based physical activity programs for promoting physical activity and fitness in children and adolescents aged 6–18* (Review) (3. Auflage). Hoboken: The Cochrane Library.
- Hollmann, W., & Löllgen, H. (2002). Bedeutung der körperlichen Aktivität für kardiale und zerebrale Funktionen. *Deutsches Ärzteblatt*, Jg. 99, Heft 20, S. 1379–1381.
- Illi, U. (Hrsg.). (1991). *Sitzen als Belastung – wir sitzen zuviel*. Zumikon: Eigenverlag SVSS.
- Illi, U. (1992). Schwerpunkt: Bewegung als Unterrichtsprinzip. *LCH-Bulletin 8 und 1/15*.
- Illi, U. (1998). Von der Informationskampagne «Sitzen als Belastung» zum Projekt «*Bewegte Schule – Gesunde Schule*». In Illi, U., Breithecker, D., & Mundigler, S. (Hrsg.), *Bewegte Schule – Gesunde Schule*. Aufsätze zur Theorie (S. 1–19). Zürich-Wiesbaden-Graz: Eigenverlag IFB.
- Illi, U., Zahner, L. (1997). *Bewegte Schule – Gesunde Schule*. In Pühse, U., & Illi, U. (Hrsg.), *Bewegung ist Leben – Bewegung und Sport im Lebensraum Schule. Kongressbericht* (S. 19–49). Schorndorf: Karl Hofmann.
- Kubesch, S. (2004). *Das bewegte Gehirn – an der Schnittstelle von Sport und Neurowissenschaft*. *SpW 34* (2), S. 135–144.
- Lamprecht, M., Fischer, A., & Stamm, H. (2008). *Sport Schweiz 2008. Kinder- und Jugendbericht*. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO.
- Müller, C., & Petzold, R. (2006). *Bewegte Schule*. St. Augustin: Academia.
- Shepard, R. J. (1997). Curricular Physical Activity and Academic Performance. *Pediatric Exercise Science* 9 (2), 113–126.
- Uhlenbrock, K., Thorwesten, L., Sandhaus, M., Fromme, A., Brandes, M., Rosenbaum, D. et al. (2008). *Schulsport und Alltagsaktivität bei neun- bis elfjährigen Grundschulern*. Hamburg: DGSP.
- Zahner, L., Pühse, U., Stüssi, C., Schmid, J., & Dössegger, A. (2004). *Aktive Kindheit – gesund durchs Leben*. Medienpaket. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO.
- Zimmer, R. (2005). *Bewegung – der Motor des Lernens*. Wuppertal: Pluspunkt.
- Zimmer, R. (2009). *Toben macht schlau. Bewegung statt Verkopfung* (4. Auflage). Freiburg: Herder.

# Perché il movimento fa bene ai bambini e ai giovani

## Basi scientifiche

**Quali effetti positivi può avere una quantità sufficiente di movimento per i bambini, e in che modo essi dovrebbero muoversi? Di seguito riportiamo un articolo elaborato dalla sezione «movimento e salute» dell'Ufficio federale dello sport che offre delle risposte a queste domande.**

Allo stato attuale delle conoscenze tutti concordano sul fatto che una quantità sufficiente di movimento è molto importante per lo sviluppo fisico, psicologico e sociale del bambino, anche se gli effetti positivi sulla salute di bambini e ragazzi non sono ancora provati con la stessa evidenza scientifica che si ha nel caso degli adulti. Da un lato infatti non sono ancora disponibili dati precisi ed affidabili sul comportamento motorio dei più giovani, dall'altro le carenze di movimento portano soprattutto a malattie croniche, che fanno sentire i propri effetti soprattutto in età adulta.

Acquisire dati scientifici su come si muovono le varie categorie di bambini e giovani e su quali fattori influiscono sul loro comportamento riguardo al movimento contribuisce a elaborare misure migliori e più efficaci per il futuro.

## Conseguenze della carenza di movimento

- Vari studi hanno dimostrato tutta una serie di effetti positivi del movimento sulla salute dei più giovani: diminuisce il rischio di sovrappeso e si può dimagrire, la massa ossea aumenta, si hanno validi indicatori che il rischio di ammalarsi di diabete di tipo II è inferiore e i fattori di rischio riguardo alle malattie cardiovascolari sono ridotti.
- Ci sono anche indicatori di un miglioramento della salute psichica, delle prestazioni scolastiche e dell'integrazione sociale grazie allo sport.
- Nei bambini e nei giovani lo sport ha probabilmente anche un potenziale di prevenzione delle dipendenze, almeno per quel che riguarda il fumo ed eventualmente il consumo di canapa. Probabilmente però non si può dire che lo sport protegge dal pericolo di eccedere con l'alcool.

## Le raccomandazioni di movimento per i bambini e i giovani

Sulla base delle stime attuali verso la fine della scolarità obbligatoria, ovvero intorno ai 15 anni, i ragazzi dovrebbero muoversi per almeno un'ora al giorno; i più giovani hanno bisogno invece di ancora più tempo ed effettivamente si muovono anche di più. Sono attualmente in corso a livello internazionale vari studi per cercare di determinare a grandi linee quanto dovrebbero muoversi i giovanissimi. Sembra comunque che per diminuire i fattori di rischio di malattie cardiovascolari siano necessarie almeno due ore al giorno.

Per uno sviluppo ottimale oltre al movimento quotidiano è importante fare sport e movimento in modo variato, come riportato nello schema esposto di seguito. Che si tratti del minimo di un'ora o più, si devono svolgere per almeno 10 minuti attività in grado di rafforzare le ossa, stimolare cuore e sistema vascolare, rafforzare i muscoli, mantenere la mobilità e migliorare l'agilità.



Figura 1: il disco del movimento per bambini e giovani

- **Rafforzare le ossa:** tramite attività che esercitano sull'organismo pressioni e colpi, come corsa, saltelli, salti, magari svolte sotto forma di giochi.
- **Stimolare il sistema cardiovascolare:** con attività sportive di resistenza come jogging, nuoto o sci di fondo; sotto forma di giochi o di attività quotidiane come ad esempio andare spesso in bicicletta.
- **Rafforzare i muscoli:** con esercizi variati come arrampicarsi e restare sospesi, esercizi che utilizzano il peso del proprio corpo e – nel caso dei giovani e previa un'adeguata introduzione – con un allenamento mirato della forza.
- **Mantenere la mobilità:** con esercizi di ginnastica e diverse forme ludiche di allungamento, sia facendo sport sia nella vita quotidiana.
- **Migliorare l'abilità:** con un allenamento sportivo variato e con esercizi mirati, sia nell'ambito di giochi e sport, sia nella normale attività quotidiana.

### Come si muovono i bambini in Svizzera

In Svizzera i bambini si muovono fra 60 e 160 minuti al giorno, i maschi chiaramente di più delle femmine, che giocano con intensità minore e lo fanno meno spesso fuori casa. Maschi e femmine nei giorni di scuola sono più attivi del 20% circa rispetto al fine settimana. In questi giorni si gioca con intensità maggiore, ma viene a mancare il tragitto fra casa e scuola, che influisce in gran parte sulle abitudini motorie dei bambini.

Quasi l'80% dei percorsi per recarsi a scuola vengono fatti a piedi o in bicicletta (dieci anni fa erano il 4% in più). Nella fascia di età fra 6 e 9 anni – soprattutto nei quartieri più agiati – un bambino su dieci viene accompagnato a scuola in auto dai genitori.

I bambini sovrappeso si muovono meno di quelli con peso normale e i figli di genitori con bassa scolarizzazione sono più spesso inattivi.

L'80% dei bambini di dieci anni fanno parte di una società sportiva e si allenano fra 2,7 (bambine) e 3,3 (bambini) ore alla settimana. A questa età però diminuisce l'attività ludica spontanea e aumenta il tempo trascorso davanti a uno schermo. A partire da 11 anni soprattutto le ragazze iniziano a lasciare le società sportive. In particolare le bambine e le ragazze con radici nel mondo della migrazione finiscono nel gruppo degli inattivi.

## Indicazioni bibliografiche

Ufficio federale dello sport UFSP, Ufficio federale della sanità pubblica UFSP, Promozione Salute Svizzera, Rete svizzera salute e movimento (2009). *Movimento efficace per la salute, documento di base*. 3ª edizione. Macolin: Ufficio federale dello sport UFSP.

*Movimento efficace per la salute per bambini e giovani*. Raccomandazioni dell'Ufficio federale dello sport UFSP, dell'Ufficio federale della sanità pubblica UFSP, Promozione Salute Svizzera e della Rete svizzera salute e movimento (hepa.ch) del 2006. (Documento in francese) [http://gesundheitsfoerderung.ch/pdf\\_doc\\_xls/d/gesund\\_koerpergewicht/tipps\\_tools/bewegungsempf-kind20074hepa.pdf](http://gesundheitsfoerderung.ch/pdf_doc_xls/d/gesund_koerpergewicht/tipps_tools/bewegungsempf-kind20074hepa.pdf)

Jimmy, G. (2007). *Bewegungsförderung für 5- bis 10-jährige Kinder*. Macolin: UFSP. Scaricato dal sito: [http://www.children-on-the-move.ch/dateien/dokumentation/071031\\_Evidenz\\_Bewegung\\_Kinder%2007.pdf](http://www.children-on-the-move.ch/dateien/dokumentation/071031_Evidenz_Bewegung_Kinder%2007.pdf)

# Altre offerte per le scuole



## G+S è IL programma della Confederazione a sostegno dello sport

Le scuole possono offrire agli alunni nella fascia d'età fra i 5 e i 20 anni corsi e campi in una delle moltissime discipline sportive G+S, apportando un validissimo aiuto per un'attività sana e ricreativa nel tempo libero.

### G+S offre diverse possibilità alle scuole

#### I vantaggi di G+S in breve

- I corsi G+S guidati da monitori G+S riconosciuti danno diritto a ricevere il sostegno finanziario da parte di Gioventù+Sport.
- G+S offre agli insegnanti corsi introduttivi pensati per il loro bisogno specifici. In questi corsi gli insegnanti – oltre a idee e materiale per l'attuazione nella pratica – ricevono il riconoscimento di monitori G+S e quindi l'autorizzazione a offrire e dirigere corsi e campi G+S.
- Sport scolastico G+S per i giovani fra 10 e 20 anni e G+S sport per i bambini per la fascia d'età fra 5 e 10 anni.
- G+S è molto indicato per proporre offerte di movimento di sport nell'ambito delle strutture del doposcuola.

#### Campi G+S – esperienze indimenticabili

Un campo G+S è spesso l'avvenimento dell'anno scolastico, destinato a restare indimenticabile. Esso comprende attività nelle discipline sportive G+S svolte in gruppo sotto la guida di almeno due monitori G+S in una comunità al campo, con la partecipazione di almeno 12 bambini o giovani in età G+S.

#### Corsi G+S nella scuole – il collegamento con lo sport nelle società

Lo sport scolastico G+S e G+S sport per i bambini si vogliono un tramite fra l'educazione fisica obbligatoria e lo sport praticato nell'ambito delle società. Nel quadro di attività accessorie rispetto all'educazione fisica obbligatoria consentono di scoprire, praticare ed allenare diversi sport. L'obiettivo dichiarato è quello di entusiasmare, grazie allo sport fatto a scuola, quanti più giovani possibile per la pratica sportiva libera o nel quadro di società sportive.

## Le forme basilari del movimento

Per uno sviluppo globale il bambino ha bisogno di un vasto repertorio di esperienze e di movimenti. Ecco perché G+S sport per i bambini attribuisce grande importanza alle forme basilari del movimento (v. figura), che offrono ai bambini una buona base per sviluppare in un secondo momento le abilità specifiche del singolo sport e per scoprire il piacere del movimento, destinato a durare tutta la vita.



#### Forme motorie di base

- Corriere, saltare
- Lanciare, ricevere
- Lottare, azzuffarsi
- Arrampicarsi, stare sospesi
- Ruotare, rotolare
- Scivolare, slittare
- Oscillare, dondolare
- Muoversi a ritmo, danzare
- Stare in equilibrio
- Altre forme

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

## **mobilesport.ch: un ausilio per l'insegnamento e l'allenamento**

Come posso organizzare la mia prossima lezione di educazione fisica o il mio prossimo allenamento? Questa domanda, gli insegnanti, i monitori e gli allenatori se la pongono di continuo ma dispongono di pochi mezzi didattici in grado di sostenerli nel loro lavoro quotidiano. La nuova piattaforma mobilesport.ch, lanciata e gestita dall'Ufficio federale dello sport UFSPO in collaborazione con partner, li aiuta in questo compito. mobilesport.ch propone delle informazioni pratiche per offrire un insegnamento di qualità. L'accesso è gratuito e non occorre registrarsi. Vai al sito: [www.mobilesport.ch](http://www.mobilesport.ch).

## **Children on the Move – a Project Inventory (COMPI)**

COMPI offre uno sguardo d'insieme su progetti e programmi nel campo della promozione del movimento e della salute destinati a bambini e giovani. Si tratta di una piattaforma che offre conoscenze basilari e mostra varie possibilità per collegare fra loro i vari progetti esistenti. Finora sono registrati oltre 150 fra progetti e programmi; basta accedere al sito [www.children-on-the-move.ch](http://www.children-on-the-move.ch).

Visiti anche lei la pagina [www.children-on-the-move.ch](http://www.children-on-the-move.ch). Se la sua scuola sta preparando o realizzando un progetto, può inserirlo nell'apposita sezione. In questo modo potrà approfittare delle esperienze di altri progetti e mettere le sue a disposizione di colleghi.

## **Programma per lo sport G+S e feelok**

feelok è un programma elaborato espressamente per la scuola in collaborazione fra Gioventù+Sport e feelok ([www.feelok.ch](http://www.feelok.ch) > Bewegung/Sport) che offre ai giovani la possibilità di trovare lo sport adatto. Le pagine contengono brevi filmati di presentazione delle varie discipline e una banda dati delle società sportive consente di trovare gli indirizzi più vicini. Gli insegnanti possono trovare fogli di lavoro per approfondire vari temi collegati allo sport.

## **qief.ch – Valutazione della qualità nell'insegnamento dell'educazione fisica**

Offro agli allievi un insegnamento di qualità dell'educazione fisica? Che cosa dovrebbero imparare gli alunni partecipando alle lezioni? Il programma [www.qief.ch](http://www.qief.ch) offre una risposta a queste e altre domande relative all'insegnamento dell'educazione fisica, in quanto offre ausili per l'analisi sistematica e lo sviluppo dell'insegnamento dell'educazione fisica. Si tratta di un pratico strumento utile a tutti i livelli scolastici, che aiuta gli insegnanti a fare il punto sulla situazione e a programmare interventi per migliorarla. Allo scopo sono disponibili sul sito internet tutta una serie di suggerimenti e vario materiale.

# I partner di «scuola in movimento»

«scuola in movimento» è un programma dell'Ufficio federale dello sport UFSPO che può contare sul sostegno di vari partner. Ringraziamo in questa sede Swissmilk, Sport Heart, l'Ufficio per la prevenzione degli infortuni upi e Promozione Salute Svizzera per il prezioso sostegno e la fattiva collaborazione. Nei brevi contributi che riportiamo di seguito i partner si presentano e spiegano perché hanno scelto di appoggiare «scuola in movimento».

## Swissmilk porta movimento nell'alimentazione



swissmilk



Dal 1984 Swissmilk s'impegna a favore di un'alimentazione e di uno spuntino sano nelle scuole. Swissmilk elabora fogli di lavoro, manuali e altro materiale utile all'insegnamento riguardo ai temi del latte e dell'alimentazione in generale. La mucca Lovely, testimonial della campagna pubblicitaria, balla, gioca a calcio, vola e si arrampica su cartelloni pubblicitari e grazie a lei i bambini sanno che per avere ossa forti serve il calcio, da assumere tre volte al giorno sotto forma di latte e latticini.

La collaborazione fra Swissmilk e «scuola in movimento» consente di combinare fra loro tre elementi: risvegliare e curare il piacere innato nel bambino per ogni forma di movimento, diffondere giochi all'aria aperta nel cortile della pausa e veicolare nozioni sull'importanza dell'alimentazione nel quotidiano scolastico.

Con il modulo accessorio «Muoversi con il latte» di Swissmilk e «scuola in movimento» i bambini imparano a nutrirsi in modo sano e variato, dato che mangiare e bere in modo equilibrato è importante oltre che per il corpo anche per le prestazioni intellettuali e facilita una presa di coscienza nelle proprie capacità sia fisiche sia mentali.

## Sport Heart – un club che ha a cuore lo sport



**SPORT  
HEART**

Per perseguire le proprie ambizioni le giovani leve dello sport hanno bisogno oltre che di talento e prestazioni di ben altro: devono contare su entourage, condizioni quadro e finanziamenti che consentano loro di potersi preparare al meglio per i Giochi olimpici, i Campionati mondiali o competizioni internazionali. Soprattutto per chi pratica sport marginali si tratta di un'impresa tutt'altro che facile. Per ovviare a tali inconvenienti nel 2004 Marco Schlatter e René Schnüriger hanno fondato Sport Heart, un club i cui soci sostengono finanziariamente gli sportivi meno conosciuti. Con i fondi raccolti – finora oltre un milione di franchi – si appoggiano progetti, competizioni particolari e atleti che hanno «cuore». Sport Heart è inoltre partner del programma dell'UFSPO «scuola in movimento», ampliando così la propria attività a sostegno del movimento fra i bambini e i giovani.

## upi – andare a scuola in tutta sicurezza



 **upi**

L'upi si occupa per mandato pubblico dei problemi attinenti alla sicurezza. Quale centro di competenze svizzero per la prevenzione degli infortuni compie studi in diversi campi, quali circolazione stradale, sport, economie domestiche e tempo libero, elaborando tutta una serie di informazioni che poi divulga sotto forma di consulenze, cicli di formazione e documentazione all'indirizzo sia di privati che di cerchie di esperti.

L'upi si impegna sin dall'inizio a favore di «scuola in movimento» sin dall'inizio, nel 2005 e dall'anno scolastico 2008/09 completa l'offerta di «scuola in movimento» con il modulo dedicato al tragitto fra casa e scuola. L'upi considera la prevenzione degli infortuni nello sport come una parte del moderno sostegno di sport e movimento, incentrata sulla sicurezza. L'upi è convinta che il tragitto casa-scuola – percorso con le proprie forze – rappresenti un'opportunità ideale per muoversi una ventina di minuti (o anche più) in modo mirato e sicuro. Naturalmente le numerose classi e scuole che scelgono il modulo «Per strada» devono potersi muovere un intero trimestre senza incidenti di sorta; la sicurezza nel traffico sta molto a cuore all'upi, che nel modulo mette a disposizione delle scuole ausili didattici adeguati. Per maggiori informazioni si può far capo al sito [www.upi.ch](http://www.upi.ch).

## Promozione Salute Svizzera – per il bene di bambini e giovani



Promozione Salute  
Svizzera

Uno degli obiettivi più importanti di Promozione Salute Svizzera è quello di promuovere il benessere e la salute di bambini e giovani. Pertanto diamo il nostro appoggio a programmi efficaci mirati a promuovere il movimento degli alunni nelle scuole. Il nostro impegno non si limita però alla promozione del movimento. Puntiamo piuttosto anche a favorire un'alimentazione equilibrata e una migliore percezione sana del proprio corpo, due fattori particolarmente importanti per il benessere di bambini e giovani.

Mettiamo a disposizione dei docenti del materiale didattico di qualità e adeguato all'insegnamento per consentire una migliore integrazione del movimento nelle lezioni. Proponiamo anche delle offerte di formazione continua propriamente correlate al materiale per le scuole. Appoggiamo le attività della Rete svizzera delle scuole che promuovono la salute e gestiamo una lista di controllo per le scuole volta a promuovere un'alimentazione equilibrata associata a movimento quotidiano; la lista propone 50 misure da attuare per raggiungere l'obiettivo di un peso corporeo sano.

Grazie a Promozione Salute Svizzera e all'impegno di altri partner attivi nel campo della salute, la quota di bambini adiposi fortunatamente ristalla. Questo segnale positivo è una fonte di motivazione per continuare a promuovere la collaborazione. Pertanto ci preme ringraziare tutti i docenti che si impegnano quotidianamente per favorire la salute degli allievi.

# L'ultima parola

## **Il contributo dell'UFSPPO per un sostegno durevole dello sport e del movimento per i nostri figli**

Gioventù+Sport (G+S), l'ammiraglia dei programmi svizzeri di sostegno dello sport destinato a bambini e giovani fra 10 e 20 anni, esiste dal 1971 ed è divenuto ormai elemento imprescindibile del sistema sport in Svizzera. Ogni anno circa 550 000 bambini e giovani approfittano dell'ampia offerta sportiva nel quadro dei corsi G+S. Oltre 60 000 persone frequentano ogni anno i corsi per i quadri, grazie ai quali possono poi garantire la qualità dei corsi dai punti di vista organizzativo e pedagogico.

L'ampliamento dei destinatari a comprendere la fascia di età fra 5 e 10 anni nel 2008 rappresenta una pietra miliare verso un sostegno globale dello sport in Svizzera. Come sottolinea il motto di G+S sport per i bambini, per spingere bambini e giovani a fare movimento in modo durevole è necessario consentire loro attività piacevoli e impegnative, sotto la guida di monitori capaci di entusiasmare. Negli anni a venire G+S sport per i bambini sarà giudicato fra l'altro per come riuscirà a motivare sempre più bambini a fare molto movimento nel tempo libero.

Il programma di sostegno del movimento «scuola in movimento» è stato lanciato nel 2005 in occasione dell'anno internazionale dello sport e dell'educazione fisica. Da allora, grazie all'impegno di molti insegnanti interessati e motivati, si è andato sviluppando in modo molto soddisfacente. Ogni anno partecipano circa 3000 classi scolastiche, offrendo la possibilità di fare movimento quotidiano a scuola a qualcosa come 60 000 allievi.

Nel quadro delle attività di sport e movimento dei programmi G+S, G+S sport per i bambini e «scuola in movimento», bambini e giovani hanno l'opportunità di scoprire movimento, gioco e sport dalla giusta prospettiva. Grazie alla possibilità di partecipare a partire dai cinque anni e di praticare sport in modo variato e accessibile a tutti, nell'ambito dei corsi bambini e giovani sono avviati ad un approccio individuale al movimento, destinato a mantenere la sua importanza ben al di là dell'età scolastica.

Per incarico della Confederazione l'UFSPPO con i programmi di sostegno si sforza di creare condizioni quadro favorevoli allo sport e al movimento, a vantaggio dei più giovani. La valida collaborazione con Cantoni e federazioni sportive e il notevole impegno profuso da esperti, monitori e docenti mostra in modo evidente che investire nel futuro vale sempre la pena, a patto che tutti siano pronti a fare la loro parte.

Un grazie di cuore per il vostro impegno personale per lo sport e il movimento.

Redazione: Katharina Ackermann e Stefan Wyss  
Traduzione: Servizi linguistici UFSPÖ

Fotografie: Ueli Känzig, Daniel Käsermann, Philipp Reinmann  
Impostazione grafica: Media didattici SUFSM

Pubblicazione: 2015 (5ª edizione, rivista)

Editore: Ufficio federale dello sport UFSPÖ  
Internet: [www.ufspo.ch](http://www.ufspo.ch), [www.scuolainmovimento.ch](http://www.scuolainmovimento.ch)  
Ordinazioni: Ufficio federale dello sport UFSPÖ, scuola in movimento,  
2532 Macolin, [info@scuolainmovimento.ch](mailto:info@scuolainmovimento.ch)

Tutti i diritti riservati. Riproduzione e diffusione di ogni tipo, anche parziali, sono possibili solo previa autorizzazione dell'editore e con indicazione della fonte.