

Tema del mese 09/2015: «scuola in movimento»

«scuola in movimento» porta con successo da 10 anni il movimento nelle scuole e nelle strutture diurne svizzere e del Liechtenstein. Per celebrare questo anniversario, il presente tema del mese offre una selezione di esercizi e altre idee tratti da questo programma per delle lezioni in movimento.



Le lezioni in movimento integrano nella quotidianità scolastica le necessità di movimento naturali dei bambini. L'attività fisica permette di dare un ritmo adeguato alle lezioni e di aumentare la capacità di concentrazione degli allievi. È inoltre possibile utilizzare il movimento come un ulteriore canale di apprendimento. In questo modo, gli allievi assimilano contenuti attraverso altri organi di senso.

L'attività fisica inoltre incrementa l'irrorazione sanguigna, un altro fattore che favorisce la capacità di apprendimento. Infine, il movimento integrato nell'insegnamento motiva i bambini e contribuisce a migliorare l'atmosfera in classe.

Lancio nel 2005

«scuola in movimento», il programma nazionale dell'Ufficio federale dello sport UFSP, è stato lanciato nel 2005 in occasione dell'anno internazionale dello sport. Da allora, non sono mai stati persi di vista gli obiettivi principali, ovvero la promozione dell'attività fisica quotidiana a scuola e la sensibilizzazione dell'opinione pubblica sul tema della mancanza di movimento di bambini e giovani.

Attualmente, sono oltre 8500 le classi che partecipano al programma, ciò che corrisponde a circa il 18 % di tutte le classi scolastiche della Svizzera e del Liechtenstein e a circa 150 000 allievi.

Chi ben comincia...

Questo tema del mese presenta in modo chiaro e preciso i contenuti (moduli) del programma «scuola in movimento» e vuole incoraggiare gli insegnanti a introdurre l'attività fisica durante le loro lezioni. Si rivolge principalmente ai docenti di scuola dell'infanzia fino alla prima media e, in parte, anche a quelli dei livelli superiori. Nella prima parte spieghiamo come fare a creare un ambiente favorevole al movimento, nella seconda

invece forniamo consigli per la messa in pratica in aula.

Gli esercizi sono distribuiti in vari capitoli, che vanno dal tema della resistenza a quello del rafforzamento muscolare fino al potenziamento delle abilità. Ma oltre all'attivazione e alla concentrazione anche il rilassamento, a cui abbiamo dedicato un capitolo a parte.

Ogni esercizio contiene delle informazioni sul pubblico destinatario, la durata, il momento in cui introdurlo, ecc. L'allegato presenta una testimonianza di un'insegnante di scuola elementare che spiega l'esperienza positiva che vive con la propria classe grazie a questo programma.

Tema del mese

- [«scuola in movimento»](#) (pdf)

Articoli

- [Il programma dell'UFSPQ](#)
- [Un ambiente favorevole al movimento](#)
- [Un metodo convalidato](#) (pdf)

Aiuti

- [Consigli e astuzie](#)

Esercizi

- [Resistenza](#)
- [Rafforzare le ossa](#)
- [Rafforzare la muscolatura](#)
- [Mobilità](#)
- [Rilassamento](#)
- [Abilità \(gioco con le dita\)](#)
- [Abilità \(equilibrio\)](#)
- [Abilità \(coordinazione\)](#)
- [Abilità \(lanciare e prendere\)](#)

Fonte: Ackermann, K., Wyss, S. (2015): La scuola in movimento: Spiegazioni sul modello svizzero.
Macolin: Ufficio federale dello sport UFPO.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFPO