

«scuola in movimento»: Il programma dell'UFSPÖ (fino a fine 2017)

L'idea di fondo di «scuola in movimento» è semplice: le classi o i gruppi che partecipano si impegnano a fare almeno 20 minuti di movimento al giorno in aggiunta alle lezioni di educazione fisica obbligatorie. Il programma mette gratuitamente a disposizione di docenti e altri responsabili idee e materiali per esercitare con facilità l'attività fisica.

Il movimento può essere introdotto nelle lezioni, nelle pause, lungo il tragitto casa scuola o anche a casa sotto forma di compiti. Ogni classe o gruppo decide individualmente il modo in cui svolgere l'attività fisica quotidiana. È anche possibile ideare sequenze di movimento proprie.



Il programma si basa sui moduli di «scuola in movimento» che sono disponibili gratuitamente sotto forma di set di carte contenenti esercizi variati. In totale, vi sono 11 moduli con esercizi e due moduli supplementari sul tema dell'alimentazione.

Gli esercizi proposti sono brevi e possono essere realizzati senza particolari preparazioni. Per alcuni moduli occorre invece del materiale aggiuntivo, che è però fornito gratuitamente al momento dell'iscrizione (ad es. footbag o corde per saltare).

Gli ingredienti del successo

- **Pratico:** le idee proposte possono essere attuate facilmente.
- **Flessibile:** ogni classe può svolgere l'attività fisica quotidiana di almeno 20 minuti in base ai propri bisogni.
- **Adatto ai vari livelli:** i moduli sono adatti a determinati livelli o possono essere adeguati facilmente.
- **Gratuito:** i set di carte, il materiale per l'attività e l'opuscolo sono messi a disposizione gratuitamente.
- **Efficace:** in oltre il 70 % dei comuni svizzeri, almeno una classe partecipa al programma e il 90 % delle classi vuole praticare attività fisica anche in futuro.
- **Facile:** basta iscrivere la classe sul sito www.scuolainmovimento.ch

Raccomandazioni di hepa.ch

Un'attività fisica regolare costituisce la base di uno sviluppo sano. Secondo le conoscenze attuali, oltre alle normali attività quotidiane, i bambini e gli adolescenti in età scolare dovrebbero fare ogni giorno attività fisica di media o alta intensità per almeno un'ora. I bambini delle scuole elementari dovrebbero muoversi ancora di più.



Le attività fisiche supplementari influiscono positivamente sulla salute di tutte le fasce di età. Per uno sviluppo ottimale, è necessario inserire nella propria vita delle abitudini motorie e sportive variegata.

Nel quadro dell'«ora quotidiana minima» o al di fuori di questa, è consigliato svolgere diverse volte alla settimana delle attività fisiche che rafforzano le ossa, stimolano l'apparato cardiocircolatorio, rafforzano i muscoli e migliorano l'abilità e la mobilità. Bisognerebbe evitare il più possibile lunghi periodi di inattività.

Se possibile, integrare brevi pause attive per spezzare. Le classi scolastiche che partecipano al programma «scuola in movimento» si muovono per almeno 20 minuti al giorno oltre alle lezioni di educazione fisica obbligatorie e integrano così già una parte delle raccomandazioni in ambito scolastico.

Fonte: Sarah Uwer, Ursina Bamert (Programma «scuola in movimento», UFSPÖ, fino a fine 2017)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPÖ