

La scuola in movimento

Spiegazioni sul modello svizzero



Indice

Cos'è la scuola in movimento?	5
I tre mondi di bambini e ragazzi	6
Le condizioni quadro per una scuola in movimento	7
Come funziona la scuola in movimento	8
• A scuola	9
• In classe	10
• Prima/dopo la scuola	11
Quali sono gli argomenti a favore di una scuola in movimento?	12
Links e consigli	14
Bibliografia	15



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 movi-

mento 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. Alcune scuole temono un impegno eccessivo e rifiutano di impegnarsi in un ennesimo progetto formativo, altre si giustificano ricordando che il mandato della scuola è l'insegnamento, altre stanno ancora cercando la soluzione più adatta per integrare il movimento in modo semplice ed efficace nell'attività quotidiana. Ce ne sono infine alcune che ancora non recepiscono il significato e le opportunità che una scuola in movimento può offrire.

Con questo documento vogliamo convincere autorità scolastiche, insegnanti, genitori e altri soggetti interessati dell'utilità di un diffuso sostegno del movimento. In particolare si cerca di rispondere ad alcune domande fondamentali:

- che cosa è la scuola in movimento?
- quali elementi comprende?
- come si presenta nella pratica la scuola in movimento?

L'obiettivo è motivare scuole e insegnanti offrendo loro idee per iniziare o ampliare le offerte già esistenti. Per il bene dei nostri figli!

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 ed 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 di bambini e ragazzi



Modello: il mondo in cui vivono bambini e ragazzi



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

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 come persone.

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-Kids, in altri casi fanno movimento liberamente, al di fuori di strutture istituzionalizzate.

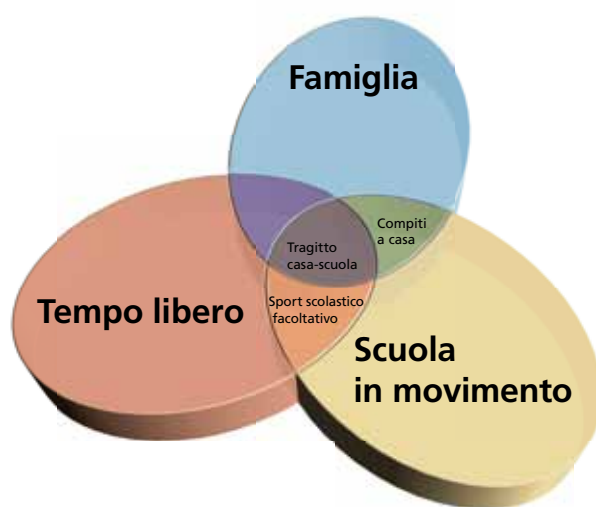
Scuola: chi si muove impara meglio

Bambini e giovani trascorrono una notevole parte della loro vita a scuola. Questa, come istituzione che si occupa di istruzione e educazione è 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 per 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 «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.» (Phüße, 2004)

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, ma può svolgere un importante lavoro nella promozione dello sport e del movimento, soprattutto ove si realizzino le condizioni quadro lavoro esposte di seguito.

- **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.



Come funziona la scuola in movimento



A scuola

- Eventi scolastici
- Tempo libero dalle lezioni
- Sport scolastico facoltativo

In classe

- Educazione fisica
- Insegnamento in movimento
- Insegnamento interdisciplinare

Prima/ dopo la scuola

- Tragitto casa-scuola
- Compiti a casa

Modello: scuola in movimento

Il modello mostra la scuola dal suo interno ed evidenzia i periodi temporali in cui si può fare movimento. 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, descritti nel dettaglio alle pagine seguenti:

- A scuola: Eventi scolastici, Tempo libero dalle lezioni, Sport scolastico facoltativo
- In classe: Educazione fisica, Insegnamento in movimento, Insegnamento interdisciplinare
- Prima/dopo la scuola: Tragitto casa-scuola, Compiti a casa



Questo settore comprende tutti gli ambiti temporali in cui si può fare movimento 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

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-Kids 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 per la fascia di età fra 10 e 20 anni
- G+S-Kids per gli alunni fra 5 e 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 fatta in modo regolare 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: ad esempio il movimento come lezione per arrivare alla ritmizzazione; dare uno schema al tempo dedicato all'apprendimento tramite brevi consegne motorie.

Per quel che riguarda gli aspetti salutarici 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.

- 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:

- Fisica/educazione fisica: collegare il tema della velocità con l'atletica leggera e misurare la velocità raggiunta nella corsa.
- Biologia/educazione fisica: consentire all'alunno di prendere meglio coscienza dei propri organi di sensi riducendo a turno la portata di uno di essi.
- Matematica/educazione fisica: collegare l'attività fisica a semplici operazioni matematiche.



Prima/ dopo la scuola

- Tragitto casa-scuola
- Compiti a casa

Il tragitto fra casa e scuola e 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 di possono citare: insicurezza dei genitori, carenza di una rete di percorsi ciclabili, carenti collegamenti con 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.

- Pedibus (www.pedibus.ch)
- Modulo «Andando a scuola» di scuola in movimento (www.scuolainmovimento.ch)
- bike to school (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 (leggere stando in equilibrio su una gamba, etc.)

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 tutti i 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

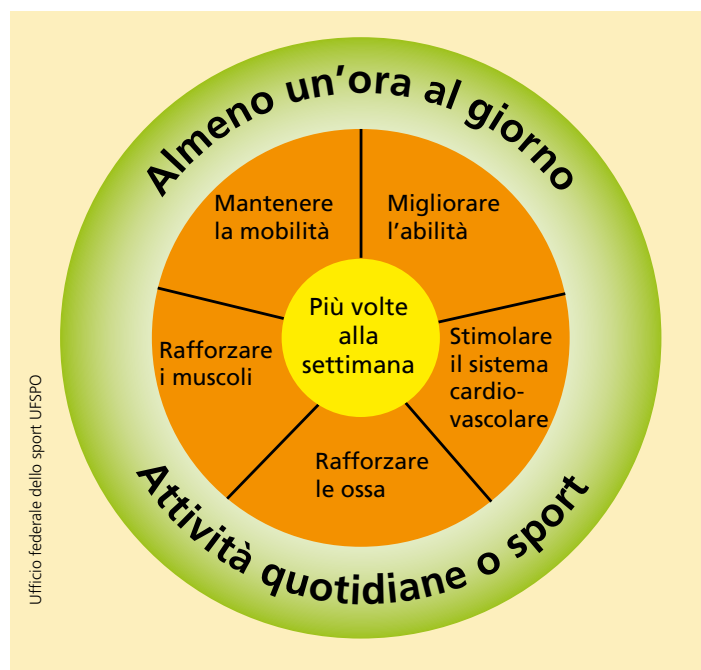
- Le attività atte a promuovere il movimento e la ritmizzazione mirata della quotidianità scolastica (lavoro – recupero) aumentano la capacità di prestazione di docenti e discenti.
- Grazie alla maggiore quantità di movimento la scuola si sviluppa in uno spazio vitale e di apprendimento in cui tutti 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.



L'obiettivo è almeno un'ora di movimento al giorno

Secondo le raccomandazioni di movimento elaborate su solide basi scientifiche da Ufficio federale dello sport UFSPO, Ufficio federale della sanità pubblica UFSP, Promozione Salute Svizzera e rete svizzera salute e movimento hepa (2006) verso la fine della scolarità obbligatoria i giovani dovrebbero muoversi per almeno un'ora al giorno, i più piccoli ancora più a lungo. Per un ottimale sviluppo psicofisico di bambini e ragazzi oltre al movimento regolare è importante svolgere un'attività fisica e sportiva variata e interessante. La scuola in movimento può contribuire ad attuare tali raccomandazioni nella pratica.

Links e consigli

> www.children-on-the-move.ch

In Svizzera esistono a livello locale, cantonale e nazionale numerosi progetti volti a far muovere i bambini in modo regolare e mirato. COMPI offre a questi progetti nel campo del sostegno di movimento e salute una piattaforma per farsi meglio conoscere in Svizzera e all'estero, allacciare contatti e sfruttare al meglio eventuali sinergie. Sono disponibili diversi ausili per chi vuole realizzare progetti in questo ambito: nozioni di base, liste di idee per l'attuazione nella pratica (good practice) suggerimenti per la ricerca di finanziamenti.

> www.edk.ch

Mette a disposizione (soprattutto in tedesco e in francese) una lista di link attuale e completa con esempi e Best-Practice riguardanti l'attività della CDPE a sostegno dell'educazione fisica e del movimento nella scuola.

> www.gioventuesport.ch

G+S s'impegna per lo sport scolastico facoltativo per la fascia d'età compresa fra 10 e 20 anni. Lo scopo dello sport scolastico è quello di risvegliare l'interesse di un massimo di alunni per le offerte dello sport societario. Ora la Confederazione con il programma G+S-Kids si impegna anche in attività destinate alla fascia fra 5 e 10 anni. G+S-Kids offre ad un massimo di bambini una o due ore facoltative di movimento e sport, sostenendo attività adatte al bambino, variate, di elevata qualità e complete sia a scuola che nelle società sportive.

> www.mobile-sport.ch

Il portale online della rivista di educazione fisica e sport per tutti gli insegnanti del ramo.

> www.scuolainmovimento.ch

scuola in movimento è un programma di sostegno del movimento dell'Ufficio federale dello sport UFSPO che ha come obiettivo quello di portare gli alunni delle scuole svizzere a muoversi per almeno 20 minuti al giorno, andando a scuola, prima, durante e dopo la lezione, durante la ricreazione o facendo i compiti a casa. Il programma si rivolge a scuole di tutti i livelli, in Svizzera e nel Liechtenstein, offrendo loro gratuitamente diversi moduli di movimento ed uno dedicato all'alimentazione. Le attività descritte possono essere svolte senza preparazione alcuna e consentono quindi di integrare senza sforzi l'attività fisica nel quotidiano scolastico. Sul sito www.scuolainmovimento.ch sono disponibili inoltre indicazioni utili e collegamenti in rete con altri siti che trattano il tema della scuola in movimento.

> www.qief.ch

qief.ch consente un'osservazione completa, variata e incentrata sulla pratica dell'insegnamento dell'educazione fisica a scuola, a tutti i livelli.

Bibliografia



Documenti:

- Ausili per l'attuazione dell'educazione fisica ed il sostegno del movimento a scuola. CDPE, 2010
- Dichiarazione sull'educazione fisica e il sostegno del movimento a scuola. CDPE, 2005
- Movimento efficace per la salute per bambini e giovani. Raccomandazioni UFSP, UFSP et. al., 2006.

Indicazioni bibliografiche:

Breithecker, D. (2000). Bewegte Schüler – Bewegte Köpfe: Unterricht in Bewegung. Chance einer Förderung der Lern- und Leistungsfähigkeit? Haltungs- und Bewegungsförderung, S.1–15. URL: http://www.haltung-und-bewegung.de/fileadmin/bag/binary/BAG4_D.pdf

Dobbins, M. et al. (2009). School-based physical activity programs for promoting physical activity and fitness in children and adolescents aged 6-18 (Review): The Cochrane Library, Issue 3.

Hollmann, W., Löllgen, H. (2002). Bedeutung der körperlichen Aktivität für kardiale und zerebrale Funktionen. Deutsches Ärzteblatt, Jg. 99. Heft 20, S. 1379–1381.

Kubesch, S. (2004). Das bewegte Gehirn – an der Schnittstelle von Sport und Neurowissenschaft. SpW 34 (2), S. 135-144.

Shepard, R. J. (1997). Curricular Physical Activity and Academic Performance. Pediatric Exercise Science 9 (2), 113-126.

Zahner L. et al. (2004). Infanzia attiva – vita sana. Pacchetto didattico, UFSP, Macolin.

Sigla editoriale

I seguenti partner appoggiano l'idea di fondo e sostengono la scuola in movimento:

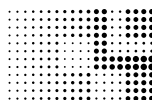
www.cdip.ch



EDK | CDIP | CDPE | CDEP |

Schweizerische Konferenz der kantonalen Erziehungsdirektoren
Conférence suisse des directeurs cantonaux de l'instruction publique
Conferenza svizzera dei direttori cantonali della pubblica educazione
Conferenza svizra dals directurs chantunals da l'educaziun publica

www.lch.ch



LCH
Dachverband
Schweizer
Lehrerinnen
und Lehrer

www.asef.ch



Editore: Ufficio federale dello sport UFSPO, Sport dei giovani e degli adulti

Autori: Gruppo scuola UFSPO in collaborazione con i partner

Traduzione: Servizi linguistici UFSPO

Per ordinazioni: www.ufspo.ch