

Foglio d'informazione 57

Valutazione di «Scuola in movimento»

Più movimento nelle scuole svizzere. Valutazione 2018-2020

Abstract

«Scuola in movimento» è un programma nazionale di promozione dell'attività fisica durante le lezioni scolastiche. Negli anni scolastici 2018/19 e 2019/20 sono stati coinvolti molti nuovi insegnanti. È soprattutto il personale insegnante della scuola dell'infanzia ed elementare¹ a sfruttare gli esercizi per variare il ritmo durante le lezioni. Il programma ha permesso di incrementare la regolarità degli esercizi di movimento durante le lezioni. Inoltre, gli esercizi di movimento favoriscono un buon clima in classe e, in particolare, il benessere della scolaresca. Le alunne e gli alunni della scuola dell'infanzia ed elementare trovano divertenti gli esercizi di movimento e vorrebbero fare più pause dedicate all'attività fisica durante le lezioni. Quelli della scuola superiore² apprezzano gli esercizi un po' meno.

1 Il programma «Scuola in movimento»

Il programma nazionale «Scuola in movimento», originariamente sviluppato dall'Ufficio federale dello sport (UFSP), mira a promuovere l'attività fisica nelle scuole. Per l'anno scolastico 2017/18, Swiss Olympic ha ripreso il programma dell'UFSP senza alterarne i contenuti. Nell'anno scolastico successivo (2018/19) il programma è stato portato avanti con un concept riadattato. Il principale cambiamento riguarda la presentazione che nel nuovo concept si basa su un'applicazione Web. Qui è possibile trovare un totale di 88 esercizi di movimento e «Speciali» temporanei (60 esercizi organizzati in quattro Spe-

ciali da 15 esercizi ciascuno), che si possono consultare tramite l'applicazione Web o scaricare in formato PDF. Gli esercizi sono suddivisi in tre categorie:

- apprendimento movimentato;
- pausa di movimento attivante;
- pausa di movimento rilassante.

Indice

1	Il programma «Scuola in movimento»	1
2	Risultati selezionati	2
3	Opportunità di ottimizzazione	6
4	Struttura della valutazione e procedura	6

¹ Cicli 1 e 2.

² Ciclo 3.

Per trovare gli esercizi giusti sono disponibili diverse funzioni di filtro. Una volta registrate/i, le/gli insegnanti possono persino salvare e valutare gli esercizi in una lista dei preferiti, che permette di classificarli anche in base al loro gradimento. Oltre a queste funzionalità online, una volta all'anno ogni classe ha la possibilità di ordinare materiale di supporto (come corde o footbag). Per usufruire di tali offerte è necessario osservare diverse condizioni: è possibile ordinare materiale di supporto per una classe solo se l'insegnante ha effettuato la registrazione al sito Web e ha iscritto la propria classe. Sia al momento della registrazione dell'insegnante che al momento dell'iscrizione di ogni classe, è necessario spuntare un campo obbligatorio per sottoscrivere un impegno.

Il programma è promosso da Swiss Olympic e sostenuto finanziariamente da Promozione Salute Svizzera, l'Ufficio federale per l'uguaglianza, la fondazione Ernst Göhner e la fondazione Denk an mich. Il programma gode inoltre del patrocinio della Conferenza svizzera dei direttori cantonali della pubblica educazione (CDPE), dalla Conferenza svizzera dei direttori e delle direttrici cantonali della sanità (CDS) e dall'Associazione mantello dei docenti svizzeri (DCH). Dall'introduzione della nuova applicazione Web, il programma «Scuola in movimento» è stato valutato parallelamente al suo svolgimento per un periodo di due anni. Il presente foglio d'informazione fornisce una panoramica dei risultati e delle conclusioni principali emersi dalla valutazione.

2 Risultati selezionati

→ **«Scuola in movimento» è un'offerta a bassa soglia, sfruttata e apprezzata da gran parte del personale insegnante.**


Dal lancio dell'applicazione Web sono stati coinvolti circa 9000 nuovi insegnanti (su un totale di circa 94000). Si tratta di un dato notevole e dimostra che il programma è apprezzato e risponde a un'esigenza. Un fattore chiave alla base dell'aumento del personale insegnante coinvolto è che il programma è potenzialmente accessibile a tutti i docenti (soglia bassa). La maggior parte del personale insegnante (85%) proviene dalla Svizzera tedesca (cantoni di Zurigo, Berna, San Gallo, Lucerna e Argovia) e da scuole dell'infanzia o elementari delle classi 1^a e 2^a (46%), seguito da docenti delle classi dalla 3^a alla 6^a

della scuola elementare (45%). Nel complesso, tale distribuzione è rimasta relativamente stabile nel corso degli anni. Coinvolgere gli insegnanti del grado secondario I resta complicato, anche in seguito al passaggio all'applicazione Web. Tuttavia la quota di ordinazioni di materiale da parte dei docenti di questo grado è rimasta costante. Secondo gli esperti, il programma è spesso utilizzato da insegnanti che hanno un certo interesse per l'attività fisica. Mentre gli insegnanti con un elevato bisogno di controllo, o con difficoltà nella gestione delle classi, usano meno il programma.

→ **«Scuola in movimento» è un'importante offerta di movimento nelle scuole, che integra perfettamente altri progetti e programmi.**

La valutazione indica che il movimento in classe è un argomento importante. Diversi studi hanno dimostrato che molti alunni stanno troppo seduti in classe, il che ha conseguenze negative (sovrappeso, postura, ecc.) per la salute. Inoltre, risulta che gli alunni della scuola elementare sono soggetti a un crescente livello di stress e forte pressione. Il programma affronta perciò un argomento rilevante e offre possibili soluzioni. Da un lato, infatti, propone esercizi che consentono di variare il ritmo durante le lezioni e di interrompere il lavoro mentale. Dall'altro, con la pratica degli esercizi si trasmette l'idea che l'attività fisica fa parte della vita quotidiana (anche quando si svolge un'attività da seduti). Un presupposto fondamentale per l'attuazione del programma è la qualità dell'insegnamento. Gli esercizi possono aiutare ad attivare gli alunni passivi e al tempo stesso a focalizzare l'attenzione di quelli molto attivi. Procedere in maniera strutturata e flessibile è fondamentale ai fini della riuscita. Grazie al facile accesso, il programma coinvolge molti insegnanti e alunni. Tuttavia, se viene utilizzato come unico strumento, non è considerato efficace sul lungo periodo. Pertanto, l'ideale è integrare il programma con altre offerte di attività fisica in ambito scolastico.

Scuola in movimento

Un impegno di  **swiss olympic**

→ **Gli esercizi aiutano il personale insegnante a variare il ritmo durante le lezioni, soprattutto nelle scuole dell'infanzia ed elementari.**

La valutazione rileva che il programma ha incrementato la regolarità con cui si eseguono esercizi di movimento in classe (figura 1). Le pause di movimento attivanti sono quelle più utilizzate durante le lezioni e vengono praticate con diversi gradi di frequenza. Circa il 45% del personale insegnante le pratica almeno una volta al giorno. Circa un terzo degli insegnanti solo una volta a settimana, i rimanenti addirittura più di rado. Le pause di movimento rilassanti e gli esercizi di apprendimento movimentato sono applicati nel complesso con meno frequenza. La frequenza degli esercizi di movimento durante le lezioni è inoltre notevolmente più elevata tra la 3^a e la 6^a classe del grado elementare rispetto al grado secondario I.

Gli insegnanti partecipano al programma essenzialmente per due motivi: perché desiderano promuovere l'attività fisica e perché ritengono che il moto contribuisce a variare il ritmo durante le lezioni, migliorando l'atmosfera di apprendimento. «Scuola in movimento» è quindi un programma che aiuta i do-

centi a strutturare le lezioni e contribuisce così alla qualità dell'insegnamento. E in questo i materiali didattici messi a disposizione sono molto utili. Essi sono molto amati tra le scolaresche e quasi tutti gli insegnanti apprezzano (molto) la possibilità di ordinarli. Due terzi parteciperebbero al programma anche se non fosse possibile ordinare gratuitamente il materiale. Se il materiale fosse a pagamento, la metà degli insegnanti non ne ordinerebbe più.

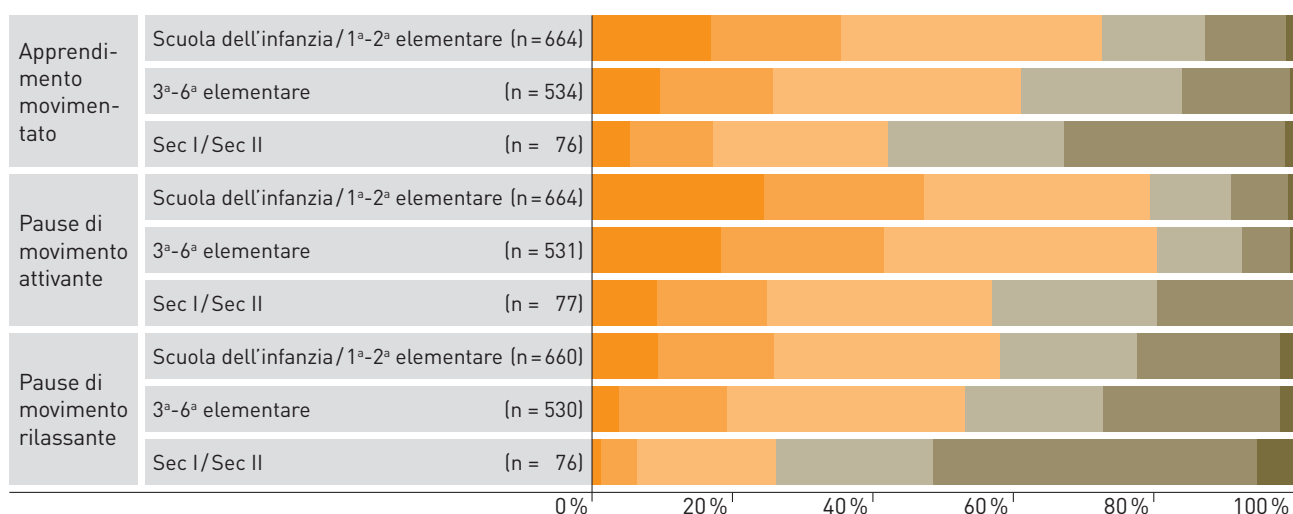
→ **Gli esercizi di movimento promuovono un buon clima in classe e il benessere delle alunne e degli alunni.**

Dal sondaggio condotto tra le scolaresche emerge che le pause di movimento influiscono sul clima in classe (figura 2): la maggior parte degli intervistati ritiene infatti che migliorino l'atmosfera e la coesione della classe. Il programma «Scuola in movimento» sembra incidere poco sul tempo che scolare e scolari dedicano all'attività fisica al di fuori della scuola. La maggior parte di loro dichiara di sentirsi meglio dopo gli esercizi di movimento. Gli esercizi di movimento sembrano dunque avere un impatto positivo sul benessere di scolare e scolari.

FIGURA 1

Regolarità degli esercizi di movimento durante le lezioni dal punto di vista del personale insegnante

- Più volte al giorno = 1 ● Tutti i giorni = 2 ● Più volte alla settimana = 3
 ● Una volta alla settimana = 4 ● Più di rado = 5 ● Mai = 6



La maggior parte degli intervistati ha inoltre l'impressione che apprendere sia più facile dopo gli esercizi di movimento. I risultati indicano poi che gli esercizi di movimento stimolano la voglia di fare più attività fisica. Tali effetti si riscontrano in particolare dalla 3^a alla 6^a classe della scuola elementare, men-

tre sono meno evidenti nelle scuole di grado secondario I (figura 3).

Nella figura 4 è indicata una panoramica dei risultati della valutazione sulla base del modello d'impatto.

FIGURA 2

Effetti delle pause di movimento sulla classe e la coesione sociale

● No = 1 ● Non tanto = 2 ● Abbastanza = 3 ● Sì = 4 ◆ Media

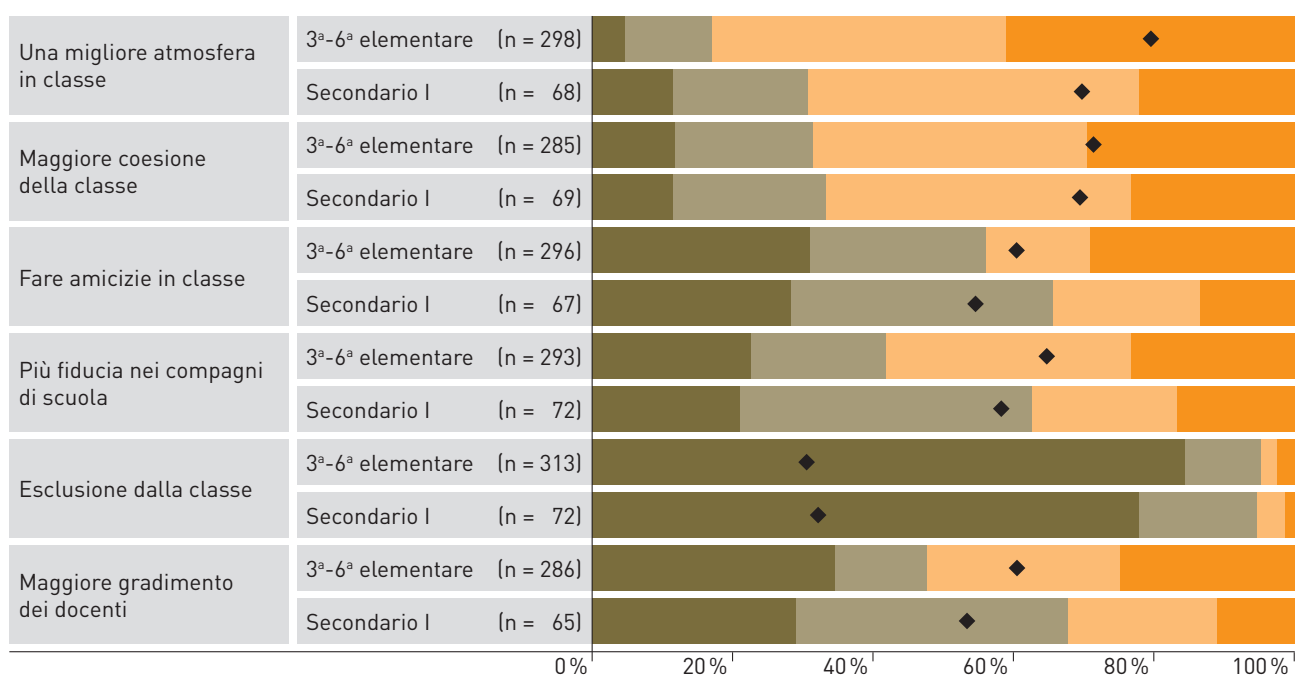


FIGURA 3

Effetti delle pause di movimento sul benessere, l'apprendimento e il moto

● No = 1 ● Non tanto = 2 ● Abbastanza = 3 ● Sì = 4 ◆ Media

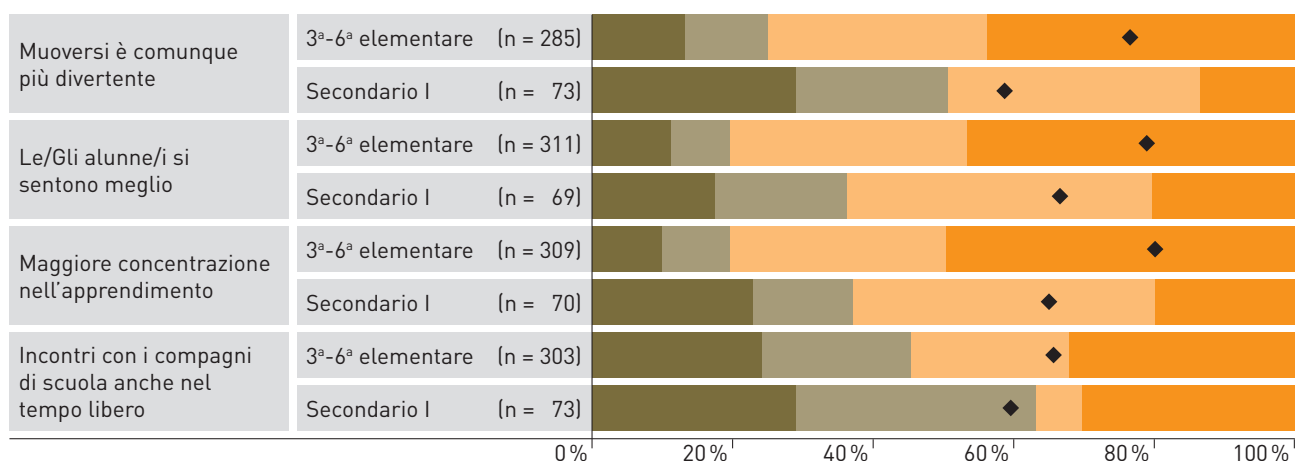
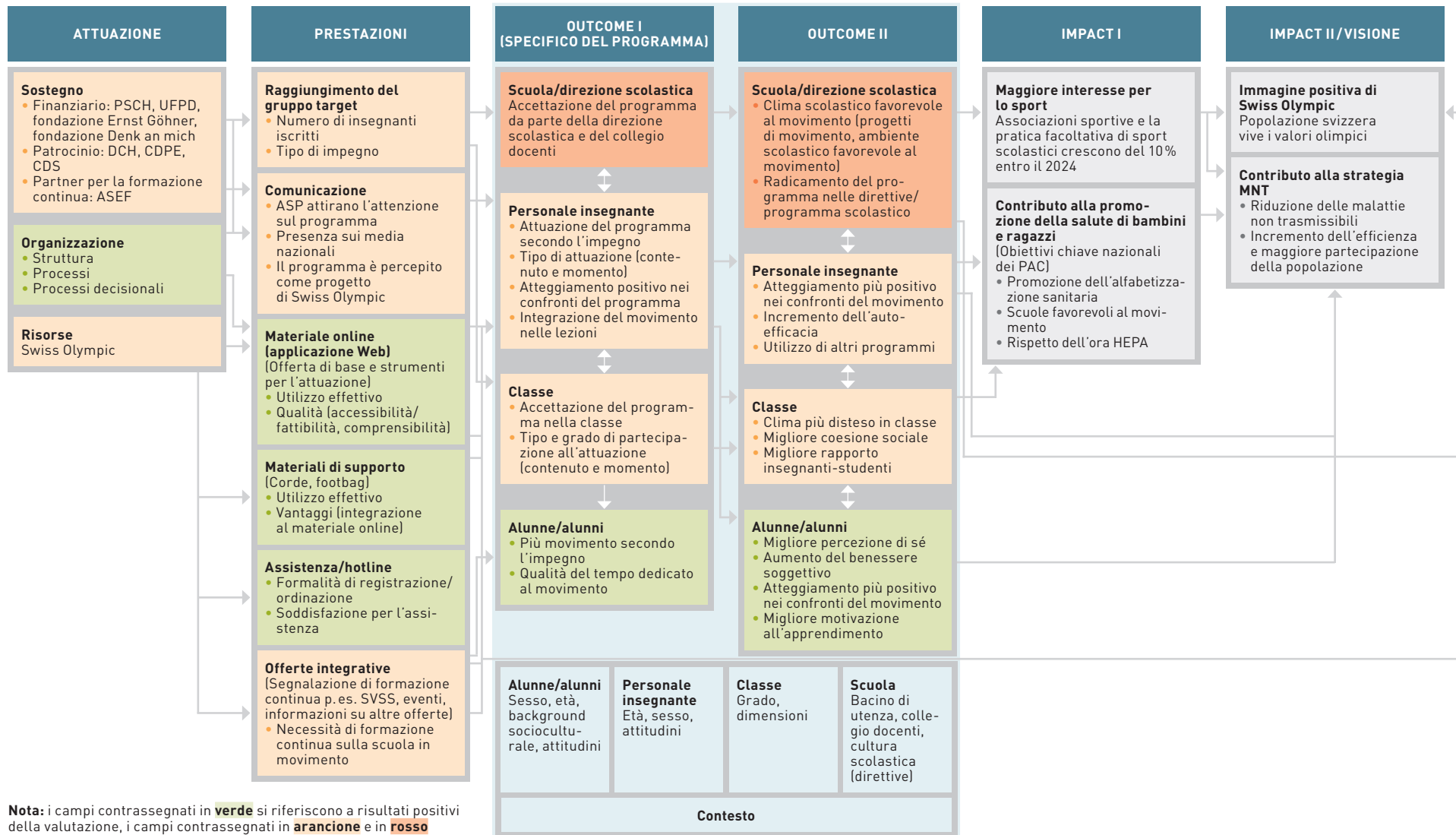


FIGURA 4

Modello d'impatto «Scuola in movimento» e risultati della valutazione



Nota: i campi contrassegnati in verde si riferiscono a risultati positivi della valutazione, i campi contrassegnati in arancione e in rosso corrispondono a risultati misti e negativi o a nessun risultato; sugli altri campi non è possibile fare alcuna indicazione.

3 Opportunità di ottimizzazione

La tabella 1 contiene una serie di indicazioni sugli aspetti di «Scuola in movimento» che potrebbero essere sviluppati ulteriormente. L'obiettivo è quello di mantenere la soglia bassa, un criterio fondamentale per favorire l'accesso al personale insegnante. Le sfide centrali continueranno a essere quelle di ricordare agli insegnanti di inserire regolarmente l'attività fisica durante le lezioni e raggiungere nuovi docenti.

4 Struttura della valutazione e procedura

Per rispondere alle domande necessarie per la valutazione, sono state effettuate diverse raccolte di dati (cfr. tabella 2). Le/gli insegnanti sono state/i reclutate/i tra il personale insegnante registrato sull'applicazione Web di «Scuola in movimento». Il sondaggio tra le scolaresche è stato realizzato mediante il personale insegnante registrato. In pratica, abbiamo inviato agli insegnanti il link al sondaggio rivolto alle/agli alunne/i, chiedendo loro di farlo possibilmente compilare alle loro classi.

TABELLA 1

Idee per l'ulteriore sviluppo e adeguamento di «Scuola in movimento»

Ambito di intervento	Possibili misure
1. Ampliamento dell'offerta del programma «Scuola in movimento»	<ul style="list-style-type: none"> • Verifica di una versione stampata. • Mantenimento della varietà degli esercizi (p. es. Speciali).
2. Rafforzamento della sostenibilità del programma «Scuola in movimento»	<ul style="list-style-type: none"> • Rafforzamento della cooperazione con le alte scuole pedagogiche (accesso all'elaborazione delle lezioni). • Potenziamento degli effetti pubblicitari attraverso Speciali e social media (raggiungere meglio il personale insegnante). • Mantenimento dell'accesso gratuito ai materiali didattici (promuove la motivazione del personale insegnante). • Verifica dell'impegno per sviluppare ulteriormente il programma (maggiori informazioni sulle esigenze del personale insegnante per l'attuazione del movimento durante le lezioni).
3. Focus sul movimento in classe nella scuola dell'infanzia ed elementare	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizzo e mantenimento del forte radicamento in questi gradi di istruzione. • Tener conto delle scolaresche di grado secondario I nella preparazione dei materiali del programma.

TABELLA 2

Panoramica della raccolta dei dati nell'ambito della valutazione di «Scuola in movimento»

Raccolta dei dati	Contenuto	Periodo	Numero di soggetti
<i>Sondaggi</i>			
Personale insegnante (online)	Soddisfazione, utilizzo, effetti; variabili del contesto (regione linguistica, scuola, classe, dimensioni della classe, età, sesso, ecc.)	2019/20	1370/1490
Alunne e alunni (online)	Effetti, valori	2019/20	467/301
<i>Gruppi privilegiati</i>			
Due gruppi privilegiati con soggetti coinvolti nell'organizzazione del programma e specialisti esterni	Struttura organizzativa, risorse, prestazioni di sostegno Valutazione della pertinenza, dell'utilità e della coerenza del programma nel panorama delle offerte	2018	8
<i>Statistiche del programma</i>			
Statistiche del sito	Dati generati durante la navigazione sul sito Web	2018/19/20	–
Statistiche degli ordini	Ordini di materiali (utenti registrati)	2018/19/20	–

Impressum

Editrice

Promozione Salute Svizzera

Direzione del progetto Promozione Salute Svizzera

Dott. Sonja Kerr Stoffel, Responsabile progetti valutazione e qualità

Autrici e autori

- Ruth Feller, Interface Politikstudien Forschung Beratung GmbH
- Dott. Isabella Lussi, Interface Politikstudien Forschung Beratung GmbH
- Dott. Werner Wicki, Alta scuola pedagogica di Lucerna
- Catherine Näpflin, Alta scuola pedagogica di Lucerna
- Dott. Sonja Kerr Stoffel, Promozione Salute Svizzera

Rapporto di valutazione

Feller, R., Lussi, I., Wicki, W. & Näpflin, C. (2021). *Valutazione «Scuola in movimento». Rapporto conclusivo all'attenzione di Promozione Salute Svizzera.* Lucerna: Interface Politikstudien Forschung Beratung GmbH e Alta scuola pedagogica di Lucerna.

Disponibile su richiesta.

Foto di copertina

© crunch

Serie e numero

Promozione Salute Svizzera,
Foglio d'informazione 57

© Promozione Salute Svizzera, maggio 2021

Informazioni

Promozione Salute Svizzera
Wankdorffallee 5, CH-3014 Berna
Tel. +41 31 350 04 04, fax +41 31 368 17 00
office.bern@promotionsante.ch
www.promozionesalute.ch/pubblicazioni