



Docente di educazione fisica

UNI/SUP



Badminton, corsa, attrezzi, nuoto, arrampicata: i e le docenti di educazione fisica permettono ad allievi e allieve di scoprire numerose attività motorie, favorendo non solo il loro sviluppo fisico, ma anche quello socio-affettivo, cognitivo, biologico ed espressivo. Trasmettono competenze e valori legati allo sport, avvicinando i giovani a discipline nuove o sconosciute e consentendo loro di diventare più consapevoli del proprio benessere psico-fisico.

Attitudini

Mi piace praticare numerosi sport

I docenti e le docenti di educazione fisica sono appassionati di diverse attività fisiche e sono molto polivalenti: oltre ai giochi con la palla, agli attrezzi, all'atletica leggera, al nuoto o alla corsa d'orientamento, amano anche scoprire e praticare nuove discipline sportive.

Ho una predisposizione per l'insegnamento e so adattarmi a livelli diversi

I docenti e le docenti di educazione fisica insegnano le basi di diverse discipline a classi con esperienze e capacità molto eterogenee. Amano gestire e coinvolgere il gruppo e accompagnare i progressi di ciascuno, proponendo varianti adeguate a ogni livello.

So accompagnare e sostenere con pazienza

Non tutti gli allievi e tutte le allieve dimostrano lo stesso entusiasmo nei confronti di una lezione di educazione fisica. I docenti e le docenti di educazione fisica sono in grado di instaurare un clima stimolante e ludico garantendo al contempo il rispetto delle regole. Questo richiede pazienza e molta energia.

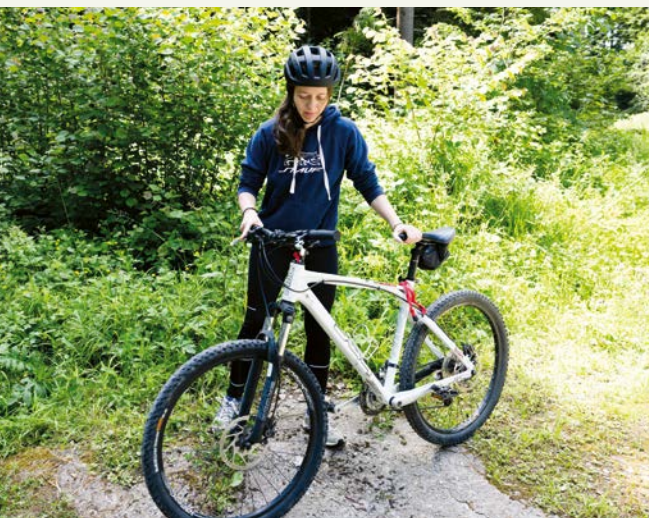
Mi piace organizzare delle attività

Da soli o in gruppo, questi professionisti e queste professioniste organizzano e partecipano con le loro classi a numerose attività extrascolastiche come campi sportivi, competizioni, tornei, escursioni nella natura e uscite didattiche. Collaborano con la direzione della scuola, i docenti delle altre materie e i fornitori di servizi esterni.

Mi prendo cura della salute e della sicurezza degli allievi e delle allieve

I docenti e le docenti di educazione fisica contribuiscono al benessere generale dei giovani, trasmettendo il piacere del movimento e l'importanza di uno stile di vita sano. Propongono svariati sport, affinché ognuno possa individuare quello più adatto alle proprie esigenze, spiegano come evitare gli infortuni e preparano il materiale necessario per praticare sport in tutta sicurezza.

✓ Sportivi oggi, sportivi per sempre! Questi professionisti mantengono una buona forma fisica e si spostano spesso in bicicletta.



Formazione

La formazione di docente di educazione fisica si acquisisce generalmente tramite studi universitari della materia (bachelor e/o master), seguiti da una formazione pedagogica in un'alta scuola pedagogica (ASP) o all'università, a seconda dei cantoni.

Formazione specifica alla materia

Formazione UNI/POLI

Luoghi

Presso le università di Basilea, Berna, Friburgo, Losanna e Neuchâtel, e il Politecnico federale di Zurigo. Si consiglia, e in certi casi è obbligatorio, di abbinare allo studio delle discipline sportive una seconda materia.

Durata

- Bachelor: 3 anni
- Master: 1,5 - 2 anni

Condizioni di ammissione

- Maturità liceale o titolo equivalente
- Esame attitudinale basato su prove fisiche

Contenuti

Ad esempio: anatomia e fisiologia, prestazioni motorie, atletica, danza, sociologia dello sport, primo soccorso, teoria dell'allenamento, psicologia dello sport, alimentazione, pratica di diverse discipline sportive, ecc.

Titolo rilasciato

Bachelor/Master in scienze del movimento e dello sport

Formazione SUP

Luoghi

Bachelor: Macolin (BE)
Joint Master SUP/UNI: Macolin e Friburgo

Durata

- Bachelor: 3 anni
- Master: 1,5 - 2 anni

Condizioni di ammissione

- Maturità professionale, specializzata o liceale o titolo equivalente
- Brevetto Base Pool
- Corso di primo soccorso
- Esame attitudinale basato su prove fisiche

Contenuti

Bachelor: scienze dello sport, dell'allenamento e dell'educazione, discipline sportive, specializzazione in management sportivo o in didattica dello sport, ecc.

Joint Master: scienze del movimento e dell'allenamento, psicologia e pedagogia dello sport, applicazione delle conoscenze scientifiche, competenze trasversali

Titolo rilasciato

Bachelor/Master in scienze dello sport

Formazione pedagogica

La formazione prosegue con un percorso pedagogico la cui durata varia da uno a tre anni in funzione del livello scolastico a cui si aspira e delle normative cantonali. Nella Svizzera italiana la formazione pedagogica viene proposta dal Dipartimento formazione e apprendimento/Alta scuola pedagogica DFA/ASP della SUPSI di Locarno; la formazione per l'insegnamento nelle scuole professionali viene invece offerta presso la Scuola universitaria federale per la formazione professionale SUFFP a Lugano. I requisiti di accesso e la durata variano secondo il grado scolastico per il quale si intende formarsi.



◀ Maude controlla sulla mappa quali punti sono già stati trovati dagli allievi e dalle allieve.

Orientarsi nel bosco

Maude, 27 anni, è docente di educazione fisica, matematica e latino alle scuole medie. Ogni giorno si destreggia fra diverse classi, materie e discipline sportive. Prepara le sue lezioni con grande motivazione, flessibilità e pazienza sostenendo i suoi allievi e le sue allieve nel loro percorso.

Dopo qualche spruzzata di spray anti-zecche, Maude raduna allievi e allieve per fornire loro le istruzioni della giornata. Il programma prevede una corsa d'orientamento nel bosco. Con l'aiuto di una cartina e di una bussola, i giovani suddivisi in coppie devono riuscire a orientarsi nell'area boschiva, uscire dai sentieri segnalati per trovare le postazioni che sono state loro assegnate e punzonare la loro cartina.

Versatilità e reattività

Il programma di educazione fisica della scuola dell'obbligo è molto variato. «Ogni mese si cambia disciplina sportiva. Quando la meteo lo permette usciamo a fare gare di corsa d'orientamento, atletica leggera, triathlon o nuoto.

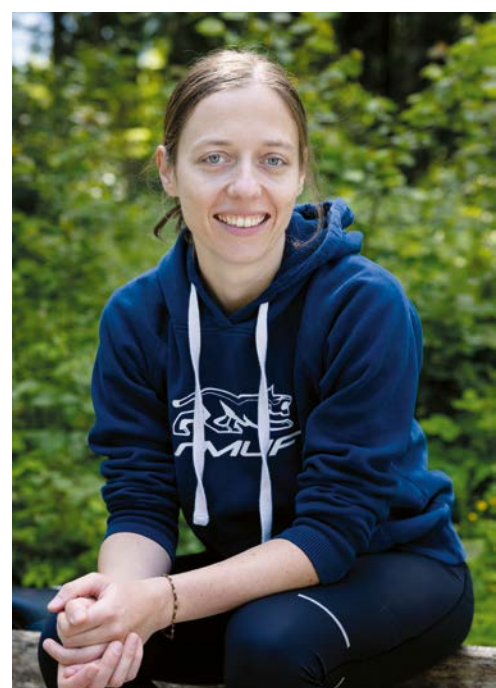
In inverno, invece, ci dedichiamo allo sci, alle ciaspolate e al pattinaggio», spiega la giovane docente, che insegna anche latino e matematica. «Per ottenere il diploma di insegnamento per il livello secondario I ho dovuto studiare tre materie insegnabili. Il numero di ore che dedico a ciascuna di queste materie varia di anno in anno, a seconda delle esigenze della scuola.»

Adattarsi ai vari livelli

«All'interno di un gruppo, ci sono grandi differenze di livello e di motivazione. Alcune discipline sportive, come la corsa d'orientamento, sono talvolta soggette a pregiudizi. Condividere con i giovani i miei bei ricordi spesso basta a far loro cambiare punto di vista e a suscitare interesse», spiega Maude sorridendo.

Apertura alle novità e al cambiamento

La maggior parte del suo lavoro consiste nella pianificazione e nell'insegnamento. Ciascuna delle tre materie insegnate richiede organizzazione: il programma cambia regolarmente e le classi non procedono allo stesso ritmo. «Cerco costantemente nuovi modi per introdurre un argomento e approfondirlo», racconta entusiasta Maude. È fondamentale anche coordinarsi con i e le docenti delle altre classi, ad esempio per



preparare insieme alcune attività. La 27enne tiene molto anche a creare un legame con le sue classi e i genitori, per assicurarsi che tutto vada bene sia a livello scolastico che personale. La formazione continua fa parte delle mansioni dei docenti e delle docenti. «Ho seguito una formazione incentrata sui disturbi dello spettro autistico e un'altra sul bullismo scolastico. Quest'estate mi sono invece iscritta a un workshop sulla gestione del lutto nei bambini.» Tutto ciò per cercare di soddisfare sempre meglio le esigenze di alunni e alunne.

▼ La docente posiziona il palo che gli allievi e le allieve dovranno punzonare per attestare il loro passaggio.



Vivere della propria passione

Renaud insegna educazione fisica in una scuola professionale. Le classi hanno dimensioni molto variabili e sono composte da apprendisti e apprendiste provenienti da ambiti differenti. Il docente segue il programma stabilito dalla scuola ma adatta le lezioni alle esigenze e ai desideri dei giovani.

Oggi, Renaud ha in programma due lezioni diverse. «Per prima cosa ho previsto una lezione di ginnastica attrezzistica per i parrucchieri e le parrucchiere.» I giovani lo aiutano a sistemare gli attrezzi e poi ascoltano attentamente le istruzioni relative alla sicurezza. Si parte con il riscaldamento: esercizi di rafforzamento muscolare, capriole laterali, preparazione delle figure che verranno poi eseguite in aria e, infine, esercizi agli anelli. Si inizia con posture semplici prima di cimentarsi in esercizi più complessi. Renaud propone anche delle varianti: «Potete atterrare con un salto sul tappetone o, se preferite, rallentare e fermarvi sul tappetino.»

Garantire sempre la sicurezza

Il docente accoglie successivamente due apprendisti meccanici per la lezione di crossfit. «È la classe più piccola di cui mi occupo. Di solito conta quattro ragazzi.» In programma: lancio del pallone medicinale, salto con la corda, giro di campo, traversata delle spalliere, squat, flessioni... tutto è pensato per far accelerare il battito cardiaco. Un allievo avverte un leggero capogiro. Niente panico! Renaud gli dà una zolletta di

zucchero. «Devo essere in grado di prevenire gli infortuni e rimettere in sesto chi, ad esempio, manifesta un calo di glicemia. Seguiamo dei corsi per rimanere aggiornati in materia di salvataggio e primo soccorso», aggiunge.

Preparazione e manutenzione dell'attrezzatura

«Decido il programma delle lezioni durante le vacanze scolastiche e dedico circa due ore alla settimana alla loro preparazione», spiega Renaud. «Durante l'anno mi occupo anche della manutenzione dell'attrezzatura e organizzo



^ I giovani osservano attentamente la dimostrazione del docente per poter ripetere correttamente i movimenti.

Trasmettere le proprie conoscenze

«Alleno squadre di pallacanestro da quando avevo 17 anni. Durante la mia formazione a Macolin, mi allenavo dalle quattro alle sei ore al giorno. Oggi lo faccio un po' di meno, ma mantengo almeno quattro allenamenti settimanali»,



^ Per motivare i giovani, il docente esegue gli esercizi insieme a loro.

uscite sportive. Inoltre, seguo corsi di perfezionamento per formarmi in nuove discipline sportive: quest'anno, ad esempio, ho scoperto il maxi trampolino!», racconta sorridendo.

Renaud

27 anni, bachelor SUP in scienze dello sport, master SUP/UNI in scienze dello sport, diploma di insegnamento per il livello secondario II, docente in una scuola professionale

afferma Renaud. Questa esperienza sportiva continua lo aiuta anche nell'insegnamento. «Una parte del mio insegnamento la dedico al coaching di allievi e allieve. A seconda delle attività previste e delle dimensioni dei gruppi può capitare che mi unisca a una squadra e partecipi agli esercizi o alla partita. Sono occasioni che mi permettono di condividere un'esperienza con i giovani e di incoraggiarli», spiega. «Mi piace molto trasmettere le mie conoscenze e osservare come ragazzi e ragazze siano in grado di superare i propri limiti e scoprire capacità insospettite. Lo sport aiuta a sviluppare l'autostima!»





Ufficio comunale dello sport

Sviluppare l'offerta sportiva

Laurent

45 anni, master in sport e geografia, diploma d'insegnamento ASP, coordinatore sportivo del Comune di Aigle

Come è diventato coordinatore sportivo?

Dopo aver completato gli studi in scienze del movimento e dello sport e in geografia e la formazione pedagogica, ho insegnato per 15 anni. A seguito di un progetto della Commissione sportiva di cui facevo parte, il Comune ha indetto un concorso per un posto di coordinatore, con l'obiettivo di sviluppare e coordinare l'offerta sportiva comunale.

In cosa consiste esattamente la sua funzione?

Lavoro in seno all'amministrazione comunale, sotto la direzione del responsabile del Dicastero dello sport. La mia attività si concentra fondamentalmente su tre assi: la promozione dello sport presso la popolazione, lo sviluppo e la manutenzione delle infrastrutture e la promozione del ciclismo. Aigle ospita la sede dell'Unione Ciclistica Internazionale e accoglie numerose manifestazioni.

Con chi collabora?

Con le associazioni sportive della regione, le scuole e tutti i servizi della città. Lavoro con il servizio comunicazione per promuovere le nuove attività. Insieme a scuole e società sportive mi dedico allo sviluppo delle attività sportive extrascolastiche. In collaborazione con la polizia, invece, mi occupo della sicurezza degli eventi sportivi e con il servizio responsabile della manutenzione forestale coordino la segnaletica dei percorsi naturali. Collaboro anche con fornitori di servizi esterni nell'ambito dell'organizzazione di eventi ciclistici.

Qual è il progetto che l'ha colpita particolarmente?

Il Tour de France! Ricordo che ero appena stato assunto e mi sono dedicato esclusivamente a questo progetto per nove mesi. Bisognava prevedere le infrastrutture per accogliere quasi 5000 persone e i loro veicoli, gestire la sicurezza e i rifornimenti, garantire l'animazione in città, organizzare la comunicazione intorno all'evento: è stata un'esperienza davvero incredibile!



Attività fisica adattata

Insegnare ad allievi e allieve con esigenze particolari

Alice

36 anni, master in scienze del movimento e dello sport, specializzazione attività fisiche adattate e salute, diploma di insegnamento livelli secondario I e II, lavora presso una fondazione di pedagogia specializzata

A chi si rivolgono i suoi corsi?

Insegno a bambini e bambine di età compresa fra i 4 e i 12 anni che presentano disturbi della personalità o comportamentali, ritardi nello sviluppo o disabilità intellettiva. Collaboro a stretto contatto con docenti in pedagogia specializzata, educatori ed educatrici sociali, operatori e operatrici socioassistenziali nonché praticanti.

Come si svolge una lezione?

Accolgo i miei allievi e le mie allieve e iniziamo la lezione ballando tutti insieme sulle note di una canzone divertente. Dopodiché presento il programma della giornata con l'ausilio di un pittogramma, spiego l'esercizio e faccio una dimostrazione pratica. Adatto ogni attività al livello e all'umore dei bambini. Concludo la lezione con un momento di ritorno alla calma. La maggior parte delle mie lezioni si svolge in palestra, ma organizzo anche tante uscite all'aperto, nel bosco, in montagna, alla pista di pattinaggio o al lago. Mi piace moltissimo proporre escursioni di diverso tipo.

Qual è la particolarità del suo lavoro?

Devo preparare le mie lezioni nei minimi dettagli. Uso dei pittogrammi e il supporto gestuale, una tecnica che accompagna il linguaggio verbale con gesti mirati. In questo modo i bambini e le bambine riescono a orientarsi meglio durante la lezione e non si sentono spaesati. Ripeto spesso le istruzioni e sono sempre affiancata da uno o due colleghi.

Ha dei progetti per il suo futuro professionale?

Ho seguito un CAS in cardioreabilitazione e sono alla ricerca di un posto a tempo parziale in questo ambito da abbinare al mio lavoro presso la fondazione. A mio avviso, la grande ricchezza dell'attività fisica adattata risiede nella diversità delle persone con cui possiamo lavorare.

> Preparare la lezione

I docenti e le docenti di educazione fisica devono prevedere il tempo necessario per il riscaldamento, la preparazione e il riordino del materiale.



^ **Riscaldare i muscoli** Un buon riscaldamento è fondamentale prima di una lezione. Gli alunni e le alunne imitano i movimenti del o della docente, che li sceglie in funzione degli esercizi previsti.

^ **Stimolare il movimento** Non c'è niente di meglio di una canzone allegra e coinvolgente per suscitare la voglia di ballare. In questo modo i bambini sviluppano le loro capacità di coordinazione e progrediscono divertendosi.



^ **Fornire istruzioni** Il docente o la docente di educazione fisica fornisce le istruzioni in ambito di sicurezza e le informazioni necessarie affinché l'attività si svolga senza problemi.

^ **Garantire la sicurezza** I professionisti e le professioniste hanno sempre un kit di pronto soccorso a portata di mano per intervenire in caso di infortuni.



^ **Incoraggiare l'aiuto reciproco e la collaborazione** I docenti e le docenti di educazione fisica incoraggiano lo sviluppo delle competenze e dell'autonomia di allievi e allieve, ad esempio chiedendo loro di orientarsi con l'aiuto di una cartina.



> Prendersi cura del materiale

I professionisti e le professioniste si occupano della manutenzione degli attrezzi e, nei limiti del possibile, li riparano. Si occupano inoltre della sostituzione del materiale difettoso.



^ **Adattarsi al livello di allievi e allieve** È importante prevedere diverse varianti dello stesso esercizio affinché ognuno possa trarre beneficio dalla lezione.



Mercato del lavoro

I docenti e le docenti di educazione fisica trovano impiego principalmente negli istituti scolastici pubblici del livello secondario I (scuola dell'obbligo) e secondario II (scuole di maturità). In alcuni cantoni, fra cui il Ticino, si ricorre ai titolari di un diploma di insegnamento per il livello secondario I per insegnare educazione fisica alle elementari.

Pochi posti a tempo pieno

I docenti e le docenti lavorano spesso a tempo parziale perché è difficile ottenere un impiego a tempo pieno dedicandosi esclusivamente all'insegnamento dell'educazione fisica. Per trovare un incarico al 100% occorre spesso combinare l'insegnamento dell'educazione fisica con quello di altre materie. Le opportunità professionali possono variare da una regione all'altra. Per questo motivo, è utile informarsi presso le

autorità competenti in materia di assunzione del personale docente.

Ulteriori sbocchi

I titolari e le titolari di un diploma di insegnamento per il livello secondario II possono trovare opportunità anche nelle scuole professionali. Esistono inoltre possibilità d'impiego nelle scuole private, nell'ambito delle attività sportive extrascolastiche, dello sport scolastico facoltativo o della riabilitazione in ambito ospedaliero. Il settore pubblico offre posti di lavoro nel campo della gestione di attività sportive e del tempo libero. Esistono inoltre alcune possibilità nel campo della ricerca. Anche le società sportive di alto livello che allenano atleti e atlete di punta possono assumere docenti di educazione fisica, così come le federazioni sportive.



Formazione continua

Corsi: formazioni continue proposte da federazioni sportive, istituti di formazione, Gioventù+Sport, ecc.

Formazioni post-diploma: numerosi CAS, DAS, MAS offerti dalle scuole universitarie, che permettono di specializzarsi o approfondire alcune competenze, ad esempio negli ambiti della politica e del management dello sport, della psicologia dello sport, oppure della gestione e direzione di istituzioni formative, ecc.



Scuola universitaria di Macolin

La Scuola universitaria federale dello sport di Macolin (SUFSM) propone una formazione orientata alla pratica che si distingue per le numerose ore consacrate all'allenamento. Oltre all'insegnamento, la SUFSM prepara a carriere diverse in ambito sportivo, in

particolare nell'allenamento di sportivi e sportive d'élite, nel management sportivo e nella ricerca nel campo delle scienze dello sport. Fra i potenziali datori di lavoro figurano gli uffici dello sport a livello comunale e cantonale, le federazioni sportive e le aziende private.

✓ I docenti e le docenti di educazione fisica devono collaborare con vari partner per organizzare degli eventi.



Maggiori informazioni

www.orientamento.ch, per tutte le domande riguardanti i posti di tirocinio, le professioni e le formazioni

www.sportstudien.ch, piattaforma informativa per gli studi di sport in Svizzera

www.orientamento.ch/salario, informazioni sui salari

Impressum

1^a edizione 2026
© 2026 CSFO, Berna. Tutti i diritti riservati.
ISBN 978-3-03753-577-6

Editore:

Centro svizzero di servizio Formazione professionale | orientamento professionale, universitario e di carriera CSFO
CSFO Edizioni, www.csfo.ch, info@csfo.ch
Il CSFO è un'istituzione specializzata dei Cantoni (CDPE) ed è sostenuto dalla Confederazione (SEFRI).

Ricerca e redazione: Deborah Badoux, Florence Müller, CSFO; Medea Trisconi, UOSP **Traduzione:** Lorenza Leonardi, Testi&Stili, Bienne
Revisione testi: Flavio Rossi, professore aggiunto in didattica dell'educazione fisica al DFA/ASP della SUPSI ed esperto di educazione fisica della scuola dell'obbligo; Sara Artaria, CSFO **Foto:** Francesca Palazzi, Romont **Concetto grafico:** Eclipse Studios, Sciaffusa
Realizzazione: Peter Müller, CSFO **Stampa:** Haller + Jenzer, Burgdorf

Diffusione, servizio clienti:

CSFO Distribuzione, Industriestrasse 1, 3052 Zollikofen
Tel. 0848 999 002, distribuzione@csfo.ch, www.shop.csfo.ch

N° articolo: FE3-3209

Ringraziamo per la collaborazione tutte le persone e le aziende coinvolte. Prodotto con il sostegno della SEFRI.

■ I servizi cantionali di orientamento professionale, universitario e di carriera

