

www.leggerepercrescere.it

Aprile 2014

 **LEGGERE**  
*per* **CRESCERE**  
*in* **POCHE RIGHE...**

gsk

PERIODICO DIGITALE DI FORMAZIONE E DI AGGIORNAMENTO PER OPERATORI DELL'INFANZIA E LE FAMIGLIE

**D**a numerose ricerche, condotte recentemente in Italia sugli stili di vita della popolazione, è risultato che il 50% dei bambini fra i 3 e i 6 anni non è in condizioni di giocare all'aperto e che all'11% addirittura non viene permesso di giocare fuori casa, mentre a una gran parte di loro (il 25% nei fine settimana) viene consentito di stare davanti alla televisione per oltre 2 ore al giorno, ore evidentemente sottratte a comportamenti attivi. A fronte di queste situazioni, non ci si può stupire che uno degli effetti più gravido di conseguenze negative per la salute, l'obesità, sia in forte aumento fra i bambini e i ra-

SEMPLICEMENTE PER CRESCERE MEGLIO

# QUANDO E COME PROMUOVERE L'ATTIVITÀ FISICA DEI BAMBINI



Tutti possono trarre giovamento dal praticare un'attività fisica a tutte le età e in quasi tutte le condizioni psicofisiche personali fin dalla prima infanzia.


# QUANDO E COME PROMUOVERE L'ATTIVITÀ FISICA DEI BAMBINI

gazzi. Secondo l'Istituto di statistica (Istat), in Italia il 12% dei bambini fra i 6 e 11 anni è obeso e il 24% sovrappeso; questo significa che un bambino italiano su 3 pesa di più di quanto dovrebbe.

Quando cominciare a occuparsi dell'attività fisica dei bambini, a promuoverla e a valutarla nei suoi effetti sulla crescita, lo sviluppo, la salute e il benessere dei minori? L'organizzazione filantropica "Laboratorio 0246", presieduta dalla campionessa mondiale e olimpionica di fioretto Valentina Vezzali, propone delle linee guida per tre classi di età: i primi dodici mesi di vita, dai 12 ai 36 mesi e da 3 a 5 anni. Non deve stupire che le raccomandazioni per una vita attiva vengano proposte fin dai primi mesi di vita in quanto, non solo è utile e in vari modi possibile promuoverla, ma anche perché le modalità secondo le quali viene svolta anche dai bambini più piccoli e gli effetti che vi si possono riscontrare costituiscono degli importanti indicatori della regolarità o meno del loro sviluppo strutturale e funzionale.

Una corretta promozione dell'attività fisica parte da una sia pur approssimativa conoscenza delle fasi che caratterizzano lo sviluppo neuromotorio dei bambini da poche settimane dopo la nascita fino all'adolescenza. Per quanto riguarda i primi cruciali cinque anni, il profilo dello sviluppo neuromotorio dei bambini e gli aiuti che lo possono favorire è riassumibile brevemente.

**Durante il primo anno di vita** il bambino sviluppa a poco a poco la capacità di camminare, di salire le scale con un piccolo aiuto, di chinarsi per raccogliere i giocattoli, di girare le pagine di un album illustrato, di



*Nato da un'esperienza pedagogica sul campo, Storie in movimento propone ai bambini di età prescolare e del primo ciclo della scuola primaria di svolgere, utilizzando alcuni racconti, attività motorie e sensoriali, con l'obiettivo di raggiungere un armonico sviluppo psicomotorio. Il libro è rivolto a tutti gli operatori dell'infanzia (educatori, insegnanti, terapisti...), ma anche ai genitori, a cui suggerisce tante semplici opportunità per "giocare" con i propri figli, approfondendo la conoscenza reciproca.*

**Bettini Adriano** Storie in movimento. Educare i bambini a una sana e divertente attività fisica e di gruppo - *L'Età dell'Acquario* 2013, € 14,50

libro su una sola gamba, bere con la cannuccia. A questa età circa, i bambini e le bambine sono capaci e disponibili a dare qualche "aiuto" in casa, come partecipare alla preparazione della tavola, portare oggetti da una stanza all'altra, riporre la propria biancheria, spesso cercando di fare cose anche al di sopra delle proprie vere capacità. A questa età, spesso compare il "compagno immaginario" con il quale il bambino intrattiene intensi rapporti verbali (per esempio gli racconta storie) e intreccia giochi a non finire.

prendere in mano e bere da una tazza, di usare il cucchiaino, di riporre palline in un recipiente.

**Fra i 18 e i 24 mesi** il bambino sviluppa la capacità di risolvere mentalmente i problemi che incontra nelle sue esperienze. All'incirca a questa età, compare nel bambino una vivida immaginazione che si esprime in gran parte attraverso i giochi di fantasia e di imitazione.

**A 2 anni** il bambino è capace di salire e scendere le scale da solo, aprire le porte, girare le maniglie, tirare la palla, andare in triciclo. A 2 anni e mezzo è capace di riprodurre immagini di persone e di oggetti familiari. Nei primi sei mesi del secondo anno, con l'affermarsi della capacità di camminare, prende avvio la fase della sperimentazione: l'ambiente diventa uno spazio di continua esplorazione, il bambino procede per tentativi concreti: si propone obiettivi, prova a conseguirli mettendo in atto comportamenti adeguati; se non ha successo, riprova ricorrendo ad altre tattiche, finché non ha successo.

**A 3 anni il bambino** è capace di lavarsi e asciugarsi le mani, usare le forbici (senza punte), svestirsi, mangiare da solo, saltellare sul posto, stare in equi-

# QUANDO E COME PROMUOVERE L'ATTIVITÀ FISICA DEI BAMBINI

**A 5 anni** il bambino cammina con facilità e compie movimenti di destrezza. Salta alternando i piedi, è capace di disegnare e di solito lo fa con piacere.

In materia di sviluppo neuromotorio nei primi anni di vita di ogni bambino, è molto importante osservare e valutare la sua graduale capacità di compiere non solo i grandi movimenti, come correre e saltare, ma anche quelli fini, come infilare i bottoni nelle asole, legarsi i lacci delle scarpe, usare cucchiaio e forchetta.

**L'aiuto allo sviluppo neuromotorio.** Dai 18 mesi ai 3 anni i bambini compiono grandi progressi nella loro capacità di muoversi per conto proprio; questa capacità può essere stimolata incoraggiandoli a partecipare ai piccoli lavori domestici e condividendo con loro il piacere di correre, saltare, arrampicarsi, contribuendo così

anche al consolidamento del loro senso di sicurezza e allo sviluppo dei legami affettivi. Molto raccomandabili sono le attività all'aperto; è questo anche il tempo per avviare il bambino ad alcune attività fisiche consigliate dal pediatra secondo le caratteristiche del piccolo: queste contribuiranno, oltre allo sviluppo fisico, anche alla formazione del gusto per una vita attiva, fondamentale per la salute lungo il corso di tutta l'esistenza.

A questa età, i genitori, le madri in particolare, devono evitare di essere troppo protettive; l'ansia protettiva, infatti, toglie sicurezza al bambino e ne compromette lo spirito d'avventura e la disponibilità a ricercare nuove esperienze.

I bambini che hanno difficoltà a muoversi vanno aiutati a farlo, soprattutto favorendo i giochi attivi. Infatti, per i bambini sempre, ma in particolare nei primi cinque anni

## LA DISTINZIONE FRA ATTIVITÀ FISICA GENERICA E ATTIVITÀ SPORTIVA



**P**er quanto riguarda l'attività sportiva, è necessario distinguere fra attività sportiva non agonistica e agonistica. La prima è caratterizzata dal fatto che l'attività fisica viene esercitata secondo regole fissate per gli sport veri e propri, senza tuttavia assumere aspetti agonistici

esasperati al fine di conseguire risultati di eccellenza e senza, soprattutto, avere connotazioni utilitaristiche. Lo sport agonistico invece è caratterizzato da rigide regole, controllate e fatte osservare da arbitri e giudici specializzati, ed è rivolto al conseguimento di risultati competi-

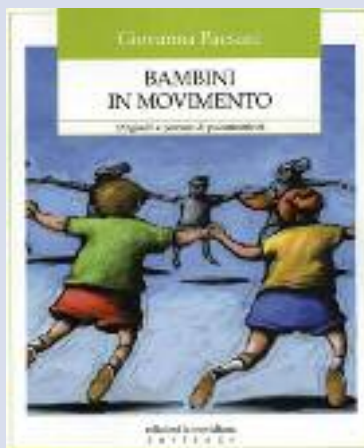
vi rispetto ad "avversari" oppure a record precedentemente stabiliti da altri atleti.

L'attività fisica generica, infine, consiste nella pratica di liberi movimenti del corpo di leggera o moderata intensità, senza l'osservanza di precise regole. ■

# QUANDO E COME PROMUOVERE L'ATTIVITÀ FISICA DEI BAMBINI

di vita, il gioco è l'attività che maggiormente contribuisce allo sviluppo fisico, motorio e mentale. Il bambino al quale è impedito di giocare a sufficienza, oppure che non può giocare con altri bambini, è un bambino infelice e rischia di esserlo anche da adulto.

Il bambino ha sempre bisogno di essere aiutato e i genitori lo possono fare in parecchi modi. Innanzitutto, gli adulti possono insegnare a compiere correttamente i movimenti più comuni della vita di ogni giorno: camminare, salire e scendere le scale, prendere in mano gli oggetti, vestirsi, lavarsi, giocare. Importante è dimostrare come si fa spiegando nello stesso tempo con le parole quello che si mostra. In secondo luogo, oltre a creare in casa e fuori condizioni favorevoli all'attività fisica, compresa la disponibilità di attrezzature e strumenti adatti (tricicli, monopattini, palle ecc.), è necessario non avere fretta, in modo da dare al bambino il tempo necessario per apprendere e affinare i propri movimenti.



*Giocare per crescere. Giocare per conoscersi. Giocare per apprendere. Ogni movimento è sempre un'esperienza emotiva esaltante che il bambino interiorizza e registra nella memoria corporea. Perché il gioco è per lui il mezzo più efficace per soddisfare il suo bisogno di espressione e di relazione spontanea con gli altri. Lasciare giocare i bambini col corpo è, dunque, una fondamentale azione educativa. Questo manuale è rivolto agli insegnanti della scuola dell'infanzia e primaria, ma anche a insegnanti di edu-*

*cazione fisica, animatori o educatori che operano in palestra o in altri ambiti con bambini dai tre agli otto anni.*

*Contiene una ricca gamma di esercizi e giochi motori scaturiti da una lunga esperienza in palestra e nella scuola con bambini di questa età. Giochi da fare in uno spazio attrezzato, in un cortile o anche con la musica. E, poi, giochi giusti per ciascun gruppo di bambini, perché il livello motorio raggiunto può fare la differenza e rendere un gioco troppo difficile o troppo noioso oppure semplicemente divertente. Come un manuale facile e immediato può essere utilizzato per eseguire un percorso annuale di psicomotricità oppure per integrare e arricchire la propria attività educativa in questo ambito.*

**Giovanna Paesani** *Bambini in Movimento* - 120 giochi e percorsi di psicomotricità. *La Meridiana Edizioni* - € 16,00, 2011

## Attività fisica generica o sport?

Nel promuovere l'attività fisica dei bambini e dei ragazzi è particolarmente importante distinguere tra attività fisica generica e attività sportiva non agonistica e agonistica come sintetizzato nel box a pagina 3. Infatti, mentre la pratica di attività fisiche generiche (correre, andare in bicicletta, giocare, nuotare ecc.) non abbisognano di particolari regole e cautele, le attività sportive richiedono di essere scelte, impostate e programmate secondo criteri utili per ottimizzare i risultati e minimizzare i rischi.

Negli anni che vanno dall'inizio della scuola primaria fino alla pubertà (12-14 anni) è consigliabile incoraggiare l'attività sportiva in generale piuttosto che puntare sul-

la pratica di un solo determinato sport, resistendo alla tendenza tutta moderna, e in gran parte speculativa, di anticipare i tempi dell'attività agonistica. Infatti, un'eccessiva anticipazione di un'attività sportiva con finalità agonistiche vere e proprie comporta una specializzazione e quindi impegni fisici e psicologici che spesso i soggetti giovani non sono in grado di reggere, spingendoli ben presto ad abbandonare lo sport prescelto troppo in anticipo.

Da un punto di vista fisico, va messo in rilievo il fatto che la dedizione precoce a un solo sport può diminuire lo sviluppo di altre e diversificate prestazioni. Per queste e altre ragioni, è fortemente consigliabile che a questa età

# QUANDO E COME PROMUOVERE L'ATTIVITÀ FISICA DEI BAMBINI

i bambini e i ragazzi pratichino più attività sportive in modo da arricchire il loro bagaglio motorio e favorire così, al giusto grado di maturità, la pratica di uno sport specifico con maggiori capacità e una maggiore possibilità di adattamento. Quanto più elevato infatti è il numero dei gesti sportivi che un soggetto può compiere, tanto più egli è in grado di apprendere e perfezionare gesti tecnici specifici.

In questa ottica, per i bambini e i ragazzi dai 6 anni circa ai 12-14 può essere suggerita una serie di attività, con finalità generali molto importanti: la ginnastica per sviluppare la capacità di controllare i movimenti del corpo, il calcio, la pallacanestro, la pallavolo ecc., attività centrate sul trattamento di una palla con le mani o con i piedi e tali da sviluppare anche la capacità di muoversi nello spazio in rapporto non solo a un traguardo (la porta, il canestro ecc.) ma anche ad altri soggetti, compagni di squadra e avversari; il nuoto per affinare, in un mezzo particolare qual è l'acqua, le capacità di coordinamento del lavoro muscolare; alcune arti marziali, come lo judo, per sviluppare la sensibilità e il controllo del corpo in rapporto e a contatto con un altro soggetto.

Pur non potendola considerare un'attività sportiva vera e propria, la danza è una pratica che può contribuire molto allo sviluppo delle capacità di controllo del corpo; inoltre, nelle sue varie forme, la danza è considerata anche un mezzo per scoprire il proprio corpo in una dimensione liberatoria rispetto alle costrizioni dell'eccessivamente organizzata vita moderna, una possibilità di esprimere più spontaneamente e più compiutamente la propria personalità. Da questo punto di vista, si comprende bene come la danza, ai giorni nostri, non possa più essere considerata "adatta soltanto per le bambine e le ragazze", ma possa ben essere estesa anche al genere maschile.

Se anticipare eccessivamente la pratica di uno sport specifico può essere dannoso, altrettanto dannoso può risultare una sua eccessiva posticipazione, se si vogliono conseguire risultati agonistici. Nei giovani, specialmente se animati da aspirazioni competitive, l'età raccomandabile per dedicarsi a uno sport specifico è quella successiva ai 12-14 anni, a sviluppo personale ultimato.

Da queste poche indicazioni, si comprende come sia op-

portuno che la scelta degli sport da praticare e l'età in cui intraprenderli venga operata con la collaborazione di esperti in grado di valutare la disposizione e la "maturità" sufficiente per praticarli. Infatti, in ogni disciplina sportiva il rendimento è fondato su numerosi fattori, fra i quali il primo è rappresentato dall'adeguatezza fisica, ma non di secondaria importanza è l'adeguatezza mentale e non ultimo viene certamente il gradimento: molte attività sportive sono simili fra loro per cui, orientare la scelta verso uno sport che piace di più di altri, rappresenta un indubbio vantaggio in termini di perseveranza e di risultati ottenibili.

In sintesi si può raccomandare che dai 5-6 anni ai 12-14 vengano preferite attività sportive in cui venga soprattutto preferita la collaborazione piuttosto che l'agonismo, il divertimento piuttosto che il conseguimento competitivo di un risultato. In questa fascia di età sono da incoraggiare sport alternati di squadra come il calcio e la pallacanestro, sport di destrezza come la ginnastica artistica e le arti marziali, sport di resistenza come il nuoto e il pattinaggio; non sono invece da preferire sport di potenza come il sollevamento pesi o la corsa sui 100 metri oppure sport di resistenza di lunga durata come il ciclismo o lo sci di fondo competitivi. Qualsiasi forma di attività fisica o di sport venga scelta, è comunque importante che le prestazioni siano date per almeno un'ora per non meno di cinque giorni alla settimana. ■



*Questo libro è un manuale che presenta un percorso didattico attraverso attività di movimento creativo. Gli esercizi proposti si rivolgono a bambini di tutte le età, e tengono conto del contesto di crescita, sociale e psicologico. Il percorso tracciato prevede un'introduzione teorica e pratica, necessaria per la formazione degli insegnanti.*

**Zocca Donata; Garofalo Milena; Vecchio Donata** - Laboratorio danza. Attività di movimento creativo con i bambini - Centro Studi Erickson, € 15,98, 2004