

# Crescendo l'attività fisica è gioco e allenamento!

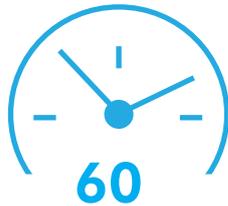
## Per i bambini e i ragazzi dai 5 agli 11 anni

In questa fase di emergenza, caratterizzata dal lungo tempo da trascorrere a casa, è particolarmente importante proporre ai bambini e ai ragazzi alcune attività da svolgere insieme. L'esercizio fisico, oltre a essere divertente, contribuisce a migliorare le condizioni di salute fisica, a promuovere il benessere psicologico e a superare con maggiore serenità questo momento particolare.

Attraverso il gioco e l'esercizio fisico, i bambini e i ragazzi mettono in atto quello che sentono e vivono internamente, rappresentando ciò che di piacevole e spiacevole provano.

## Di quanta attività fisica hanno bisogno ogni giorno?

### ETÀ 5-11 ANNI



**60**  
MINUTI AL GIORNO  
DA MODERATA A VIGOROSA\*



**3 VOLTE A SETTIMANA**  
Inclusa attività per rafforzare  
l'apparato muscolo-scheletrico

\* attività fisica vigorosa/intensa: quando respiro e battito sono accelerati e si suda (ad esempio: correre, saltare più volte, ballare velocemente)

## Cosa possono fare i genitori per promuovere l'attività fisica a questa età?

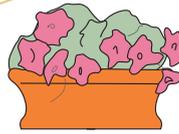
- Dare l'esempio, se i genitori sono attivi anche i figli lo saranno
- Scegliere attività adeguate all'età e al loro sviluppo
- Incoraggiarli a fare gli esercizi fisici che abitualmente svolgono
- Creare luoghi sicuri in cui giocare e allenarsi
- Limitare l'utilizzo di televisori, tablet e cellulari ad un massimo di 2 ore al giorno, oltre al tempo necessario per lo svolgimento dell'attività didattica.

## A tutte le età

Alcune attività trasversali, importanti per lo sviluppo, sono adatte in tutte le fasce di età:

- il movimento libero: ballo, salti, capriole, stretching
- la musica per favorire il movimento/coordinazione e stimolare l'apprendimento
- il disegno, la pittura e la manipolazione con paste modellabili per stimolare la creatività
- la lettura comune ad alta voce e poi autonoma per stimolare il linguaggio, l'apprendimento e l'interazione
- lo svolgimento di semplici lavori domestici, come: spolverare, apparecchiare la tavola, aiutare a rifare il letto, etc.
- il rispetto dei consueti orari per il sonno





## Alcuni esempi di attività/giochi per fascia di età

### 5-7 anni

- **Trova la forma:** creare con del nastro adesivo delle forme (quadrati, cerchi, etc.), lettere o numeri sul pavimento. Chiedere al bambino di porsi sulla forma preferita. Dare istruzioni fantasiose per raggiungere le altre forme: strisciare come un serpente verso la lettera B.
- **Lettere musicali:** una variante del gioco precedente, consiste nel mettere una musica ritmata per ballare. Fermare la musica e dire una delle lettere, forme o numeri. Il bambino deve trovare la lettera, forma o numero indicata e sedersi su di essa.
- **Vola palloncino:** dopo aver gonfiato un palloncino, colpirlo cercando di non farlo cadere al suolo.
- **Percorso a ostacoli:** creare un percorso ad ostacoli divertente che includa diversi movimenti: saltare, strisciare, camminare su una linea con un piede, andare a zig zag.
- **Basket:** creare un canestro casalingo e giocare con una palla morbida. Per rendere più avvincente il gioco stabilire un tempo, ad esempio 2 minuti, in cui fare più canestri possibili.
- **Carriola:** prendere le caviglie del bambino, sollevare le gambe e farlo camminare sulle mani.
- **Campana:** disegnare la campana sul pavimento utilizzando nastro adesivo. Utilizzare bottoni, monete o calze arrotolate come oggetto da raccogliere.

### 8-11 anni

- **Vaso dei divertimenti:** creare dei bigliettini scrivendo su ognuno azioni e movimenti divertenti: far finta di essere in una rock-band per 2 minuti, spingere il muro per 30 secondi. Riporli in un contenitore. Ognuno pesca un biglietto e fa il movimento indicato.
- **Festa da ballo:** mettere una musica allegra ed energizzante e via al ballo!
- **Freeze-dance:** una variante del gioco precedente, consiste nel fermare la musica. Tutti devono immediatamente immobilizzarsi. Se qualcuno si muove ha perso!
- **Salto in lungo:** tracciare 5-10 linee con del nastro adesivo, ciascuna a circa 20 cm di distanza, su un tappeto. Partendo dalla prima, saltare per vedere quante linee vengono superate.

