

Bambini: quale e quanta attività fisica fare

{pb-share}



{pb-buttons}

INDICE

■ [L'attività fisica di bambini e ragazzi](#)

■ [Quanta attività fisica per bambini e ragazzi?](#)

■ [Attività fisica dopo i 5 anni](#)

■ [Lo sport](#)

■ [L'alimentazione per i bambini che fanno esercizio fisico](#)

■ [Leggi anche](#)

L'attività fisica di bambini e ragazzi

Era il 1988 quando l'*American College of Sports Medicine* pubblicò le prime linee guida internazionali sull'**attività fisica** di bambini e adolescenti. Da allora, i pediatri sostengono l'importanza **del movimento fisico** come **“bisogno” fisiologico dell'età evolutiva**, quale parte integrante dello sviluppo e dell'armonica crescita fisica e psicologica.

- L'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) incoraggia l'attività fisica, oltre all'**equilibrata alimentazione**, già a partire **dai primi mesi di vita** non solo per i benefici che i bambini ne traggono relativamente ad **agilità, forza, maggiore tranquillità** e senso di **benessere** generalizzato, ma anche perché **un bambino attivo** sarà molto probabilmente **un adulto attivo** e il suo organismo **beneficerà dell'attività fisica** come una potente arma per **prevenire importanti malattie** e **allungare la vita**.
Un altro aspetto molto importante soprattutto per gli **adolescenti** è che chi pratica attività motoria è meno a rischio di essere **sovrappeso**, non è quasi mai vittima di bullismo, abbandona gli studi raramente, è più soddisfatto di sé ed ha una maggiore autostima.

Quanta attività fisica per bambini e ragazzi?

Le raccomandazioni internazionali dell'OMS suggeriscono a bambini e ragazzi di svolgere un minimo di **60 minuti al giorno** di **attività fisica moderata-intensa**, includendo anche **un'attività** che **rafforzi muscoli e scheletro** almeno **3 volte a settimana**. Bisogna inoltre tenere presente che ogni attività deve essere **proporzionata all'età, al peso, alle caratteristiche e alle attitudini dei bambini**. L'esercizio fisico inteso come movimento (gioco o sport) contribuisce alla **corretta crescita fisiologica**, a **migliorare lo stato di salute** e promuove il **buon umore**, il **rendimento scolastico** e il **benessere psicologico**.

In linea generale, l'ISS (Istituto Superiore di Sanità) consiglia ai genitori di fare in modo che i bambini siano sempre attivi, che non si abituino alla sedentarietà e che non passino troppo tempo davanti alla TV, ai videogiochi o sui social. Alcuni genitori preferiscono far svolgere **attività in acqua** ai propri figli fin da piccolissimi. Pur essendo meritevole l'iniziativa, si raccomanda di fare anche attività a terra.

Quanto segue indica l'**attività fisica raccomandata** per i bambini **fino ai 5 anni di età**. In questo periodo di veloce crescita e notevole plasticità del sistema nervoso, i bambini dovranno scegliere attività varie, per lo più sotto forma di **gioco**, che permetta loro di sviluppare le coordinazioni, l'equilibrio, gli schemi corporei e motori in rapporto con i loro coetanei e con l'ambiente (acqua compresa).

L'esercizio consigliato è solo **un esempio** di come si possa fare attività con i bambini, ma può essere sostituito con altre attività che abbiano le stesse caratteristiche. Alcune attività sono da intendersi **trasversali**, poiché importanti per lo sviluppo psicofisico a tutte le età, possono durare poco o molto tempo, a seconda delle abilità, dell'età e del divertimento dei bambini. È inoltre importante considerare che l'eventuale presenza di problematiche di natura clinica richiedono indicazioni da valutare individualmente.

0-6 mesi - es.:

- Tutto ciò che comporti, in condizioni di sicurezza, **movimento libero o guidato da stimoli** visivi, uditivi e tattili, utilizzando oggetti di varie forme, consistenze o figure.
- Movimenti dolci con il bimbo tra le braccia, come il **ballo** magari al suono di musica classica o allegra.

6-12 mesi - es.:

- Un **gioco libero su un tappeto morbido** svolto in varie posizioni, compresa quella prona (pancia in giù) o a gattoni, utilizzando oggetti come una palla.

12-24 mesi - es.:

- Camminare tenendo il bambino per mano, a distanza di 2-3 metri farlo correre verso il genitore.
- Incoraggiare il bambino a **mimare le movenze del mondo animale**: strisciare come un serpente, saltare come una rana, camminare come un cane a quattro zampe, etc.
- Far muovere il bambino a piedi nudi in casa invitandolo ad attraversare o superare alcuni ostacoli, come cubi di legno, scatole, tappeti morbidi, cilindri, etc.
- Giocare nella vasca da bagno con oggetti galleggianti.

24-36 mesi - es.:

- **Esercizio di equilibrio**: far camminare il bambino a braccia aperte, passo dopo passo, su un nastro (che può essere una linea retta, un adesivo etc.) della lunghezza di almeno 2 metri. Alcune volte, ripetere il percorso o alcuni passi a occhi chiusi.
- **Tiro al bersaglio**: preparare dei bersagli utilizzando delle bottiglie di plastica vuote, dare al bambino una pallina da tennis e fargliela tirare per abbattere i bersagli.
- : mettere sul pavimento delle strisce (3 o 4) di nastro adesivo a una certa distanza, far vedere al bambino l'immagine di una rana o un canguro e invitarlo ad imitare l'animale (dare l'esempio) e far saltare il bambino da una striscia all'altra.

3-5 anni - intensità da moderata a intensa, es.:

- **Gioco dell'alligatore**: immaginare che il pavimento sia uno specchio d'acqua, creare delle "isole" a una certa distanza l'una dall'altra con cuscini, libri, etc. (aumentando la distanza se il salto risulta troppo facile). Invitare il bambino a saltare da un'oggetto all'altro facendo attenzione a non cadere in acqua, dove è in agguato l'alligatore.
- **Ginnastica "fai come me"**: mettersi di fronte al bambino ed invitarlo a fare gli stessi esercizi che fa il genitore, come allungare le braccia sopra alla testa fino a toccare il cielo, camminare poi correre sul posto, imitare una scimmia, camminare a quattro zampe come un gatto, avanti e indietro. Stimolare il bambino a fare esercizi sempre diversi, invitarlo a inventarne di nuovi che il genitore potrà imitare a sua volta.
- **Caccia al tesoro**: preparare il percorso in ogni stanza della casa fino all'arrivo in cucina, dove il tesoro è la sua **merenda preferita** o un piccolo premio.
- **Saltare la corda**: a 4 anni alcuni bambini sono già in grado di fare esercizi complessi come saltare con la corda. In questo caso, far eseguire l'esercizio contando quante volte di seguito riesce a ripeterlo, gratificandolo con degli apprezzamenti qualsiasi miglioramento ottenga oppure sostenendolo in caso di difficoltà.

Attività fisica dopo i 5 anni

Intorno ai 5 anni, i bambini possono eseguire attività fisica e giochi di gruppo (es. ruba bandiera, nascondino, palla prigioniera, etc.) **in modo sempre più autonomo**. I genitori potranno comunque giocare con loro, magari proponendo i giochi della loro infanzia, per esempio:

- **Giochi con la palla:** da fare tra genitore e bambino o tra 2 bambini. A turno, lanciare la palla al muro, riprenderla e rilanciarla per 10 volte senza che la palla cada a terra. Se si è in 2, comincia un bambino e fa rimbalzare la palla 10 volte, se sbaglia passa la palla all'altro, se non sbaglia deve fare un passo indietro, allontanandosi dal muro per rendere l'esercizio più difficile. Il gioco può essere anche più complesso se si aggiungono delle difficoltà o dei movimenti mentre la palla va e torna, es. prendere la palla con la sola mano destra e poi sinistra, battere le mani una volta, poi due volte, fare una giravolta, poi due, inginocchiarsi, battere le mani sotto una gamba, etc.
- **Giochi con la musica e ballare:** la musica favorisce il movimento e stimola il senso del ritmo e le coordinazioni. Moltissimi giochi possono essere fatti a ritmo di musica oppure i bambini possono ballare da soli, insieme ai genitori o ai compagni di scuola. Possono ballare e cantare contemporaneamente e inventare movimenti di ogni tipo.
- **Campana:** dopo aver tracciato a terra con il gesso dei quadrati consecutivi e numerati, ponendosi all'inizio del disegno, bisogna lanciare un sassolino nella casella n° 1, saltare con un piede nella casella, raccogliere il sassolino stando in equilibrio e saltellare fino alla fine delle caselle. Lo stesso farà un compagno di gioco. Si continuerà lanciando il sassolino nella casella n° 2 e così via fino alla fine dei numeri o fino a quando qualcuno non metterà il piede a terra.

Lo sport

Esistono diverse classificazioni degli sport basate soprattutto **sul tipo di impegno richiesto** (breve, media, lunga durata; di potenza, di destrezza o misti) o sulle **modalità di svolgimento** (di situazione con o senza contrasto, individuali o di squadra). La scelta dovrà tenere conto delle caratteristiche del bambino, ma soprattutto delle sue attitudini e del suo gradimento. Inizialmente, sarà bene **far sperimentare al bambino vari sport**, in modo che riceva un'ampia varietà di stimoli che gli permettano di ottenere diversi benefici, ad es. il nuoto per la forza, la resistenza e la postura alternato, durante la settimana, a un gioco di squadra con la palla (es. minibasket, calcio o pallavolo) per le coordinazioni, l'equilibrio e la socializzazione. Sperimentare differenti situazioni gli permetterà inoltre di capire qual è l'attività sportiva in cui vorrà impegnarsi di più. Ricordiamo che per ogni sport occorre che i bambini si sottopongano a una **visita medico-sportiva** e ottengano il **certificato di idoneità**, obbligatorio dai 6 anni e con una validità di un anno. Prima dei 6 anni è facoltativo, ma alcune associazioni sportive (CONI) potrebbero comunque richiederlo.

L'alimentazione per i bambini che fanno esercizio fisico

Attività fisica e alimentazione sono due facce della stessa medaglia, **entrambi indispensabili** per la crescita e il benessere in età evolutiva. L'equilibrata alimentazione è l'obiettivo che dovrebbero perseguire i genitori, quali educatori dei propri figli. Obiettivo più semplice da raggiungere fino a che è il genitore a decidere cosa devono mangiare i propri figli, più complesso è invece educare i ragazzi quando iniziano ad essere autonomi nelle scelte dei cibi e delle loro quantità. Per aiutare i genitori nel difficile ruolo di educatori abbiamo preparato **5 manuali**, che puoi consultare e scaricare **gratuitamente**, dove troverai i principi fondamentali dell'alimentazione nelle varie fasce d'età, illustrati da medici esperti, affinché bambini e ragazzi possano crescere bene, mangiando ogni giorno un po' di salute.

Collaborazione scientifica:

Dott.ssa Cinzia Parisio

laurea magistrale in Scienze Motorie, Istituto Auxologico Italiano I.R.C.C.S. - Ospedale San Giuseppe - Oggebbio (VCO) - Centro di ricerca e cura per l'obesità

Leggi anche

AVVERTENZE

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.