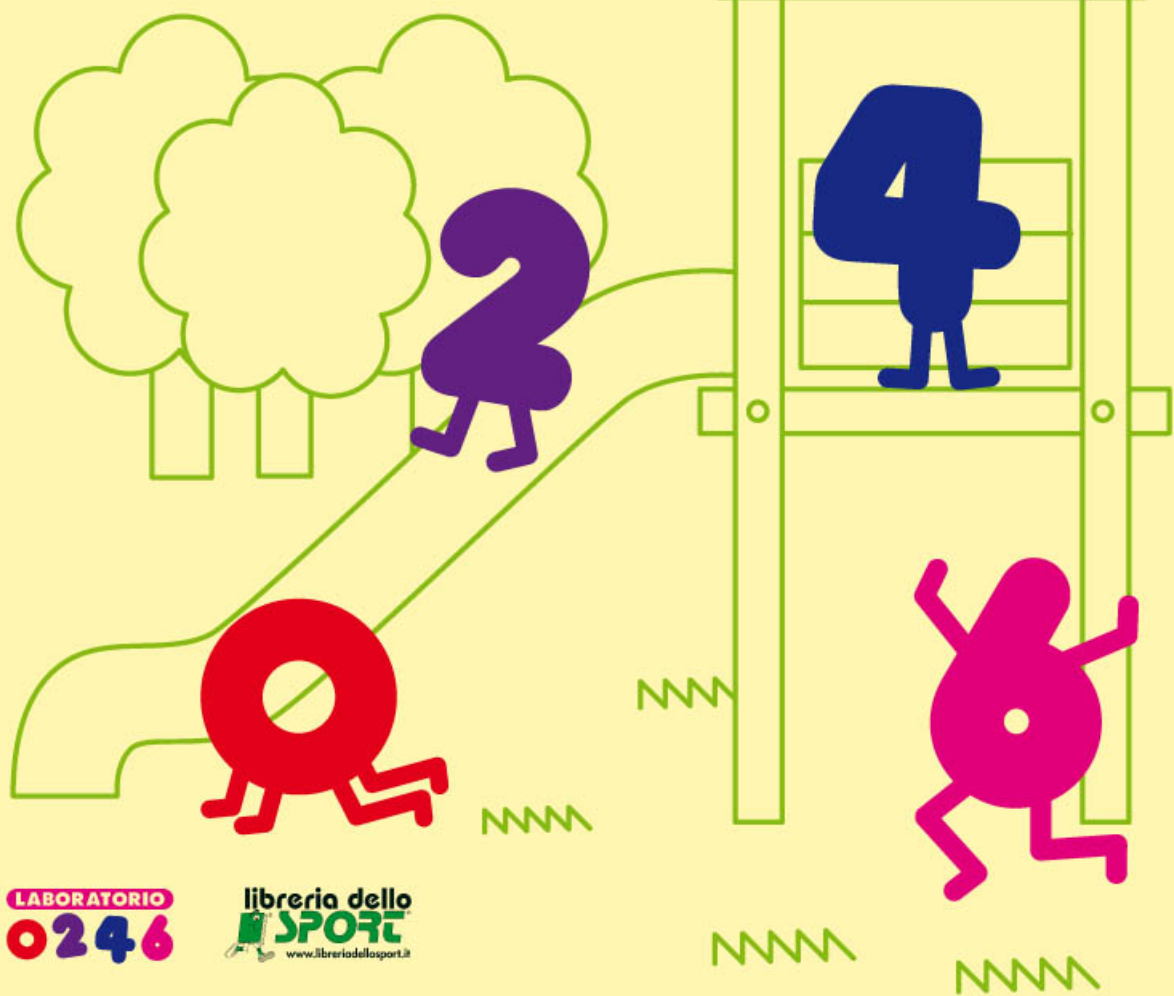


PRIMO SPORT

L'ambiente e
il movimento ideali
per crescere sani





Il parco per tutti
il parco per ciascuno

Progetto editoriale
Laboratorio 0246

Progetto grafico e impaginazione
Giuliana Danieli
Lorena Tumari
Omar Vulpinari

Coordinamento e redazione
Guido Fumagalli

Coordinamento editoriale
Enrico Castorina

Testi a cura di
Giorgio Buzzavo
Liviana Da Dalt
Valter Durigon
Guido Fumagalli
Claudio Maffei
Paolo Moghetti
Maurizio Romano
Patrizia Tortella

Foto
Maki Galimberti
Michele Gregolin
Marco Sabadin
Archivio Verde Sport

Si ringrazia
Centro Sportivo Libertas Verona

Nessuna parte di questo libro può
essere riprodotta o trasmessa in
qualsiasi forma o con qualsiasi
mezzo elettronico, meccanico o
altro, senza l'autorizzazione dei
proprietari dei diritti e degli autori.

Finito di stampare nel mese di
Giugno 2011
a cura di Libreria dello Sport, Milano
Stampato in Italia

ISBN 978-88-6127-020-6
Edito da
EDIZIONI LIBRERIA DELLO SPORT - Milano
stampa: Tipografia Me.ca - Recco (GE)

PRIMO SPORT

L'ambiente e
il movimento ideali
per crescere sani

Libreria dello Sport

INDICE**Prefazioni**

Maurizio Sacconi
Rocco Crimi
Giovanni Petrucci
Valentina Vezzali

Introduzione

Giorgio Buzzavo

Capitolo 1**Crescita e movimento: l'importanza dei primi passi**

Guido Fumagalli, Paolo Moghetti e Claudio Maffeis

- Sta crescendo bene?
- Come si usano questi grafici?
- Le curve e i grafici servono per sapere se nostro figlio/a sarà alto da grande?
- Da cosa dipende l'altezza del bambino/a?
- Che ruolo ha la statura dei genitori?
- Cosa è l'ormone della crescita?
- È vero che i bambini di oggi hanno la tendenza a sviluppare diabete e altre malattie metaboliche?
- È vero che l'obesità è così diffusa?
- Il grasso è quindi un pericolo per la salute, da evitare sempre?
- Come si fa a vedere se un bambino è troppo grasso?
- Ci sono altri modi per vedere se mio/a figlio/a è sovrappeso?
- Cosa succede ad un bambino sovrappeso o obeso?
- Quanto dura l'obesità? È vero che va via da sola con l'adolescenza?
- Cosa si deve fare per evitare che un bambino diventi obeso? Come si controlla la fame?
- Ma se il controllo della fame avviene nel cervello, perché è importante sviluppare anche i muscoli?
- Programming metabolico e motorio

Capitolo 2**Il gioco: fattore di crescita motoria se...**

Patrizia Tortella

- A che età i bambini iniziano a giocare?
- Cosa è importante per il gioco di un bambino?
- Quali giochi piacciono al bambino?
- Quali sono le condizioni affinché un gioco, uno spazio, siano utili allo sviluppo del bambino?
- Spesso i bambini si stancano dei giochi che ricevono. Cosa fare?
- In che modo il gioco del bambino influisce nel suo sviluppo motorio?
- Sono tutti uguali i bambini dal punto di vista dello sviluppo motorio?
- Quali aiuti si possono dare ad un bambino da un punto di vista motorio?
- Come apprendono i bambini?
- C'è relazione tra sviluppo motorio e sviluppo cognitivo?
- Cosa si pensa dello sviluppo motorio del bambino?
- È importante l'abbigliamento durante il gioco e l'attività motoria?

- Quanto influisce l'ambiente in cui vive il bambino?
- Come possiamo strutturare l'ambiente perché il bambino possa crescere sano?
- Come strutturare l'ambiente per offrire al bambino il maggior numero di opportunità di scelta di materiali e spazi?
- L'ambiente va predisposto in base all'età del bambino?
- Quanto bisogna insistere e quanto spazio occorre dare per favorire le attività di un bambino?
- Gioco di movimento e pericolo di farsi male: quale è il ruolo delle competenze motorie e cosa fare?
- Che tipo di relazione si instaura tra l'adulto ed il bambino e che relazione c'è con il suo sviluppo?
- Come si può aiutare un bambino ad avere un sano sviluppo?

Capitolo 3**PrimoSport 0246: Il parco giochi per i più piccoli**

Patrizia Tortella e Giorgio Buzzavo

- Perché un parco giochi per bambini da 0 a 6 anni?
- È utile praticare attività all'aria aperta?
- Cosa offre di diverso un parco giochi, rispetto agli altri luoghi per bambini?
- Cosa si può fare in un parco giochi?
- Cos'è il parco giochi Primo Sport 0246?
- Come è strutturato il parco giochi Primo Sport 0246?
- Perché questa organizzazione degli spazi dovrebbe fornire opportunità di sviluppo delle competenze motorie?
- L'attività al parco giochi è importante anche per lo sviluppo delle competenze sociali?
- Stiamo allora condizionando il nostro bambino?
- Cosa vuol dire PARCO PER CIASCUNO?
- È adatto anche a bambini che hanno qualche difficoltà?
- Chi frequenta il parco giochi Primo Sport 0246? Come si può utilizzare il parco?
- Possono partecipare anche le scuole?
- Se un bambino ha bisogno del bagno e ha fame?
- Cosa deve fare, allora, un genitore che accompagna il proprio figlio al parco?
- Occorre stimolare i bambini a giocare insieme?

Capitolo 4**Gioco, movimento e nutrizione: per un domani migliore**

Claudio Maffeis

- Quanta energia è necessaria al bambino?
- I bambini mangiano troppo o troppo poco?
- Quanti pasti è bene consumare un bambino?
- Fare attività fisica comporta un elevato consumo di calorie?
- Il bambino fisicamente più attivo mangia meglio?
- A merenda?

Capitolo 5**I "come" e i "perché" facilitare la pratica dell'attività motoria**

Patrizia Tortella

- Cosa succede se un bambino non ha sviluppato le competenze

- motorie di base, mediamente previste per la sua età?
- Perché è importante che i bambini acquisiscano le competenze motorie?
- Perché è importante che il bambino sviluppi sin dalla prima infanzia delle buone capacità motorie?
- A che età occorre essere attenti che il proprio figlio stia acquisendo delle buone capacità motorie?
- Cosa possiamo fare per favorire un sano sviluppo motorio del bambino?
- Cosa fare per costruire un ambiente efficace?
- Cosa sono le competenze motorie?
- Come si sviluppano le capacità motorie?
- Cosa bisogna sapere per facilitare il corretto sviluppo motorio del bambino?
- Quali sono gli ambienti motori che favoriscono lo sviluppo motorio di un bambino?
- Come possono i nostri bambini migliorare le loro capacità motorie in un parco giochi?
- Come può giocare un bambino al parco giochi Primo Sport 0246?
- Cosa è opportuno dire o non dire al bambino che pratica attività motoria?
- Come è opportuno agire, quando il bambino si cimenta in attività "pericolose"?
- Cosa fare quando il gioco "sembra" pericoloso?
- Spesso l'adulto è preoccupato perché i bambini, quando sono eccitati, sono agitati e diventano imprevedibili. Come comportarsi?

Scheda mobilità

- Quale aiuto può dare il genitore?
- A che età i bambini strisciano e si spostano carponi?
- Può il parco giochi Primo Sport 0246 essere utile per lo sviluppo dello striscio e dell'andatura a carponi?
- Come facilitare il camminare e il correre?
- Quale è l'abbigliamento più adatto?
- Quale aiuto può dare il genitore?
- Può il parco giochi Primo Sport 0246 essere utile per lo sviluppo del cammino e della corsa?

Scheda manualità e tattilità

- Perché è importante che i bambini sviluppino manualità e tattilità?
- Qual è la mano dominante?
- Quale aiuto può dare il genitore?
- Può il parco giochi Primo Sport 0246 essere utile per lo sviluppo della manualità e della tattilità?

Scheda equilibrio

- Perché è importante che i bambini sviluppino l'equilibrio?
- Cosa fare per aiutare lo sviluppo dell'equilibrio?
- Quale aiuto può dare il genitore?
- Può il parco giochi Primo Sport 0246 essere utile per lo sviluppo dell'equilibrio?

Capitolo 6

La gestione dei rischi nelle attività ludico-motorie dei bambini

Valter Durigon

- Esperienza o prevenzione? Come comportarsi per ridurre l'incidenza

- di infortuni durante l'attività motoria dei bambini?
- Qual è il reale contributo della fatalità nella determinazione degli infortuni durante l'attività motoria dei bambini?
- È possibile intervenire efficacemente nella previsione e nel controllo delle cause che determinano gli incidenti e dei relativi effetti?
- Come si può risolvere il problema? Come educare al rischio?
- Esiste una relazione tra capacità motorie e infortuni?
- Quali atteggiamenti occorre evitare in materia di prevenzione agli infortuni?
- Occorre pensare ad una diversa normativa per la sicurezza?
- Cosa possono fare i genitori?

BOX: Traumi legati all'attività fisica

Liviana Da Dalt

Capitolo 7

Il CONI e il progetto GiocoSport

CONI – Direzione Territorio e Promozione dello Sport

- Il Coni intende diffondere cultura motoria e sportiva e stili di vita attivi soprattutto tra i bambini
- IL PROGETTO: Il gioco attivo e coinvolgente costituisce l'elemento fondamentale che attira l'attenzione e motiva la partecipazione attiva del bambino, portandolo ad acquisire abilità e stili di vita attivi
- L'IDEA GUIDA: "Nessuno Escluso"
- GLI ATTORI DEL PROGETTO
- IL PERCORSO
- ATTIVITA' LUDICO-MOTORIA PER I BAMBINI DELLE CLASSI PRIME E SECONDE: Nelle classi 1^a e 2^a si prediligono attività ludico-motorie di base, incentrate sui temi della corporeità, del movimento, dell'emozione, della scoperta, della relazione
- GIOCOSPORT PER I BAMBINI DELLE CLASSI TERZE, QUARTE E QUINTE: Gocosport è azione educativa e formativa, che tiene conto delle caratteristiche individuali degli alunni e delle finalità educative della scuola elementare.
- I CONTENUTI DELLE ATTIVITÀ DI GIOCOSPORT: In 3^a, 4^a e 5^a classe, assume sempre più rilevanza la componente sociale che si manifesta attraverso la collaborazione e la cooperazione.
- Arrivare a giocare un Gocosport giocando a tanti giochi



Maurizio Sacconi
Ministro del Lavoro
e delle Politiche Sociali

La “vita buona” dei nostri ragazzi

Questa iniziativa editoriale di Laboratorio O246, Università di Verona e Comitato Olimpico Nazionale Italiano merita la massima attenzione istituzionale, poiché affronta un tema complesso e ancora non sufficientemente valutato nelle sue molteplici implicazioni. Il rapporto, sempre più preoccupante, tra infanzia, obesità e sedentarietà deve essere invece approfonditamente indagato perché siano messe in campo le azioni più efficaci per spezzare una catena che rischia di segnare il benessere fisico di molte nuove generazioni. Alimentazione grassa e disordinata, scarsa attività fisica, monopolio di televisione e videogames sono solo alcune delle cause di una situazione che fino a qualche anno fa era quasi sconosciuta. L'allarme che medici, sportivi ed educatori con crescente forza diffondono tra i genitori non può esimerci da qualche riflessione di contesto. I bambini subiscono troppo spesso i ritmi di vita dei genitori. A rischio di abituarsi a soluzioni comode per l'adulto (per esempio il pomeriggio davanti alla TV), ma alla lunga disastrose per il ragazzo. La sedentarietà porta quasi inevitabilmente all'obesità, tanto più se in un'età che è intrinsecamente attiva, mobile, vivace. Con l'aggravante che uno stato di obesità guadagnato in tenera età determina scompensi e malori ancor più gravi durante la crescita, per tacere delle possibili conseguenze psicologiche che si innestano nel confronto con gli altri. Sono allora di primaria importanza l'educazione motoria e la promozione di uno stile di vita corretto fin da bambino. Questo è evidentemente compito degli adulti, che non devono temere di indurre i propri figli alla pratica regolare di uno sport, qualsiasi sport. Lo sport è un veicolo fondamentale dell'educazione, a trecentosessanta gradi: dalla formazione del carattere della persona, alla condivisione dei valori, fino appunto al corretto sviluppo motorio. Molti ragazzi hanno imparato a stare insieme agli altri maggiormente facendo sport che andando a scuola. È quindi da incoraggiare il più possibile che il processo educativo si completi con l'attività fisica. La perdita di consapevolezza del valore sociale dello sport è un rischio che un Paese storicamente sportivo come il nostro non può e non deve correre. In questo senso è particolarmente da apprezzare l'operato del CONI, che garantisce il principio di autonomia dello sport, anche dello sport di base. Mi permetto di ricordare la mia storia personale di appassionato tennista, che ha imparato sui campi da tennis il valore della fatica, la lealtà nel confronto, l'importanza dell'allenamento e, non da ultimo, gli effetti benefici sulla salute che derivano dalla pratica sportiva. Per questo quando abbiamo scritto di “salute” nel Libro Bianco sul futuro del modello sociale nel 2009 (dal significativo titolo “La vita buona nella società attiva”) abbiamo inteso parlare non solo di cura della malattia ma, prima ancora, di “promozione del benessere”. È importante spostare la nostra attenzione alla prevenzione e alla promozione di corretti stili di vita, fin dalla tenera età, quando si forma il fisico del bambino. È questa stessa intenzione riuscita di questo volume, che non posso che apprezzare proprio per la capacità di compiere un altro passo verso quella “vita buona” che ha al centro la persona e l'attenzione ai suoi bisogni fin dal concepimento.



Rocco Crimi
Sottosegretario di Stato
alla Presidenza del
Consiglio dei Ministri
con Delega allo Sport

Lo sport è un importante fattore di inserimento e partecipazione alla vita sociale. È per tale motivo che l'attività fisica deve essere accessibile a tutte le età, nel rispetto delle aspirazioni e delle capacità di ciascuno.

La pratica dello sport è salutare per gli adulti e ancor più lo è per i bambini, costituendo per essi un'importante occasione di apprendimento dei valori fondamentali del vivere civile quali la lealtà, la correttezza, il rispetto delle regole e, soprattutto, dei compagni.

Fare dello sport, giocando, fa bene ai più piccoli, in quanto contribuisce al loro benessere psico-fisico.

L'attività ludico-motoria, soprattutto se praticata all'aperto, favorisce la crescita del bambino e, assieme ad una corretta alimentazione, mira a ridurre in maniera significativa l'insorgere di problemi derivanti da una vita sedentaria. Ciò è quanto emerge dall'iniziativa editoriale "Primo sport: l'ambiente e il movimento ideali per crescere sani", che costituisce un indispensabile strumento di consultazione per quei genitori che vogliono educare i loro figli ad un corretto stile di vita.

La pubblicazione, dedicata ai problemi della prima infanzia e alle loro possibili soluzioni, raccoglie i contributi di un gruppo di Esperti della Facoltà di Scienze Motorie dell'Università di Verona che da anni approfondisce questi delicati temi con lo scopo di imprimere negli educatori la consapevolezza che praticare regolarmente uno sport favorisce la crescita armonica del corpo, lo sviluppo della mente e della personalità oltre a rappresentare un'efficace forma di prevenzione dei pericoli che minacciano quotidianamente la salute del bambino, quali la sedentarietà, il sovrappeso e l'obesità. Ai genitori che si accingono a leggere questo libro, nato dalla collaborazione tra Laboratorio 0246, Università di Verona e Comitato Olimpico Nazionale Italiano, rivolgo l'invito a stimolare nei piccoli l'attività motoria che permette loro, attraverso il gioco, di esprimere al meglio le loro potenzialità.



Giovanni Petrucci
Presidente CONI

Lo sport è una componente sociale di grande rilevanza. Favorisce l'aggregazione, è un toccasana per la salute, crea le condizioni per il benessere psicologico e aiuta a relazionarsi.

Questa premessa aiuta a comprendere quanto sia importante un approccio alla pratica agonistica sin dai primi anni di vita di ogni individuo. Come Comitato Olimpico Nazionale ci siamo impegnati nell'ultimo biennio, d'intesa con il Ministero della Pubblica Istruzione e grazie alla collaborazione del Governo, a lanciare il progetto legato all'alfabetizzazione primaria nella scuola primaria. Era un obiettivo che perseguivamo da tempo e che quest'anno è stato rinnovato con reciproca soddisfazione perché apre una prospettiva di grande impatto e di sicuro avvenire. Questo volume ha proprio l'obiettivo di sviluppare la tematica relativa all'ambiente ideale per crescere sani, coinvolgendo ovviamente i genitori. In questo senso non si tratta di inseguire un risultato, ma di concepire lo sport come veicolo di

conoscenza del proprio corpo, come mezzo di comunicazione come strumento di sviluppo, non solo fisico. Fare attività aiuta a combattere l'obesità e, tra l'altro, a determinare un equilibrio psico-motorio che può diventare poi fondamentale nel processo di crescita di ogni bambino. Uno dei problemi da affrontare e risolvere è infatti legato alla sedentarietà, sfruttando i tanti impianti che il Paese offre, con la possibilità di radicare l'abitudine alla pratica agonistica. Non circoscrivere quindi il boom di praticanti nella fascia giovanile, come semplice avviamento legato a passioni ed a sogni adolescenziali, bensì come scelta congiunta e già radicata. Sono quindi favorevole allo sviluppo di iniziative tese a formare la cultura sportiva sin dai primi anni e in questo senso il ruolo della famiglia appare determinante. Questo libro si prefigge l'obiettivo di indirizzare alcune scelte, di suggerire ai genitori le vie più idonee per tagliare l'importante traguardo. Si tratta di un ambito che sconfinava nel sociologico, ma lo sport permea tutta la società, e quindi non è certo prematuro o inopportuno affrontare certi argomenti partendo addirittura dall'età pre-scolare. In questi casi ci si ritrova lontani dalla logica del risultato e vicini al principio cardine del sistema: sport come gioco puro, momento ricreativo e ludico di grande spessore. Mi piace sottolineare l'importanza di parchi dedicati allo sviluppo della prima infanzia, come quello costruito a La Ghirada, alle porte di Treviso, che ho avuto l'onore di veder nascere: su questo esempio, a breve imitato in altri Comuni, si può certamente fondare una mentalità originale, imperniata sul concetto di "Primo Sport", che poi può diventare per sempre. Perché non c'è età per entrare a far parte della grande famiglia dello sport.



Valentina Vezzali
Presidente
Laboratorio 0246

Sono tanti i significati che si possono dare al concetto di sport, ma due soltanto sono i motivi per cui si inizia a praticarlo: il divertimento legato ad un sano stile di vita e l'aggregazione. Sono motivazioni che valgono a tutte le età, ma che sono fondamentali nella prima infanzia quando, pur non potendo parlare di pratica sportiva, si cominciano a muovere i primi passi in maniera corretta, in un ambiente sano e stimolante che trasmetta sensazioni positive e che aiuti bambini e genitori a condividere piccole, grandi emozioni.

Laboratorio 0246, la società no profit di cui ho accettato di divenire Presidente e "portabandiera", permette alle famiglie di avere uno spazio creativo e protetto, che dia la possibilità ai genitori di vivere il gioco dei loro bambini sperimentandolo insieme, seguendoli con lo sguardo e facendo loro provare una prima piccola ma fondamentale autonomia.

Parlo da mamma, prima che da atleta, e mi rendo conto di quanto siano importanti per mio figlio il gioco e il movimento, il socializzare con altri bambini, anche di età diverse, l'imparare a conoscere il proprio corpo, gestendo a volte la frustrazione di provare e riprovare finché non si riesce!

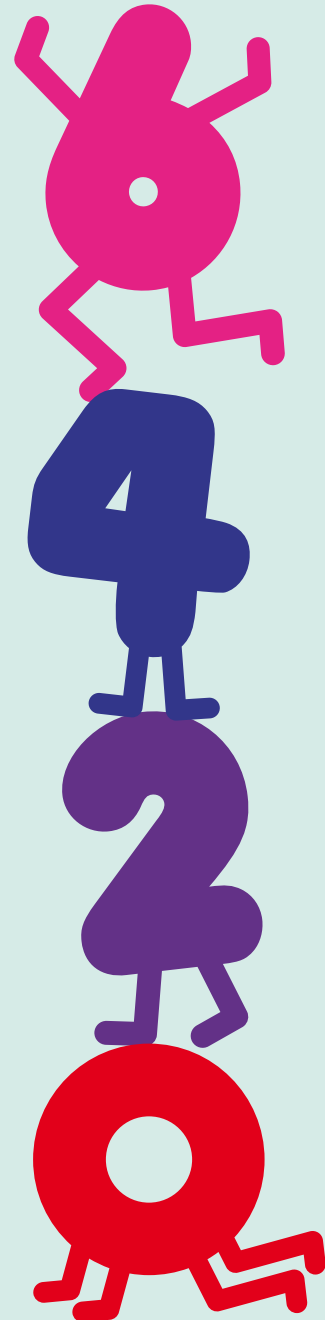
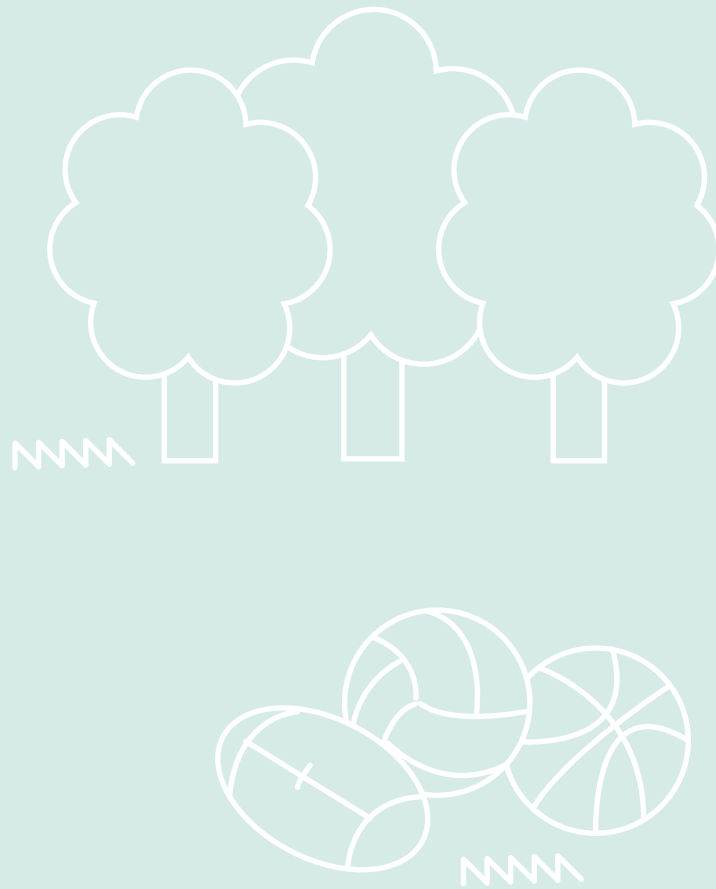
Per tutti questi motivi, l'idea di replicare nei comuni italiani il parco giochi Primo Sport 0246 realizzato a La Ghirada e pensato proprio per lo sviluppo senso-motorio dei bambini in età prescolare è lodevole ed entusiasmante, da sposare e spingere il più possibile, perché offre alle famiglie l'occasione unica di uno spazio pulito, sicuro e stimolante, dove lasciar divertire i nostri bambini e divertirci con loro. La voce di questo libro invece parla a tutti noi genitori, aiutandoci a capire alcuni dei problemi della quotidianità dei nostri figli: è una voce semplice, da ascoltare, capire e diffondere, che non impone verità assolute ma al contrario, suggerisce delle strade da percorrere insieme.

Credo fermamente che la sfida più importante che la vita ci propone ogni giorno sia quella di far crescere i nostri figli nel miglior modo possibile: una sfida difficile, perché non esiste una ricetta da seguire, ogni famiglia deve crearsi la sua e ogni genitore imparare lungo il cammino... L'intenzione di questo volume e dei parchi che Laboratorio 0246 andrà a costruire, è proprio quella di avvicinarsi alle famiglie aiutandoci a condividere alcuni dei problemi che affrontiamo ogni giorno.

CREARE VALORI PER I GIOVANI

la vittoria piu'
bella per lo sport

di Giorgio Buzzavo,
Amministratore Delegato di Verde Sport



CREARE VALORI PER I GIOVANI, LA VITTORIA PIU' BELLA PER LO SPORT

L'investimento della Famiglia Benetton nello sport è sempre stato accompagnato da una sorta di vocazione sociale: una volta inaugurata La Ghirada, nel 1985, questa vocazione si trasformò nell'impegno di regalare alla comunità trevigiana un'area aperta a tutti gratuitamente 365 giorni all'anno, in cui poter praticare le discipline sportive in assoluta libertà, all'interno di 220mila metri quadrati in cui il rispetto per il prossimo e per le regole del vivere in maniera civile sono gli unici padroni.

Da La Ghirada, il messaggio lanciato da Benetton ha voluto oltrepassare i confini del territorio e raggiungere una dimensione nazionale con la nascita di Verde Sport, che in oltre vent'anni di attività è diventata il cuore pulsante di tante iniziative, rivolte specialmente ai giovani ed alle famiglie.

Così, nel 1992 abbiamo iniziato a coinvolgere le società della provincia di Treviso con il progetto Pool Crescere Insieme nello Sport, che attualmente coordina l'attività di oltre 100 club di basket, volley e rugby e ispira iniziative per 6.000 ragazzi dai 6 ai 12 anni, partendo da La Ghirada, sede ogni settimana di feste, tornei, avvenimenti con i campioni delle squadre ed i loro staff: nonostante siano passati quasi 20 anni dalla prima festa dello sport, il nostro entusiasmo nell'accogliere i giovani, nel parlare con i dirigenti e gli allenatori cercando di fare nostri i loro suggerimenti, è quello del primo giorno.

Nel 2001 siamo stati i primi a inaugurare una Scuola di Tifo: i Draghi, gruppo aperto a tutti i bambini di scuole elementari e medie che, ospitati gratuitamente al Palaverde, ancora oggi imparano grazie al lavoro di una cooperativa sociale i valori dello sport, l'importanza delle regole e del rispetto per il prossimo, a partire dall'avversario sul campo di gioco.

Nel 2003 abbiamo lanciato l'idea alla Federazione Italiana Pallacanestro di un campionato nazionale diverso dai soliti e abbiamo intrapreso insieme l'avventura di Join the Game, il primo e unico campionato di basket 3 contro 3, la formula più amata dai più piccoli. Ogni anno, in 3 week end tra gennaio e maggio, facciamo giocare a basket 35.000 ragazzi e ragazze under 14 in tutta Italia, un vero esercito a caccia dello scudetto: da 8 anni a questa parte il sogno è stato condiviso da quasi 250.000 giovani, alcuni di loro sono poi diventati professionisti, altri continuano a giocare con la canotta di Join the Game sui campetti della penisola.

L'anno scorso ci siamo accorti che mancava un tassello nel mosaico che stavamo costruendo: non ci eravamo mai occupati di tutti quei bambini al di sotto dei sei anni, la soglia di avviamento

alle attività sportive.

In Italia vivono 4 milioni di bambini in età prescolare e, se è vero che di sport per loro ancora è prematuro parlare, molti dei bambini vengono a La Ghirada per iniziare a giocare a basket, pallavolo o rugby, faticano persino a correre ed a saltare ... ed hanno già 6 anni!

Così inizia la nuova sfida, per la prima infanzia: grazie all'aiuto di Università di Verona da un lato, di Legnolandia e del CONI dall'altro, abbiamo pensato ad un parco giochi dedicato esclusivamente ai più piccoli, che non fosse un semplice "insieme di giostrine" come se ne vedono in molti centri urbani ma una sorta di percorso vita, che desse la possibilità ai bambini di utilizzare i giochi come occasione per un corretto sviluppo senso - motorio.

Siamo partiti come sempre da La Ghirada, dove sorge il modello di parco giochi, un'area di duemila metri quadrati con 30 strutture disposte secondo percorsi che soddisfino le prime necessità dei bimbi, manualità, mobilità, equilibrio e gioco simbolico: percorsi identificati da mappe che vengono consegnate gratuitamente ai genitori, da cartelli all'interno del parco, da un sistema bluetooth che, oltre a informare attraverso i cellulari, da la possibilità ai frequentatori di dialogare con il sistema di videosorveglianza, lanciando un segnale in caso di pericolo.

Vinta la sfida a Treviso, la nostra attenzione si è presto diretta all'Italia ed adesso la nascita di Laboratorio 0246, Associazione di Promozione Sociale che punta prima di tutto a far parlare della prima infanzia e dei problemi ad essa legati, ne è la testimonianza diretta. Da ormai un anno giriamo l'Italia, maciniamo chilometri, bussiamo alle porte di vari Comuni proponendo di replicare da loro la nostra idea, a costo 0, parlando dell'importanza di lavorare per i bambini e, indirettamente per le famiglie.

Da quasi un anno, sempre con Università di Verona e CONI, avevamo messo in cantiere questo libro, che intende essere il primo passo nel cercare di comunicare ed andare incontro alle esigenze dei genitori più giovani, quelli che maggiormente sentono il tema in questione ed hanno necessità di possedere gli strumenti giusti per affrontarlo. Un libro che, così come i parchi che stiamo per realizzare, è gratuito per tutti, scaricabile dal portale web 0246 che vuol parlare di prima infanzia, di sviluppo senso-motorio, di sedentarietà, di corretta alimentazione fin dalla tenera età.

Tuttavia le idee non avrebbero gambe su cui sostenersi senza l'aiuto degli uomini che credono in esse: e tutto questo non sarebbe stato possibile senza il supporto delle istituzioni, dal Ministero del Welfare che ha patrocinato questa opera e la divulgherà attraverso il proprio sito, al CONI.

O senza l'aiuto delle Aziende che hanno creduto nella totalità

dell'impegno di Laboratorio 0246, che sono i nostri compagni di viaggio inseparabili e che ci aiuteranno a costruire i parchi nei comuni italiani: non sono per noi dei semplici sostenitori, ma i veri protagonisti di un'avventura che, unica nel suo genere in Italia, combina l'impegno per i giovani e per le famiglie nel segno dello sport, che diffondendo i propri valori coglie a nostro avviso una delle sue vittorie più belle.

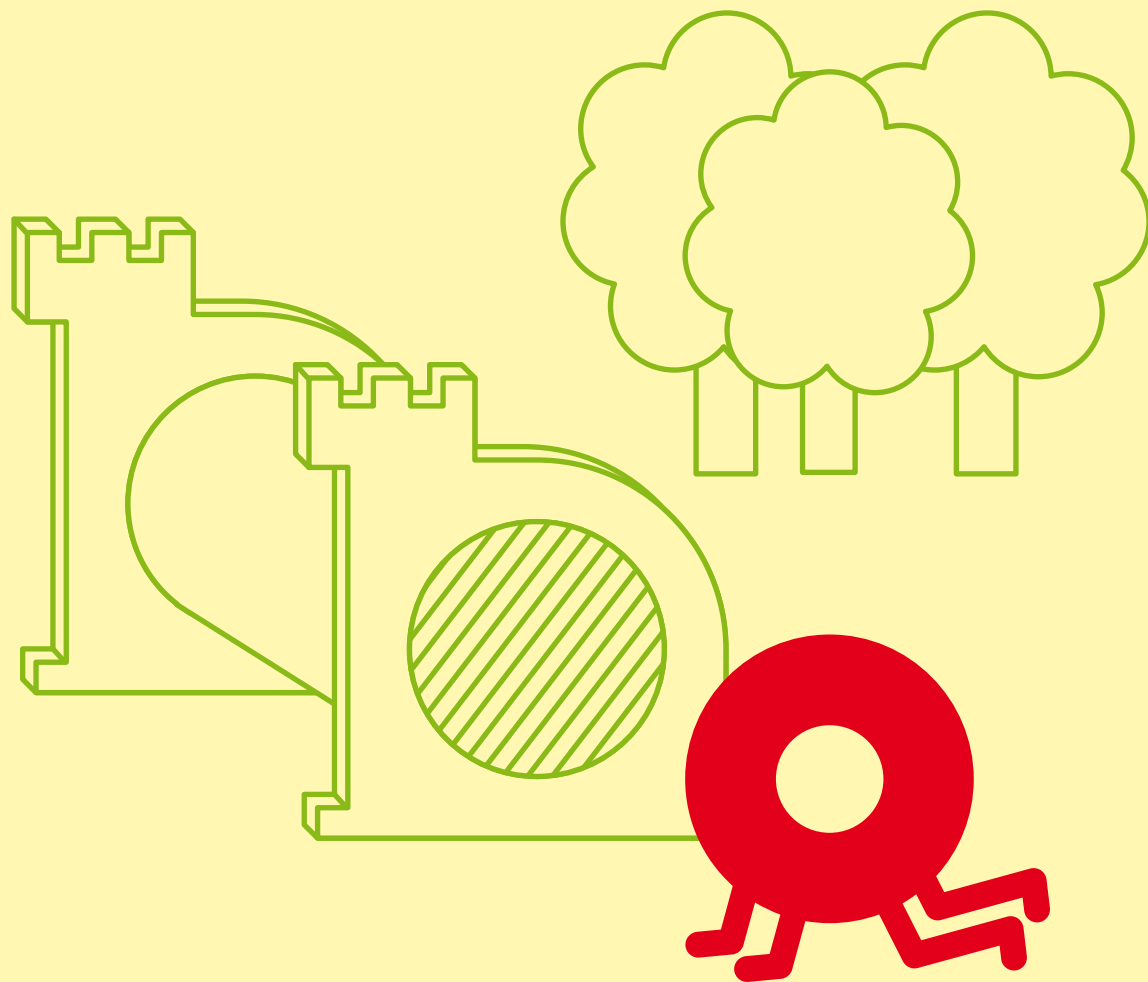
Veduta aerea de
La Ghirada - Città dello Sport
e bambini che giocano
all'interno di
Primo Sport 0246



1. CRESCITA E MOVIMENTO:

l'importanza dei primi passi

Guido Fumagalli, Paolo Moghetti
e Claudio Maffei



1. CRESCITA E MOVIMENTO

Nei primi sei anni di vita il bambino e la bambina crescono in modo rapido e tumultuoso, con periodi di accelerazione seguiti da momenti di stasi. Si cresce in altezza, in peso in capacità di compiere movimenti. Crescono anche le capacità relazionali, dal linguaggio alla socializzazione, passando attraverso fasi che nei genitori e in tutti quelli che hanno l'opportunità di vedere un bambino crescere suscitano emozioni che vanno dalla tenerezza allo stupore, dalla preoccupazione alla soddisfazione.

Sempre, nel fondo del cuore di un genitore, si agita la domanda:

Sta crescendo bene?

Il bambino cresce sia dal punto di vista fisico che psicosociale e le due forme di crescita sono spesso strettamente collegate fra loro. Rispondiamo per ora riferendoci all'aspetto fisico della crescita. Discutiamo sia della crescita in altezza che di quella in peso.

La figura 1 mostra come varia la velocità di crescita nei bambini e nelle bambine nei primi anni di vita.

Figura 1
Velocità di crescita
(centimetri all'anno)
di maschi e femmine
dalla nascita ai 18 anni.
Si noti come per entrambi
i sessi vi sia un secondo
picco di crescita
in occasione della pubertà.

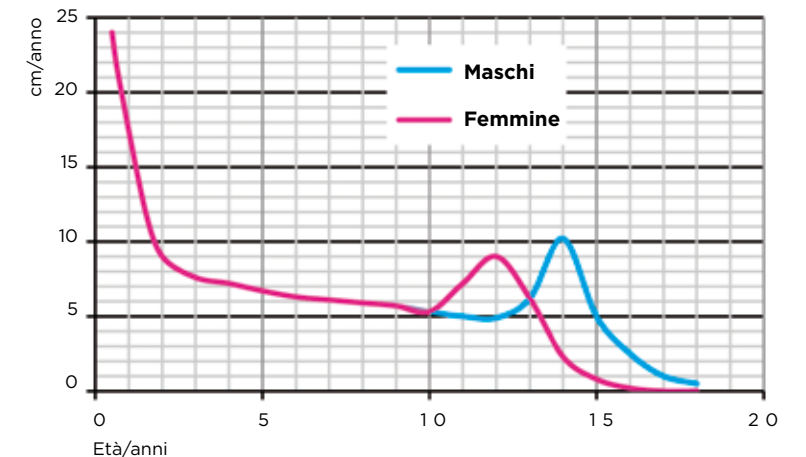


Figura 1

Si vede come la crescita, che è anche più di dieci centimetri all'anno nei primi due anni di vita, si stabilizzi su un valore costante di circa 7 cm all'anno finché, con la pubertà, si ha di nuovo un picco di crescita, più precoce nelle femmine che nei maschi.

Se vogliamo invece guardare semplicemente quanto è alto un bambino in funzione dell'età, abbiamo a disposizione altri grafici che mettono in relazione l'altezza con l'età anagrafica.

La figura 2 riporta i grafici dell'altezza/lunghezza in funzione dell'età nei primi 5 anni di vita. Le figure sono state prodotte dalla WHO (World Health Organization, Organizzazione Mondiale della Salute) e sono scaricabili liberamente dai siti web della WHO <http://www.who.int/childgrowth/standards/en/>.

Vi sono tavole analoghe costruite sui dati ottenuti da bambini italiani che sono stati prodotti da gruppi di ricerca coordinati dalla Società Italiana di Endocrinologia Pediatrica e Diabete e sono reperibili all'indirizzo web:

<http://www.sipps.it/pdf/lecce2006/Cicognani.pdf>.

Maschi - Dalla nascita a 5 anni (percentili)

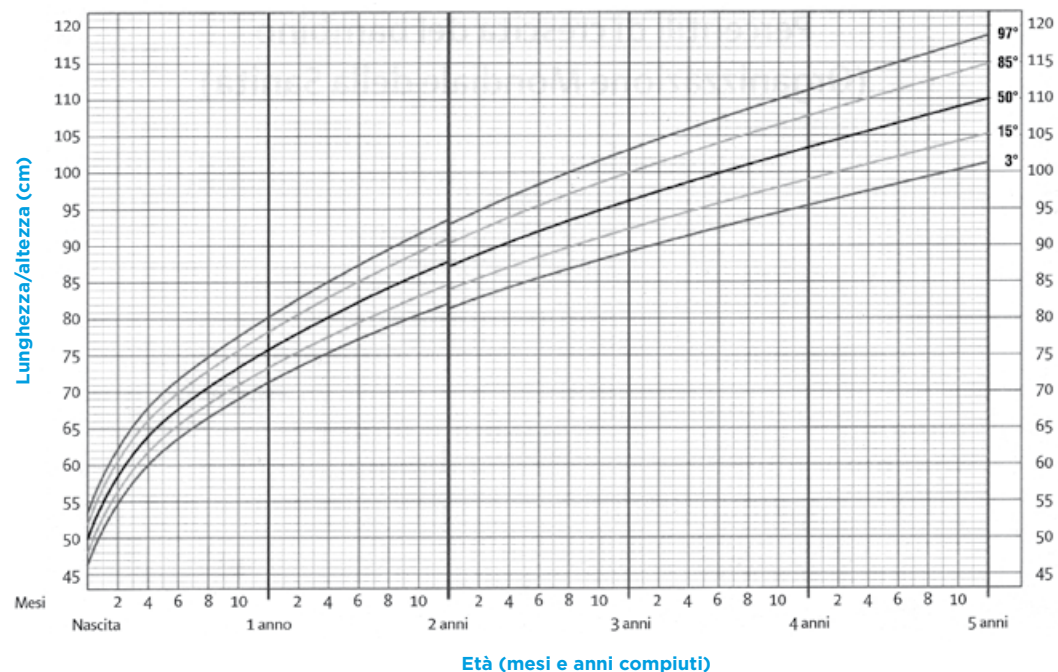


Figura 2

Femmine - Dalla nascita a 5 anni (percentili)

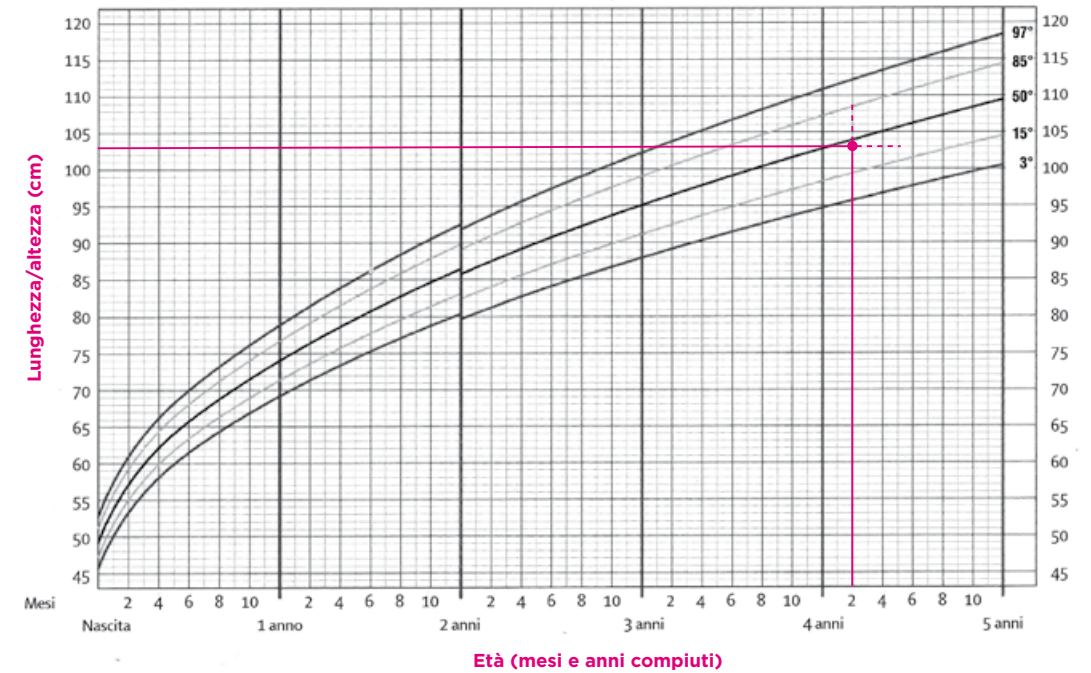


Figura 2
Curve di crescita in altezza/lunghezza prodotte dall'Organizzazione Mondiale della Sanità. Modificate con permesso dell'autore da "Crescita, pressione e maturazione sessuale del bambino: parametri di riferimento", A cura di Claudio Maffei, Centro Scientifico Editore, 2009, Torino

Figura 2 - Come si usano questi grafici?

Ogni curva che compare nel grafico rappresenta l'andamento della crescita di un dato percentile. Il termine percentile indica, in statistica e nelle scienze sociali, il valore al di sotto del quale una certa percentuale di individui si trova. Per semplificare, si misurano le altezze di 100 bambini e si mettono i valori in ordine crescente. Il valore che è cinquantesimo in questa scala di dati è detto "cinquantesimo percentile" mentre il valore che è novantacinquesimo rappresenta il 95° percentile. Guardiamo il grafico numero 2. Facciamo finta che nostra figlia Veronica abbia 4 anni e 2 mesi e sia alta 103 cm. Segnamo sulla retta orizzontale del grafico il punto corrispondente ai 4 anni e 2 mesi; usando un righello tracciamo una linea verticale che parta da quel punto. Ora cerchiamo sulla retta verticale del grafico il punto che corrisponde a i 103 cm di altezza di Veronica e quindi tracciamo, con il righello, una linea orizzontale. Il punto incrocio delle due linee rappresenta il "livello" a cui Veronica si trova e, guardando dove si trova rispetto alle curve dei percentili, potremo dire che Veronica è al 50esimo percentile. In altre parole, è giusto giusto

a metà della popolazione dei bambini della sua età per quanto riguarda la sua crescita.

Alla fine del capitolo abbiamo messo tutta una serie di grafici riferiti alla crescita in altezza e in peso che sono a Vostra disposizione per seguire, durante questi primi sei anni di vita, la crescita del Vostro bambino/a. Prendete regolarmente il peso e l'altezza (lunghezza se ancora non sta in piedi) del Vostro/a figlio/a e guardate nei grafici a che punto sono e se stanno crescendo bene.

Le curve e i grafici servono per sapere se nostro figlio/a sarà alto da grande?

Queste curve non debbono essere prese come indicazione definitiva che il nostro bambino/a sarà da grande un gigante o, al contrario, più piccolo della media. Per valutare la qualità della crescita è bene ripetere le misurazioni con il passare degli anni e, se si osservano persistenti deviazioni dalla norma, rivolgersi al pediatra. In particolare il pediatra potrà prendere in considerazione oltre all'età anagrafica anche l'età ossea. Questa è valutabile guardando (con radiografie) quanto le ossa lunghe (in particolare quelle della mano) hanno completato il loro processo di crescita. Può succedere che un bambino apparentemente basso per la sua età (basso percentile) abbia in realtà un ritardo della maturazione ossea, che suggerisce che vi sia ancora tempo per la crescita, che non è ancora conclusa, e di permettere una previsione della statura finale.

Questa differenza nel potenziale di crescita si vede soprattutto fra maschi e femmine. Nelle femmine la crescita ossea si completa prima per cui, nonostante abbiano verso i 10-12 anni un'altezza superiore ai loro coetanei maschi, smettono anche di crescere prima e saranno poi superate dai loro coetanei maschi. Questi aspetti della crescita riguardano però la fascia avanzata dell'età giovanile, mentre le curve di crescita possono essere considerate sostanzialmente uguali fra maschi e femmine nei primi 6 anni di vita.

Da cosa dipende l'altezza del bambino/a? Che ruolo ha la statura dei genitori?

A determinare l'altezza di un bambino nei primi anni di vita sono soprattutto lo stato di salute, la qualità della vita e della nutrizione e l'altezza dei genitori. Quest'ultimo parametro diventa importante soprattutto negli anni più avanzati della crescita. Vi sono diversi modi per stimare quanto l'altezza dei genitori influenzerà la crescita complessiva del bambino/a. Una delle formule più utilizzata è la seguente:

per i maschi: (altezza del padre in cm + altezza della madre in

cm + 12,5 cm)/2 ± 10 cm

per le femmine: (altezza del padre in cm - 12,5 cm + altezza della madre in cm)/2 ± 8,5 cm

Non vi è dubbio che durante i primi sei anni di vita ciò che influenza in modo positivo la crescita sono soprattutto:

- l'assenza di malattie croniche
- il corretto stato di nutrizione proteico-calorico
- l'assenza di stress emozionali e fisici significativi e protratti.

Queste tre condizioni sono quelle che permettono la normale secrezione e produzione di quelli ormoni che regolano la crescita del bambino/a sin dai primi anni di vita. In particolare per la fascia d'età 0-6 anni gli ormoni più importanti che sostengono e guidano la crescita sono:

- l'ormone della crescita,
- l'insulina,
- gli ormoni tiroidei.

Molto importanti più avanti nell'età saranno gli ormoni sessuali.

Il sistema endocrino (quel sistema che regola la secrezione degli ormoni e quindi la generazione dei loro effetti) è un importante induttore e controllore della crescita del bambino e della sua composizione corporea, intendendo quindi non solo l'altezza, ma anche la quantità e la distribuzione del grasso nelle diverse aree corporee.

Cosa è l'ormone della crescita?

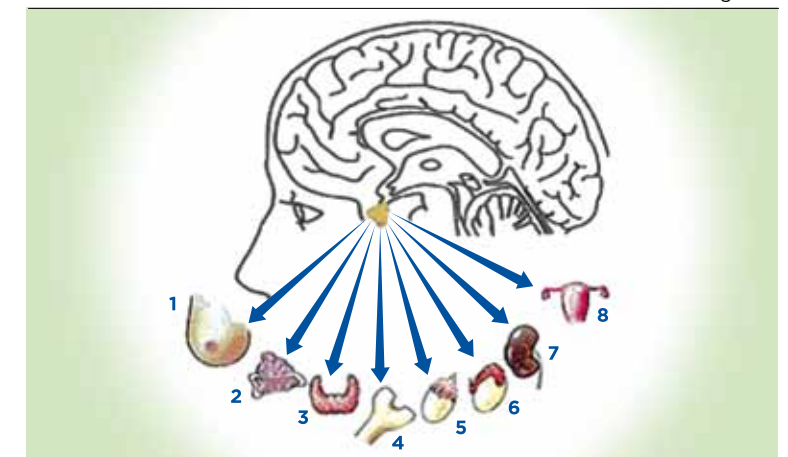
L'ormone della crescita è detto anche GH, dall'inglese Growth Hormone (ormone della crescita). È un ormone prodotto dall'ipofisi, una ghiandola endocrina situata alla base del cervello che regola l'attività di quasi tutte le altre ghiandole endocrine presenti nel corpo.

Figura 3

Figura 3

Ghiandola ipofisi.
La ghiandola è controllata dal cervello e, a sua volta, controlla altre ghiandole endocrine e tessuti del corpo. I numeri indicano l'organo controllato dall'ipofisi e l'ormone con cui tale controllo è effettuato.

- 1 - Ghiandola mammaria Prolattina
- 2 - Ghiandola surrenalica ACTH
- 3 - Tiroide TSH
- 4 - Ossa GH
- 5 - Testicolo FSH/LH
- 6 - Ovaio FSH/LH
- 7 - Rene ADH
- 8 - Utero Ossitocina



Il GH è prodotto non solo durante la crescita ma, seppure in misura diversa, anche nell'adulto. In età puberale l'effetto predominante è quello sulla crescita che si esplica sia sulle ossa che su diversi altri tessuti del corpo, compresi i muscoli. L'effetto sulla crescita del tessuto muscolare rende questo ormone un farmaco spesso utilizzato per motivi di doping! Non è facile valutare la mancanza di GH perché la secrezione dell'ormone è variabile sia nello stesso individuo che tra individui diversi. In ogni bambino la secrezione di GH varia notevolmente nel corso della giornata. Il vecchio detto: "Si cresce dormendo" ha una componente di verità perché i livelli di GH si innalzano durante la notte. Un difetto di produzione del GH provoca il nanismo ipofisario, caratterizzato dal fatto che l'individuo è abnormemente basso di statura ma apparentemente normale per quanto riguarda le proporzioni tra le varie parti del corpo.

Molto diversa è invece la situazione quando mancano gli ormoni tiroidei (situazione detta di ipotiroidismo) in quanto, oltre ai difetti di crescita e della maturazione delle ossa, si assiste anche a difetti di maturazione del cervello con anomalie del comportamento, difficoltà di alimentazione e ritardo neuro psichico che se non corretto provoca danni irreversibili (cretinismo). La causa più frequente di ipotiroidismo è la carenza di iodio nell'alimentazione ma non sono rari i casi di ipotiroidismo congenito (1 ogni 4000 nascite circa). Oggi è attivo sistema di screening alla nascita per cui tutti i bambini sono sottoposti a dosaggio degli ormoni tiroidei. I genitori che sono preoccupati per la lenta crescita (fisica e comportamentale) del loro bambino/a devono consultare il pediatra, che farà la diagnosi e imporrà l'eventuale terapia: entrambi i difetti ormonali sono infatti facilmente controllabili da adeguata terapia e prima si interviene meglio è.

È vero che i bambini di oggi hanno la tendenza a sviluppare diabete e altre malattie metaboliche?

Il diabete è una malattia caratterizzata da concentrazioni di zucchero nel sangue superiori alla norma. Esistono due tipi di diabete. Il diabete di tipo 1 è dovuto alla mancata produzione dell'insulina, l'ormone che controlla la glicemia. La causa di questo difetto è una reazione autoimmunitaria che distrugge le cellule del pancreas che producono l'insulina. L'insulina è l'ormone prodotto dal pancreas che fa entrare lo zucchero dentro le cellule e quindi riduce la glicemia (il termine significa: concentrazione dello zucchero nel sangue). Il diabete di tipo 1 insorge in soggetti predisposti ed è più comune nell'infanzia. Il diabete di tipo 2 è invece caratterizzato dal fatto che l'insulina, pur essendo presente, non funziona adeguatamente. Il diabete di tipo 2 è più comune del

diabete di tipo 1 e compare in età avanzata, classicamente intorno ai 40-50 anni. Fino a qualche anno fa non si parlava di tipo 2 per i bambini ma ora le cose cambiano. Sempre maggiore è il numero di adolescenti a cui viene diagnosticato diabete di tipo 2; soprattutto quello che colpisce è che la probabilità di sviluppare diabete in età adulta a causa dei comportamenti alimentari scorretti e della sedentarietà sta salendo in modo vertiginoso. Vi è infatti una stretta correlazione tra obesità e sviluppo del diabete. Nelle bambine l'obesità si associa anche a sviluppo puberale precoce e ad altre alterazioni endocrine tra cui l'aumento dei livelli di ormoni mascolinizanti.

È vero che l'obesità è così diffusa?

Negli USA negli ultimi 15 anni si è registrato un vertiginoso aumento del numero di individui obesi. Alla base di questo repentino cambiamento della struttura fisica della popolazione americana (ma non solo americana) vi sono le scorrette abitudini alimentari e il diffondersi di stili di vita in cui l'attività fisica è trascurata e drasticamente ridotta. Poiché l'Italia generalmente segue gli USA per quanto riguarda anche le abitudini e gli stili di vita, possiamo prevedere che l'obesità diventerà molto diffusa anche da noi. I dati in disponibili presentati nella figura 4 sono allarmanti.

Figura 4
Eccesso ponderale in diverse regioni italiane; i colori indicano la percentuale di bambini di 8-9 anni presenti in ciascuna regione in sovrappeso o obesi. Dati del Ministero della Salute, progetto Okkio alla Salute, 2008

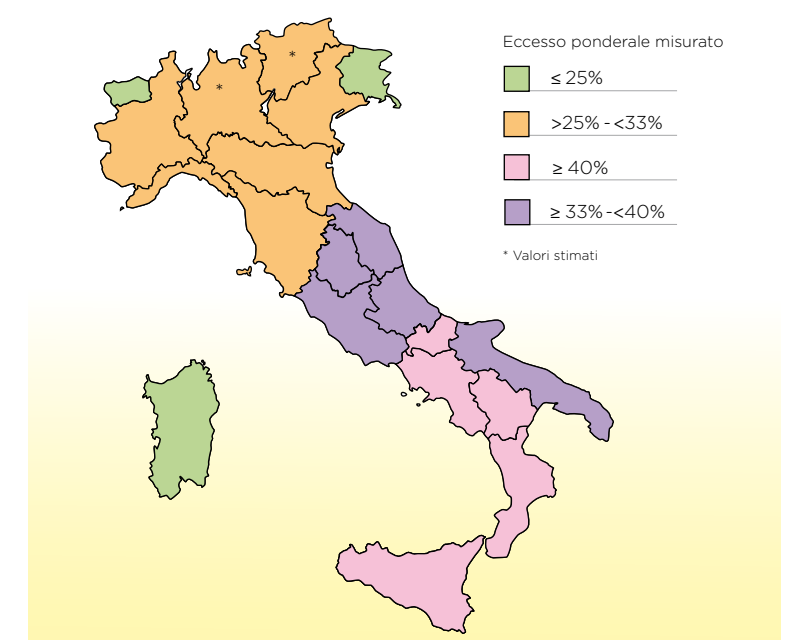


Figura 4: Italia e obesità

I dati fanno vedere come in alcune regioni la percentuale di bambini in sovrappeso o obesi è superiore al 40%. I dati sono prodotti dal progetto “Okkio alla Salute - Promozione della salute e della crescita sana nei bambini della scuola primaria” organizzato dai Ministeri della Salute e dell'Università e sono consultabili al sito web: <http://www.epicentro.iss.it/okkioallasalute/>.

Si tratta di un grande problema che metterà in grave crisi il sistema sanitario nazionale. Obesità significa infatti maggior frequenza di diabete, di ipertensione, di infarto, di ictus. Si tratta di malattie cardiovascolari e metaboliche che è sicuramente più facile prevenire che curare, che costano tantissimo in termini di spese farmaceutiche (si tratta di farmaci che generalmente vanno assunti per tutta la vita) e di spese assistenziali (soprattutto per ictus, infarto e insufficienza renale).

Il grasso è quindi un pericolo per la salute, da evitare sempre?

Il grasso, detto adipese, è una componente normale del nostro corpo che varia fisiologicamente di quantità a seconda dell'età, della fase dello sviluppo e del sesso. La figura 5 mostra come cambia la quantità di grasso (cerchietti) e di massa magra (fondamentalmente muscoli, triangoli) in funzione dell'età e del sesso (maschi simboli neri; femmine simboli chiari).

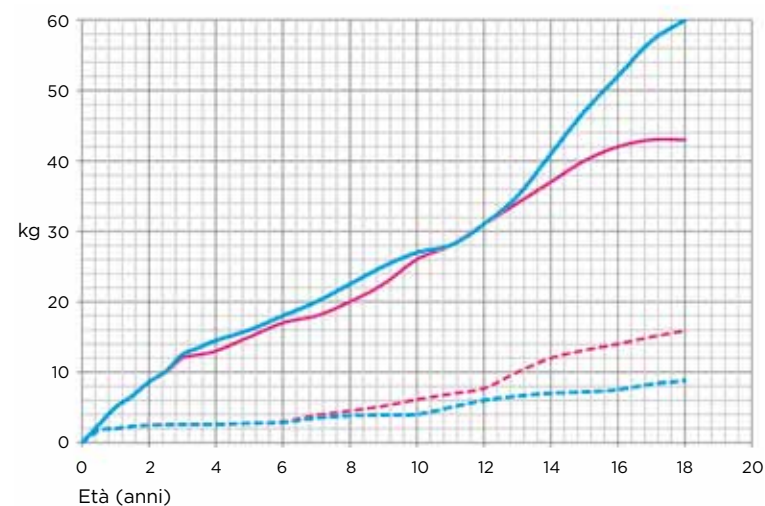


Figura 5
Massa magra e
massa grassa in funzione
dell'età e del sesso

— Femmine (massa magra)
- - - Femmine (massa grassa)
— Maschi (massa magra)
- - - Maschi (massa grassa)

Figura 5

Nel corso dello sviluppo, il grasso fisiologicamente arriva al suo massimo (rispetto al peso totale) a 4 mesi di età. In questa fase della vita i bambini sono dei “piccoli Buddha” mentre a 6-7 anni sono generalmente molto magri. Anche se spesso le mamme e le nonne sono preoccupate per questa magrezza, essa è del tutto normale e caratterizza questa fase dell'infanzia.

La riserva di grasso si ricollega, più avanti con l'età, con il buono sviluppo dei caratteri sessuali secondari tipici della donna. La femmina ha infatti una percentuale di grasso più elevata del maschio. Si tratta di un accumulo dettato principalmente dalle necessità riproduttive che nel passato era ampiamente esaltato nell'arte e che tutt'oggi è considerato segno di benessere e qualità estetica primaria in diverse popolazioni arabe e africane. È importante considerare che la situazione contraria, di magrezza eccessiva, non favorisce né la salute né la maturazione sessuale. Nelle ballerine classiche adolescenti di élite (che sono tendenzialmente magre per poter danzare efficacemente) l'età del menarca è ritardata di circa un anno. Questo ritardo nello sviluppo puberale non è un vantaggio perché l'esposizione ritardata agli ormoni sessuali comporta un ritardo nella costruzione della massa ossea che viene raggiunta prima dei 20 anni. Le bambine forzatamente magre hanno quindi un arco di tempo ristretto per raggiungere la loro salute ossea normale e, come conseguenza, saranno esposte a osteoporosi precoce.

Come si fa a vedere se un bambino è troppo grasso?

Analogamente alle curve di crescita di statura mostrate prima, esistono anche curve di crescita del peso in funzione dell'età. Molte di queste curve sono consultabili su siti specialistici oppure possono essere scaricate dalla rete. In coda a questo capitolo abbiamo raccolto le curve di crescita riferite anche al peso; usando quelle pagine potrete vedere come il vostro/a bambino/a si colloca rispetto agli altri sui amici di pari età. Misurate peso e altezza ogni due mesi ed aggiornate queste curve; potrete così monitorare lo sviluppo fisico del bambino/a.

Come per le curve altezza/età, è semplice vedere a che percentile è il bambino che si misura. Per esempio, un bambino di due anni che pesa 12 Kg è al 50esimo percentile mentre una femmina di pari peso ed età si colloca a circa il 55esimo percentile.

Ma poiché il peso è in funzione anche dell'altezza, questo dato da solo non ci dice se il bambino/a è normopeso o sovrappeso.

Per questo sono state fatte delle specifiche tavole in cui il peso è rapportato all'altezza. Anche queste sono riportate a fine capitolo. Notate come le tavole siano distinte per maschi e femmine e per età maggiore o inferiore ai 24 mesi.

Chiaramente i bambini che si collocano tra i percentili più elevati sono

da considerarsi sovrappeso, con il limite tra normo- e sovrappeso posto per ora intorno al 75esimo percentile.

Ci sono altri modi per vedere se mio/a figlio/a è sovrappeso?

Un altro utile parametro per valutare lo stato di obesità è il BMI (Body Mass Index) che in italiano viene chiamato Indice di Massa Corporea. Questo valore viene calcolato dividendo il peso espresso in Kg per la statura al quadrato espressa in metri. Esso indica approssimativamente quanto della massa corporea è dovuto al grasso, mentre il rimanente (massa magra) è per lo più riconducibile al tessuto muscolare e alle ossa. Quindi, per una persona di 77 Kg e alta 1,75 m ha un BMI pari a $77/1,75^2 = 25,14$. Un BMI superiore a 25 indica sovrappeso; un BMI superiore a 30 indica obesità. Questo valore varia nel corso dell'età come mostrato nella figura 6, mentre nella figura 7 si indicano i confini tra normopeso, sovrappeso e obeso nei primi anni di vita.

Figura 6
Curve di variazione di BMI (Indice di massa corporea) in funzione dell'età.
Modificate da Cole T.J. et al. 1998, BMJ 200,320: 1240

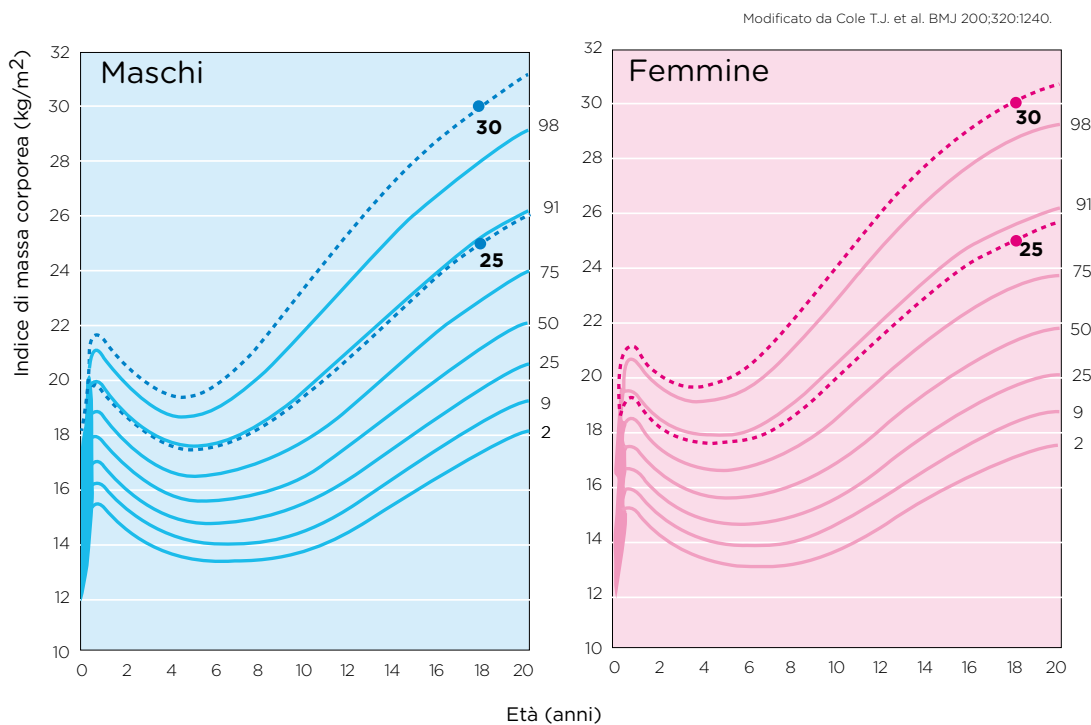


Figura 6

Figura 7
Valori di riferimento della massa adiposa in funzione dell'età.
Modificato da McCarthy et al., 2006, Int J Obesity, 30: 599.

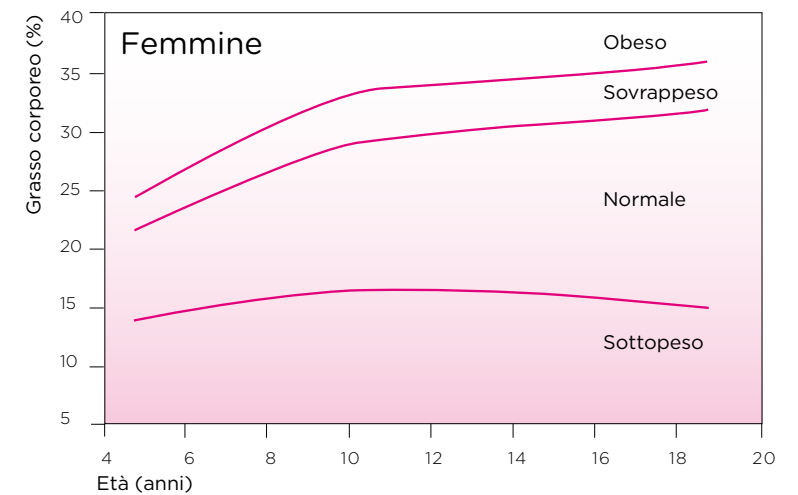
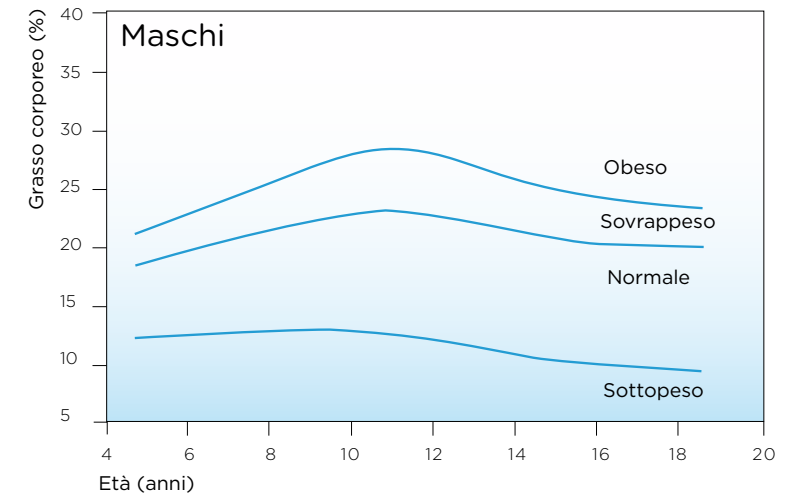


Figura 7

Dal punto di vista pratico, per bambini di età inferiore ai 2 anni si preferiscono usare le carte lunghezza/peso mentre per quelli di età superiore ai due ci si affida ai dati di BMI.

Un parametro molto semplice da ottenere e anche molto utile per valutare la presenza di obesità è la circonferenza vita. La circonferenza va misurata con un metro morbido (da sarto), senza stringere e facendolo passare dai due fianchi a metà strada tra l'ultima costa e la

cresta iliaca (la parte alta del bacino). Il rapporto circonferenza vita/statura ideale è inferiore <0,5 per i soggetti di sei anni in su. Se il rapporto circonferenza vita/statura è >0,5, la probabilità di andare incontro a problemi metabolici aumenta di 12 volte. Occorre però dire che al momento non esistono dati di correlazione tra circonferenza vita e obesità per i bambini di età inferiore ai 5 anni.

Altre misure che possono essere prese per valutare lo stato dei depositi di grasso sottocutaneo sono lo spessore della plica cutanea sottoscapolare o del tricipite. La plica viene prodotta sollevando con pollice e indice la pelle del bambino/a a livello della scapola o della parte posteriore del braccio. La misurazione viene fatta con uno speciale strumento detto plicometro, di uso relativamente semplice e non traumatico.

La tabella 1 riporta le indicazioni per compiere valutazioni sull'eccesso di peso elaborate dalla Società Italiana di Pediatria.

Valutazione di primo livello dell'eccesso di peso

1. Peso ed altezza devono essere sempre misurati e da essi va calcolato l'indice di massa corporea (BMI), dato dal rapporto: peso (Kg)/altezza (m)².

È auspicabile la misurazione di altri parametri quali:

- a) plica tricipitale per una conferma diagnostica
- b) circonferenza della vita e pressione arteriosa per una valutazione del rischio cardiovascolare

2. Per diagnosticare l'eccesso di peso si consiglia di usare:

- **fino a 24 mesi:** rapporto peso/lunghezza (tabelle di riferimento: CDC 2000 su www.cdc.gov); valore limite: 85° percentile per il sovrappeso; 95° percentile per l'obesità
- **dopo i 24 mesi:** BMI con valore limite sulla linea del percentile che corrisponde a un BMI di 25 all'età di 18 anni per il sovrappeso ed di 30 per l'obesità.

3. In presenza di sovrappeso sono opportuni alcuni approfondimenti anamnestici:

- familiarità per eccesso di peso e patologie correlate
- incremento ponderale in gravidanza
- atteggiamento del soggetto e della famiglia nei confronti del peso
- storia del peso
- abitudini alimentari e frequenza dei pasti

- attività fisica attuale e passata, strutturata e spontanea
- abitudine al fumo, consumo di alcool, altre sostanze negli adolescenti
- consapevolezza ed aspettative del soggetto e della famiglia relativamente al peso corporeo

4. Valutazione delle abitudini e degli stili di vita

A. Abitudini alimentari

Per una valutazione delle abitudini alimentari (cosa mangia, quanto, dove, con chi e in che modo), lo strumento più utile è l'**anamnesi alimentare** raccolta con il soggetto e i genitori e/o chi accudisce il bambino.

Uno strumento utile e proponibile al pediatra nella sua routine clinica è un questionario qualitativo

B. Stili di vita

È fondamentale stimare mediante anamnesi lo stile di vita e l'attività fisica abituale praticata da un soggetto sovrappeso:

- fattori di sedentarietà:
 - numero di ore al giorno di TV
 - numero di ore al giorno di computer/videogame
 - numero di ore al giorno di studio post-scolastico
- Frequenza settimanale di attività fisica programmata (sport, attività ricreative) a scuola e doposcuola
- Attività fisica spontanea (passeggiate, gioco all'aria aperta, bicicletta, sport, corsa, ballo in casa)

5. Valutazione psico-relazionale

- Valutazione comportamentale
- Determinanti cognitivi
- Determinanti emotivi

6. Esami di laboratorio

Gli esami di laboratorio consigliati nel bambino obeso e nel bambino sovrappeso con familiarità per rischio cardiovascolare (ipertensione, diabete, dislipidemia, malattia cardiovascolare) o con basso peso alla nascita sono:

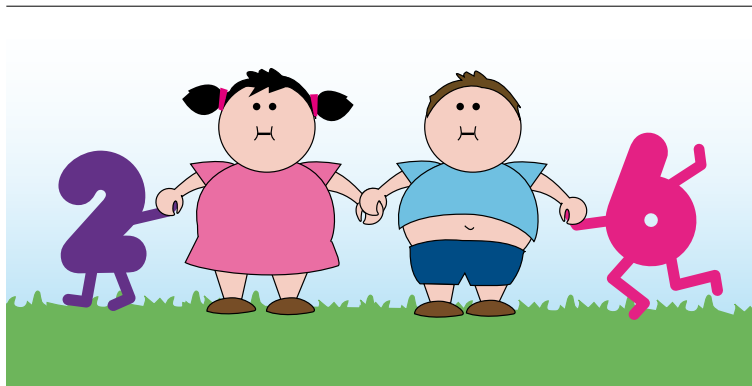
- Glicemia a digiuno
- Insulinemia a digiuno
- Profilo lipidico (trigliceridi, colesterolo totale, HDL e LDL)
- transaminasi

Cosa succede ad un bambino sovrappeso o obeso?

Nel bambino obeso aumentano enormemente i fattori di rischio di avere malattie. Un bambino obeso non è un bambino sano. Nonostante queste parole possano sembrare allarmistiche, purtroppo rispondono al vero.

Il bambino obeso ha un rischio più elevato del normopeso di sviluppare ipertensione arteriosa e alterazioni controllo della glicemia (dalla semplice intolleranza al glucosio fino al diabete di tipo 2); inoltre presenta innalzamenti dei trigliceridi e del colesterolo "cattivo" (LDL) nel sangue e riduzione del colesterolo "buono" (HDL). Ricordiamo come l'accumulo prolungato di colesterolo nella parete delle arterie sia il motivo principale dell'aterosclerosi. L'obesità è il fattore di rischio più importante per malattie come l'infarto, l'ipertensione, l'ictus, l'insufficienza renale.

Data la lentezza con cui i danni prodotti dall'obesità si rendono manifesti, le malattie elencate sopra compariranno per lo più in età adulta. Ma se nelle persone non obese l'insorgenza dei sintomi si ha tipicamente a 40-50 anni o oltre, nei soggetti che sono obesi sin dall'infanzia i problemi si manifestano già a 20-30 anni e, sempre più di frequente, già nel corso dell'adolescenza.



Un altro grave problema associato all'obesità infantile è la "steatosi epatica". Si tratta di accumulo di grasso nel fegato, analogo a quanto viene forzatamente fatto con le oche per produrre il famoso "foie gras" (paté di fegato grasso). Un bambino obeso su tre ha steatosi epatica. Il fegato grasso può comportare grossi problemi tra cui un peggioramento della già ridotta sensibilità all'insulina che porta il fegato ad accumulare ancora più grasso. Infine nei bambini obesi si sviluppa uno stato di infiammazione cronica che ancor più compromette il loro stato di salute.

Accanto a questi problemi medici, il bambino obeso vive anche importanti problemi di ambito psicologico e sociale. È stato dimostrato che i bambini obesi tendono a non essere accettati o a essere emarginati dai loro coetanei normopeso. Il bambino sovrappeso emarginato non può giocare con i compagni e si muove ancora meno. Spesso ciò comporta riduzione del livello di autostima, tendenza all'isolamento e alla depressione. Si instaura un vero e proprio stato di handicap indotto con grave danno per la qualità della vita del bambino.

Quanto dura l'obesità? È vero che va via da sola con l'adolescenza?

Come viene più ampiamente discusso in altro capitolo, tanto maggiore è il sovrappeso tanto è maggiore il rischio che il sovrappeso rimanga. Il 40% dei bambini sovrappeso lo è anche da adulto. Se non si interviene con strumenti adeguati ad ottenere una modifica persistente dello stile di vita e dei comportamenti, difficilmente il bambino può guarire da solo. La statistica dimostra che non è vero che con la pubertà il problema dell'obesità si risolve spontaneamente. È invece vero che più a lungo il bambino/a è obeso o anche semplicemente sovrappeso, più a lungo e più gravi saranno i danni cui andrà incontro. Infine è anche vero che il bambino che è stato obeso nell'infanzia e che diventa normopeso con la pubertà ha comunque accumulato danni al suo corpo durante il periodo prepuberale.

Evitare l'obesità è quindi un obbligo a cui i genitori devono prestare seria attenzione nell'interesse della qualità della vita futura del loro figlio/a.

Cosa si deve fare per evitare che un bambino diventi obeso? Come si controlla la fame?

La prevenzione attraverso la lotta alla sedentarietà e la cura dell'alimentazione sono gli strumenti a disposizione per prevenire e ridurre l'obesità. Con la prima aumentiamo il consumo delle nostre riserve energetiche, con la seconda ne riduciamo l'accumulo.

Per comprendere bene come comportarsi nei confronti del cibo e del consumo di calorie, occorre avere ben chiaro come avviene il controllo dell'appetito.

La regolazione dell'appetito e della sazietà e del rapporto dinamico tra loro è finemente regolata dal cervello attraverso la costante elaborazione ed integrazione di segnali che giungono dalla periferia del corpo, sottoforma di ormoni (leptina, insulina, ecc.), nutrienti (glucosio, acidi grassi, aminoacidi), mediatori neurochimici rilasciati da strutture del sistema nervoso (corteccia, nervi sensitivi, ecc.) e ormoni secreti dal tubo digerente (ghrelina, GLP-1, PYY, ecc.).

La risposta allo stimolo della fame è di tipo motorio (ricerca del cibo), incremento delle facoltà olfattive, incremento della secrezione di alcuni ormoni (come il glucagone) e riduzione della secrezione di altri (ad esempio, l'insulina). La sazietà comporta risposte opposte.

La maturazione anatomica e funzionale delle strutture del cervello che regolano fame e sazietà inizia durante la vita intra-uterina e prosegue nei primi anni di vita. In particolare, la situazione metabolica cui è esposto il feto soprattutto nel terzo trimestre di gravidanza, influenza la maturazione dei centri di controllo con riflessi metabolici a lungo termine, promuovendo o ostacolando un efficace adattamento alle condizioni ambientali (disponibilità di cibo, sedentarietà) durante la vita extra-uterina. Esiste quindi una sorta di "programmazione" metabolica acquisita durante la vita fetale e postnatale che verrà per nulla o con difficoltà modificata nelle età successive e che può rendere l'individuo più suscettibile ad un cattivo controllo nutrizionale e favorire in lui la comparsa di malattie quali obesità, ipertensione, diabete, aterosclerosi, che concorrono a ridurre la speranza di vita. Questa sorta di processo di programmazione è stato dimostrato anche per l'attività metabolica muscolare.

La leptina, ormone che ha quale principale funzione quella di segnalare all'ipotalamo la dimensione della massa adiposa, sembra giocare un ruolo di primo piano nell'influenzare il programming sia metabolico che della spesa energetica. La resistenza dell'ipotalamo all'azione della leptina è un fattore centrale di questo processo.

Ma se il controllo della fame avviene nel cervello, perché è importante sviluppare anche i muscoli?

Il muscolo scheletrico svolge un ruolo di primo piano, insieme a fegato e tessuto adiposo nella regolazione metabolica corporea. Il muscolo scheletrico costituisce il deposito proteico dell'organismo e conserva più dell'80% delle riserve di glucosio. Quasi tutti i muscoli contengono due tipi di cellule, dette fibre muscolari primarie e secondarie. Queste ultime sono divisibili in ossidative (che utilizzano principalmente acidi grassi in condizioni di riposo) e glicolitiche (che utilizzano principalmente glucosio).

Il numero delle cellule primarie è geneticamente determinato e poco sensibile a possibili influenze ambientali. Al contrario, le fibre secondarie sono sensibili alle condizioni ambientali, quali l'ambiente metabolico intrauterino. Qualora il numero e l'attività delle fibre ossidative venga limitato in fase prenatale a causa dell'ambiente metabolico intra-uterino, questa condizione ha un impatto sul metabolismo già nel bambino e successivamente nella vita adulta.

Programming metabolico e motorio

La qualità della vita "metabolica" in età pre- e perinatale ha quindi un impatto formidabile sulla qualità del controllo metabolico di un individuo. Tale sensibilità "programmatoria" dei sistemi di controllo dell'appetito che riguarda sia il cervello che il muscolo, si mantiene nei primi anni di vita. Quindi quello che facciamo in questo periodo è importante nel bene e nel male per il nostro futuro metabolico. Questa sensibilità ai fattori ambientali viene detta "programming metabolico".

Una volta acquisito il programma sarà molto dura cambiare.

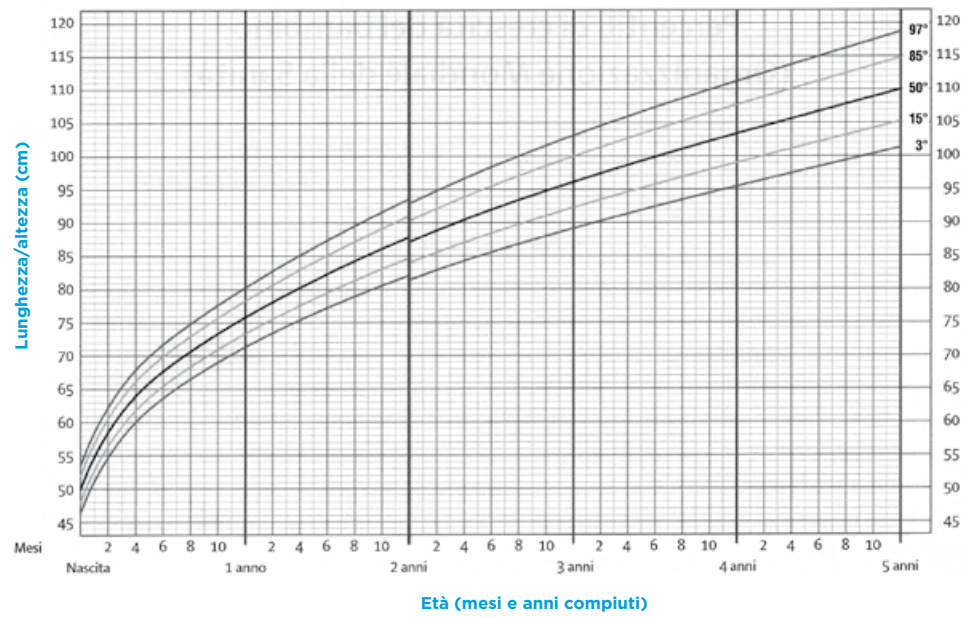
Ecco quindi che la scarsa attenzione (o la non conoscenza dei fatti) alla qualità dell'alimentazione e dello sviluppo dell'apparato muscolare produrranno le condizioni per un'obesità e una tendenza alla sindrome metabolica che si manterranno in età adulta anche a fronte di ripetuti tentativi (e corrispondenti ricadute) di correzione attraverso diete estreme.

Quindi lo strumento principale per combattere l'obesità è prevenirne la faccenda facendo attenzione che soprattutto nelle prime fasi di vita l'alimentazione sia adeguata e corretta (sia in quantità che qualità) e che lo sviluppo del tessuto muscolare, attuato attraverso la costante pratica dell'esercizio fisico, possa avvenire in modo corretto e non sia limitato dalla sedentarietà.

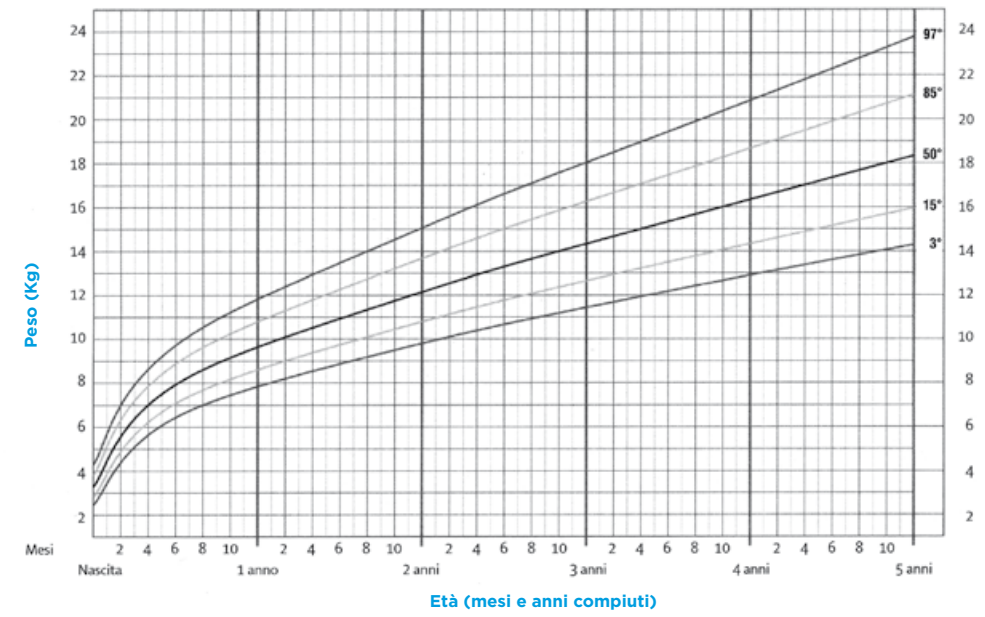
Ad avvalorare ancora di più la tesi che è necessario prestare attenzione allo sviluppo del movimento sin dalle prime fasi di vita, sono alcune ricerche condotte in questi ultimi anni che dimostrano come il muscolo possa essere "programmato" non solo per i suoi aspetti metabolici, ma anche per quelli motori veri e propri. Muoversi sin da bebè sembra infatti essere il modo migliore per sviluppare capacità motorie che persistono anche più avanti con gli anni.

I primi passi sono quindi importanti non solo per esplorare l'ambiente e per acquisire l'indipendenza. I primi passi hanno anche un significato di programmazione della vita all'insegna della qualità e della salute.

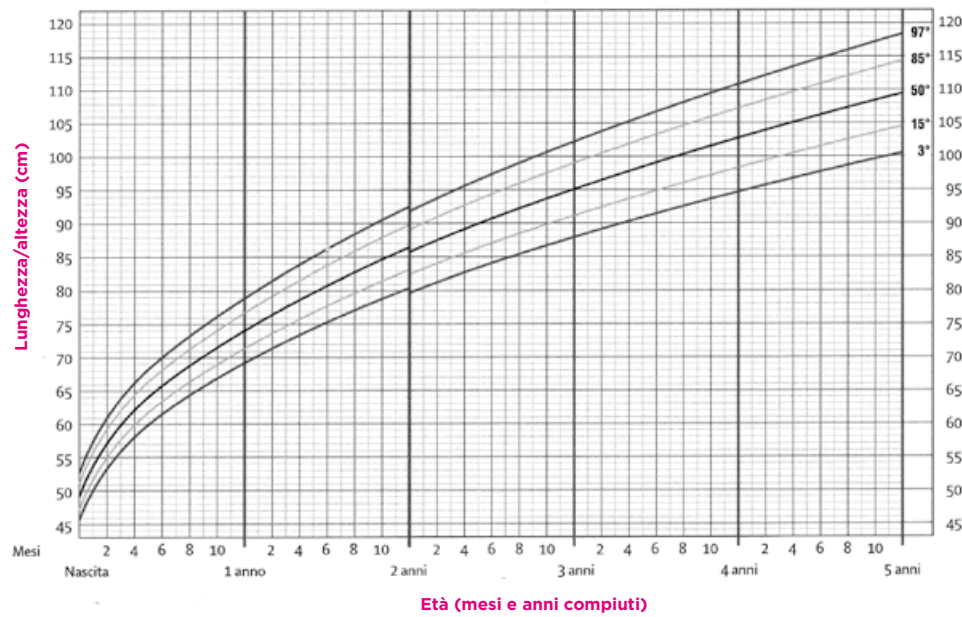
Maschi - Dalla nascita a 5 anni (percentili)



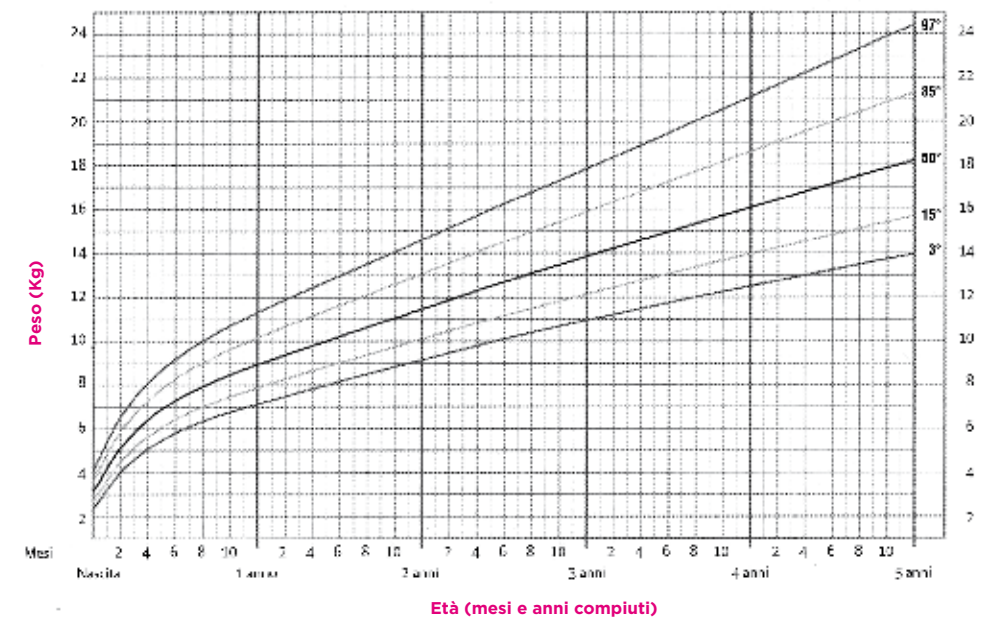
Maschi - Dalla nascita a 5 anni (percentili)



Femmine - Dalla nascita a 5 anni (percentili)



Femmine - Dalla nascita a 5 anni (percentili)



2. IL GIOCO:

fattore di crescita
motoria se...

Patrizia Tortella



2. IL GIOCO

La principale attività del bambino* è giocare. Attraverso il gioco egli conosce il proprio corpo, quello degli altri bambini, conosce il mondo fatto di oggetti e di opportunità di sperimentazioni. Un bambino può giocare in ogni contesto e il gioco che egli sceglierà dipenderà molto dall'ambiente fisico in cui si trova, dai materiali di cui dispone, dallo spazio, dalla temperatura, ma anche dall'ambiente sociale che lo circonda, dalla presenza di adulti o coetanei. Il gioco è la prima modalità di scoperta del mondo e di relazione che il bambino mette in atto: esso occupa tutta la sua giornata.

A che età i bambini iniziano a giocare?

Il bambino inizia a giocare già nella pancia della mamma. Spesso lo si vede, attraverso le ecografie, con il dito in bocca, mentre si culla nel liquido amniotico. Il suo mondo è fatto di sensorialità e di movimento. Appena "esce dal pancione" cambia la temperatura, cambiano i rumori, cambiano i riferimenti sensoriali e ha bisogno di costruire se stesso e il mondo che lo circonda. Ha bisogno estremo della mamma o di qualcuno che gli voglia bene e che lo aiuti in questa impresa, poiché non è autonomo e le opportunità che avrà dipendono dall'ambiente sociale e fisico in cui potrà crescere.

L'ambiente **sociale** è costituito dalle persone che gli stanno intorno. La qualità di questo ambiente dipende dagli affetti che si trasmettono, dalla possibilità che il bambino ha di stare con adulti, con bambini, con persone di diverso tipo e dalle relazioni che nascono. L'ambiente **fisico** è l'insieme di strutture, oggetti, materiali con cui interagisce.



* Il termine bambino si riferisce a maschi e femmine

Cosa è importante per il gioco di un bambino?

È importante il significato che il bambino attribuisce a ciò che fa e alle sue scoperte. Egli costruisce la sua vita mano a mano che attribuisce un senso alle cose che conosce. Costruisce mano a mano se stesso e diventa sempre più autonomo. L'esperienza fatta con il gioco, che noi chiamiamo **esperienza ludica**, è il vero costruttore della personalità e, come vedremo dopo, del fisico del bambino.

Quali giochi piacciono al bambino?

Il gioco preferito del bambino è fare ciò che più gli piace. Si può parlare anche di **gioco libero**, che spesso è **gioco simbolico**.

Il **gioco libero** è un'attività scelta liberamente dal bambino; egli decide se e quali oggetti utilizzare, come utilizzarli e per quanto tempo continuare la sua attività. Il termine **gioco simbolico** indica un tipo di gioco basato sulla finzione, in cui azioni e oggetti sono distaccati dai loro ruoli tipici e dalle loro funzioni: una matita diventa la bacchetta magica, la bambola il bebè custodito dalla bambina.

Non vi è un accordo unanime tra gli insegnanti in merito al valore del gioco libero. Alcuni ritengono che esso sia inutile per il bambino e preferiscono che pratichi attività guidate. Tuttavia negli ultimi anni sono state prodotte evidenze che indicano come il gioco libero non solo contribuisca positivamente a diversi aspetti dello sviluppo del bambino, ma sia anche fondamentale per il bambino poter disporre di momenti di libertà totale per le sue scelte.

Tra gli aspetti che sono positivamente influenzati dal gioco libero vi è l'importante capacità di mantenere l'attenzione per tempi prolungati. Si è visto che il bambino che gioca liberamente è molto attento a ciò che fa e rimane in questa condizione per molto più tempo rispetto ad un bambino che gioca con attività proposte da altri. Nella nostra cultura questa capacità è molto importante, poiché sembra essere alla base delle capacità di concentrazione e apprendimento, che serviranno quando inizieranno le attività di apprendimento a scuola.

Alcuni studi hanno verificato una corrispondenza diretta tra il livello di attenzione di un bambino in età prescolare e le successive prestazioni scolastiche e sembra che il periodo più efficace per apprendere questo tipo di competenze sia proprio la fascia d'età 0-6 anni. Bambini con difficoltà nel mantenere l'attenzione nelle normali situazioni, riescono almeno in parte a correggere il loro difetto durante il gioco libero.

Il gioco libero risulta dunque essere una specie di palestra per allenarsi ad acquisire la capacità di mantenere l'attenzione sul proprio compito, che è una di quelle che più di tutte caratterizza e





distingue la specie umana dalle altre.

Quali sono le condizioni affinché un gioco, uno spazio, siano utili allo sviluppo del bambino?

Il gioco è l'esperienza attraverso cui il bambino "costruisce" se stesso. Spesso i genitori si recano al negozio e comperano giocattoli sofisticati per permettere al bambino di fare esperienze più complesse nella convinzione che queste lo aiuteranno nel suo processo di sviluppo e maturazione.

Ma cosa è veramente importante in un gioco perché possa essere utile allo sviluppo di un bambino?

L'elemento principale è che il gioco, la situazione, lo strumento siano alla sua portata. Per sua portata si intende che il suo livello di capacità sia tale da permettergli di accedere a quel gioco. Se ad esempio nel giardino si decide di mettere un albero, per permettere al bambino di imparare ad arrampicarsi, ci si dovrà assicurare che vi siano anche dei rami bassi, alla portata del bimbo. Ciò favorirebbe in lui la capacità di "provare ad arrampicarsi" e con un risultato di successo rispetto all'esperienza in cui si cimenta.

Mano a mano che diventa un abile arrampicatore le proposte possono diventare più complesse.

Se invece la difficoltà sin dall'inizio è troppo lontana dalle capacità possedute dal bambino, egli non prova neppure o se prova ha un'esperienza di insuccesso che, se troppo marcata, può anche



dissuaderlo da ulteriori tentativi. È il caso di quei bambini che spesso dicono a maestre o genitori: “io non sono capace”, anche di fronte ad esperienze accessibili.

Perché l'esperienza possa essere positiva e costruttiva dovrà quindi essere un'esperienza di successo. Il genitore attento crea le opportunità affinché il bambino possa arrivare al successo in ciò che fa, con il piacere di fare. Questo crea un circolo virtuoso che rinforza il senso di autoefficacia del bambino e la propria autostima, elementi che sono fondanti la sua crescita.

Un ambiente, un gioco, una proposta dovrebbero essere predisposte a misura di “CIASCUN BAMBINO”.

Questa condizione tiene conto della diversità di tutti i bambini, compresi quelli che presentano qualche disabilità. Non si tratta dunque di scegliere giochi semplificati o giochi complicati.

Lo sforzo che deve essere fatto dall'adulto consiste nello scegliere ciò che è adatto a stimolare positivamente il bambino ponendo attenzione non solo all'oggetto di gioco ma anche allo spazio/ambiente in cui giocare.

Spesso i bambini si stancano dei giochi che ricevono. Cosa fare?

Se i giochi sono troppo facili il bambino si stanca e non apprende nulla di nuovo; se sono troppo difficili non riesce a giocarci e quindi li abbandona! Le proposte efficaci sono quelle che tengono conto di ciò che il bambino sa già fare. Lo scopo del gioco deve essere di mettere il bambino nella condizione di provare qualcosa di leggermente più difficile rispetto alle sue capacità. Il grande psicologo russo L. Vygotskij definisce questa condizione la “zona di sviluppo prossimale”. È quella situazione per cui il bambino, grazie al supporto dell'adulto attento o di un altro amichetto più esperto, riesce a sviluppare la propria soluzione al problema che il nuovo gioco gli presenta. In questo contesto l'adulto diventa un vero e proprio facilitatore del sano sviluppo del bambino. Egli può infatti mettere il bambino in condizione di provare un'esperienza un po' più impegnativa di quanto sia alla sua portata. Fornendo un qualche aiuto, ma sempre rispettoso dell'autonomia del bambino, l'adulto può permettergli di fare il salto di qualità verso l'acquisizione di una nuova capacità o di una nuova competenza.

In che modo il gioco del bambino influisce sul suo sviluppo motorio?

Fino a pochi anni fa si dava per scontato che lo sviluppo motorio dipendesse fondamentalmente dal patrimonio genetico e che il sistema nervoso centrale fosse il reale guidatore dello sviluppo fisico e motorio individuale. Il comportamento motorio era quindi considerato conseguenza diretta della maturazione del sistema



nervoso. Il corpo era considerato un mero esecutore e si pensava che l'ambiente fosse ininfluenza. Prevalsa la teoria che riteneva che lo sviluppo motorio procedesse attraverso tappe predefinite che si succedevano in funzione dell'età indipendentemente dal contesto di riferimento.

Questa concezione è venuta a cambiare quando gli scienziati hanno iniziato a esaminare le interazioni sociali che circondano il bambino e a valutarne le conseguenze sullo sviluppo non solo psico-sociale ma anche motorio. Il pioniere di questo nuovo approccio allo sviluppo motorio è stato L. Vygotskij. Laureato in giurisprudenza con la passione per la psicologia, questo rivoluzionario scienziato è rimasto sconosciuto per circa quarant'anni. Vissuto fra le due guerre e propugnatore di una teoria dello sviluppo della personalità chiaramente in contrasto con il regime di allora, Vygotskij ha dimostrato come l'ambiente fisico e sociale giochino un ruolo primario nello sviluppo del bambino. I suoi dati sperimentali, sono ancora oggi un riferimento per il pensiero scientifico. Oggi gli studiosi che si occupano di prime interazioni sociali ritengono che lo sviluppo di un bambino dipenda dal contesto in cui si realizza.

A sostegno di quanto detto sono le osservazioni condotte su gemelli omozigoti che dimostrano come individui dallo stesso patrimonio genetico abbiano sviluppo diverso se crescono in contesti con stimoli differenti.

Gli elementi determinanti per lo sviluppo di un bambino sono allora:

- Il sistema nervoso
- Le strutture corporee
- L'ambiente fisico, sociale

Il comportamento motorio risulta essere un adattamento alle diverse situazioni ambientali.

Sono tutti uguali i bambini dal punto di vista dello sviluppo motorio?

Ogni bambino è già in partenza diverso da un altro perché ha il proprio patrimonio genetico e quindi un sistema nervoso e le strutture corporee che sono potenzialmente diverse. Inoltre ogni bambino vive un ambiente fisico e sociale che è proprio. I bambini sono quindi tutti potenzialmente diversi dal punto di vista dello sviluppo motorio. È compito dell'adulto rendere queste differenze vantaggi creando e predisponendo tutte le condizioni ambientali possibili per facilitare il percorso di crescita.

Se ad esempio un bambino gioca sempre su un bellissimo prato e si diverte molto, da un punto di vista motorio avrà opportunità di correre, saltare, rotolare, fare capriole e capovolte, andare carponi,

strisciare. Ma non avrà opportunità di arrampicarsi se non vi sarà una collinetta adatta a tale scopo. In questo senso è opportuno che l'ambiente a disposizione del bambino possa offrire le diverse opportunità. La parola "ambiente" comprende anche gli adulti che devono essere dotati della sensibilità giusta per rendere l'ambiente fisico e sociale adatto alle esigenze di crescita del bambino, ricco di quelle "zone di sviluppo prossimale" che sono così importanti per lo sviluppo di nuove capacità.

Quali aiuti si possono dare ad un bambino da un punto di vista motorio?

La condizione fondamentale è che il bambino deve avere in ogni momento del suo sviluppo l'opportunità di essere autonomo rispetto a ciò che sa fare. L'ambiente deve essere strutturato in



modo da stimolare in lui il desiderio di provare una certa esperienza. Sarà il bambino a decidere quando provare.

Istruttive in tal senso sono le osservazioni fatte sul comportamento di comunità sociali e etnie diverse. Per esempio, i bambini africani delle zone rurali vengono lasciati da soli accanto a degli appoggi di legno, ai quali si aggrappano e imitando altri bambini iniziano a camminare. Provano e riprovano e a nove mesi già camminano! In Europa genitori e nonni tengono i bambini nei girelli, nei box, danno loro la mano e li aiutano nei primi passi senza che questi abbiano ancora avuta una propria esperienza di autonomia motoria. Come risultato i bambini europei iniziano a camminare qualche mese più tardi dei bambini africani. In alcune zone dell'India, invece, i bambini non vengono mai messi a terra e sempre portati sulla

schiena dai fratelli maggiori, fino a che non sono in grado di stare in piedi, poiché viene considerato pericoloso per la loro vita lasciarli a terra se non sono autonomi nei movimenti. A differenza dei bambini europei e dei loro vicini delle altre regioni dell'Africa, questi bambini iniziano a camminare solo verso i 21 - 23 mesi. Queste considerazioni possono esserci di guida nel capire che l'aiuto migliore che possiamo dare ad un bambino nelle sue prime fasi dello sviluppo motorio consiste nell'organizzare l'ambiente affinché possa effettivamente muoversi. Sarà invece deleterio utilizzare strumenti e comportamenti che assumono più il carattere di protesi che di veri aiuti allo sviluppo. Il fatto, ad esempio, di dare la mano ad un bambino per aiutarlo a stare in piedi e a camminare, in realtà lo mette in condizione di non poter provare la propria forza delle gambe, di non poter provare il proprio equilibrio statico e dinamico, di non poter imparare a cadere. La mancanza di queste esperienze riduce le competenze del bambino e, di fatto, lo rallenta nel suo sviluppo.

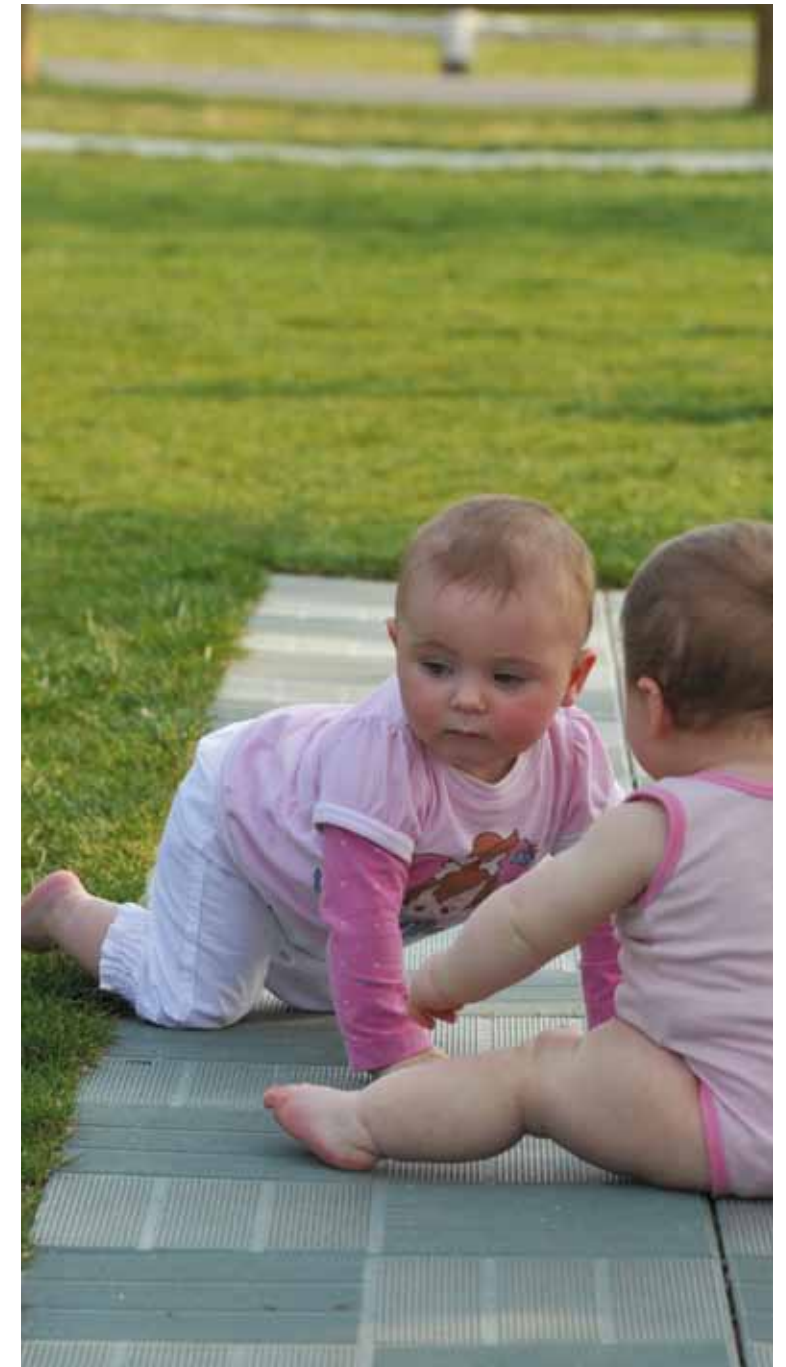
Come apprendono i bambini?

La componente prioritaria per l'apprendimento, nei bambini da 0-6 anni è l'imitazione. Guardare compagni di diversa età che giocano è molto importante ed è opportuno che i bambini abbiano possibilità di fare molte esperienze con bimbi di età, sesso e cultura diversi, poiché le diverse situazioni producono nuovi stimoli educanti. Per questo è importante che i bambini, anche se ancora piccoli, vivano quanto più possibile in comunità con altri bambini di età, gruppo etnico e condizione sociale diversi.

C'è relazione tra sviluppo motorio e sviluppo cognitivo?

Il problema della relazione tra sviluppo motorio e sviluppo cognitivo è da sempre aperto e ancora senza soluzione. Sternberg afferma che siamo costruiti da tre forme di intelligenza, che necessitano di adeguato spazio per potersi esprimere: intelligenza analitica, intelligenza creativa, intelligenza pratica. Durante il gioco queste tre forme di intelligenza agiscono contemporaneamente e in particolare quella creativa e quella pratica intervengono anche durante le situazioni di complessità. Anche la teoria dell'intelligenza di Gardner considera, tra le altre forme, l'intelligenza corporeo-cinestetica, che renderebbe alcuni bambini più predisposti di altri ad esempio a trovare soluzioni di giochi motori o ad inventare nuovi giochi. Altri studi recenti stanno mettendo in evidenza che alcuni processi cognitivi, come ad esempio le capacità di attenzione e di memoria possono essere migliorati dalla pratica di specifici tipi di attività motoria.

Tuttavia è necessario chiarire che ancora non siamo in grado di



stabilire esattamente quale collegamento ci sia tra sviluppo di capacità cognitive e di capacità motorie. Alcuni dati nuovi sono emersi negli ultimi anni; per esempio la capacità di risolvere problemi di matematica si correla con la capacità di controllare i movimenti rapidi degli occhi (studio condotto in Norvegia da un importante gruppo di ricercatori diretto dal Prof Sigmundsson). Ma è bene far presente che il fatto che due capacità, una cognitiva ed una motoria, siano fra loro collegate non dimostra affatto che allenare una capacità debba portare a migliorare l'altra.

Cosa si pensa dello sviluppo motorio del bambino?

Nella cultura occidentale lo sviluppo motorio del bambino viene considerato come una fase di sviluppo naturale. Viene dato per scontato e quindi procede relativamente indipendentemente dal contesto. Invece nei paesi in cui vi è necessità che il bambino impari in fretta ad arrangiarsi, grande attenzione viene data (in modo più o meno conscio) allo sviluppo motorio e i comportamenti degli adulti sono finalizzati a promuovere un rapido ed efficiente sviluppo motorio del bambino. Le ricerche scientifiche sullo sviluppo e sulle abitudini motorie condotte in diversi paesi hanno consentito di apprezzare quanto grandi siano le differenze etniche in termini di attenzione allo sviluppo motorio. Per esempio, le mamme occidentali tendono a parlare molto ai loro bambini, a mostrare loro oggetti, a stimolarli sul piano cognitivo, mentre danno meno spazio all'aspetto motorio. Al contrario, come già citato sopra, nelle società tradizionali dell'Africa lo sviluppo motorio è molto considerato dagli adulti, poiché rappresenta, per il bambino, la possibilità di correre, di scampare ad un pericolo. L'attenzione si esprime, ad esempio, dando ai bimbi dei carrettini con un lungo manico che essi spingono. Rallentando il movimento del bambino, il carrettino facilita il mantenimento dell'equilibrio nel cammino. Mediamente, i bambini così educati all'età di 9 mesi camminano autonomamente. In Giappone, invece, in certi villaggi tradizionali, i bambini vengono messi per terra, su una superficie pulita, protetta, morbida a pancia in giù, appena nati, perché possano imparare velocemente a spostarsi strisciando prima e gattonando poi. Questi bambini imparano presto a sedersi ed alzarsi e iniziano a camminare precocemente. Il gioco del bambino si adegua alle circostanze, fatte di tempo, spazio, materiali e rapporti sociali. È anche interessante notare come le tabelle di sviluppo occidentali prevedano tempi per lo sviluppo motorio più lunghi rispetto ai tempi medi dello sviluppo di popolazioni che vivono ancora in ambiente rurale. Quindi l'attenzione che gli adulti pongono sullo sviluppo motorio è strettamente dipendente dal contesto sociale e culturale in cui ci troviamo. Nella nostra società, l'attenzione allo sviluppo motorio (e

al mantenimento di uno stile di vita attivo in età adulta) è un fatto relativamente recente legato all'allungamento della vita e al grande problema della salute e della qualità della vita connessi con l'esercizio fisico. Questa attenzione è quasi sempre secondaria all'esigenza primaria che il genitore occidentale sente nei confronti del bambino: la sicurezza dei genitori e dei bambini stessi. Il poco tempo a disposizione determina la necessità di mettere il bambino in situazioni controllate. Da piccolissimo viene posto inizialmente nell'infant seat e in seguito nel box. Più avanti viene fatto sedere al tavolino a disegnare o sul divano a guardare la televisione. Aumenta così il tempo di sedentarietà e, anche a causa del conseguente ridotto consumo energetico, aumenta il tasso di obesità infantile e la predisposizione alle conseguenti patologie. È importante comprendere come lo sviluppo motorio del bambino sia fortemente influenzato dai comportamenti dell'adulto e come questi siano strettamente connessi non ad esigenze biologiche, ma a tradizioni e convinzioni culturali.





È importante l'abbigliamento durante il gioco e l'attività motoria?

L'abbigliamento permette al bambino di muoversi o ne rende difficili i movimenti. Esso è quindi funzione di cosa il bambino fa e quindi, anche della sua età. Per esempio, al bambino che striscia o gattona le scarpe non servono: egli ha bisogno dei piedini nudi per fare presa sul materassino al fine di muoversi.

Quindi, per un bambino entro l'anno di vita, l'abbigliamento ottimale consiste in una maglietta, un pannolone, e braccia e gambe nude, in modo da poter fare presa sul tappetino, preferibilmente in finta pelle, e poter strisciare indietro inizialmente e poi in avanti (naturalmente tutto questo implica una temperatura adeguata non solo della stanza ma anche del pavimento). Il bambino che si muove con andatura carponi, appoggiandosi sulle ginocchia, è invece più a suo agio con un paio di pantaloni morbidi, meglio se con le ginocchia imbottite. Infine il bambino che cammina e corre all'aperto su diverse superfici sta bene con un paio di scarpe e con un abbigliamento morbido.

Quanto influisce l'ambiente in cui vive il bambino?

Non esistono tabelle che indichino le differenze di sviluppo tra un bambino che vive in città e uno che vive in campagna o uno che vive in Africa o tra i grattacieli di New York. Gli studi relativi all'influenza dell'ambiente sono però preziosi nel mostrare quanto questo sia importante per lo sviluppo.

Il sistema nervoso si struttura molto precocemente ed entro i primi sei anni di vita vengono già raggiunte tappe avanzate di sviluppo. I primi anni di vita sono quindi fondamentali. Alcuni importanti aspetti dello sviluppo, come ad esempio la maturazione del linguaggio, della vista, dell'udito avvengono in momenti critici della vita di un bambino. Se in questi periodi critici il bambino non ha esperienze stimolanti una certa funzione, questa può andare persa. Per questo motivo oggi si ritiene necessario intervenire, nei casi di sordità profonda, con protesi o impianti cocleari sin nei primissimi anni di vita. In assenza di questo intervento precoce le funzioni uditive e del linguaggio rimangono gravemente compromesse. Anche l'organizzazione dello spazio è importante. Un recente studio da noi realizzato in una scuola dell'infanzia su 150 bambini da 3 a 6 anni messi nella condizione di gioco libero (cioè nella situazione di poter giocare come meglio desideravano) ha mostrato che essi passavano il loro tempo effettuando attività o di tipo prettamente simbolico/manuale o di tipo motorio (ad esempio correre, saltare) in funzione di come gli oggetti con cui avevano la possibilità di giocare erano disposti nella stanza.

Altri studi, hanno messo in risalto l'importanza della pavimentazione

di una stanza nel favorire la decisione di andare carponi o di strisciare in bambini di pochi mesi.

Come possiamo strutturare l'ambiente perché il bambino possa crescere sano?

L'aspetto principale è quello di riuscire a mettersi dal "punto di vista" del bambino, per riuscire a capire cosa per lui potrebbe essere positivo o negativo. Ci accorgeremmo, innanzitutto, che se un bambino di pochi mesi non ha mai modo di essere messo a terra in posizione prona (a pancia in giù) non riuscirà a sperimentare la forza di gravità in quella posizione, avrà meno occasione di sollevare il collo, (attività che serve a sviluppare la muscolatura del tronco), non avrà l'opportunità di provare a muoversi nello spazio strisciando prima e gattonando poi. Benché non esistano dati che dimostrino che strisciare e gattonare siano tappe irrinunciabili per lo sviluppo del bambino, i recenti studi condotti dalla professoressa Adolf dell'Università di New York indicano come lo sviluppo delle diverse competenze motorie del bambino siano fondamentali perché diventi capace di gestire situazioni rischiose. Come sarà trattato più ampiamente in un altro capitolo, l'esperienza motoria è la base per riconoscere i propri limiti e saper affrontare le situazioni di pericolo. Mettere i bambini nelle condizioni di fare esperienze motorie sin dai primi mesi di vita è anche importante perché le capacità acquisite sono persistenti. Per esempio, studi condotti dai Prof Hopkins e Sigmundsson, hanno dimostrato che bambini che a pochi mesi di vita hanno fatto esperienze di attività motoria in acqua acquisivano capacità motorie superiori ai loro coetanei "sedentari" che persistevano anche dopo cinque anni, indipendentemente dallo stile di vita vissuto nel frattempo. In parallelo a quanto succede con il sistema endocrino e della nutrizione, anche per il sistema motorio si può parlare di "programming". In altre parole, i primi anni di vita sembrano essere fondamentali non solo per lo sviluppo ma anche per il mantenimento delle nostre capacità motorie.

Come strutturare l'ambiente per offrire al bambino il maggior numero di opportunità di scelta di materiali e spazi?

La capacità di muoversi nell'ambiente permette anche una maggiore autonomia nello spazio. Molta attenzione occorre dedicare quindi alla strutturazione dell'ambiente in modo che questo diventi facilitatore e induttore di capacità motorie. Aspetti importanti dell'ambiente, nei primi anni di vita sono ovviamente l'igiene, la temperatura e la sicurezza. Per quanto riguarda gli ambienti interni, per i bambini che ancora non sanno camminare è importante pensare a spazi di attività e riposo, che favoriscano una conoscenza senso-motoria il più possibile ampia. Se il bambino ha pochi mesi potrebbe essere utile metterlo prono (a pancia in giù) sopra un materassino in finta pelle, sul quale può provare



a strisciare. La finta pelle è un materiale lavabile e comodo che assicura anche l'igiene. Quando ha iniziato ad andare carponi si possono aggiungere dei materassini più morbidi e di stoffa. Il bambino non ha più necessità di un ambiente che favorisca lo striscio, perché ora vuole usare un altro modo di spostarsi. A questo punto sarà opportuno che lo spazio intorno a lui gli permetta di potersi alzare, magari appoggiandosi a qualche supporto e di poter fare i primi passi.

Mano a mano che il bambino inizia a camminare l'ambiente dovrà essere strutturato in modo da consentirgli di praticare questa nuova andatura che per lui è totalmente nuova e complicata. Non solo dovrà coordinare il movimento per dirigersi dove vuole, ma dovrà ora anche affrontare il problema dell'equilibrio e delle cadute. Lo spazio dovrà in seguito arricchirsi di elementi a lui dedicati che ne stimoleranno lo sviluppo attraverso il gioco, quali ad esempio la casetta, i contenitori per mettere i giochi, oggetti di diverse misure, colori, dimensioni, peso. Per quanto riguarda lo spazio esterno, è molto importante che il bambino possa conoscere l'ambiente naturale che lo circonda. Per questo è utile che il bambino abbia l'opportunità di camminare su terreni di diversa consistenza, come pavimento di legno, di marmo, piastrelle, erba, terra, sabbia, foglie secche, sassolini, sassi. L'esperienza su supporti diversi favorirà lo sviluppo e il senso di sicurezza del cammino e della corsa. Lo stesso si può dire per colline, piccoli dossi, scalette che consentiranno ai bambini di sperimentare e di impratichirsi della camminata in salita e discesa. Chi abita in campagna ha l'opportunità di recarsi negli spazi verdi ancora disponibili, mentre chi abita in città deve poter contare sui parco giochi per bambini, su spazi riservati dove i bambini possono giocare liberamente. Altrettanto educative sono le esperienze motorie condotte in ambienti diversificati e tipicamente "non urbani" come spiaggia, bosco, neve, acqua. La paura che il bambino "si sporchi" dovrebbe essere repressa dalla conoscenza dei grandi vantaggi che al bambino vengono da queste pratiche motorie "eccezionali". Sporcherà un po' i suoi vestitini, ma imparerà a muoversi con destrezza in diversi ambienti, conoscendoli sarà capace di evitarne i pericoli e sarà felice anche perché imparerà a sbucciarsi meno le ginocchia!

L'ambiente va predisposto in base all'età del bambino?

Lo sviluppo di una competenza è in funzione delle esperienze ed il ruolo dell'età è meramente indicativo della potenzialità di un bambino. Di conseguenza si dovrà tenere conto delle competenze possedute dal bambino piuttosto che dell'età anagrafica. Il ruolo dell'adulto dovrebbe essere quello di predisporre l'ambiente in modo da favorire la libera scoperta del gioco, da parte del

bambino. Nel fare ciò l'adulto deve anche tenere conto del fatto che il bambino non rimarrà tutta la giornata da solo a giocare, ma ad un certo punto, spontaneamente richiamerà l'attenzione dell'adulto. L'adulto deve quindi non solo predisporre l'ambiente del bambino ma esserne anche parte. I momenti di relazione con la mamma o con chi si occupa affettivamente di lui sono molto importanti per lo sviluppo dell'affettività del bambino. Questi aspetti relazionali non sono trattati in questo libro.

Quanto bisogna insistere e quanto spazio occorre dare per favorire le attività di un bambino?

Questo è un argomento molto dibattuto. Se fino a poco tempo fa gli esperti nel settore dell'infanzia erano concordi nell'affermare che una sovra-stimolazione del bambino è dannosa, i dati acquisiti dalla ricerca scientifica degli ultimi anni fanno vacillare questo pregiudizio. Si sa oggi infatti che i ritmi di sviluppo di bambini della stessa età, sono profondamente diversi a seconda del paese di nascita e si è constatato che l'ambiente influisce dolcemente come aspetto facilitante o ritardante lo sviluppo. È importante che un genitore si renda conto che tutto ciò che sta intorno ad un bambino, persone comprese, influisce sul suo sviluppo, favorendolo o inibendolo. Anche attraverso l'analisi comparata dello sviluppo motorio in popolazioni dalla cultura e dalle tradizioni diverse; si è oggi giunti al convincimento che lo sviluppo motorio è fortemente sensibile alle opportunità di movimento a cui il bambino è esposto e, cosa ancor più importante, che non esiste un modello unico di sviluppo motorio da prescrivere e al di fuori del quale si recano danni. Per esempio, il vecchio patriarcale convincimento che il bambino che si alza sulle sue gambe corra il pericolo di avere poi "le gambe storte" deve cedere di fronte all'evidenza di come le gambe siano invece dritte e forti in quelle popolazioni africane in cui i bambini iniziano a camminare in modo autonomo a nove mesi di vita. La paura che a priori un bambino possa farsi male perché è troppo piccolo per maneggiare il coltello dovrebbe scomparire osservando i filmati della Professoressa Keller che mostra bambini di 12 mesi della giungla amazzonica che camminano usando un affilato machete per pulirsi il sentiero davanti!

Lo sviluppo motorio, e soprattutto l'acquisizione di capacità motorie, sono quindi soprattutto dipendenti dall'esperienza e non dovrebbero essere limitati da preconcetti culturali. In realtà, nella nostra società ci si dimentica che i nostri nonni e bisnonni da piccoli vivevano nelle corti, insieme a fratelli, cugini di diversa età e a diversi adulti. Avevano opportunità di movimento molto più ampie di oggi, alcune delle quali farebbero tremare di terrore le mamme e le nonne



attuali. Adesso i bimbi trascorrono molto del loro tempo al chiuso: o a casa o nelle scuole dell'infanzia. In queste condizioni i bambini finiscono con l'essere prevalentemente impegnati con giochi non di movimento ma sedentari. Si assiste infatti ad una diminuzione di spazi per il gioco libero, tanto importanti per lo sviluppo di un bambino e all'aumento di realtà virtuale. I bambini di oggi, chiamati anche digital native, hanno una straordinaria capacità di utilizzare le apparecchiature informatiche, ma spesso mangiano la carne di coniglio, senza averne mai visto uno! Recenti studi rivelano la relazione tra la possibilità di manipolare un oggetto, di poterlo seguire con lo sguardo, di rigirarlo per tutto il tempo che un bambino reputa necessario, al fine di sviluppare la visione tridimensionale. Questo implica che il bambino abbia la possibilità di avere un oggetto in mano, di poterlo manipolare, di poterlo fare per il tempo che desidera. L'intervento di un adulto, sia indirettamente non creando le condizioni, che direttamente impedendo la manipolazione (per esempio, per motivi igienici) può interrompere la fase di scoperta e ritardare l'esperienza. È sempre opportuno che il bambino venga rispettato nelle sue attività, potendole proseguire per il tempo che lui reputa necessario, anche se a noi può sembrare che ciò che fa non abbia alcuna utilità. Ricordiamoci che per il bambino il gioco è lavoro di ricerca che lo porta a costruire le proprie conoscenze e se stesso.

Gioco di movimento e pericolo di farsi male: quale è il ruolo delle competenze motorie e cosa fare?

Studi recenti mettono in evidenza che nel bambino in fase di sviluppo, nei primi anni di vita, la capacità di riconoscere un pericolo è fortemente correlato con lo sviluppo delle competenze motorie.

Un bambino abile gattonatore davanti ad un buco si ferma e torna indietro, mentre un principiante gattonatore vi cade dentro.

Lo stesso comportamento si ripete quando lo stesso bambino impara a camminare: esposto alla medesima situazione, se è principiante cade nel buco mentre se è diventato abile camminatore lo evita.

Quindi la capacità di evitare un pericolo da parte di un bimbo di 0-6 anni è più dipendente dalla padronanza del movimento che da un'astrazione teorica di pericolo. Queste ricerche dell'Università di New York invitano i genitori da un lato a stare attenti e vigilare sul proprio figlio quando non ha sviluppate le competenze motorie, dall'altro ad aumentare quanto più possibile le possibilità di nuove esperienze motorie da parte dei propri figli. È da notare che quando i bambini sono in età scolare (dai 6 anni in su) diventa sempre più importante la componente cognitivo-affettiva. Nella fascia d'età tra 6 e 11 anni l'osservazione di incidenti (diretta o attraverso foto) è già sufficiente per riconoscere le condizioni di pericolo ed evitarle. Questa capacità evolve con l'aumentare dell'età.

Che tipo di relazione si instaura tra l'adulto ed il bambino e che relazione c'è con il suo sviluppo?

Nelle società occidentali la relazione che si instaura con il piccolo è volta a favorire l'autonomia psicologica. Il bambino piccolo viene messo spesso in posizione sdraiata, per poter guardare la mamma negli occhi, mentre lei gli parla. La relazione corporea è invece meno sviluppata e alcune mamme toccano molto poco i loro bambini. Le mamme parlano invece moltissimo ai bambini e usano dare o mostrare loro oggetti. Si chiede al bambino come sta, cosa pensa, cercando di favorire lo sviluppo della capacità di pensare da solo, di essere psicologicamente autonomo. Nella nostra cultura i bambini sviluppano la capacità di stare da soli e spesso li si vede giocare nelle scuole dell'infanzia da soli, anche per lunghi periodi. D'altro canto, sono molto stimolati a livello cognitivo e meno a livello emotivo. Nelle società tradizionali contadine ognuno deve poter portare alla comunità il proprio contributo, in una relazione di gerarchia patrimoniale, dove il più riverito è il più anziano. I bambini non possono scegliere: sono obbligati al rispetto degli anziani e degli adulti. L'autonomia è qui intesa come autonomia d'azione. Devono potersela cavare da soli, nelle diverse situazioni. Si enfatizza lo sviluppo motorio, come opportunità per il bambino di diventare autonomo il prima possibile e di rendersi utile alla comunità. Sono addirittura in grado di utilizzare precocemente gli strumenti di lavoro, come ad esempio un machete, ancora prima di compiere l'anno. In questi ambienti si parla meno e si agisce di più; i figli vengono massaggiati e le parti del loro corpo vengono mobilitate sin dalla più tenera età.

Spesso i bimbi rimangono in braccio ai fratelli più grandi fino a quando possono camminare; oppure vengono scossi, lanciati in aria, tenuti per la maggior parte del loro tempo, sin da appena nati, in posizione verticale. Per irrobustire al più presto collo e schiena vengono messi seduti dentro a dei secchi, sin dai primi mesi di vita. Tutto è quindi finalizzato ad un'acquisizione precoce dell'autonomia. Inoltre i bambini sono abituati sin da piccolissimi a stare con i fratellini e altre persone, così hanno grandi capacità di socializzazione.

Come si può aiutare un bambino ad avere un sano sviluppo?

Abbiamo visto come lo sviluppo motorio, pur nei limiti della nostra natura biologica e del programma genetico che ci accomuna, è quanto di più variabile e di adattabile noi possiamo avere. Il genitore che vuole aiutare il proprio bambino a vivere una crescita sana e positiva deve soprattutto tenere a mente i concetti trattati in questo capitolo. Deve ricordarsi che il miglior aiuto che può fornire è amare il proprio figlio facendolo sentire importante ed esprimendo questo anche attraverso le attenzioni all'ambiente in cui egli vive.



3. PRIMO SPORT 0246:

il parco giochi
per i più piccoli

Patrizia Tortella e Giorgio Buzzavo



3. PRIMO SPORT 0246



Parco Giochi 0246

- Area multifunzione
- Area equilibrio
- Area manualità
- Area mobilità
- Area gioco simbolico

Si premette che quando si parla di bambino si intende bambino e bambina.

Perché un parco giochi per bambini da 0 a 6 anni?

Perché è la risposta ad un sogno di Giorgio Buzzavo, un'idea che accarezzava da molto tempo e che ora è finalmente diventata realtà.

Si è realizzato il desiderio di vedere un luogo dove poter portare in assoluta tranquillità e sicurezza bambini da 0-6 anni. In verità la realtà è stata migliore di quanto immaginato! Il parco esiste ed è anche speciale e unico!

È il primo parco che si occupa dei bambini anche dal punto di vista del loro sviluppo motorio.

È da anni che il centro La Ghirada di Treviso cerca l'idea giusta per realizzare un'attività adatta a bambini così piccoli, e finalmente è arrivata.

È utile praticare attività all'aria aperta?

I bambini da 0 a 6 anni trascorrono la maggior parte del loro tempo nei nidi, nelle scuole dell'infanzia e a casa.

Talvolta giocano nei giardini pubblici, vanno al centro sportivo e in piscina. L'attività all'aria aperta è molto ridotta, soprattutto per la poca disponibilità di spazi, in particolar modo di quelli verdi.

Il luogo dove è ancora possibile giocare, senza il pericolo di finire sotto a qualche auto è il parco giochi.

Diversi studi hanno dimostrato la positività di poter trascorrere del tempo negli spazi verdi e anche solo di poterli vedere dalla finestra.

Una ricerca di Sullivan W. (2001) ha visto che bambini affetti da sindrome di iperattività e disturbi dell'attenzione (ADHD) che hanno frequentato per un certo periodo un parco giochi presentano una diminuzione del disturbo e miglioramenti nella capacità di attenzione.

Anche Kaplan (2008) ha dimostrato che il parco giochi, soprattutto in un centro urbano dove prevale rumore e smog, aiuta a rilassarsi e migliora le capacità di concentrazione.

Boldemann C. (2004) ha studiato l'attività praticata da 200 bambini da 4 a 6 anni in un parco giochi in Svezia e ha constatato che i bambini che giocavano di più sceglievano parchi ombreggiati, ricchi di arbusti e terreni irregolari, con presenza di erba, sabbia, foglie.

Il parco è anche importante dal punto di vista sociale: esso è infatti luogo di incontro sia per i bambini che per i loro accompagnatori. La presenza della madre al parco favorisce il senso di sicurezza e appaga affettivamente il bimbo mentre gioca; ciò è vero soprattutto nei bimbi al di sotto dei 3 anni che si sentono così tranquilli e vivono al meglio le proprie emozioni.



Cosa offre di diverso un parco giochi, rispetto agli altri luoghi per bambini?

Un parco giochi è uno spazio, nel verde, dove è possibile correre sull'erba, giocare con le foglie, con la sabbia e con l'acqua, con il volto accarezzato dall'aria o dal sole.

È un luogo protetto che permette ai bambini di essere autonomi e ai genitori di stare tranquilli.

I giochi presenti sono costruiti secondo le norme di sicurezza ed è possibile fare esperienze di gioco differenti.

Le esperienze che si realizzano in un parco giochi sono quindi più variegate e più "a scelta" del bambino di quanto non possa essere, ad esempio, il cortile del condominio dove l'aspetto sociale dato dalla comunità può influenzare (nel bene e nel male) più direttamente le scelte e i comportamenti del bambino.

Cosa si può fare in un parco giochi?

I normali parco giochi sono luoghi in cui sono presenti giochi di diverso tipo dislocati nei diversi punti dello spazio. I bambini possono giocare dove e come credono, per tutto il tempo che desiderano.

Generalmente sono luoghi in cui accedono bambini fino a 10-12 anni. Data l'età, in questi luoghi il bambino va accompagnato e seguito.

Cos'è il parco giochi PRIMO SPORT 0246?

È un luogo PRIVILEGIATO, unico per la sua particolarità.

È innanzitutto riservato a bambini e bambine da 0 a 6 anni che possono esplorare, correre liberamente nello spazio, senza il timore di venire travolti da ragazzi molto più grandi di loro.

Il primo parco giochi riservato a bambini così piccoli si trova presso la centro sportivo La Ghirada di Treviso, immerso nel verde e all'interno di un grandissimo spazio in cui tutto è movimento, serenità, tranquillità, divertimento, sport, per tutte le età.

La peculiarità di questo parco giochi per bambini da 0 a 6 anni è la specifica organizzazione degli spazi, che offrono al bimbo e alla bimba le opportunità di sperimentare tutte le condizioni fondamentali per un sano sviluppo senso-motorio.

Come è strutturato il parco PRIMO SPORT 0246?

Ha un'estensione nel verde di 2500 metri quadrati, immerso in un ambiente sportivo per giovani, adulti, anziani. Ha tre ingressi, che corrispondono a tre aree di attività principali, illustrate in una bacheca, presente in ogni ingresso.

Le aree sono:

Area della manualità:

permette lo sviluppo motorio delle competenze legate all'utilizzo di dita, mano, braccia e della tattilità.



Area della mobilità:

favorisce lo sviluppo di competenze legate alla capacità di spostarsi nello spazio, dallo strisciare e gattonare fino al correre e saltare.

**Area dell'equilibrio:**

è un luogo dove i bambini possono sperimentare la loro capacità di mantenere il corpo in una data posizione senza cadere. Possono camminare su superfici instabili, possono sviluppare le vie vestibolari, grazie alla stimolazione fornita dall'utilizzo dei giochi presenti.



È stata pensata anche un'area specifica per il **gioco simbolico**, luogo in cui i bambini e le bambine possono giocare nella casetta, guardarsi allo specchio e inventare tutto ciò che credono. L'immaginazione è una delle modalità di conoscenza che i bambini utilizzano sempre, ma questo è uno spazio nel quale i bambini possono anche sdraiarsi, dormire, riposarsi.



Troviamo infine il **percorso sprint**, dove i bambini mostrano le loro competenze motorie, concludendo la loro performance con il suono della campanella.



È presente anche uno **spazio per l'allattamento**, una casetta di legno che accoglie le mamme e i loro piccoli, per un momento di intimità...



Ciascuna area è suddivisa in piazzole funzionali; anche in questo caso ciascuna è illustrata da una bacheca.

Le piazzole per ciascuna area sono due, una per bambini da 1 a 3 anni e l'altra da 3 a 6 anni.

Tutti i giochi delle piazzole sono contrassegnati da un numero che cresce al crescere della difficoltà e che ne consente il riconoscimento sulla piantina riportata nella bacheca o nel pieghevole a disposizione dei genitori.



Tutto il parco è provvisto inoltre di tavoli e panche, per accogliere familiari, per fare merenda, per fare i compiti o disegnare. È infine presente un'arena dei bambini a forma di anfiteatro e composta da travi in legno, destinata ad accogliere gruppi di bambini o scolaresche e che può essere utilizzata per la realizzazione di spettacoli.

Perché questa organizzazione degli spazi dovrebbe fornire opportunità di sviluppo delle competenze motorie?

Il **concept** che guida tutta la progettazione del parco è che il bambino si trova immerso in un contesto ambientale per cui giochi vicini sviluppano la stessa abilità motoria. In pratica in ciascuna delle aree descritte sopra sono presenti attrezzi che prevalentemente sviluppano una delle capacità motorie; questi attrezzi sono di diversa "difficoltà" e sono disposti in un ordine studiato e non casuale.

I **vantaggi** di questa disposizione sono molteplici. Poiché in un'area sono presenti giochi che richiedono diversi livelli di abilità, il bambino può sempre trovare il gioco che più si adatta alle proprie capacità. Il parco è quindi fruibile da tutti i bambini e non solo dai più abili. Il motto del parco è infatti: Il parco per tutti, il parco per ciascuno.

Il **secondo vantaggio** è che quando il bambino si è stancato con un gioco, passa a quello vicino che gli fa ancora sviluppare la stessa abilità motoria. Con questa ridondanza, la specifica abilità motoria viene "allenata". Tempo, intensità e durata delle attività sono infatti le variabili che permettono lo sviluppo di una capacità motoria.

Il **terzo vantaggio** è che mentre fa il gioco adatto alle sue capacità, il bambino può vedere (perché sono vicini) i bambini più "abili" che fanno un gioco più difficile. L'osservazione è non solo fonte di soluzione per il nuovo compito motorio più difficile, ma è anche stimolo per il bambino ad affrontare compiti più ardui ma che possono essere alla sua portata. In linea con il pensiero del grande psicologo sperimentale dell'infanzia Vygotskij, in questo modo si stimola il bambino ad essere intraprendente, a conoscere i propri limiti e a capire quando e come aumentare le proprie abilità. Il tutto in modo spontaneo, non forzato e non frustrante nel caso di insuccesso.

L'attività al parco giochi è importante anche per lo sviluppo delle competenze sociali?

Il parco, come luogo di incontro di bambini di diversa età, sesso, condizione sociale, cultura, favorisce lo scambio di conoscenze e l'imitazione reciproca. È importante considerare che l'imitazione è la modalità maggiormente usata dal bambino per apprendere nuove modalità di azione. In un parco i bambini continuano a correre da una parte all'altra, salgono e scendono lo stesso scivolo diverse



volte, si fermano in uno spazio e vi rimangono tutto il pomeriggio. Questa apparente tranquillità è in realtà fonte di grande attenzione da parte del bambino. Anche salire sullo scivolo implica attenzione, poiché nei momenti di punta ci sono diversi bambini che salgono contemporaneamente. Si devono trovare degli accordi immediati e spontanei per decidere chi deve passare prima e chi dopo. Vengono identificate delle regole informali di comportamento, che permettono ai bambini di stare insieme, di giocare e divertirsi. Il rispetto, l'attesa del proprio turno, l'attenzione all'altro sono aspetti della vita di relazione molto importanti, che vengono sollecitati di continuo in un parco affollato da bambini.

Stiamo allora condizionando il nostro bambino?

L'adulto e l'ambiente condizionano sempre un bambino, in ogni situazione. Spesso non siamo consapevoli di questo e delle opportunità che offriamo o impediamo con il nostro fare. Quello che è veramente importante è essere consapevoli di questo "privilegio" e saperlo utilizzare al meglio per offrire al bambino le opportunità di scelta. Il rischio che spesso si corre è quello di limitarsi ad essere soddisfatti quando il bambino è contento e gioca. Questa è la condizione necessaria indispensabile in ogni forma di attività, ma non è sufficiente. Egli non deve essere mai obbligato a fare qualcosa perché è l'adulto che lo chiede; quando gioca deve poter scegliere, attribuire i propri significati a ciò che fa, sviluppare il piacere di fare. Inoltre non è detto che al bambino piaccia tutto ciò che noi proponiamo. L'adulto deve sempre avere uno sguardo più ampio dell'immediato, per chiedersi cosa può portare un certo tipo di esperienza a lungo termine. Un bambino che gioca tutto il tempo in una stanza di 2 metri per 2 forse si diverte, ma lo spazio ristretto sicuramente limita le sue possibilità di esperienza. Se non ha mai l'opportunità di arrampicarsi o di scivolare verrà privato di questa opportunità, nonostante le nostre buone intenzioni e i tanti colori e figurine appese sulla parete della sua stanza. Un'importante caratteristica del parco Primo Sport 0246 è che è adatto a CIASCUN BAMBINO, che lo rispetta nel suo DIRITTO AL GIOCO e nel suo diritto ad un sano SVILUPPO, in funzione del BENESSERE futuro. È un parco che tiene conto della complessità del bambino, della sua struttura fisica, delle sue fasi di sviluppo e agisce attraverso le stimolazioni ambientali.

Cosa vuol dire PARCO PER CIASCUNO?

Quando diciamo "un parco per tutti, un parco per ciascuno" intendiamo dire un parco a misura di bambino, un luogo dove ciascun bambino indipendentemente dall'età (compresa comunque tra 0 e 6 anni) potrà trovarsi a proprio agio e provare il piacere di

giocare. I giochi sono di diversa difficoltà e adatti per l'età 0-6 anni. Ciascun bambino è libero di scegliere in quale spazio giocare e quale gioco utilizzare.

È adatto anche a bambini che hanno qualche difficoltà?

Il concetto di disabilità è difficile da applicare per i bambini in crescita. In fin dei conti, il bambino di 2 anni è un bambino "disabile" nei confronti di un suo amichetto di 6 anni!

Lo spazio del parco, proprio perché costruito su misura dei bambini della fascia d'età 0-6 anni, è intrinsecamente adatto a tutti i bambini anche se hanno qualche difficoltà. Per esempio, tutti i giochi sono accessibili attraverso percorsi di gomma dura che permettono il passaggio di carrozzine, passeggini, biciclette. Alcuni giochi sono anche dotati di apposite protezioni, come per esempio le altalene. Oltre alle raccomandazioni dell'America Association of Pediatrics e dell'Unicef, il gruppo del Professor Fumagalli dell'Università di Verona che ha progettato il parco ha tenuto conto della classificazione internazionale del funzionamento, della salute e della disabilità (ICF, 2001) formulato dall'Organizzazione Mondiale della Sanità. Si tratta di una classificazione internazionale delle componenti della salute che ha individuato una stretta correlazione tra stato di salute e ambiente, a tal punto che la disabilità si può definire come una condizione di salute in ambiente sfavorevole. Questa classificazione è molto importante anche perché propone un approccio biopsicosociale in cui la salute viene vista in stretta relazione con le dimensioni biologico-individuale-sociale. L'aspetto socio-relazionale è molto rilevante. La condizione di salute è strettamente legata a fattori personali e ambientali, all'ambiente in cui la persona vive.

Attività e partecipazione sono gli ingredienti principali dell'ICF.

Il parco giochi Primo Sport è proprio un luogo che favorisce sia l'attività, grazie alla varietà studiata dei giochi presenti, sia la partecipazione, grazie alla gradualità delle difficoltà e alle occasioni di incontro tra bambini e genitori. Le pavimentazioni in gomma, poste sotto ai giochi attutiscono le cadute e invitano anche i meno abili a provare i diversi giochi, senza timore.

Chi frequenta il parco giochi Primo Sport 0246?

Come si può utilizzare il parco?

Tutti coloro che lo desiderano possono frequentare il parco. È un parco gratuito, con libero accesso a tutti i bambini da 0 a 6 anni e ai loro genitori. È sempre aperto e controllato. Viene tenuto pulito e ha un servizio di vigilanza attraverso telecamere a circuito interno. I bambini possono venire al parco accompagnati dai loro genitori, nonni, baby sitter, anche con i gruppi scolastici. Le dimensioni del



parco e la sua ubicazione permettono al bambino di sentirsi al sicuro... Dalle osservazioni fatte al parco i bambini si muovono in autonomia, all'interno degli spazi, e possono essere controllati dagli accompagnatori seduti sulle comode panchine.

Con l'inizio del bel tempo alcune famiglie approfittano anche di questa oasi di pace, nel verde, per consumare un pranzo utilizzando gli appositi tavoli all'interno del parco. In caso di troppo sole ci si può riparare sotto gli alberi oppure sotto un gazebo.

È un'ottima occasione di socializzazione e di divertimento per i bambini di età prescolare, che ancora non frequentano le scuole dell'infanzia. Possono utilizzarlo anche al mattino e socializzare tra loro, sperimentando le diverse opportunità offerte.

Con i suoi numerosi vialetti di gomma dura, che percorrono tutto il parco è un'ottima pista anche per i piccoli ciclisti.

Possano partecipare anche le scuole?

Le scuole dell'infanzia possono trarre grande beneficio dall'opportunità di offrire ai bambini la possibilità di divertirsi giocando, di praticare attività motoria all'aperto. Il parco può rappresentare un luogo alternativo allo spazio coperto, talvolta molto ridotto, in cui si pratica normalmente l'attività motoria.

Stiamo mettendo a punto un modello di attività motoria, adatto alle scuole, che permetta lo sviluppo delle competenze motorie, come sostituto o coadiuvante delle lezioni di attività motoria in palestra, con tutti i benefici di un'attività all'aria aperta.

Se un bambino ha bisogno del bagno e ha fame?

Il centro de La Ghirada ha predisposto un bagno all'ingresso della zona parco, utile per adulti e piccini. Se il bambino viene ancora allattato si può utilizzare lo spazio rispettoso all'interno della casetta di legno, e per i più grandicelli è disponibile un bellissimo bar ristorante.

Cosa deve fare, allora, un genitore che accompagna il proprio figlio al parco?

Abbiamo chiarito precedentemente quanto sia importante l'ambiente nello sviluppo di un bambino. Esso contempla anche la figura dell'adulto, la relazione affettiva, la componente sociale. L'adulto, che accompagna il bambino, è mediatore tra il bimbo e l'ambiente. Con il suo comportamento influisce sull'attività del piccolo anche se non se ne rende conto. Può avere un effetto facilitante oppure ritardante. Il fare dell'adulto influisce direttamente sul bambino, che non apprenderà solo dalle sue parole, ma anche (e spesso soprattutto) dal suo comportamento. L'adulto è un modello per il bambino, che lo osserva con la massima attenzione nei minimi

dettagli. Questo significa che se un genitore pensa che andare al parco giochi sia solo un'inutile perdita di tempo molto probabilmente il bambino leggerà da qualche segnale non verbale dell'adulto questo messaggio e vivrà con poco trasporto l'esperienza. È quindi importante che l'adulto trovi la propria motivazione per trascorrere del tempo giocando con il proprio figlio al parco. Da una ricerca inglese si rileva che sono sempre più numerosi i genitori che non sanno come giocare con i propri figli e che addirittura si annoiano nel farlo. La frenesia del lavoro e il poco tempo producono una riduzione di entusiasmo, di fantasia, di voglia di giocare. È necessario invece che venga recuperato il desiderio di giocare, che si impari ad essere capaci di "tornare bambini" per qualche attimo e si riesca a leggere il mondo con gli occhi del nostro piccolo! Tutto ciò serve anche per promuovere il benessere e la salute dell'adulto. Guardare il proprio figlio che gioca è anche un momento di crescita del genitore. È il bambino il vero maestro e non c'è limite alla sua fantasia, se gli viene dato lo spazio per sentirsi libero. Il parco, essendo un luogo protetto, controllato, sicuro permette proprio questo. Ciascun bambino può e deve trovare i propri spazi, inventare le proprie attività come meglio crede. Si vedono bambine di 2 -3 anni giocare anche per un'ora ininterrottamente nella sabbiera, togliendosi addirittura scarpe e calze. La costanza e l'impegno con cui esse giocano così a lungo dovrebbe essere un insegnamento ricco di valori per tutti i genitori. Quando poi piccoli di età diverse si trovano a giocare vicini, si assiste ad uno spettacolo straordinario: il grande generalmente corre e salta spavaldo, sperimentando le cose più bizzarre, come ad esempio usufruire della collinetta naturale presente all'interno del parco per salirvi di corsa e per scendere a ruzzoloni. Il piccolo imita il grande e non è infrequente vedere piccolissimi che provano a scendere a rotoloni, ruzzolando giù per la collina. Non soddisfatti poi della performance ritornano sopra e ci riprovano anche per ore intere. Si vedono anche bambini che utilizzano i giochi con piccole varianti personali.

Ogni attrezzo stimola la fantasia di un bambino, che veramente può inventare qualsiasi cosa. Il comportamento dei genitori in queste occasioni è fondamentale.

Come detto in precedenza le ricerche di K. Adolph dimostrano come le capacità di percepire il rischio e quindi di evitarlo dipendano dall'acquisizione di competenze motorie. In questo periodo di tempo il bambino è in piena fase di sviluppo e sta mano a mano sviluppando e consolidando competenze. È assolutamente importante, quindi, che il genitore permetta al figlio di fare esperienze diversificate e non lo limiti nella fantasia e nelle attività, poiché il bimbo, come vedremo in seguito ha assoluta necessità di fare esperienze, per apprendere. Cosciente del fatto che i giochi sono tutti omologati,



protetti da basi di gomma morbida per attutire le eventuali cadute, il genitore dovrebbe limitarsi quanto più possibile a seguire con lo sguardo le azioni intraprese dal proprio bambino, ricordando anche che il senso di sicurezza del genitore nel bambino si trasmette al bambino stesso.

Il contatto visivo è molto importante. I bambini più piccoli, soprattutto di due-tre anni amano giocare a lungo da soli, ma cercano lo sguardo attento dei genitori, che li osservano dalla panchina. Tornano spesso di corsa da loro con qualche pretesto e quando proprio vogliono il contatto diretto fanno loro richieste specifiche, come ad esempio chiedere di andare sull'altalena. Il parco diventa anche un luogo di relazione corporea con i genitori e i nonni, ambito comunemente non molto considerato nella nostra cultura occidentale.

Cosa deve fare, allora chi accompagna il bimbo al parco?

- Stare tranquillo e approfittare del momento di pace nel verde che sta avendo, controllare sempre il bambino ma lasciandolo libero di fare ciò che più gli interessa e piace
- Lasciare al bimbo tutto il tempo che desidera per giocare e per provare e riprovare i diversi giochi
- Mantenere sempre viva l'attenzione ed essere sempre, comunque, pronto ad intervenire.

Occorre stimolare i bambini a giocare insieme?

I bambini sono molto diversi. Qualcuno ama trascorrere tanto tempo da solo, altri preferiscono la compagnia di altri bambini. Si assiste talvolta a scene buffe, quando capita che si incontrino, magari sullo scivolo, bambini che parlano lingue diverse. È incredibile come siano assolutamente non curanti rispetto alla differenza linguistica e continuino a parlare al nuovo amico o amica, alzando anche la voce, se non ottengono risposta, o richiamando l'altro a quanto è stato detto o chiesto. Alla fine i due riescono sempre, per misteriosi motivi, a comprendersi e noi adulti, che li stiamo osservando, rimaniamo a bocca aperta, stupiti da tanta naturalezza e semplicità.

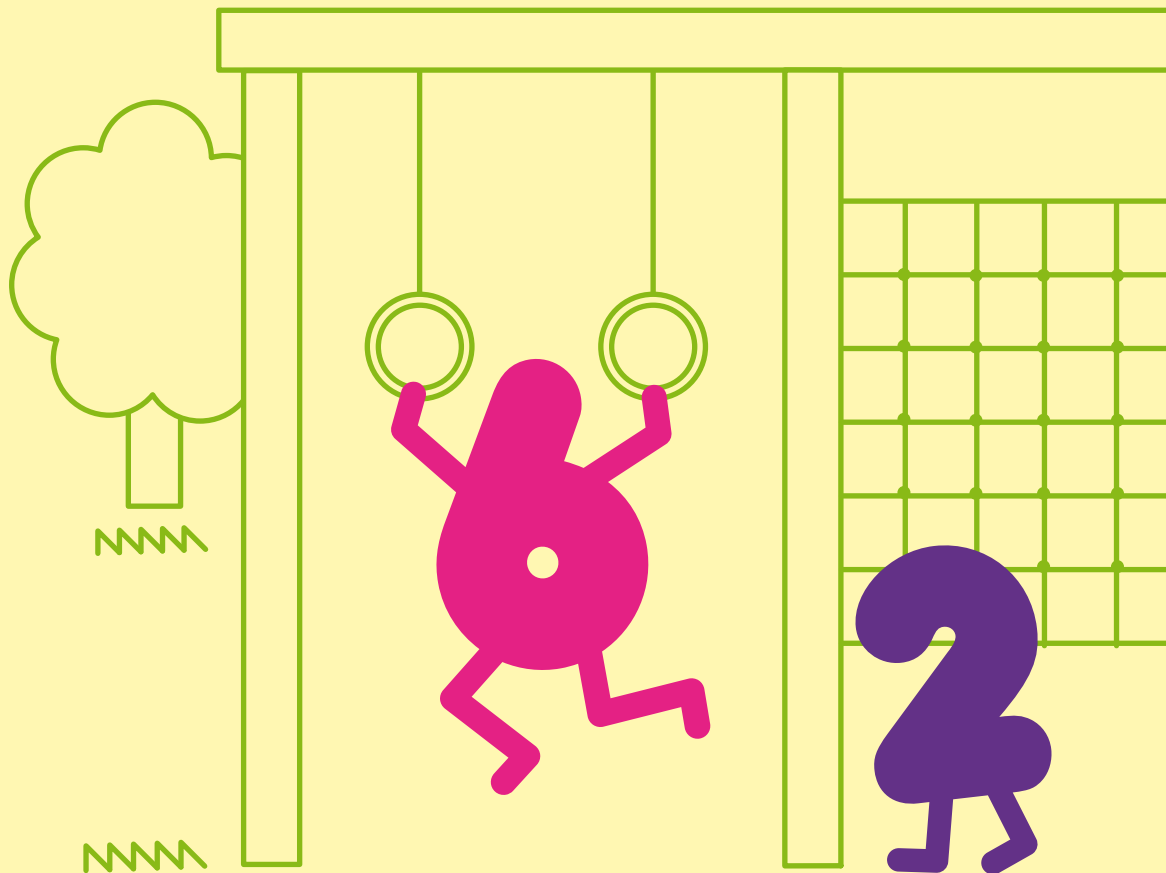
I bambini non hanno bisogno di alcuna indicazione per come giocare o per scegliere i propri amici di gioco.



4. GIOCO, MOVIMENTO E NUTRIZIONE:

per un domani migliore

Claudio Maffeis



4. GIOCO, MOVIMENTO E NUTRIZIONE

Tre sono le caratteristiche principali dell'età evolutiva: accrescimento fisico, sviluppo neuropsichico e motorio, maturazione della competenza immunitaria. Gli effetti di nutrizione e attività motoria sono strettamente connessi ed una loro armonica integrazione è un obiettivo prioritario delle cure del bambino che facilita il pieno raggiungimento delle potenzialità fisiche, neuropsichiche, motorie ed immunitarie dell'individuo.

Quanta energia è necessaria al bambino?

L'organismo ha necessità di apporti costanti di energia e nutrienti. Dai 2 ai 6 anni, il bambino cresce in media circa 2 kg all'anno (Tabella 1), circa 5-6 grammi al giorno, per un costo giornaliero ben inferiore alle 30 kcal.

Tabella 1
Accrescimento ponderale medio espresso in kg/anno e in g/giorno nei maschi e nelle femmine.

Età (anni)	Accrescimento maschi (kg/anno)	Accrescimento maschi (g/giorno)	Accrescimento femmine (kg/anno)	Accrescimento femmine (g/giorno)
1-1,9	2,04	6,6	2,4	6,6
2-2,9	2	5,5	2,2	6
3-3,9	2,01	5,8	1,9	5,2
4-4,9	2	5,5	1,7	4,7
5-5,9	2	5,5	1,8	4,9

A parte i primi 2 anni di vita e la fase adolescenziale, i fabbisogni di energia del bambino necessari all'accrescimento sono quindi <5% del fabbisogno giornaliero totale. Il restante 95% è dovuto al mantenimento dei fenomeni vitali (metabolismo basale, circa il 60% del totale), alla contrazione muscolare (circa 25-30%) e al costo metabolico di digestione, assorbimento ed immagazzinamento degli alimenti (<10%). A parità di peso, altezza e sesso, il fabbisogno di energia legato all'attività muscolare è la componente più variabile tra bambino e bambino.

In Tabella 2 viene riportato il fabbisogno calorico totale medio di maschi e femmine dai 2 ai 6 anni, stimato per livelli moderati di attività fisica.

Età (anni)	Peso (kg)	Fabbisogni energia (kcal/giorno)	Fabbisogni energia (kcal/Kg giorno)
Maschi			
1-1,9	11,5	950	82
2-2,9	13,5	1125	84
3-3,9	15,7	1250	80
4-4,9	17,7	1350	77
5-5,9	19,7	1475	74
Femmine			
1-1,9	10,8	850	80
2-2,9	13	1050	81
3-3,9	15,1	1150	77
4-4,9	16,8	1250	74
5-5,9	18,6	1325	72

Tabella 2
Fabbisogni energetici medi dai 13 mesi ai 6 anni in maschi e femmine con livelli di attività fisica moderata.

I bambini mangiano troppo o troppo poco?

Oggi in Italia i bambini sono mediamente sovralimentati. Infatti, già nella scuola materna, un bambino su quattro ha un peso eccessivo per sesso, età e statura, ed un bambino su dieci è francamente obeso. Meno numerosi i casi di sottopeso (<5% del totale).

Spesso genitori e nonni sono molto più preoccupati che il bambino mangi poco piuttosto che il piccolo sia "robusto". Anzi, il bambino tondetto è considerato più sano di quello magro.

Questi errori di valutazione possono portare a situazioni patologiche anche importanti nelle età successive. Un modo semplice per evitare errori è quello di consultare il pediatra per valutare l'accrescimento in peso e statura del bambino almeno ogni 6 mesi, rapportandolo ai valori di riferimento. Questo controllo è estremamente semplice e utile. Qualora il bambino mostri una tendenza allo scostamento dai valori adeguati per la sua statura potrà essere ricondotto con facilità sui livelli corretti, attraverso semplici indicazioni nutrizionali e comportamentali. Se invece la differenza è più importante il lavoro da fare sarà più lungo, difficile, impegnativo per il bambino e la famiglia e dall'esito incerto. Quindi, meglio non aspettare ma prevenire.

Anche nel caso il bimbo risulti sottopeso, è importante che i genitori consultino il pediatra per gli accertamenti del caso. Se il sottopeso è conseguente ad una malattia, questa va curata. Nel caso invece il sottopeso sia legato a fattori costituzionali non è mai corretto stimolare l'appetito con farmaci o indurre con strane acrobazie o

"costringere" il bimbo a mangiare. Infatti queste pratiche hanno effetti molto negativi, anche e soprattutto a distanza.

Accanto alla quantità, gioca un ruolo importante la qualità, cioè la composizione della dieta. Caratteristiche comuni nella nutrizione del bambino italiano sono l'abbondanza di grassi e zuccheri semplici e la carenza di fibra. In pratica pochi gli alimenti ricchi in nutrienti (minerali, vitamine e fibra) quali frutta, vegetali, alimenti integrali, e tanti alimenti ricchi in calorie ma poveri in nutrienti, quali fast-food, bevande zuccherate, dolci.

Quindi, importante variare i cibi spesso, evitando di cedere passivamente alle preferenze del bambino ma educandolo con l'esempio e la pazienza ad esplorare cibi e sapori nuovi, ampliando il più possibile le sue esperienze al riguardo. La varietà nell'alimentazione è l'accorgimento più sicuro per evitare carenze nutrizionali. Tra queste le più comuni sono la carenza parziale di vitamina D, calcio, ferro, zinco e di acidi grassi $\omega 3$.

Quanti pasti è bene consumi un bambino?

Il bimbo dovrebbe assumere dall'anno di vita in poi 5 pasti al giorno (colazione, pranzo, cena e due spuntini: uno a metà mattina e uno il pomeriggio). Questa scelta garantisce rifornimenti di nutrienti preziosi, soprattutto carboidrati e proteine, ad intervalli regolari di circa tre ore, soddisfacendo le esigenze metaboliche con la massima efficienza di assorbimento e metabolizzazione del cibo. In particolare, questa suddivisione permette la ricostituzione delle scorte di glicogeno epatiche e muscolari, evitando che lo stimolo dell'appetito sia incrementato dalla scarsità delle riserve legato ad intervalli prolungati tra i pasti.

Fare attività fisica comporta un elevato consumo di calorie?

Un mito da sfatare è il fabbisogno di energia legato all'attività motoria. I bambini sono in genere molto sedentari: trascorrono gran parte della loro giornata seguendo lezioni scolastiche, facendo compiti, spostandosi in auto o mezzi meccanici in genere e davanti ad un video (in media 2 ore al dì). Anche prima dei 6 anni il livello di attività fisica è in genere modesto.

Accanto alla ridotta durata del tempo dedicato ad attività ludiche e/o sportive, è da tenere ben presente che il dispendio energetico durante la pratica di queste attività è generalmente modesto. In particolare, il bambino di 4-5 anni, per camminare ad una velocità moderata (3-4 km/h) spende circa 2 kcal/minuto e per correre meno di 3 kcal/min in più rispetto a disegnare. Pertanto, un'ora trascorsa in attività non sedentarie comporta certamente un incremento del dispendio energetico ma non tale da giustificare apporti di alimenti aggiuntivi rispetto allo standard. Ad esempio un

gelato in cono fornisce tante calorie quanto consumate in più di un ora di cammino. Se dopo l'attività si dà una merenda abbondante il rischio è di sovra-compensare il dispendio energetico dell'attività promuovendo l'accumulo di grasso nel tessuto adiposo.

Il bambino fisicamente più attivo mangia meglio?

La pratica costante di attività fisica si associa ad una migliore ripartizione dei nutrienti della dieta che avviene in modo del tutto spontaneo. L'organismo infatti si adatta in modo super-efficiente alle condizioni in cui viene a trovarsi. Pertanto, se l'attività muscolare è costante, l'utilizzo dei carboidrati e, secondariamente, dei grassi che forniscono le calorie necessarie alla contrazione muscolare è costante ed efficiente. Questo comporta una preferenza per l'assunzione dei cibi contenenti carboidrati in grado di ricostituire le scorte di glucosio nel muscolo e nel fegato.

Le raccomandazioni nutrizionali per i bambini prevedono un 55% o più delle calorie giornaliere da carboidrati, meno del 30% da grassi ed il restante da proteine. I bambini che si muovono con regolarità tendono a rispettare con maggiore facilità queste raccomandazioni.

A merenda?

La merenda è un pasto importante per il bambino. È un rifornimento necessario per reintegrare i nutrienti consumati in precedenza e fornire un'utile scorta per le attività a seguire.

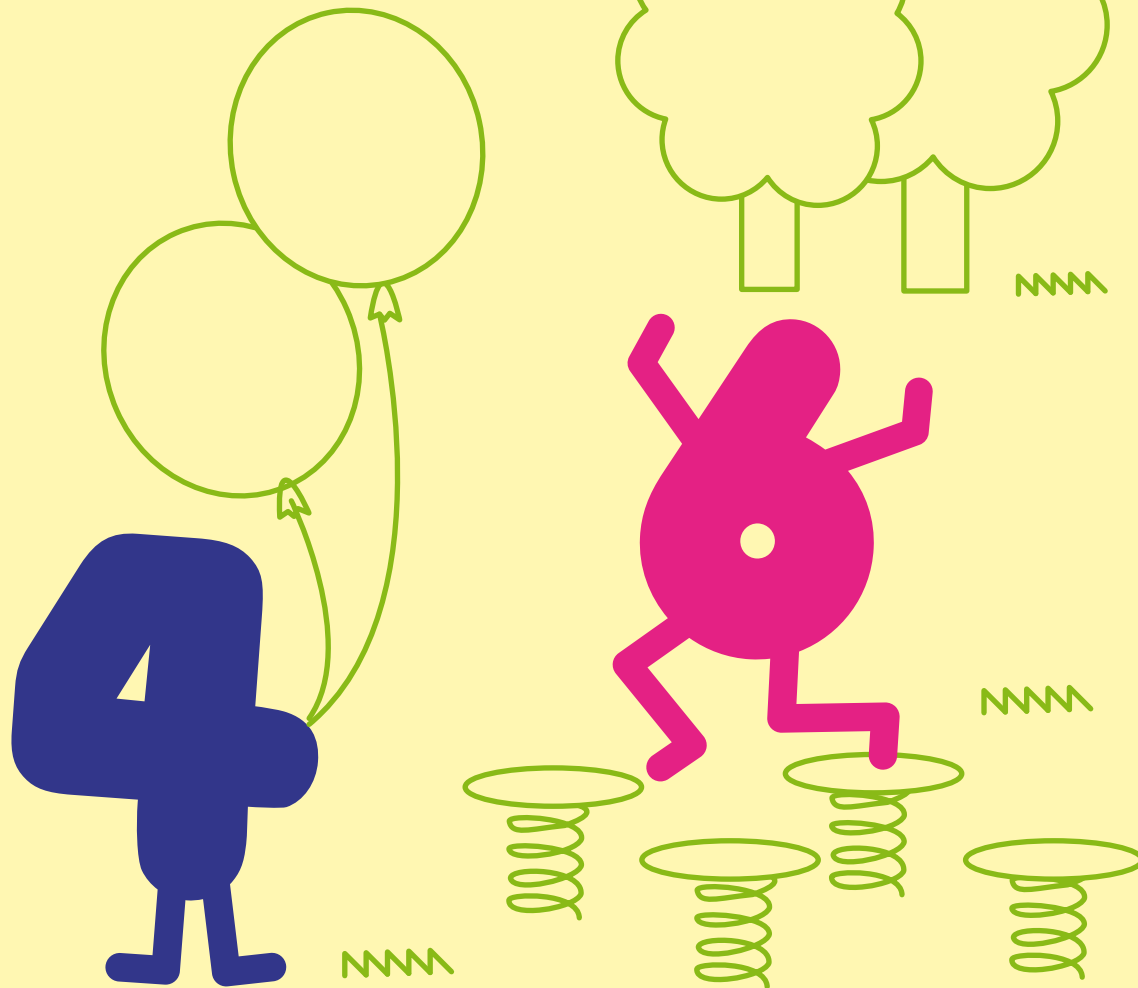
La merenda dovrebbe variare ogni giorno. Ideale la frutta, ricca di minerali, vitamine, acqua, carboidrati e fibra. Bene anche latte o yogurt. Pizza, focaccia, torte, biscotti e merendine non sono vietate ma da assumere saltuariamente e con moderazione.



5. I “COME” E I “PERCHÈ”:

facilitare la pratica
dell'attività motoria

Patrizia Tortella



5. I “COME” E I “PERCHÈ”

Cosa succede se un bambino non ha sviluppato le competenze motorie di base, mediamente previste per la sua età?

Studi recenti realizzati in Australia hanno analizzato le capacità motorie di bambini delle prime classi della scuola primaria. Il dato più importante che viene da questo studio è che l'interesse alla pratica motoria è direttamente proporzionale alle competenze motorie possedute. In altre parole, la carenza o mancanza di competenze motorie sembra influire anche sulla voglia di essere fisicamente attivi e sui comportamenti del bambino.

Messo nelle condizioni di confrontarsi con i suoi coetanei (come tipicamente avviene a partire dalla scuola primaria), il bambino poco dotato di capacità motorie evita il confronto sul piano fisico e preferisce dedicarsi ad attività sedentarie come leggere, disegnare e praticare giochi da tavolo.

Questa mancanza di interesse e di impegno per le attività di movimento in funzione delle proprie capacità si osserva anche nei bambini della scuola dell'infanzia. L'osservazione sistematica dei piccoli frequentatori del parco Primo Sport 0246 mette in evidenza come già a questa età, di fronte a difficoltà pur facilmente superabili, i bambini con livelli di capacità motoria bassa tendano ad evitare le difficoltà e a dedicarsi ad altre attività in cui l'impegno motorio è scarso e privo di sostanziali difficoltà.

Riportiamo una nostra osservazione esemplificativa di questo atteggiamento, fatta nel parco Primo Sport 0246 del La Ghirada di Treviso.

Mentre i bambini con adeguate capacità motorie nell'affrontare l'asse d'equilibrio mettono in atto tutta una serie di strategie (come lo strisciare sull'asse, l'andare con un piede su e l'altro appoggiato per terra, camminare quasi carponi aiutandosi con le mani), i bambinetti “più impacciati” dopo qualche tentativo abbandonano l'asse d'equilibrio e passano a giocare con l'altalena.

Perché è importante che i bambini acquisiscano le competenze motorie?

La nostra società attuale è tendenzialmente “cittadina”. Privati della necessità di muoversi e di “arrangiarsi da soli” come succedeva nelle civiltà contadine di un tempo (e ancora oggi nei paesi in via di sviluppo), i bambini di oggi devono essere veramente educati al movimento per:

- Promuovere un sano e armonioso sviluppo psico-fisico
- Porre le basi di uno stile di vita attivo
- Prevenire obesità e conseguenti patologie

* Il termine bambino si riferisce a maschi e femmine

- Permettere di riconoscere i pericoli dell'ambiente e saper valutare i rischi
- Poter partecipare ai giochi coi coetanei ricavandone piacere e non frustrazioni
- Accedere efficacemente alle attività sportive



Figura 1
Vantaggi per i bambini che possiedono le competenze motorie

Perché è importante che il bambino sviluppi sin dalla prima infanzia delle buone capacità motorie?

I dati statistici indicano come le scelte del tipo di attività e l'adozione di stili di vita attivi siano fortemente influenzati dalle esperienze motorie effettuate nei primi sei anni di vita e dalle capacità acquisite. Il periodo prescolare è quindi il periodo più critico per lo sviluppo delle capacità motorie; dopo i sei anni si è invece in una fase di consolidamento e perfezionamento delle abilità acquisite in precedenza, pur nella possibilità di apprendere ancora.

Gli studi sull'obesità mettono anche in risalto come il periodo

della prima infanzia sia fondamentale anche per lo sviluppo delle abitudini alimentari e come tra queste e i livelli di attività fisica vi sia una stretta relazione. Infatti il bambino che corre e salta in continuazione, tende ad alimentarsi in modo più sano e controllato mentre il bambino sedentario è anche tendenzialmente più propenso ad assumere snack e cibi ricchi di grasso ed ipercalorici.

Altri studi hanno evidenziato come bambini in sovrappeso o obesi si muovano molto meno e possiedano competenze motorie di base molto scarse. Anche in questo caso il suggerimento che viene dato dai ricercatori è di incrementare già in età prescolare lo sviluppo delle competenze motorie. In questo modo si favorisce la scelta spontanea del bambino verso stili di vita che lo vedano fisicamente attivo e non una futura vittima dell'obesità.

A che età occorre essere attenti che il proprio figlio stia acquisendo delle buone capacità motorie?

Le attività motorie sono importanti a tutte le età!

Uno studio condotto nel Regno Unito ha messo in relazione le capacità motorie possedute nel primo anno di vita con quelle presenti a 14 anni negli stessi individui. Ne è risultato che i bambini che hanno iniziato ad alzarsi in piedi e a camminare precocemente, prima dell'anno di vita, a 14 anni erano in possesso di maggiori competenze motorie, avevano la tendenza a muoversi molto di più, a partecipare ad un maggior numero di attività sportive, anche scolastiche, e ottenevano risultati sportivi migliori. L'aspetto importantissimo è che questa relazione si realizzava indipendentemente dal peso del ragazzo a 14 anni di età!

Vi è dunque una grande relazione proprio tra il possesso di competenze motorie in tenerissima età e la quantità di attività fisica e lo stile di vita che caratterizzeranno il futuro uomo e la futura donna. In linea con questi studi sono le osservazioni citate in altra parte del libro effettuate da Sigmundsson e Hopkins su bambini di pochi mesi che avevano seguito un programma di attività motoria in acqua. Gli stessi bambini all'età di 5 anni, indipendentemente dalle attività praticate in seguito, evidenziavano maggiori competenze in alcuni movimenti rispetto ai compagni della stessa età che non erano stati esposti all'esperienza motoria precoce in acqua.

Quindi l'essere stimolati a muoversi e ad acquisire capacità motorie sin dalla più tenera età, consente non solo di essere più attivi e capaci da piccoli ma anche di avere vantaggi per la propria vita da adulti.

Cosa possiamo fare per favorire un sano sviluppo motorio del bambino?

Lo sviluppo motorio è il risultato di due fattori convergenti. Il primo

è il patrimonio genetico del bambino il secondo è l'ambiente.

Sul primo si interviene solo in presenza di malattie genetiche. Sul secondo abbiamo invece molte possibilità di intervento ed è incredibile quanto poco noi stiamo utilizzando queste possibilità e quanto invece stiamo agendo per ridurre lo sviluppo di una sana motricità a tutte le età, compresa la prima infanzia.

L'ambiente, in questo contesto, deve essere inteso sia come ambiente fisico che come ambiente sociale. Il ruolo dell'ambiente è, nel suo complesso, quello di promuovere o inibire la possibilità che le capacità individuali siano espresse, migliorate ed esaltate. Le capacità, anche quelle che sembrano elementari, hanno infatti bisogno di essere "provate" ed esercitate per poter diventare proprie e per migliorarsi.

Come già riportato in altra parte del libro, anche funzioni basilari come il linguaggio necessitano di esercizio per svilupparsi. L'ambiente è quindi importante perché può consentire, facilitare o inibire un'esperienza necessaria per lo sviluppo del bambino.

Cosa fare per costruire un ambiente efficace?

L'attenzione principale deve essere posta sugli obiettivi di sviluppo del bambino e sulle possibili esperienze che egli può fare. È opportuno che l'ambiente sia strutturato in modo da permettere esperienze numerose, diversificate e ripetute.

Vediamo insieme alcuni esempi di come l'ambiente possa ostacolare o facilitare lo sviluppo di competenze motorie. Un pavimento freddo, ruvido o molto soffice rende difficoltoso per un bambino, strisciare, poiché il freddo non favorisce l'appoggio con il ventre, il ruvido fa male alla pelle che vi si appoggia e il troppo morbido fa sprofondare il bambino, rendendogli difficile effettuare spostamenti. Un pavimento caldo, magari in parquet, coperto da materassini in finta pelle, riempiti di gommapiuma abbastanza rigida, favorirebbe sia i tentativi di prova, sia il superamento di cadute, dovute alla poca esperienza.

È importante che l'adulto si renda conto di quanto l'ambiente socio-relazionale e fisico siano importanti per il bambino sin dai primi giorni di vita. Per esempio, cancelletti, box e infant seats sono molto utili ai genitori per controllare il proprio bambino, ma impediscono al bambino di qualche mese di vita che comincia a muovere gambe e braccia, di esplorare l'ambiente con questi movimenti iniziali e di comprenderne l'efficacia. Soprattutto nelle prime fasi di sviluppo della motricità un ambiente adatto al bambino può essere da stimolo alla ripetizione di un'esperienza, se questa è stata appagante, oppure al suo abbandono.

L'apprendimento avviene attraverso primi movimenti casuali che portano ad un risultato percepito dal bambino, che prova così a

ripetere l'azione efficace.

Lo stesso vale anche più avanti nel corso dell'infanzia. Se abbiamo un giardino, pensiamo di creare un'area dove il nostro bambino possa correre, saltare, arrampicarsi, lanciare una palla, giocare con gli amici. Se viviamo in appartamento e lo spazio disponibile è scarso, oltre a utilizzare l'ambiente domestico curiamo la scelta di un parco a cui portarlo e non accontentiamoci dello spiazzo sotto casa o del prato condominiale se non sono sufficientemente adatti.

Altrettanto importante è essere consapevoli che l'azione di un adulto influisce sempre ed in ogni caso sul bambino.

La nostra presenza, non è mai neutra e questo riguarda il genitore, ma anche l'insegnante.

Una mamma apprensiva che teme che il proprio bambino cada mentre corre è un fattore di inibizione verso l'esplorazione dei limiti di sé che il bambino fa in ogni istante. Anche un'insegnante che, per evitare che il bambino sudi o cada facendosi male, tiene tutta la piccola scolaresca in classe a giocare con i colori, a manipolare la farina o a disegnare non è d'aiuto per lo sviluppo psicomotorio dei suoi pupilli.

Quindi per favorire lo sviluppo motorio basta semplicemente mettersi nei panni dei piccoli e pensare: come vorrei che fosse organizzato lo spazio intorno a me per permettermi di giocare liberamente? Cosa dovrebbero fare gli adulti per **giocare insieme a me** e non per farmi giocare a ciò che vogliono loro?

Cosa sono le competenze motorie?

Le raccomandazioni del Parlamento Europeo definiscono competenza la comprovata capacità di usare conoscenze e capacità personali, sociali e metodologiche in diverse situazioni e nello sviluppo personale. La competenza viene descritta in termini di responsabilità e autonomia.

- Inizialmente il bambino acquisisce la capacità di base, di fare delle cose, come ad esempio di compiere i primi movimenti di striscio;
- in seguito acquisisce l'abilità d'esecuzione dello striscio, diventa cioè più veloce, acquista maggiore resistenza;
- infine acquisisce la competenza dello striscio quando riesce a compiere il movimento in ambiente di diverso tipo, ad esempio quando riesce a strisciare su diversi tipi di terreno, in salita, in discesa, superando ostacoli.

Quando il bambino è competente agisce in autonomia, sempre relativamente alla sua età, e risolve situazioni sempre più complesse.

Le principali capacità motorie, che con l'esperienza diventano

competenze possono essere raggruppate in tre aree:

- **Manualità e tattilità.** La manualità è la capacità di afferrare, lanciare, tirare, spingere, tenere, aggrapparsi, arrampicarsi. La tattilità è la capacità di riconoscere oggetti con il tatto. Sono competenze motorie che richiedono soprattutto l'utilizzo degli arti superiori: braccia e mani.
- **Mobilità.** È la capacità di spostarsi nello spazio, di strisciare, andare carponi, camminare, correre, saltare. Vengono utilizzati arti inferiori e superiori.
- **Equilibrio.** È la capacità di mantenere il corpo in una data posizione o di riprenderla dopo un cambiamento, per esempio a seguito di una spinta. L'equilibrio comprende la capacità di rispondere e contrastare la forza di gravità che il bambino inizia a sviluppare dal momento della nascita; è anche la capacità di camminare su una superficie molto stretta o di trasportare un oggetto sulla testa. Questa capacità richiede lo sviluppo delle vie vestibolari e il coinvolgimento sia del tronco che degli arti.

Come si sviluppano le capacità motorie?

Nel trattare in dettaglio più avanti ciascuna delle competenze motorie riporteremo delle tabelle che mostreranno l'ordine con cui le diverse capacità sono acquisite all'interno di ciascuna area. Quanto lì riportato è puramente indicativo perché tempi e modalità dello sviluppo motorio sono estremamente variabili da bambino a bambino e moltissimo dipendenti dalle esperienze che il bambino fa o può fare e dalle diverse culture.

Non preoccupatevi quindi se il vostro bambino passa da una capacità all'altra saltando un passaggio intermedio. Pensate che molti dei bambini che vivono nei paesi del Terzo Mondo imparano a camminare senza aver mai strisciato! Pensate anche che molto dipende dalle opportunità che offrite al vostro figlio.

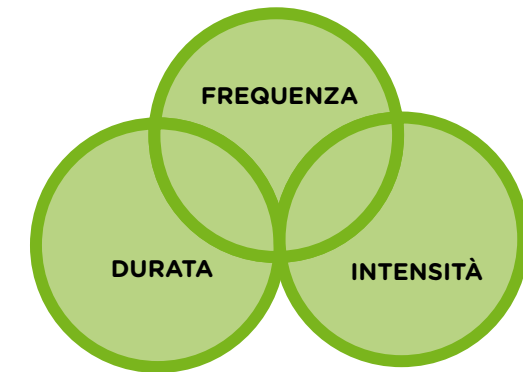
Per esempio, un bambino sempre tenuto nel box difficilmente imparerà a gattonare, perché per lui sarà più utile imparare ad alzarsi e a camminare, trovandosi in uno spazio molto minuto; un bambino "di città" sarà meno capace di arrampicarsi su un albero o di correre sicuro di sé lungo uno scosceso sentiero di campagna.

Cosa bisogna sapere per facilitare il corretto sviluppo motorio del bambino?

Vi sono alcune conoscenze fondamentali da sapere e raccomandazioni da tenere presenti. Le conoscenze si riferiscono al fatto che qualunque capacità motoria, per poter crescere e diventare una competenza applicabile in qualunque situazione, ha bisogno di essere provata ed "allenata".

La figura 2 mostra cosa significa "allenare":

Figura 2
Le tre variabili dell'attività fisica che sono alla base dell'allenamento



Quindi, per correre bene non basta andare una volta al mese al parco; occorre che le opportunità di gioco in cui il bambino può correre siano quotidiane e abbondanti (agire sulla frequenza), che il bambino possa correre sempre più a lungo (durata) e con intervalli di sosta sempre più corti (intensità).

Le esperienze e la possibilità di compierne il più numerose e diversificate possibile, dettano quindi il ritmo di sviluppo di un bambino. Il ritardo dei tempi nell'acquisizione di una competenza, dovuto alla mancanza di esperienza, spesso può essere recuperato. Tuttavia è importante sapere che, nel frattempo, possono essere insorte nel bambino condizioni difficilmente modificabili successivamente. Per esempio, la mancata educazione al movimento porta ad abitudini sedentarie associate a bassa autoefficacia, bassa autostima, mancato sviluppo di relazioni sociali coi compagni, preferenza per giochi tranquilli piuttosto che di movimento, attitudine ad ingrassare. Se il bambino non ha sviluppato adeguatamente la muscolatura delle braccia e del tronco può andare incontro a problemi di postura quando, andando alla scuola primaria, dovrà passare ore seduto al banco ed impegnare in continuazione le braccia, la mano e le dita per scrivere. Ricordiamoci che la scuola primaria ha tempi e ritmi molto veloci e un bambino che al primo anno presenta difficoltà che sono anche solo di natura motoria e non intellettuale, spesso fatica poi a recuperare. È anche importante che il genitore (ma non solo lui) si renda conto che l'acquisire capacità motorie nei

primi anni di vita ("allenare") è un processo educativo che richiede da un lato la partecipazione (e quindi il rispetto delle esigenze) del bambino e dall'altro la disponibilità dell'adulto a creare le condizioni (ambientali e psicologiche) perché il gioco abbia la possibilità di espandersi per soddisfare le esigenze di crescita del bambino.

Nelle pagine che seguono forniremo alcune indicazioni su come comportarsi e su come si possa strutturare l'ambiente (anche quello domestico) per facilitare la crescita delle capacità motorie. Molte di queste indicazioni si riferiscono soprattutto alle fasi di sviluppo del movimento che avvengono principalmente nel corso dei primi tre anni di vita. Nei tre anni successivi assistiamo invece al consolidamento e al raffinamento delle diverse capacità motorie che si basano fondamentalmente sulle possibilità del bambino di fare esperienze numerose e diversificate.

Nel riportare queste indicazioni, inseriamo anche alcuni suggerimenti su come il parco PrimoSport 0246 possa essere utile per lo sviluppo delle competenze motorie. Benché queste indicazioni siano d'utilità diretta solo per quei genitori che hanno la possibilità di visitare frequentemente tale parco, esse sono però utili indicazioni su come sfruttare tutte le occasioni ed opportunità che per caso incontriamo in tanti spazi pubblici e privati.



LA MOBILITA'

Età	Mobilità
1 MESE	Movimento arti senza spostamento
2,5 MESI	Striscio in posizione prona che culmina in schema crociato
7 MESI	Andatura a carponi che culmina con schema crociato
12 MESI	Cammino con le braccia in funzione di equilibrio e poste sopra o all'altezza delle spalle
18 MESI	Cammino con le braccia libere da funzioni di equilibrio
36 MESI	Cammino e corsa in schema crociato completo
72 MESI	Uso della gamba per movimenti sofisticati e controllata da emisfero dominante

Schema 3



Lo schema 3 (MOBILITA') mostra lo sviluppo delle diverse forme di mobilità durante la crescita da 0 a 6 anni. Come già detto sopra, sequenze e tempi sono puramente indicativi. Lo sviluppo della mobilità (quindi della capacità di spostare il corpo nello spazio) prevede fasi tipiche e quasi uniche dei primi mesi di vita (striscio, andatura a carponi) e altre, acquisite generalmente all'interno di primi tre anni di vita, che successivamente vengono raffinate e potenziate. Affrontiamo per primi i movimenti dell'area della mobilità che caratterizzano i primi mesi di vita.

Lo striscio è il movimento che permette al bambino di fare degli spostamenti, spesso inizialmente indietro e successivamente in avanti, con il corpo completamente appoggiato al pavimento, in posizione prona. La massima espressione dello striscio è quando viene realizzato in perfetto schema crociato, cioè quando all'avanzare del braccio destro corrisponde l'avanzare della gamba sinistra e viceversa



Andatura carponi è il movimento con cui il bambino si muove in avanti alzando la pancia dal pavimento, in appoggio su mani e ginocchia. Anche in questo caso lo schema crociato rappresenta la tappa finale. Non tutti i bambini strisciano o si spostano con andatura carponi. Spesso dipende dalle opportunità che hanno.

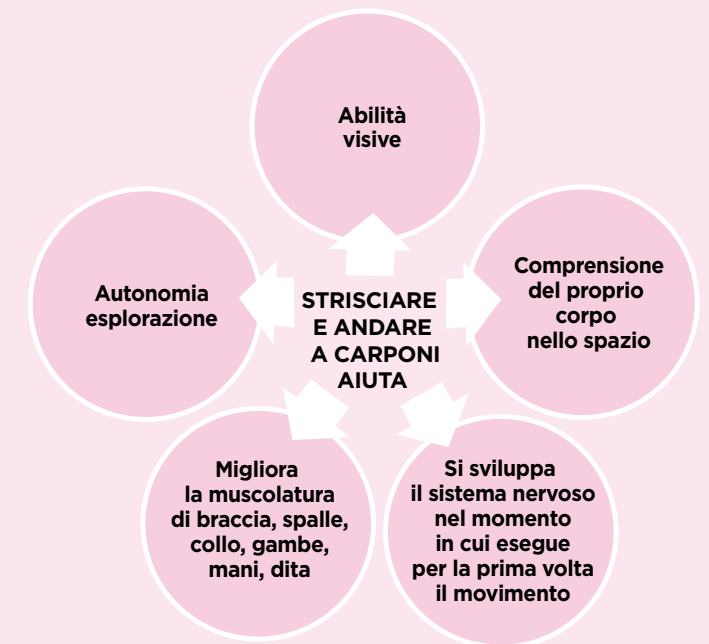


Figura 4

La figura 4 segnala i vantaggi che il bambino acquisisce muovendosi nello spazio attraverso lo striscio e l'andatura a carponi. L'esperienza in queste fasi consente lo sviluppo adeguato della muscolatura delle braccia, delle spalle e del collo.

Come facilitare lo striscio e l'andatura a carponi?

In questa fase della vita il bambino è a contatto con il pavimento con tutto il suo corpo e non solo con i piedi. È quindi necessario che il pavimento sia sicuro, pulito, caldo, adatto alle esigenze del movimento richiesto:

- **STRISCIO:** morbido ma non troppo, per permettere lo scivolamento. È ideale un materassino di gomma piuma rigida, ricoperto di finta pelle.
- **ANDATURA CARPONI:** pavimento morbido e soffice. Sono ideali materassini di gomma piuma morbidi, rivestiti di stoffa e pavimenti coperti da moquette a pelo lungo.

Quale è l'abbigliamento più adatto?

L'abbigliamento del bambino dovrà essere comodo per il movimento richiesto:

- STRISCIO: maglietta e pantaloni o pannolino ma mani, gomiti e piedini nudi per esercitare presa sulle superfici
- ANDATURA CARPONI: pantaloni lunghi e se possibile con rinforzo alle ginocchia e piedi nudi.

Quale aiuto può dare il genitore?

È importante che il bambino, una volta imparato il nuovo movimento, abbia la possibilità di ripetere l'esperienza e di provarla anche in ambienti diversi, in piena autonomia. La presenza accanto al bimbo è la migliore forma di aiuto.

La mamma o il papà dovrebbero cercare di sedersi o sdraiarsi sul pavimento insieme al bambino, di incoraggiarlo a fare i primi tentativi di movimento autonomo con la voce ma anche mostrandogli un oggetto da raggiungere. Fargli sentire l'affetto e l'amore sono sempre le condizioni principali per lo sviluppo, a cui è bene affiancare la cura dell'ambiente introducendo tutte quelle condizioni e modifiche che possono favorire l'esperienza e rimuovendo quelle che possono ostacolarla.

A che età i bambini strisciano e si spostano carponi?

La tabella indica che i bambini strisciano mediamente attorno ai 2,5 mesi e vanno carponi attorno ai 7 mesi; ma, come abbiamo ribadito più volte, i tempi dipendono molto dalla frequenza, intensità e durata con cui l'esperienza viene condotta.

Può il parco giochi Primo Sport 0246 essere utile per lo sviluppo dello striscio e dell'andatura a carponi?

È un parco speciale, pulito, curato e sicuro. Pertanto è un luogo molto adatto anche a bambini così piccoli. La mamma può portare con sé il proprio materassino e metterlo sul prato curato e pulito, nei primi tempi. Quando il bambino sa spostarsi autonomamente con andatura carponi è consigliabile che venga messo anche sui camminatoi di gomma, sulle piattaforme dei giochi e sull'erba, in modo da offrirgli l'opportunità di muoversi anche su superfici diverse e sviluppare così le proprie competenze legate a questa andatura.

Camminare: spostamento in stazione eretta con i piedi.

- Cammino iniziale: le braccia sono usate in posizione di



equilibrio all'altezza delle spalle o sopra.

- Cammino con braccia libere dalla funzione prioritaria di equilibrio.
- Cammino in perfetto schema crociato.

Correre: spostamento in stazione eretta con una fase di volo. I vantaggi sono i medesimi già segnalati per lo striscio e l'andatura a carponi ma, ovviamente, i distretti muscolari che sono ora interessati e che quindi si sviluppano sono prevalentemente quelli degli arti inferiori.

Come facilitare il camminare e il correre?

Di seguito sono riportate alcune raccomandazioni che è importante seguire per aiutare il bambino ad acquisire senza problemi le giuste capacità di camminare e correre.

- Evitare girelli, box e infant seat. Questi ausili domestici in realtà limitano la possibilità di movimento del bambino; sono oggetti molto comodi per l'adulto, che non ha la preoccupazione di controllare in continuazione il bambino, ma sono un ostacolo all'acquisizione di una giusta autonomia di spostamento. Ricordiamoci sempre i dati della ricerca scientifica: il bambino che può fare esperienza è in grado di riconoscere il pericolo ed evitarlo.
- Incoraggiare il bambino a camminare e complimentarsi con lui.
- Favorire lo sviluppo della sua autonomia e non dargli la mano, per aiutarlo a camminare. Dare la mano all'adulto implica che il bambino deve mantenere un equilibrio

diverso da quello che avrebbe se fosse libero e, di fatto, rallenta l'acquisizione dell'autonomia motoria. Tentare di muoversi in autonomia sviluppa inoltre la sua capacità strategica di adattamento, i suoi processi di scelta. Cadendo, impara a cadere senza farsi male. Tanti incidenti che occorrono in bambini più grandicelli possono essere riconducibili alla poca esperienza fatta nel gestire il proprio corpo nello spazio.

- Mano a mano che cammina farlo camminare sempre di più
- Quando cammina abbastanza bene portarlo su superfici diverse, (sabbia, erba, foglie,...) e fargli fare percorsi in salita e discesa.
- Dargli da trasportare degli oggetti sempre più pesanti.

Quale è l'abbigliamento più adatto?

Il bambino dovrebbe camminare a piedi nudi il più possibile, per irrobustire bene la struttura della caviglia. Gli abiti, leggeri e non attillati, dovrebbero comprendere pantaloni lunghi per ridurre i traumatismi che invariabilmente comportano le cadute. Se il bambino corre su terreni esterni sono opportune delle buone scarpe da ginnastica.

Quale aiuto può dare il genitore?

La presenza accanto al bimbo è la migliore forma di aiuto. Fargli sentire l'affetto e l'amore è la condizione principale per lo sviluppo, insieme alla cura dell'ambiente e di tutte le condizioni che possono favorire l'esperienza. Giocare con il bambino, portarlo a fare lunghe passeggiate in mezzo alla natura, cercando ambienti con diversa struttura di pavimentazione e pendenza sono gli aiuti migliori che il genitore può fornire.

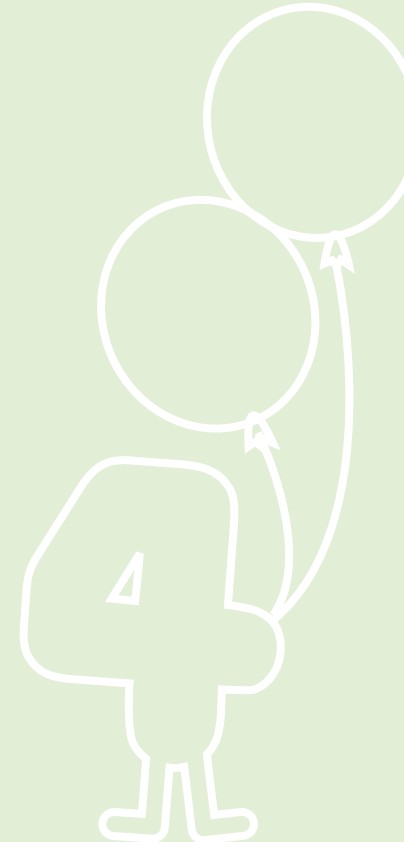
Può il parco giochi Primo Sport 0246 essere utile per lo sviluppo del cammino e della corsa?

Il parco è strutturato per favorire lo sviluppo delle competenze motorie anche nell'ambito del camminare e del correre. La collinetta naturale permette ai bambini e alle bambine di sperimentare e di impraticarsi nel correre in salita e in discesa, in avanti, in dietro, di fianco. I diversi tipi di pavimentazione (erba, terra, gomma dura, gomma morbida) forniscono ottime opportunità di ambiente diversificato; la continua pulizia effettuata dal servizio di manutenzione consente ai bambini più piccoli di appoggiare tutte le parti del corpo al suolo senza alcun problema di tipo igienico.

MANUALITÀ - TATTILITÀ

Età	Manualità	Tattilità
1 MESE	Riflesso prensile	Riflesso di Babinski
2,5 MESI	Rilascio della presa	Percezione di sensazioni vitali
7 MESI	Presa volontaria	Apprezzamento delle sensazioni gnostiche
12 MESI	Opposizione "corticale" in una mano: capacità di opporre indice e pollice per afferrare un oggetto	Riconoscimento della terza dimensione attraverso il tatto di oggetti apparentemente piatti
18 MESI	Opposizione "corticale" in entrambe le mani e contemporaneamente	Differenziazione attraverso il tatto di oggetti simili ma diversi
36 MESI	Uso delle mani per compiti complessi con una mano dominante	Capacità di specificare le caratteristiche di oggetti attraverso il tatto
72 MESI	Uso costante di una mano con funzione dominante	Identificazione di oggetti attraverso il tatto

Schema 5



Manualità. Si intende la capacità di afferrare, lanciare, tirare, spingere, tenere, aggrapparsi, arrampicarsi;

Tattilità. Si intende la capacità di riconoscere oggetti con il tatto.

Lo schema 5 mostra lo sviluppo di questa area della motricità durante i primi 6 anni di vita. Come già detto sopra, sequenze e tempi sono puramente indicativi e strettamente dipendenti sia dal bambino che dall'ambiente in cui vive e dalle esperienze a cui è esposto.

La prima forma di manualità è la presa volontaria di un oggetto. In seguito il bambino riesce a opporre indice e pollice in una mano (ad esempio quando raccoglie una briciola) e successivamente è in grado di farlo con entrambe le mani contemporaneamente. Usa poi le due mani per uno scopo con una delle due dominante; infine la mano dominante, si "raffina" per compiere le attività più complesse come, per esempio, scrivere.

Perché è importante che i bambini sviluppino manualità e tattilità?

- L'utilizzo della mani è fondamentale per la specie umana e il bambino necessita anche di sviluppo di dita forti, che permettono poi di sviluppare al meglio la motricità fine.
- La motricità fine è fondamentale per imparare a scrivere e per permettergli di realizzare giochi e attività di precisione con l'uso delle mani.
- Poter manipolare un oggetto, girarlo e rigirarlo tra le mani permette al bambino di conoscerlo e se lo segue anche con lo sguardo di sviluppare la visione tridimensionale.
- Lo sviluppo della manualità grossolana può sviluppare anche la catena cinetica del braccio, spalla, utili per mantenere la postura.
- Lo sviluppo della tattilità, come capacità di distinguere un oggetto è molto importante anche come stimolo del processo cognitivo della memoria.

Qual è la mano dominante?

La specializzazione del sistema nervoso porta ad identificare una mano come quella che tiene un oggetto e l'altra come quella che tiene le forbici e lo taglia.

È importante che il bambino abbia modo di fare esperienze di manualità per poter sviluppare la dominanza laterale.

Maggiori sono le esperienze che fa, e prima sarà in grado di

sviluppare questa condizione. Per aiutarlo è opportuno:

- offrirgli opportunità di utilizzo di oggetti che richiedono entrambe le mani, in modo da fargli ricercare le strategie motorie adatte e consolidare poi le scelte fatte.
- È opportuno che l'adulto dia un oggetto al bambino di fronte, non sbilanciandosi a destra o a sinistra, per non indurre il bambino all'utilizzo di una mano.
- È fondamentale che l'esperienza sia ripetuta.





Quale aiuto può dare il genitore?

La presenza accanto al bimbo è la migliore forma di aiuto.

Il bambino piccolo ha il riflesso prensile, cioè afferra automaticamente tutto ciò che trova e non riesce volontariamente ad aprire la mano.

È utile proporgli situazioni in cui sarà costretto ad afferrare qualcosa e a stringere e poi aiutarlo ad aprire la mano. Provare tante volte lo aiuta a comprendere cosa significa aprire la mano e quindi ad accelerare lo sviluppo del sistema nervoso, rispetto alla capacità di prensione.

Per aiutare il bambino a superare il riflesso prensile un semplice aiuto può consistere nell'appoggiare il bambino in posizione supina su un telino o su un materassino e portare le sue mani a toccare il vostro pollice o una sbarra.

Lui si aggrapperà e, a questo punto, lo si solleverà di qualche cm, per qualche attimo, naturalmente sorreggendo tutto il corpo, collo compreso.

Dopo un po' lo si aiuterà a staccarsi.

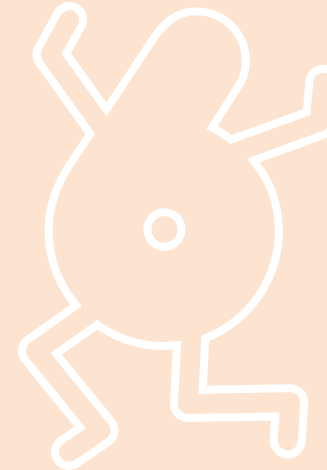
In momenti successivi, il genitore può facilitare lo sviluppo della muscolatura delle braccia offrendo al bambino opportunità ripetute, anche in ambiente domestico, di arrampicate. Per esempio, salire sul divano e sul letto da solo; oppure, quando è più grandicello, appendendo in stanza degli anelli per giocare "alla scimmia appesa" per rinforzare le braccia.

Può il parco giochi Primo Sport 0246 essere utile per lo sviluppo della manualità e della tattilità?

L'utilizzo degli spazi e degli attrezzi del Parco può essere molto utile in tutte le fasi di sviluppo di manualità e tattilità. Riportiamo di seguito alcune indicazioni ed esempi.

- Diversi giochi prevedono che il bambino stia attaccato a maniglie e barre, anche solo per alzarsi sulle gambine.
- La scala orizzontale, utilizzata dai più grandi per le brachiazioni e per le arrampicate, può essere utilizzata anche dal bambino piccolo adeguatamente sorretto dal genitore. Restando appeso anche solo per pochi istanti, il bambino ha modo di percepire il peso del proprio corpo.
- Mano a mano che cresce in età e in esperienza portarlo ad effettuare le "brachiazioni", cioè a camminare con le mani, rimanendo sospeso ad una scala orizzontale.
- Fare diversi esercizi di arrampicata, utilizzando quindi mani, braccia, busto.

- Permettere al bambino di raccogliere oggetti di diverso peso e dimensione.
- Lasciargli manipolare oggetti.
- Giocare con la sabbia e con l'acqua.
- Trovare oggetti nascosti nella sabbia e identificarli senza guardarli.



EQUILIBRIO

L'equilibrio è la capacità di mantenere il corpo in una certa posizione o di recuperare la posizione dopo una spinta, oppure di camminare su superfici instabili o con base di appoggio stretta. È collegato allo sviluppo dell'apparato vestibolare. L'equilibrio si distingue in:

Equilibrio passivo: capacità del bambino di mantenere la postura resistendo alle sollecitazioni esterne, come ad esempio essere trascinato su un telino a terra, essere dondolato, essere portato in braccio...

Equilibrio attivo: movimento volontario con il quale il bambino rimane fermo in una posizione o recupera una posizione dopo uno spostamento, oppure cammina su superfici instabili e ristrette.

L'equilibrio è una competenza basilare, poiché sta alla base dello sviluppo delle altre competenze. Per camminare è necessario riuscire a rimanere in equilibrio, per utilizzare le mani da seduto è necessario rimanere in equilibrio. La prima forma di equilibrio si ha quando il bambino rimane seduto e libera così le mani rendendole disponibili all'esplorazione tattile. La manipolazione degli oggetti e la capacità di convergere gli occhi aiuta il bambino a sviluppare la capacità



di vedere un oggetto in tutte le sue tre dimensioni. Altra caratteristica importante dell'equilibrio è che necessita di una adeguata muscolatura corporea. Quindi, per sviluppare le capacità di equilibrio, il bambino dovrà sviluppare di pari passo anche gran parte della propria muscolatura corporea. Allo stesso tempo, le attività che raffinanano e potenziano le capacità di equilibrio influenzano positivamente lo sviluppo della muscolatura.

Perché è importante che i bambini sviluppino l'equilibrio?

- Aiuta lo sviluppo del movimento degli occhi e della visione.
- Il bambino percepisce il proprio corpo e l'ambiente intorno a sé, in relazione.
- Impara a gestire le diverse situazioni.

La capacità di stare in equilibrio permette al bambino di affrontare le variazioni che l'ambiente esterno continuamente gli sottopone. Imparare a gestire le situazioni motorie caratterizzate da condizioni di equilibrio difficili è il presupposto di base all'acquisizione delle altre.

Cosa fare per aiutare lo sviluppo dell'equilibrio?

- Appena nato portarlo in braccio in giro per la casa, muovendolo delicatamente in tutte le direzioni, con movimenti verso l'alto, il basso, a destra, sinistra, dondolamenti.
- Da sdraiati sulla schiena, supini, muovere in aria il bambino.
- Stare seduti su un'altalena o una sedia a dondolo e tenerlo in braccio mentre si dondola.
- Metterlo supino o prono o di fianco su un cuscino e muovere il cuscino facendolo strisciare in avanti, indietro, a destra, a sinistra.
- Sollevare il cuscino da terra e ripetere gli stessi movimenti.
- Fargli fare dei rotoloni da una parte o dall'altra, su un materassino.
- Tenerlo in braccio e fare piccole corsette o saltelli, facendo delicate piroette.
- Quando è più grandino metterlo su un telino e trasportarlo sul pavimento.
- Metterlo sul telino e trasportarlo in due, sollevandolo da terra.
- Prenderlo per mani e piedi, in due e farlo dondolare



- Afferrarlo per le mani e farlo girare.
- Afferrarlo per i piedi e farlo girare.
- Fare rotolare il bambino.
- Fargli fare le capriole in avanti e indietro.
- Farlo camminare su superfici instabili e con base di appoggio ristretta.

È fondamentale l'esperienza ripetuta.

Quale aiuto può dare il genitore?

Nei primi mesi di vita è importante stare vicino al bambino, curandolo, massaggiando il suo corpo e portandolo nello spazio: queste attività lo aiutano a prendere coscienza del proprio corpo. Offrire al bambino l'opportunità di provare le esperienze indicate nei paragrafi precedenti aiuta sicuramente un sano sviluppo dei processi vestibolari e visivi che sono alla base dell'equilibrio. Aiutato dal genitore, il bambino acquisisce maggiore senso di autoefficacia, sicuro anche della sua relazione con chi si cura di lui.

Può il parco giochi Primo Sport 0246 essere utile per lo sviluppo dell'equilibrio?

Il parco è un luogo eccezionale per lo sviluppo delle capacità di equilibrio.

Molte delle indicazioni fornite sopra possono infatti essere messe in atto nel parco, utilizzando i giochi presenti che possono essere di grande stimolo. Altalene, scivoli, assi di equilibrio, piattaforme mobili, giochi con molle sono infatti ideali per lo sviluppo dell'equilibrio.

Quali sono gli ambienti motori che favoriscono lo sviluppo motorio di un bambino?

Non tutte le situazioni, dedicate al bambino sono in realtà favorevoli. Per una scelta adeguata è necessario tenere conto di alcuni aspetti, come l'ambiente, che deve offrire l'opportunità di esercitare le principali aree (manualità, mobilità, equilibrio) di sviluppo motorio del bambino in un contesto ludico.

Lo spazio e gli attrezzi/giochi devono permettere al bambino di: (area mobilità) strisciare, gattonare, camminare, correre, saltare; (area manualità) giochi con palla e altri oggetti, manipolazioni, arrampicate; (area equilibrio) giochi e attrezzi che permettano lo sviluppo dell'equilibrio passivo (es. altalene) e attivo (es. asse d'equilibrio).

Come possono i nostri bambini migliorare le loro capacità motorie in un parco giochi?

I bambini che vanno in un parco desiderano utilizzare gli spazi e le strutture come meglio credono per tutto il tempo che hanno a disposizione.

Spesso l'organizzazione degli spazi e la scelta delle strutture segue criteri non definiti e non finalizzati ad uno scopo preciso. Inoltre, molte delle scelte sono motivate da convinzioni non necessariamente verificate. Per esempio, è difficile dire se i bambini piccoli prediligano andare sullo scivolo perché lo scivolare è un'attività per loro gratificante o perché lo scivolo è un gioco che trovano poche volte. Di fatto, tutti i parchi sono dotati di scivolo ma in realtà nessun bambino ha mai fornito la sua opinione in merito e nessun genitore si è mai chiesto a cosa possa servire.

Una situazione diversa si ha con il parco Primo Sport 0246 in cui sia l'organizzazione degli spazi che la distribuzione e la scelta degli attrezzi sono finalizzati allo sviluppo senso-motorio del bambino. Benché unico, questo parco può consentire di definire alcune regole a cui un genitore può attenersi per sfruttare al meglio quanto messo a disposizione localmente a lui e al suo bambino.

Come può giocare un bambino al parco Primo Sport 0246?

La prima regola è che il bambino deve essere messo in grado di giocare. Esistono diverse modalità di gioco: libero, semi-strutturato e strutturato.

Per **gioco libero** si intende che il bambino sceglie sia il tipo di gioco che la modalità di esecuzione. È la forma più naturale di gioco nei primi anni di vita ed è quella a cui viene dato maggior valore in termini educativi e di crescita delle capacità individuali.

Per **gioco semi-strutturato** si intende un'attività in parte guidata dal genitore o dall'insegnante che invita il bambino a seguire

uno specifico percorso di giochi senza tuttavia intervenire sulle modalità di utilizzo del gioco stesso.

Per **gioco strutturato** si intende un'attività nella quale il bambino viene condotto lungo un percorso e gli viene anche mostrato cosa deve fare durante le fasi di passaggio. La tipica situazione di gioco strutturato sono le attività condotte nelle scuole sportive (calcio, basket, ecc). Di questa tipologia di gioco non parleremo nel resto del libro.

Il genitore che vuole interessarsi allo sviluppo delle competenze motorie del proprio figlio nella fascia d'età 0-6 anni, deve creare le condizioni perché il proprio figlio abbia possibilità quanto più ampie e diversificate di effettuare esperienze di gioco libero o semi-strutturato. La regola principale che deve seguire è che la scelta del gioco deve essere meditata in funzione di cosa se ne vuole trarre e il tempo ad esso dedicato deve essere ampio ed adeguato.

È importante anche ricordare che il fattore imitazione è molto sviluppato nel bambino, soprattutto in quello piccolo. Per esempio, una mattina in cui i bambini della scuola dell'infanzia facevano attività al parco PrimoSport 0246, un bambino di un paio di anni si è avvicinato con l'intento di mescolarsi coi bambini più grandi e giocare con loro. Il nonno riferiva che il giorno precedente il bambino non voleva saperne di giocare in quello spazio! L'imitazione è anche un importante strumento che il bambino usa per raffinare le proprie strategie motorie: un ostacolo insuperabile diventa facile se si guarda come l'amico ha risolto il problema!

Nello scegliere lo spazio all'aperto in cui portare il proprio figlio, il genitore dovrebbe valutare le opportunità di incontro tra bambini oltre a quelle tra adulti o la comodità dei servizi disponibili (toilette, fasciatoio, bar, servizio di baby-sitteraggio, ecc.).

Cosa è opportuno dire o non dire al bambino che pratica attività motoria?

"Sei un polentone!" E i compagni lo guardano, ridacchiano e ripetono quanto detto dalla maestra!

Questa e frasi simili si sentono spesso dire al bambino che agisce in modo un po' impacciato o che non riesce a fare le cose come vorremmo noi. Anche le insegnanti spesso usano questo linguaggio ed è quanto di peggio si possa offrire al piccolo.

Il grande neuro scienziato J. LeDoux sostiene che le emozioni, derivanti dall'esposizione all'ambiente fisico-umano, determinano il modo in cui il cervello prende forma. Emozioni positive si associano a vissuto positivo e a esperienza di successo, producendo un aumento di motivazione a ripetere l'esperienza. Emozioni negative, al contrario inibiscono l'attività. Una parola fuori luogo



può innescare confronti coi compagni più abili, diminuzione del senso di autoefficacia, perdita della motivazione, rinuncia ad agire. È importante quindi che il bambino associ a ciò che fa esperienze di successo, vissuto positivo ed emozioni positive.

Vi è poi l'effetto Pigmalione o profezia auto-avverante. Il bambino che si sente dire cose che lo mettono a disagio, mano a mano si convince che la realtà è proprio quella che gli viene detta e quindi assume realmente le caratteristiche predette. Fa questo nel bene e nel male. È importante, dunque, valorizzare il bambino, enfatizzare ogni sua conquista e successo. Egli sta intraprendendo una strada nuova ed è importante essere positivi e gratificanti. Anche se il nostro bambino non è bravo come l'amico, è necessario stimolarlo positivamente facendogli presente “ciò che sa fare” e non quello che non è in grado di fare. Possiamo aiutarlo a migliorare costruendogli opportunità diversificate e adatte a lui, in grado di produrgli esperienze di successo e aumentando mano a mano le difficoltà. L'obiettivo è che il bambino impari qualcosa di più di ciò che sa fare.

Come è opportuno agire, quando il bambino si cimenta in attività “pericolose”?

Innanzitutto pericoloso è qualcosa di molto soggettivo. Dipende spesso dalla percezione dell'adulto delle proprie capacità di intervento in aiuto del bambino in caso di difficoltà. La percezione del pericolo varia poi nelle diverse culture. Cosa significa?

Quando una mamma che ha paura dell'acqua accompagna il proprio bambino in piscina, fatica a trasmettere sicurezza al bimbo, poiché lei stessa è impaurita e non certa di poter intervenire in caso di difficoltà. Di conseguenza si sente a disagio e avrà più timore di un'altra mamma nel fare alcuni giochi con lui.

D'altro canto, il bambino ama sperimentare tutto ciò che può e, come le ricerche ci dicono, entro i primi anni di vita la sua capacità di prevenire il pericolo molto dipende dalle sue competenze motorie. Il bambino molto abile e esperto nell'arrampicarsi, sarà un bambino in grado di prevedere i rischi e di fermarsi prima di mettersi nei guai. Vi è mai capitato di vedere un bambinetto di 2-3 anni che si arrampica veloce e convinto su una scala, raggiungendo anche altezze elevate? Avete poi visto cosa succede quando deve scendere? Vi riferiamo le osservazioni ripetute condotte sul gioco dell'arrampicata, del parco giochi Primo Sport 0246. Si tratta di una struttura che consente ai bambini di arrampicarsi su una scala a pioli o su una rete e di cimentarsi, una volta in cima alla struttura, nel restare appesi o nel provare a “camminare con le mani”. I bambini abili salgono la rete o la scaletta fino in alto (o anche solo una parte) e scendono lentamente. I bambini che non sono abili arrampicatori traggono facilmente in inganno: spesso alla vista della scaletta salgono velocemente, ma quando è il momento di scendere agiscono nel seguente modo:

- Si buttano all'indietro, all'improvviso (i più piccoli: alla base vi sono dei tappeti morbidi).
- Provano a scendere saltando i gradini e facendo quindi passi troppo lunghi per la loro gambetta, fino a cadere.
- Talvolta piangono e chiedono aiuto.

Cosa fare quando il gioco “sembra” pericoloso?

È sempre opportuno seguire il bambino e stargli accanto quando si cimenta in esperienze in cui non è abile. Vietargliele significa solo stimolarlo a intraprendere l'attività di nascosto impedendo, in questo modo, che possa essere aiutato (se serve) da un adulto esperto nei suoi primi tentativi. Sicuramente l'atteggiamento migliore è quello della prevenzione che deve consistere non già nel rimuovere il gioco “pericoloso” o l'opportunità di giocare, ma nel rafforzare le competenze motorie del bambino. In questo modo sviluppiamo l'autonomia, la sicurezza e il controllo del movimento.

È quindi importante:

- favorire sin da appena nati l'attività libera, esploratoria del bambino.
- Fare in modo che anche la casa possa essere una palestra per il bambino, fornita di diverse opportunità che consentano la pratica delle attività motorie di base.
- Portarlo spesso fuori casa, all'aperto. L'attività all'aria aperta produce enormi risultati positivi nello sviluppo del bambino.
- Dargli opportunità di frequentare ambienti ludico-motori, che favoriscono lo sviluppo motorio.

Spesso l'adulto è preoccupato perché i bambini, quando sono eccitati, sono agitati e diventano imprevedibili. Come comportarsi?

L'imprevedibilità dei bambini quando scorrazzano felici ed esagitati è tale che qualcuno di loro, mentre voi state leggendo questa pagina, è già salito sopra alla scala orizzontale ed è pronto per lanciarsi in volo!

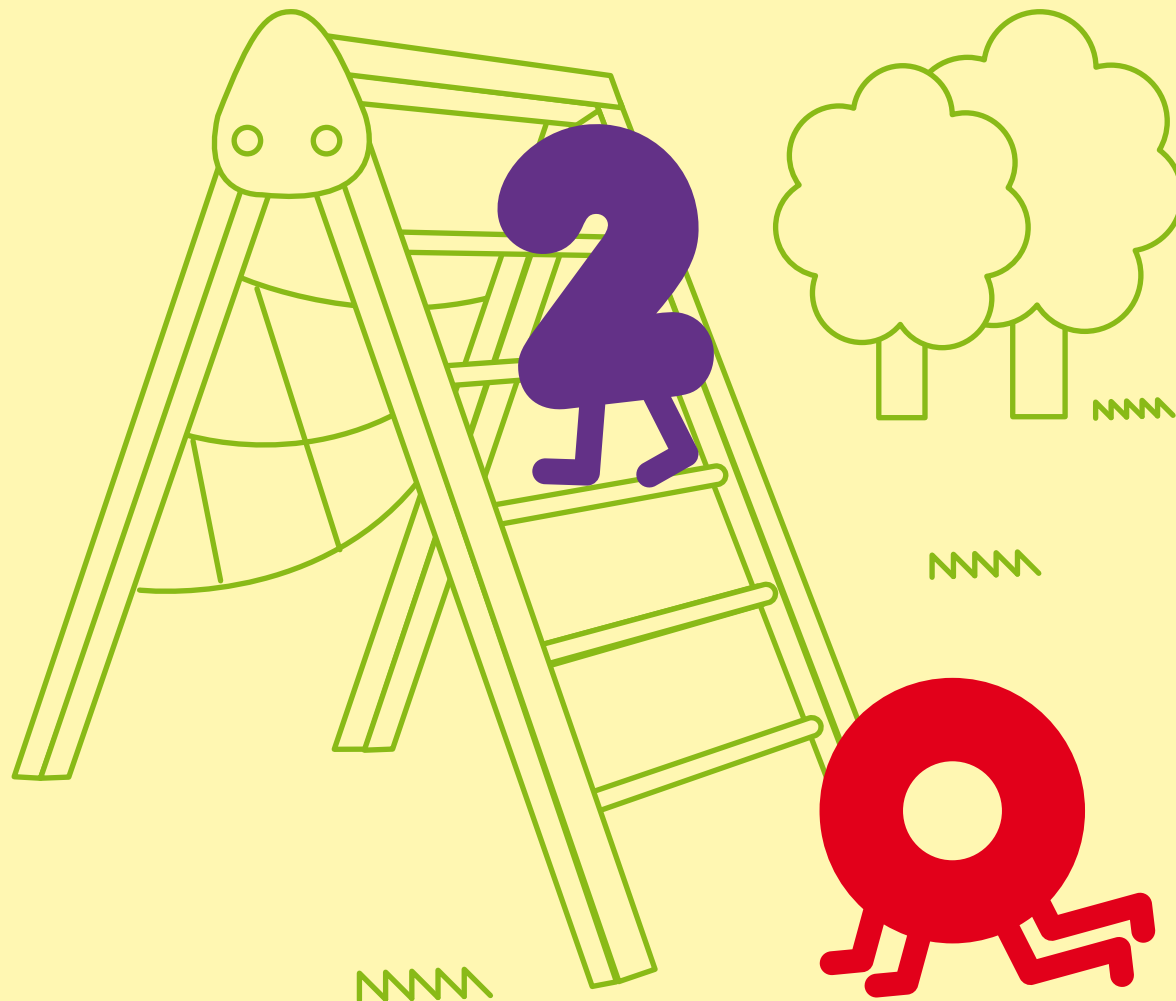
Prima di farci prendere dall'ansia, ricordiamoci però che l'attività motoria è un'ottima opportunità "di sfogo" soprattutto per i bambini che faticano a stare fermi. È importante indirizzare le loro energie nel movimento e nel prestare attenzione a ciò che fanno. Si può agire efficacemente anche quando i bambini sono al massimo dell'agitazione (pronti quindi a mettersi nei guai!) seguendoli e richiedendo loro qualcosa di particolare, non solito, a cui debbano prestare attenzione. Ad esempio, il vostro bambino si arrampica sulla scaletta che porta alla scala orizzontale; quando arriva in cima vi vorrà mostrare quanto è bravo a fare un bel salto invece che cimentarsi sulla scala orizzontale per rinforzare le braccia. Data l'altezza, voi preferite che non faccia troppi salti per il rischio di slogarsi una caviglia. Invece di proibirgli di usare l'attrezzo, chiedetegli di provare ad aggrapparsi alla scala orizzontale dicendogli ad esempio che l'uomo ragno (personaggio conosciuto e apprezzato dai bambini, anche stranieri) quando era piccolo si esercitava su un gioco simile e adesso si arrampica dovunque. Il piccolo rimane in genere molto affascinato da questa cosa e prova a fare quanto gli abbiamo chiesto, ma con molta attenzione, poiché gli abbiamo creato una rappresentazione mentale, seppure generica, della situazione che conosce poco. Quando ha provato ad appendersi, anche se rimane pochi secondi e si stacca è importante fargli molti complimenti, anche perché, al di là del risultato motorio ha eseguito qualcosa al di fuori dei propri schemi. In questo modo andiamo a sollecitare anche il processo cognitivo dell'attenzione. Le ricerche hanno dimostrato l'efficacia di questa modalità per indurre comportamenti di apprendimento.



6. LA GESTIONE DEI RISCHI

nelle attività ludico-
motorie dei bambini

Valter Durigon



6. LA GESTIONE DEI RISCHI

“Il terreno piano è un’invenzione degli architetti. È adatto per le macchine non per i bisogni umani (...) Se l’uomo moderno è costretto a camminare sulla superficie piatta dell’asfalto e dei pavimenti (...) viene alienato dal suo contatto naturale e primordiale con la terra. Una parte cruciale del suo essere si atrofizza e le conseguenze sono catastrofiche per la sua psiche, per il suo equilibrio e per il benessere della sua intera persona”.

Friedensreich Hundertwasser
(architetto, pittore e filosofo viennese) 1991.

Correre in discesa, lanciarsi da uno scivolo, salire su un muretto per poi saltare giù, superare un fosso con un balzo, tentare di rimanere in equilibrio su una superficie instabile, inerpicarsi lungo una salita, arrampicarsi su un albero per poi penzolare ed oscillare sospesi ad un ramo, dondolare su un’altalena, sono effettivamente tutte attività che, oltre ad essere fondamentali per lo sviluppo motorio di ciascun individuo, sono anche estremamente coinvolgenti e piacevoli soprattutto per i bambini.

Tra tutte queste situazioni le arrampicate rivestono un ruolo estremamente importante nell’evoluzione del sistema antigravitario dell’essere umano. In effetti, dal punto di vista ontogenetico, il bambino passa da un sistema di deambulazione in quadrupedia durante i primi mesi di vita ad una situazione bipodolica: questo passaggio “dall’orizzontale al verticale” inizialmente avviene con l’ausilio delle prime grezze operazioni di arrampicata (in genere il bambino ricerca un appiglio per aiutarsi con le braccia ad ergersi in piedi), inoltre la stessa quadrupedia ha forti similarità con lo schema di movimento dell’arrampicata, al punto da poter affermare che il “gattonare” non è altro che un’arrampicata sul piano orizzontale.

Esperienza o prevenzione? Come comportarsi per ridurre l’incidenza di infortuni durante l’attività motoria dei bambini?

Le arrampicate, ma anche tutte le altre attività motorie svolte in forma più o meno spontanea dai bambini (traslocazioni, sospensioni, oscillazioni, scivolamenti, rotolamenti, ecc.), presentano comunque dei rischi d’infortunio di varia natura: traumi contusivi, abrasioni, tagli, escoriazioni, distorsioni, ecc. Diventa pertanto necessario adottare tutti gli accorgimenti possibili sia di tipo passivo (protezioni, strutture di assorbimento degli urti, spazi di rispetto, eliminazione di sporgenze ed angoli vivi, ecc.) che di tipo attivo (assistenza, sorveglianza, guida diretta da parte di adulti) per eliminare o, perlomeno ridurre, i margini di pericolosità ed i conseguenti rischi d’infortunio.

L’abolizione di ogni possibile pericolo non educa però alla

valutazione dei rischi ed al senso di responsabilità: è noto infatti che i bambini sono dotati di una naturale predisposizione nello spostare i propri limiti, pertanto la mancanza di un'adeguata educazione al rischio, o meglio al riconoscimento ed alla valutazione del rischio, dovuta ad un'esperienza motoria limitata esclusivamente a situazioni caratterizzate da livelli di protezione eccessivamente alti, comporta una scarsa coscienza del pericolo. Paradossalmente potrebbe accadere che bambini, abituati ad agire in un ambiente ipersicuro e ultraprotetto, assumano iniziative realmente rischiose, perché non sono stati messi nelle condizioni di conoscere i propri limiti e non si sono mai confrontati con situazioni inusuali.

Ovviamente la riduzione dell'attività motoria comporterebbe anche la diminuzione degli incidenti; estremizzando il concetto si potrebbe affermare che l'immobilità costituisce in definitiva, l'unica strategia veramente sicura per eliminare drasticamente ogni sorta di infortunio. A lungo andare però, gli effetti negativi della carenza di movimento finiscono per riflettersi in maniera assai pesante sulla salute stessa dei bambini: infatti, oltre a prevenire problematiche come l'obesità e l'insorgenza di paramorfismi, una sana attività fisica rinforza le difese immunitarie e sviluppa le funzioni organiche.

Il gioco è una motivazione primaria al movimento ed allo sport, ed è sicuramente il tipo di attività più gradita ai bambini. Il gioco è una forma di espressione corporea libera, piacevole, autentica, fine a sé stessa, caratterizzata da emozione piacevole, rischio misurato, eccitante imprevedibilità. A volte sono proprio elementi come l'imprevedibilità, i mutamenti improvvisi delle situazioni, la foga e l'eccitazione del gioco che costituiscono le principali cause degli eventi traumatici durante l'attività motoria, d'altra parte il gioco racchiude elementi formativi ed educativi di enorme importanza per lo sviluppo non solo fisico dei bambini, ma anche per quello cognitivo, psicologico, sociale, affettivo ed emotivo.

Quale è il reale contributo della fatalità nella determinazione degli infortuni durante l'attività motoria dei bambini?

Dal punto di vista puramente etimologico la parola infortunio significa "evento sfortunato", cioè un episodio in cui è la casualità che determina il danno, escludendo ogni aspetto decisionale e l'attuazione di qualsiasi processo di controllo da parte dell'individuo. Lo stesso concetto è condiviso dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), che definisce l'incidente (o infortunio) come "un evento indipendente dalla volontà umana, provocato da una forza esterna agente rapidamente e che si manifesta sotto forma di danno fisico e psichico".

Tuttavia bisogna considerare che la componente di casualità che



provoca l'infortunio è comunque determinata da una serie di azioni umane; pertanto è altrettanto logico pensare che l'infortunio stesso può essere previsto e controllato per essere evitato, o quantomeno per ridurne gli effetti dannosi.

La relazione che intercorre fra consapevolezza del rischio e controllabilità dell'evento dannoso è riscontrabile valutando empiricamente l'importanza del fattore umano nella prevenzione degli incidenti durante lo svolgimento delle attività di gioco libero e spontaneo. In un parco giochi o nei cortili delle scuole durante la ricreazione è possibile osservare bambini che adottano comportamenti di autolimitazione dei rischi (ad esempio riducendo l'ampiezza dell'oscillazione quando si dondolano sull'altalena, oppure frenando parzialmente con le mani e con i piedi la discesa sullo scivolo) o di progressiva e cauta esplorazione delle situazioni (per provare ad andare in bicicletta rilasciando le mani dal manubrio, un bambino di solito sceglie un tratto rettilineo, pianeggiante e sgombro da ostacoli, mantenendo comunque le mani abbastanza vicine al manubrio così da poter riprendere rapidamente il controllo della bicicletta in caso di perdita d'equilibrio). In questi casi è evidente che il fattore umano della

consapevolezza dei rischi e della coscienza del comportamento è prioritario rispetto a qualsiasi altro elemento materiale.

È possibile intervenire efficacemente nella previsione e nel controllo delle cause che determinano gli incidenti e dei relativi effetti?

Stabilire quale è il contributo della fatalità o viceversa dell'imperizia negli incidenti accorsi durante l'attività motoria, non è un'operazione semplice. Per orientarsi all'interno di questa vasta problematica bisognerebbe adottare un modello euristico di rischio consapevole, inteso come strategia di prevenzione degli incidenti durante l'attività fisica, avvalendosi del contributo di diversi campi scientifici e professionali: dalla teoria dei giochi nell'ambito delle scienze motorie ai modelli statistici sanitari di approccio epidemiologico agli infortuni, dalla statistica come problema autonomo di calcolo delle probabilità alla sua applicazione professionale in campo assicurativo, dal modello di prevenzione degli infortuni nella pratica fisico-motoria e ricreativa della vigente legislazione in materia ai concetti di intenzionalità e preterintenzionalità nel diritto con l'eventuale distinzione fra concetto d'infortunio e concetto di incidente, per finire con l'analisi epistemologica nell'ambito della fisica e della biologia per indagare sul rapporto caso-necessità.

Come si può risolvere il problema? Come educare al rischio?

La molteplicità dei contenuti disciplinari può sicuramente dare un'idea della complessità del problema, ma bisogna considerare che una corretta educazione motoria di base può costituire un valido aiuto, tanto da rappresentare il punto di partenza per un'educazione alla valutazione dei rischi.

Educare al rischio significa, innanzitutto, conoscere il valore del benessere psico-fisico e adottare i comportamenti idonei per salvaguardare il proprio stato di salute (in questa ottica, un'educazione motoria adeguata fin dai primi anni di vita rappresenta il mezzo più idoneo per perseguire questo obiettivo) ma significa anche educare i giovani ed i giovanissimi a prendere sempre decisioni razionali. I risultati di diverse sperimentazioni hanno confermato che la realizzazione di un programma di attività motorie specificatamente studiato per i bambini, oltre ad influenzare lo sviluppo cognitivo, sensoriale ed emozionale, è in grado di fornire risultati significativi dal punto di vista antinfortunistico: molti ricercatori sostengono che le cause della maggior parte degli incidenti che si verificano fra i preadolescenti, non soltanto durante la pratica sportiva ma anche sulla strada ed in altri momenti della vita quotidiana, vanno ricercate principalmente



nelle carenze di natura motoria. Alcune ricerche in ambito psicologico hanno stabilito che i riflessi base per l'assunzione di comportamenti antinfortunistici sono realmente efficaci, se vengono interiorizzati prima dei 12 anni. Realizzare un percorso per l'acquisizione di comportamenti finalizzati alla sicurezza rappresenta un compito sicuramente non facile, soprattutto se è rivolto a soggetti preadolescenti.

Sono probabilmente simili difficoltà ad indurre gli esperti dell'educazione (insegnanti, psicologi, pedagogisti, ecc.) a indirizzare il proprio impegno verso il potenziamento degli automatismi psico-motori i quali costituiscono la base dell'istinto di auto-conservazione.

Ricerche svolte su bambini della scuola materna hanno dimostrato che in tale fase evolutiva, la percezione del rischio è fortemente condizionata dallo stadio di maturazione delle strutture logico-cognitive. Una pedagogia della sicurezza dovrebbe far acquisire ai bambini la capacità di individuare e valutare i pericoli per evitarli, o per adottare le soluzioni più idonee per affrontarli.

La prevalenza della memoria operativa (a breve termine) su quella a lungo termine e l'incapacità di mantenere un livello d'attenzione costante, sono i tratti tipici del comportamento dei bambini e rappresentano i maggiori ostacoli per l'applicazione delle nozioni apprese e memorizzate in materia di pericolo. Queste caratteristiche psicologiche inducono a pensare che in età prescolare è difficile, se non impossibile, realizzare un'educazione alla sicurezza basata esclusivamente su elementi cognitivi. Bisogna inoltre non dimenticare i fattori di natura fisica e motoria che a più livelli incidono sugli infortuni: disarmonico sviluppo morfologico, inadeguato sviluppo dell'apparato locomotore (muscolo-osteo-legamentoso e articolare), scarso sviluppo del sistema senso-percettivo e difficoltà di equilibrio, incapacità di realizzare un controllo (seppur parziale) sulle proprie reazioni motorie in situazioni improvvise e destabilizzanti (riflessi), ecc. Tali carenze, che sono di natura transitoria e che sono riconducibili alla particolare fase evolutiva attraversata dai bambini in età prescolare, non permettono di realizzare una coordinazione motoria che faciliti il rapido adattamento alle situazioni di pericolo.

Esiste una relazione tra capacità motorie e infortuni?

Questo quadro, già problematico di per sé, è ulteriormente aggravato dagli attuali stili di vita, dalle condizioni abitative e dai rapidi mutamenti sociali. La progressiva riduzione degli spazi liberi per lo svolgimento delle attività motorie e l'inarrestabile espansione di un ambiente urbano che non tiene minimamente conto delle esigenze di movimento e di gioco dei bambini, rappresentano le

cause principali della carenza di movimento, della sedentarietà e dell'ipocinesia.

Holzapel¹, attraverso una ricerca condotta nel 1989 in alcune scuole tedesche, ha appurato che il 60% degli alunni delle prime classi elementari presentavano problemi di postura e di portamento, più del 40% palesavano carenze muscolari (squilibri, ipotonia, ecc.) e quasi il 40% aveva deficit di natura coordinativa. Nello stesso convegno in cui venivano riportati questi dati, T. Krunz, attraverso un'indagine condotta nelle scuole materne di Francoforte, ha riportato che la quasi totalità (90%) degli incidenti provocati da cadute, urti e spinte sono dovuti a dinamiche che non possono essere controllate a causa dell'imperizia e delle scarse capacità motorie dei bambini.

I risultati di queste ricerche fanno pensare che le normative tecniche applicate alle strutture ludiche per la prevenzione degli infortuni (riduzioni di altezze, imbottiture di vario genere, eliminazione di ostacoli, sistemi di assorbimento totale delle cadute, ecc.) costituiscono soltanto un supporto per limitare i danni di eventuali incidenti. Per attuare un efficace piano preventivo occorre,





pertanto, progettare un intervento di natura pedagogica finalizzato al potenziamento delle capacità e delle abilità motorie, utilizzando proposte operative basate principalmente sulle caratteristiche motorie specifiche dei bambini ma applicabili anche in situazioni ludiche.

Questa ipotesi è stata verificata sperimentalmente analizzando un campione di circa 1.400 bambini della scuola materna. Inizialmente i soggetti sono stati sottoposti a test motori per verificarne le qualità muscolari, la capacità di reazione, l'equilibrio statico e dinamico, il livello di abilità e di sviluppo delle capacità coordinative. Successivamente si è provveduto a suddividere i soggetti in due sottogruppi omogenei per livello e capacità: un gruppo (gruppo sperimentale) è stato sottoposto per un periodo di 8 settimane ad un programma di attività ludico-motorie che prevedeva giochi di movimento in spazi aperti e concepiti nel quadro di un insegnamento alla sicurezza attraverso una stimolazione al movimento. L'altro gruppo (gruppo di controllo) non ha realizzato alcun programma strutturato svolgendo solo attività ricreative abituali.

Alla fine della sperimentazione, i risultati ottenuti nel campo della prevenzione degli infortuni sono stati sorprendenti: nel gruppo sperimentale, gli incidenti più normalmente diffusi (urti, spinte, cadute, scivolamenti) sono stati inferiori del 50% rispetto al gruppo di controllo (si consideravano infortunati i soggetti a cui veniva prescritto un periodo di esonero parziale o totale dall'attività motoria di almeno 3 giorni).

Il protocollo si è concluso con la ripetizione dei test somministrati all'inizio della ricerca ed i risultati hanno confermato il collegamento stretto fra incremento delle abilità motorie e riduzione degli infortuni.

Quali atteggiamenti occorre evitare in materia di prevenzione agli infortuni?

Gli autori della ricerca sopra riportata hanno espresso la convinzione che il programma di stimolazione motoria per la prevenzione degli infortuni durante l'attività fisica debba necessariamente continuare anche nelle successive fasi scolastiche, poiché la causa degli incidenti che si verificano tra i preadolescenti, a casa, a scuola, nello sport, sulla strada, ecc., va ricercata principalmente nelle carenze di tipo motorio.

Nella mentalità dei genitori e di tutti gli adulti che, durante lo svolgimento delle attività motorie, ricoprono a vario titolo ruoli di tutela e responsabilità nei riguardi dei bambini (maestri, insegnanti di educazione fisica, istruttori sportivi, animatori, ecc.) si riscontrano essenzialmente due atteggiamenti diversi: da un lato un'eccessiva

preoccupazione (che spesso rasenta l'ansia) per il timore che i bambini sottoposti alla propria sorveglianza si possano fare male durante i loro giochi, dall'altra una sottovalutazione dei rischi reali ed un'accettazione fatalistica degli eventi. In entrambi i casi si tratta di un atteggiamento di passività che porta o ad inibire ogni slancio spontaneo dei bambini, oppure a lasciar correre (in questo caso il rischio è che i bambini vivano delle esperienze traumatiche che potrebbero condizionare negativamente il loro sviluppo motorio). Il denominatore comune di queste diverse tendenze è rappresentato dall'assenza di iniziative sistematicamente programmate e realizzate secondo metodi pedagogici.

Nel 1972 Lord Robens nella sua relazione al governo britannico sulla strategia di prevenzione degli infortuni, fece al seguente dichiarazione. "La passività è il fattore principale che contribuisce al verificarsi degli incidenti.

Questo atteggiamento non sarà corretto, fino a quando i lavoratori, gli alunni, gli studenti, gli educatori, i genitori continueranno ad essere incoraggiati a pensare che la sicurezza e la salute nei luoghi di lavoro, di studio, di gioco o altrove possano essere garantite da un arsenale sempre più ampio di regolamentazioni sotto la sfera di un esercito sempre più numeroso di ispettori".

Ai bambini dovrebbe essere concesso di avvicinarsi progressivamente, ed in forma parzialmente guidata, anche a situazioni che presentano il rischio di qualche banale caduta, imparando a valutarne la pericolosità, operando scelte autonome per la ricerca delle soluzioni più adeguate, decidendo il tipo di approccio, sviluppando le proprie competenze attraverso l'esperienza diretta. Solo in questo modo essi potranno stabilire le loro norme individuali, altrimenti i bambini ricercerebbero inevitabilmente delle alternative che potrebbero rivelarsi realmente pericolose.

Ovviamente, occorre coniugare le legittime istanze riguardanti la sicurezza degli ambienti e delle strutture dedicate all'attività fisica dell'infanzia e gli altrettanto legittimi diritti dei bambini di muoversi in piena libertà. Estendendo la frase del filosofo e scrittore statunitense Elbert Hubbard (1856-1915): "Se i genitori fanno troppo per i propri figli, i figli non faranno mai abbastanza per se stessi" a tutte le figure professionali che rivestono un ruolo nella formazione motoria dei bambini, si potrebbe affermare che gli esperti in attività motorie, gli insegnanti, i pediatri, gli psicologi, ecc., tutti dovrebbero mettere a disposizione le proprie competenze per progettare tutti insieme un percorso educativo finalizzato alla creazione di una nuova cultura della sicurezza.

Occorre pensare ad una diversa normativa per la sicurezza?

La salvaguardia dei bambini nello svolgimento delle attività

motorie non può essere semplicemente delegata a coloro che stabiliscono le norme di sicurezza per la progettazione e la realizzazione delle strutture e degli impianti ludico-sportivi (parco giochi, palestre, piscine, ecc.); si tratta di una responsabilità che deve essere assunta e condivisa dai genitori e da tutte le figure politiche e professionali che istituzionalmente si occupano della salute psico-fisica dei bambini.

Stabilire limiti e restrizioni che portino soltanto alla riduzione dell'attività motoria, poco serve per sviluppare una vera e propria coscienza del rischio.

Proteggere troppo non fa crescere, ma soprattutto isola dalla realtà e non consente l'acquisizione del patrimonio di esperienze indispensabili per l'autonoma valutazione delle situazioni di pericolo.

Occorre, pertanto, sviluppare un piano d'intervento che parta innanzitutto dallo sviluppo delle opportunità di movimento attraverso l'incremento delle strutture (parchi, percorsi, palestre, ecc.) e che continui con il potenziamento dell'attività motoria di base (educazione fisica scolastica, corsi integrativi, attività strutturate in ambiente naturale, ecc.), perché, in base a quanto è stato precedentemente descritto, solo un adeguato sviluppo motorio è in grado di garantire una riduzione realmente significativa degli incidenti determinati dall'attività fisica.

Cosa possono fare i genitori?

Nella fascia d'età che va da 0 a 6 anni le prime esperienze motorie di solito sono veicolate da una figura parentale (in genere la mamma ed il papà); è perciò importante intervenire sui genitori per indurli a stimolare i propri figli alla pratica motoria e per educarli a seguire i bambini nell'ottica di quella che viene definita dai pedagogisti "esperienza di rispetto", cioè attraverso un'osservazione costante dei comportamenti dei bambini, intervenendo solo quando se ne presenti la necessità, ma lasciando loro anche la possibilità di maturare un'esperienza basata sui tentativi e sugli errori.

Un genitore dovrebbe nutrire aspettative realistiche nei confronti del figlio e incoraggiarlo quando si mostra incerto, dovrebbe sostenerlo negli insuccessi e stimolarlo a ritentare, guidarlo con gli opportuni suggerimenti senza fornirgli completamente le soluzioni, trasmettergli coraggio e fiducia evitando di forzarlo a fare cose per cui non si sente ancora preparato o che gli provocano ansia, comunicare senza enfasi la propria soddisfazione per i piccoli successi ottenuti, rispettare i giusti tempi e dimostrare pazienza, intervenire quando ci sono situazioni di rischio spiegando al figlio i pericoli e gli effetti di una determinata azione, fornire assistenza ed aiuto.

Per prevenire gli infortuni un genitore dovrebbe anche valutare le situazioni ambientali (spazi, attrezzature, ecc.) e verificare costantemente i progressi del figlio, domandandosi quali siano le attività effettivamente alla sua portata. Si tratta evidentemente di un lavoro impegnativo, che va ad aggiungersi alle tante incombenze sostenute dai genitori, ma che riveste un ruolo fondamentale nello sviluppo motorio del bambino e nella sua educazione alla sicurezza..



TRAUMI LEGATI ALL'ATTIVITÀ FISICA

Prof.ssa Liviana Da Dalt,

Direttore UOC di Pediatria,
Ospedale Cà Foncello, Treviso

È un dato di fatto che l'attività fisica occupa un posto sempre più importante per il benessere dei soggetti in età evolutiva e la Comunità Pediatrica è concorde nell'affermare che essa ha un impatto positivo sullo sviluppo fisico, psicomotorio ed intellettuale del bambino.

Un altro dato di fatto è però che l'attività fisica costituisce un fattore di rischio per il verificarsi di eventi traumatici, seppur nella maggior parte dei casi di lieve entità e di scarso impatto sullo stato di salute del bambino.

Il problema è particolarmente studiato nei soggetti di età scolare, bambini quindi di età superiore ai 6 anni ed adolescenti. Si stima che ogni anno una percentuale variabile dal 3 al 10% dei bambini di questa fascia di età sia vittima di un trauma correlato all'attività sportiva, con un'incidenza quasi doppia nei maschi rispetto alle femmine, il che è attribuito all'atteggiamento più aggressivo dei primi durante le attività.

Pochi dati sono invece disponibili sull'incidenza e la tipologia degli eventi traumatici legati all'attività fisica nei primissimi anni di vita. È però noto che, in generale, la frequenza di lesioni aumenta con il crescere dell'età in ragione della maggiore forza e competitività del gioco nelle età superiori; a tal proposito interessante un recente studio nordamericano che ha calcolato come il tasso annuale di accesso ai Pronto Soccorsi per lesioni traumatiche legate ai movimenti nel gioco o nello sport sia pari 18 bambini ogni mille nella fascia 3-5 anni ma aumenti a rispettivamente a 38 e a 51 ogni mille nelle fasce 6-12 e 13-18 anni [Simon TD 2002].

La tipologia di attività fisica condiziona la frequenza ed il tipo di lesioni, che raggiungono i livelli massimi negli sport da contatto e con salti. Un'indagine condotta nella realtà veneta, non recente ma unica per la nostra popolazione, ha dimostrato come lo sport più traumatizzante in assoluto sia il rugby, giacché la quasi totalità dei ragazzi che praticano questo sport riferisce traumi, mentre il meno traumatizzante è l'atletica leggera dove il rischio di trauma è risultato di poco superiore al 5% [Tagliavero G 1994].

(1) I dati delle indagini sono tratti dagli atti della 5a conferenza internazionale sulla sicurezza nelle scuole nei Paesi della Comunità Europea - Berlino 09.10.90.

Tali dati trovano solo parziale conferma in altri studi più recenti, condotti in realtà diverse come quella nordamericana in cui quelli a maggior rischio di lesione nei maschi risultano essere il football americano, seguito da lotta libera, basket, calcio e baseball con una prevalenza invece nelle femmine di lesioni da calcio, pallamano e pallavolo. È ovvio però che la frequenza di lesioni riportate in differenti realtà è in relazione non solo alle caratteristiche intrinseche dello sport in questione ma anche alla frequenza con cui esso è praticato in una determinata popolazione, il che spiega i risultati diversi dei diversi studi condotti in Paesi diversi [SpinKs 2007, Shanmugan C 2008].

La tipologia di lesioni che conseguono al trauma è molto ampia e varia con il tipo di attività sportiva in atto. In linea generale è però bene ricordare che la maggior parte degli eventi traumatici ha conseguenze minori e si risolve con un breve periodo di riposo, alleviato dalla somministrazione di farmaci antidolorifici e/o dall'immobilizzazione.

Le lesioni traumatiche insorgono per lo più in maniera acuta e di esse le più comuni sono le distorsioni agli arti, seguite dalle contusioni e dalle fratture; più rare le lussazioni e le ferite (tabella 1).

Relativamente alla localizzazione, pur con le diversità legate ai diversi tipi di sport, nell'insieme primi ad essere interessati sono gli arti superiori, seguiti dagli arti inferiori, mentre terzo in ordine di frequenza è l'interessamento della testa e, più raro, della colonna spinale.

Seppur meno frequente, attenzione particolare viene posta dal pediatra al trauma cranico, in considerazione della sua potenziale severità legata allo sviluppo di lesioni da sanguinamento di strutture intracraniche ma, molto più frequentemente, alla comparsa di alterazioni di tipo "funzionale" come i cosiddetti stati commotivi, più comuni nei soggetti in età evolutiva rispetto all'adulto [Halstead ME 2010]. Per stato commotivo si intende un disturbo della funzione del Sistema Nervoso Centrale, a cui corrisponde la comparsa di una serie variabile di segni /sintomi quali, tra i più comuni, alterazione dello stato di coscienza, cefalea, vomito, sopore, difficoltà nel ricordo, confusione mentale. Tali disturbi sono determinati dall'azione delle forze di accelerazione/decelerazione e rotazione che il trauma provoca sul tessuto cerebrale, sempre in assenza di lesioni delle strutture cerebrali, e si risolvono spontaneamente nel tempo di minuti o, più raramente, di ore. Solo pochi pazienti

mantengono alcuni disturbi anche a distanza dal trauma, peraltro sempre minori, come lieve cefalea o difficoltà di concentrazione. Si raccomanda pertanto che dopo il verificarsi di uno stato commotivo, ma in generale dopo ogni trauma "significativo" la ripresa dell'attività sportiva sia preceduta da un adeguato periodo di riposo.

Riportati questi dati, gli unici che a nostra conoscenza la letteratura scientifica al momento ci fornisce, si ribadisce ancora una volta come essi siano ricavati da studi che comprendono solo bambini di età scolare (superiore a 6 anni) e come ancora carenti siano le informazioni relative al rischio e alla tipologia di trauma e di lesioni legato all'attività fisica, sportiva o non organizzata, dei bambini più piccoli. L'esperienza personale però certamente ci insegna come nelle prime età della vita il rischio sia più basso rispetto alle età successive, in termini sia di numerosità dei traumi che di severità delle lesioni che ne conseguono.

Un ultimo aspetto certamente importante, di cui già si è parlato all'inizio del presente capitolo, è la prevenzione, da mettere in atto attraverso l'utilizzo di adeguate protezioni "in campo" (come il casco, gli scudi, etc. nelle attività più a rischio) ma anche attraverso adeguati programmi di educazione da condurre sia sul versante fisico, al fine di migliorare la forza, la velocità, la flessibilità, il coordinamento motorio, che sul versante cognitivo, maturando nei futuri giovani atleti la consapevolezza dei rischi legati all'attività che andranno a svolgere [Collard DC 2010].

Tabella 1:
DEFINIZIONI

- Distorsione:** temporaneo danno di un'articolazione, senza perdita di contatto tra le superfici articolari.
- Lussazione:** spostamento permanente delle superfici articolari l'una rispetto all'altra
- Frattura:** interruzione dell'integrità strutturale dell'osso
- a. frattura semplice:** rottura dell'osso su una linea, con divisione dell'osso in due parti, dette monconi
- b. frattura comminuta:** rottura dell'osso in più pezzi
- c. frattura composta:** monconi ossei allineati
- d. frattura scomposta:** monconi ossei disallineati

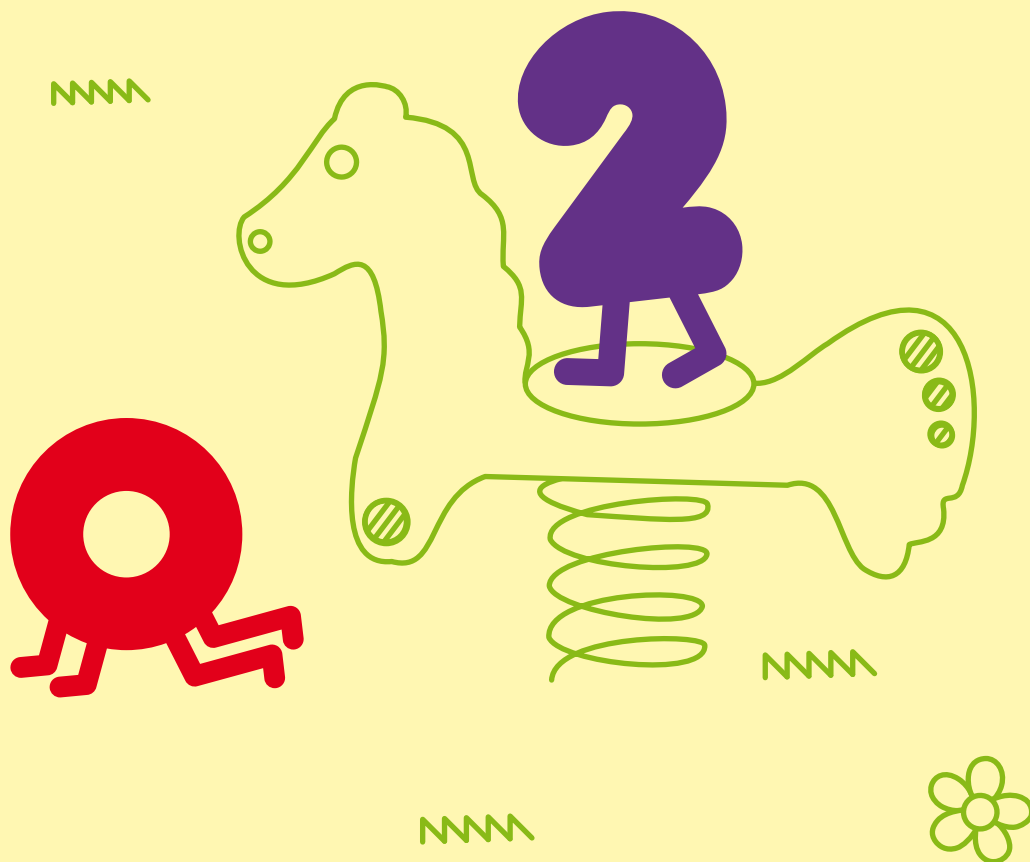
- Contusione:** lesioni dei tessuti senza interruzione della continuità.
- Ecchimosi:** modesto travaso ematico da rottura di piccoli capillari, mentre lo strato superficiale rimane integro.
- Ematoma:** raccolta di sangue da rottura di vasi sanguigni più grandi con conseguente emorragia significativa.
- Abrasione:** microrotture degli strati più superficiali dell'epidermide.
- Escoriazione:** microrotture degli strati cutanei più profondi con modeste lesioni vascolari.
- Ferita:** interruzione della continuità della cute o delle mucose con danneggiamento dei tessuti sottostanti ferita da punta: per penetrazione nella cute perpendicolarmente
- **ferita da taglio:** per lesione lineare della cute
 - **ferita lacere:** per strappamento della cute.
 - **ferita lacero-contuse:** per lacerazione e sanguinamento (ematomi e ecchimosi).



7. IL CONI

e il progetto Giosport

CONI- Direzione Territorio e Promozione
dello Sport



7. IL CONI E IL PROGETTO GIOSPORT

Da ciò si deve trarre quanto sieno importanti le benché minime impressioni della fanciullezza e quanto gran parte della vita futura dipenda da quell'età di giochi e di invenzioni.

G. Leopardi - Zibaldone

Il Coni intende diffondere cultura motoria e sportiva e stili di vita attivi soprattutto tra i bambini

Il Coni è consapevole della crescente sedentarietà e delle abitudini alimentari a rischio, diffuse soprattutto tra i più giovani e dei negativi riflessi che queste comportano in termini di benessere e salute.

Ed è per questo che il Coni intende affiancare le istituzioni nazionali nella diffusione di cultura motoria e sportiva e di stili di vita attivi, offrendo al mondo scolastico, ambito formativo per eccellenza, proposte di ampia diffusione e di potenziamento dell'attività motoria sin dai primi anni di scuola in cui prendono avvio i percorsi di formazione e di apprendimento dei bambini: la Scuola Primaria. Attraverso questa proposta, il Coni - ad opera dei propri Comitati territoriali - intende condividere un percorso educativo e di apprendimento che consenta di aiutare ciascun bambino ad apprendere conoscenze e ad acquisire competenze nell'ambito della motricità fondamentale.

I presupposti che il CONI condivide con la Scuola sono:

1. **riconoscere la pratica motoria, fisica e sportiva come uno degli strumenti efficaci per un percorso educativo duraturo.**
2. **Identificare l'attività ludico-motoria e di Giosport come occasione per sviluppare corrette posture, una buona motricità generale ed acquisire stili di vita attivi insieme ad abitudini alimentari corrette.**
3. **Educare alla salute, all'inclusione sociale, all'accoglienza, alla relazione tra i bambini accomunati nel gioco dall'entusiasmo, dall'emozione, dalla scoperta, dall'impegno, dalla passione.**

IL PROGETTO

Il gioco attivo e coinvolgente costituisce l'elemento fondamentale che attira l'attenzione e motiva la partecipazione attiva del bambino, portandolo ad acquisire abilità e stili di vita attivi

Il Progetto è rivolto ai bambini della scuola elementare e ai loro insegnanti, e concerne proposte di attività ludico-motorie e di Giosport semplici e divertenti, differenziate per ciascuna classe e coerenti con gli stadi di sviluppo fisico, psichico ed emotivo dei

bambini. L'attività viene pianificata e sviluppata durante l'intero anno scolastico con l'ausilio di Consulenti Esperti, che in orario curricolare affiancano gli insegnanti, comunque titolari dell'attività didattica delle classi e sempre presenti durante la pratica motoria. I consulenti esperti, opportunamente preparati dal Coni, affinché sia garantita la piena consapevolezza del ruolo che ricoprono, avranno specifiche esperienze e competenze in ordine alla progettazione, programmazione ed insegnamento nell'ambito delle fasce d'età di cui trattasi e del contesto scolastico e delle sue peculiarità ed obiettivi. Essi metteranno a disposizione degli insegnanti e dei loro alunni approcci metodologico - didattici, conoscenze e proposte di attività specifiche. Il Coni inoltre fornirà alla scuola materiali sportivi e piccoli attrezzi necessari al gioco ed alle attività proposte. Al termine dell'anno scolastico, gli esperti offriranno consulenza anche nella progettazione e pianificazione di feste scolastiche di Giosport che sottolineino il valore dell'impegno di tutti i bambini e ne gratifichino i risultati. Il Coni sosterrà tali momenti di festa fornendo materiale sportivo e di premiazione per la migliore riuscita dell'evento. Il progetto inoltre prevede dei momenti di comunicazione-informazione pianificati insieme alla struttura scolastica e rivolti a genitori ed insegnanti su temi di interesse generale, come aspetti medici ed alimentari connessi a stili di vita sani ed attivi, orientamenti nella scelta di pratica sportiva continuativa per sé ed i propri figli.

L'IDEA GUIDA: "Nessuno Escluso"

L'ideaguida che anima il progetto è quella di coinvolgere ed interessare tutti i bambini della classe, nessuno escluso, nel pieno rispetto dei loro naturali ritmi di maturazione di crescita e di apprendimento, valorizzando le competenze individuali e privilegiando soprattutto il divertimento e la socializzazione. Il gioco attivo e coinvolgente costituisce l'elemento fondamentale che attira l'attenzione e motiva la partecipazione attiva del bambino, portandolo ad acquisire abilità e stili di vita attivi in modo naturale ed inconsapevole, ma duraturo.

GLI ATTORI DEL PROGETTO

L'Ufficio Promozione dello Sport del Coni, titolare dell'attività, cura lo sviluppo progettuale in tutte le sue articolazioni. Il progetto viene seguito in tutte le fasi di realizzazione da una segreteria organizzativa centrale allo scopo di coordinare e guidare l'attività sul territorio, per la raccolta sistematica dei dati, per la visione complessiva del suo sviluppo e la valorizzazione delle iniziative attraverso campagne di comunicazione mirate alla cura dell'immagine del progetto a livello nazionale.

I Comitati Territoriali del Coni sono il motore, la parte attiva ed organizzativa del progetto a livello locale. Operano in stretta



sinergia con le Istituzioni scolastiche di riferimento, pianificando e coordinando l'attività tra le scuole del territorio, diffondendo l'iniziativa, promuovendone e supportandone la partecipazione. Si rapportano con le Istituzioni scolastiche e con gli Enti locali per il loro coinvolgimento e supporto al progetto e svolgono attività di fundraising tra aziende ed organizzazioni private per il massimo sostegno economico del progetto stesso che acquista così dimensione territoriale piena e partecipata. Attraverso la propria Segreteria Organizzativa Locale curano tutte le fasi locali del progetto, in stretto collegamento con la Segreteria Organizzativa Centrale per il coordinamento delle azioni, la verifica dei contenuti, il sostegno economico e di comunicazione. Coordinano, in collaborazione con le Scuole Regionali dello Sport, il reclutamento e la preparazione dei Consulenti Esperti attraverso specifici corsi - a cui sono ammessi soltanto Laureati in Scienze Motorie o Diplomi ISEF - che conferiscono la qualifica di Educatore Sportivo, indispensabile per operare nella Scuola all'interno del Progetto Coni.

Lo staff tecnico del Comitato è responsabile della pianificazione e della diffusione del progetto tra le scuole del territorio e dell'organizzazione delle feste finali. Offre supporto tecnico, informativo ed organizzativo agli insegnanti, in collegamento con gli Educatori Sportivi che operano in ciascun istituto scolastico. Opera coinvolgendo tutte le componenti sportive presenti sul territorio (Federazioni Sportive, Discipline Associate, Enti di Promozione ed Associazioni Benemerite) affinché tutte possano contribuire a sostenere il progetto nazionale, ciascuna nel proprio ambito di competenza e di esperienza.

Gli Istituti Scolastici che aderiscono al progetto partecipano con tutte le classi che deliberano gli Organi Collegiali d'Istituto.

Si impegnano a svolgere le attività proposte in ambito curricolare e ad organizzare le feste d'istituto nel periodo previsto. Ricevono supporto dal Coni in termini di personale attraverso la figura del Consulente Esperto che affianca periodicamente l'Insegnante titolare che in questo modo ha opportunità di effettuare la "formazione in situazione". Le due figure collaborano in sede di programmazione didattica di classe e di attività d'Istituto. Alle scuole vengono inoltre forniti documenti informativi sul progetto ed indicazioni alimentari di base (per ragazzi ed adulti), consulenza progettuale, materiale per le attività sportive, supporto nell'organizzazione delle feste d'Istituto. I Maestri coinvolti e i Consulenti Esperti partecipano inoltre con il Coni alla riuscita delle manifestazioni sul territorio, affinché si realizzino eventi di grande visibilità ed impatto mediatico, capaci di testimoniare e dare risalto al lavoro svolto dai bambini e dagli insegnanti stessi, in una giornata di festa che diffonda i principi e i valori alla base del percorso effettuato.

IL PERCORSO

NOVEMBRE
presentazione e promozione del progetto

PRESENTAZIONE

Novembre

DICEMBRE
adesione delle scuole

ADESIONE

Dicembre

GENNAIO/APRILE
le scuole aderenti attueranno il progetto

ATTIVITÀ NELLE SCUOLE

Gennaio/Aprile

MAGGIO
si svolgeranno le "Feste di Giosport" scolastiche e locali

FESTE DI GIOSPORT

Maggio

ATTIVITA' LUDICO-MOTORIA PER I BAMBINI DELLE CLASSI PRIME E SECONDE

Nelle classi 1^a e 2^a si prediligono attività ludico-motorie di base, incentrate sui temi della corporeità, del movimento, dell'emozione, della scoperta, della relazione

Le attività di Giosport costituiscono un continuum che accompagna i bambini dalla 1^a alla 5^a elementare. I bambini si avvicinano alle forme più strutturate e codificate di Giosport, a partire dalla 3^a elementare, mentre in 1^a e 2^a si misurano in attività ludiche dalle caratteristiche metodologico - didattiche destrutturate e non codificate. In quest'ultima fascia d'età si prediligono infatti attività ludico - motorie di base incentrate sui temi della corporeità, del movimento, dell'emozione, della scoperta, della relazione. Il filo conduttore è quello del gioco, della ludicità, della partecipazione di tutti, delle condizioni facilitanti l'esecuzione delle azioni. Particolare attenzione viene prestata nei riguardi degli alunni disabili, nei cui confronti l'insegnante predispone le migliori condizioni per consentire di partecipare a tutte le attività della classe.

"Giocare" si riferisce a:

- Giocare con il corpo
- Giocare con gli altri
- Giocare con gli attrezzi
- Giocare in ambiente naturale e in palestra, piscina, campo, cortile, ecc.

“Giocare” si realizza attraverso veri e propri giochi, quali:

- Giochi di esplorazione
- Giochi di conoscenza
- Giochi di relazione
- Giochi di regole
- Giochi di spazio
- Giochi di tempo
- Giochi di ritmo
- Giochi di confronto
- Giochi collettivi
- Giochi imitativi
- Giochi espressivi
- Giochi simbolici
- Giochi tradizionali
- Giochi popolari

Se si prova ad applicare lo schema del “giocare con...” all'elenco dei vari giochi è semplice ed intuitivo scoprire quante siano, sul piano qualitativo e quantitativo, le variabili che si potranno realizzare, facendosi magari guidare dalla vivacità e creatività dei bambini. Prendiamo, ad esempio, il giocare con gli attrezzi: se l'attrezzo è costituito dalla palla, sono veramente tanti i giochi che si possono inventare e realizzare con i bambini, a partire dal primo gioco emozionante che è quello di portarsi la propria palla da casa per giocare a scuola: dai giochi di esplorazione, lanciare e prendere, calciare o palleggiare, a quelli di regole di spazio e di tempo, ...

GIOSPORT PER I BAMBINI DELLE CLASSI TERZE, QUARTE E QUINTE

Giosport è azione educativa e formativa, che tiene conto delle caratteristiche individuali degli alunni e delle finalità educative della scuola elementare.

Nell'espressione “Giosport” è contenuta una grande ambizione: riuscire a perseguire una serie di obiettivi fortemente educativi, formativi e valoriali, che trovano una matrice comune nel gioco e nello sport, nel pieno rispetto del bisogno vitale di gioco e divertimento di tutti i bambini, nessuno escluso. In realtà, le proposte di Giosport si differenziano dalle discipline sportive di riferimento perché “le loro regole, le loro azioni, il modo di raccontarle e d'insegnarle” non sono rigidamente codificate; allo stesso tempo non ne vengono snaturati il senso e la cultura che rappresentano. Ogni situazione di Giosport, per esempio, può essere semplificata o addirittura complicata senza limiti, facendo appello alla creatività, alla capacità d'invenzione continua, alla tensione verso la scoperta delle regole e delle variabili esecutive o di gioco, quali mezzi efficaci per giocare meglio e per divertirsi di più. A seconda della

classe e quindi dell'età, ma anche a seconda dei personali ritmi di maturazione, di crescita, di sviluppo e di apprendimento, ogni situazione di Giosport che si intende presentare ai bambini dovrà rappresentarsi attraverso la sequenza Scoprire – Conoscere – Giocare. Affinché si possa arrivare a giocare un Giosport, sarà necessario prima scoprirlo e conoscerlo nei suoi diversi aspetti, attraverso tutta una serie di attività costituite da giochi liberi, da gare, da circuiti a stazioni, da percorsi, da situazioni a tema, da staffette, con difficoltà crescenti e sempre capaci di presentarsi in forma ludica, motivante, impegnativa e adeguata alle possibilità, agli interessi ed alle aspettative dei bambini. Il Giosport è perciò azione educativa e formativa che tiene conto delle caratteristiche individuali degli alunni e delle finalità educative della scuola elementare. Essa è indirizzata a far conseguire ai bambini sempre più ampi gradi di libertà, di autonomia, di competenze motorie che consentano loro di fare in seguito le scelte sportive che riterranno.

I CONTENUTI DELLE ATTIVITÀ DI GIOSPORT

In 3^a, 4^a e 5^a classe, assume sempre più rilevanza la componente sociale che si manifesta attraverso la collaborazione e la cooperazione.

Nelle proposte didattiche per i bambini delle classi terze, quarte e quinte elementari la componente emotiva, assieme a quella cognitiva, è sempre presente ma non più preponderante; ad essa si aggiunge e mano a mano assume sempre più rilevanza, la componente sociale, vale a dire quella connessa a funzioni sociali quali ad esempio la collaborazione e la cooperazione.

Arrivare a giocare un Giosport giocando a tanti giochi

Riuscire a giocare un Giosport qualsiasi con un minimo di competenze essenziali, passa perciò sicuramente attraverso la scoperta, la conoscenza ed il gioco di tante situazioni ludiche che possono essere indicate come:

- Giochi individuali
- Giochi di parte
- Giochi di gruppo
- Giochi di squadra

Giochi individuali

Si tratta di giochi che vengono svolti da ciascun bambino componente la classe ma non riconducibili al principio dell'azione collettiva della classe d'appartenenza.

I giocatori agiscono e giocano individualmente con estrema spontaneità e ognuno gioca per se stesso secondo la formula del “tutti contro tutti”.

Giochi di parte

In questi giochi si affrontano due gruppi di uguale entità numerica e ogni giocatore deve sacrificarsi disinteressatamente in favore di tutti. A differenza dei giochi di squadra, più complessi, tutti i bambini componenti del gruppo hanno, quasi sempre, il medesimo compito. L'interesse per i giochi di parte diventerà predominante secondo il principio dell'uguaglianza dei compiti e dei ruoli.

Giochi di gruppo

Conducono i bambini, in modo del tutto naturale, ad agire in comune, facendoli sentire parte di un tutto.

Se l'educatore sa essere un buon animatore, i bambini acquisiscono rapidamente il significato dell'agire insieme, dell'aiuto reciproco e dell'azione collettiva consapevole. Con l'approvazione, il rinforzo, la correzione appropriata, i principi del comportamento collettivo saranno assimilati più facilmente.

Giochi di squadra

Si tratta di gare e giochi strutturati e codificati, di confronto impegnativi in cui ogni partecipante è chiamato a svolgere un preciso compito e ruolo. Questi giochi richiedono un buon livello di abilità e un grado di competenze motorie e tattiche sufficientemente sviluppato. Se i presupposti sono buoni si possono introdurre le forme di base dei Giocosport di squadra ed individuali.

Allo scopo di facilitare e rendere più agevole ed efficace l'azione degli educatori, si fa ricorso ad uno schema di presentazione e descrizione da applicare ad ogni Giocosport, a partire da quelli che si riferiscono alle attività più diffuse e popolari tra i bambini, vale a dire:

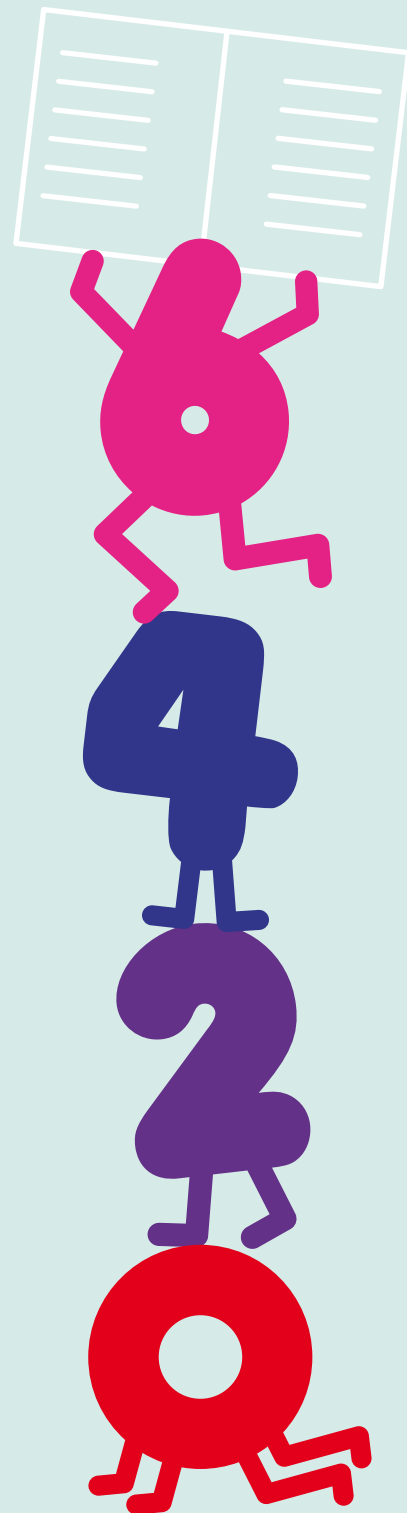
- Correre, saltare, lanciare e loro combinazioni.
- Rotolare, stare in equilibrio, seguire ed eseguire un ritmo, manipolare piccoli attrezzi, ecc..
- Palleggiare, passare, tirare, lanciare, afferrare, parare, battere, respingere, calciare una palla.
- Nuotare, andare in bici, sui pattini, sugli sci, danzare, arrampicarsi, duellare, lottare, ...

La scheda prevede le seguenti indicazioni:

1. Nome e descrizione del Giocosport
2. Attività coinvolte
3. In quanti si gioca
4. Dove si gioca
5. Come si gioca
6. Con cosa si gioca
7. Come si vince.



BIBLIOGRAFIA



- Adolph, K. E., Berger, S. E., Leo, A. J. (2011)
Developmental continuity? Crawling, cruising, and walking. *Developmental Science*.
- Adolph, K. E., Eppler, M. A., & Joh, A. S. (2010)
Infants' perception of affordances of slopes under low and high friction conditions. *Journal of Experimental Psychology: Human Perception & Performance*.
- Ageliki Nicolopoulou, Aline Barbosa de Sá, Hande Ilgaz, and Carolyn Brockmeyer, (2010)
Using the Transformative Power of Play to Educate Hearts and Minds: From Vygotsky to Vivian Paley and Beyond, *Mind, Culture, and Activity*, 17: 42-58.
- American Academy of Pediatrics, (2001)
Committee on Sport Medicine and Fitness and Committee on School Health. Organized Sports for Children and Preadolescents. *Pediatrics*, 107: 1459-1462.
- Antes E., (2009)
Costruire per la mente in *Mente e Cervello* 56-agosto.
- Bertinato L., Donati D., Durigon V., Fumagalli G., Tortella P., (2009)
Parco giochi e sviluppo senso-motorio. Linee guida per la progettazione, Edizioni Sapere, Padova.
- Boldemann C., Blennow M., Henrik D., Fredrika M., Anders R., Yuen K., Wester Ulf (2006)
Impact of preschool environment upon children's activity and sun exposure., *Preventive medicine*, 42 (4): 301-8.
- Bosi C., Rossini S., (2006)
Corpo e movimento: padronanza e creatività dell'insegnante, Trento Unoedizioni, Trento.
- Bruner J. (1998)
Making sense. La costruzione del mondo nel bambino, Anicia, Milano.
- Burdette H.L. and Whitaker RC. (2005)
Resurrecting Free Play in Young Children: Looking Beyond Fitness and Fatness to Attention, Affiliation, and Affect. *Arch Pediatr Adolesc Med.*, 159: 46-50.
- Callegari L. (2009)
Tesi di laurea in Scienze delle Attività Motorie e Sportive: "Indagine sulle attività motorie praticate negli asili nido di Val di Sole e Val di Non, Relatore: Prof.ssa P. Tortella, Facoltà di Scienze Motorie, Verona 2009.
- Cliff DP, Okely AD, Smith LM, McKeen K
Relationships between fundamental movement skills and objectively measured physical activity in preschool children, *Pediatr Exerc Sci*. 2009 Nov;21(4):436-49.
- Dolto F., (1992)
Come allevare un bambino felice e farne un adulto maturo, Arnoldo Mondadori Editore, Milano.
- Doman G., Doman D. (1992)
Come insegnare al vostro bambino ad essere fisicamente splendido, Armando Editore Roma, Roma.
- Gardner H., (1983)
Formae Mentis: saggio sulla pluralità dell'intelligenza, Feltrinelli, Milano.
- Gardner H., (2005)
Educazione e sviluppo della mente, Centro studi Erickson, Gardolo (TN).
- Gazzaniga M., Ivry R. B., Mangun G. R. (2005)
Neuroscienze Cognitive, Zanichelli, Bologna.



Gesell A., Francis Ilg F., Ames L. B., Bullis G. (1977)

The Child from Five to Ten. Harper and Row, New York, USA.

Grumbaum, M. (2010)

Babies On The Edge. Scientific American: Mind, November 3rd, 2010

Hardy LL, King L, Farrell L, Macniven R, Howlett S.

Fundamental movement skills among Australian preschool children, J Sci Med Sport. 2010 Sep;13(5):503-8. Epub 2009 Oct 22.

Hardy LL, King L, Kelly B, Farrell L, Howlett S.

Munch and Move: evaluation of a preschool healthy eating and movement skill program, Int J Behav Nutr Phys Act. 2010 Nov 3;7:80.

HBSC Survey 2004

Health Behavior in School-aged Children; www.hbsc.org

Held R., (1961)

Neonatal deprivation an adult rearrangement: complementary techniques of analyzing plastic sensory-motor coordination, in Journal of Comparative and Physiological Psychology, vol. 54, n. 1.

Held R., (1963)

Plastisity in sensory-motor control in Science, vol. 142, n. 3591.

Held R., (1964)

Our Understanding of Perception, in Technology Review, vol. LXVII, n. 2.

Keller H., (2007)

Cultures of infancy, Lawrence Erlbaum Assocites, March.

LeDoux J., (1996)

Il cervello emotivo, Baldini & Castoldi, Milano.

LeDoux J., (2002)

Il sé sinaptico. Come il nostro cervello ci fa diventare quelli che siamo, Milano.

Mecacci L., (1992)

Storia della Psicologia del 900, Ed. Laterza, Roma.

Okely AD, Booth ML, Chey T.

Relationships between body composition and fundamental movement skills among children and adolescents, Res Q Exerc Sport. 2004 Sep;75(3):238-47.

Organizzazione Mondiale della Sanità, (2001)

ICF-CY Classificazione Internazionale del Funzionamento, della Disabilità e della Salute - Versione per bambini e adolescenti, Erickson, Gardolo (TN).

Pento G (2007)

Crescere in movimento, Edizioni La Biblioteca Pensa, MultiMedia, Lecce.

Piaget J., (1977)

La nascita dell'intelligenza nel bambino, La nuova Italia, Roma.

Pikler E. (1979)

The competence of the infant, in Acta Paediatrica Academic Scientiarium Hungaricae, 20: 185-192.

Reinehr T, Dobe M, Winkel K, Schaefer A, Hoffmann D.

Obesity in disabled children and adolescents: an overlooked group of patients, Dtsch Arztebl Int. 2010 Apr;107(15):268-75. Epub 2010 Apr 16.

Ridgway CL, Ong KK, Tammelin T, Sharp SJ, Ekelund U, Jarvelin MR.

Birth size, infant weight gain, and motor development influence adult physical performance, Med Sci Sports Exerc. 2009 Jun;41(6):1212-2.

Robert Sternberg - Louise Spear Swerling, (1997)

Le tre intelligenze. Come potenziare le capacità analitiche, creative e pratiche, Centro Studi Erickson, Trieste

Robertson I., (1999)

Il cervello plastico, Rizzoli, Mi.

Rossini S., (2010)

Costruirsi un totem. Capire e sentire il proprio valore, Centro Studi Erickson, Gardolo (TN)

Sigmundsson H, Hopkins B. (2010)

Baby swimming: exploring the effects of early intervention on subsequent motor abilities. Child Care Health Dev., 36(3): 428-30.

Spinelli D. (a cura di), (2002)

Psicologia dello sport e del movimento umano, Zanichelli, Bologna.

Tanner, C. K. (2008)

Explaining relationships among student outcomes and the school's physical environment. Journal of Advanced Academics, 19(3). 444-471.

Taylor A. F., Kuo F. E., & Sullivan W. C. (2001)

Coping with ADD: the surprising connection to green play setting, Environment & Behavior, 33 (1): 54-77.

Taylor A. F., Wiley A., Kuo, F. E., & Sullivan, W. C. (1998)

Growing up in the inner city: green spaces as places to grow, Environment & Behavior, 30 (1): 3-27.

Tortella P., Bortolameazzi F., Bertinato L., Fumagalli G. (2010)

Space organization in unstructured games influences physical activity levels in 3 y old children, Science & Sport, 25: 33.

Tortorello, M. (2010)

With Kids and Coffee Tables, It's Trip, Fall, Ouch. New York Times, December 29th, 2010

Uras S., Bertinato L., Lanza M., Battistelli A. (2009)

Familiar context and motivations in sport among adolescents; Abstract book The 12th ISSP World Congress of Sport Psychology, Marrakesh - Maroqque, June 17- 21, 2009

Van Schijndel, Tessa J. P., Singer, Elly van der Maas, Han L. J. Raijmakers, Maartje E. J. (2010)

A sciencing programme and young children's exploratory play in the sandpit, European Journal of Developmental Psychology. 7: 5- 603-617.

Veitch J, Salmon J, Ball K., (2008)

Children's active free play in local neighborhoods: a behavioral mapping study. Health Educ Res.23(5):870-9.

Vygotskij L. S., (2006)

Psicologia pedagogica. Manuale di psicologia applicata all'insegnamento e all'educazione, Erickson, Gardolo (TN).

Vygotskij L. S., (2007)

Il processo cognitivo, Universale Bollati Boringhieri, Torino.

Vygotskij L. S., (2007)

Pensiero e linguaggio, Giunti, Firenze.

Vygotskij L. S., (2009)

Storia dello sviluppo delle funzioni psichiche superiori, Giunti Editore S.p.a. Firenze.

Wenner M., (2009)

Quel serissimo bisogno di giocare, Mente & Cervello, 54: 60-67.

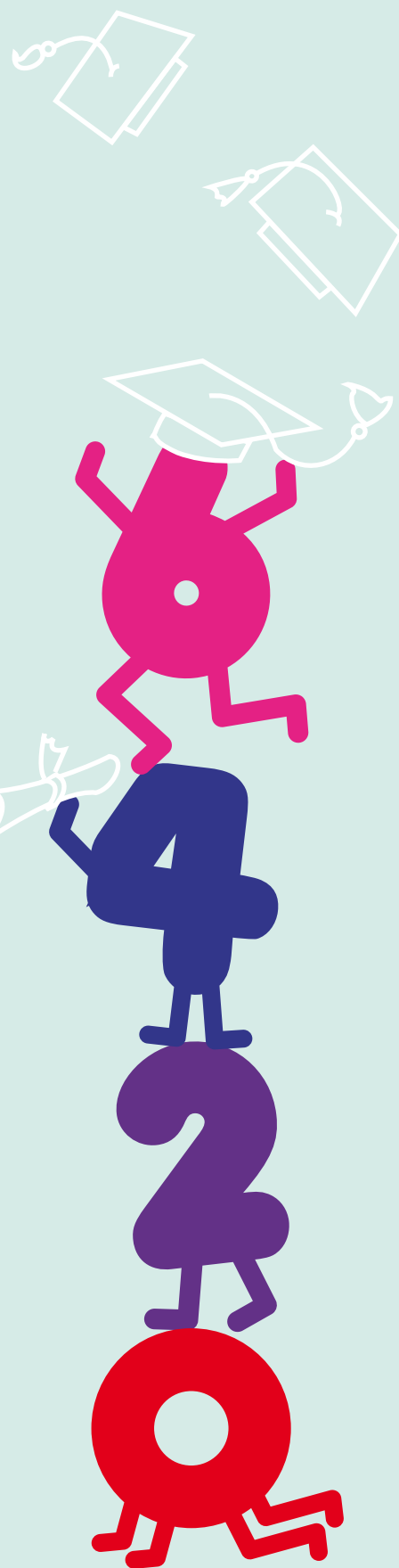
Winnicott D. W., (2003)

Sviluppo affettivo e ambiente. Studi sulla teoria dello sviluppo umano, Armando Editore, Roma.

Sitografia

<http://www.movingsmart.co.nz/resources-and-courses/pmp-courses/www.sparc.org.nz>

CURRICULUM AUTORI



Giorgio Buzzavo

Un passato da giocatore professionista di basket ai massimi livelli ed in seguito di manager di aziende di prodotti sportivi come Spalding, Lotto e Caber, dal 1991 è Amministratore Delegato di Verde Sport, braccio operativo del gruppo Benetton in ambito sportivo. Successivamente riveste la carica di Presidente di Benetton Basket e Sisley Volley e di Amministratore Delegato di Asolo Golf Club. Durante la sua gestione la bacheca delle squadre del gruppo si è arricchita di 51 trofei e Verde Sport si è distinta come uno dei gruppi sportivi più importanti nel panorama europeo, modello di organizzazione e fucina inesauribile di iniziative, volte a sviluppare una dimensione al contempo professionistica e sociale, ultima delle quali il progetto "Primo Sport" su cui si concentrerà l'attività di Laboratorio 0246.

Liviana Da Dalt

È Professore Associato di Pediatria dell'Università degli Studi di Padova ed attualmente Direttore della Struttura Complessa di Pediatria dell'Ospedale Cà Foncello di Treviso. La sua esperienza clinica, didattica e di ricerca è maturata presso la Clinica Pediatrica di Padova, con periodici stages in Ospedali pediatrici internazionali quali "The Hospital for Sick Children" di Toronto (Canada), il "Children's Hospital" di Philadelphia, (USA), il "Children's Hospital" di Boston, (USA). Il suo ambito professionale specifico è sempre stato quello della Pediatria Generale e della Pediatria d'Urgenza, il che l'ha portata a dirigere per molti anni un Pronto Soccorso Pediatrico nonché ad essere membro del Consiglio Direttivo della Società Italiana di Medicina d'Urgenza-Emergenza Pediatrica e della Task Force Pediatrica dell'European Society of Emergency Medicine. Titolare di insegnamenti di Pediatria Generale e Specialistica presso numerosi Corsi di Laurea e Scuole di Specializzazione dell'Università di Padova, nelle Facoltà di Medicina e Chirurgia e Facoltà di Scienze della Formazione, è stata anche Direttore del Master di 1° livello in "Infermiere pediatrico per l'assistenza al bambino e al neonato critico" e Referente per il Corso di Laurea Triennale in "Infermieristica Pediatrica". Ha svolto attività editoriale come membro dei Comitati di Redazione delle Riviste Pediatriche Pediatria d'Urgenza, Prospettive in Pediatria e Italian Journal of Pediatrics, ha contribuito alla organizzazione scientifica di 13 congressi ed ha partecipato come relatore o moderatore ad oltre 150 congressi nazionali o internazionali. È infine Autore di oltre 130 pubblicazioni per esteso su riviste nazionali ed internazionali e di 2 libri di testo.

Valter Durigon

È docente di educazione fisica e preparatore fisico di alto livello in varie discipline come Rugby (7 titoli nazionali giovanili, 2 titoli

nazionali nella massima serie, 1 Coppa Italia e 2 finali, 4 promozioni, 2 partecipazioni alla Coppa del Mondo F.I.R.A.), Basket, Volley, Hockey a rotelle, Karate (6 titoli Italiani, 6 titoli Europei ed 1 titolo mondiale). Membro del gruppo di ricerca scientifica internazionale "Progetto Leonardo" della DG XXII, è docente in vari corsi di laurea in Scienze Motorie (Verona, Padova, Chieti). Nel 2011 ha insegnato "Valutazione motoria, raccolta ed analisi dei dati" nell'ambito del Corso Nazionale 2011 per Esperti della Preparazione Fisica indetto dalla Scuola dello Sport CONI. È autore o coautore di numerosi articoli pubblicati su riviste scientifiche internazionali e italiane e di capitoli di libri.

Guido Fumagalli

È professore ordinario di Farmacologia presso l'Università di Verona, ricopre le cariche di Direttore della Scuola di Dottorato in Scienze Biomediche Traslazionali e di Delegato Rettorale alla Ricerca dell'Ateneo di Verona. L'attività di ricerca è nel campo della neurofarmacologia, delle cellule staminali del cervello e della biologia delle sinapsi. Per i suoi studi ha ricevuto premi internazionali e nazionale ed è stato nominato membro dell'Accademia delle Scienze di Bologna. Dal 2003 al 2008 è stato Preside della neo-istituita Facoltà di Scienze Motorie di Verona che è stata in quegli anni centro di attrazione dei maggiori studiosi del movimento applicato allo sport. L'esperienza in quell'ambito lo ha portato ad aprire un nuovo fronte di ricerche scientifiche sul ruolo dell'esercizio nello sviluppo motorio dei bambini. Quegli studi hanno fornito le basi razionali per la progettazione del parco PrimoSport 0246, il primo parco finalizzato allo sviluppo senso-motorio del bambino nella fascia d'età 0-6 anni.

Claudio Maffei

È professore associato di Pediatria presso la Facoltà di Medicina dell'Università di Verona. Ha maturato la sua esperienza scientifica attraverso stages nei più importanti reparti e laboratori di pediatria d'Europa e degli USA. Tra questi citiamo l' Hopital Herold di Parigi, l'Università di Losanna, il New England Medical Center Hospitals della Tufts University, il Centro di Ricerca Clinica del Massachusetts Institute of Technology (MIT) di Boston. È responsabile dell'Unità Semplice Funzionale di Nutrizione Clinica e Obesità della ULSS 20 di Verona. È autore di più di 100 importanti lavori scientifici pubblicati sulle più prestigiose riviste internazionali.

Per la sua produzione scientifica sull'obesità e sulle malattie metaboliche del bambino ha ricevuto numerosi premi, è stato invitato a parlare in numerosi congressi e corsi nazionali ed internazionali ed è stato inserito nei consigli direttivi dell'European Childhood Obesity Group e della Società Italiana dell'Obesità e Società Italiana di Nutrizione Pediatrica.

Paolo Moghetti

È professore associato di endocrinologia dell'Università di Verona. Autore di più di 100 pubblicazioni su importanti riviste scientifiche internazionali su argomenti relativi alla fisiopatologia e terapia dell'insulinoreistenza, degli iperandrogenism e della regolazione ormonale, ha frequentato importanti centri di ricerca endocrinologica europei come l'Università "Paul Sabatier" di Tolosa e l'Hvidovre Hospital a Klampenborg in Danimarca. È membro di diverse Società scientifiche internazionali e nazionali di endocrinologia. Per le sue ricerche è stato chiamato numerose volte a parlare in congressi internazionali.

Maurizio Romano

Nato a Piacenza il 6 febbraio 1952, Maestro di sport specializzato in pallavolo nel 1973, dall'anno successivo è dipendente del Comitato Olimpico Nazionale Italiano, dove ha svolto le funzioni di Dirigente del settore Promozione e Propaganda giovanile della Federazione Italiana Pallavolo, fino al 1988, dirigente dei Centri giovanili del CONI per il successivo quinquennio. Nel 1993 viene nominato vicesegretario della Federazione Italiana Pallavolo, ne diventa Segretario Generale nel 1996 restando in carica fino al 2003. Dal 2004 ad oggi riveste la carica di Direttore Centrale CONI, attualmente è D.C. di Territorio e Promozione dello Sport. Nel corso della sua attività sportiva è stato atleta e tecnico di pallavolo dal 1966 al 1988: tra le sue esperienze, quella in serie A con la maglia della Buscaglione Roma ed in seguito sulla panchina della IN'S Supermercati Roma in Serie A femminile.

Patrizia Tortella

Laureata in Scienze Motorie e Scienze dell'Educazione, ha una lunga esperienza in attività motorie per l'infanzia maturata in 15 anni di attività di direttore di Cemef, un centro di educazione psicomotoria per l'infanzia. Ha fatto parte per diversi anni del gruppo di docenti della Scuola di Specializzazione per l'Insegnamento e della Scuola di Specializzazione per il Sostegno presso l'Università Ca' Foscari di Venezia. È stata titolare di corsi di insegnamento nell'ambito della didattica nei corsi di laurea della Facoltà di Scienze Motorie di Verona. È da tre anni coordinatrice dei Corsi di perfezionamento universitario in "Corpo e movimento: attività motoria per l'infanzia 0-6 anni" e in "Organizzazione delle attività motorie per l'infanzia 0-6 anni" tenuti presso la Facoltà di Scienze Motorie dell'Università di Verona. Le sue ricerche riguardano il ruolo dell'ambiente sullo sviluppo motorio del bambino nei primi anni di vita e sono state presentate a congressi internazionali. Ha definito le linee guida che hanno portato alla realizzazione del parco PrimoSport 0246. Attualmente svolge attività di ricerca nel dottorato di Scienze della cognizione e della formazione presso l'Università Ca' Foscari di Venezia.

Sono con noi

ARMANI
JUNIOR

alectron ITALY
ELSAG DATAMAT
Una Società Finmeccanica

Enel Cuore
Onlus

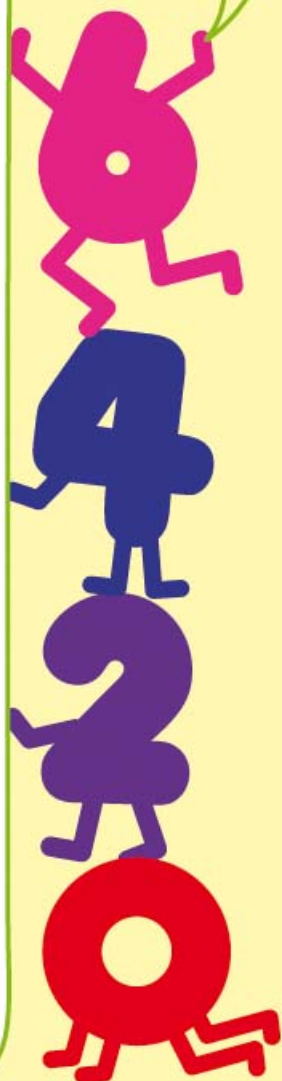
FONDAZIONE
TELECOM
ITALIA

LEGNOLANDIA
Quality for life

peverelli S.p.A.
Giardini e Passaggi d'autore

 **AZIENDA
ULSS 9
TREVISO**

UNITED COLORS
OF BENETTON



Con il patrocinio di



**Sottosegretario di Stato
alla Presidenza del Consiglio dei Ministri
con Delega allo Sport
On. Rocco Crimi**



www.0246.it

ISBN 978-88-6127-020-6