

Un'ora di attività fisica e movimento nella vita quotidiana

- Andare e tornare dalla scuola a piedi (o in bici, monopattino, ecc.)
- Muoversi e giocare attivamente durante le ricreazioni (es. a calcio, a rincorrersi, con l'elastico, con la corda, ecc.)
- Muoversi in casa, in giardino o al parco
- Seguire regolarmente le lezioni di educazione fisica a scuola
- Il fine settimana: camminare più a lungo, andare al parco, nuotare in piscina, andare in bicicletta
- Partecipare a momenti settimanali di attività sportive informali o organizzate



Repubblica e Cantone Ticino

Dipartimento della sanità e della socialità

Ufficio del medico cantonale
Servizio di medicina scolastica
Servizio di promozione e di valutazione sanitaria

www.ti.ch/med
www.ti.ch/promozionesalute

Dipartimento dell'educazione, della cultura e dello sport

Ufficio dell'educazione fisica scolastica www.ti.ch/ds

Bellinzona 2011, 2a edizione

La ruota del movimento

Raccomandazioni per bambini e adolescenti



Raccomandazioni
Ufficio federale dello sport
Ufficio federale della sanità pubblica
Promozione Salute Svizzera
Rete svizzera salute e movimento

Movimento e attività fisica per bambini e adolescenti: le raccomandazioni svizzere



L'attività fisica e il movimento hanno effetti positivi a livello fisico, psichico e sociale. L'attività fisica e il movimento aiutano a mantenersi in salute, a gestire lo stress, a migliorare l'autostima e le relazioni con gli altri.

Per attività fisica si intendono tutte quelle **attività che aumentano leggermente il battito cardiaco e la frequenza del respiro** come, ad esempio, camminare a passo veloce, andare in bicicletta, saltare, correre, ballare, ecc.

Raccomandazioni minime

Bambini e adolescenti hanno bisogno di **almeno 1 ora di attività fisica al giorno**.

Per avere effetti positivi sulla salute non è necessario svolgere una attività fisica ininterrottamente per 1 ora ma è importante che il movimento abbia una durata di **almeno 10 minuti**.

Ogni occasione è buona per fare attività fisica: a casa, per gioco e divertimento, durante le pause della ricreazione, le lezioni di educazione fisica e nel tragitto casa-scuola.

È possibile fare attività fisica da soli, con gli amici o con adulti.

Evitare lunghi periodi di inattività

Almeno **ogni 2 ore** è importante **interrompere le attività sedentarie** per fare del movimento.

Attività molto lunghe senza esercizio fisico possono essere nocive per la salute, soprattutto se accompagnate da un'alimentazione non corretta (es. guardare la televisione mangiando merendine).



Diversificare le attività

L'attività fisica deve essere **variata**. **Più volte la settimana** si raccomanda di svolgere dell'attività fisica per...

...rinforzare le ossa:

attività che sollecitano e portano il peso del corpo sulle ossa (es. correre, saltellare, saltare, anche come gioco)



...stimolare il sistema cardiocircolatorio:

attività che stimolano la resistenza, come la corsa, il nuoto o lo sci di fondo, sia sotto forma di gioco sia come attività della vita quotidiana (es. andare a scuola in bicicletta)



...rinforzare i muscoli:

attività come l'arrampicata o la sospensione, esercizi di sollevamento del proprio corpo (per gli adolescenti, dopo un'adeguata istruzione, esercizi specifici per la muscolatura)



...mantenere la mobilità:

esercizi di ginnastica, esercizi di stiramento/stretching durante l'attività sportiva e con giochi adeguati



...migliorare la destrezza:

attività fisiche variate che aumentano l'equilibrio, la coordinazione, la prontezza dei riflessi e la percezione di sé nello spazio (giochi di equilibrio e giochi di gruppo)



L'attività fisica e lo sport devono essere **adeguati all'età**.

Essi contribuiscono a far vivere delle esperienze che arricchiscono e sviluppano il piacere per il movimento nei bambini e negli adolescenti.