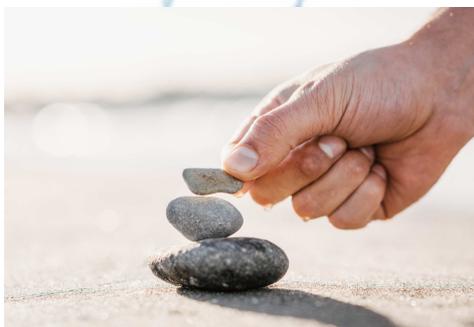


# Semi di Capriola

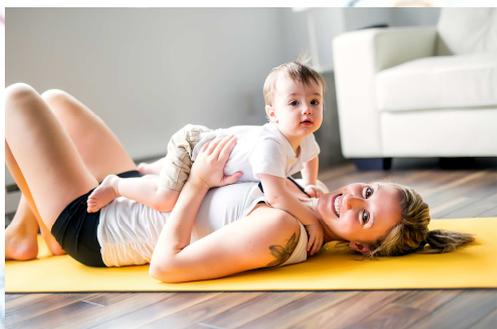
N°3, autunno 2023

## EQUILIBRIO



*L'equilibrio...l'attimo da cogliere e coltivare!*

### IDEE DI ATTIVITÀ PER ESERCITARE L'EQUILIBRIO

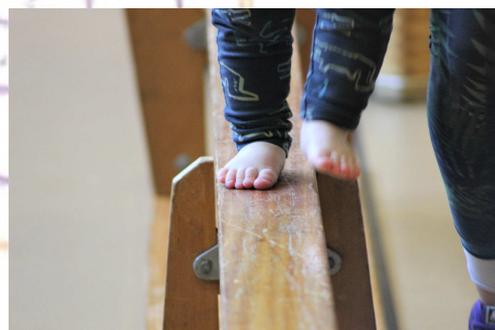


#### Con i più piccoli e le più piccole

- Durante la giornata cambiare loro le posizioni (es. sulla schiena, sulla pancia) e lasciare libertà di movimento in uno spazio adeguato in modo che possano sgambettare o anche girarsi sulla pancia o mettersi a sedere.
- Prenderli/le in braccio in modi diversi (es. a pancia in su o a pancia in giù, più o meno inclinato) e muoverli/le dolcemente.
- Sedersi o sdraiarsi accanto a loro e mettere a disposizione il proprio corpo come "palestra". Lasciare che si spostino, si arrampichino o si accoccolino, sentendosi sempre sicuri/e. Possibilità poi di cambiare postura, voce, espressione o effettuare dei movimenti. Queste variazioni, sempre mantenendo il contatto, permettono anche di suscitare emozioni che attivano i canali espressivi.

#### Funambolo

- Preparare delle linee, dei cerchi, delle corde o altri oggetti su cui si può stare liberamente in equilibrio, sia fermi, sia in movimento.
- Più facile: camminare al rallentatore, aiutarsi tenendosi per mano, utilizzare oggetti di grandi dimensioni (es. parte larga delle panchine).
- Più difficile: camminare indietro, saltare/girare su se stessi prima di camminare, chiudere gli occhi, spostarsi in punta di piedi, tenere in equilibrio un oggetto sulla testa.



## Quanti materiali per stare in equilibrio!

- I materiali per esercitare l'equilibrio sono tantissimi (es. cuscini, tavole, tappeti di diversa compattezza). Anche molti materiali di recupero sono dei validi mezzi per permettere di sperimentare l'equilibrio in diverse posizioni. Alcuni esempi: vecchi pneumatici, cuscini di ogni tipo, rotoli di cartone, trampoli costruiti con le latte, mattoni diversi, casse di legno o pile di giornali legati con lo spago.
- Perché non mettere a disposizione alcuni di questi materiali nei luoghi di "attesa", come ad esempio dove ci si cambia? Bastano pochi minuti per esercitarsi!



## Equilibrio all'aria aperta

- Che sia in un parco giochi, in una piazza o in un bosco, le occasioni per allenare l'equilibrio non mancano! È importante lasciare il tempo e lo spazio necessari per esercitarsi. Gli stimoli sono tantissimi: muretti, scalini, tronchi orizzontali o sezioni di tronchi fissate nel terreno, ponti sospesi, travi da funamboli, rocce, pietre, radici, ecc.
- Ricordarsi che non serve essere ad altezze elevate per esercitare l'equilibrio, bastano pochi centimetri. Queste attività rappresentano una notevole sfida, e se un bambino o una bambina riesce a superarla, è motivo di grande orgoglio.
- Proporre mezzi di spostamento come carrellini, biciclette senza pedali, monopattini a tre ruote per esercitare l'equilibrio in movimento.
- Per i più piccoli e le più piccole: su un prato, o una semplice coperta, possono essere proposte le attività descritte in precedenza.



## Storie mimate e/o posizioni di yoga

Attraverso storie mimate o semplici esercizi di yoga, si possono assumere posizioni che permettono di esercitare l'equilibrio. Alcuni esempi?

- Imitare vari animali come il cane (posizione a quattro zampe), il gatto (schiena inarcata), il fenicottero (stare su un piede solo), il serpente (sdraiati sulla pancia con il busto sollevato).
- Imitare i fiori o le piante che crescono: da seduti alzarsi in piedi, stendersi sollevando le braccia sopra la testa e cercare di allungarsi fino a stare sulla punta dei piedi.
- Imitare gli alberi con le loro radici: sollevare un piede, incrociarlo e appoggiarlo dall'altra parte (le due parti esterne del piede si sfiorano).
- Imitare il sole o le stelle allargando le braccia e le gambe per formare i raggi o le punte.



# PERCHÉ L'EQUILIBRIO È COSÌ IMPORTANTE?

Durante l'infanzia l'equilibrio ha un notevole impatto sulla crescita ed è considerato uno dei bisogni primari di movimento. Fin dai primi mesi di vita, le grandi tappe di sviluppo come alzare il busto, stare seduto, stare in piedi e camminare, sono conquistate grazie all'esercizio e la ricerca dell'equilibrio. Infatti, stare in equilibrio, o cercare di ristabilire l'equilibrio quando si è in movimento, è alla base di numerose competenze motorie. Gran parte dei movimenti comportano l'adattamento della posizione del corpo ai cambiamenti che si verificano sotto l'influenza della gravità (es. correre o arrampicarsi). Da ricordare che, contrariamente agli adulti che in genere non vogliono perdere l'equilibrio e cadere, i bambini e le bambine hanno anche il bisogno di "lasciarsi cadere". Per loro questa destabilizzazione è come un gioco e suscita piacevoli emozioni. Bisognerebbe quindi dare loro la possibilità di sperimentare in sicurezza anche questa necessità.

Le attività di equilibrio consentono di prendere coscienza del proprio corpo e di sviluppare la percezione del corpo nello spazio e nel tempo. I bambini e le bambine che esercitano l'equilibrio, sviluppano così la conoscenza e il controllo dei movimenti, in altre parole la coordinazione motoria. Da non dimenticare che i giochi di equilibrio stimolano anche la concentrazione e, chi ha un senso dell'equilibrio ben sviluppato, è più consapevole di sé, si muove in maniera più sicura ed è meno esposto al rischio di farsi male.



## SONO ADULTO... POSSO?

Si dice "è come andare in bicicletta" di qualcosa che, una volta imparato, non si scorda mai. Questo è vero, ma allora perché continuare a esercitare l'equilibrio? L'equilibrio è cruciale per la stabilità, un "buon equilibrio" permette al corpo di essere pronto a reagire in maniera più efficace a situazioni impreviste come le cadute. È quindi importante mantenerlo allenato e, perché no, anche migliorarlo (non è mai troppo tardi per iniziare). Gli esercizi di equilibrio possono inoltre rafforzare la muscolatura e migliorare la coordinazione e la consapevolezza corporea, contribuendo a mantenere un livello di attività fisica adeguato e un benessere in generale.

Esercitare l'equilibrio ha il vantaggio di non richiedere molto tempo e di poter essere allenato praticamente ovunque. Alcuni esempi: stare in piedi su una gamba (alternando le gambe e provando a chiudere gli occhi), cercare l'equilibrio su una superficie instabile come un cuscino, mettersi sulle punte dei piedi o sui talloni e provare sia a stare fermi sia a camminare. E perché non lasciarsi coinvolgere dai bambini e dalle bambine ed esercitare l'equilibrio anche all'esterno?

Giocare con l'equilibrio può portare a sensazioni piacevoli. Inizialmente magari il corpo trema e vacilla, ma basta un po' di esercizio per trovare l'"equilibrio" e un senso di benessere. Esercitare l'equilibrio, come durante l'infanzia, può inoltre favorire la concentrazione.

*Semi di Capriola* s'inserisce nel progetto "Capriola – Movimento nei nidi dell'infanzia" del Programma d'azione cantonale "Promozione della salute" dell'Ufficio del medico cantonale, sostenuto da Promozione Salute Svizzera.