

Semi di Capriola

N°4, autunno 2024

ARRAMPICARE



Arrampicarsi...una scoperta che porta in alto!

IDEE DI ATTIVITÀ PER FAVORIRE L'ARRAMPICATA

Con i più piccoli e le più piccole

- Lasciate che utilizzino il vostro corpo come prima palestra di arrampicata: sedetevi o sdraiatevi accanto, modificando spesso la vostra posizione. Il vostro corpo risulterà un'interessante struttura da scalare.
- Mobili bassi e piani rialzati danno la possibilità di aiutarsi per salire e scendere: spingere con il piede d'appoggio per poi recuperare l'altro piede sono i movimenti precursori dell'arrampicata. Per stimolarli/le potete posizionare degli oggetti attrattivi adatti alla loro età sopra questi mobili.
- Una palestra perfetta per esercitare questi movimenti sono le scale. Prendetevi il tempo per farle salire da soli/e e posizionatevi dietro in modo da poter intervenire in caso di bisogno.



Paesaggio di movimento

Create un paesaggio di movimento dinamico con elementi rialzati, piani inclinati e scalette. Fate in modo che bambini e bambine debbano usare sia le mani sia i piedi, adattarsi alle diverse pendenze e valutare le distanze tra i vari elementi per riuscire a spostarsi. È importante lasciare la possibilità di muoversi liberamente all'interno del paesaggio.



Materiali per favorire l'arrampicata

- Blocchi o mattoni morbidi di schiuma
- Scivoli piccoli con gradini o rampe
- Strutture in legno (triangolo di Pikler, spalliere, scalette, ecc.)
- Montagne di cuscini
- Materiali naturali in terrazza o all'esterno (tronchi, massi, ecc.)
- Prese per l'arrampicata, da montare su pannelli o da fissare alle pareti

Controllate sempre la conformità dei materiali, limitate l'altezza adeguandola all'età dei bambini e delle bambine e garantite la sicurezza disponendo alla base dei tappetini o dei materassi. A questa età uno spazio di gioco senza altezze elevate può essere in ogni caso attrattivo. Maggiori informazioni sulla sicurezza: www.upi.ch.



Arrampicarsi all'esterno

Che sia in un parco giochi o in un bosco, i bambini e le bambine non perdono occasioni per provare ad arrampicarsi. Lasciate loro il tempo necessario per esercitarsi. Osservateli/le da vicino mentre si arrampicano incoraggiateli/e e intervenite solo in caso di rischio effettivo: bambini e bambine così piccoli/e non sanno valutare il pericolo, hanno però bisogno di “trovarsi in situazioni rischiose e imparare a gestirle”. Inoltre, arrampicandosi sotto la vostra sorveglianza, hanno l'opportunità di sperimentare e integrare gradualmente la nozione di rischio. Questo richiede tempo e molta pratica ed è quindi importante avere pazienza. Nell'assistere i piccoli scalatori e le piccole scalatrici, ricordatevi che è molto più facile salire che scendere.



SONO ADULTO... POSSO?

L'arrampicata è un'attività che può risvegliare belle sensazioni. Anche da adulti, possiamo considerare l'arrampicarsi come un eccellente esercizio fisico. Non serve essere esperti/e, né avere corde o attrezzature speciali: bastano un paio di scarpe adatte, vestiti comodi e la voglia di mettersi alla prova. Arrampicarsi su piccoli ostacoli, come rocce o strutture urbane, migliora l'equilibrio e la flessibilità, rafforza i muscoli e stimola la mente, richiedendo concentrazione e coordinazione. Arrampicarsi insieme a un bambino o una bambina può inoltre diventare un'avventura, una sfida comune, la condivisione di belle emozioni che regala il raggiungere una cima insieme.



PERCHÉ ARRAMPICARE È COSÌ IMPORTANTE?

Spesso le persone adulte si preoccupano quando i bambini e le bambine si arrampicano perché hanno paura che si possano mettere in pericolo. Tuttavia a questa età è normale voler esplorare lo spazio verticale sfruttando le capacità motorie acquisite nei primi anni di vita. È importante assecondare questo loro naturale bisogno e prendersi quindi il tempo necessario per favorire l'arrampicata. È vero che in tenera età si tende a non avere il senso del pericolo, ma è solo grazie alla sperimentazione in vostra presenza che bambini e bambine possono pian piano integrare la nozione di rischio e capire qual è il loro limite (ciò che sono capaci e quello che - ancora - non sono capaci di fare). L'importante è creare un ambiente sicuro e lasciare la libertà di scoprirlo, senza intervenire troppo presto. In determinati ambienti, è però necessario porre dei limiti che devono essere comunicati in maniera chiara (es. su quell'armadio non si sale).

Come per tutti gli schemi motori di base, anche per l'arrampicata è fondamentale individualizzare le esperienze e non fare confronti. A questa età ci possono essere grandi differenze, pur presentando tutti e tutte uno sviluppo nella norma. Infatti è anche questione di carattere: c'è chi è più temerario/a e chi più cauto/a. Le persone adulte possono prendere coscienza dei limiti di ciascuno e adeguare il proprio comportamento, ad esempio incoraggiando un bambino o una bambina perché in grado di fare qualcosa o impedendogli/le di correre rischi inutili.

Prendersi il tempo per acquisire queste conoscenze e competenze permetterà ai bambini e alle bambine di arrampicarsi in sicurezza e godere dei tanti benefici che ne derivano:

- migliorare l'**equilibrio** e l'**agilità**
- ampliare il repertorio di **abilità motorie**
- integrare il significato di alcuni **concetti spaziali** come "su", "giù", "sopra", "sotto", "alto" e "basso"
- sviluppare la **propriocezione** (capacità di riconoscere la posizione e il movimento del proprio corpo nello spazio)
- migliorare la **coordinazione**, compresa la coordinazione occhio-mano
- incrementare il tono muscolare e la **forza fisica**

L'arrampicata permette anche di vivere **esperienze emozionanti**. Percepire un rischio può essere eccitante e aiutare a costruire la fiducia in sé e l'autonomia. Inoltre, bisogna considerare che per trovare il proprio equilibrio, correre, arrampicarsi, ecc. i bambini e le bambine devono imparare anche a essere in disequilibrio e a cadere. Miglioreranno così la loro capacità di reazione, per esempio mettendo le mani per attutire una semplice caduta. È controproducente cercare di evitare qualsiasi piccola caduta. Bisogna permettere loro di fare le proprie esperienze, e quindi anche cadere, in sicurezza.

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.