

ATTIVITÀ FISICA IN CASA

A causa del virus siamo tutti costretti a stare a casa, ma questo spesso comporta rimanere ore seduti davanti al televisore o a giocare con il cellulare, senza nemmeno un po' di movimento. L'attività fisica in questo periodo è molto importante, quindi è indispensabile proporre ai bambini alcune attività e giochi di movimento. L'esercizio fisico ha un ruolo essenziale per la salute e contribuisce a promuovere il benessere psicologico. Inoltre fare ogni giorno movimento è anche un modo semplice ed efficace per tenere sotto controllo lo stress e il senso di frustrazione che potrebbero emergere in questi tempi difficili. Quindi giochi di movimento da svolgere insieme a casa sono importanti, e inoltre se li si sceglie bene, ci si può anche divertire, magari facendoli con della musica di sottofondo.

I genitori hanno un ruolo importante perché sono loro che danno il buon esempio, se l'adulto si dimostra attivo, ciò invoglierà anche i figli ad esserlo.

È quindi fondamentale scegliere attività adeguate all'età e allo sviluppo.

Ecco alcuni esempi di attività fisiche che possono fare i bambini a dipendenza dell'età.

1. **“JUST DANCE”** : In internet (youtube) si trovano molti video di balli da imparare. Sceglierne uno e fatelo con i vostri bambini. In questo modo rimarrete attivi e scaricate un po' di energia in un modo divertente. Alcuni esempi:
 - <https://www.youtube.com/watch?v=FnVXTEUmba8>
 - <https://www.youtube.com/watch?v=B1HLKg6teHM>

2. **Leggere il giornale/libro**

Un esercizio che permette ai bambini di allenare l'equilibrio rafforzando la muscolatura di tutto il corpo.

I bambini sono seduti sulle natiche con i piedi sollevati da terra. Le braccia sono alzate e le mani tengono un giornale. I bambini tengono il giornale aperto e lo leggono. Chi è in grado di leggere le singole parole o trovare nel testo le lettere che compongono il proprio nome senza perdere l'equilibrio?

3. **Attività fisica e alimentazione al tempo del coronavirus** (sito web del Cantone Ticino): <https://www4.ti.ch/dss/dsp/spvs/settori-di-attivita/alimentazione-e-movimento/ai-tempi-del-coronavirus/>

4. Un buon esercizio da fare tutte le mattine per tenersi in forma



5. Altri siti web:

- <https://www.epicentro.iss.it/coronavirus/sars-cov-2-stili-vita-attivita-fisica-0-11-anni>
- <https://www.ilgiornale.it/news/cronache/coronavirus-quali-attivit-fisiche-far-fare-ai-bambini-1845367.html>
- http://www.salute.gov.it/portale/news/p3_2_1_1_1.jsp?lingua=italiano&menu=notizie&p=dalministero&id=4280