9 Muoviti muoviti!

1. Obiettivi

Far comprendere ai bambini che uno stile di vita sano, oltre al consumo di frutta e verdura, prevede una regolare attività fisica (che non è solo lo sport), distribuita in tutta la giornata.
Con questa scheda sarà possibile spiegare che avere uno stile di vita attivo è anche divertente.

Discipline e insegnamenti di riferimento/Competenze:

Educazione fisica, Geografia, Arte e immagine

2. Attività

Introduzione

L'energia che ricaviamo dal cibo viene utilizzata dal nostro corpo sia per le funzioni vitali che per le attività quotidiane. Se siamo molto attivi, avremo bisogno di più energia per muoverci. Se mangiamo troppo e non ci muoviamo abbastanza, trasformiamo le entrate di energia in peso superfluo. È questo il motivo per cui in Italia - dove la maggioranza dei bambini e dei ragazzi è molto sedentaria e solo una piccola parte pratica regolarmente attività sportiva - una quota rilevante della popolazione infantile è in sovrappeso o, addirittura, obesa. È invece estremamente importante condurre una vita sana e attiva, perché ci sia sempre equilibrio tra quello che mangiamo e quello che consumiamo.
Che cos'è una vita attiva? È una vita che dà la preferenza all'uso dei muscoli piuttosto che a quello delle macchine (ad esempio scegliendo di camminare anziché usare l'auto e di fare le scale piuttosto che prendere l'ascensore). In questo modo sarà ricca di esercizio fisico, che quindi non è "solo" quello che si fa nelle palestre. Tutti noi, ma soprattutto i bambini, dovremmo imparare ad usare di più e meglio le nostre capacità fisiche, ogni giorno, nei limiti del possibile. Fare le scale, parcheggiare più lontano, andare a piedi a scuola (e da qualsiasi altra parte dobbiamo recarci), fare attività all'aria aperta (calcio, danza, corsa…) o anche al chiuso (ballare, fare piccoli

giochi di movimento), approfittare delle pause per fare piccole passeggiate. Tutti, infine, dovremmo cercare di vedere meno televisione e alzarci dal divano durante le pause pubblicitarie. Sono tutte azioni che hanno costo zero, ma sono impagabili per abituare grandi e piccoli ad uno stile di vita attivo. Inoltre, non esiste uno 'sport ideale' per i bambini: l'unica cosa importante per crescere sani è non essere pigri, perché il movimento fisico è divertente!

Lancio



1.
Il corpo è come una bicicletta:
– c'è chi la cura la smonta e l'aggiusta ma non la prova mai;
– c'è chi la studia ma non la prova mai;
– c'è chi la usa e si allena ad usarla;
il giorno in cui la si usa, chi è allenato vince la corsa.
Morale: la vita è come una bicicletta: per mantenere l'equilibrio, devi muoverti!

2.
"Quando ero un giovane piuttosto attivo e movimentato, mi dedicai ai generi più vigorosi di danze popolari: esse divertivano il pubblico, ai nostri spettacoli reggimentali e per me costituivano un ottimo esercizio.
Ma pervenni a valutarne in pieno l'utilità solamente molto più tardi, quando dovetti uscire in servizio di esplorazione contro i Matabele, nel Sud Africa.
Mi ero arrampicato fin sulle roccaforti rocciose, nelle colline del Matopo, quando venni scoperto. Dovetti darmela a gambe: la loro grande aspirazione era di prendermi vivo, perché desideravano farmi fuori con qualcosa di meno banale che non una semplice pallottola nella testa: certo avevano in vista per me una qualche forma di tortura poco piacevole.
Perciò quando mi misi a correre, corsi proprio di cuore. La collina era costituita quasi ovunque da enormi massi di granito ammucchiati gli uni sugli altri. La mia corsa consisteva quindi in una serie di salti da un macigno all'altro, e fu allora che l'equilibrio e la padronanza dei piedi acquistata in quelle danze popolari mi vennero in aiuto. Mentre scendevo a grandi balzi la collina, mi accorsi che stavo distanziando con la più grande facilità i miei inseguitori: infatti questi, uomini di pianura, non erano capaci di saltare di masso in masso e quindi si lasciavano faticosamente scivolare giù da quei macigni dietro di me: e così me la cavai. Naturalmente, acquistai una grande fiducia in me stesso, e feci quindi, sempre con pieno successo, molte altre visite a quelle zone."

Baden-Powell, *Scautismo per ragazzi*, Fiordaliso, Roma 214, pagg. 253-254
L'attività fisica, anche la più strana nella vita, può aiutarti a tirarti fuori dai problemi!

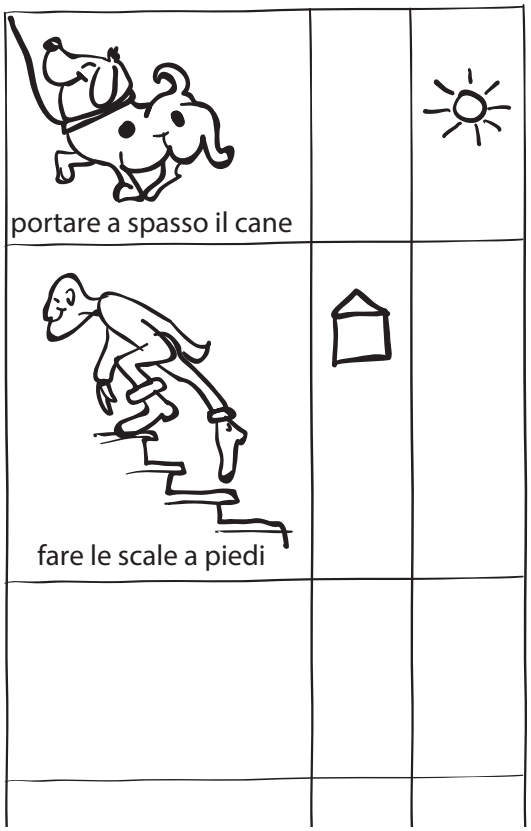
Che cosa serve

Spazio, ma neanche tanto. L'ideale sarebbe la palestra o un cortile, ma va bene anche un'aula spaziosa o un corridoio ampio.

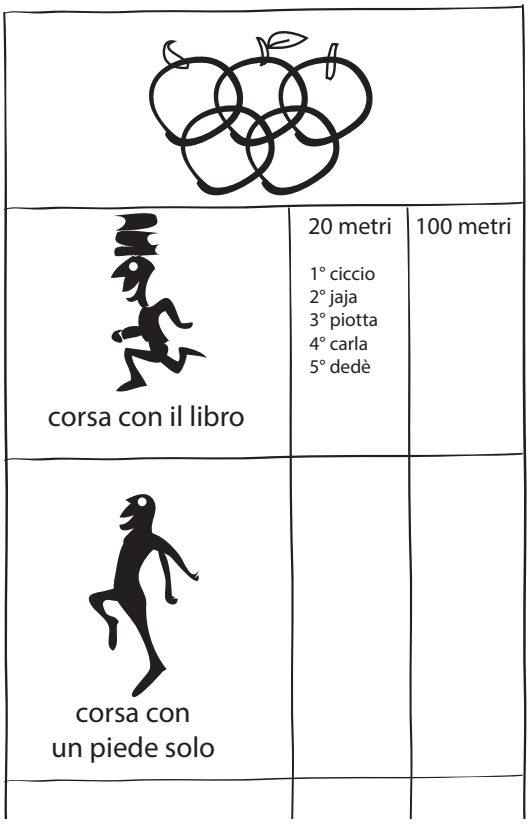
Attività 1: Moto perenne

Invitate i bambini a riflettere su quante attività di movimento possono trovare. Fate-

gliele elencare o disegnare su un tabellone (esempio: fare le scale a piedi, giocare a calcio nel cortile, ballare, portare a spasso il cane, andare a scuola a piedi, andare in bicicletta, giocare a nascondino, andare sui pattini, ecc.). Quante di queste attività si possono fare a casa? E quante a scuola, durante la ricreazione? Evidenziatele con simboli diversi, come nell'esempio riportato.



Esempio tabellone del
moto perenne - attività 1



Esempio tabellone per le
fantaolimpiadi - attività 3

Attività 2: La mappa

Con la collaborazione dei bambini, costruite una mappa del quartiere, evidenziando i luoghi dove si può andare a giocare e a fare attività fisica. Invitateli ad andarci, nel fine settimana, e a misurare con i passi le dimensioni degli spazi, riportandole in scala sulla mappa.

Attività 3: Le fantaolimpiadi

Provate con l'aiuto della classe (e della fantasia) a creare delle discipline, inventandole, tipo… salto in lungo con un piede solo, corsa sulle ginocchia, corsa con i libri in testa senza farli cadere, ecc… Identificandole con dei simboli, potranno essere riportate su un cartellone, con i record delle gare individuali o a squadre. Inoltre, potete provare ad inventare delle massime "decoubertiniane", che accentuino ancora di più lo stretto legame tra una alimentazione equilibrata e una vita attiva:

"l'importante non è vincere,
ma imparare a mangiare o imparare a muoversi"

"l'importante non è vincere,
ma convincersi a mangiare bene e a muoversi di più"

"l'importante è sapersi muovere il giusto
e poi mangiare di gusto"

"l'importante non è diventare un fusto,
ma muoversi il giusto"

"l'importante è mantenersi sano:
fai quel che puoi, se non puoi correre vai piano"

"l'importante è fare movimento,
non diventare veloci come il vento"

Attività 4: Contratto di movimento

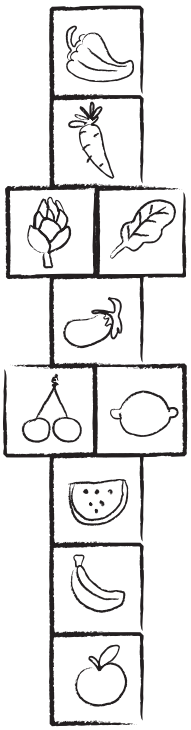
I bambini fanno un contratto o con la famiglia o con l'insegnante, in cui tutti si impegnano (chi a farlo, chi a concederlo!) a muoversi un po' ogni giorno, scegliendo attività alla portata di tutti, attingendo dalla lista in appendice. Si scrive poi tutto su un foglio/calendario da tenere in classe o a casa. Se il contratto riguarda voi insegnanti, lasciamo alla vostra valutazione le azioni migliori da porre in campo (ricreazione in cortile tutti i giorni? 5 minuti di movimento a ogni cambio dell'ora? Ecc...).

Contratto tra .....
e .....

Io sottoscritto .....
mi impegno
a svolgere le seguenti azioni
da lunedì ..... a venerdì .....

in fede
.....

	attività a casa	attività all'aria aperta
1 lunedì	fare le scale a piedi	andare a scuola a piedi
2 martedì	spazzare casa	portare a spasso il cane
3 mercoledì	apparecchiare e sparecchiare	andare a fare la spesa
4 giovedì	lavare i piatti	lavare la macchina
5 venerdì	apparecchiare e sparecchiare	spazzare le foglie dal cortile



il gioco della campana con frutta e verdura

Attività 5: I giochi della tradizione

Recuperate i giochi della tradizione e ricontestualizzateli. Cambiate loro nome, ispirandovi a frutta e verdura.
Esempio:

a. Lupo mangia frutta: i bambini si dispongono in cerchio. Uno fa il lupo e cammina intorno al cerchio, dall'esterno. Gli altri pensano a un frutto, mentre il lupo comincia a nominare tutti quelli che gli vengono in mente, uno alla volta. Quando dice un frutto che è stato pensato da uno o più bambini (esempio: "lupo mangia.... FRAGOLA!"), questi devono correre all'esterno del cerchio, facendo un giro completo, e il lupo deve cercare di prenderli, prima che tornino al loro posto. Chi viene preso diventa il lupo.

b. Campana: provate a disegnare in cortile una campana, come nell'esempio.

c. Salto con la corda: ritmate i salti inventando una sequenza da scandire ad alta voce tipo…
uno/una mela per ognuno,
due/sono le ciliegie tue,
tre/le zucchine e poi le giostre,
quattro/i pomodori che ho nel piatto,
cinque/la zucca sta bene ovunque,
sei/una spremuta mi berrei,
sette/un'anguria fatta a fette,
otto/del radicchio nel risotto,
nove/pecorino con le fave,
dieci/viva la pasta con i ceci.

d. Il gioco della *palla avvelenata* può diventare la mela avvelenata. Perchè non provare a inventare le regole in classe?

Attività 6: La prova per essere in forma

Volete far scoprire agli alunni se sono in forma? Provate a farli parlare mentre saltellano. Se ci riescono, è lo sforzo giusto per loro. Se non riescono a parlare e viene loro il fiatone, devono rallentare. Se riescono anche a cantare, vuol dire che per loro è troppo facile e possono osare di più.

Attività per casa

Fate costruire ai bambini il segnapunti come da esempio allegato e chiedete di compilarlo a casa. Lo scopo di questa attività è scoprire se fuori dalla scuola si 'muovono' per almeno 30 minuti al giorno. A scuola i bambini potranno darsi degli obiettivi, da raggiungere singolarmente o come gruppo famiglia, e successivamente, sulla base dei punti riportati, stilare una vera e propria classifica di movimento. I campioni della classe riceveranno il diploma (vedi come costruirlo in allegato), compilato da voi, e potranno portarlo a casa per condividere il successo con i familiari.

chi	quando e cosa					dove		tempo	punti
	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	casa	fuori	minuti	
Papà	a casa a piedi A/R						X	45	45
Mamma	a fare la spesa						X	60	60
Nonna	porta a spasso il cane						X	60	60
Bixio (cane)	uscitina						X	15	15
Camilla	apparecchia sparecchia					X		10	10
io	passo l'aspira-polvere					X		15	15

Esempio diploma



3. Per continuare

Per saperne di più: http://sapermangiare.mobi
http://www.who.int/topics/physical_activity/en/

4. Appendici

Elenco di attività da fare a piedi, che non ti immagini:

1) Mettiti in piedi. Fai un passo, poi un altro, poi un altro ancora. Puoi andare lontano, un passo per volta. Con un amico, un parente, ogni passeggiata può rivelarsi un'avventura!
2) Hai mai provato a pattinare? È divertente, ma non dimenticare di proteggerti: il casco è fondamentale!
3) Quanti gradini ci sono nelle scale di casa tua? E in quelle di scuola? Non lo sai? Prova a non prendere l'ascensore e a contare mentre sali e scendi. Oltre a fare

un po' di movimento, potrai metterti alla prova e contare a due a due, una volta i dispari, una i pari. E magari sfidare amici e parenti a indovinare quanti sono!

4) Porta a spasso il cane: che sia il tuo o quello di un vicino, ti muoverai tu e farai contento lui!
5) Qual è la tua musica preferita? Accendila e... balla!
6) Se dove abiti è possibile, usa di più la bicicletta, ma ricorda di usare il casco e di fare attenzione alle regole della strada!
7) Renditi utile agli altri. Lavare la macchina o tagliare l'erba sono comunque attività fisiche! Allo stesso modo, badare ai più piccoli può essere impegnativo come andare in palestra e portare le buste della spesa di familiari e vicini di casa è un po' come fare sollevamento pesi!
8) Trova una palla e, negli spazi adeguati, prendila a calci, colpiscila, lanciala ad amici e familiari. Molti giochi con la palla richiedono dispendio energetico e tutti si possono divertire anche senza essere campioni!
9) ……
10) ……

Questa scheda fa parte di un pacchetto didattico ideato dal **CREA-Alimenti e Nutrizione** su finanziamento **MiPAAF**, nell'ambito del Progetto di formazione degli insegnanti partecipanti al **Programma Europeo "Frutta nelle scuole".**

Coordinamento
Laura Gennaro

Gruppo di lavoro
C. Giannetti,
U. Scognamiglio,
R. Roccaldo, S. Berni Canani,
R. Guttilla.

Progetto Grafico
Paolo Marabotto.