



**ISTITUTO AUXOLOGICO ITALIANO**  
Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico

Divisione di Auxologia

Scuola in Ospedale

Centro Studi e Ricerche Attività Motorie

# L'importanza del movimento per la salute del bambino

I consigli medici per prevenire l'obesità infantile con una corretta attività fisica



Nota: gli Autori hanno compiuto ogni possibile sforzo per garantire la correttezza delle informazioni contenute in questo libretto. Gli Autori, tuttavia, non sono responsabili per l'uso inappropriato e scorretto di tali informazioni. I contenuti di tale libretto danno una visione complessiva solo di alcuni aspetti inerenti l'attività fisica nei bambini/ragazzi-e e possono non essere adatti ed utilizzabili per uno specifico bambino con particolari problemi di salute. Un'attenta valutazione clinica da parte di un medico pediatra e/o dello sport, il conseguente giudizio di idoneità e l'indicazione sul tipo di attività consentita sono sempre richieste prima di praticare qualsiasi tipo di attività fisica.

© Scuola Media "Ranzoni"; Centro Studi e Ricerche Attività Motorie e Divisione di Auxologia, Istituto Auxologico Italiano, IRCCS, Piancavallo (VB)

Email: [docenti@scuolapiancavallo.it](mailto:docenti@scuolapiancavallo.it)

Email: [sartorio.crescita.mi@auxologico.it](mailto:sartorio.crescita.mi@auxologico.it)

<http://www.scuolapiancavallo.it>

<http://www.auxologico.it>

## INTRODUZIONE

La scarsa attività fisica (sedentarietà) gioca un ruolo importante nel favorire l'obesità, soprattutto nei bambini e nei ragazzi. La sedentarietà è dovuta a tante abitudini scorrette, come l'uso costante di ascensori, automobili, motorini, videogiochi, e in generale di tutti quei mezzi che portano comodità nella nostra vita.

La pratica regolare di attività fisica (adeguata alle caratteristiche fisiche del singolo bambino/adolescente), se associata ad una dieta equilibrata, può prevenire la comparsa di obesità infantile e, se l'obesità è già presente, aiutare il bambino/ragazzo con un peso eccessivo a tornare ad un peso normale.

Questo libretto, rivolto prevalentemente ai bambini/ragazzi-e, ha lo scopo di dare alcuni semplici consigli, ovviamente di carattere generale, sul tipo di attività fisica consigliata (che tuttavia possono non essere sempre appropriati per uno specifico bambino con particolari problemi di salute).

Ovviamente, prima di praticare qualsiasi tipo di attività fisica è richiesta sempre un'attenta valutazione clinica da parte di un medico pediatra e/o dello sport, che sapranno definire l'attività effettivamente consentita al singolo ragazzo-a.

Fra le attività motorie consigliate per i bambini/ragazzi-e dai 6 agli 11 anni abbiamo lasciato un grande spazio al gioco, sia singolo che di gruppo, che ha il grande vantaggio di far fare movimento divertendosi. Per stimolare il bambino/ragazzo ad impegnarsi e, se possibile, migliorarsi, ad ogni gioco abbiamo attribuito un punteggio, che può essere segnato nella scheda riprodotta nelle ultime pagine del libretto. Ogni bambino-ragazzo, al termine di ogni settimana, potrà vedere se è riuscito a fare meglio della settimana precedente e/o di un altro compagno-a che ha seguito lo stesso programma.

Questo libretto si integra con un secondo opuscolo, frutto anch'esso della stretta collaborazione con la Scuola in Ospedale del nostro Istituto, dal titolo "L'importanza dell'attività fisica nella cura dell'obesità infantile. Consigli pratici dei medici per i genitori", destinato prevalentemente ai genitori (e/o ai ragazzi più grandi). In esso sono riportate alcune informazioni sulla gravità e diffusione del problema obesità infantile, sulle malattie metaboliche associate e, non da ultimo, sull'elevato rischio di persistenza di questa malattia in età adulta, che si basano sui risultati degli studi clinici sviluppati nei nostri laboratori di ricerca.

prof. Alessandro Sartorio  
(primario, Divisione di Auxologia)

Verbania, marzo 2007

<b>INTRODUZIONE</b> .....	3
Programma settimanale (6-8 anni) .....	6
Programma settimanale (9-11 anni) .....	7
Programma settimanale (11-14 anni) .....	8
Programma settimanale (15-18 anni) .....	9
<b>IL GIOCO</b> .....	10
Giochi formativi individuali .....	11
Esercizi di coordinazione .....	16
Giochi collettivi con regole semplificate (6 - 11 anni) .....	21
Giochi sportivi con regole semplificate (6 - 11 anni) .....	26
<b>FLESSIBILITÀ</b> .....	32
Esercizi di flessibilità .....	33
Capo .	33
Arti superiori .....	33
Tronco .....	34
Arti inferiori .....	35
<b>ATTIVITÀ AEROBICA</b> .....	38
Esercizi per l'attività aerobica .....	38

<b>TONIFICAZIONE MUSCOLARE</b> .....	39
Esercizi di tonificazione .....	40
Braccia-spalle-busto-schiena .....	40
Addominali .....	43
Glutei .....	45
Gambe .....	46
<b>RILASSAMENTO</b> .....	49
Rilassamento supino .....	49
Massaggio con la pallina .....	50
<b>CALCOLA I TUOI PUNTI (6-8 anni)</b> .....	52
<b>CALCOLA I TUOI PUNTI (9-11 anni)</b> .....	53

## Programma settimanale (6 - 8 ANNI)

da distribuire in quattro giornate

GIORNO	ESERCIZI	TIPOLOGIA E RIPETIZIONI
1° GIORNO	<ul style="list-style-type: none"><li>• GIOCHI FORMATIVI INDIVIDUALI</li><li>• FLESSIBILITÀ</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 10 ESERCIZI A SCELTA TRA QUELLI PROPOSTI</li><li>• 8 ESERCIZI A SCELTA (2 PER OGNI PARTE CORPOREA)</li></ul>
2° GIORNO	<ul style="list-style-type: none"><li>• GIOCHI COLLETTIVI CON REGOLE SEMPLIFICATE</li><li>• FLESSIBILITÀ</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 4 GIOCHI A SCELTA TRA QUELLI PROPOSTI</li><li>• 8 ESERCIZI A SCELTA (2 PER OGNI PARTE CORPOREA)</li></ul>
3° GIORNO	<ul style="list-style-type: none"><li>• GIOCHI FORMATIVI INDIVIDUALI</li><li>• FLESSIBILITÀ</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 10 ESERCIZI A SCELTA TRA QUELLI PROPOSTI</li><li>• 8 ESERCIZI A SCELTA (2 PER OGNI PARTE CORPOREA)</li></ul>
4° GIORNO	<ul style="list-style-type: none"><li>• GIOCHI COLLETTIVI CON REGOLE SEMPLIFICATE</li><li>• FLESSIBILITÀ</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 4 GIOCHI A SCELTA TRA QUELLI PROPOSTI</li><li>• 8 ESERCIZI A SCELTA (2 PER OGNI PARTE CORPOREA)</li></ul>

**Programma settimanale (9 - 11 ANNI)***da distribuire in quattro giornate*

<b>GIORNO</b>	<b>ESERCIZI</b>	<b>TIPOLOGIA E RIPETIZIONI</b>
1° GIORNO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• GIOCHI COLLETTIVI E GIOCHI SPORTIVI CON REGOLE SEMPLIFICATE</li> <li>• FLESSIBILITÀ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 GIOCHI A SCELTA TRA TUTTI QUELLI PROPOSTI</li> <li>• 8 ESERCIZI A SCELTA (2 PER OGNI PARTE CORPOREA)</li> </ul>
2° GIORNO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ESERCIZI DI COORDINAZIONE</li> <li>• FLESSIBILITÀ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 10 ESERCIZI A SCELTA</li> <li>• 8 ESERCIZI A SCELTA (2 PER OGNI PARTE CORPOREA)</li> </ul>
3° GIORNO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• GIOCHI COLLETTIVI E GIOCHI SPORTIVI CON REGOLE SEMPLIFICATE</li> <li>• FLESSIBILITÀ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 GIOCHI A SCELTA TRA TUTTI QUELLI PROPOSTI</li> <li>• 8 ESERCIZI A SCELTA (2 PER OGNI PARTE CORPOREA)</li> </ul>
4° GIORNO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ESERCIZI DI COORDINAZIONE</li> <li>• FLESSIBILITÀ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 10 ESERCIZI A SCELTA</li> <li>• 8 ESERCIZI A SCELTA (2 PER OGNI PARTE CORPOREA)</li> </ul>

Nota: per i dettagli degli esercizi vedere le relative descrizioni nelle pagine successive.

## Programma settimanale (11-14 ANNI)

da distribuire in quattro giornate

GIORNO	ESERCIZI	TIPOLOGIA E RIPETIZIONI
1° GIORNO	<ul style="list-style-type: none"><li>• FLESSIBILITÀ</li><li>• ESERCIZIO AEROBICO</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 8 ESERCIZI A SCELTA (2 PER OGNI PARTE CORPOREA)</li><li>• 30' RITMO COSTANTE, INTENSITÀ MEDIO BASSA</li></ul>
2° GIORNO	<ul style="list-style-type: none"><li>• TONIFICAZIONE MUSCOLARE</li><li>• FLESSIBILITÀ</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 4 ESERCIZI A SCELTA PER GRUPPO MUSCOLARE (braccia, addominali, glutei, gambe)</li><li>• 8 ESERCIZI A SCELTA (2 PER OGNI PARTE CORPOREA)</li></ul>
3° GIORNO	<ul style="list-style-type: none"><li>• FLESSIBILITÀ</li><li>• ESERCIZIO AEROBICO</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 8 ESERCIZI A SCELTA (2 PER OGNI PARTE CORPOREA)</li><li>• 30' RITMO COSTANTE, INTENSITÀ MEDIO BASSA</li></ul>
4° GIORNO	<ul style="list-style-type: none"><li>• TONIFICAZIONE MUSCOLARE</li><li>• FLESSIBILITÀ</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 4 ESERCIZI A SCELTA PER GRUPPO MUSCOLARE (braccia, addominali, glutei, gambe)</li><li>• 8 ESERCIZI A SCELTA (2 PER OGNI PARTE CORPOREA)</li></ul>



**Programma settimanale (15-18 ANNI)***da distribuire in quattro giornate*

<b>GIORNO</b>	<b>ESERCIZI</b>	<b>TIPOLOGIA E RIPETIZIONI</b>
1° GIORNO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• FLESSIBILITÀ</li> <li>• ESERCIZIO AEROBICO</li> <li>• RILASSAMENTO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 8 ESERCIZI A SCELTA (2 PER OGNI PARTE CORPOREA)</li> <li>• 30' RITMO COSTANTE, INTENSITÀ MEDIO BASSA</li> </ul>
2° GIORNO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• TONIFICAZIONE MUSCOLARE</li> <li>• FLESSIBILITÀ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 6 ESERCIZI A SCELTA PER GRUPPO MUSCOLARE (braccia, addominali, glutei, gambe)</li> <li>• 8 ESERCIZI A SCELTA (2 PER OGNI PARTE CORPOREA)</li> </ul>
3° GIORNO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• FLESSIBILITÀ</li> <li>• ESERCIZIO AEROBICO</li> <li>• RILASSAMENTO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 8 ESERCIZI A SCELTA (2 PER OGNI PARTE CORPOREA)</li> <li>• 30' RITMO COSTANTE, INTENSITÀ MEDIO BASSA</li> </ul>
4° GIORNO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• TONIFICAZIONE MUSCOLARE</li> <li>• FLESSIBILITÀ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 6 ESERCIZI A SCELTA PER GRUPPO MUSCOLARE (braccia, addominali, glutei, gambe)</li> <li>• 8 ESERCIZI A SCELTA (2 PER OGNI PARTE CORPOREA)</li> </ul>

Nota: per i dettagli degli esercizi vedere le relative descrizioni nelle pagine successive.

Il gioco è un'attività molto importante per i bambini-e e anche per i ragazzi-e più grandi.

Alla tua età, dai 6 agli 11 anni, è il sistema migliore per imparare tantissime cose, perché ti permette di usare l'intelligenza, la fantasia, la creatività per trovare le soluzioni migliori per risolvere i piccoli problemi che ogni gioco ti propone. In questo modo, miglioreranno anche la tua attenzione e la tua concentrazione e questo ti sarà molto utile anche a scuola per affrontare meglio lo studio, per capire più facilmente anche la matematica, l'italiano e tutte le altre materie.

Giocando, conoscerai meglio il tuo corpo e saprai sfruttare tutte le sue capacità: diventerai più forte, più resistente, più coordinato, saprai muoverti meglio, ti sentirai bene.

Giocando con gli altri imparerai a essere leale e coraggioso, a rispettare le regole e gli altri bambini, a collaborare per raggiungere un obiettivo comune e questo ti servirà sempre, a scuola e nella vita.

E soprattutto ti divertirai, perchè oltre ad essere molto utile  
il gioco ti stimola a diventare sempre più bravo,  
il gioco dà soddisfazione,  
il gioco è magico,  
giocare è bello!!!

**Somma i punti di ogni giornata, nella tabella che trovi in fondo al libretto, per avere il punteggio della settimana, così lo potrai confrontare con quelle successive.**

**Se riesci a migliorare sei un mito!!!**

## Giochi formativi individuali (6-8 anni)



Indiana Jones

Cammina su una linea a terra, immaginando di essere su un ponte sopra ad un fiume pieno di coccodrilli. Chi arriva in fondo è salvo!

**1 punto** ogni volta che percorri il ponte senza uscire dalla riga. Ripeti per 10 volte.



Fantasia

Inventa 4 saltelli diversi da fare a gambe unite, aperte, con un piede, avanti, indietro. Ogni saltello si ripete 10 volte. Poi respira lentamente prendendo l'aria con il naso, come quando annusi un fiore, e buttala fuori con la bocca come fai quando spegni le candeline. Continua a respirare così fino a quando non hai più il fiatone. **2 punti** per ogni tipo di saltello diverso.



Rotoloni

Sdraiati con la schiena su un tappeto; tenendo le braccia piegate contro il petto fai un giro su te stesso, appoggiando la pancia, poi ancora la schiena sul tappeto.

Alzati e fai 6 saltelli sul posto. Poi ripeti il rotolone altre 4 volte. **2 punti** per ogni rotolone.



Su e giù

Sdraiati sulla schiena, rialzati in piedi e stai per 5 secondi in equilibrio su un piede. Ripeti 4 volte. **2 punti** ogni volta che concludi il gioco.



Scimmiotto  
equilibrista

Sdraiati sulla pancia, poi mettili a 4 zampe e cammina avanti facendo 10 passi. Poi alzati in piedi e tocca con un dito la punta del naso. Ripeti per 4 volte e guadagnerai **2 punti** ogni volta.



Corridore

Corri lentamente per un minuto, poi respira lentamente prendendo l'aria con il naso, come quando annusi un fiore, e buttala fuori con la bocca come fai quando spegni le candeline. Continua a respirare così fino a quando non hai più il fiatone. Ripeti per 3 volte, se ce la fai vinci **5 punti** ogni volta. Se riesci, aumenta di un minuto la corsa ogni volta che provi e alla fine guadagnerai altri **10 punti**.



Trottola

In piedi, gira su te stesso 1 volta, poi fai 5 passi avanti senza perdere l'equilibrio, fai 10 saltelli sul posto. Ripeti tutto 4 volte e guadagnerai **2 punti** ogni volta.



Equilibrista

Con la palla in mano fai 6 passi avanti a occhi chiusi, cercando di toccare, ad ogni passo, con un ginocchio la palla che tieni in mano. Ogni passo cambia ginocchio. Buona fortuna! Ripeti 4 volte e guadagnerai **2 punti** ogni volta.



Bruco

Striscia sotto un ostacolo basso prima a pancia in giù poi a pancia in sù. Ripeti 4 volte. **2 punti** ogni passaggio sotto l'ostacolo.



Sacchetto salterino

Tenendo le mani a conca, fai saltare un piccolo oggetto senza farlo cadere camminando avanti per 10 passi. Ripeti 4 volte e guadagnerai **2 punti** ogni volta.



Palla rotolante

Fai rotolare la palla per terra alla stessa velocità con cui le cammini al fianco. Poi falla rotolare più lentamente di te in modo da superarla ed afferrarla con due mani. Se sei ancora più bravo, quando l'hai superata, fermala sedendoti sopra. Ripeti tutto 4 volte e guadagnerai **2 punti** ogni volta.



Palla che scotta

Lancia la palla da una mano all'altra, senza farla cadere, camminando o correndo lentamente. Ripeti 4 volte e guadagnerai **2 punti** ogni volta.



Robin Hood

Misura 10 passi da un muro dove avrai disegnato o messo un bersaglio. Da quella distanza tira la palla con una mano cercando di colpirlo. Il gioco si conclude dopo 1 minuto. Ogni centro vale **2 punti**. Poi prova con l'altra mano.



Otto

Con le gambe aperte, la schiena piegata in avanti, fai rotolare la palla intorno ai piedi disegnando un 8. Fallo per 4 volte e guadagnerai **2 punti** ogni volta.



Molla

Saltellando sul posto a piedi pari, palleggia con due mani la palla. Poi spostati avanti, indietro, a destra, a sinistra senza mai perdere la palla, continuando a farla rimbalzare. Ripeti per 4 volte e vinci **4 punti** ogni volta.



Ball

Misura 8 passi da un muro. Da quella distanza lancia la palla con due mani facendola rimbalzare sulla parete e riprendila senza farla cadere. Vinci **2 punti** ogni volta che riesci a farlo esattamente. Ripeti per 6 volte.



Cerchio di fuoco

Fai rotolare un cerchio (o una ruota) per terra lungo una linea retta, seguendolo di corsa ed afferrandolo prima che cada. **2 punti** ogni volta che ce la fai. Ripetere 6 volte.



Salta dentro e fuori

Fai girare il cerchio su se stesso. Quando rallenta e si ferma saltella dentro e fuori per 6 volte. **2 punti** ogni volta che riesci senza sbagliare. Ripeti 4 volte.



Entra ed esci

Tieni il cerchio con le mani, alzalo ed entra nel cerchio prima con la testa, poi con le spalle e tutto il resto del corpo, facendolo uscire dai piedi. Poi al contrario infilaci prima i piedi e fallo uscire dalla testa. Per 10 volte. **1 punto** guadagnato ogni volta.



Hula hop

Fai girare il cerchio intorno al collo, intorno alla vita, intorno a una gamba contando i giri. **1 punto** ogni due giri. Puoi fare 10 prove.



Fune girante

Salta la fune a piedi pari o con un piede e poi l'altro (come preferisci), contando quanti salti fai senza inciampare. Poi respira lentamente prendendo l'aria con il naso, come quando annusi un fiore, e buttala fuori con la bocca come fai quando spegni le candeline. Continua a respirare così fino a quando non hai più il fiatone. Fai diverse prove ricordandoti il punteggio migliore che vale **1 punto** per ogni salto.



Cavallino

Salta la fune avanzando a piccoli salti di corsa. Respira come nel gioco precedente. Fai diverse prove ricordandoti il punteggio migliore che vale **1 punto** per ogni salto.

## Esercizi di coordinazione per sviluppare equilibrio, destrezza e agilità (9-11 anni)



Pistone

In piedi, braccia in alto, mani unite, fletti le braccia verso il petto, gomiti bassi e ritorno a braccia in alto. Esegui con energia per 20 volte ed avrai **10 punti**.



Spaccalegna

In piedi, gambe divaricate, braccia distese in alto, mani unite, fletti il busto in avanti, tenendo le braccia sulla stessa linea del busto. Esegui questo movimento con energia, come se imitassi lo spaccalegna. Ripeti per 20 volte ed avrai **10 punti**.



Replay

Stazione eretta, porta prima una gamba piegata verso il petto, poi l'altra, alternandole. Esegui questo movimento prima lentamente, poi sempre più velocemente per 20 volte, restando sul posto ed avrai **10 punti**.



Burattino

Cammina in punta di piedi con le braccia in alto per 20 passi, poi cammina sui talloni con braccia lungo il corpo per altri 20 passi. Ripeti 4 volte ed avrai **10 punti** in tutto.





Bicicletta

Supino (sdraiato sulla schiena), solleva i piedi da terra, piegando le gambe, pedala in aria per 15 volte come se fossi sulla bicicletta. Ripeti 4 volte ed avrai **10 punti** in tutto.



Pugile

In piedi, mani all'altezza delle spalle, gomiti bassi, pugni chiusi, spingi in avanti con energia un braccio e riportalo al petto, come fa il pugile. Poi con l'altro braccio. Ripeti per 30 volte ed avrai **10 punti** in tutto.



Cavalletta

Parti da una riga di fondo campo per arrivare all'altra, facendo dei passi di corsa (balzi) più lunghi possibile, cercando ogni volta di farne sempre di meno. Ripeti per 8 volte ed avrai in tutto **10 punti**.



Trottola

Sdraiati con la schiena su un tappeto. Tenendo le braccia piegate contro il petto fai 3 giri su te stesso, appoggiando la pancia, poi ancora la schiena sul tappeto.

Alzati e fai 10 passi avanti senza perdere l'equilibrio. Ripeti altre 4 volte. **2 punti** per ogni trottola.



Rimbalzo

Seduto a circa due metri di distanza da un muro, con i piedi appoggiati a terra, tira una palla (da tennis o più grande) contro il muro ed afferrala con una o due mani. Ripeti per 5 volte ed avrai **1 punto** per ogni ripresa. Poi prova lo stesso esercizio mantenendo i piedi sollevati da terra e rimanendo in appoggio solo sui glutei: guadagnerai così **2 punti** per ogni ripresa valida. Puoi provare per altre 5 volte.



Trampoliere

In equilibrio su un solo piede, mantieni l'altra gamba piegata e cerca di far stare in equilibrio per 10 secondi un bastoncino che verrà appoggiato sulla coscia. Riprova per 5 volte. **2 punti** ogni volta che ci riesci.



Equilibrista

Spostati come vuoi nel prato appoggiando i piedi su alcuni cartoncini o mattoni o piastrelle. Per andare avanti devi spostare un cartoncino per volta. Fai in tutto 30 passi. Se non cadrà mai vincerai **10 punti**. Ogni volta che scendi con un piede perdi **2 punti**.



Skateboard

Fai scivolare lo skateboard restando sopra in piedi in equilibrio, prova a fare delle curve o a farlo impennare. **4 punti** ogni movimento diverso che riesci a fare. Se provi sempre lo stesso guadagni **2 punti** per volta. Puoi fare quanti tentativi vuoi, ma non puoi superare il punteggio di 12 punti.



Sopra e sotto

Supera 6 ostacoli messi uno dopo l'altro, poi passaci sotto. Ripeti 10 volte in tutto ed avrai **10 punti**.



Bowling

Prendi 6 lattine vuote, disponile a terra a triangolo, anche sovrapponendole. Poi con una palla prova a giocare a bowling. Hai due tiri a disposizione per abatterle tutte, se ci riesci vinci **5 punti**. Altrimenti **1 punto** ogni 2 lattine abbattute. Ripetilo per 3 volte.



Squash

Gioca con una pallina da tennis contro il muro, facendola rimbalzare anche a terra una volta e respingendola con una racchetta. Si contano i passaggi al muro ricordando il punteggio migliore. **1 punto** per ogni passaggio valido.



Cerchio

Gioca con un cerchio provando vari movimenti. Ti suggerisco: rotolamenti del cerchio a terra; lanci e riprese del cerchio; giri su se stesso del cerchio; passaggi dentro il cerchio come se fosse una fune (prima i piedi poi il resto del corpo, facendolo uscire dalla testa) o in altro modo; giri del cerchio intorno al collo, alla vita, ad una gamba. Provane almeno 5 diversi per più volte, provando a collegarli uno dopo l'altro e vincerai **15 punti**.



Fune

Gioca con una fune provando vari movimenti. Ti suggerisco: con la fune che gira in avanti fai dei saltelli con un piede poi con l'altro, o con i piedi pari fai un piccolo rimbalzo fra un saltello e l'altro; con la fune che gira indietro puoi provare gli stessi saltelli, ecc. Fra una prova e l'altra, se ti serve, respira a fondo prendendo l'aria con il naso e buttala fuori con la bocca. **3 punti** se fai almeno 5 esercizi consecutivi (senza sbagliare) per ogni diverso movimento.



Nastro

Gioca con il nastro provando vari movimenti. Ti suggerisco: delle circonduzioni (giri grandi tenendo il braccio disteso) di fianco al corpo, alternando destra e sinistra, e sopra la testa; delle spirali (cerchietti del nastro); delle serpentine (montagnette) verticali girando su te stesso, oppure a terra camminando indietro; dei movimenti a 8 davanti ai piedi; dei lanci cercando di riprendere il nastro dalla parte della bacchetta. Provane almeno 5 diversi per più volte provando a collegarli uno dopo l'altro e vincerai **15 punti**. Se vuoi puoi usare una base musicale per muoverti: sarà più divertente.



Crea il percorso

Costruisci un percorso con una fune, un cerchio, una palla, o altri giochi ed eseguillo. All'interno del percorso potranno esserci piccoli salti, slalom, lanci, tiri, rotolamenti, ecc.. Dovrai metterci almeno 5 esercizi da eseguire. Se riesci a farlo vinci **15 punti**.



Corsa

Prova a correre per qualche minuto; quando ti senti stanco, cammina e respira a fondo prendendo l'aria con il naso e buttala fuori con la bocca. Ogni minuto che corri vale **2 punti** anche se fra un minuto e l'altro cammini. L'importante è che non ti fermi. Buona corsa!!!

## Giochi collettivi con regole semplificate (6-11 anni)

Trova un **gruppo di amici** con cui giocare.  
Ogni gioco deve durare **almeno 5 minuti**.



Palla prigioniera

I bambini si dividono in due squadre su un campo da pallavolo senza rete. La palla viene vinta a sorteggio. Un bambino della squadra che ha vinto il sorteggio, lancerà la palla nel campo opposto tentando di colpire un avversario. Chi viene colpito è eliminato, chi prende al volo la palla la conquista e può a sua volta rilanciarla, tentando di colpire un avversario. Vince la squadra che elimina per prima tutti i componenti della squadra avversaria. **5 punti** ad ogni componente della squadra che ha vinto, **3 punti** ad ogni membro di quella che ha perso.



Strega comanda colore

Un bambino, che impersona la strega, dice a voce alta il nome di un colore. Tutti scappano alla ricerca di un oggetto del colore indicato, cercando di toccarlo prima di essere raggiunti dalla strega. Chi viene preso si trasforma in strega e quello che era la strega torna a giocare con gli altri. **3 punti** a tutti i partecipanti, **5 punti** alla strega.



Sparviero

All'interno di un campo tutti i bambini, tranne lo sparviero, si allineano sulla riga di fondo campo. Al grido dello sparviero "Chi ha paura dello sparviero?", tutti i bambini scappano cercando di raggiungere il lato opposto del campo. Chi viene preso prima di superare la linea diventa anch'esso uno sparviero. Il gioco finisce quando resta un solo bambino, che è il vincitore. **5 punti** al vincitore, **2 punti** a chi è stato catturato.



Guardie e  
ladri

I bambini si dividono in due squadre e si organizzano in modo che le guardie trovino una strategia per prendere i ladri e viceversa i ladri trovino il sistema di sfuggire alle guardie. Al via si rincorrono. Se le guardie riescono a prendere tutti i ladri nel tempo di 5 minuti vincono, altrimenti la vittoria è della squadra dei ladri. **5 punti** ad ogni componente della squadra che ha vinto, **3 punti** ad ogni membro di quella che ha perso.



Vuota il  
campo

I bambini si dividono in due squadre. Ogni squadra occupa una metà del campo, diviso da una rete o da una riga. Ogni bambino ha un pallone in mano e al via deve cercare di svuotare il suo campo dai palloni, buttandoli in quello avversario. Vince chi dopo 5 minuti ha meno palloni nel suo campo. **5 punti** ad ogni componente della squadra che ha vinto, **3 punti** ad ogni membro di quella che ha perso.



Palla  
tabellone

I bambini si dividono in 2 squadre con un solo pallone. Devono passarsi la palla e lanciarla contro il tabellone della pallacanestro o contro un bersaglio piuttosto grande sul muro. Regola importante: ogni squadra non può lanciare la palla sul tabellone prima che tutti i suoi giocatori abbiano toccato almeno una volta il pallone. Se la palla viene intercettata dalla squadra avversaria le parti si invertono e si ricomincia. Vince chi fa più tiri contro il tabellone in 5 minuti. **5 punti** ad ogni componente della squadra che ha vinto, **3 punti** ad ogni membro di quella che ha perso.

# 10

Gioco dei 10  
passaggi

Lo scopo del gioco è quello di effettuare 10 passaggi consecutivi tra i giocatori della stessa squadra. La squadra avversaria deve cercare di intercettare il pallone per poter iniziare il proprio gioco. Vince chi fa più punti in 5 minuti. **5 punti** ad ogni componente della squadra che ha vinto, **3 punti** ad ogni membro di quella che ha perso.



Lepri e  
cacciatori

Due gruppi di bambini si dividono in lepri e cacciatori. Al via, i cacciatori inseguono le lepri e cercano di prenderle toccandole. Chi viene preso si siede. I cacciatori vincono solo se riescono a prendere tutte le lepri in 3 minuti; se non ci riescono, vincono le lepri. Poi i ruoli si invertono. **5 punti** ad ogni componente della squadra che ha vinto, **3 punti** ad ogni membro di quella che ha perso.



Mago gelone

Un bambino impersona il mago gelone, che ha la capacità di congelare chi tocca. Al via, il mago (correndo) cerca di toccare gli altri bambini. Chi viene toccato deve rimanere immobile con le gambe divaricate; per essere liberato un compagno deve passargli sotto le gambe. Ogni 2 minuti si cambia mago. **10 punti** al mago che cattura tutti, **3 punti** al mago che cattura almeno 3 bambini.



Calcio seduto

I bambini si dividono in due squadre all'interno di un campo con due porticine sulle linee di fondo. Lo scopo è quello di segnare con i piedi, con le gambe o con la testa nella porta avversaria. E' possibile spostarsi e tirare solo da seduti. Vince **5 punti** ogni componente della squadra che al termine dei 5 minuti ha fatto più gol; **2 punti** ai membri della squadra sconfitta.



Pallamano da seduto

I bambini si dividono in due squadre all'interno di un campo con due porticine sulle linee di fondo. Lo scopo è quello di segnare con le mani nella porta avversaria. E' possibile spostarsi e tirare solo da seduti. Vince **5 punti** ogni componente della squadra che al termine dei 5 minuti ha fatto più gol; **2 punti** ai membri della squadra sconfitta.



Ruba bandiera

I bambini si dividono in due squadre, disposte sulle due righe di fondo campo. Sulla riga centrale un bambino tiene in mano una piccola bandiera o un fazzoletto. Questo bambino chiama un numero ad alta voce. I due avversari che hanno quel numero corrono verso la bandiera per prenderla. Chi la prende deve correre verso i suoi compagni e superare la linea su cui si trova la sua squadra per vincere **1 punto**. Se il suo avversario lo tocca prima che superi la linea, vince lui **1 punto**.





Correre la propria età

Chi riesce a correre la propria età in minuti? Provaci e per ogni minuto che riesci a correre lentamente vinci **1 punto**. Poi respira lentamente prendendo l'aria con il naso, come quando annusi un fiore, e buttala fuori con la bocca come fai quando spegni le candeline. Continua fino a quando non hai più il fiatone. Se vuoi cercare di migliorarti puoi riprovare e guadagnare ancora punti con lo stesso sistema.



Corsa a tempo

Bisogna cercare di correre 1 minuto, contando i secondi che passano a bassa voce. Quando si pensa di aver finito ci si ferma e si controlla con l'orologio. Vince **2 punti** chi si avvicina di più al minuto esatto. Ripetere il gioco almeno 8 volte. Se hai il fiatone usa la respirazione che è spiegata nell'esercizio precedente.



Biathlon

E' la combinazione di corsa e di un gioco con la palla. Dopo 1 minuto di corsa si deve tirare al bersaglio: con una palla bisogna colpire un birillo o una lattina da una certa distanza utilizzando una mano o un piede. Guadagni **2 punti** per ogni bersaglio colpito.



Girotondo

Disporre in cerchio e passarsi la palla fermanola o passandosela al volo, senza farla cadere a terra. Si contano i passaggi ricordando il punteggio migliore. **1 punto** per ogni passaggio valido.

## Giochi sportivi con regole semplificate (9-11 anni)

Trova un **gruppo di amici** con cui giocare.

Ogni gioco deve durare **almeno 5 minuti**.

Nei giochi di squadra il punteggio totale va ad ogni ragazzo.



Ragno

Tutti i bambini si allineano sulla riga di fondo campo con una palla in mano. Al via, tutti scappano cercando di raggiungere il lato opposto del campo palleggiando. Sulla linea centrale sta il ragno (che è un bambino senza palla) che deve cercare di prendere la palla. Se ci riesce il bambino che aveva quella palla diventa anche lui ragno. **5 punti** al bambino-a che resta con la palla per ultimo.



Pescatore

Il gioco si svolge come quello del ragno solo che il pescatore per prendere i pesci (gli altri bambini che palleggiano) deve solo toccarli. **5 punti** al bambino-a che resta per ultimo.



Casa

Su un campo grande disegna tre cerchi abbastanza distanti l'uno dall'altro (sono le case). Al via, ogni giocatore palleggiando a terra la palla deve passare da una casa ad un'altra senza farsi prendere dal cacciatore (compagno senza palla che sta fuori dal cerchio). Chi viene preso diventa anch'esso cacciatore. **5 punti** a chi resta per ultimo.



Fulmine

Partendo dal cerchio di metà campo tutti i bambini corrono palleggiando verso un canestro e cercano di centrarlo prima degli altri. Quando hanno fatto canestro devono tornare di corsa nel cerchio centrale. L'ultimo che resta fuori viene ogni volta eliminato. **5 punti** a chi resta per ultimo.



Zombi

Al via, tutti i bambini si muovono nel campo, palleggiando dove vogliono, mentre lo zombi (un bambino senza palla) deve cercare di toccarli camminando, non può correre. Chi viene preso diventa zombi. **5 punti** a chi resta per ultimo.



Buttafuori

Tutti i ragazzi si mettono in un piccolo campo con una palla per uno. Al via, si deve cercare, mentre si palleggia a terra il proprio pallone, di buttare fuori dal campo la palla di un avversario. **1 punto** ogni volta che ci si riesce.



Fuciliere

Al via, tutti i bambini si muovono nel campo, palleggiando dove vogliono, mentre il fuciliere (un bambino con una palla morbida) deve cercare di colpirli camminando, non può correre. Chi viene preso diventa fuciliere. **5 punti** a chi resta per ultimo.



Slalom piedi

Eseguire uno slalom tra una fila di lattine (o altri piccoli ostacoli), con tiro finale in una piccola porta cercando di fare gol. **1 punto** per lo slalom e **2 punti** per ogni gol. Chi in totale fa più punti nei 5 minuti di gioco vince altri **5 punti**.



Slalom mani

Palleggiare con una mano a terra facendo lo slalom tra una fila di lattine (o altri piccoli ostacoli) con tiro finale cercando di fare canestro. **1 punto** per lo slalom e **2 punti** per canestro. Chi in totale fa più punti nei 5 minuti di gioco vince altri **5 punti**.



Rigori in movimento

Portare la palla con i piedi da fondo campo. Arrivati nella zona di rigore stoppare la palla, prendere la mira e tirare nella porta difesa da un portiere. Se si segna si guadagnano **2 punti**. Ogni 5 tiri si cambia a rotazione il portiere. Chi in totale fa più punti nei 5 minuti di gioco vince altri **5 punti**.



Pallavolo in cerchio

Mettersi in cerchio e passarsi la palla al volo, senza farla cadere e senza bloccarla. Contare i passaggi ricordando il punteggio migliore. Se la palla viene persa si ricomincia il conteggio da 0. **1 punto** per ogni passaggio.



Passaggi in cerchio calcio

Mettersi in cerchio e passarsi la palla con i piedi rasoterra o al volo senza bloccarla. Contare i passaggi ricordando il punteggio migliore. Se la palla viene persa si ricomincia il conteggio da 0. **1 punto** per ogni passaggio.



Due contro due a basket

Due coppie si fronteggiano. Quella in attacco deve avvicinarsi al canestro palleggiando con un pallone e cercare di fare canestro, l'altra in difesa deve cercare di prendere la palla. Se ci riesce deve uscire dall'area di tiro e i ruoli si invertono: i difensori diventano attaccanti. Ogni canestro vale **2 punti**. Durata del gioco: 5 minuti. La squadra vincitrice prende altri **5 punti**.



Due contro due a calcio

Due coppie si fronteggiano. Quella in attacco deve avvicinarsi con un pallone alla porta e cercare di fare gol in una porticina, l'altra in difesa deve cercare di intercettare la palla. Se ci riesce deve uscire dall'area e i ruoli si invertono. Ogni gol vale **2 punti**. La squadra vincitrice prende altri **5 punti**.



Discesa a tre

In tre con una palla. Scegli:

- 1) passarsi la palla con le mani, palleggiare a terra e tirare a canestro;
- 2) passarsi la palla con le mani, palleggiare a terra e tirare in una porticina con le mani;
- 3) passarsi la palla con i piedi e tirare in una porticina sempre con i piedi.

**1 punto** per la discesa e **2 punti** per il gol o il canestro se sono stati eseguiti correttamente. Chi in totale fa più punti nei 5 minuti di gioco vince altri **5 punti**.



Pallatutto

Due squadre si dispongono su due campi di forma uguale, contrapposti e separati da una rete alta circa 1 metro e mezzo. Il gioco comincia con una battuta da fondo campo che può essere fatta con i piedi o con le mani. Si devono fare sempre tre tocchi della palla, che deve essere colpita al volo o dopo un rimbalzo a terra con qualsiasi parte del corpo (mani, testa, piedi, ecc.): al terzo tocco la palla deve andare nel campo avversario. Se non si riesce a far superare la rete: **1 punto** per gli avversari (ogni giocatore della squadra) e cambio palla. La partita termina a 15 punti. La squadra vincitrice prende altri **5 punti**.



Palla rilanciata

Si gioca 3 contro 3 su un piccolo campo rettangolare, diviso in due da una rete di pallavolo. Il gioco inizia da fondo campo con la battuta che deve andare nel campo avversario. La palla va toccata solo con le mani. Chi riceve la palla può fermarla; devono essere fatti in totale 3 passaggi. Al terzo tocco la palla deve andare nel campo avversario. Se si è già capaci il secondo e il terzo passaggio possono essere fatti al volo. Si vince **1 punto** (ogni giocatore) della squadra quando la palla cade nel campo avversario o gli avversari sbagliano. Se la squadra che ha fatto punto era già in battuta la mantiene, altrimenti guadagna la battuta e prima di battere i suoi giocatori ruotano di una posizione in senso orario. Ogni volta che cade la palla è punto. Vince chi arriva per primo a 15 punti. La squadra vincitrice prende altri **5 punti**.



Pallamano  
ridotta

Si gioca su un piccolo campo rettangolare con due porte sulle linee di fondo. Disegna intorno ad ogni porta un semicerchio che i giocatori non possono oltrepassare, escluso il portiere che sta in porta. Si parte dal centro campo, sorteggiando la palla. Si avanza palleggiando a terra la palla e passandosela. Si possono fare fino a tre passi con la palla in mano. Scopo del gioco è fare più gol possibili nel tempo stabilito (due tempi di 3 minuti). La palla va toccata esclusivamente con le mani. Chi in totale fa più punti nei 6 minuti di gioco vince **5 punti**.

## FLESSIBILITÀ



Gli esercizi di flessibilità mantengono l'elasticità dei muscoli, preparano al movimento e riducono la rigidità muscolare dopo un'attività fisica intensa.

### Come fare gli esercizi di flessibilità:

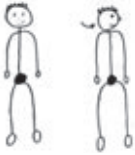
1. iniziare l'esercizio con una tensione leggera e prolungata, senza molleggiare,
2. respirando lentamente mantenere una tensione discreta (ma non dolorosa) nella fase di allungamento per circa 30",
3. allungarsi correttamente significa farlo ognuno secondo la sua struttura fisica. Non confrontatevi con gli altri.

#### ATTENZIONE:

Per i bambini da 6 a 11 anni,  
ogni esercizio di flessibilità vale  
**2 punti.**



## Esercizi di flessibilità



Esercizio  
n. 1

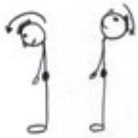
### CAPO

In piedi, gambe divaricate, braccia lungo i fianchi, ruotare la testa a destra e a sinistra, tenendo ogni posizione per 10". Ripetere 4 volte per lato.



Esercizio  
n. 2

In piedi, gambe divaricate, inclinare la testa verso destra, orecchio destro verso spalla destra. Tenere la posizione per 10" e ripetere verso sinistra. Ripetere 4 volte per lato.



Esercizio  
n. 3

In piedi, gambe divaricate, flettere in avanti la testa portando il mento verso il petto e tenere la posizione per 5".

Successivamente, flettere indietro la testa e tenere la posizione per altri 5". Ripetere 4 volte.



Esercizio  
n. 4

### ARTI SUPERIORI

In piedi, gambe divaricate, estendere il più possibile le braccia allungandole sopra il capo. Mantenere l'estensione per 30".



Esercizio  
n. 5

In piedi e gambe divaricate, braccia piegate e mani in presa opposta ai gomiti (mano dx su gomito sx e viceversa). Flettere il busto verso destra e tenere la posizione per 10". La stessa cosa a sinistra. Ripetere l'esercizio 4 volte per lato.



Esercizio  
n. 6

### TRONCO

In piedi, gambe divaricate, mani in appoggio al muro, spingere verso il basso le spalle appiattendolo la schiena. Tenere la posizione 30".



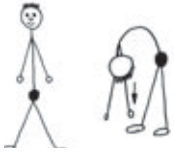
Esercizio  
n. 7

A gattoni, gambe e braccia perpendicolari a terra, incurvare la schiena ritraendo la pancia. Tenere questa posizione per 20" respirando normalmente. Ripetere 4 volte.



Esercizio  
n. 8

Seduti, una gamba distesa, l'altra piegata di fianco. Flettere il busto avanti verso il ginocchio e tenere la posizione per 30". Ripetere con l'altra gamba.



In piedi, gambe divaricate, flettere il busto in basso tenendo la posizione per 30".

Esercizio  
n. 9



Esercizio  
n. 10

### ARTI INFERIORI

Supino, gamba destra tesa, la sinistra piegata va portata sopra e oltre la gamba destra e tenuta in questa posizione, aiutandosi con la mano destra. Tenere la posizione per 30". Ripetere con l'altra gamba.



Esercizio  
n. 11

Seduto, gambe divaricate, flettere il più possibile il busto in avanti. Tenere la posizione per 30".



Esercizio  
n. 12

Seduto, mano destra in appoggio a terra dietro la schiena. Gamba destra distesa, gamba sinistra piegata e piede sinistro in appoggio a terra oltre la gamba destra. Mano sinistra sul ginocchio sinistro.

Spingere il ginocchio sinistro verso destra con il busto ruotato a destra. Tenere la posizione per 30" e ripetere dall'altra parte.



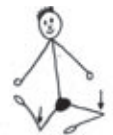
Esercizio  
n. 13

Seduto, gambe piegate e divaricate. Piedi in appoggio fra loro, una pianta contro l'altra. Flettere in avanti il busto portando la testa verso i piedi. Tenere la posizione per 30".



Esercizio  
n. 14

Seduto, gambe piegate e divaricate. Piedi in appoggio fra loro, una pianta contro l'altra; mani in appoggio sui piedi. Abbassare il più possibile le ginocchia.



Esercizio  
n. 15

Seduto, mani in appoggio a terra dietro la schiena, gambe piegate e divaricate, piedi in appoggio a terra. Abbassare contemporaneamente le ginocchia verso dx. Tenere la posizione 30". Ripetere dall'altra parte.



Seduto a terra, una gamba tesa, l'altra piegata dietro ad ostacolo. Mani in appoggio a terra dietro la schiena.



Esercizio  
n. 16

Abbassare la schiena indietro piegando le braccia fino a sentire una tensione non dolorosa alla coscia piegata. Tenere la posizione per 30" e poi ripetere con l'altra gamba.



Esercizio  
n. 17

In piedi, di fianco ad una parete, in appoggio sulla gamba sinistra, mano sinistra in appoggio al muro, piegare la gamba destra afferrando con la mano destra il piede destro e spingere il piede verso i glutei. Tenere la posizione per 30". Ripetere dall'altra parte.



Esercizio  
n. 18

In piedi ad opportuna distanza dal muro, una gamba piegata in avanti, l'altra distesa indietro, punte dei piedi rivolte verso il muro. Abbassare il tallone della gamba dietro tenendo tutto il corpo sulla stessa linea, appoggiando al muro i gomiti e le braccia piegate. Tenere la posizione per 30" e poi cambiare gamba.



Esercizio  
n. 19

Seduto, gambe divaricate, una distesa e l'altra piegata. Afferrare con una mano la caviglia della gamba piegata e con l'altra la punta dello stesso piede. Tirare la punta indietro per 30". Ripetere con l'altro piede.

L'attività aerobica comprende tutte quelle attività fisiche che vengono praticate al di sotto del nostro massimo potenziale cardiaco (60 - 70%).

Durante l'esecuzione (camminando velocemente, correndo, facendo cyclette, ballando, ecc. ecc.) dobbiamo avere "il fiato per parlare" e il nostro battito cardiaco dovrebbe restare al di sotto dei 140/150 battiti al minuto (sono valori approssimativi che possono variare a seconda dell'età, ecc.).

Questo lavoro per essere efficace deve prolungarsi almeno per 20-30 minuti e oltre. In questo modo utilizziamo soprattutto i grassi e l'ossigeno per produrre l'energia necessaria ai muscoli, senza accumulare residui fastidiosi nei muscoli (acido lattico).

### **Esercizi per l'attività aerobica**

Ecco alcuni esempi di attività aerobica:

- camminare a passo veloce
- fare cyclette o andare in bicicletta
- correre
- saltare la fune
- ballare
- nuotare
- praticare altre attività fisiche o sportive per almeno 20 - 30 minuti e oltre ad una media intensità, come abbiamo già spiegato in precedenza.



## TONIFICAZIONE MUSCOLARE



Lavorare sulla tonificazione muscolare **significa rinvigorire lo stato di tensione del muscolo, quindi renderlo più forte, più resistente, più pronto** ad affrontare qualsiasi attività fisica.

In questo lavoro è molto importante eseguire correttamente gli esercizi in modo che siano efficaci e non creino danni alla struttura muscolare, articolare ed ossea.

La **respirazione** facilita l'esercizio ed è fondamentale nell'esecuzione. Di norma l'espiazione dovrebbe coincidere con il momento di contrazione muscolare, dello 'sforzo'. L'inspirazione dovrebbe essere eseguita nel momento dell'allungamento muscolare, del 'riposo'.



## Esercizi di tonificazione

### BRACCIA-SPALLE-BUSTO-SCHIENA



Esercizio n. 1

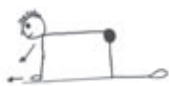
In piedi, gambe divaricate e braccia in fuori all'altezza delle spalle. Eseguire piccole circonduzioni. Ripetere 24 volte.



Esercizio n. 2

In piedi, gambe divaricate, braccia a candelieri all'altezza delle spalle.

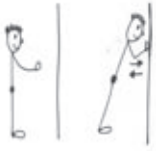
Chiudere le braccia in avanti, mantenendo una resistenza (fare forza sulla chiusura, rallentando il movimento), e quindi riaprire. Ripetere 24 volte.



Esercizio n. 3

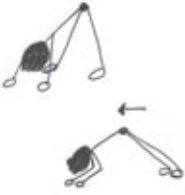
A gattoni, braccia e cosce perpendicolari a terra. Piegare le braccia e portarsi con il petto a terra e risalire. Ripetere 16 volte.





Esercizio n. 4

In piedi, di fronte ad una parete e ad un'opportuna distanza da essa, gambe unite e braccia distese in avanti. Inclinare il corpo teso in avanti fino a toccare la parete. Flettere le braccia e poi estenderle con forza, riportandosi nella posizione di partenza. Ripetere per 24 volte.



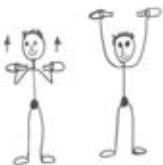
Esercizio n. 5

Gambe divaricate, busto flesso in avanti e mani in appoggio a terra. Camminare avanti con le mani fino a portarsi a corpo proteso (corpo completamente disteso con braccia tese). Ritornare camminando all'indietro con le mani fino alla posizione di partenza. Ripetere 8 volte.



Esercizio n. 6

In piedi, gambe divaricate. Impugnare due bottiglie piene d'acqua (1/1.5 litri). Piegando le braccia portare le bottiglie fino all'altezza delle spalle. Ritornare nella posizione di partenza. Ripetere 8-16 volte.



Esercizio n. 7

In piedi, gambe divaricate. Impugnare due bottiglie piene d'acqua (1/1.5 litri), tenendole all'altezza delle spalle. Portare le braccia verso l'alto. Ritornare nella posizione di partenza. Ripetere 8-16 volte.



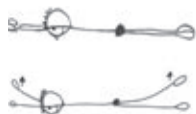
Esercizio n. 8

In piedi, gambe divaricate. Impugnare due bottiglie piene d'acqua (1/1.5 litri). Braccia a candeliere all'altezza delle spalle. Chiudere le braccia in avanti, mantenendo la posizione a candeliere e simulando una resistenza (fare forza sulla chiusura), e riaprire. Ripetere 8-16 volte.



Esercizio n. 9

In piedi, gambe divaricate. Impugnare due bottiglie piene d'acqua (1/1.5 litri). Braccia distese di fianco al corpo. Portare le braccia distese indietro, il più possibile, e ritornare nella posizione di partenza. Ripetere 8-16 volte.



Esercizio  
n. 10

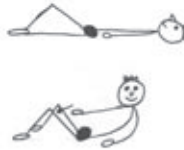
Prono (a pancia in giù), braccia distese e gambe unite. Sollevare contemporaneamente un braccio e la gamba opposta. Riportare nella posizione di partenza. Ripetere con il braccio e la gamba opposte. Ripetere il tutto 8 - 16 volte.

## ADDOMINALI



Esercizio n. 1

Supino (a pancia in su), braccia distese lungo il corpo, piedi appoggiati a terra e gambe piegate e divaricate. Sollevare le spalle espirando, portare le mani fra le ginocchia aperte. Eseguire per 16 volte.



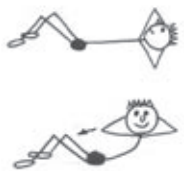
Esercizio n. 2

Supino, braccia lungo il corpo e gambe piegate, piedi in appoggio a terra. Sollevare le spalle e portare la mano destra verso il ginocchio sinistro espirando. Ritornare nella posizione di partenza inspirando e ripetere la stessa cosa dall'altra parte con la mano sinistra. Eseguire per 16 volte.



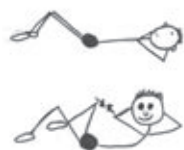
Esercizio n. 3

Supino, mani dietro la nuca, gambe piegate e divaricate, piedi in appoggio a terra. Sollevare le spalle inspirando e poi ridiscendere espirando. Eseguire per 16 volte.



Esercizio n. 4

Supino, gambe divaricate e piegate, mani dietro la nuca. Avvicinare il gomito destro verso il ginocchio sinistro ruotando e sollevando il busto espirando. Ritornare nella posizione di partenza inspirando e ripetere dall'altra parte. Eseguire per 16 volte.



Supino, gambe piegate, piedi appoggiati a terra e mani dietro la nuca. Avvicinare il gomito destro verso il ginocchio sinistro sollevandolo e ruotare il busto espirando. Tornare nella posizione di partenza inspirando e ripetere dall'altra parte. Eseguire 16 volte.

Esercizio n. 5



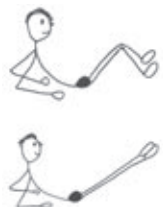
Supino, gambe piegate, mani dietro la nuca, piedi appoggiati a terra. Sollevare le gambe e portarle verso la testa. Contemporaneamente sollevare il busto portando la testa verso le ginocchia espirando. Eseguire 16 volte

Esercizio n. 6



Supino, gambe piegate, divaricate e sollevate da terra. Braccia distese di fianco alle orecchie. Portare le braccia in avanti tra le gambe divaricate piegando la schiena. Tornare nella posizione di partenza. Ripetere 16 volte.

Esercizio n. 7



Supino, in appoggio sui gomiti e sugli avambracci. Arti inferiori flessi e sollevati da terra. Estendere gli arti inferiori mantenendo il sollevamento per 5" espirando e poi ritornare nella posizione di partenza. Eseguire per 8-16 volte.

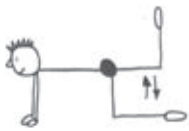
Esercizio n. 8

## GLUTEI



Esercizio n. 1

A gattoni, gambe e braccia perpendicolari a terra. Portare la gamba sinistra distesa verso l'alto, non oltre la linea della schiena espirando. Riabbassare e ripetere 16 volte per gamba.



Esercizio n. 2

A gattoni, gambe e braccia perpendicolari a terra. Flettere la gamba destra ad angolo retto, sollevarla verso l'alto espirando e riabbassarla per 16 volte. Ripetere con l'altra gamba.



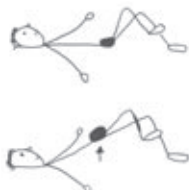
Esercizio n. 3

A gattoni, gambe e braccia perpendicolari a terra. Portare la gamba sinistra flessa in fuori verso l'alto espirando (cane che fa la pipì). Ripetere 8-16 volte.



Esercizio n. 4

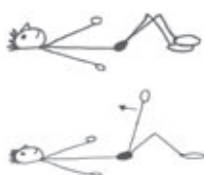
Supino, gambe piegate e divaricate. Sollevare il bacino, contrarre fortemente i glutei per 10" espirando e rilasciarli inspirando. Ripetere per 16 volte.



Supino, gambe piegate. Accavallare la gamba destra sopra la sinistra. Sollevare il bacino contraendo i glutei per 5" espirando. Ritornare con il bacino a terra inspirando. Ripetere 8-16 volte. La stessa cosa accavallando l'altra gamba.

Esercizio n. 5

## GAMBE



Supino, gambe piegate, piedi a terra, braccia lungo il corpo. Stendere una gamba e sollevarla verso l'alto il più possibile, poi riabbassarla tesa. Ripetere 16 volte per gamba.

Esercizio n. 1



Esercizio n. 2

Sdraiato sul fianco destro, gamba destra flessa e braccio destro disteso, entrambi aderenti a terra. Braccio sinistro piegato, mano sinistra in appoggio a terra. Sollevare di circa 20 cm la gamba sinistra tesa e riportarla nella posizione di partenza per 16 volte. Ripetere l'esercizio sull'altro fianco.



Esercizio n. 3

Sdraiato sul fianco destro, gamba destra a terra piegata, braccio destro disteso, braccio sinistro piegato con mano appoggiata a terra. Con la gamba sinistra distesa fare delle piccole circonduzioni. Ripetere 16 volte per lato.



Esercizio n. 4

Sdraiato sul fianco destro, gamba destra a terra piegata, braccio destro disteso, braccio sinistro piegato, mano appoggiata a terra. Portare la gamba sinistra flessa verso la spalla sinistra. Ripetere 16 volte per lato.



Esercizio n. 5

Sdraiato sul fianco destro, gamba e braccio destri distesi aderenti a terra. Braccio sinistro piegato, mano sinistra in appoggio a terra, gamba sinistra piegata con piede in appoggio a terra davanti alla gamba destra. Sollevare da terra e riappoggiare la gamba destra distesa. Ripetere 8-16 volte per lato.



Esercizio n. 6

Seduto, mani in appoggio a terra dietro la schiena. Gamba destra piegata, piede in appoggio a terra. La gamba sinistra estesa e sollevata da terra descrive 16 piccoli cerchi. Ripetere poi con l'altra gamba.



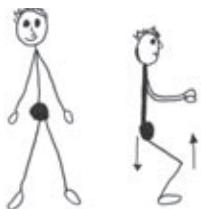
Esercizio n. 7

Seduto, mani in appoggio a terra dietro la schiena, gamba destra distesa, gamba sinistra flessa con piede in appoggio a terra. Spingere a terra il ginocchio dell'arto esteso (gamba destra), piede a martello. Tenere la posizione per 16", ripetere 4 volte. Lo stesso con l'altra gamba.



Supino, braccia lungo il corpo, gambe piegate, una con piede in appoggio a terra, l'altra sollevata descrive 16 piccoli cerchi in aria. Ripetere con l'altra gamba.

Esercizio n. 8



In piedi, gambe divaricate. Piegare le gambe fino ad angolo retto (posizione della sedia), portando avanti le braccia e risalire. Eseguire 8-16 volte.

Esercizio n. 9



Il rilassamento permette di eliminare le tensioni e gli stati d'ansia, utilizzando la capacità di concentrazione sui segnali che arrivano dal nostro corpo. Il controllo della respirazione è indispensabile per una buona riuscita di questi esercizi. E' necessario fare questi esercizi in un ambiente tranquillo, senza rumori e distrazioni varie.

## ESERCIZI DI RILASSAMENTO



### ALCUNI ESEMPI:

#### Rilassamento supino

Sdraiato supino, occhi chiusi, braccia lungo il corpo, concentrati sulla respirazione, che deve essere lenta e profonda. Partendo dai piedi, immagina la posizione delle varie parti del corpo fino alla testa. Via via che le prendi in considerazione, cerca di rilassarle e di sentirle pesanti. Ad ogni respiro devi pensare di eliminare le tensioni che hai dentro. Quando ti senti completamente rilassato, immagina tutte le parti del tuo corpo come se fossero sdraiate sulla sabbia (le parti più pesanti lasciano un'impronta più marcata). Poi, lentamente, apri e chiudi le mani, muovi i piedi e mettiti con molta calma seduto, apri gli occhi e stirati come se ti fossi appena "svegliato".

### **Massaggio con la pallina (eseguire in coppia)**

Chi viene massaggiato sta seduto su una sedia con il viso rivolto verso lo schienale (a cavalcioni della sedia), in modo da appoggiare le mani e le braccia al bordo superiore dello schienale (con la fronte appoggiata sulle mani), così da rilassare le spalle e il collo.

Chi esegue il massaggio sta in piedi dietro la schiena dell'altro e utilizza una pallina di gomma morbida del diametro di 4-5 cm. Tenendo la mano aperta, far fare dei piccoli movimenti circolari alla pallina intorno ad ogni vertebra, premendo delicatamente, dal collo scendendo fino al bacino e risalendo (2 volte). Poi seguire la linea verticale della colonna facendovi rotolare (lentamente) sopra la pallina, dall'alto verso il basso e ritorno (2 volte).

Con la stessa tecnica, eseguire piccoli movimenti circolari su tutta la zona delle spalle, poi scendere nella zona centrale della schiena e poi verso la zona lombare e risalire (più volte).

**CALCOLA  
I PUNTI**

$6+5=11$

$8+10+8=??$



## Calcola i tuoi punti 6-8 anni

		GIOCHI										Flessibilità	PUNTI
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
SETTIMANA N. ___	1° giorno												
	2° giorno												
	3° giorno												
	4° giorno												
		scrivi in rosso il totale dei punti della settimana											
		GIOCHI										Flessibilità	PUNTI
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
SETTIMANA N. ___	1° giorno												
	2° giorno												
	3° giorno												
	4° giorno												
		scrivi in rosso il totale dei punti della settimana											
		GIOCHI										Flessibilità	PUNTI
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
SETTIMANA N. ___	1° giorno												
	2° giorno												
	3° giorno												
	4° giorno												
		scrivi in rosso il totale dei punti della settimana											
		GIOCHI										Flessibilità	PUNTI
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
SETTIMANA N. ___	1° giorno												
	2° giorno												
	3° giorno												
	4° giorno												
		scrivi in rosso il totale dei punti della settimana											

## Calcola i tuoi punti 9-11 anni

		GIOCHI ED ESERCIZI										Flessibilità	PUNTI
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
SETTIMANA N. _____	1° giorno												
	2° giorno												
	3° giorno												
	4° giorno												
		scrivi in rosso il totale dei punti della settimana -->											
		GIOCHI ED ESERCIZI										Flessibilità	PUNTI
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
SETTIMANA N. _____	1° giorno												
	2° giorno												
	3° giorno												
	4° giorno												
		scrivi in rosso il totale dei punti della settimana -->											
		GIOCHI ED ESERCIZI										Flessibilità	PUNTI
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
SETTIMANA N. _____	1° giorno												
	2° giorno												
	3° giorno												
	4° giorno												
		scrivi in rosso il totale dei punti della settimana -->											
		GIOCHI ED ESERCIZI										Flessibilità	PUNTI
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
SETTIMANA N. _____	1° giorno												
	2° giorno												
	3° giorno												
	4° giorno												
		scrivi in rosso il totale dei punti della settimana -->											

Questo libretto è stato realizzato dagli studenti ricoverati presso la divisione di Auxologia, nell'ambito delle attività didattiche della scuola in ospedale (Scuola media statale di Piancavallo, sezione staccata della Scuola Ranzoni di Verbania) sotto la guida degli insegnanti:

Magda Pelfini (Scienze Motorie e Sportive)

Palmina Trovato (Lettere, trattamento immagini).

Beniamino Lanteri (Matematica e Scienze)

Rita Torelli (Matematica e Scienze)

La stesura si è valsa della collaborazione scientifica dei ricercatori del Centro Studi e Ricerche Attività Motorie e della Divisione di Auxologia dell'Istituto Auxologico Italiano, IRCCS, Piancavallo (VB):

Alessandro Sartorio

Stefano Lazzar

Carlo Busti

Raffaela Galli

Email: [docenti@scuolapiancavallo.it](mailto:docenti@scuolapiancavallo.it)

Email: [sartorio.crescita.mi@auxologico.it](mailto:sartorio.crescita.mi@auxologico.it)

<http://www.scuolapiancavallo.it>

<http://www.auxologico.it>



I disegni sono stati realizzati dagli alunni della "Scuola Media in Ospedale", presso l'Istituto Auxologico Italiano di Piancavallo (VB).



*“Da sempre studiamo lo sviluppo dell’uomo.  
Nella sua perfezione e nelle sue patologie.  
Incontriamo persone, non casi.  
Vogliamo prevenire la loro sofferenza.  
Se è troppo tardi, vogliamo curarla,  
riabilitare chi ha sofferto per rendergli il sorriso.  
A casa nostra, la ricerca è per l’armonia  
dello sviluppo umano”*

### **L’Istituto Auxologico Italiano**

è un Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico (IRCCS), un riconoscimento che il Ministero della Salute ed il Ministero dell’Istruzione, dell’Università e della Ricerca hanno concesso in Italia a sole 41 strutture sanitarie. Gli IRCCS hanno la specifica missione della ricerca scientifica in campo biomedico, con lo scopo di portare a livelli di eccellenza la pratica clinica nei settori di impegno di ciascun IRCCS, contribuire al miglioramento della formazione degli operatori sanitari e dell’organizzazione del sistema sanitario.

L’Istituto Auxologico Italiano svolge attività di ricerca e clinica negli ambiti endocrino-metabolico, cardio-vascolare, delle neuroscienze e della riabilitazione di alta specialità. L’aterosclerosi, l’ictus, l’infarto del miocardio, l’ipertensione, l’obesità, i disturbi del comportamento alimentare e della crescita, il diabete, l’osteoporosi, le malattie neurodegenerative ed autoimmuni sono solo alcune delle patologie verso le quali l’Istituto Auxologico Italiano mette in campo quarant’anni di ricerca scientifica e di presenza clinica di eccellenza sul territorio nazionale ed europeo.

