



Atleta del gusto

SPUNTI PER L'INSEGNANTE PROPEDEUTICI ALL'INTERVENTO IN CLASSE

L'attività sportiva e il movimento sono fondamentali per favorire lo sviluppo dell'organismo e per promuovere e mantenere uno stato di salute ideale, sia a breve che a lungo termine. Mangiare in modo corretto ed equilibrato rappresenta il modo più adatto per soddisfare i bisogni energetici e nutrizionali degli sportivi, amatoriali e professionisti, così come di ciascuno di noi. Una corretta alimentazione combinata con una regolare attività fisica può dare il miglior contributo nel favorire il pieno sviluppo dell'organismo, nella prevenzione a lungo termine e nella promozione della salute.

spunti di riflessione



Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità per **attività fisica** si intende: "qualunque movimento determinato dal sistema muscolo-scheletrico che si traduce in un dispendio energetico superiore a quello delle condizioni di riposo".

Non è necessario quindi praticare uno sport a livello agonistico o fare faticosi allenamenti: è sufficiente svolgere un'attività moderata, purché costantemente ripetuta.

A tal proposito, la **piramide dell'attività fisica e motoria** illustra le regole da seguire per uno stile di vita salutare. Alla base della piramide sono indicate le attività da svolgere quotidianamente, man mano che si sale si incontrano le attività da svolgere con minore frequenza.



Fonte: Società Italiana di Pediatria

spunti di attività

Proponi ai bambini di creare delle **attività di movimento di 3-5 minuti**, da **eseguire a scuola e adatte alle capacità fisiche di ciascuno**. Le pause dalle lezioni possono così diventare un modo per promuovere il movimento degli alunni in modo divertente e sicuro.

- **Inventa un esercizio da poter fare in classe al cambio dell'ora.**
Esempio: alzarsi e sedersi sulla sedia per 10 volte senza usare le mani.

- **Inventa un esercizio che puoi fare in corridoio durante l'intervallo a coppie.** Attenzione: non vale correre!

