

# Speciale 10 anni – Settimana in movimento: Sette giorni di attività fisica

Il piano settimanale presentato di seguito funge da guida ed è strutturato in base a sette ambiti: resistenza, mobilità, forza, coordinazione, giochi, riscaldamento e rilassamento. Ogni giorno sono proposte due attività diverse fra di loro dal punto di vista della o delle capacità condizionali sollecitate, della disciplina sportiva o del pubblico destinatario.

		Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Bambini	Attivazione quotidiana	20 minuti di yoga	20 minuti di yoga	20 minuti di yoga	20 minuti di yoga	20 minuti di yoga	20 minuti di yoga	20 minuti di yoga
Giovani, adulti, seniors		5 tibetani	5 tibetani	5 tibetani	5 tibetani	5 tibetani	5 tibetani	5 tibetani
Bambini	Resistenza			Giochi all'aperto	Oggetti di uso quotidiano			Camminare
Giovani, adulti, seniors		Rope Skipping	Allenare la resistenza				Rampichino	Camminare
Bambini	Mobilità							Camminare
Giovani, adulti, seniors		Foam Roller		Allungamento dopo rafforzamento		Pallone medicinale		Camminare
Bambini	Forza	Salti			Oggetti di uso quotidiano			Camminare
Giovani, adulti, seniors		Rope Skipping		Rafforzamento muscolare	Slackline	Pallone medicinale		Camminare
Bambini	Coordinazione	Salti	Sport Stacking			Giochi di transizione	Giochi con la palla	
Giovani, adulti, seniors		Foam Roller			Slackline	Pallone medicinale	Rampichino	
Bambini	Giochi	Salti	Sport Stacking	Giochi all'aperto	Oggetti di uso quotidiano	Giochi di transizione	Giochi con la palla	
Giovani, adulti, seniors			Allenare la resistenza				Giochi con la palla	
Bambini	Rilassamento							Ritorno alla calma
Giovani, adulti, seniors				Allungamento dopo rafforzamento				Fare il pieno di energia
Bambini	Relax quotidiano	Consigli per rilassarsi	Consigli per rilassarsi	Consigli per rilassarsi	Consigli per rilassarsi	Consigli per rilassarsi	Consigli per rilassarsi	Consigli per rilassarsi
Giovani, adulti, seniors								

Da scaricare: [Il piano di attività \(pdf\)](#). [Modello \(xls\)](#)

La struttura del piano non è vincolante, ciò significa che ognuno è libero di scegliere di praticare **l'attività che desidera quando lo desidera**. Le attività possono essere combinate in diversi modi (cfr. «[Muoversi fa bene alla salute degli adulti – Raccomandazioni per la Svizzera](#)» [hepa.ch](#)), ad esempio mezz'ora al giorno di attività fisica a intensità media, cinque giorni a settimana oppure mezz'ora al giorno di attività fisica a intensità media, tre giorni a settimana, più mezz'ora di attività fisica a intensità elevata una volta a settimana.

Come attivazione quotidiana, si può optare per una sessione di yoga di 20 minuti. E per concludere la giornata, niente di meglio di alcuni esercizi di respirazione che aiutano a rilassare mente e muscoli.

## Uno stile di vita sano

### Resistenza

- La regolarità è fondamentale. Fare movimento il più spesso possibile e pianificare le attività in modo che figurino nelle mansioni previste quotidianamente.
- Si consigliano 10'000 passi al giorno: tosare l'erba, andare a fare la spesa a piedi o salire le scale sono attività che contribuiscono a raggiungere questo obiettivo!
- Un miglioramento a livello di resistenza lo si osserva durante uno sforzo di 3 a 10 km o di almeno 20 minuti.

### Forza

- Praticare una o due attività a settimana per rafforzare la muscolatura.
- All'inizio si consiglia di scegliere qualche esercizio e di effettuare una o due serie di 10 a 12 ripetizioni per esercizio.
- Quando l'esecuzione dell'esercizio diventa troppo facile aumentare il numero di serie e/o di ripetizioni.
- Andare a prendere delle bottiglie PET in cantina o annaffiare i fiori con un annaffiatoio può contribuire a rafforzare i muscoli degli avambracci.

### Mobilità

- Eseguire degli allungamenti il più spesso possibile durante la giornata e aggiungere degli esercizi adeguati nella routine quotidiana.
- Svolgere questi esercizi prima, durante o dopo un'attività fisica. Mentre ci si lava le mani o seduti alla scrivania. Tutto è possibile!
- Contrarre e rilassare la muscolatura, mobilitare le articolazioni e allungare individualmente i vari gruppi muscolari permette di aumentare la mobilità.
- Attenzione: in caso di lassità legamentosa è imperativo eseguire degli esercizi di rafforzamento per stabilizzare le articolazioni.

### Coordinazione e gioco

- Giocolare, stare in equilibrio su un muretto o compiere qualche passo di danza sono attività che stimolano la comunicazione fra il cervello e i muscoli che partecipano all'esecuzione del movimento desiderato.
- Giocare è sinonimi di divertimento: lasciatevi ispirare dalle idee dei bambini e integratele nella preparazione.
- Attenzione: durante le forme di gioco intensive o che prevedono cambiamenti bruschi di direzione occorre dar prova di prudenza. Chi non pratica questo tipo di attività da tempo deve ricominciare progressivamente e scegliere i partner di gioco adeguati.

### Rilassamento

- È nella calma e la tranquillità che risiede la forza: le pause sono un'ottima fonte di energia.

- Un'alimentazione sana ed equilibrata e un'idratazione sufficiente sono importanti e benefiche per l'organismo.
- È importante inoltre dormire a sufficienza.
- Una passeggiata all'aria aperta, un bagno caldo o un massaggio dolce a mani e piedi favorisce un ritorno alla calma e il sonno.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**