

Inserto pratico 15: Forze giovani

I bambini e i giovani dovrebbero svolgere ogni giorno almeno un'ora di attività fisica. Pura utopia? Assolutamente no, lasciati consigliare da questo inserto pratico.

Svolgere un'ora di attività fisica al giorno è più semplice di quanto si possa immaginare. Oltre alle tre ore settimanali di educazione fisica scolastica o agli allenamenti nelle società sportive è infatti relativamente facile sollecitare quotidianamente il corpo con delle attività fisiche.

Perché, ad esempio, non recarsi a scuola in bicicletta? Oppure, durante le vacanze estive, perché non andare in piscina pattinando sui pattini Inline? Questi sono solo due dei numerosi esempi che propone questo inserto pratico.



Un disco, molti consigli

Attenzione: non tutte le attività fisiche generano effetti analoghi nel fisico. Evita di sollecitare il tuo corpo unilateralmente. Chi, ad esempio, svolge tre allenamenti settimanali di calcio si muove molto, ma in modo poco diversificato. È invece importante stimolare il fisico attraverso esercizi differenziati, affinché esso possa svilupparsi in modo completo in tutti gli ambiti. Il disco colorato con cinque tinte diverse illustrato a pagina 2 indica gli ambiti in cui dovresti muoverti per migliorare le tue capacità fisiche, motorie e mentali.

Domande e risposte

Tutte le idee descritte nelle pagine successive sono state tratte dal libro «Tippfit – Bewegung verstehen, erleben, geniessen». Si tratta di un manuale informativo indicato per tutti coloro che vogliono acquisire delle nozioni di base per la pratica sportiva e per il benessere.

Ognuno è responsabile per la propria salute e temi come lo sport e il movimento catturano l'interesse dei giovani. Ma quali sono le domande a cui soprattutto i bambini non sanno dare risposta? Lo scopo di questo inserto pratico è di dissolvere alcuni dubbi dei giovani (ma non solo) in materia di sport, salute e benessere.

Nelle pagine iniziali proponiamo delle idee che stimolano il movimento nella quotidianità e successivamente vengono descritti dei giochi (quiz, test personali, ecc.) relativi ai cinque ambiti di movimento rappresentati nel disco. Ora tocca a te. Buon divertimento!

[Inserto pratico 15: Forze giovani \(pdf\)](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO