

Se non giocano all'aperto i bimbi faticano a muoversi

Pubblicato: Giovedì 28 Giugno 2018



La comunità scientifica è compatta: **se i bambini non sanno più muoversi non è per la scarsa attività sportiva, ma per la mancanza di gioco libero quotidiano sui prati e nei cortili, quello che permetteva lo sviluppo armonico involontario del corpo.**

Troppo spesso chiusi in appartamento tra tablet, tv e videogiochi, i bambini hanno smesso di passare i loro pomeriggi a correre, saltare, arrampicarsi, cercare l'equilibrio su un muretto. E lo sviluppo fisico e psicomotorio ne risente.

Secondo Sergio Duniani, docente di Scienze del Movimento all'Università di Milano, **due ragazzi su tre non sanno eseguire una capovolta in avanti.** Un movimento che un tempo si imparava spontaneamente rotolando e strisciando sui prati attorno ai 6 anni, diventa un'abilità da dover insegnare a scuola: "Ma doverlo fare su ragazzi di 11 o 12 anni che magari pesano già 40 chili significa recuperare un ritardo".

E spostandosi verso su il panorama non migliora: "La scomparsa del gioco di strada ha provocato danni incalcolabili – afferma Annalisa Zapelloni, portavoce dei docenti di educazione fisica romani – **Chi non si è mai arrampicato su un albero non ha forza nelle braccia e nelle gambe ed è privo del senso dell'equilibrio.**"

Le osservazioni empiriche quotidiane di pediatri e docenti di educazione fisica sulla scarsa capacità di coordinamento visuo-spaziale si aggiungono ai pochi dati delle ricerche sul campo, come lo studio dell'Istituto regionale ricerca educativa del Lazio che stima **un calo del 1% l'anno della resistenza fisica degli adolescenti a partire dal 2005.** «Tanti quindicenni non sanno andare in bici – spiega Mario Bellucci, tra gli autori dello studio – il camminare è ridotto a pochi metri al giorno e **il livello di**

mineralizzazione delle ossa si abbassa". Anche per questo aumentano gli infortuni: la muscolatura è poco tonica, al punto da creare anche problemi di postura.

Il problema è sempre più diffuso e riguarda anche i bambini iscritti a corsi di attività sportive: 2 o 3 ore a settimana di attività sportiva non garantiscono da sole quell'armonia dei movimenti e lo sviluppo fisico globale che si ha naturalmente con la pratica quotidiana del gioco libero in cortile o sui prati. **Rincorrersi, saltare, arrampicarsi permettono non solo lo sviluppo del fisico, ma favorisce la logica.** Attraverso gli schemi motori e la relazione fisica i bambini apprendono i concetti di prima a dopo, di spazio, di concatenazione causa-effetto. Il movimento migliora lo sviluppo cognitivo dei bambini.

di bambini@varesenews.it