

Riparte lo sport per i bambini, all'aperto e in forma individuale

Pubblicato: Lunedì 12 Aprile 2021



In zona arancione è nuovamente possibile fare sport, anche per i bambini, rispettando però precise regole e accorgimenti necessari a garantire il contenimento della pandemia assieme a tutti i benefici legati al movimento fisico e allo sviluppo psico-motorio dei più piccoli.

Assieme a distanziamento fisico, uso della mascherina e il lavaggio frequente delle mani, validi in ogni contesto ci sono precauzioni specifiche da adottare quando si tratta di sport.

IL LUOGO

In base alle nuove regole per la zona arancione, **l'attività sportiva può essere svolta solo ed "esclusivamente all'aperto"** nel rispetto delle norme di distanziamento sociale e senza alcun assembramento.

È consentito recarsi presso centri e circoli sportivi, pubblici e privati, del proprio Comune o, in assenza di tali strutture, in Comuni limitrofi, ma **è vietato l'uso di spogliatoi interni a detti circoli.**

AMMESSI GLI SPORT SENZA CONTATTO

Esistono degli sport dove il distanziamento è previsto dalla disciplina stessa.

Nel tennis, ad esempio, la rete delimita nettamente lo spazio tra sé e l'avversario, o l'allenatore. L'equitazione è un altro sport in cui l'atleta fa esercizi con il proprio cavallo, senza necessariamente stare a contatto con altre persone, come pure nel golf. Si tratta di sport individuali e che si svolgono regolarmente all'aperto ma per la verità poco diffusi e non accessibili a tutte le tasche, nonostante

diverse realtà abbiano adottato politiche di contenimento dei costi

ALLENAMENTI INDIVIDUALI PER GLI SPORT DA CONTATTO

Anche se le partite e il gioco di squadra per il momento non sono praticabili, **si può sfruttare questo momento “arancione” per far allenare e far divertire i bambini con alcuni gesti tecnici delle singole discipline sportive** che è possibile praticare anche mantenendo il distanziamento.

Nel **basket**, ad esempio, i bambini possono affinare le proprie capacità nel tiro e lo possono fare senza contrasto, distanziati l'uno dall'altro, oppure si possono organizzare tornei di precisione, creare delle piccole classifiche dove si viene retrocessi oppure promossi.

Nel **calcio**, allo stesso modo, esistono decine di movimenti tecnici che possono essere insegnati e appresi facilmente dai bambini senza dover stare un troppo vicino all'altro, come lo stop della palla, il tiro, i passaggi, i rigori. Molte scuole calcio si stanno organizzando in questo senso.

Il **karate** è un altro sport in cui non deve esserci necessariamente un contatto fisico tra i partecipanti. Piuttosto, ci si può concentrare sull'uso del corpo nello spazio: il bambino viene premiato per il senso estetico della figura che esegue durante la lezione.

DIVERTIMENTO E SOCIALITA'

Dal punto di vista sociale, **potersi vedere e competere su cose semplici è divertente per i bambini, anche se non possono stare vicini, toccarsi, abbracciarsi o spingersi.**

Bisogna far loro capire che questo non è tempo sprecato e che impareranno cose che magari non avevano potuto imparare in passato. L'obiettivo è accompagnarli pian piano non soltanto nel fare attività fisica ma nell'aver piacere di fare attività fisica, che aiuta a crescere in diversi ambiti della vita, non solo nelle capacità fisiche.

di bambini@varesenews.it