

COME SCEGLIERE LO SPORT PIU' ADATTO AI BAMBINI

Dalle arti marziali che lavorano sull'autocontrollo agli sport di squadra che favoriscono la socializzazione.

Con che frequenza i più piccoli dovrebbero fare attività fisica? A che età dovrebbero iniziare a farlo? Siamo sicuri che uno sport di squadra sia sempre indicato? Abbiamo incontrato la dottoressa Maria Beatrice Toro, psicologa e psicoterapeuta, autrice di numerosi studi e libri sull'infanzia tra cui il nuovo volume *Crescere con la mindfulness. Guida per bambini (e adulti) sotto stress* (ed. Lecomete FrancoAngeli, 19 euro), per saperne di più.

A che età bisognerebbe iniziare a fare sport? Se si intende sport come attività fisica si può cominciare davvero molto presto, con l'acquaticità e, in seguito, musicalità e attività di gioco-movimento, ballo. A partire dai 4-5 anni circa, si può pensare a strutturare un'attività, con una cadenza mono o al massimo bi-settimanale, per rispettare le esigenze di tempo libero del bambino di scuola dell'infanzia che, spesso, rimane a scuola fino a metà pomeriggio. Meglio, dunque, scegliere il sabato mattina per fare nuoto o attività all'aperto: è bene che un bambino, dunque, possa avvicinarsi allo sport a partire dall'attività fisica "informale". Anche lo sci può essere praticato molto presto, come il pattinaggio e la bicicletta.

Quale peso dare all'attività fisica durante la scuola primaria?

Si può pensare a un impegno più concreto, ovvero entrare progressivamente in contatto con l'insieme di indicazioni, regole e comportamenti "sportivi", per esprimersi attraverso il corpo in movimento e aprirsi alla comunicazione con gli altri in piccolo gruppo. Si possono incominciare a questa età sia gli sport individuali, sia le arti marziali, sia gli sport di squadra come il mini basket e il minivolley, tenendo sempre chiari gli aspetti valoriali, la correttezza, la lealtà, più che la prestazione intesa come successo o insuccesso. Per le competizioni agonistiche si incomincia, di solito, dagli 8 anni: prima di tale età anche le federazioni sportive non effettuano classifiche vere e proprie, ma tendono a raggruppare i bambini in un gruppo eterogeneo dal punto di vista tecnico, per dare loro la possibilità di sperimentarsi senza essere valutati.

Quanto è importante lo sport per un bambino rispetto a un adulto?

Lo sport è una grandissima opportunità formativa, non solo per gli aspetti salutistici e per l'educazione della dimensione della competitività. Ma anche, e soprattutto, perché dà al bambino la possibilità di vivere un contesto diverso da quello scolastico e familiare. Ciò consente l'emergere di ruoli e vissuti alternativi a quelli usuali. Magari il bambino "chicchierone" può rivelare un lato più "impegnato", oppure una bambina timida può scoprirsi più socievole con la danza a fare da catalizzatore di risorse inesprese. Per l'adulto lo scopo salutistico, anti stress e ricreativo sono importanti e lo sport è uno dei contesti in cui sperimentarsi, come lo sono il lavoro, la cerchia degli amici, la socialità tecnomediata, mentre il bambino vive soprattutto la scuola, dunque lo sport è spesso l'unica alternativa, non esistendo più luoghi di incontro come cortili e piazze.

Quante ore di attività fisica a settimana? In generale si consiglia di non superare le otto ore di attività extrascolastiche, comprendendo anche eventuali corsi di lingue, di musica, di teatro: il bambino deve poter disporre anche di tempo libero!

Un bambino timido o insicuro dovrebbe fare uno sport di squadra o individuale?

Per quei bambini che si sentono un po' sopraffatti dal grande gruppo, come è la classe, e, magari, si aprono di più quando sono sette o otto. Ai bambini timidi consiglieri senz'altro attività di tipo scout, o teatro, o altra espressione sportivo-artistica, dove i giochi di gruppo vengono utilizzati proprio per facilitare la partecipazione di tutti.

SCOPRI ANCHE: ? Il vostro bambino dice le bugie? Vuol dire che è sano ?

Perché è così importante leggere le fiabe ai bambini? ? Food-art: le fiabe riprodotte con il cibo

? 7 favole per bambini che amano anche i genitori ? Perché le madri si

pentono di essere diventate tali? ? Si può definire "mostro" il proprio figlio? ? I

bambini intelligenti ereditano tutto dalle mamme