

Bambino attivo, vacanze attive



Bambino attivo, vacanze attive

A cura di Matej Plevnik

Autori dei testi · Matej Plevnik, Sanja Dimc, Nika Novak, Ana Krstov e Laura Stauber

Autori delle foto · Tanja P. Peternejl, Matej Ipavec e Matej Plevnik

Progetto grafico e impaginazione · Primož Orešnik

Recensore · Milan Hosta

Titolo originale: Aktivni otrok, aktivne počitnice

Tradotto dall'Amministrazione intercomunale dell'Istria

Pubblicato da Edizioni Università del Litorale

Piazza Tito 4, 6000 Capodistria · hippocampus.si

Capodistria 2025

Hanno partecipato alla preparazione del manuale:

Università del Litorale, Facoltà di Scienze della Salute

Krajevna skupnost Brezovica

Amministrazione intercomunale dell'Istria

Livia Liberte, kulturno in umetniško društvo

Il manuale è stato creato nell'ambito del progetto Green, Digital and Inclusive University of Primorska – Green University. Il pacchetto di progetto «Bambino Attivo, Vacanze Attive» si è svolto da marzo a giugno 2025 e il coordinatore del pacchetto è stato il Dott. Matej Plevnik.

Edizione elettronica gratuita

<https://www.hippocampus.si/ISBN/978-961-293-482-8.pdf>

<https://www.hippocampus.si/ISBN/978-961-293-483-5/index.html>

<https://doi.org/10.26493/978-961-293-482-8>

 © 2025 Autori

Kataložni zapis o publikaciji (CIP) pripravili
v Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani

COBISS.SI-ID 242114563

ISBN 978-961-293-482-8 (PDF)

ISBN 978-961-293-483-5 (HTML)



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA VISOKO ŠOLSTVO,
ZNANOST IN INOVACIJE



Financira
Evropska unija
NextGenerationEU



Indice dei contenuti

Introduzione	4
Vacanze attive come investimento nello sviluppo e nella salute di bambini e adolescenti	6
Vacanze, tempo libero e le sfide dell'infanzia moderna	11
Rimuovere l'attività fisica durante le vacanze: raccomandazioni per i genitori	15
Promuovere l'attività fisica durante le vacanze: raccomandazioni per la comunità locale	18
Pianificare vacanze attive e ricche di esperienze	21
Conclusione	25
Letteratura utilizzata e consigliata	26
Allegato: alcune idee per rendere le vacanze più divertenti	29



Introduzione

In un'epoca segnata da un'epidemia globale di sedentarietà, dalla diminuzione dell'attività motoria e della sua efficacia, dall'aumento del tempo trascorso davanti agli schermi e soprattutto dall'uso incontrollato delle tecnologie digitali, gli incentivi a mantenere uno stile di vita attivo e fisicamente dinamico per bambini e adolescenti sono più importanti e benvenuti che mai. I dati di numerose ricerche nazionali e internazionali evidenziano un drastico calo dell'efficienza e dell'attività motoria dei bambini negli ultimi decenni. Di conseguenza, emergono sempre più appelli da parte degli esperti per un intervento strategico, interdisciplinare e intersettoriale che includa, oltre all'ambito scolastico, anche quello extrascolastico e familiare.

Il periodo delle vacanze, in particolare il tempo libero dalle attività scolastiche durante le vacanze estive più lunghe o quelle più brevi autunnali, invernali e primaverili, rappresenta un'opportunità unica per promuovere in modo positivo le attività dei bambini e degli adolescenti. In questo tempo, i bambini escono dal quadro scolastico formale e curricolare ed entrano in un ambiente più aperto e meno strutturato. Un ambiente del genere, se adeguatamente sostenuto, offre maggiore libertà, più tempo per il gioco, l'esplorazione e l'attività fisica spontanea, elementi che costituiscono le fondamenta per lo sviluppo sostenibile di abitudini di vita sane. Trascorrere attivamente il tempo libero durante le vacanze è quindi un fattore chiave non solo per il benessere a breve termine, ma anche per lo sviluppo biopsicosociale complessivo del bambino, dell'adolescente e della famiglia intera.

Le vacanze motorie attive permettono ai bambini di muoversi costantemente in modo che valorizza l'esperienza del movimento stesso, stimolando la motivazione intrinseca, la curiosità, il senso di competenza e l'autonomia – pilastri dell'approccio moderno all'educazione verso uno

stile di vita sano e attivo. In un ambiente naturale e rilassato, i bambini imparano l'iniziativa personale, la risoluzione dei problemi, l'interazione sociale e sviluppano un rapporto con la natura, elementi che li formano a lungo termine come individui responsabili.

Le vacanze attive possiedono pertanto un valore multidimensionale: oltre ai benefici per la salute fisica, offrono un terreno di apprendimento per abilità di vita che la scuola formale spesso non riesce a trasmettere completamente. L'attività motoria non è solo uno strumento per rafforzare la salute – è un meccanismo educativo e sociale che forma il carattere, promuove la stabilità emotiva e pone le basi per una vita creativa, autonoma ed equilibrata.

Lo scopo principale di questo manuale è incoraggiare e sensibilizzare i genitori affinché offrano ai propri figli, durante le vacanze e il tempo libero, un numero sufficiente di esperienze motorie ricche e in generale occasioni per un tempo libero attivo – incluse attività di partecipazione, coinvolgimento e vissuto personale. I contenuti del manuale sono pensati per supportare genitori, insegnanti e decisori nella creazione di vacanze di qualità, ricche di esperienze e attivamente motorie/sportive per bambini dai 6 ai 13 anni (età corrispondente al primo e secondo ciclo della scuola primaria). Oltre alle attività motorie e sportive, le vacanze attive possono comprendere anche contenuti musicali, creativi, linguistici, ecc. Qualsiasi vacanza attiva è migliore di una inattiva.

Con questo manuale vogliamo dare particolare rilievo agli stimoli per vacanze vissute in modo attivo dal punto di vista motorio e sportivo. Questi contenuti possono naturalmente integrare altri programmi di vacanza. Il manuale presenta le leggi dello sviluppo, i fattori che influenzano il tempo libero attivo, esempi di buone pratiche, nonché linee guida per la pianificazione e realizzazione di programmi vacanzieri ricchi di esperienze e di attività motorie.



Vacanze attive come investimento nello sviluppo e nella salute di bambini e adolescenti

Che la giornata conti davvero!

ATTIVITÀ FISICA
SEDENTARIETÀ
SONNO
24 H

ASSICURATEVI UN SONNO REGOLARE
Assicuratevi che il sonno dei vostri bambini sia regolare ogni notte (ogni giorno circa alla stessa ora, con un numero sufficiente di ore di sonno di qualità).

Seguire le raccomandazioni per un sonno sano dei bambini.

PIÙ MOVIMENTO
Per mantenere e rafforzare la salute, i bambini dovrebbero sfruttare ogni occasione per muoversi. Dovrebbero essere regolarmente fisicamente attivi e includere nella loro routine quotidiana diverse forme e intensità di attività motoria, comprese esercitazioni per la forza muscolare.

RIDUCETE IL TEMPO SEDUTO E INATTIVO
Limitate il tempo che i bambini trascorrono seduti. Sostituitelo con più attività fisica, di qualsiasi intensità, e assicuratevi di interrompere regolarmente la seduta prolungata.

Seguite le linee guida sull'attività fisica e il comportamento sedentario dei bambini e degli adolescenti.

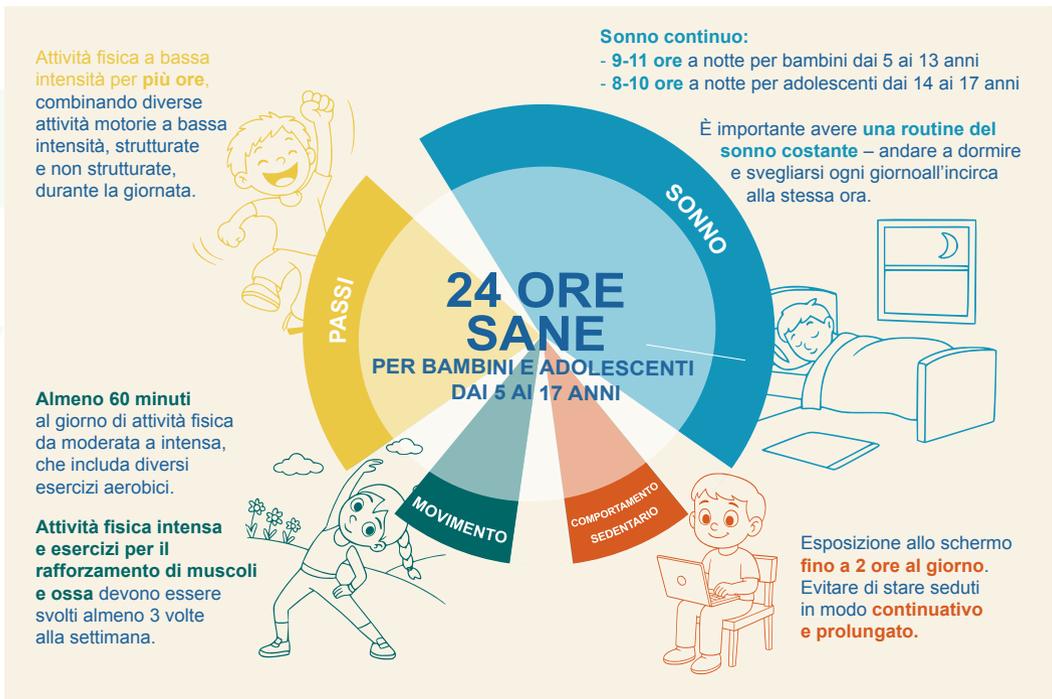
Adattato da SKUPRAJ ZAKLADNIK NIJZ

Il ritmo frenetico della vita quotidiana, la crescente sedentarietà e la pervasività della tecnologia digitale con schermi stanno sempre più determinando il nostro stile di vita attuale. Bambini e adolescenti sono particolarmente esposti a questo stile di vita, poiché il loro quotidiano è strettamente legato alle caratteristiche della società e dell'ambiente in cui vivono, nonché alla disponibilità, ai desideri e alla motivazione dei genitori nel creare opportunità di qualità per la crescita dei loro figli.

La sedentarietà è definita come un comportamento da svegli caratterizzato da un basso dispendio energetico mentre si è seduti, sdraiati o semi-sdraiati. Spesso, alla sedentarietà si associa anche una (troppo) scarsa attività motoria. Entrambi questi fattori rappresentano rischi indipendenti per la salute, sempre più presenti in tutte le fasi della vita. Tali abitudini sono ormai sempre più frequenti anche nei bambini. L'infanzia è un periodo fondamentale, durante il quale si sviluppano in stretta interdipendenza le capacità motorie, cognitive e sociali. Le

competenze acquisite in questa fase costituiscono le fondamenta su cui l'individuo costruisce la propria vita.

Il sovrappeso e l'eccesso di massa grassa rappresentano un problema critico di salute pubblica, con conseguenze particolarmente negative per i bambini e gli adolescenti in fase di sviluppo. Le stime globali più recenti indicano che oltre il 18% dei bambini e adolescenti tra i 5 e i 19 anni ha un eccesso di peso o è già affetto da obesità. Nel 1975, questa percentuale era solo del 4%, a dimostrazione del rapido incremento del fenomeno negli ultimi decenni, che si configura come una grave e crescente emergenza sanitaria. L'iniziativa europea per il monitoraggio dell'obesità infantile, coordinata dall'Organizzazione Mondiale della Sanità, stima che in Europa la percentuale di bambini tra i 7 e i 9 anni con eccesso di peso sia ancora più elevata: circa il 25%, di



cui l'11% presenta già obesità conclamata. La prevalenza è leggermente maggiore tra i maschi (27% in sovrappeso e 13% obesi), mentre tra le femmine i valori sono più bassi (23% in sovrappeso e 9% obese). L'aumento dell'obesità infantile è attribuito alla diffusione di un'alimentazione ricca di calorie ma povera di nutrienti, alla sedentarietà e alla diminuzione dell'attività fisica. Una scarsa capacità motoria durante l'infanzia può avere gravi conseguenze a lungo termine, non solo sulla salute fisica, ma anche sullo sviluppo globale del bambino. È associata a numerosi problemi di salute, come il diabete di tipo 2, le malattie cardiovascolari, una salute mentale compromessa, depressione e risultati scolastici inferiori.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda che bambini e adolescenti svolgano almeno 60 minuti al giorno di attività motoria di intensità moderata o elevata.

L'attività fisica moderata o intensa è definita dal livello di sforzo con cui il bambino esegue l'attività motoria o sportiva, e che ha effetti positivi aggiuntivi sia sull'efficienza motoria che sulla salute. L'attività di intensità moderata corrisponde a una frequenza cardiaca compresa tra il 50% e il 70% della frequenza cardiaca massima; quella intensa tra il 70% e l'85%. L'intensità può anche essere misurata con l'unità MET (equivalente metabolico del dispendio energetico), dove 1 MET corrisponde al consumo energetico a riposo. Le attività si classificano come moderatamente intense (3-6 MET) o intensamente intense (>6 MET), in base al livello di intensità e al dispendio energetico. L'intensità adeguata può essere raggiunta attraverso diverse attività motorie o sportive, come la corsa, i giochi di squadra o il ciclismo.

Tra le attività motorie di intensità moderata o elevata non si includono solo quelle sportive formali, ma anche il gioco, le sfide motorie e varie attività svolte in famiglia o a scuola, purché eseguite con un livello di sforzo sufficiente.



L'attività fisica regolare combina numerosi effetti positivi:

SALUTE

La riduzione della sedentarietà e l'aumento della quantità e dell'intensità dell'attività fisica hanno un impatto significativo sulla salute generale in tutte le fasce d'età. L'attività fisica regolare aiuta a mantenere un peso corporeo sano e contribuisce a una composizione corporea più favorevole. Riduce il rischio di obesità, malattie cardiovascolari, diabete di tipo 2 e altri fattori di rischio per la salute. Inoltre, migliora sensibilmente la forma fisica generale, che è fondamentale per preservare la salute sia a breve che a lungo termine.

ABITUDINI DEL SONNO

L'attività fisica, in particolare quella svolta all'aperto e alla luce naturale, contribuisce alla regolazione del ritmo biologico interno (ritmo circadiano) e stimola la naturale produzione di melatonina, l'ormone che regola il sonno. Di conseguenza, migliora sia il ritmo che la qualità del sonno. Un buon riposo è essenziale per la salute generale, il benessere mentale e le capacità cognitive, costituendo così una delle basi fondamentali per un benessere duraturo.

SVILUPPO FISICO

Durante l'infanzia, l'attività fisica ha molteplici effetti sullo sviluppo strutturale e funzionale del corpo. Un'attività regolare e sufficientemente intensa stimola una crescita armoniosa e lo sviluppo dei sistemi organici, in particolare quello muscolo-scheletrico, cardiovascolare, respiratorio e ormonale. Il movimento favorisce la mineralizzazione delle ossa, aumentando la densità ossea e riducendo il rischio di problemi scheletrici futuri, e contribuisce a un equilibrio



ottimale tra massa muscolare e grassa. L'attività fisica, insieme a un'alimentazione equilibrata, è fondamentale per mantenere una composizione corporea sana e supportare i processi ormonali necessari a una pubertà e maturazione fisica naturali.

SVILUPPO DELLE CAPACITÀ MOTORIE E ABILITÀ FUNZIONALI

Lo sviluppo e il mantenimento delle capacità motorie durante l'infanzia dipendono fortemente dalle esperienze e dall'interazione con ambienti diversi. Partecipare ad attività come giochi, sport, gioco libero nella natura e attività creative è fondamentale per stimolare un ampio spettro di schemi motori e abilità: coordinazione, forza, equilibrio, velocità, precisione, mobilità e resistenza.

SVILUPPO SOCIALE

L'attività fisica e altre esperienze variegata comprendono spesso relazioni interpersonali che offrono ai bambini preziose opportunità di sviluppo sociale. Il contatto con i coetanei, i giochi condivisi, le attività sportive e le dinamiche di gruppo favoriscono la formazione di amicizie e lo sviluppo delle competenze sociali. In tali contesti si coltivano abilità come la collaborazione, la comunicazione e il lavoro di squadra. Le relazioni interpersonali aiutano anche a ridurre il senso di isolamento e rafforzano il senso di appartenenza, con un impatto positivo sul benessere mentale ed emotivo del bambino.

SVILUPPO PSICOLOGICO

Attività diversificate che offrono ai bambini frequenti contatti con l'ambiente e i coetanei svolgono un ruolo chiave nello sviluppo psicologico ed emotivo. Attraverso queste esperienze, i bambini acquisiscono gradualmente fiducia in sé stessi, autostima e una visione positiva del mondo. Imparano anche ad accettare sia i successi che gli insuccessi, sviluppando così strategie efficaci per affrontare le sfide e gestire lo stress. Tutto ciò rafforza la loro stabilità emotiva e resilienza, preparando il terreno per affrontare situazioni di vita complesse.

SVILUPPO COGNITIVO

L'attività fisica ha effetti positivi sulle funzioni cognitive, tra cui l'attenzione, la memoria e il comportamento. Questi effetti derivano in parte da cambiamenti fisiologici indotti dal movimento, come una migliore circolazione cerebrale e la produzione di ormoni che favoriscono il funzionamento del sistema nervoso. Studi moderni confermano che l'attività motoria regolare stimola lo sviluppo cognitivo, migliora la capacità di concentrazione, la flessibilità cognitiva, la memoria di lavoro e, di conseguenza, il rendimento scolastico.

SALUTE MENTALE

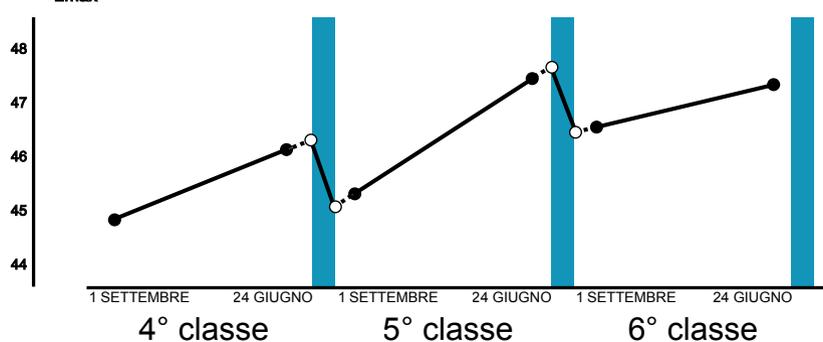
Le ricerche dimostrano che l'attività fisica può alleviare stati d'ansia e depressione e agire anche in modo preventivo. Il movimento regolare riduce la frequenza degli attacchi di panico, mitiga il disagio psicologico e può diminuire i sintomi di iperattività e comportamenti aggressivi. Inoltre, rafforza l'autostima, la fiducia in sé e il senso di valore personale, tutti elementi fondamentali per l'equilibrio mentale e il benessere emotivo di bambini e adolescenti.

PROMOZIONE DI COMPORTAMENTI POSITIVI

Partecipando a diverse attività motorie, i bambini sviluppano schemi mentali positivi, migliorano le proprie abilità motorie e rafforzano la salute fisica, facilitando l'acquisizione di nuove abilità motorie e di vita. Questo processo accresce il senso di successo e competenza, che è fondamentale per mantenere alta la motivazione e la partecipazione. In questo modo si consolidano comportamenti positivi e si promuove uno stile di vita attivo, uno degli obiettivi educativi a lungo termine e una componente chiave dello sviluppo infantile. Gli studi dimostrano che i comportamenti salutari appresi durante l'infanzia tendono a persistere anche in età adulta.

Vacanze, tempo libero e le sfide dell'infanzia moderna

VO_{2max} (ml/kg/min)



Un grafico che mostra le variazioni della capacità aerobica dei bambini. Le aree ombreggiate in blu indicano i periodi di vacanza. I punti neri rappresentano i valori misurati, mentre i punti bianchi rappresentano i livelli di forma fisica previsti, stimati in base alle tendenze pre e post vacanza.

Adattato da: Watson idr. (2019)

La scuola gioca un ruolo fondamentale nello sviluppo del bambino sotto diversi aspetti. In un ambiente strutturato, i bambini hanno numerose opportunità di praticare attività fisica, sia attraverso forme organizzate che attraverso movimenti spontanei, come gli spostamenti tra le aule, l'arrivo e il ritorno da scuola. Considerando che un bambino dorme circa 8–9 ore, trascorre circa il 45% del tempo di veglia a scuola, mentre il restante tempo di veglia è considerato tempo libero o extra-scolastico.

Durante le vacanze estive, la routine quotidiana subisce un cambiamento significativo: il tempo scolastico strutturato si trasforma in tempo libero non strutturato, che in molti casi si raddoppia. Le ricerche confermano che, in un ambiente con meno struttura, controllo e orientamento, i bambini della scuola primaria tendono più frequentemente a fare scelte comportamentali meno favorevoli. Il passaggio da un contesto fortemente strutturato a uno meno organizzato, dove i bambini hanno maggiore libertà nella scelta delle attività, può portare a un aumento del comportamento sedentario, dell'uso degli schermi e a una riduzione dell'attività fisica.

I risultati delle ricerche sono variabili: alcune indicano un aumento dell'attività fisica e una diminuzione della sedentarietà durante le vacanze, altre riportano l'opposto. Tuttavia, la maggior parte concorda sul fatto che il tempo dedicato ad attività fisica di intensità moderata o elevata diminuisce sensibilmente nel periodo estivo. Queste differenze sono fortemente

RACCOMANDAZIONI TEMPORALI PER L'USO DEGLI SCHERMI NEL TEMPO LIBERO

MENO = MEGLIO



ETÀ
0-2



Fino al compimento del secondo anno di età, il bambino non dovrebbe essere esposto agli schermi.

ETÀ
2-5



All'età tra i 2 e i 5 anni, l'uso degli schermi dovrebbe essere limitato a meno di un'ora al giorno, in presenza dei genitori, e il tempo di utilizzo dovrebbe essere proporzionato all'età (meno per i più piccoli, o ancora meglio, nessuno).

ETÀ
6-9



All'età dai 6 ai 9 anni (primo triennio della scuola primaria), il tempo di utilizzo degli schermi nel tempo libero dovrebbe essere limitato a una media massima di un'ora al giorno.

ETÀ
10-12



All'età dai 10 ai 12 anni (secondo triennio della scuola primaria), il tempo di utilizzo degli schermi nel tempo libero dovrebbe essere limitato a una media massima di un'ora e mezza al giorno.

ETÀ
13-18



All'età dai 13 ai 18 anni (terzo triennio della scuola primaria e scuola secondaria), il tempo di utilizzo degli schermi nel tempo libero dovrebbe essere limitato a una media massima di due ore al giorno.

correlate al modo in cui i bambini trascorrono il loro tempo libero.

I dati relativi alla Slovenia mostrano che durante le vacanze estive i bambini registrano una diminuzione dell'attività fisica del 18%. Si osserva un aumento del 5,5% dell'inattività fisica, una riduzione del 53% dell'attività moderata e una riduzione del 45% dell'attività da moderata a intensa. Le ricerche indicano anche che con l'età aumenta la differenza nei comportamenti motori tra il periodo scolastico e quello estivo, e che le bambine sono generalmente meno attive dei bambini. Un numero crescente di studi suggerisce che i bambini tendono ad aumentare di peso durante le vacanze più che durante l'anno scolastico — una tendenza particolarmente marcata nei soggetti già in sovrappeso. Le cause di questo aumento non salutare di peso sono complesse e vanno oltre la sola riduzione dell'attività fisica: includono sesso, età, clima, status socioeconomico della famiglia, disponibilità di programmi sportivi, presenza e motivazione dei genitori.

Una sfida sempre più significativa è rappresentata dal tempo che i bambini trascorrono davanti agli schermi, un fenomeno in continuo aumento, spesso accompagnato dal consumo di alimenti ad alta densità calorica. Con l'evoluzione della scienza e della tecnologia, oggi profondamente integrate nella vita quotidiana, i dispositivi digitali assumono un ruolo sempre più centrale nel lavoro, nell'istruzione e nelle attività quotidiane. Crescere in una società in cui la tecnologia è onnipresente offre certamente molti vantaggi, ma non si devono ignorare i rischi legati a un'esposizione precoce ed eccessiva agli schermi. Il tempo di esposizione agli schermi si riferisce al tempo trascorso davanti a dispositivi elettronici come televisori, smartphone, tablet e computer. Un'esposizione prolungata ha effetti negativi sulla salute fisica e mentale dei bambini, contribuendo a obesità, depressione, disturbi del sonno e altri problemi. I bambini, essendo in una fase di sviluppo intensivo, sono particolarmente vulnerabili a questi effetti, che in loro possono essere più marcati e più difficili da correggere rispetto agli adulti.

Il problema è che in un ambiente poco strutturato, i comportamenti meno sani possono facilmente prendere il sopravvento su quelli più sani (es. preferire comportamenti sedentari all'attività fisica), e spesso si manifestano insieme (es. consumo di snack davanti alla TV). Le

vacanze estive, essendo più lunghe, possono amplificare questi effetti e portare a conseguenze negative sulla salute del bambino.

Tuttavia, le vacanze rappresentano anche una preziosa opportunità per incoraggiare uno stile di vita più attivo e salutare. È importante sottolineare che non è necessario privare i bambini del loro tempo libero o della loro autonomia nelle scelte: ciò che conta è offrire loro quante più opportunità possibili per partecipare ad attività varie, che stimolino un uso attivo del tempo, offrano divertimento e favoriscano una certa indipendenza, attraverso la quale possano esplorare e sviluppare i propri interessi.



COSA MOTIVA I BAMBINI?

La motivazione dei bambini è influenzata da numerosi fattori:

- » **Possibilità di scelta:** Quando un bambino può scegliere se andare in bicicletta, arrampicarsi o semplicemente giocare al parco, percepisce un forte senso di autonomia. Questo stimola una motivazione molto più profonda rispetto alle attività imposte dall'esterno.
- » **Divertimento e gioco:** Le attività che includono elementi ludici, umoristici o creativi sono molto più attraenti. Al contrario, attività troppo strutturate o competitive possono avere un effetto inibitorio, soprattutto nei bambini più piccoli.
- » **Compagnia dei coetanei:** La presenza degli amici è spesso il motivo principale per cui un bambino desidera partecipare a una determinata attività.
- » **Feedback positivo:** I bambini sono motivati quando notano i propri progressi – che si tratti di saltare più in alto, correre più lontano o imparare qualcosa di nuovo. È importante valorizzare l'impegno più che il risultato. Il riconoscimento degli sforzi ha un grande valore per loro.
- » **Lodi e sostegno:** Anche se con la crescita l'approvazione dei pari diventa sempre più importante, un ambiente familiare incoraggiante rimane il fattore più decisivo.

DIVERSI CARATTERI, DIVERSI PERCORSI VERSO IL MOVIMENTO

Ogni bambino è diverso per carattere, interessi ed esperienze pregresse con l'attività fisica. Alcuni sono vivaci e desiderosi di esplorare i limiti del proprio corpo, altri sono più cauti o hanno vissuto esperienze che li hanno resi meno propensi al movimento. Alcuni semplicemente non si identificano come "sportivi" o non amano le forme competitive di attività.

L'obiettivo non è confrontare il bambino con gli altri, ma aiutarlo a trovare modalità di movimento che siano a lui congeniali. Questo può includere:

- » **Attività fuori dal contesto sportivo:** escursioni, esplorazioni nella natura, danza, giardinaggio o arrampicata – tutte esperienze motorie valide, prive della componente competitiva.

- » **Forme leggere e piacevoli di attività:** iniziare con attività meno impegnative può rafforzare la fiducia e, col tempo, accendere l'interesse per attività più dinamiche.
- » **Attività condivise con adulti:** Quando genitori, educatori o allenatori partecipano attivamente, il bambino si sente più sicuro, motivato e connesso. Il sostegno degli adulti significativi facilita l'inclusione e il divertimento.

IL RUOLO DEGLI ADULTI

Spesso, nel tentativo di „aiutare“, gli adulti esercitano troppo controllo: troppi comandi, troppe correzioni. La motivazione fiorisce quando i bambini si sentono ascoltati, compresi e quando le loro idee hanno valore. Ad esempio:

- » Invece di dire „Vai fuori a giocare“, si può chiedere: „Cosa ti piacerebbe fare oggi all'aperto?“
- » Invece di dire „Non è giusto così“, si può dire: „Hai fatto un ottimo tentativo – vuoi che ti mostri un altro modo?“
- » Invece di dire „Dobbiamo muoverci perché fa bene alla salute“, si può chiedere: „Come ti senti dopo aver giocato? Cosa ti è piaciuto di più?“

Questo tipo di comunicazione favorisce la motivazione intrinseca e aiuta a costruire una relazione positiva e duratura con il movimento. Promuovere la motivazione dei bambini a trascorrere vacanze attive richiede comprensione dei loro bisogni e interessi, oltre alla creazione di un ambiente che sostenga la loro motivazione interna. Con strategie adeguate e il giusto sostegno, possiamo aiutarli a sviluppare un atteggiamento positivo verso il movimento, con benefici duraturi per la salute e il benessere generale.

OSEBNI LIST

ime in priimek: Luka Banič Prezime: _____
 Ligo: Čukarje Datum: 11. 11. 2019

KOŠARKARSKO ZNANJE

1. Poligranje	<u>B</u>	8. Odbiranje	<u>A</u>
2. Poligranje v slabšo roko	<u>B</u>	9. Hitrost lovske	<u>F</u>
3. Strel	<u>F</u>	10. Prosti meti	<u>F</u>
4. Tehnika meta	<u>F</u>	11. Protnasled	<u>B</u>
5. Podaja	<u>F</u>	12. Odbira obramba	<u>A</u>
6. Reakcija v napru	<u>F</u>	13. Odbira obramba	<u>F</u>
7. Obramba preta	<u>A</u>	14. Gibanje brez lova	<u>A</u>

KARAKTER

1. Odbira dela	<u>B</u>	4. Vrednotenje rezultatov	<u>F</u>
2. Vrednotit	<u>A</u>	5. Sportni duh / fairplay	<u>B</u>
3. Samozavest	<u>B</u>	6. Timsko delo	<u>A</u>

LESTVICA VEŠE

A	izjemno	B	odlično	C	dobro	D	slabo	E	zelo slabo	F	ni vrednoten
---	---------	---	---------	---	-------	---	-------	---	------------	---	--------------

KOMENTAR TRENERJA: *Zdrava Luka, vtiči svoje moči in sposobnosti v svojih delih. Na učnih igrah, da vse svoje sposobnosti v celoti izkoristiš. Če nisi zadovoljen, te bom naučil, kako se izboljšati. Če nisi zadovoljen, te bom naučil, kako se izboljšati. Če nisi zadovoljen, te bom naučil, kako se izboljšati.*



Rimuovere l'attività fisica durante le vacanze: raccomandazioni per i genitori

Il comportamento del bambino non è solo il risultato del suo carattere o della sua personalità, ma è fortemente influenzato anche dall'ambiente in cui cresce. L'ambiente comprende le relazioni familiari, lo stile educativo, gli amici e le abitudini culturali più ampie. Tutti questi fattori insieme plasmano il modo in cui il bambino pensa, sente e agisce nella vita quotidiana.

È importante che i genitori siano consapevoli del fatto che, attraverso le proprie scelte consapevoli, possono creare un ambiente favorevole allo sviluppo di abitudini sane. Una recente rassegna di studi sottolinea che senza il coinvolgimento attivo della famiglia, i cambiamenti duraturi nel comportamento motorio dei bambini sono molto meno efficaci. Limitarsi a ridurre il tempo sedentario o a vietare l'accesso ai dispositivi digitali non basta a promuovere uno stile di vita più attivo.

Ecco alcuni consigli pratici per i genitori su come favorire l'attività fisica dei bambini e contribuire alla creazione di abitudini sane:

- » **Siate un esempio:** I bambini tendono a imitare i comportamenti degli adulti a loro vicini. Regolano e modellano il proprio comportamento prendendo come riferimento uno standard, spesso rappresentato proprio dai genitori (o fratelli maggiori). Il nostro esempio è uno dei mezzi più efficaci per sensibilizzare e incoraggiare i bambini a muoversi.
- » **Coinvolgetevi personalmente:** Non basta parlare dell'importanza del movimento: è fondamentale che i bambini ci vedano partecipare con entusiasmo alle attività fisiche. Le ricerche dimostrano che i figli di genitori attivi hanno sei volte più probabilità di essere attivi rispetto ai figli di genitori sedentari.
- » **Partecipate come famiglia:** Coinvolgere tutta la famiglia rafforza non solo l'attività fisica, ma anche i legami affettivi. La presenza dei fratelli e sorelle aumenta la partecipazione e l'entusiasmo. Le attività familiari creano ricordi positivi e motivano a ripetere l'esperienza.
- » **Coinvolgete chi si prende cura del bambino:** Comunicate le vostre aspettative anche a nonni, babysitter o altre persone che accudiscono i vostri figli. Le ricerche mostrano che i





bambini trascorrono più tempo in attività sedentarie quando sono accuditi da altri, soprattutto se il tempo trascorso insieme è lungo e frequente. Anche queste figure influenzano lo stile di vita del bambino.

- » **Associare il movimento al gioco e al divertimento:** L'attività fisica non deve essere vista solo come un dovere legato alla salute, ma deve essere connessa al piacere, al gioco, alla compagnia degli amici e all'esplorazione dell'ambiente. Quando il movimento è vissuto come esperienza piacevole, diventa una scelta spontanea, anche per i bambini meno attivi o meno motivati.
- » **Riconoscere gli interessi individuali:** I bambini si differenziano non solo per quanto trovano il movimento interessante, ma anche per gli aspetti che più li attraggono. Alcuni amano la competizione, altri preferiscono attività creative o in solitaria. È importante riconoscere queste differenze e adattare le attività agli interessi personali del bambino.
- » **Offrire varietà e sostegno pratico:** I genitori giocano un ruolo cruciale nell'offrire accesso ad attività diverse – siano esse organizzate o libere. Ciò include supporto concreto come





l'accompagnamento a corsi o attività all'aperto, l'accesso a spazi adeguati o a semplici attrezzature sportive.

- » **Lodare l'impegno, non solo i risultati:** Le aspettative dei genitori influenzano fortemente l'autostima del bambino. Se un bambino percepisce di non essere all'altezza, può sentirsi scoraggiato e perdere interesse per l'attività. Valorizzare l'impegno rafforza la fiducia in sé stessi e la motivazione a continuare a muoversi.

I 10 COMANDAMENTI PER I GENITORI CHE VOGLIONO SOSTENERE L'ATTIVITÀ FISICA DEI LORO FIGLI DURANTE LE VACANZE

- » Sii un esempio positivo! Le azioni parlano più forte delle parole. Se tu sei attivo, lo sarà anche tuo figlio.
- » Muoviti insieme a tuo figlio! Rendete l'attività fisica una routine divertente, non un dovere.
- » Muovetevi in famiglia! Coinvolgi fratelli, sorelle e tutti i membri della famiglia – insieme è più facile e più divertente.
- » Associa il movimento al gioco e alla socialità! Per il bambino, muoversi significa giocare, esplorare e ridere – non “allenarsi”.
- » Adatta le attività agli interessi del bambino! Osserva ciò che lo appassiona e sostienilo in quelle scelte.
- » Non imporre, ma rendi possibile! Offri varie opzioni e lascia che sia il bambino a scegliere.
- » Coinvolgi anche i nonni! Parla con loro e chiedi il loro aiuto nel promuovere l'attività fisica durante il tempo che trascorrono insieme.
- » Garantisci l'accesso al movimento! Fornisci trasporto, attrezzatura e un ambiente sicuro per giocare e muoversi.
- » Loda l'impegno, non solo i risultati! Ogni passo è importante, anche se non è il più veloce o il più alto.
- » Crea un'atmosfera positiva! Il movimento deve essere un'occasione di gioia, non un obbligo.



Promuovere l'attività fisica durante le vacanze: raccomandazioni per la comunità locale

CREARE PROGRAMMI BASATI SU LINEE GUIDA PROFESSIONALI

Coinvolgere i bambini in programmi ben progettati, condotti secondo i principi pedagogici, garantisce che l'esperienza sia positiva, piacevole e utile allo sviluppo di un atteggiamento favorevole verso l'attività fisica e lo sport. Sia i programmi di centri estivi con focus motorio che i campi sportivi dovrebbero essere basati su raccomandazioni esperte, come le *Linee guida slovene per l'attività fisica di bambini e adolescenti* (Hadžič et al., 2014), e documenti di riferimento come il curriculum scolastico per l'educazione fisica.

GARANTIRE FINANZIAMENTI ADEGUATI E SOSTENERE OPERATORI COMPETENTI

I programmi sportivi estivi possono essere (co) finanziati dalle comunità locali tramite il programma annuale per lo sport. Il coinvolgimento dei bambini in programmi sportivi durante le vacanze è anche un obiettivo strategico nazionale, incluso nella *Risoluzione sul programma nazionale per lo sport nella Repubblica di Slovenia per il periodo 2026–2035*. L'obiettivo strategico 3.1.1 prevede l'aumento dell'offerta e della partecipazione del 15% nei programmi sportivi estivi per bambini e famiglie.

Le comunità locali possono sostenere questi programmi anche tramite fondi fuori dal bilancio sportivo, come voci specifiche del bilancio comunale, bandi per la qualità e l'innovazione dei progetti, o l'offerta di infrastrutture pubbliche (palestre, cucine scolastiche, ecc.). Le attività possono essere realizzate direttamente dai centri sportivi comunali o in collaborazione con associazioni sportive locali, scuole o altri enti esterni.

COMUNICARE TEMPESTIVAMENTE L'OFFERTA ALLA CITTADINANZA

Una comunicazione chiara e puntuale da parte degli organizzatori è fondamentale per aiutare le famiglie a pianificare in anticipo le vacanze attive dei figli. Quando le famiglie sono informate in tempo, possono discutere e concordare i programmi, preparare adeguatamente il bambino e motivarlo alla partecipazione.

PRESENTARE E VALORIZZARE LE INFRASTRUTTURE LOCALI

Le comunità locali gestiscono e pianificano l'infrastruttura del territorio. Sebbene le grandi strutture sportive richiedano investimenti, è molto utile sfruttare l'infrastruttura pubblica esistente, spesso inutilizzata durante le vacanze (es. spazi scolastici, palestre, cucine, aree verdi).

Promuovere visivamente e informativamente le aree sportive e ricreative locali aiuta le famiglie a trovare spazi per l'attività fisica quotidiana nel proprio comune.



POLETO POČITNIŠKO VARSTVO 2025

OŠ BREZOVICA
Prijave do **30.5.2025 na:**
livia.liberte@gmail.com

PON-PET 7.00-16.30
3 obroki (zajtrk, malica, kosilo)

DNEVNO VARSTVO OŠ BREZOVICA

IZMENA 1
30.6–4.7.

IZMENA 2
7.7.–11.7.

Aktivnosti:

- 🏆 šport
- 🏀 prosta igra
- 🎨 ples
- 🎵 ustvarjanje
- 🎧 glasba

LETOVANJE

PLESNI KAMP KRK,
Vantačiči, Hostel DUB
4.8.–9.8.2025

- 5 x polni penzion
- prevoz
- ples
- gimnastika
- kopanje
- ustvarjanje

VEČ INFO: LIVIA.LIBERTE@GMAIL.COM | TEL.: 041 439 063 (Kaja)

AKTIVNE POČITNICE

- Športni in medgeneracijski park Postaja
- Športni park Brezovica
- Športni park Radna
- Bike park Radna
- Fajtov breg
- Debeli vrh - Žaba
- Gradišče
- Pasji park Brezovica
- Opazovalnica Hangar
- Promenada Brezovica
- Učilnica na prostem Stara Štreka
- Rekreacijsko stičišče Transformator
- Skavtski poligon
- Pitnik
- Podhod/nadhod



PROMUOVERE IL MOVIMENTO ATTRAVERSO EVENTI ORGANIZZATI

La comunità può stimolare l'attività fisica organizzando eventi come giornate sportive per famiglie, escursioni, giornate della salute, ecc. Questi eventi puntano a promuovere il movimento attraverso il divertimento, la socializzazione e il rafforzamento del senso di comunità.





Pianificare vacanze attive e ricche di esperienze

Pianificare il tempo libero insieme ai bambini è una strategia fondamentale per aumentare il loro interesse, motivazione e veselje nelle attività, creando un'attesa positiva per un'estate piena di movimento, avventure e scoperte.

COME PIANIFICARE VACANZE VISSUTE E ATTIVE – ALCUNI CONSIGLI PRATICI:

Controlliamo il nostro calendario e creiamo un piano delle attività

Il tempo durante le vacanze passa in fretta, soprattutto quando non ci sono orari imposti. Per questo è utile pianificare in anticipo: consultiamo il calendario familiare e programmiamo i periodi liberi, weekend compresi. Suddividiamo le vacanze per settimane e giorni, stabilendo attività principali per ciascun periodo.

Valutiamo le nostre possibilità e desideri

Secondo le nostre possibilità, ci confrontiamo con il bambino sui suoi desideri e cerchiamo di armonizzarli con i nostri. Riflettiamo se trascorreremo le giornate in modo attivo nell'ambiente domestico oppure al mare, in montagna o altrove.

Se stiamo valutando vacanze di più giorni, pensiamo se preferiamo il campeggio, l'affitto di un appartamento o una sistemazione organizzata.

Se riteniamo di avere meno giorni liberi dal lavoro rispetto alla durata delle vacanze scolastiche del nostro bambino, verifichiamo le possibilità di iscriverlo a campi estivi diurni o residenziali, oppure a servizi di babysitting. Possiamo anche valutare se è possibile organizzarsi con amici di famiglia o se i nonni possono dare una mano.



Se il bambino trascorre parte della giornata da solo, è importante pianificare con lui alcune attività oppure concordare ciò che farà durante la nostra assenza, fino al nostro rientro a casa.

Per le attività a casa, possiamo pianificare giornate attive con un programma e un orario ben definiti. Nei fine settimana approfittiamo dell'ambiente circostante o organizziamo escursioni in montagna, al mare, in fattoria o alla scoperta di attrazioni naturali. Se desideriamo vacanze attive di più giorni, vale la pena considerare attività come il campeggio, i campi estivi o altre iniziative organizzate.

Conoscere le caratteristiche e gli interessi del proprio gruppo target è fondamentale: adattiamo il nostro approccio in modo che sia il più possibile coerente con le loro motivazioni e i loro bisogni.

Stabiliamo obiettivi e sfide insieme al bambino

Le vacanze offrono grandi possibilità di crescita. I bambini possono:

- » vivere nuove esperienze (es. provare l'arrampicata),
- » imparare qualcosa di utile (es. cucinare all'aperto),
- » migliorare in un'attività (es. nuotare più velocemente),
- » sperimentare emozioni positive (es. sentirsi indipendenti),
- » stabilire abitudini sane (es. fare movimento ogni giorno),
- » socializzare (es. migliorare le competenze relazionali).

Rendiamo le giornate varie e ricche:

- » motorie: escursioni, nuoto, giochi con la palla, caccia al tesoro,
- » creative: dipingere sassi, costruire rifugi, cucinare all'aperto,
- » naturalistiche: esplorare piante, osservare animali,
- » sociali: giochi di gruppo e condivisione.

Verifichiamo se nella nostra zona e nella comunità locale sono disponibili attività organizzate per le vacanze, magari anche gratuite, dedicate ai bambini.

Numerose comunità locali, durante le vacanze, offrono la possibilità di coinvolgere i bambini in attività organizzate. Alcune di queste possono essere addirittura gratuite, altre parzialmente finanziate. Molte associazioni, enti e altre organizzazioni propongono servizi di assistenza durante le vacanze, campi estivi o giornate di attività alle quali possiamo iscrivere i nostri figli.

Assicuriamoci di fornire al bambino l'attrezzatura (sportiva) adeguata e di qualità per partecipare ad attività di tipo sportivo, poiché ciò contribuirà notevolmente al suo progresso e, soprattutto, a vivere un'esperienza più piacevole e positiva.

Parliamo delle esperienze vissute

Le esperienze vissute insieme, così come quelle che il bambino vive autonomamente partecipando ad attività, contribuiscono in modo significativo al suo sviluppo.

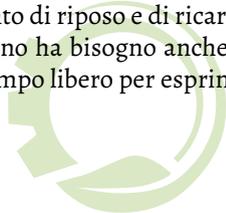




Parliamo delle esperienze condivise, definiamo insieme nuovi obiettivi e sfide, riviviamo i momenti più belli. Lasciamo che il bambino ci racconti delle sue esperienze con gli amici, dei suoi progressi nella scuola sportiva e dei suoi desideri per le attività future.

Non dimentichiamo che anche il riposo è importante

Le vacanze sono anche un momento di riposo e di ricarica per affrontare nuovi impegni e fatiche. Non dimentichiamo che il bambino ha bisogno anche di riposarsi, a volte semplicemente della nostra vicinanza, e di avere del tempo libero per esprimere la propria creatività in modo autonomo.





Conclusione

Le vacanze sono un momento dell'anno atteso da tutti i bambini. Sono giorni rilassati, ricchi di nuove esperienze, un periodo in cui i genitori possono trascorrere più tempo con i propri figli, rafforzare i legami familiari e offrire loro opportunità per vivere, scoprire e imparare.

Con questo manuale, gli autori hanno voluto sensibilizzare sull'importanza di considerare le vacanze anche come un periodo in cui, secondo numerose ricerche, si registra una diminuzione dell'attività fisica nei bambini, accompagnata da un aumento del tempo trascorso seduti e davanti agli schermi – fattori che possono avere molteplici effetti negativi sullo sviluppo del bambino.

Una buona pianificazione delle vacanze, la condivisione di idee e desideri, e il sostegno attivo della famiglia sono elementi chiave per rendere questo periodo un'esperienza preziosa e memorabile. Con la scelta di contenuti motori e sportivi adeguati e un supporto genitoriale positivo, possiamo contribuire allo sviluppo motorio dei nostri figli, alla loro efficienza fisica e, soprattutto, al rafforzamento della loro salute.

Letteratura utilizzata e consigliata

- Beets, M. W., Burkart, S., Pfluederer, C., Adams, E., Weaver, R. G., Armstrong, B., Brazendale, K., Zhu, X., McLain, A., Turner-McGrievy, B., Pate, R., Kaczynski, A., Fairchild, A., Saelens, B., e Parker, H. (2024). Differences in elementary-age children's accelerometer-measured physical activity between "school and summer: Three-year findings from the What's UP (Undermining Prevention) with summer observational cohort study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 21(1), 86. <https://doi.org/10.1186/s12966-024-01637-z>
- Biddle, S. J. H., Ciaccioni, S., Thomas, G., e Vergeer, I. (2019). Physical activity and mental health in children and adolescents: An updated review of reviews and an analysis of causality. *Psychology of Sport and Exercise*, 42, 146–155. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.08.011>
- Brazendale, K., Beets, M. W., Weaver, R. G., Pate, R. R., Turner-McGrievy, G. M., Kaczynski, A. T., Chandler, J. L., Bohnert, A., e von Hippel, P. T. (2017). Understanding differences between summer vs. school obesogenic behaviors of children: The structured days hypothesis. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14(1), 100. <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0555-2>
- Brown, H. E., Atkin, A. J., Panter, J., Wong, G., Chinapaw, M. J. M., e van Sluijs, E. M. F. (2016). Family-based interventions to increase physical activity in children: A systematic review, meta-analysis and realist synthesis. *Obesity Reviews: An Official Journal of the International Association for the Study of Obesity*, 17(4), 345–360. <https://doi.org/10.1111/obr.12362>
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J.-P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P. C., DiPietro, L., Ekelund, U., Firth, J., Friedenreich, C. M., Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, P. T., ... Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, 54(24), 1451–1462. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
- Donnelly, J. E., Hillman, C. H., Castelli, D., Etnier, J. L., Lee, S., Tomporowski, P., Lambourne, K., e Szabo-Reed, A. N. (2016). Physical activity, fitness, cognitive function, and academic achievement in children: A systematic review. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 48(6), 1197–1222. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000000901>
- Drenowatz, C., Ferrari, G., e Greier, K. (2021). Changes in physical fitness during summer months and the school year in Austrian elementary school children: A 4-year longitudinal study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(13), 6920. <https://doi.org/10.3390/ijerph18136920>
- Eglitis, E., Simpson, C., Singh, B., Olds, T., Machell, A., Virgara, R., Richardson, M., Brannelly, K., Grant, A., Gray, J., Wilkinson, T., Rix, Z., e Maher, C. (2024). Effect of summer holiday programs on children's mental health and well-being: Systematic review and meta-analysis. *Children (Basel, Switzerland)*, 11(8), 887. <https://doi.org/10.3390/children11080887>
- Eglitis, E., Singh, B., Olds, T., Virgara, R., Machell, A., Richardson, M., Brannelly, K., Grant, A., Gray, J., Wilkinson, T., Rix, Z., Tomkinson, G. R., e Maher, C. (2024). Health effects of children's summer holiday programs: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 21(1), 119. <https://doi.org/10.1186/s12966-024-01658-8>
- Emm-Collison, L. G., Lewis, S., Reid, T., Matthews, J., Sebire, S. J., Thompson, J. L., e Jago, R. (2019). Physical
-

- activity during the school holidays: Parent perceptions and practical considerations. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(10), 1697. <https://doi.org/10.3390/ijerph16101697>
- Ferguson, T., Curtis, R., Frayse, F., Olds, T., Dumuid, D., Brown, W., Esterman, A., e Maher, C. (2023). How do 24-h movement behaviours change during and after vacation? A cohort study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 20(1), 24. <https://doi.org/10.1186/s12966-023-01416-2>
- Frech, A. (2012). Healthy behavior trajectories between adolescence and young adulthood. *Advances in Life Course Research*, 17(2), 59–68. <https://doi.org/10.1016/j.alcr.2012.01.003>
- Gram, M. (2005). Family holidays: A qualitative analysis of family holiday experiences. *Scandinavian Journal of Hospitality and Tourism*, 5(1), 2–22. <https://doi.org/10.1080/15022250510014255>
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., e Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: A pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants. *The Lancet: Child and Adolescent Health*, 4(1), 23–35. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30323-2](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30323-2)
- Hadžić, V., Battelino, T., Pistotnik, B., Pori, M., Šajber, D., Žvan, M., Škof, B., Jurak, G., Dervišević, E., e Bratina, N. (2014). Slovenske smernice za telesno dejavnost otrok in mladostnikov. *Slovenska pediatrija*, 21, 148–163.
- Hilbrecht, M., Shaw, S., Delamere, F., e Havitz, M. (2010). Experiences, perspectives, and meanings of family vacations for children. *Leisure/Loisir*, 32(2), 541–571. <https://doi.org/10.1080/14927713.2008.9651421>
- Hosokawa, R., Fujimoto, M., e Katsura, T. (2023). Parental support for physical activity and children's physical activities: A cross-sectional study. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 15, 90. <https://doi.org/10.1186/s13102-023-00700-9>
- Jongenelis, M. I., Budden, T., Jackson, B., Christian, H., Nathan, A., Coall, D., e Glassenbury, E. (2024). Australian children's physical activity and screen time while in grandparental care. *Australian and New Zealand Journal of Public Health*, 48(3), 100146. <https://doi.org/10.1016/j.anzjph.2024.100146>
- MacKelve, K. J., Petit, M. A., Khan, K. M., Beck, T. J., e McKay, H. A. (2004). Bone mass and structure are enhanced following a 2-year randomized controlled trial of exercise in prepubertal boys. *Bone*, 34(4), 755–764. <https://doi.org/10.1016/j.bone.2003.12.017>
- Moore, L. L., Lombardi, D. A., White, M. J., Campbell, J. L., Oliveria, S. A., in Ellison, R. C. (1991). Influence of parents' physical activity levels on activity levels of young children. *The Journal of Pediatrics*, 118(2), 215–219. [https://doi.org/10.1016/S0022-3476\(05\)80485-8](https://doi.org/10.1016/S0022-3476(05)80485-8)
- Moreno, J. P., Johnston, C. A., in Woehler, D. (2013). Changes in weight over the school year and summer vacation: Results of a 5-year longitudinal study. *The Journal of School Health*, 83(7), 473–477. <https://doi.org/10.1111/josh.12054>
- Nagy, L. C., Faisal, M., Horne, M., Collings, P., Barber, S., e Mohammed, M. (2019). Factors associated with accelerometer measured movement behaviours among white British and south Asian children aged 6–8 years during school terms and school holidays. *BMJ Open*, 9, e025071. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2018-025071>
- O'Connor, T. M., Jago, R., e Baranowski, T. (2009). Engaging parents to increase youth physical activity a systematic review. *American Journal of Preventive Medicine*, 37(2), 141–149. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2009.04.020>
- Sollerhed, A.-C., e Hedov, G. (2021). Active parents-active children: A study among families with children and adolescents with down syndrome. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(2), 660. <https://doi.org/10.3390/ijerph18020660>
- Staiano, A. E., Broyles, S. T., e Katzmarzyk, P. T. (2015). School term vs. school holiday: Associations with children's physical activity, screen-time, diet and sleep. *International Journal of Environmental Research and*

Public Health, 12(8), 8861–8870. <https://doi.org/10.3390/ijerph120808861>

- Su, D. L. Y., Tang, T. C. W., Chung, J. S. K., Lee, A. S. Y., Capio, C. M., e Chan, D. K. C. (2022). Parental influence on child and adolescent physical activity level: A meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(24), 16861. <https://doi.org/10.3390/ijerph192416861>
- Šuklje Erjavec, I., Kozamernik, J., e Žlender, V. (2020). *Ven za zdravje: priručnik za načrtovanje zelenih površin za spodbujanje telesne dejavnosti in zdravega življenjskega sloga*. Urbanistični inštitut Republike Slovenije
- Tanaka, C., Reilly, J. J., Tanaka, M., e Tanaka, S. (2016). Seasonal changes in objectively measured sedentary behavior and physical activity in Japanese primary school children. *BMC Public Health*, 16(1), 969. <https://doi.org/10.1186/s12889-016-3633-5>
- Vander Ploeg, K. A., Kuhle, S., Maximova, K., McGavock, J., Wu, B., e Veugeliers, P. J. (2013). The importance of parental beliefs and support for pedometer-measured physical activity on school days and weekend days among Canadian children. *BMC Public Health*, 13, 1132. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-1132>
- Volmut, T., Pišot, R., Planinšec, J., e Šimunič, B. (2021). Physical activity drops during summer holidays for 6- to 9-year-old children. *Frontiers in Public Health*, 8. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2020.631141>
- von Hippel, P. T., Powell, B., Downey, D. B., e Rowland, N. J. (2007). The effect of school on overweight in childhood: Gain in body mass index during the school year and during summer vacation. *American Journal of Public Health*, 97(4), 696–702. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2005.080754>
- Watson, A., Maher, C., Golley, R., Dumuid, D., Manson, A., Tomkinson, G., Frayssé, F., e Olds, T. (2023). Children's activity and diet behaviours in the summer holidays versus school year. *Pediatric Obesity*, 18(7), e13029. <https://doi.org/10.1111/ijpo.13029>
- Watson, W. H. (2012). Family systems. V V. S. Ramachandran (ur.), *Encyclopedia of human behavior* (2. ed., pp. 184–193). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-375000-6.00169-5>
- World Health Organization. (2024, 29 novembre). *New WHO/Europe fact sheet highlights worrying post-COVID trends in childhood obesity*. <https://www.who.int/europe/news/item/29-11-2024-new-who-europe-fact-sheet-highlights-worrying-post-covid-trends-in-childhood-obesity>
- Woods, A. J., Probst, Y. C., Norman, J., Wardle, K., Ryan, S. T., Patel, L., Crowe, R. K., e Okely, A. D. (2022). Correlates of physical activity and sedentary behaviour in children attending before and after school care: A systematic review. *BMC Public Health*, 22, 2364. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-14675-8>
- Zeng, N., Ayyub, M., Sun, H., Wen, X., Xiang, P., in Gao, Z. (2017). Effects of physical activity on motor skills and cognitive development in early childhood: A systematic review. *BioMed Research International*, 2760716. <https://doi.org/10.1155/2017/2760716>

Allegato: alcune idee per rendere le vacanze più divertenti

GIOCHI DI MOVIMENTO

Campana (Ristanc)

NUMERO DI GIOCATORI:

minimo 2

MATERIALE

gessetto, sassolino

SPAZIO

cortile, marciapiede o campo da gioco

La “campana” è un gioco che stimola il movimento e la creatività dei bambini. Con un gessetto si disegnano a terra dei quadrati numerati in sequenza. Il gioco inizia lanciando un sassolino nel primo quadrato (numero 1), poi si salta da un quadrato all'altro fino alla fine del percorso, e si ritorna indietro raccogliendo il sassolino. Nella giocata successiva, il sassolino si lancia nel quadrato successivo (numero 2), e così via. Il turno passa al giocatore successivo se il primo calpesta una linea o sbaglia a lanciare il sassolino nel quadrato giusto.

Varianti del gioco: saltare su entrambi i piedi (con salto divaricato nei quadrati doppi, es. 4-5 e 8-9), saltare su un piede solo, saltare all'indietro, giocare con gli occhi bendati.

Elastico (Gumitvist)

NUMERO DI GIOCATORI:

almeno 3 (in caso di necessità anche 2, se si fissa un'estremità dell'elastico a un palo o a una sedia)

MATERIALE

elastico lungo 4-6 metri con le estremità annodate

SPAZIO

cortile, palestra

L'elastico è un gioco semplice e divertente, ideale anche per le vacanze – si ripone facilmente in valigia!

Due giocatori posizionano l'elastico intorno alle caviglie, tenendolo leggermente teso. Il terzo giocatore inizia a saltare secondo una sequenza prestabilita. Una volta completata la prima sequenza, si passa alla successiva. A ogni nuova sequenza, l'elastico si alza di livello – fino alle ginocchia, ai glutei, alla vita, e infine sotto le ascelle. Chi durante i salti tocca l'elastico o sbaglia la sequenza viene eliminato o deve ricominciare dall'inizio.

Le varianti del gioco variano da regione a regione. Una delle più conosciute prevede salti accompagnati da una filastrocca. Ecco un esempio:

- » USA – Salta con ogni piede su un lato dell'elastico.
- » USA – Salta a piedi uniti con l'elastico tra le gambe.
- » USA – Ripeti il primo salto.
- » USA – Ripeti il secondo.
- » PIPI – Salta a piedi uniti al centro, tra i due elastici.
- » DUGA – Salta a piedi uniti con entrambi gli elastici tra le gambe.
- » ČARA – Con gli elastici tra le gambe, gira su te stesso di 180° (l'elastico si avvolge attorno alle gambe).
- » PA – Salta indietro alla posizione iniziale, fuori dall'elastico, e slega le gambe al volo.

Šlik šlak šlok

NUMERO DI GIOCATORI

almeno 3

MATERIALI

elastico per saltare (o una fettuccia lunga 4–6 metri con le estremità annodate)

SPAZIO

cortile

Due giocatori si posizionano uno di fronte all'altro e tengono l'elastico con entrambe le mani. Recitano insieme: ŠLIK ŠLAK ŠLOK, NAJ BO PIKA ALI STOP mentre intrecciano l'elastico. Al comando „Stop!“ del terzo giocatore, i due fermi allargano l'elastico in orizzontale. L'obiettivo del terzo è passare attraverso l'elastico senza toccarlo. Chi lo tocca, esce o riprova.

Biglie (Frnikole)

NUMERO DI GIOCATORI

almeno 2

MATERIALE

biglie, gessetto

SPAZIO

prato, cortile

Gioco delle biglie (Frnikolanje): Questo gioco è più adatto a superfici non asfaltate, poiché è più facile scavare una piccola buca nel terreno. Se ciò non è possibile, si può disegnare un cerchio con il gesso. A circa due o tre metri dalla buca, si traccia una linea. I giocatori si posizionano su questa linea e, a turno, cercano di far rotolare una, due o tre biglie (il numero può essere deciso in anticipo) nella buca. Il primo che riesce a far entrare una biglia nella buca ha il diritto di provare a spingere, con un colpo del dito, le biglie rimaste fuori nella buca. Se non ci riesce, è il turno del secondo giocatore che ha centrato la buca. Se nessuno riesce a fare centro, si decide l'ordine con il sorteggio. Il giocatore che riesce a spingere l'ultima biglia nella buca vince e può tenere tutte le biglie.

Caccia alle biglie (Lov na frnikole): Ogni giocatore gioca con un numero stabilito di biglie. Il primo lancia la propria biglia da una linea prestabilita. Il secondo giocatore cerca di colpire la biglia del primo con la propria. Se ci riesce, entrambe le biglie diventano sue. Se non la colpisce, deve lasciare la sua biglia sul campo. Il giocatore successivo ha ora due bersagli. Se colpisce una biglia, può decidere se tentare di colpire anche l'altra. Naturalmente, rischia di perdere anche la biglia appena guadagnata. A seconda del numero di giocatori, bisogna decidere in anticipo quanti turni si giocheranno.

Saltare sul sentiero nel bosco

NUMERO DI GIOCATORI

almeno 2

MATERIALE

10 rami caduti

SPAZIO

sentiero nel bosco

Attività familiare

Posizionate i rami trasversalmente sul sentiero nel bosco a distanze di passi piccoli. Le distanze non devono essere troppo grandi. Sorteggiate chi inizia. Il primo saltatore salta su una gamba per tutta la lunghezza stabilita, facendo attenzione a non toccare nessun ramo. Una volta completato il percorso, può scegliere uno dei rami posizionati. Se, per esempio, sceglie il terzo ramo, lo raccoglie da terra e lo riposiziona (sempre alla stessa distanza) alla fine della fila. Per il secondo saltatore il compito diventa un po' più difficile: deve infatti saltare la distanza tra il secondo e il quarto ramo senza toccare nessuno dei due. Poi anche lui può scegliere un ramo e posizionarlo alla fine della fila, senza però aumentare nessuna delle distanze già esistenti tra i rami. Vince chi riesce a saltare l'intero percorso su una gamba senza commettere errori.

Bingo naturale

NUMERO DI GIOCATORI

almeno 2

MATERIALE

schede bingo, penne

SPAZIO

bosco

Prima di andare nel bosco, l'insegnante/animatore/genitore prepara delle "schede bingo". Su ogni scheda sono elencati oggetti naturali del bosco (ad esempio: pigna, foglia di felce, muschio, formica, ecc.). Prima della passeggiata, distribuisce ai bambini le schede bingo e delle penne. Durante la passeggiata, i bambini devono trovare tutti gli oggetti riportati sulla loro scheda (senza barare). Chi trova per primo tutti gli oggetti è il vincitore.

Twister (+ creazione di quadrati e tabellone segnapunti)

NUMERO DI GIOCATORI

almeno 3

MATERIALE

quadrati colorati (6x4), tabella girevole, nastro adesivo

SPAZIO

palestra

Tagliate e colorate da soli i quadratini e create il tabellone segnapunti.

Incollate i quadrati sul pavimento (6 x 4). L'insegnante/animatore o uno dei bambini fa girare l'indicatore e annuncia un movimento (ad esempio, mano destra sul rosso). Tutti gli altri bambini eseguono contemporaneamente quel movimento (posizionano quella parte del corpo sul colore scelto). L'indicatore continua a girare e ogni volta viene deciso un nuovo movimento. Su un quadrato possono esserci più parti del corpo di giocatori diversi. Durante il gioco non è permesso cadere, appoggiarsi sui gomiti o sulle ginocchia, né sedersi. Se un giocatore cade o non riesce a eseguire il movimento, è eliminato. Vince chi rimane per ultimo in piedi senza cadere.

Numeri veloci (Hitre številke)

NUMERO DI GIOCATORI

almeno 6

MATERIALE

foulard o coni

SPAZIO

cortile o palestra

I bambini vengono divisi in gruppi di tre. Due terzetti si posizionano uno di fronte all'altro a circa 10 metri di distanza. A metà strada, tra i due gruppi, si mette a terra un fazzoletto o un cono. A ciascun bambino nel terzetto viene assegnato un numero da uno a tre.

L'insegnante/animatore grida un numero, ad esempio "Tre!". Tutti i bambini con il numero tre corrono rapidamente verso il fazzoletto e cercano di prenderlo oppure di inseguire e toccare il bambino che l'ha afferrato, prima che riesca a tornare indietro alla propria squadra con il fazzoletto. Chi riesce a prendere il fazzoletto e tornare alla propria squadra senza essere toccato, oppure chi tocca il bambino con il fazzoletto prima che torni indietro, conquista un punto per il proprio terzetto. Vince il terzetto che per primo raggiunge cinque punti.

Contrabbando (Tihotapljenje)

NUMERO DI GIOCATORI

almeno 8

MATERIALE

„tesoro“ (sacchetto)

SPAZIO

cortile, palestra, bosco

Prima di iniziare il gioco, si formano due squadre. Il gruppo dei contrabbandieri ha l'obiettivo di portare oltre il confine (la linea del traguardo) un tesoro (un sacchetto con "oro o diamanti"). Davanti a questa linea si trovano i poliziotti di frontiera, che la sorvegliano attentamente. Se un contrabbandiere si avvicina al confine, i poliziotti cercano di fermarlo. Allo stesso tempo, devono osservare con attenzione per capire quale contrabbandiere ha il tesoro con sé. Per i contrabbandieri è fondamentale passarsi abilmente il tesoro e distrarre i poliziotti, così da riuscire a farlo arrivare oltre il confine. Se ci riescono, vincono loro. Se invece il tesoro viene intercettato dai poliziotti, vincono i poliziotti.

Atomi e molecole

NUMERO DI GIOCATORI

almeno 10

SPAZIO

cortile o palestra

Si scelgono due “atomi” che inizieranno a fare i prenditori. Gli atomi amano unirsi, soprattutto quelli di polarità opposta. Gli atomi possono catturare qualsiasi giocatore del sesso opposto. Quando un atomo cattura un altro, formano una molecola e continuano a giocare insieme come coppia di prenditori. Il terzo atomo può essere sia un maschio che una femmina. La molecola di tre atomi si dispone a “panino” (due bambine tengono un bambino in mezzo o viceversa). Questa molecola cerca di catturare un quarto atomo, che deve essere del sesso opposto rispetto al terzo. Le molecole di tre atomi sono lente, quindi i loro componenti devono collaborare bene per riuscire a catturare gli atomi liberi.

Quando una molecola raggiunge quattro atomi, diventa troppo pesante e si divide: il terzo e il quarto atomo si staccano insieme e formano una nuova molecola. Il gioco termina quando tutti gli atomi singoli sono stati catturati. Se non ci sono più atomi del sesso richiesto, le molecole possono catturare qualsiasi atomo, indipendentemente dal sesso.

Mini olimpiadi – Giochi a staffetta

NUMERO DI GIOCATORI

almeno 12

MATERIALE

secchi, coni, sacchi, palloncini, racchette, foulard, corda, cartone, colori

SPAZIO

prato, cortile

La competizione può essere collegata alla creatività: ogni gruppo crea prima la propria zattera di salvataggio o auto di cartone, e poi gareggia con essa in un percorso a ostacoli.

I giochi a staffetta sono sempre divertenti! Ecco alcune idee per sfide da proporre — naturalmente, l'unico limite è la vostra fantasia:

- » staffetta con i secchi (Chi riempie per primo il proprio secchio?)
- » staffetta con equilibrio (trasporto di oggetti sulla testa)
- » salti nei sacchi (si possono usare anche sacchi della spazzatura)
- » gara con le carriole (un bambino fa la carriola, l'altro lo tiene per le gambe)
- » corsa con palloncini (colpire il palloncino con una racchetta da badminton)
- » staffetta per stendere i fazzoletti (appenderli a una corda il più in fretta possibile)
- » scialuppa di salvataggio (costruzione della propria “scialuppa” di cartone + percorso a ostacoli)

Medusa

NUMERO DI GIOCATORI

almeno 4

MATERIALE

palla

SPAZIO

mare

Attività in famiglia

Tutti i giocatori si tengono per mano e si dispongono in cerchio nell'acqua. Al centro del cerchio galleggia una medusa. Potete usare, ad esempio, una palla non troppo grande per rappresentare la medusa. Ora ciascuno cerca di far toccare la medusa a un altro compagno tirandolo o spingendolo, stando però attento a non toccarla lui stesso. Chi tocca per primo la medusa si “scotta” ed è eliminato (potete anche stabilire una penitenza dopo la quale il giocatore eliminato può rientrare in gioco).

Hop-hop con l'asciugamano

NUMERO DI GIOCATORI

2-4

MATERIALE

asciugamano, palla

SPAZIO

spiaggia

Attività in famiglia

Due giocatori tengono un asciugamano teso e vi pongono sopra una palla, che devono lanciare e riprendere a ritmo.

» Variante: cercare di lanciare la palla il più in alto possibile senza farla cadere.

» Versione avanzata: due coppie si passano la palla da un asciugamano all'altro.

L'uomo vivo – non ti arrabbiare!

NUMERO DI GIOCATORI

almeno 8

MATERIALE

panche, coni, corde, ostacoli, tappetini...

SPAZIO

palestra

Potete creare da soli un grande dado da gioco usando il cartone.

Dividiamo i bambini in quattro gruppi. Il gioco „L'uomo vivo, non arrabbiarti“ si svolge sotto forma di un percorso a ostacoli.

Preparate un poligono in cui ogni attrezzo sportivo rappresenta una casella. Per rendere il gioco più interessante, aggiungete anche caselle premio e penalità. Ad esempio, se ci si ferma su una panca o una trave, ci si sposta avanti o indietro, guadagnando o perdendo alcune caselle. Nel percorso includiamo anche diverse prove motorie e cognitive (ad esempio calcoli), che portano anch'esse a penalità o premi. Vince chi arriva per primo al traguardo.

Ballare con il palloncino (+ disegnare sui palloncini come attività calmante)

NUMERO DI GIOCATORI

almeno 5

MATERIALE

palloncini

SPAZIO

palestra, aula

Prima di iniziare a ballare, potete anche disegnare sui palloncini (ad esempio, ogni bambino disegna il proprio amico palloncino).

Ogni bambino gonfia il proprio palloncino. Accendiamo la musica e il compito dei bambini è muoversi (ballare, saltare, imitare gli animali, ecc.) nello spazio facendo in modo che il palloncino tocchi sempre una parte del corpo. Incoraggiamo il più possibile la creatività.

Acroyoga per bambini

NUMERO DI GIOCATORI

almeno 3

MATERIALE

tappetini

SPAZIO

palestra, prato

Le posizioni yoga possono essere stampate in anticipo su delle carte, in modo da incentivare una maggiore autonomia nell'esecuzione.

Presentiamo ai bambini i concetti di base: la base – chi giace a terra e sostiene l'altro, il volatore – chi “vola” sulle gambe o sulle braccia della base, il tutore – chi si occupa della sicurezza e aiuta con l'equilibrio.

Dividiamo i bambini in gruppi di tre, mostriamo loro alcuni esercizi/figure e poi stimoliamo la loro creatività.

Esempi di esercizi/figure: aereo – posizione classica, un bambino è sdraiato sulla schiena e l'altro “vola” sulle sue gambe sollevate; sedia – il volatore si siede sulla pianta del piede della base, che tiene le gambe piegate in aria; plank sulle gambe – il volatore tiene il supporto con le mani e appoggia i piedi sulla pianta del piede della base; re e trono – divertente gioco di ruolo in cui il volatore siede su un trono aereo.

Si propone: yoga a specchio – la coppia esegue la stessa posizione yoga, ma si riflette l'uno nell'altro come uno specchio.

Bowling

NUMERO DI GIOCATORI

almeno 2

MATERIALE

bottiglie (riempite con sabbia o riso), palline

SPAZIO

palestra

Le bottiglie vuote le riempiamo di sabbia o di riso e così ci creiamo da soli i birilli.

I birilli (bottiglie) vengono disposti a piramide a tre metri dalla linea. I bambini lanciano la pallina uno dopo l'altro cercando di abbattere quanti più birilli possibile. Ogni birillo ha un valore in punti. I bambini sommano per sé i punti dei birilli che hanno abbattuto. Vince chi totalizza il punteggio più alto.

Varianti del gioco: cambiamo il modo di lancio, la disposizione dei birilli, aumentiamo la distanza tra i birilli o la distanza dal punto di lancio ai birilli, abbattiamo i birilli facendo rotolare birilli più piccoli, o possiamo stabilire un birillo che non deve essere abbattuto.

GIOCHI MENTALI

Il gioco di Kim sulla spiaggia

NUMERO DI GIOCATORI

almeno 4

MATERIALE

foulard o asciugamano, conchiglie, sassi, rametti, foglie

SPAZIO

spiaggia, prato

Attività di famiglia

Tracciate un quadrato nella sabbia. Poi uno di voi (può essere l'insegnante/animatore o un bambino) posiziona in questo spazio fino a 15 oggetti diversi (ad esempio conchiglie, sassi, attrezzi che avete con voi, ecc.). Gli altri giocatori possono osservare rapidamente tutti questi oggetti e cercare di memorizzarli. Poi copriteli con un telo o un asciugamano, e i giocatori devono a turno cercare di elencare quanti più oggetti possibile. Chi non è al turno deve aspettare a una distanza tale da non sentire cosa viene detto. Chi ricorda più oggetti vince quel turno e può preparare gli oggetti per il turno successivo.

Variante del gioco: la preparazione rimane la stessa, ma dopo che tutti i giocatori hanno memorizzato gli oggetti, devono girarsi e chiudersi gli occhi. L'insegnante/animatore rimuove uno degli oggetti e i bambini devono indovinare cosa manca. Chi nomina per primo l'oggetto mancante, nel turno successivo rimuove un altro oggetto.

Facciamo la valigia

NUMERO DI GIOCATORI

almeno 3

SPAZIO

prato, aula

Il gioco è pensato soprattutto per verificare e allenare la memoria. Chi inizia dice, per esempio: «Nella valigia metto gli scarponi da montagna.» Ora tocca al giocatore successivo che deve ripetere tutto ciò che è già nella valigia e aggiungere qualcosa di suo (per esempio: «Nella valigia metto gli scarponi da montagna e i calzini.»). Il giocatore successivo ripete tutto e aggiunge qualcosa di nuovo. Chi commette un errore è eliminato.

A zig zag

NUMERO DI GIOCATORI

almeno 2

MATERIALE

carta, penna

SPAZIO

aula, spiaggia

Inventate una parola (ad esempio VACANZE). Scrivete la parola dall'alto verso il basso, e accanto, sulla destra, scrivetela dal basso verso l'alto. Ora stabilite il tempo della partita (ad esempio 1 minuto). Ognuno deve, entro quel tempo, scrivere parole che iniziano con la lettera di sinistra e finiscono con la lettera corrispondente di destra. Chi finisce per primo vince e può inventare la parola per il turno successivo.

Perché e perché

NUMERO DI GIOCATORI

almeno 4

MATERIALE

carta, penna

SPAZIO

aula, spiaggia

In questo gioco si tratta di scrivere domande e risposte. Il gioco si basa sul proverbio: «Chi domanda stupidamente, riceve una risposta stupida.» Questo vale soprattutto per questo gioco. Ogni giocatore ha un biglietto su cui scrive in alto una domanda che inizia con «come mai» o «perché». Poi piega il biglietto e lo passa al vicino. Nel secondo turno tutti scrivono una risposta che inizia con «perché». Alla fine si leggono domande e risposte.

Esempio: Perché il papà russa? – Perché Pietro va troppo in bicicletta.

Chi ha la memoria migliore?

NUMERO DI GIOCATORI

almeno 5

SPAZIO

aula, spiaggia

Uno dei giocatori lascia la stanza. Prima di uscire, gli altri devono osservare bene il compagno e memorizzare ogni dettaglio. Chi è uscito cambierà alcune cose su di sé (ad esempio: si toglie una calza, si risvolta una manica, si sistema diversamente i capelli). Tutti devono scoprire questi cambiamenti. Chi indovina per primo, sarà il prossimo a uscire dalla stanza e a cambiare i dettagli.

Variante del gioco: Servono anche penne e biglietti su cui annotare tutti i cambiamenti che si osservano. Ogni cambiamento scoperto vale un punto, per ogni errore si perde un punto. Vince chi ha più punti.

Memory

NUMERO DI GIOCATORI

almeno 2

MATERIALE

carte memory

SPAZIO

palestra, prato

Create da soli delle carte, che possono essere a tema (ad esempio animali che si trovano nel vostro paese, diversi sport...).

Lo scopo del gioco è trovare il maggior numero possibile di coppie di carte abbinata con il minor numero di tentativi.

Il gioco può essere utilizzato anche per presentare il campo/club e i valori del campo/club alle persone che partecipano per la prima volta.

GIOCHI CREATIVI

Disegnare sulla spiaggia

NUMERO DI GIOCATORI

almeno 4

MATERIALE

bastoncino

SPAZIO

spiaggia

Il gioco può essere giocato in coppia o in gruppi. Uno di voi pensa a un concetto e lo disegna nella sabbia bagnata. Gli altri devono indovinare il concetto durante il disegno. Chi indovina guadagna un punto per la coppia o il gruppo. Poi i ruoli si scambiano. Vince la squadra che alla fine ha il maggior numero di punti.

Varianti del gioco: Condizioni semplificate: decidete in anticipo le categorie che si possono disegnare (ad esempio animali, mestieri, ecc.). Condizioni difficili: stabilite un tempo entro cui il disegnatore deve completare il disegno.

Quadri di sabbia

NUMERO DI GIOCATORI

almeno 2

MATERIALE

cartoncino, colla liquida

SPAZIO

spiaggia

Attività per famiglie

Con carta o cartone e colla liquida potete creare sulla spiaggia bellissime immagini di sabbia. Inventate motivi semplici, come ad esempio barche, pesci o stelle marine, e dipingeteli con la colla sulla carta. Poi cospargeteli rapidamente con la sabbia. Dove avete applicato la colla, la sabbia si attacca, mentre quella in eccesso va semplicemente scrollata via dalla carta.

Disegnare figure a più mani

NUMERO DI GIOCATORI

3

MATERIALE

carta, penna

SPAZIO

aula

Il primo disegna su un foglio la testa e il collo. Quando ha finito, piega il disegno verso l'interno e verso il basso. Ora tocca al secondo, che deve disegnare la parte superiore del corpo, le braccia e la pancia. Anche questo disegno viene piegato verso l'interno e verso il basso. Mancano solo le gambe e i piedi, che disegna il terzo partecipante. Alla fine si apre di nuovo il foglio e si ammirano le figure nate.

Teatro

NUMERO DI GIOCATORI

almeno 10

MATERIALE

corda per il bucato, coperta o lenzuolo, costumi, oggetti di scena

SPAZIO

palestra, bosco

I bambini scelgano la loro fiaba preferita o la più conosciuta e provino a rappresentarla sul palco. Devono costruire da soli il palco (ad esempio, tendendo una corda per il bucato tra due pali o due alberi e appendendovi una grande coperta o un lenzuolo), i costumi e i materiali di scena. Alla fine mettono in scena lo spettacolo davanti al pubblico (ad esempio i genitori).

Creare braccialetti

NUMERO DI GIOCATORI

almeno 2

MATERIALE

fili di lana o cotone colorati, forbici

SPAZIO

aula

Per prima cosa prepara i fili. Scegli da due a quattro colori e tagliali a una lunghezza di 60-70 cm. Annoda tutti i fili insieme con un nodo a circa 5 cm da un'estremità. Intreccia i fili seguendo il motivo che ti piace. Alla fine annoda di nuovo tutti i fili insieme e lascia qualche centimetro per poter legare il braccialetto intorno al polso.

Sfilata di moda con materiali naturali

NUMERO DI GIOCATORI

almeno 4

MATERIALE

foglie, erba, carta, colla, cordini

SPAZIO

bosco, prato

I bambini si dividono in gruppi o coppie e inventano una „collezione“ usando materiali naturali. Realizzano abiti o accessori e organizzano una sfilata di moda. Per renderla più divertente si può includere una giuria o un pubblico.

Crea la tua storia a fumetti

NUMERO DI GIOCATORI

tutti i partecipanti

MATERIALE

carta, pennarelli, matite colorate

SPAZIO

aula

Ogni bambino crea un fumetto con 4–6 vignette, con una storia inventata. Il tema può essere libero o legato al campo/attività. Alla fine si può fare una mostra o creare un angolo lettura.

4. GIOCHI SOCIALI

Cavallino, chi ti cavalca?

NUMERO DI GIOCATORI

tutti i partecipanti

MATERIALE

materassini

SPAZIO

palestra, prato

Gioco per conoscersi

Uno dei bambini si sdraia nella posizione yoga del bambino e chiude gli occhi. Un volontario del gruppo si siede sulla sua schiena e dice: «Cavallino, chi ti cavalca?» Il bambino cerca di indovinare il nome del bambino sulla sua schiena.

La sedia alla mia destra è libera, desidero che _____ sia il mio ospite.

NUMERO DI GIOCATORI

tutti i partecipanti

MATERIALI

sedie

SPAZIO

palestra, aula

Con i bambini ci sediamo in cerchio, con una sedia in più rispetto al numero dei bambini. Chi ha la sedia libera alla propria destra inizia. Chiama una persona del cerchio a sedersi sulla sua sedia. Registrando le scelte dei bambini si può rapidamente creare un sociogramma del gruppo, poiché si vede chi sono i bambini più popolari e chi quelli meno popolari o addirittura isolati.

Gioco dello specchio

NUMERO DI GIOCATORI

tutti i partecipanti

MATERIALE

uno specchio

SPAZIO

palestra, aula, prato

Ci sediamo in cerchio. Il primo prende uno specchio in mano, dice il proprio nome e in cosa è bravo. Passa lo specchio al vicino e gli chiede: «Chi sei tu e in cosa eccelli?» Si continua così fino alla fine. Le possibilità di conversazione sono: Quante altre cose che sapete fare riuscireste a elencare? Quali? Come siete diventati bravi in queste cose? Cosa vi serve per imparare cose nuove? Cosa vorreste ancora imparare?

Il cappello magico rubato

NUMERO DI GIOCATORI

tutti i partecipanti

MATERIALE

cappello (o cono)

SPAZIO

palestra, aula, prato

Abbiamo rubato il cappello alla strega. Ora chi lo indossa può essere chiunque e fare qualsiasi cosa. Ogni bambino dice: »Se potessi fare qualsiasi cosa, farei _____.«

Patata bollente

NUMERO DI GIOCATORI
tutti i partecipanti

MATERIALE
palla

SPAZIO
palestra, aula, prato

I giocatori siedono in cerchio. Mentre la musica suona, si passano la "patata bollente" (una palla). Quando la musica si ferma, chi ha in mano la palla deve fare una piccola sfida (es. raccontare una barzelletta). Si continua finché tutti hanno partecipato.

Due verità, una bugia

NUMERO DI GIOCATORI
tutti i partecipanti

SPAZIO
palestra, aula, prato

Ogni giocatore dice tre affermazioni su di sé: due vere e una falsa. Gli altri devono indovinare quale è la bugia. Vince chi riesce a ingannare il gruppo più volte.

Chi è il capo?

NUMERO DI GIOCATORI
almeno 5

SPAZIO
palestra, aula, prato

Un giocatore (il detective) esce. Il gruppo sceglie un capo che inizierà a fare dei movimenti (es. battere le mani). Gli altri lo imitano. Il detective rientra e deve scoprire chi è il capo.

