

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena

Servizio di Medicina dello Sport

Direttore Dr. Gustavo Savino

**Sport e salute:
L'INFANZIA**

Pillole di Medicina dello Sport

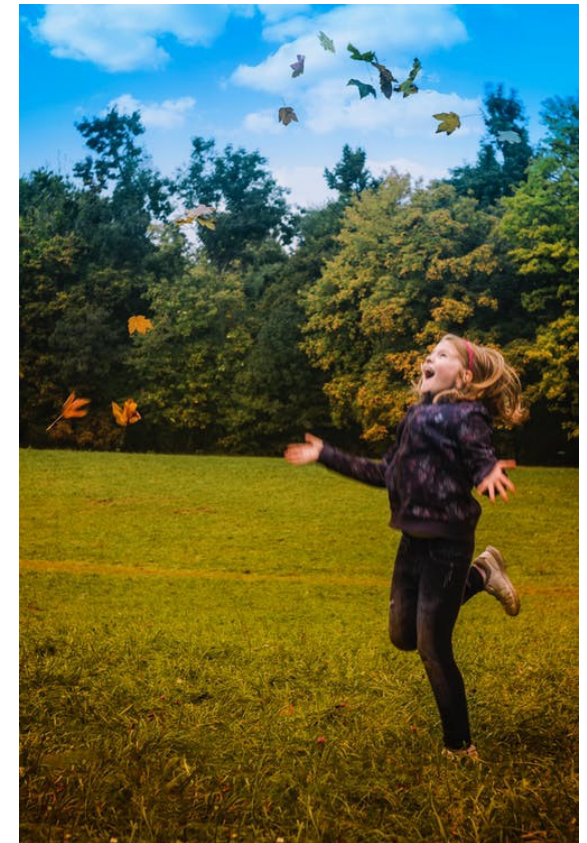
Dott. Luca Michelini

Attività fisica e salute

L'infanzia



L'attività fisica giova al bambino **in ogni fase** dell'infanzia



**Fin dal
periodo
neonatale**
il bimbo trae
beneficio da
**delicati
movimenti
passivi** e
dal contatto
con i genitori



Nei primi sei mesi di vita:

non più di 30' al giorno sul seggiolone!

È utile incentivare la **mobilità**, ancora prevalentemente **passiva**, agevolando le prime attività esplorative, sempre con la vigilanza del genitore, in particolare **proteggendo la mobilità di capo e collo**



Nel primo anno di vita

favorire il gioco su un
tappetino morbido,
ponendolo anche
sulla pancia
per brevi periodi



Fino ai 3 anni di vita

Sperimentare motilità diverse,
imitando i movimenti degli animali,
superando facili ostacoli



e interagendo
col movimento
dei genitori

La seconda infanzia

Mano a mano che si
procede nella fase
successiva dell'infanzia



si possono incentivare
comportamenti imitativi

Per arrivare gradualmente, attraverso
giochi motori sempre più complessi
ad attività più strutturate , come
l' educazione motoria scolastica...



... e le attività
sociali basate sul
movimento:

bicicletta,
acquaticità,
ballo, ecc.



Fino alla pratica di
attività sportive vere e proprie



A partire dal
secondo anno di vita,
l'**attività motoria** deve
occupare un tempo sempre
maggiore, per attestarsi,
nel corso dell'infanzia, sui
180' al giorno.



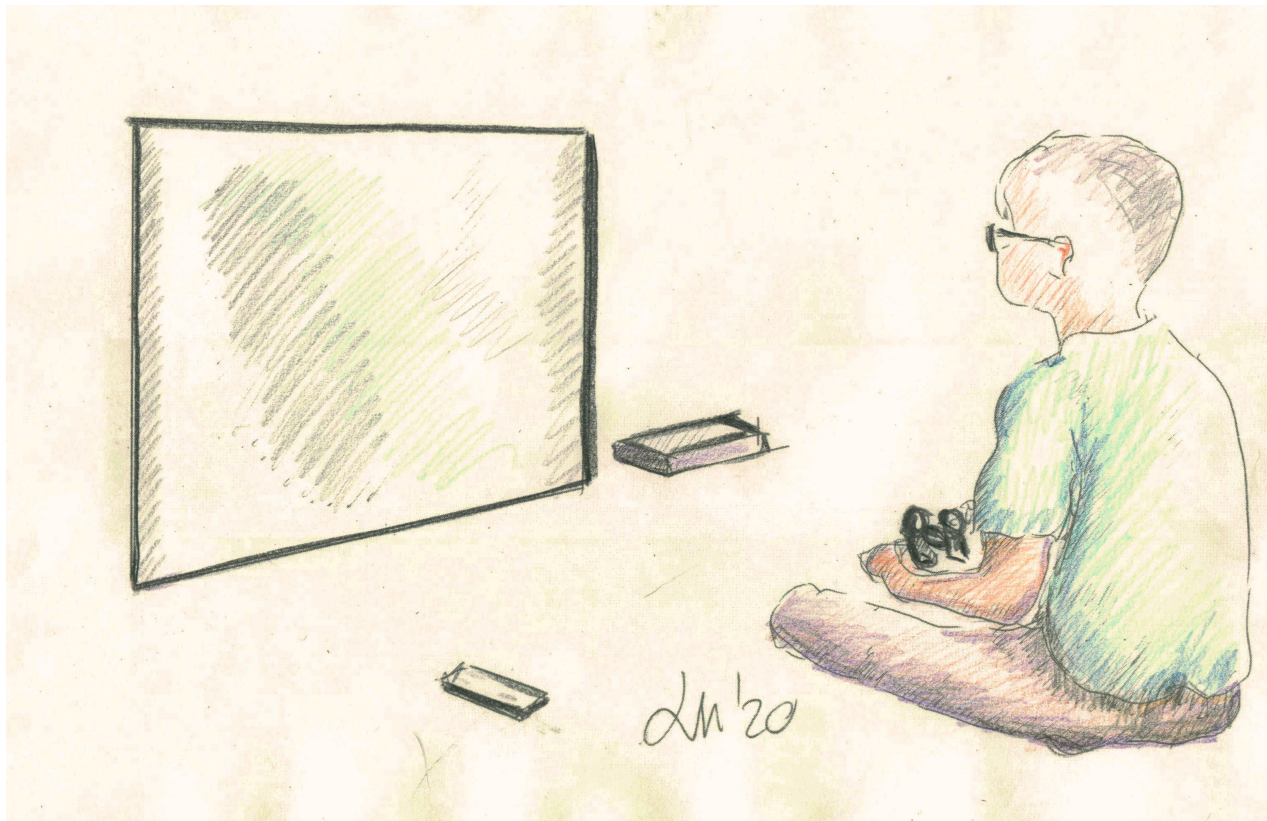
Una volta alla parola **giocare** corrispondevano attività in cui l'aspetto motorio era rilevante...



... e il **movimento**
era una componente essenziale
dello stare insieme



Oggi viceversa con il termine **giocare** ci si riferisce per lo più ad **attività sedentarie** con impegno quasi esclusivamente cerebrale



Il tempo dedicato a
tablet e smartphone,
da evitare nei primi 4 anni,

non dovrebbe
mai superare
1-2 ore al
giorno,
sempre in
presenza dei
genitori



Nella seconda infanzia,
si possono
gradualmente
introdurre attività di
impegno più intenso,
fino a circa 60'



Abituarsi ad **andare a scuola a piedi**



Sarebbe
salutare
ecologico
economico
divertente

Incentivare l'uso
della **bicicletta**
come mezzo di
trasporto



Favorire la pratica della **danza**,
che insegna a rispettare il
ritmo e agevola
l'interazione sociale



Indicazioni di riferimento tratte da
Istituto Superiore di Sanità

per approfondire:

https://www.epicentro.iss.it/attivita_fisica/bambini-Adolescenti

<https://www.issalute.it>