

Patrizia Tortella, Guido Fumagalli

PREMESSA

Il Coronavirus (COVID-19) rappresenta un problema emergente, globale, che sta minando la salute e gli equilibri economici, politici nel nostro pianeta. L'Organizzazione Mondiale della Sanità (**WHO, 2020**) ha definito i seguenti obiettivi strategici per affrontare l'emergenza:

- *Interrompere la trasmissione da persona a persona, compresa la riduzione delle infezioni secondarie causata da contatti ravvicinati con gli operatori sanitari, prevenire gli eventi che amplificano la trasmissione e prevenire ulteriore diffusione internazionale;*
- *Identificare, isolare e curare precocemente i pazienti, fornendo anche un'assistenza ottimizzata alle persone malate;*
- *Identificare e ridurre la trasmissione dalla fonte animale;*
- *Affrontare le incognite cruciali per quanto riguarda la gravità clinica, l'estensione della trasmissione e dell'infezione, le opzioni di trattamento e accelerare lo sviluppo di diagnostica, terapeutica e vaccini;*
- *Comunicare informazioni critiche sui rischi e sugli eventi a tutte le comunità e contrastare la disinformazione;*
- *Ridurre al minimo l'impatto sociale ed economico attraverso partnership multisettoriali. Ciò può essere ottenuto attraverso una combinazione di misure di salute pubblica, come l'identificazione rapida, la diagnosi e la gestione dei casi, l'identificazione e il follow-up dei contatti, la prevenzione e il controllo delle infezioni in ambito sanitario, l'attuazione di misure sanitarie per i viaggiatori, la sensibilizzazione della popolazione e la comunicazione del rischio.*

L'improvvisa comparsa del virus e la sua rapida diffusione ha provocato un rapido cambiamento nella vita di tutta la popolazione mondiale e in particolare in Italia dove improvvisamente sono state chiuse le scuole e subito dopo è stato richiesto di non uscire dalle proprie abitazioni.

L'UNICEF (2020 a, 2020 b) raccomanda la protezione dei bambini e delle bambine dal contagio ed evidenzia che quanto sta succedendo può provocare paure e ansie.

Per affrontare questa situazione è stata divulgata una guida per genitori nella quale vengono raccomandati alcuni comportamenti da tenere con i loro bambini e bambine:

- aiutare i piccoli a parlare ricordando loro le misure igieniche fondamentali, facendo attenzione a non alimentare paure. Possono essere utilizzati disegni, con i quali i bambini/e esprimono spesso le loro emozioni. È importante prestare loro la massima attenzione e considerazione, affrontando le loro preoccupazioni e tranquillizzandoli.
- spiegare cosa sta succedendo in modo semplice e comprensibile, utilizzando un linguaggio appropriato all'età e rispondendo alle domande, tenendo conto dell'ansia.
- mostrare come fare per proteggersi, come lavarsi le mani, come utilizzare la piega del gomito quando si tossisce. Si possono utilizzare modalità giocose, canzoncine, balletti.

Inoltre, sempre UNICEF raccomanda di:

- rassicurare i bambini/e e prestare attenzione ai programmi televisivi che possono provocare in loro percezione di pericolo imminente. È possibile aiutarli ad affrontare lo stress creando occasioni di gioco e relax, mantenendo e costruendo routine regolari.
- -precisare che il Coronavirus non ha nulla a che vedere con origine e lingue delle persone e spiegando che le discriminazioni e il bullismo sono sempre sbagliati.
- ricordare che ci sono persone compassionevoli che aiutano il prossimo.
- controllare la propria ansia perché i bambini/e sono molto sensibili e la fanno poi propria.
- prestare cura e attenzione al dialogo, valutando anche il livello di ansia dei bambini/e attraverso il linguaggio del corpo, il tono della voce, il respiro.

UNICEF e Organizzazione Mondiale della Sanità (2020) forniscono informazioni fondate su evidenze scientifiche e raccomandano a genitori e insegnanti di prestare molta attenzione all'affidabilità delle informazioni che ricevono dai vari media, poiché notizie e consigli non appropriati possono produrre gravi conseguenze sulla salute fisica e mentale di adulti e bambini/e. *“Ogni bambino ha il diritto di crescere in un ambiente sicuro e inclusivo”.*

PROBLEMI EMERGENTI DALLA PERMANENZA NELLE ABITAZIONI: la mancanza di movimento

Il piano strategico messo in atto dai Governi di diversi stati del mondo e in particolare in Italia prevede che le famiglie rimangano nelle proprie case, per evitare il proliferare del virus.

Se da un lato questa manovra di emergenza può contribuire alla risoluzione del problema, dall'altro può amplificarne uno già esistente: l'inattività fisica, accompagnandolo con un aumento di ansia e depressione.

L'inattività fisica è stata identificata come uno dei fattori di rischio più importanti per le patologie non trasmissibili (diabete, malattie cardio circolatorie, cancro, malattie metaboliche) e responsabile di sovrappeso e obesità. Inoltre, il movimento contribuisce all'acquisizione di competenze che non sono solo motorie e che fortemente contribuiscono allo sviluppo cognitivo del bambino e dalla bambina. Aiutare il bambino/a acquisire competenze motorie significa promuoverne lo sviluppo a 360°

Per questo motivo, UNA VOLTA MESSE IN ATTO LE MISURE DIRETTE A RIDURRE IL RISCHIO DI CONTAGIO, IL GENITORE DEVE ASSOLUTAMENTE PORSI IL PROBLEMA DI COME FACILITARE E SOSTENERE LO SVILUPPO MOTORIO DEL BAMBINO PUR RESTANDEO CHIUSI IN CASA:

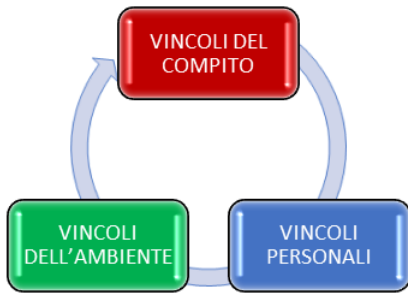
CONTRIBUIRE CON IL MOVIMENTO ALL'EQUILIBRIO MENTALE E FISICO DEL BAMBINO A CASA.

In questo momento di particolare difficoltà c'è la possibilità di stare uniti in famiglia, di trascorrere del tempo con i figli, di dedicarsi a loro. Una situazione così grave come l'attuale offre però l'opportunità (impone) la presenza prolungata dei genitori accanto ai propri bambini, presenza che deve essere attiva e affettuosa per promuovere la serenità e la salute dei loro bambini/e!

I genitori devono sapere che la ricerca scientifica evidenzia una stretta relazione tra la diminuzione del livello di depressione e ansia e l'attività fisica dei bambini/e (Dale et al., 2019, Zhu et al., 2019). Spesso i genitori non sanno cosa fare con i loro figli, che normalmente sono abituati a trascorrere il tempo nelle scuole dell'infanzia, primarie e una volta terminato l'orario nelle associazioni sportive. Inoltre ci si pone il problema di come far fare movimento ai bambini/e all'interno di un appartamento: siamo sempre stati abituati a fare giochi di movimento in spazi aperti, dai giardini pubblici alle palestre. Ma come possiamo fare se siamo chiusi in un appartamento? Lo spazio chiuso ci limita la possibilità di promuovere lo sviluppo motorio e, con esso, l'intero sviluppo del bambino?

Il problema è discusso da tempo, ma in realtà si tratta di un “non problema”! Già nel 1986 Newell aveva presentato il suo modello bio-ecologico dello sviluppo (oggi condiviso da tutti) che identifica i “vincoli” a cui sono soggetti tutti gli apprendimenti e gli sviluppi, sia motori che cognitivi. Come evidenziato dalla figura, questi “vincoli” riguardano il compito, l'ambiente e la persona. I vincoli ambientali sono le limitazioni relative all'ambiente fisico, come ad esempio il clima, la superficie dei pavimenti; dell'ambiente socio-economico-culturale, dell'ambiente educativo.

I vincoli personali sono legati alle caratteristiche strutturali/fisiche della persona, come la statura, il peso, e alle caratteristiche funzionali, come ad esempio le motivazioni, gli interessi, la percezione di sé, i valori, le paure, lo stato di salute mentale e fisica.



I vincoli del compito sono legati al tipo di attività, all'abbigliamento idoneo o meno, agli scopi e agli obiettivi. La casa rappresenta un "vincolo ambientale", che per diventare "risorsa" deve essere studiata. Come vedremo fra poco, è infatti possibile realizzare nella propria casa delle semplici attività, utili e divertenti, che possono aiutare il bambino/a a vivere serenamente il proprio tempo.

SFATIAMO I PRECONCETTI: L'APPARTAMENTO E LE SUE POSSIBILITÀ DI AZIONE

Luoghi, oggetti, loro rappresentazione nello spazio rappresentano "possibilità d'azione" definite "affordances" da Gibson (1982). L'affordance è la qualità fisica di un oggetto che suggerisce ad una persona le azioni appropriate per il suo utilizzo. Se vogliamo afferrare una tazzina, la prendiamo per il manico. Anche la disposizione degli oggetti promuove una specifica azione. In uno studio di Tortella et al. (2012) è stato osservato che il comportamento motorio dei bambini/e nella stanza giochi di una scuola dell'infanzia variava in funzione della disposizione di alcuni oggetti nello spazio, in particolare dei cerchi colorati ammassati in un angolo o sparsi per terra. Quello che è stato particolarmente interessante in quello studio è stato che il tipo di gioco condotto era sostanzialmente diverso tra le due condizioni e, cosa sorprendente, i bambini correvano a tutto spiano se i cerchi erano sparsi per terra, mentre si limitavano a giochi statici se trovano i cerchi ammassati! Quindi non è vero che per giocare facendo movimento servono spazi liberi e grandi! In realtà, l'appartamento e i suoi oggetti sono un "vincolo" che offrono "possibilità d'azione". Si tratta solo di trovare le condizioni per cui la vostra casa diventi un vincolo ambientale che invita all'azione.

Analogamente alle caratteristiche dell'appartamento, ogni oggetto presente è un potenziale *attrezzo* di gioco, di divertimento e di azione. Nelle case ci sono molti oggetti informali, a partire dal pavimento, divano, sedie, che possono diventare estremamente importanti per promuovere divertimento e movimento.

MOVIMENTO, GIOCO E DIVERTIMENTO E NON SOLO

Qualsiasi attività venga realizzata con i bambini/e richiede che essi si divertano. Senza divertimento non ha senso fare nulla, perché decade agli occhi del bambino/a lo scopo di tutto. Qualsiasi cosa si faccia deve rappresentare un gioco, un momento di divertimento, in particolare con i bambini/e della scuola dell'infanzia e primaria. Il divertimento è strettamente connesso con la motivazione e la percezione di competenza (Bandura, 1994).

Il gioco attivo fa divertire, consente al bambino di muoversi e può così favorire il suo sviluppo motorio e cognitivo, le sue relazioni, la percezione di competenza, l'autostima, le emozioni positive.

In particolare ogni genitore dovrebbe sapere che attraverso il gioco (soprattutto motorio) è possibile educare le funzioni esecutive del proprio figlio/a (Diamond, 2016). Il termine "funzioni esecutive" identifica una serie di processi cognitivi che comprendono la memoria di lavoro, la flessibilità cognitiva, l'autocontrollo/inibizione e altri. Ciò che per un genitore è importante sapere è che: 1- elevate funzioni esecutive sono fondamentali per il successo scolastico, per la matematica e la lettura e anche per la vita da adulto; 2- le funzioni esecutive si possono allenare e che il periodo migliore per farlo è negli anni della scuola dell'infanzia e del primo ciclo della primaria. La ricerca scientifica ha dimostrato però che non tutte le attività promuovono sviluppo di processi cognitivi e che la metodologia con cui l'adulto "educa" e/o "insegna" è fondamentale.

Infine ogni genitore dovrebbe sapere che i giochi motori (e non solo quelli sedentari che si possono comperare nei negozi) possono anche essere mediatori di conoscenze, per esempio nei campi delle scienze naturali, della matematica (Tortella & Fumagalli, 2019) e anche della geografia, della storia, della lingua, ecc.

QUALI OBIETTIVI MOTORI PER I GIOCHI DEI BAMBINI DENTRO E FUORI CASA?

Distinguiamo i giochi motori in attività grosso motorie, che coinvolgono tutto il corpo e le grandi masse muscolari e di motricità fine, che riguardano le dita, impegnate in attività di precisione. Soprattutto nei primi anni di vita è importante offrire ai bambini opportunità di attività grosso motorie: poco serve saper tenere bene la matita in mano se poi non si è sviluppata la muscolatura per sostenere il tronco mentre si è seduti a fare i compiti o seguire la lezione!

Le attività che si propongono ai bambini/e devono riguardare soprattutto le competenze motorie di base (soprattutto grosso-motorie), che vengono raggruppate in tre grandi categorie (Gallahue, 2012):

manualità: tutte le attività che implicano l'intervento degli arti superiori, in particolare per l'utilizzo della forza (lanciare, ricevere, tirare, spingere, stare appesi, arrampicarsi);

mobilità: tutte le attività di movimento, spostamento (strisciare, andare carponi, camminare, correre, saltare);

equilibrio: tutte le attività che coinvolgono prevalentemente la muscolatura del tronco e che prevedono di effettuare azioni su superfici instabili o di essere spinti e di dover recuperare la posizione iniziale (fare rotoloni, capovolte, essere trasportato stando sopra ad un oggetto, ecc.).

QUANTA ATTIVITA'? LE RACCOMANDAZIONI DELL'ORGANIZZAZIONE MONDIALE DELLA SANITA'

Se il bambino è sano è opportuno che sia molto attivo e che utilizzi l'ambiente interno (appartamento, casa) ed esterno (eventuale giardino).

L'OMS (WHO, 2019), per la salute del bambino e della bambina raccomanda per l'età 0-1 anno:

- almeno 30 minuti (cumulativi) di attività fisica in posizione prona durante la giornata
- non rimanere seduti per più di un'ora continuativa
- una buona qualità del sonno per almeno 14-17 ore (0-3 mesi), 12-16 ore (4-11 mesi), inclusi i sonnellini.

Bambini/ da 1-2 anni:

- almeno 180 minuti di attività fisica a diverse intensità (anche moderata e vigorosa) distribuiti in tutta la giornata
- non rimanere seduti per più di un'ora continuativa
- una buona qualità del sonno per almeno 11-14 ore, inclusi i sonnellini.

Bambini/ da 3-4 anni:

- almeno 180 minuti di attività fisica a diverse intensità (lieve, moderata, vigorosa) distribuiti in tutta la giornata
- non rimanere seduti per più di un'ora continuativa
- una buona qualità del sonno per almeno 10-13 ore, con eventuali sonnellini.

Bambini/ da 5 anni (WHO, 2008):

- almeno 60 minuti di attività moderata, vigorosa, intensa al giorno
- la maggior parte dell'attività fisica giornaliera dovrebbe essere di tipo aerobico
- almeno 3 volte alla settimana dovrebbe essere fatta attività vigorosa e intensa, per irrobustire muscoli e ossa.

Ci si accorge che il bambino sta realizzando attività vigorosa e intensa quando suda e ha il respiro affannato. L'attività aerobica implica una lunga durata.

COME ORGANIZZARCI PER FAR FARE ATTIVITA' A CASA CHE PROMUOVANO LO SVILUPPO MOTORIO (E NON SOLO) DEI BAMBINI

1- LA STORIA DI SFONDO RENDE IL GIOCO IRRESISTIBILE

Ai bambini/e piacciono le storie e fanno parte della loro normale attività, specialmente nella scuola dell'infanzia. Una storia di sfondo può essere fantastica, un racconto già conosciuto, una storia vera. I bambini trascorrono molto tempo ad ascoltare racconti. Anche lo story-telling ha una valenza nello sviluppo del bambino molto importante, perchè oltre che piacevole ed interessante è un'esperienza che contribuisce allo sviluppo di processi cognitivi (Diamond, 2016). E' anche molto stimolante per l'attività motoria. Alcuni studi (Tortella, in press) mostrano che i bambini dopo aver ascoltato una storia di sfondo ed essere diventati dei personaggi della stessa effettuano le attività con molto più vigore.

La storia può essere utilizzata in diversi modi:

- per la comprensione
- per il ricordo (memoria)
- per fare poi una rappresentazione attraverso il disegno e altri materiali
- per realizzare delle attività di gioco di ruolo
- per realizzare attività di motricità fine (costruzione di oggetti e personaggi della storia)
- per realizzare giochi attivi (AA, 2012)

2- ALCUNI ESEMPI DI ATTIVITA' DIVERTENTI E UTILI CON UNA STORIA DI SFONDO (aa, 2012) (per bambini di 4-7 anni)

Questi esempi di gioco sono tratti da manuali scritti da Tortella e Fumagalli, del Centro di Ricerca sullo Sviluppo Motorio dell'Università di Verona. Essi sono utilizzati dall'ASD Laboratorio 0246 di Treviso per il progetto nazionale di promozione dello sviluppo motorio nella scuola dell'infanzia. Sono consultabili anche da genitori "non insegnanti" e si possono scaricare on line dal sito www.0246.it andando alla voce "per la scuola – pubblicazioni".

LA FORESTA DEGLI GNOMI DEL BOSCO INCANTATO

Questo esempio è tratto dal I manuale

STORIA: "Finalmente un bel giorno gli gnomi riescono a trovare la miniera magica, ma per poter entrare devono stendere sopra al terreno un tappeto magico. Non trovano il tesoro ma solo carbone e lo portano a casa, ripromettendosi di tornare il giorno dopo a cercare il tesoro"

1- Il bambino (o più di uno, a seconda di quanti ne avete in casa) deve aprire tutti i fogli dei giornali e disporli sul pavimento, uno accanto all'altro, fino a coprirlo tutto quanto più possibile, senza spazi. Con il nastro adesivo di carta fissa/no i fogli fra loro (aiutato/i dall'insegnante).

2- Quando hanno terminato, il genitore dice ai bambini di scavare per trovare l'oro della miniera e i bambini/minatori fanno dei fori abbastanza grandi per entrare e strisciare sotto al pavimento di carta, che mano a mano si distrugge. I pezzi di carta diventano poi il carbone.

3- I bambini formano tante palline con i pezzetti di carta. L'adulto prepara degli scatoloni e al via i bambini lanciano le palline di carta dentro, fino a raccogliere tutta la carta prodotta.

Obiettivo specifico: MANUALITA – Con questo gioco il bambino utilizza le mani con opposizione indice-pollice per costruire il “pavimento di giornali”, applica forza per accartocciare la carta, lanciare palline di carta in un contenitore.

Elementi di difficoltà: Aggiungere alla carta da giornale carta da pacco, più grossa e più impegnativa da rompere e accartocciare. Chiedere di lanciare due palline contemporaneamente usando entrambe le mani, lanciare di corsa, spostare il contenitore durante il lancio.

Come semplificare il gioco: Aiutare i bambini a fare i buchi o nei momenti in cui dovessero essere in difficoltà.

Cosa guardare: L’adulto partecipa al gioco guardando cosa il/i bambino/i fanno; se è il caso li incoraggia e si congratula; in particolare osserva il/i bambino/i in queste fasi del gioco:

- Il bambino apre i fogli di giornale e li dispone sul pavimento uno accanto all’altro
- Il bambino applica del nastro adesivo fissando i giornali
- Il bambino fa dei fori nella carta
- Il bambino entra nei fori e prova a passare strisciando sotto al pavimento

Alla fine del gioco si può chiedere al bambino di disegnare il gioco fatto e di raccontarlo.

IL CAPPELLO MAGICO E LE PROVE DI VOLO (Tortella & Fumagalli, 2019)

Questo esempio è tratto dal III manuale

STORIA: i Poscini e le Poscinelle, guardando bene bene l’antica mappa, si accorsero che ne mancava un pezzetto, il numero 4. Il pezzo mancante si trovava sul “Pianeta degli Gnomi del Bosco Incantato”. Decisero allora di andare, ma guardando bene la mappa videro che il Pianeta era molto lontano. Non sapendo cosa fare chiesero consiglio al Cappello Magico. Il Cappello rispose: “Se sull’isola degli gnomi andare volete, tanti aerei costruire dovete!”. I Poscini e le Poscinelle si misero subito al lavoro per costruire gli aerei. “Attenzione!” aggiunse il cappello “Il percorso è lungo e faticoso e dovrete allenarvi tantissimo, prima della partenza!”

I Poscini e le Poscinelle decisero allora di allenarsi ogni giorno, per diventare forti e sani. Fecero quindi tanta attività fisica e prove di volo! Impararono anche “Perché gli aerei di carta volano anziché cadere subito a terra”.

Obiettivo specifico: MANUALITA

Con questa proposta il bambino è invitato a preparare il materiale per le attività.

Gli viene dato un foglio da colorare, per preparare l’aereo. Viene guidato ad effettuare le piegature del foglio per costruire l’aereo. Può osservare e imitare il genitore.

Ora l’aereo è pronto e potrà fare le prove di volo, ma con alcune regole.

I voli possono partire solo da dietro la linea di volo, dopo il via della torre di controllo (genitore)

Al VIA della Torre di Controllo (genitore) il Poscino e la Poscinella (pronto/a dietro alla linea di volo) lancerà verso la parete vuota, dall’altra parte della stanza il proprio aereo.

Elementi di difficoltà: lanciare l’aereo verso un bersaglio, lanciare in salto, lanciare con una rincorsa.

Come semplificare il gioco: mostrare il gesto del lancio ed eseguire il movimento assieme al bambino/a

Cosa guardare:

- il bambino è capace di piegare il foglio
- Il bambino sa afferrare l’aereo
- Il bambino sa lanciare l’aereo utilizzando l’impugnatura con le dita

Chiedere al bambino di disegnare il gioco fatto e di raccontarlo.

GIOCO, MOVIMENTO E SCIENZA (Tortella & Fumagalli, 2019)

Questo esempio è tratto dal III manuale

La mamma invita il Poscino o la Poscinella a guardare come volano gli oggetti lanciati di seguito, dove cadono, quanto stanno in aria. E' importante che il bimbo/bimba abbia imparato a lanciare l'aereo.

Le palline di carta preparate con il gioco precedente (carbone) vengono ora riutilizzate, per essere lanciate. Il bambino/a lancia 1 pallina il più lontano possibile, cercando il punto della casa o del giardino più ampio.

Successivamente lancia il proprio aereo il più lontano possibile.

Questa attività viene ripetuta per almeno 5-6 lanci.

Si possono abbinare salti e rincorse, per aumentare l'intensità dello sforzo e rendere l'attività più impegnativa.

Si chiede poi al bambino/a se *LA PALLA DI CARTA E L'AEREO SONO CADUTI ALLA STESSA DISTANZA. È RIMASTA PIU' TEMPO IN ARIA LA PALLA O L'AEREO?*

HANNO VOLATO NELLO STESSO MODO?

Il genitore chiede al bambino/a *PERCHE' L'AEREO VOLA DIVERSAMENTE NELL'ARIA.*

IL BAMBINO/A VIENE AIUTATO A VEDERE LA DIFFERENZA TRA IL VOLO DELL'AEREO E QUELLO DELLA PALLINA (Principio dell'aerodinamica).

PERCHE' L'AEREO VOLA E LE PALLINE NO?

L'aereo riesce a volare perché ha le ali. Il principio aerodinamico è che quando l'aereo si muove, l'aria che gli passa sotto le ali lo spinge verso l'alto, in direzione opposta alla forza di gravità. Osservare insieme la forma della palla e la forma dell'aereo.

PERCHE' UN AEREO VOLA?

Nel 1903 l'americano Orville Wright volò per la prima volta ad un'altezza di pochi cm per 40 metri di lunghezza e nel 1905 volò con il fratello ad un'altezza di 40 metri.

LA FORMA A PUNTA CHE SI DEFINISCE AERODINAMICA PERMETTE ALL'AEREO DI "GALLEGGIARE" PERCHÉ L'ARIA CHE SCIVOLA SOTTO ALLE SUE ALI LO SPINGE VERSO L'ALTO.

Far notare ai bambini che gli uccellini che volano hanno un corpo affusolato, definito AERODINAMICO, con ali che permettono di volare per spostarsi da un albero all'altro e di cacciare gli insetti mentre vola.

L'AERODINAMICA è la SCIENZA che studia le leggi del movimento dell'aria e dei corpi in essa immersi, con particolare riferimento ai problemi connessi al volo (Treccani).

LE STORIE COMPLETE, CON TANTE SITUAZIONI DIVERTENTI PER IL BAMBINO E ISTRUTTIVE PER I GENITORI, SONO PRESENTI NEI TRE MANUALI SCARICABILI DAL SITO DELL'ASD LABORATORIO 0246

POSSIBILI AZIONI CREATIVE

Può essere molto stimolante organizzare attività con altri amici. Non essendo possibile incontrarsi fisicamente potrebbe essere stimolante un incontro VIRTUALE, mediante skype o altro sistema. Ci potrebbero essere incontri di più bambini che partecipano tutti alle medesime attività on line, organizzate a turno da uno o più genitori.

Si può prevedere alla fine del gioco un premio, che può essere un diploma, che arriverà poi via mail a tutti i partecipanti, oppure un bollino che sarà incollato in una scheda. Quando la scheda sarà completa il bambino avrà il riconoscimento di...

ALCUNE RACCOMANDAZIONI

È fondamentale effettuare uno studio accurato delle “possibilità di azione” della propria casa e mettere a punto delle attività interessanti. La storia di sfondo è molto appassionante perché crea delle possibili “puntate”. Ai bambini piace poi diventare dei personaggi e costoro rimangono poi nella loro storia di vita. Le storie aiutano anche ad esorcizzare le paure.

I punti importanti sono:

- Pensare ad attività divertenti
- Divertirsi con il bambino/a
- Predisporre giochi attivi con obiettivi di manualità, mobilità ed equilibrio (una per volta o anche più di una)
- Osservare il bambino e apprezzare ciò che sa fare
- Dare supporto se il bimbo/a è in difficoltà e incoraggiare e gratificare per ogni successo.

Ai bambini/e piace giocare con i propri genitori e mostrare loro cosa sanno fare. Questo periodo potrebbe trasformarsi in una grande risorsa per rinvigorire la relazione con i nostri piccoli, le loro competenze e la loro percezione di competenza.

Il maggior successo si ottiene quando si sente dire da un bambino con ritardo dello sviluppo: “Io mi esercito, perché so che se lo faccio imparo”!

REFERENZE BIBLIOGRAFICHE

- AA. Tortella, P., Calidoni, P., Tessaro, F., Borgogni A., & Fumagalli, G. (2018). Favorire la pratica dell'attività motoria da 3 a 6 anni. Minerva Edizioni. Argelato (BO). www.0246.it
- Bandura, A., (1994). Self-efficacy. In V. S. Ramachaudran (Ed.), *Encyclopedia of human behavior Vol. 4* (pp 71-81). New York, NY: Academy Press (Reprinted in H. Friedman [Ed.]. *Encyclopedia of mental health*, San Diego, CA: Academic Press, 1998).
- Dale, LP., Vanderloo, L., Moore, S. & Faulkner, G. (2019). Physical activity and depression, anxiety and self-esteem in children and youth: An umbrella systematic review. *Mental Health and Physical Activity*, 16, 66-79 <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2018.12.001>
- Gallahue, D.L., Ozmun, J.C. and Goodway, J. (2012) *Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults*. McGraw-Hill, New York.
- Gibson, E., J. (1982). The concept of affordances in development: The renaissance of funzionalism. <http://chrodix.eu/new-physical-activity-strategy-european-region-2016-2025/>
<http://www.salute.gov.it/portale/nuovocoronavirus/dettaglioNotizieNuovoCoronavirus.jsp?lingua=italiano&menu=notizie&p=dalministero&id=4270>
<https://www.unicef.org/press-releases/covid-19-ifrc-unicef-and-who-issue-guidance-protect-children-and-support-safe-school>
- Nelson Charles A., eds; *Basic and Applied Perspectives on Learning, Cognition, and Development: The Minnesota Symposia on Child Psychology, Volume 28* Curatore:. Rutledge Edition, February 04, 2019, ISBN 9781138981164
- Newell, K.M., (1986). “Constraints on the Development of Coordination in Motor Development in Children: Aspects of Coordination and Control”; Wade, M.G., Whiting, H.T.A., Eds.; Martinus Nijhoff: Dordrecht, The Netherlands 341–360.
- Tortella, P. Una storia di sfondo all'educazione motoria contribuisce a motivare i bambini della scuola dell'infanzia all'attività fisica. *Formazione & Insegnamento* (in press).
- Tortella, P., & Fumagalli, G. (2019). *Spazio in movimento. Educazione motoria e scienze*. Libreria dello sport, Milano. www.0246.it
- Tortella, P., Tessaro, F., Fumagalli, G. (2012). Prospettiva ecologica: importanza di ambiente e contesto nello sviluppo motorio dei bambini. In Cruciani M., Cecconi F., (a cura di). *Atti del Nono Convegno Annuale dell'Associazione Italiana di Scienze Cognitive (AISC)*. Università di Trento, Trento, 213-218. ISBN: 978-88-8443-452-4, <http://www.aiscnet.org/home/2012/11/24/atti-aisc12/>

- UNICEF. COVID 19: IFRC, UNICEF and WHO. Issue guidance to protect children and support safe school operations. Guidance includes practical actions and checklists for administrators, teachers, parents and children. (2020 a).
- UNICEF. Il coronavirus spiegato ai bambini (2020 b)
- WHO – Regional Office for Europe. (2016). Physical activity strategy for the WHO European Region 2016-2025
- WHO. (2008) Global Recommendations on Physical Activity for Health (5-17). <https://www.who.int/dietphysicalactivity/physical-activity-recommendations-5-17years.pdf>
- WHO. Coronavirus disease 2019 (COVID-19) Situation Report – 52. (2020), https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/20200312-sitrep-52-covid-19.pdf?sfvrsn=e2bfc9c0_2
- World Health Organization. (2019). Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age. World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/311664>. License: CC BY-NC-SA 3.0 IGODiamond, A., & Ling, D.S., (2016). Conclusions about interventions, programs, and approaches for improving executive functions that appear justified and those that, despite much hype, do not. *Developmental Cognitive Neuroscience*, 18, 34-48. doi: 10.1016/j.dcn.2015.11.005.
- Zhu, X., Haegele, JA., & Healy, S. (2019). Movement and mental health: behavioral correlates of anxiety and depression among children of 6-17 years old in the U.S. *Mental Health and Physical Activity*, 16, 60-65.