

FACCIAMO MOVIMENTO

## Un percorso a ostacoli Ottimo gioco per crescere



**Franco Bertoli (\*)**

**LAVORARE** con i bambini è la parte che mi appassiona di più, anche perché se si riesce a dare un imprinting psicologico al bambino legato al piacere di fare attività fisica e giocare, se lo porterà con sé tutta la vita. Proprio per i bambini l'equilibrio è sempre più la chiave di uno sviluppo armonioso e sano del nostro corpo collegato al cervello e di conseguenza alla nostra intelligenza motoria. Fin dai primi passi sviluppiamo capacità di equilibrio a seconda delle difficoltà che dobbiamo superare nel corso della crescita, diventando così sempre più abili dal punto di vista motorio. I nostri bambini camminano pressoché sempre su pavimenti perfettamente piani cui è stata tolta qualsiasi irregolarità per evitare loro di cadere. Questo non aiuta la crescita o la capacità di stare in equilibrio in situazioni critiche, da compensare con movimenti di

ri-equilibrio usando cervello, muscoli, scheletro. D'altra parte i gestori dei luoghi pubblici sono ormai terrorizzati da genitori spesso pronti a sporgere denuncia anche per una semplice caduta che qualche volta può causare piccoli infortuni.

**CAMMINARE A PIEDI** nudi sulla sabbia, sull'erba, sulla terra, sui ciottoli di un fiume è eccezionale. Ai bambini consiglio l'arrampicata sportiva come momento naturale di conoscenza e miglioramento del proprio equilibrio e dei propri limiti, soprattutto da piccoli, periodo in cui arrampicarsi è la cosa più naturale del mondo. Per camminare scalzi oggi esistono impianti di sabbia al coperto, in cui praticano beach volley, beach tennis e beach soccer, che costituiscono una buona opportunità per giocare anche d'inverno con i nostri bambini. Buono sport a tutti

(\*) Delegato Nazionale CONI per i sani stili di vita