

In Italia alle elementari 500 ore in meno di movimento rispetto ai tedeschi

# Quanto sport deve fare tuo figlio perché gli faccia davvero bene

*I pediatri concordano: la ginnastica a scuola non basta, i bambini devono muoversi due ore al dì. L'unico consiglio: lasciategli un giorno di pausa*

■ ■ ■ ■ ■ **MASSIMO SANVITO**

■ ■ ■ ■ ■ Lunedì? Calcio. Martedì? Basket. Mercoledì? Nuoto. Giovedì? Ancora calcio. Venerdì? Ancora Basket. Sabato? La partita di calcio. Domenica? La partita di basket. Altro che manager, imprenditori, politici. Le agende dei ragazzini, dalle elementari alle medie, sono così fitte che se nonni, zii e parenti vari vogliono passare a trovarli è meglio che prendano appuntamento con largo anticipo e si mettano in coda. Già, perché da settembre in avanti tra un allenamento e l'altro i buchi sono pochissimi. Aggiungiamoci pure la scuola, i compiti a casa, il catechismo, e capiamo benissimo che le giornate dei bimbi - nonostante non lavorino come mamma e papà - siano sempre più piene, più stressanti, più competitive.

Non che i tanti impegni siano un male, intendiamoci. Perché tra una sgambata sulla pista d'atletica, una lezione di danza, una bella nuotata in piscina, una partita di pallone e il rinchiudersi in casa a smantellare davanti al pc o a incolarsi allo smartphone non può esserci paragone. Meglio che i ragazzini, più o meno piccoli, stiano all'aria aperta insieme agli amici piuttosto che rin-

cretinarsi tra quattro mura per sé in social, chat e videogiochi. Ma è anche vero che a fine giornata, e basta chiederlo a qualsiasi genitore, i pargoli arrivano stravolti. Quello descritto nelle prime righe è solo un esempio del menù sportivo settimanale che i bimbi di tutta Italia divorano. C'è però anche chi fa tre sport e, tra un allenamento e l'altro, ci infila pure il corso di teatro o le lezioni private d'inglese.

## AGENDE PIENE

Ma perché piccoli e meno piccoli finiscono con l'intasare le proprie agende? Il motivo è presto spiegato: a scuola, in Italia, l'educazione fisica viene dopo tutto il resto. Seppur il nostro sia uno dei pochi paesi in Europa che l'ha inserita come materia obbligatoria nei programmi. A rovinare tutto, però, c'è la flessibilità d'orario, ovvero la possibilità da parte degli insegnanti di fare lezioni praticamente quando vogliono.

E inevitabilmente le ore destinate all'educazione fisica finiscono per essere rubate dalle materie che si svolgono in classe anziché in palestra. Senza pensare all'America lo sport i ragazzi sin dalle elementari partecipano ai diversi campionati scolastici e sono stimolati all'attività fisica. Quelli che fanno parte delle squadre scolastiche si allena-

no tutti i giorni dopo le lezioni. I ragazzini sin dai primi anni considerano lo sport come una parte fondamentale della loro vita. E all'Università non ci si ferma: ogni anno 450mila studenti competono in 23 di-

scipline sportive collegiali. E molti godono anche degli oltre tre miliardi all'anno di fondi stanziati in borse di studio per meriti sportivi. Secondo gli ultimi dati disponibili, contenuti nel rapporto «Educazione fisica e sport a scuola in Europa» stilato da Euridyce, i bambini italiani finiscono i cinque anni delle elementari con un gap di almeno 500 ore rispetto ai coetanei tedeschi, che fanno 80 ore di educazione fisica all'anno, o danesi, che ne fanno 70. Per non parlare della Francia, dove si superano le 100 ore e le lezioni in palestra coprono il 10% del monte orari. Un po' meglio va invece alle medie: da Trento a

Palermo le ore obbligatorie diventano in media 66. Meglio della Spagna (24 ore), ma nettamente peggio di paesi come Francia, Austria, Polonia, Germania, dove per ogni anno scolastico non si scende sotto quota 100.

## IL RISCHIO

«Purtroppo c'è il rischio che i nostri ragazzi, è brutto dirlo, diventino dei deficienti motori. Per sviluppare in modo adeguato la sua intelligenza motoria un ragazzino ha bisogno di fare due ore di movimento tutti i giorni, che sia gioco libero o sport. Se la famiglia riesce a organizzarsi in tal senso fa un grande regalo al figlio: meglio privilegiare lo sport rispetto ad attività come musica o lezioni d'inglese che già si sviluppano a scuola», spiega **Francesco Confalonieri**, medico dello sport del Centro Me-

dico Santagostino di Milano.

## LA PEDIATRA

■ *Alle scuole elementari consiglieri atletica, ginnastica per i maschietti e danza per le bimbe. Il nuoto, invece, è indicato a partire dalla scuola materna mentre lo sci non va anticipato prima dei quattro anni*





Il rischio di un sovraccarico, dal punto di vista fisico, non esiste. Semmai sorgono problemi organizzativi, di incastri d'orari tra scuola, campo d'allenamento e studio a casa.

**LE DIFFERENZE**

«I bambini finiscono per stressarsi non certo a causa dello sport, ma semmai perché hanno poco spazio per annoiarsi». Certo, non capita di rado che i genitori "ultras" siano i primi a caricare di troppe aspettative i figli, che poi inevitabilmente non traducono in migliori prestazioni sportive il fiato sul collo di mamma e papà. Ma la competizione non può essere sicuramente vista come un demone da esorcizzare.

Perché perdere non è mai piaciuto a nessuno. È normale. «L'agonismo, più o meno sviluppato, è innato nei bambini. L'impulso sano a competere non va né inibito né esaltato. Fino a dieci anni l'approccio allo sport deve essere il più multilaterale possibile: due attività durante la settimana, una individuale e una di squadra, e un'altra nel fine settimana che può essere un giro in mountain-bike», sottolinea il dottor Confalonieri. Finite le elementari? «A dieci anni bisogna scegliere quale sport fare e dedicarsi a questo in maniera continuativa. Se il bambino ha una predisposizione tecnica e una mentalità agonistica è corretto indirizzarlo verso il raggiungimento dell'obiettivo, che contribuisce ad aumentare la sua stima».

Gli sport, però, sono diversi tra loro. E le differenziazioni sono d'obbligo, soprattutto quando si parla di bimbi molto piccoli. «Prima degli otto anni è bene praticare gli sport che interessano l'intera muscolatura, più avanti ci si può concentrare su discipline che riguardano una sola parte del

corpo. Alle elementari consiglieri atletica, ginnastica, danza per le bimbe. Il nuoto, invece, è indicato a partire dalla scuola materna. Mentre lo sci non va anticipato prima dei quattro anni perché altrimenti i bambini non si rendono nemmeno conto. In ogni caso, un giorno alla settimana va tenuto libero», spiega la dottoressa **Susanna Esposito**, professore ordinario di pediatria all'Università di Perugia. Il principio che tutti gli sport fanno bene, senza distinzioni, è abbastanza scontato. «Le discipline di squadra, poi, sono utili per i più timidi. Senza trascurare l'importanza che lo sport ha in fatto di regole, perché così come nella vita il non faticare è un aspetto negativo».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

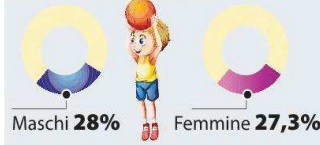
**IL MEDICO SPORTIVO**

**■ Fino a dieci anni l'approccio allo sport deve essere il più multilaterale possibile: due attività durante la settimana, una individuale e una di squadra, e un'altra nel fine settimana che può essere un giro in mountain-bike**

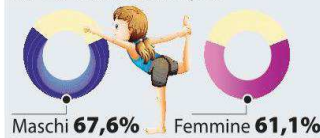
**I NUMERI**

**L'ETÀ**

Dai 3 ai 5 anni fanno sport

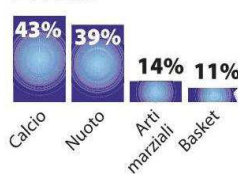


dai 6 ai 10 anni fanno sport



**DISCIPLINE MASCHI**

3-10 anni



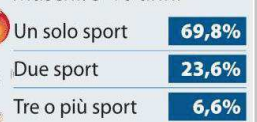
**DISCIPLINE FEMMINE**

3-10 anni

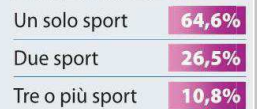


**QUANTITÀ**

Maschi: 3-10 anni



Femmine: 3-10 anni



Rapporto Istat del 2017 relativo al 2015



P&G/L