



# Ballare scattare, restare in equilibrio

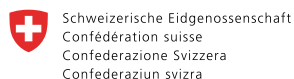
Come mettere in pratica con facilità  
le **raccomandazioni di movimento**  
per bambini e adolescenti



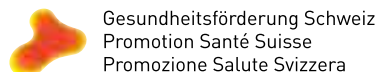
Una pubblicazione di:



Promotori:



Ufficio federale dello sport UFSPO  
Ufficio federale della sanità pubblica UFSP



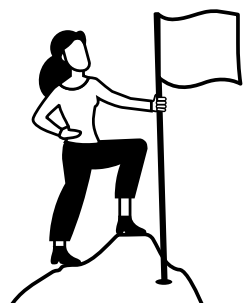
Ogni movimento conta. L'attività fisica ha un impatto positivo sullo sviluppo fisico e mentale. Tuttavia, la voglia di muoversi dei bambini diminuisce in età adolescenziale. Ecco perché abbiamo realizzato questo opuscolo, contenente diversi stimoli e **raccomandazioni** per imparare a **rimanere attivi** (pag. 47). Mettili in pratica e divertiti.



# Si parte!

## Idee di movimento (pag. 5)

Non importa se da solo, in compagnia o in famiglia. Abbiamo riunito 19 idee diverse che renderanno il tuo tempo libero più dinamico. Prova a metterle in pratica.



## Vuoi di più? (pag. 44)

Hai messo in pratica i suggerimenti dell'opuscolo e vuoi passare al livello successivo? Grazie ai nostri consigli e stratagemmi riuscirai a fare movimento regolarmente – e a migliorare la tua forma fisica.

## Buono a sapersi:

**Il movimento è un toccasana (pag. 47).** È stato ampiamente dimostrato che l'attività fisica apporta molteplici benefici per la salute. Queste raccomandazioni ti aiutano a trarre il massimo dal movimento.

## Idea n. 1

# Balla come non mai

**Come funziona:** ballare rende felici. Ogni passo di danza libera nel corpo dopamina ed endorfina, gli ormoni della felicità. Cosa aspetti? Riproduci la tua canzone preferita e balla seguendo il tuo istinto. Vuoi dare un tocco di novità ai tuoi passi? Inserisci nel tuo ballo alcune delle seguenti mosse:



**Shadow Boxing:** muovi i pugni al ritmo, a destra e a sinistra.



**Push up Clap:** mentre fai un piegamento, batti le mani in fase di risalita.



**Flip to Finish:** concludi facendo la ruota o un salto acrobatico.



**Side Step Squats:** fai un ampio affondo laterale e torna indietro.



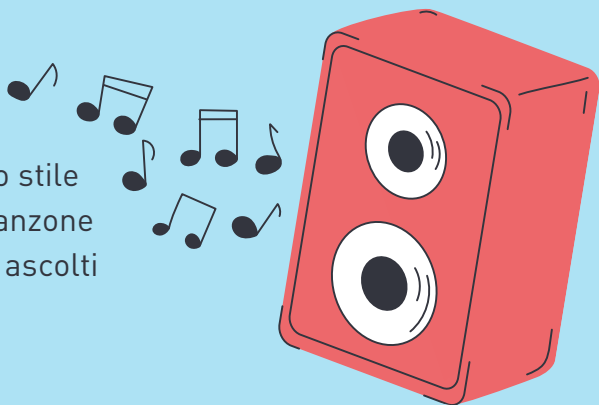
**Ass to the Floor:** fai uno squat molto profondo, possibilmente scendendo lentamente e a ritmo di musica.



**Burpee Start:** parti in posizione prona oppure accovacciata e, quando la musica inizia, fai un salto verso l'alto.

## Consiglio:

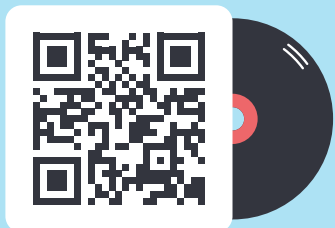
Vuoi provare un nuovo stile di ballo? Scegli una canzone diversa da quelle che ascolti abitualmente.



Cerca su:

[random-song.com](https://random-song.com)

[chasic.com](https://chasic.com)



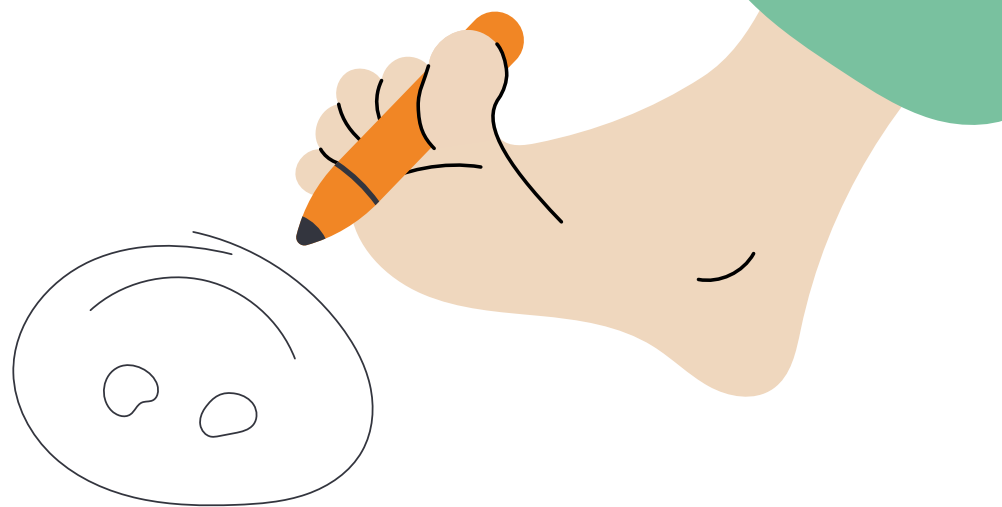
## Buono a sapersi:

Se sudi, il ballo equivale a un'attività fisica ad alta intensità. **Fai movimento e sport ad alta intensità almeno tre giorni a settimana:** rafforzerai muscoli e ossa. Non solo ballo: puoi anche fare jogging, saltare la corda, andare in mountain bike o giocare a calcio.

## Idea n.2

# Dipingi il tuo nome

**Come funziona:** sai scrivere il tuo nome? Chiaro, no? Sapresti farlo anche utilizzando il piede al posto della mano? Stai in equilibrio su una gamba, afferra un pennarello con le dita del piede e scrivi il tuo nome – facendo del tuo meglio – su un foglio.





### Consiglio:

Per aumentare la difficoltà, prendi un foglio più piccolo e scegli un pennarello con la punta sottile.

### Buono a sapersi:

Con questo esercizio alleni muscoli, equilibrio e destrezza. Eseguendo questi esercizi per gioco o per sport, idealmente **più volte a settimana, migliorerai la mobilità e allenerai la destrezza.**

Idea n.3

## Metti alla prova la tua famiglia

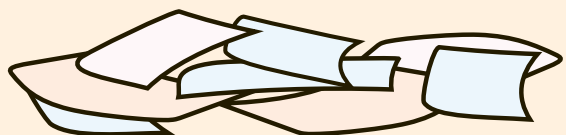


**Come funziona:** in famiglia avete tutti abitudini fastidiose? Perfetto! Mettetele nero su bianco e **inaugurate una cassa del movimento**, ossia un barattolo o un contenitore da riempire con tantissimi bigliettini con esercizi fisici (p. es. portare fuori la spazzatura, andare alla porta e suonare il campanello, toccare il soffitto della stanza, ballare in giardino ecc.). Ogni volta che un membro della famiglia si comporterà in modo fastidioso dovrà pescare un bigliettino ed eseguire le istruzioni riportate.

**Resistenza | Forza | Equilibrio**

## Consiglio:

Accade troppe poche volte?  
Ampliate la lista con ulteriori abitudini o parole fastidiose. Succede troppe volte?  
Eliminate dalla lista un paio di termini o abitudini.



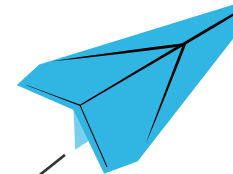
## Buono a sapersi:

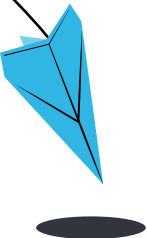
Per un allenamento completo pratica **un'attività fisica intensa almeno tre giorni a settimana**, con esercizi di rafforzamento dei muscoli e delle ossa (p. es. salto della corda, mountain bike, giochi con la palla, danza vivace oppure corsa).

# Fammi volare più lontano che puoi!

Idea n.4

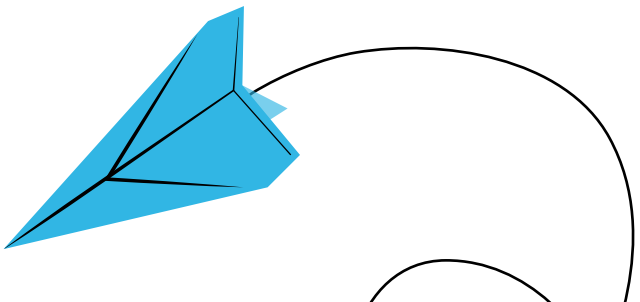
**Come funziona:** piega questa pagina creando un aeroplanino e fallo volare. Hai a disposizione cinque tiri: vediamo fino a dove arriva!





### Consiglio:

I tuoi tiri assomigliano più che altro a voli a corto raggio? Fanne 10 o addirittura 15.



### Buono a sapersi:

**Ogni attività fisica fa bene, anche minima.** Se finora ne hai praticata poca o non ne hai praticata affatto, inizia con poco attività e aumenta gradualmente frequenza, durata e intensità.

#### Idea n.5

## Il podcast itinerante

**Come funziona:** finalmente un po' di tempo per il tuo podcast preferito! Scegli una puntata che duri almeno 30 minuti. Prima di adagiarti sul divano, ecco l'unica regola del gioco:

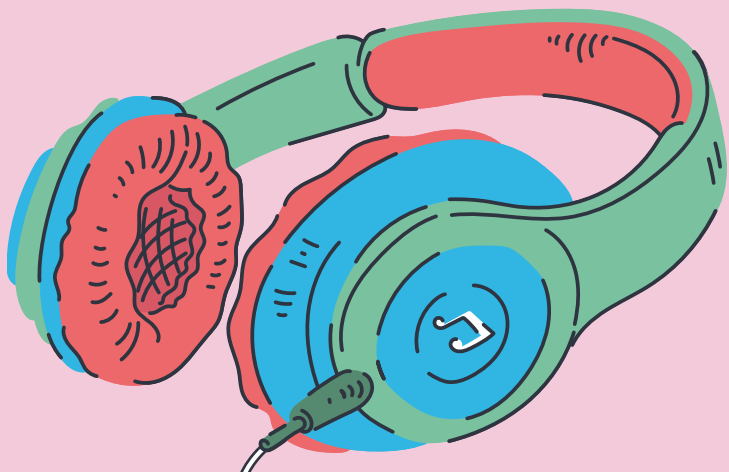
**cammina per tutta la durata del podcast!**



**Resistenza** | Forza | Equilibrio

## Consiglio:

Scegli una passeggiata in un quartiere tranquillo, nel bosco, al lago o lungo il fiume. Eviterai inutili distrazioni derivanti dal rumore del traffico e potrai immergerti nell'ascolto. Non importa dove: troverai sicuramente un luogo tranquillo vicino a te.



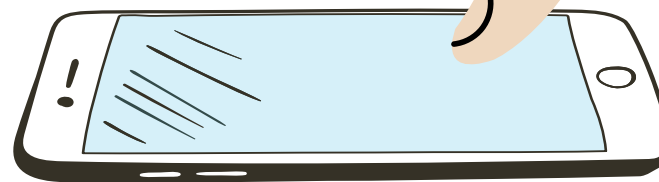
## Buono a sapersi:

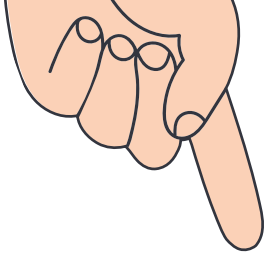
Stare molto tempo in posizione seduta, specialmente davanti a uno schermo nel tempo libero, ha un impatto negativo sulla salute. Quindi **limita il tempo trascorso ogni giorno a sedere** e intervalla regolarmente periodi prolungati di seduta con momenti in cui stai in piedi o ti muovi.

## Idea n. 6

# Scorri verso il movimento

**Come funziona:** Fare scrolling tra i «reels» Instagram è pure uno sport... Dopotutto muovi i pollici per farlo? Non è così semplice. Sfidati, d'ora in poi il tempo di utilizzo del telefono ti servirà da riferimento per la durata della tua prossima sessione di jogging o del tuo giro in bici. 20 minuti o tre ore? Dipende dal tuo scrolling!





## Consiglio:

Durante la sessione di jogging i veri sportivi lasciano attiva l'app dedicata alla corsa aumentando così il tempo di utilizzo del telefono e quindi delle future unità d'esercizio. Per tutti gli altri: meglio lasciare lo smartphone a casa.

Trovi maggiori informazioni per come utilizzare i media in modo efficiente su: [giovaniemedia.ch](http://giovaniemedia.ch)



## Buono a sapersi:

Più ti muovi, meglio è. Ai bambini e agli adolescenti si raccomanda di praticare in media **almeno 60 minuti** di attività fisica di resistenza a intensità medio-alta **al giorno**, distribuita durante tutta la settimana. **Ogni minuto aggiuntivo sarà tutto di guadagnato.**

## Idea n.7

# A caccia di selfie

**Come funziona:** organizza con i tuoi amici una gara fotografica itinerante, andando in giro e inviandovi reciprocamente un selfie da un luogo pubblico che vi piace.

Dopo di che, avrete tutti una settimana di tempo per scovare questi luoghi a piedi o in bicicletta e postare come prova una foto per ogni luogo. Chi riuscirà a scattare più selfie?





### Consiglio:

Più persone partecipano, più grande sarà la sfida.

### Buono a sapersi:

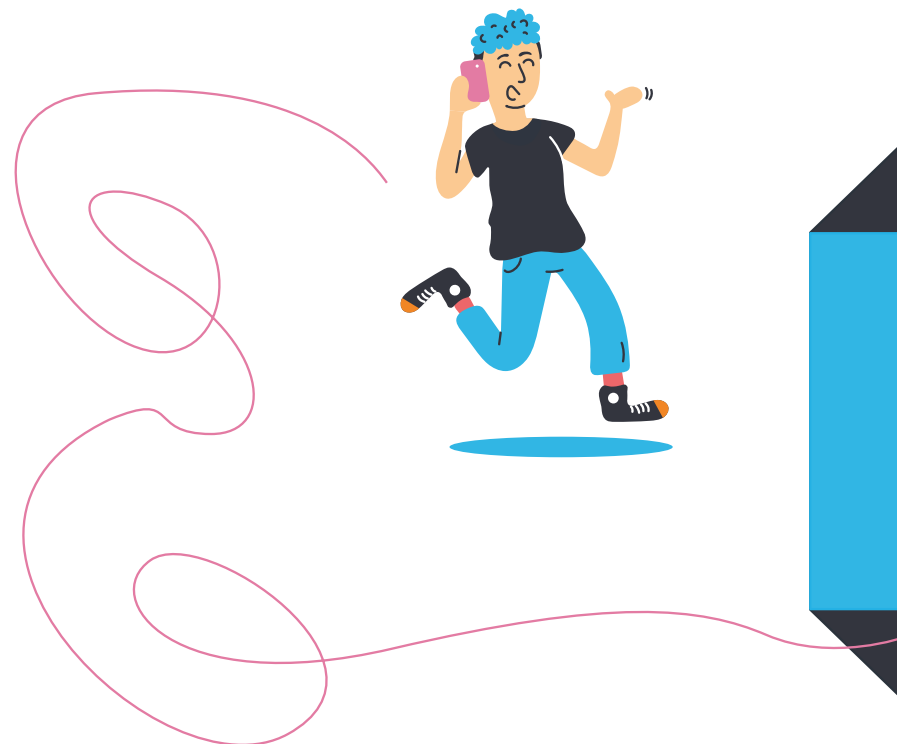
Trascorrere tanto tempo davanti allo schermo è correlato a un peggioramento della salute cardiovascolare e della forma fisica nonché a un aumento della depressione. **Fare movimento allevia i sintomi.**

### Idea n.8

## Dillo camminando

**Come funziona:** la tua telefonata con familiari o conoscenti va per le lunghe? Resta in movimento per l'intera durata della conversazione, cammina per l'appartamento o per il quartiere. Funziona?

Allora trasformala in una sfida: alzati in piedi non appena squilla il telefono.



### Consiglio:

Chi ti chiama più spesso? Decidi insieme a questa persona di trascorrere il tempo della telefonata stando in equilibrio su una gamba. Riuscite a farlo?

### Buono a sapersi:

Oltre a **rafforzare il sistema immunitario** e ad avere un'azione preventiva in caso di malattie infettive, lo sport e il movimento uniscono le persone.

### Idea n.9

## Vai controcorrente

**Come funziona:** chi ha detto che il modo giusto di camminare è andare sempre dritto? Ribellati e fai diversamente. La prossima volta che andrai dagli amici, a fare sport o vorrai semplicemente divertirti, segui queste regole:

*Ogni sette passi fai un salto a piedi uniti.*

*Fai dieci passi in avanti e uno indietro.*

*Se vedi un cane, cammina per dieci secondi all'indietro.*

*Quando pensi a una persona che ami, fai una piroetta.*

**Importante:** non correre rischi, **presta sempre attenzione** al traffico stradale!



### Consiglio:

Ti senti un po' strano mentre lo fai? Porta con te un paio di amici: vi farete sicuramente coraggio a vicenda!

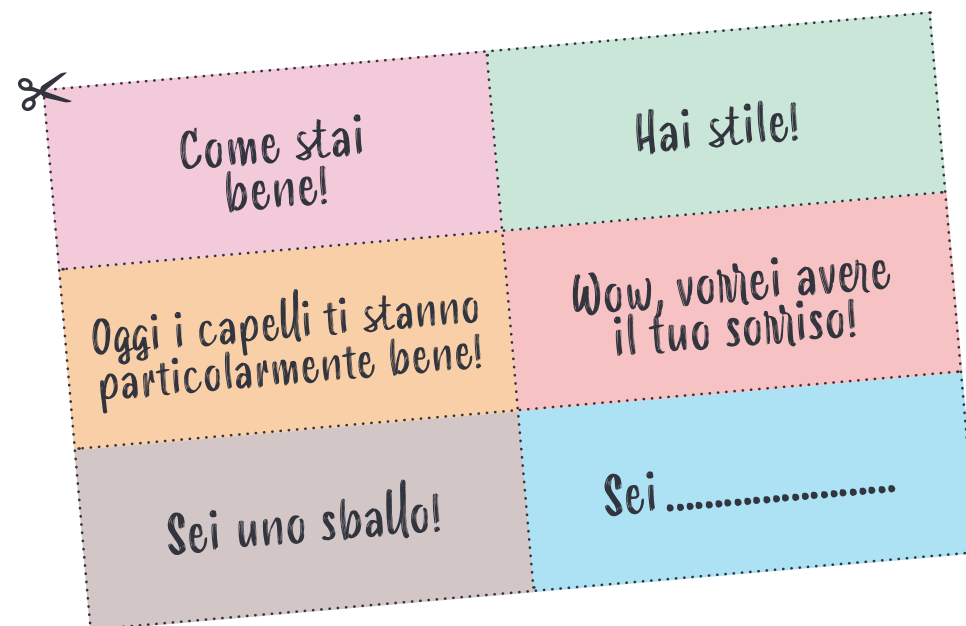
### Buono a sapersi:

Praticare sufficiente **attività fisica all'aria aperta** favorisce un sonno profondo e ristoratore e riduce la stanchezza durante il giorno.

Idea n. 10

## Dispensa complimenti

**Come funziona:** ricevere complimenti fa piacere – dispensarli è altrettanto bello. Provaci: ritaglia i complimenti qui sotto, indossa le scarpe da corsa e distribuisce questi bigliettini ad amici e conoscenti.



Sei bello.

Mi piace il tuo senso  
dell'umorismo.

Sei una persona  
meravigliosa.

Sei fantastica.

### Consiglio:

Cerchi una sfida? Includi nel tuo percorso almeno tre lunghe scalinate che puoi percorrere correndo o saltando dal basso verso l'alto.

### Buono a sapersi:

**Il jogging è considerato un'attività fisica ad alta intensità**, cioè che provoca almeno una leggera sudorazione, una respirazione accelerata e permette ancora soltanto un breve scambio di parole.

### Idea n. 11



### Come funziona:

È il momento della battaglia dei cuscini! Prima di iniziare, una persona nasconde tutti i cuscini dell'appartamento. Soltanto chi ne troverà uno potrà iniziare il gioco e difendersi.

### Consiglio:



Per evitare infortuni, togliete occhiali, orologi e gioielli prima di giocare. Siate ragionevoli e prudenti, evitate di colpire la testa.

### Buono a sapersi:

**Fare movimento non significa per forza fare sport.** Anche attività ludiche come inseguirsi, giocare a nascondino o appunto una battaglia dei cuscini fanno già molto bene.

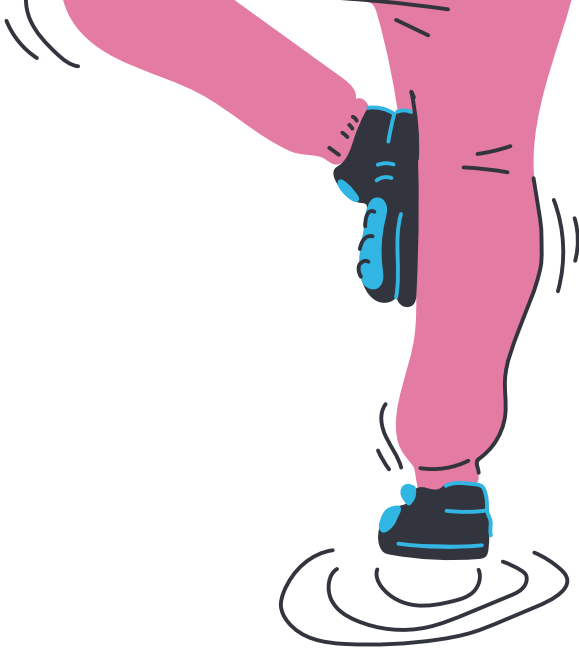
### Idea n. 12

## In posizione!



**Come funziona:** chiedi a una persona di stare su una gamba sola insieme a te e cercate di farvi perdere l'equilibrio a vicenda. È concesso fare smorfie, rumori o movimenti divertenti, tranne toccarsi. Passo successivo: prendetevi per mano e cercate, tirandovi o spingendovi, di farvi perdere l'equilibrio a vicenda.





### Consiglio:

Sei da solo? Prova a chiudere gli occhi mentre sei in equilibrio su una gamba. Non è per niente facile! Per iniziare è sufficiente chiudere soltanto un occhio.

### Buono a sapersi:

Stare in piedi su una gamba sola serve ad allenare l'equilibrio e i muscoli delle gambe. **Ai bambini e agli adolescenti si raccomanda di diversificare il più possibile l'attività fisica per consentire uno sviluppo ottimale.**

Per esempio, attraverso esercizi che stimolino il sistema cardiovascolare, rafforzino muscoli e ossa e aumentino destrezza e mobilità.

### Idea n. 13

## In forma chiacchierando

**Come funziona:** avete tanto da raccontarvi? Perfetto, allora insieme agli amici decidi e annota qui sotto tre termini che ricorrono frequentemente. Ogni volta che uno di questi viene pronunciato, dovrete fare l'esercizio corrispondente.

A.....  
corrispondono tre salti

A.....  
corrispondono  
cinque circonduzioni  
con le braccia.

A.....  
corrispondono  
due squat.

## Consiglio:

Troppo semplice? Aumenta il numero delle ripetizioni oppure aggiungi altre parole abbinandole ad esercizi corrispondenti.

## Buono a sapersi:

**Il movimento stimola la capacità di apprendimento**, la concentrazione e rafforza la memoria. Se le tue note migliorano improvvisamente, può essere merito dell'attività fisica.

## Idea n. 14

# Un telefono come personal trainer

**Come funziona:** esegui un burpee ogni volta che controlli il telefono. Prima di cercare su Google in che cosa consiste, eccoti una breve spiegazione:



1.

Partendo in posizione eretta con le gambe a larghezza dei fianchi, accovacciati appoggiando le mani davanti ai piedi a larghezza delle spalle.



5.



2.

Da lì, salta in posizione di plank e fai un piegamento sulle braccia.

Ritorna con un salto in posizione accovacciata. Concludi saltando verso l'alto.



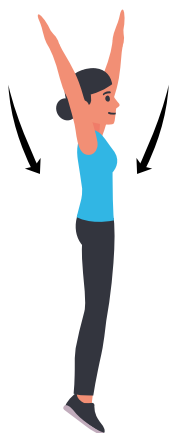
4.



3.



6.



### Consiglio:

È troppo difficile? Opta per un'alternativa più leggera: squat o jumping jack.

### Buono a sapersi:

Cerca di fare esercizi con **corsa**, salti e balzi **almeno tre giorni a settimana**. Rafforzerai così le ossa in modo duraturo.

Idea n. 15

## Inizia una gara di equilibrismo

**Come funziona:** un muretto o un paletto o simili: insieme ai tuoi amici trova vari ostacoli nel tuo quartiere e sfidatevi a vicenda rimanendo il più possibile in equilibrio su di essi.

**Importante:** non scegliete ostacoli troppo alti e/o pericolosi.





### Consiglio:

Definisci insieme agli amici un percorso che potrete sviluppare a piacere. Qui trovate video e input interessanti in tedesco al riguardo:

[gorilla.ch/action/parkour](https://gorilla.ch/action/parkour)



### Buono a sapersi:

Allenare regolarmente l'equilibrio è l'ABC per imparare rapidamente nuovi movimenti.



### Idea n. 16

## Mima e fissa le tue emozioni

**Come funziona:** pensa a come stai in questo momento e a come rappresenteresti questo stato d'animo se fossi una statua. Quale posizione assumeresti per esprimere i tuoi sentimenti? Resta immobile e prova a esprimere diverse sensazioni: felicità, tristezza, coraggio, riflessione o gioia incontenibile.

## Consiglio:

Insieme ad alcuni amici cimentatevi nella freeze dance. Riproducete le vostre canzoni preferite e quando qualcuno fermerà la musica, trasformatevi in una statua esprimendo un'emozione. Riuscite a indovinare come si sentono gli altri?



### Buono a sapersi:

**L'attività fisica ha effetti benefici sulla tua salute psicosociale:** restando attivo sarai meno incline alla depressione, all'ansia e allo stress.

Idea n. 17

## Saluti – Edizione speciale

**Come funziona:** come vi salutate tra BFF (Best Friends Forever)? Battendo le mani, abbracciandovi o pugno contro pugno? Lo si può fare in vari altri modi! Inventate insieme un saluto speciale tutto vostro. Più lunga è la coreografia, meglio è. Ecco alcuni suggerimenti da combinare come più vi pare e piace:

- ☐ Saltare in alto toccandosi spalla contro spalla.
- ☐ Battere il cinque in avanti, all'indietro, in alto, in basso, a destra, a sinistra ecc.
- ☐ Shuffle o altre mosse dance.
- ☐ Foot shake del piede destro e del piede sinistro.
- ☐ Piroette o altre mosse acrobatiche fatte insieme.
- ☐ ...

## Consiglio:

Come sarebbe se avessi un saluto speciale per ogni persona in classe con te? Anche l'insegnante! Questa classe americana dà l'esempio:

[youtube.com/watch?v=l0jgcyfC2r8](https://youtube.com/watch?v=l0jgcyfC2r8)



## Buono a sapersi:

È consigliabile interrompere di frequente periodi prolungati di seduta facendo un qualsiasi tipo di movimento. A ogni pausa o durante un gioco in compagnia, alzati e ripassa il saluto.

## Idea n. 18

# Scopri il tuo record di velocità

**Come funziona:** qual è il tuo record personale di velocità? Scoprillo! Trova una pista di atletica per i 100 metri e fai un segno a 30 e a 50 metri. Questa è la fascia in cui dovresti raggiungere la tua velocità massima. Corri più forte che puoi e cronometra soltanto il tempo tra i 30 e i 50 metri.

Con la seguente formula puoi calcolare la tua velocità massima in km/h:  
 $(20 \text{ m} / \text{«il tuo tempo» in sec.}) \times 3,6$





### Consiglio:

Prima di fare lo sprint, riscaldati a dovere. Corri un paio di giri di pista fino a sudare leggermente.

### Buono a sapersi:

Correre è un'attività ad alta intensità. Simili **forme di movimento intenso, incluse quelle volte a rafforzare muscoli e ossa**, andrebbero integrate nella propria quotidianità **almeno tre giorni a settimana**.

Idea n. 19

## Andiamo a passeggio

**Come funziona:** il cane della vicina ha ripreso ad abbaiare? Portalo a fare un giro.

Così uscite entrambi e la tua vicina nel frattempo può scuotere la coperta del cane e passare l'aspirapolvere in tranquillità.



## Consiglio:

La tua vicina non ha un cane? Passeggia direttamente con lei, voleva comunque uscire all'aperto.

## Buono a sapersi:

**La camminata veloce vale come attività fisica di media intensità.**

Come ti accorgi che si tratta di media intensità? Se riesci ancora a parlare, ma non a cantare.

## Consigli e stratagemmi

# Crea la tua idea di movimento personalizzata!

## Spazio per le tue idee:

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

# Idee per perseverare:

## 1. Trova il giusto sport

Non considerare lo sport un mezzo per raggiungere un obiettivo. Se scelto correttamente, saprà arricchire il tuo tempo libero. Trova delle attività che ti rendono davvero felice.

## 2. Inizia lentamente

Mira alle stelle. Tuttavia, suddividi la strada verso la Via Lattea in tappe realistiche. I piccoli successi aumentano la motivazione. Se inizi ponendoti obiettivi troppo ambiziosi, subentra la frustrazione e rischi di mollare.

## 3. Unisciti a un gruppo

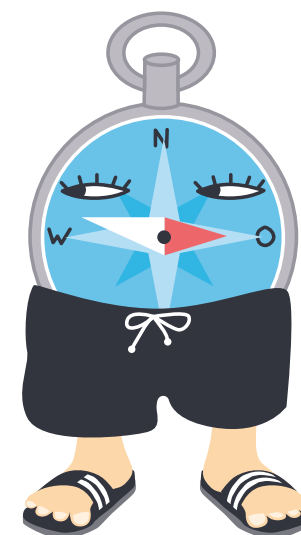
Il vantaggio dello sport di gruppo è che ti porta a fare di più rispetto al semplice movimento. Stringi nuove amicizie, festeggi i successi insieme e condividi le sfide. Inoltre, in gruppo potete motivarvi a vicenda.

## 4. Vai per la tua strada

metti di paragonarti agli altri, che sia nella cerchia di amici o sui social media. Quello che conta sono i tuoi obiettivi individuali e i progressi. Sei unico e vai bene così come sei.

## 5. In forma sudando

Mettiti in forma facendo sport regolarmente. Infatti, sudare fa bene e rende belli! Attivando la circolazione sanguigna la tua pelle risulterà più pura. E gli ormoni della felicità rilasciati durante la pratica sportiva ti metteranno di buon umore.



Buono a sapersi:

# Come dovrebbero muoversi i bambini e gli adolescenti

Il movimento fa bene alla forma fisica, rafforza le ossa e il sistema immunitario, è un toccasana per la psiche e previene le malattie croniche. Per beneficiare degli effetti positivi di uno stile di vita attivo, ecco le raccomandazioni nazionali sull'attività fisica per i bambini e gli adolescenti:

## Ogni movimento conta.

Ogni movimento fa bene alla salute, anche se non si mettono in pratica le raccomandazioni. L'importante è restare attivi. **Per esempio intervallando regolarmente periodi prolungati di seduta o di attività passiva davanti allo schermo con attività fisica.** Meglio fare un gioco attivo e muoversi insieme agli amici. Pochi minuti di danza o salti fanno già molto bene.



## Meno seduti, più in movimento

Ai bambini e agli adolescenti si raccomanda di praticare in media almeno 60 minuti (1 ora) di attività fisica di resistenza a intensità medio-alta al giorno, distribuita durante tutta la settimana; più attività fisica si pratica, meglio è. Per almeno 3 giorni alla settimana deve essere integrata un'attività fisica intensa, con esercizi di rafforzamento dei muscoli e delle ossa (p. es. jogging, corsa, salto della corda, bicicletta e mountain bike veloci, nuoto ad alta intensità, giochi con la palla, danza ecc.).

## Variare il più possibile

Per uno sviluppo ottimale, è importante che bambini e adolescenti svolgano molteplici tipologie di attività fisica e sport. Si raccomanda di praticare più volte a settimana attività che stimolino il sistema cardiovascolare (p. es. jogging, nuoto), rafforzino la muscolatura (arrampicata, allenamento di forza), rafforzino le ossa (corsa, salto), migliorino la destrezza (gioco) e la mobilità (stretching).

## L'imbarazzo della scelta

Che sia durante le lezioni di educazione fisica, in un club, giocando all'aperto, a casa con i familiari oppure nel tempo libero con gli amici, sono molte le occasioni per mettere in pratica le raccomandazioni. Cogliendole con prontezza e combinando diverse attività, si può raggiungere la quantità di attività raccomandata in modo ludico.

## Altre raccomandazioni di movimento

Anche **per i più piccoli** esistono idee di movimento che aiutano a mettere in pratica le raccomandazioni con entusiasmo. Scoprite scansionando il codice QR.



[hepa.ch/sotto5](https://hepa.ch/sotto5)



In **età adulta** la vita si fa dura? Assolutamente no! Il vero divertimento inizia ora. Per esempio con queste idee di movimento al quotidiano.



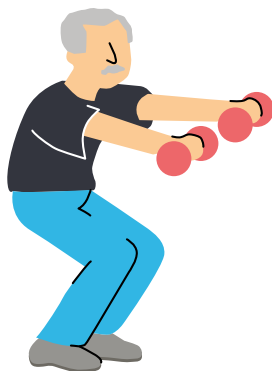
[hepa.ch/18a64](https://hepa.ch/18a64)



Non è facile invecchiare. Restare attivi sì! Ecco alcune **idee di movimento per le persone anziane** (dai 65 anni in su).



[hepa.ch/dai65](https://hepa.ch/dai65)



## Impressum

Editore: Ufficio federale della sanità pubblica UFSP

Promotori:

Rete svizzera salute e movimento hepa.ch

Ufficio federale dello sport UFSP0

Promozione Salute Svizzera

Ufficio prevenzione infortuni UPI

Grafica: in flagranti ag

Data di pubblicazione: agosto 2023

Ordini: [pubblicazioni.federali.ch](https://pubblicazioni.federali.ch)

Numero di ordinazione: 316.313.i

Download su [hepa.ch/raccomandazioni](https://hepa.ch/raccomandazioni)

La presente pubblicazione è disponibile anche in tedesco e francese.



Wow, hai messo in pratica tutte le idee di movimento? Congratulazioni! Maggiori informazioni in merito alle raccomandazioni sull'attività fisica per la Svizzera sono disponibili qui:

**[hepa.ch/raccomandazioni](https://hepa.ch/raccomandazioni)**

