

# MANIFESTO per la MOTRICITÀ dell'INFANZIA

## Un Diritto dimenticato.

I nostri Bambini si muovono troppo poco.

Due studi, realizzati sotto l'egida del Ministero della Salute, dell'Istituto Superiore di sanità e del Ministero dell'Istruzione, ci fanno notare quanto il problema sia sottovalutato.

1. **Circa 1 madre su 2, di bambini fisicamente non attivi, ritiene che il proprio figlio svolga un'attività motoria sufficiente** (Okkio alla Salute – Guadagnare Salute)
2. **Il 56,1 % dei bambini non ha tempo per giocare all'aria aperta.** (Zoom8).

Le indicazioni dell'US Department of Health and Human Services (2008), fatte proprie anche dall'Organizzazione Mondiale della Sanità, ci indicano i seguenti punti chiave per le attività dei bambini e degli adolescenti:

- dovrebbero essere occupati **almeno un'ora al giorno** in attività fisiche adatte all'età, divertenti e diversificate;
- la maggior parte di queste attività dovrebbero essere di tipo aerobico e di intensità moderata-vigorosa;
- le attività vigorose e di rinforzo muscolare e osseo dovrebbero essere previste **almeno tre volte alla settimana.**

Sono indicazioni che a molti suonano strane. E quel che più stupisce è che suonino strane anche a chi influisce sulla formazione, sugli stili di vita, sulla crescita dei bambini. Non solo molti genitori ma abbiamo raccolto esempi anche di insegnanti, fisioterapisti e medici dello sport.

Il secondo dato (da Zoom8) mette in luce un aspetto finora mai considerato relativamente alla crescente sedentarietà dei bambini: **la mancanza di tempo.**

Chi ha rubato il tempo ai bambini? Che agenda lavorativa abbiamo loro organizzato perché non abbiano più il tempo per giocare all'aperto? Cos'è che distrae il loro tempo da quel diritto sancito anche dall'ONU nella Convenzione sui Diritti dell'Infanzia?

**Nessuno si permetterebbe di negare esplicitamente il diritto al gioco. Ora che questa negazione è emersa dall'ombra, non possiamo più far finta di niente.**

E in più: è solo questione di tempo? O anche di **spazi adeguati per il gioco**? O anche di **sicurezza negli spostamenti liberi** e non motorizzati? Ci sono altri elementi che si disputano il tempo residuo dei nostri bambini?

In risposta a questi interrogativi e con il supporto di questi dati, noi affermiamo che la pratica sportiva come ora è intesa e diffusa non soddisfa i requisiti minimi indicati dall'OMS e bisogna quindi

## MANIFESTO per la MOTRICITÀ dell'INFANZIA

ripensarla secondo un nuovo paradigma.

Praticare uno sport, scegliendolo liberamente, guidati da personale competente, è certamente un diritto.

Ma non è sufficiente la pratica bisettimanale di una pratica sportiva per rendere i nostri figli sani e tantomeno sazi di una funzione fisiologica, il movimento, indispensabile alla normale e naturale condotta vitale e a garantire una crescita armoniosa ed equilibrata.

**In Italia lo sport è un diritto da tempo acquisito, almeno teoricamente, ma al quale è stata strappata silenziosamente la base sulla quale deve appoggiarsi: il movimento naturale e liberamente giocoso con il quale scoprire, esplorare e strutturare la propria personalità e il mondo di cui si fa parte.**

A partire dai 6 anni, i bambini subiscono un depauperamento delle possibilità di movimento che riduce drammaticamente le già insufficienti opportunità per sviluppare una adeguata naturale motricità di base.

È su tale motricità naturale, bagaglio personale di esperienze motorie giocose che si deve innestare il movimento istituzionalizzato e regolamentato chiamato sport.

Ormai non è solo inutile ma addirittura ipocrita parlare di diritto allo sport per i bambini fingendo di non conoscere o non capire il problema della **motricità scomparsa**.

Oggi possiamo affermare che lo sport istituzionalizzato non è che un deceleratore in un processo la cui rotta non sembra invertibile ad opera degli attuali attori secondo gli attuali criteri.

Tutti coloro che sono impegnati, professionalmente o volontariamente, negli ambiti dello Sport, dell'Educazione e della Sanità, hanno il dovere di farsi carico attivamente di tale problema.

I vertici mondiali della sanità, come già visto, hanno fornito chiaramente le indicazioni.

Il mondo dello sport di base, in particolare gli Enti di Promozione Sportiva, si deve impegnare per agire come timone e motore, per innanzitutto programmare quel cambio di rotta e fare della motricità naturale di base, la motricità di tutti i giorni, la motricità libera, un vero diritto dei Bambini nella nostra società.

Per fare questo è necessario attuare iniziative di movimento integrate nella vita quotidiana.

Gli organi periferici delle strutture sanitarie sostengano le iniziative proposte dall'associazionismo.

Il mondo della Scuola riconosca il proprio debito di movimento nei confronti dei bambini e attui, in collaborazione con le altre indicate forze, iniziative integrate nel tempo scuola, non solo intese come attività curricolari.

# MANIFESTO per la MOTRICITÀ dell'INFANZIA

## I Principi Guida

Enunciamo i Principi che devono guidare il cambiamento e riportiamo alcuni esempi.

### ▪ **Restituire il Tempo.**

In primis la Scuola Primaria, responsabile di una tendenza alla sedentarizzazione in tutti quei casi nei quali le palestre sono chiuse durante gli intervalli giornalieri brevi e lunghi, con cortili e giardini utilizzati solo in primavera-estate e vuoti durante l'inverno, con tempi ricreativi trascorsi in aula, scolaresche che durante le ore buche vedono gli alunni divisi e parcheggiati con altre scolaresche impiegando il tempo secondo criteri non formativi.

La Scuola può e deve fare molto.

Oltre alle non sufficienti due ore settimanali di attività didattica di Educazione Motoria, è necessario promuovere il gioco di movimento riscoprendo una ricca tradizione di giochi ormai dimenticati, che con una regia minima da parte degli insegnanti, garantirebbero una porzione del fabbisogno giornaliero di movimento.

Il tempo cosiddetto di "intermensa" deve essere valorizzato e la Scuola deve garantire ogni istante, ogni azione, ogni significato, al suo interno, come *Formativo*.

In quest'ottica ogni Scuola deve interrogarsi: la propria offerta formativa è indirizzata *esclusivamente ad arricchire* i bambini o al contrario tende anche a *togliere loro qualcosa?*

### ▪ **Restituire gli Spazi.**

Si ricreino le condizioni affinché i bambini possano usare lo spazio aperto per fare liberamente tutto quello che istituzionalmente nella attuale giornata dei bambini è vietato: Correre, Saltare, Lanciare, Arrampicarsi, Scavalcare, ecc.

È l'attività che nel più recente documento dell'OMS (2011) viene definita come l'attività che tutti i Paesi dovrebbero promuovere: "qualsiasi movimento corporeo prodotto dai muscoli scheletrici e che si traduce in un dispendio energetico superiore al livello di riposo".

Purtroppo però in molti contesti urbani mancano gli spazi comuni adeguati al gioco e anche le adeguate reti viarie a misura di bambini.

Si impegnino le Amministrazioni Comunali ma anche le Associazioni siano l'adeguata voce di coloro che non sono ancora in grado di chiedere.

Vengano ricreati gli spazi. Vengano riprogettati sulla misura dei bambini anziché su quella degli adulti e dei loro spostamenti motorizzati. Tali iniziative contribuiranno anche a innalzare il livello di sicurezza e a favorire la mobilità pedonale e ciclistica.

## MANIFESTO per la MOTRICITÀ dell'INFANZIA

- **Restituire le occasioni mancate.**

Andare a Scuola a piedi o in bicicletta è un'occasione di movimento preziosa. Non solo per quanto fin'ora detto ma anche come occasione di crescita, socializzazione e responsabilizzazione dei bambini. Recarsi a scuola a piedi, in molte realtà urbane, è oggi un'anomalia. Domani dovrà essere anomalo andarci in auto.

Su questo fronte si impegnino la Scuola, le Amministrazioni Comunali, le Associazioni e il Volontariato.

Tempi, Spazi e Occasioni: sono i principi che devono guidare la programmazione degli addetti al movimento, alla salute e all'educazione.

La salutare ed equilibrata crescita e formazione dei nostri bambini, futuro della nostra società, è a rischio se i mondi delle Scienze Motorie, della Sanità, della Formazione e delle Amministrazioni Locali non assumono esplicita e fattiva posizione sul problema attuando nel contempo iniziative adeguate.