

# Anche gli adolescenti si muovono a casa

## Per gli adolescenti dai 12 ai 17 anni

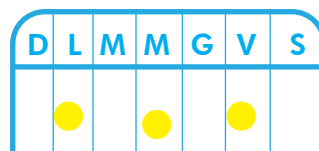
In questa situazione di emergenza in cui anche gli adolescenti si trovano a trascorrere la loro giornata in casa, è molto importante mantenere alcune abitudini che permettano di organizzare al meglio il tempo: dedicarsi allo studio, ascoltare musica, leggere, praticare un hobby, fare attività fisica. L'esercizio fisico oltre ad aumentare lo stato di benessere generale, a migliorare la qualità del sonno e l'autostima, contribuisce a gestire lo stress e a reagire positivamente al senso di costrizione che la situazione attuale può generare. Inoltre, l'attività fisica, svolta a distanza in *community chat*, permette di mantenere le relazioni sociali con i propri amici e di sperimentare un uso consapevole e corretto dei dispositivi tecnologici.

### Di quanta attività fisica hanno bisogno ogni giorno?

ETÀ 12-17



**60**  
MINUTI AL GIORNO  
DA MODERATA A VIGOROSA\*



**3 VOLTE A SETTIMANA**  
Inclusa attività per rafforzare  
l'apparato muscolo-scheletrico

\* attività fisica vigorosa/intensa: quando respiro e battito sono accelerati e si suda (ad esempio: correre, saltare più volte, ballare velocemente)

### Cosa possono fare i genitori per promuovere l'attività fisica a questa età?

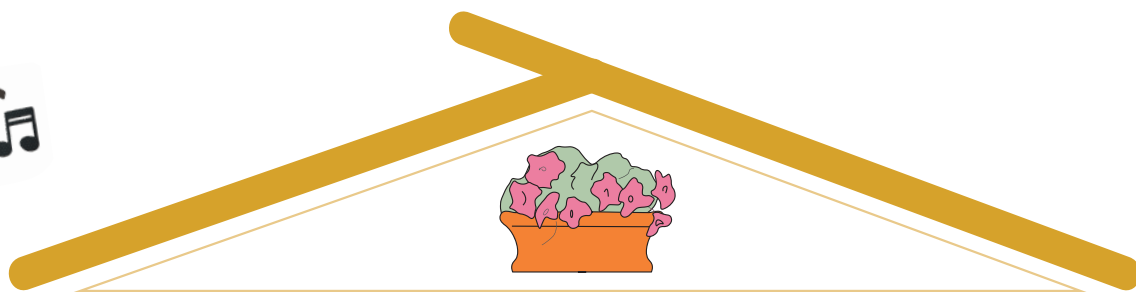
- Dare l'esempio, se i genitori sono attivi anche i figli lo saranno
- Incoraggiarli a fare l'esercizio fisico svolto abitualmente o a iniziare gradualmente a muoversi
- Creare luoghi sicuri in cui si possano allenare
- Limitare l'utilizzo di televisori, PC, tablet e smartphone ad un massimo di 2 ore al giorno, oltre al tempo necessario per lo svolgimento dell'attività didattica
- Cercare di far rispettare i consueti orari per il sonno



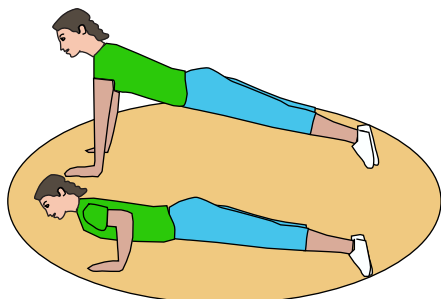
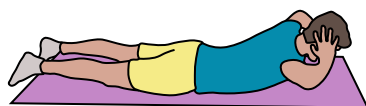
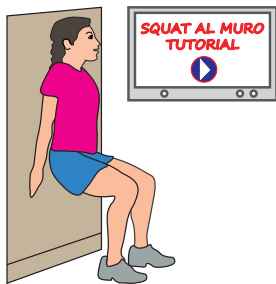
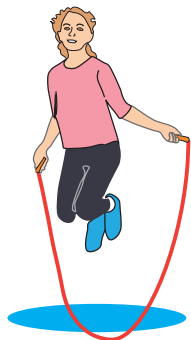
### Alcune attività trasversali adatte in questa fascia di età

- il movimento libero: ballo, salti, stretching
- il gioco con i fratelli/sorelle o con i genitori o altre persone che vivono in casa
- la musica e la lettura per favorire l'apprendimento e rilassarsi
- il disegno, la pittura per stimolare la creatività
- lo svolgimento di alcuni lavori domestici: spolverare, passare l'aspirapolvere, apparecchiare/sparecchiare la tavola, rifare il letto, ecc
- l'utilizzo del web per integrare l'attività didattica con altre attività culturali: visitare musei virtuali, scaricare libri e quotidiani, sentire concerti, ecc.





## Alcuni esempi di attività fisica per questa fascia di età



- **Ginnastica con la musica** per mantenere allenare le capacità condizionali (forza, resistenza, velocità) e stimolare gli apparati cardiocircolatorio e respiratorio: Mango, Zumba, Move Up & Down, Bandera, To Tango con tutorial o in video chat.
- **Salto con la corda** con un'intensità e durata variabile in base al proprio livello di allenamento.
- **Corsa sul posto.**
- **Addominali:** partendo da sdraiati a terra, con le ginocchia flesse e le mani ben incrociate dietro la testa per sorreggerla, sollevare testa e busto contraendo i muscoli addominali.
- **Allenamento con lo step,** utilizzando come sostituto anche un gradino delle scale di casa.
- **Esercizi con oggetti a disposizione in casa:** ad esempio una scopa per fare esercizi per le spalle; una sedia davanti a un tavolo per fare esercizi per le gambe; un pacco di pasta lunga per fare esercizi per spalle e braccia.
- **Squat:** piegamento sulle gambe, partendo da una posizione eretta con spalle, bacino e caviglie allineati sullo stesso asse. Questo movimento può essere fatto anche appoggiati al muro.
- **Flessioni sulle braccia:** ci si sdraia proni a terra su un tappetino e si mettono le mani appena sotto le spalle con i palmi paralleli al tronco. Aiutandosi unicamente con le braccia si spinge in alto tutto il corpo facendo perno sulle punte dei piedi fino a distendere completamente i gomiti.
- **Ponti per i glutei:** ci si posiziona sdraiati supini con le gambe piegate e i piedi posti alla larghezza delle spalle e si alza e abbassa il bacino.
- **Gioco con exergame:** intende quella tipologia di videogiochi che implicano sia il divertimento che l'attività motoria.

**Per un allenamento giornaliero, potrebbero essere svolti i seguenti esercizi utilizzando le risorse disponibili sul web:**

- **Iniziare con un riscaldamento e potenziamento muscolare**
- **Eeguire esercizi per la mobilità articolare:** ad esempio circonduzioni dei piedi, del bacino, delle spalle, torsioni del busto, slancio delle gambe, ecc
- **Eeguire esercizi per allenare e rafforzare la muscolatura:** ad esempio ponte per i glutei, flessioni, sollevamenti per rafforzare gli addominali, flessioni sulle braccia, ecc
- **Terminare con uno stretching di 5-10 minuti**

