

Capacità fisiche correlate alla salute

È importante stimolare in te, adulto, e nel bambino delle attività quotidiane che, applicate in un qualsiasi momento della giornata in modo regolare, e quindi trasformate in buone abitudini, possano aiutarvi a mantenere l'organismo attivo e in salute. Mettiti in gioco con diverse tipologie di attività: variando l'esercizio fisico si aumentano differenti capacità, portando il corpo al miglior grado di salute.

Flessibilità

È la capacità di una, o più articolazioni insieme, di muoversi liberamente per tutto il proprio intervallo di mobilità.



Forza muscolare

È la capacità che ci permette di sollevare anche solo per una volta un peso molto elevato.



Capacità aerobica

È la capacità di compiere uno sforzo di endurance, ad esempio corsa o pedalata, prolungato nel tempo.



Resistenza muscolare

È la capacità di continuare per un lungo periodo un'attività muscolare.



Il bambino con te può ... riconoscere le capacità fisiche

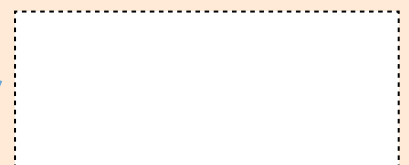
- 1 Divertiti con il bambino a testare le sue capacità: dovrà provare a svolgere le attività proposte nel gioco-test qui accanto.
- 2 Per ogni attività provata, insieme, segnate se il bambino è riuscito a farla o meno (barrando la casella SI o NO).
- 3 Una volta provate tutte le azioni, accompagna il bambino a riflettere sulle proprie capacità e ad abbinarle a quelle degli animali corrispondenti. Potrà accadere che emergano più capacità fisiche, in questo caso il bambino potrebbe divertirsi a giocare con i nomi degli animali nei quali si è riconosciuto maggiormente (massimo due), unendoli tra loro per dare vita a un animale nuovo, fantastico, come ad esempio l'ORSALLO, il CAVORSO, la GATTELLA, ... (che potrebbe, poi, essere disegnato).



GIOCO-TEST!

- 1 Porto la spesa alla mamma senza fatica SI NO **FORZA MUSCOLARE**
- 2 Riesco a toccarmi la punta dei piedi con le gambe tese SI NO **FLESSIBILITÀ**
- 3 Apro con facilità una bottiglia d'acqua con il tappo sigillato SI NO **FORZA MUSCOLARE**
- 4 Riesco a piegarmi e a sollevarmi dalla sedia tante volte prima di stancarmi SI NO **RESISTENZA MUSCOLARE**
- 5 Riesco a toccarmi la punta delle mani incrociando le mani dietro la schiena SI NO **FLESSIBILITÀ**
- 6 So sollevare lo zaino per più di 5 volte senza stancarmi* SI NO **RESISTENZA MUSCOLARE**
- 7 Riesco a correre tanto prima di stancarmi SI NO **CAPACITÀ AEROBICA**
- 8 Riesco a fare molti salti consecutivi con la corda SI NO **CAPACITÀ AEROBICA**

Io sono un



*per la prova n.6, il peso della cartella va calibrato sull'età del bambino.