

# “UNA PEDALATA AL GIORNO....”

## Progetto *BIMBINBICI*

Dati Locali 9 % vanno a scuola non accompagnati  
24 % vanno a piedi  
**10-18 % usano la bici** (rispettivamente con tempo brutto e tempo bello)

i genitori che usano l'auto dichiarano di farlo per “distanza e per sicurezza”

Dati di Bolzano 27 % a scuola in bici  
46 % a piedi  
chi usa l'auto dichiara di farlo per tragitto genitori, per distanza eccessiva,  
per peso cartella

**1971 andavano a scuola a piedi o in bici l'80 % dei bambini, oggi il 15 %** (dato europeo)

Dati di salute nazionali **Obesità 0-14 anni 9-12 %**  
**Sovrappeso 0-14 anni 25 %** (al nord 20 %)

Il sovrappeso in età pediatrica predispone al rischio in età adulta di **malattie cardiovascolari**

## **CARATTERISTICHE FISICHE** (differenze tra adulto e bambino)

Età 5-14 anni: l'organismo è in **crescita** e c'è la **maturazione**  
dell'apparato locomotore (muscolo-scheletrico) e del sistema nervoso

La crescita avviene sotto lo **stimolo funzionale del movimento** e richiede tempi lunghi,  
ma soprattutto un'azione **costante e quotidiana**; in assenza di stimolo funzionale si produce atrofia  
d'organo (mezz'ora al giorno è meglio di 3 ore una volta a settimana).

Il movimento permette di azionare oltre al sistema locomotore, anche **l'apparato respiratorio** e  
quello **cardiocircolatorio** (attraverso il movimento poi avviene buona parte del metabolismo di  
zuccheri e grassi, e può ridursi la produzione di ormoni da stress).

Per un organismo in crescita il movimento deve avvenire frequentemente, in particolare al **mattino**  
(dopo diverse ore di inattività fisica) e, per lo stesso motivo, dopo la scuola.

L'attività fisica al mattino prima della scuola può essere considerata al pari della **colazione**: assunto  
cibo, cioè carburante, per muovere il motore di cui il mio organismo è già dotato per natura.

Per un bambino generalmente il movimento è associato alla vita all'aria aperta.

Ricordiamoci che in un bambino mente e corpo sono strettamente connessi.

## SPOSTARSI IN AUTO

L'organismo è fermo, seduto, al caldo, il respiro è a riposo, il cuore lento; praticamente stiamo continuando a **riposare**. Anche l'attenzione è ridotta e la mente poco stimolata.

Non siamo sollecitati da quanto ci circonda e siamo **separati dall'ambiente** esterno (assenza di contatti con la natura e con le persone)

Essere in auto significa essere **ancora in casa**, una casa più piccola; al massimo il bambino può guardare dal finestrino passivamente come davanti alla **televisione** (qualcuno viaggia giocando col game boy).

In auto il bambino è **passivo**, è trasportato da altri e viene spostato senza poter attivare alcuna iniziativa; deve aspettare di arrivare, ma in realtà **non fa un vero tragitto**.

In pratica il bambino in auto torna ad essere un **lattante**, quando veniva da altri spostato nello spazio come un pacco.

In auto il bambino **subisce**, non può essere protagonista e artefice dei propri spostamenti e della propria iniziativa creativa; in auto gli **manca la possibilità di compiere un percorso fisico che diventa anche percorso mentale**.

## SPOSTARSI IN BICICLETTA (O A PIEDI)

L'**apparato locomotore** è ben sollecitato, il sistema cardiocircolatorio e respiratorio è attivo in proporzione alla velocità prodotta.

Dopo l'inattività notturna il **motore del nostro organismo viene avviato e ben scaldato**, pronto per affrontare una giornata fatta di momenti in cui si alternano movimenti e pause, scatti e rallentamenti, piegamenti verticali e spostamenti orizzontali (oltre ad un numero amplissimo di gesti).

Con la posizione seduta è possibile spostarsi scaricando il peso dello **zaino** (per questo è importante che il bambino in bici tenga una posizione sufficientemente eretta, evitando di chinarsi troppo in avanti)

In bici si ottiene uno spostamento nello spazio abbastanza **veloce** (si triplica la velocità che si può tenere a piedi), mantenendo la possibilità di entrare in **contatto con l'ambiente** circostante (quartiere, natura, persone,...)

Col movimento del corpo **anche la mente** è sollecitata a viaggiare, assorbendo immagini e particolari della realtà, seguendo uno schema spaziale e temporale nel quale gli eventi si sviluppano strettamente collegati tra loro.

In bici il bambino è **protagonista del suo movimento**; la bicicletta è sotto il suo diretto e stretto controllo e diventa parte di lui, quasi un oggetto vivo, un prolungamento di sé, un amico che lo sostiene e gli ubbidisce fedelmente (va dove lui decide).

Nel rapporto attivo con la sua bicicletta il bambino può sperimentare la sua **autonomia** (e anche la sua “onnipotenza”) e può **mettere alla prova se stesso**, le sue competenze e le sue conoscenze. Diventando responsabile del movimento, diventa responsabile anche del suo corpo.

Per un bambino spostarsi autonomamente in un ambiente amico significa poter sperimentare l'**avventura**, potersi abbandonare agli eventi e alle occasioni nascoste dietro l'angolo, percepire la vita come gioco.

Spostandosi a piedi o in bici il bambino può usare la strada, esplorandola, appropriandosene; la strada può così diventargli familiare, favorendo in lui una **visione dell'ambiente positiva, concreta, creativa, ecologica**.

La strada vissuta in autonomia permette al bambino di diventare **responsabile della sua città**, del suo quartiere. Da grande dovrebbe essere maggiormente capace di prendersi cura del suo ambiente; la strada diventa così **ambiente educativo**.

**L'andare a scuola deve diventare attività fisica e attività mentale, il tragitto esperienza e stimolo che promuove la crescita globale del bambino.**

**“Agli occhi di un bambino, una città che non può essere uno spazio di libera circolazione e di gioco, rischia di diventare qualcosa di inquietante e minaccioso”.**

---

**dott. Alessandro Volta**  
**distretto di Montecchio Emilia (RE)**  
**voltaa@ausl.re.it**