**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport

**Herausgeber:** Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola

**Band:** 11 (2009)

**Heft:** 6

**Artikel:** I bambini con la maschera

**Autor:** Jimmy, Gerda

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-1001278

**Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

**Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

**Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

**Download PDF:** 11.12.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch**

# I bambini con la maschera

Una mattina di luglio, passeggiando vicino alla Hardplatz di Macolin, si potevano osservare 12 bambini intenti a giocare allegramente ad una forma di calcio-slalom. Del gruppo faceva parte anche un ragazzino che indossava una strana maschera, che ricordava la maschera antigas dei vigili del fuoco. L'aggeggio non sembrava impedirgli di giocare con gli altri bambini.

Gerda Jimmy; foto: Alain Dössegger

No, non si trattava di un'esercitazione dei pompieri, ma di una misurazione del consumo energetico. Un tubicino collegato alla maschera trasporta infatti i gas respiratori verso il cosiddetto apparecchio Meta Max, che il bambino indossava nella parte alta del corpo. Il Meta Max registra dei valori che in seguito sono caricati su un computer per essere convertiti in valori di consumo energetico.

Maschera e apparecchio dovevano essere portati per 12 minuti, dopodiché andavano tolti, cosa che il bambino faceva sempre a malincuore e aspettava impaziente il giorno seguente per poterli indossare nuovamente prima dell'inizio dell'ora di ginnastica.

Altri 19 partecipanti furono sottoposti a delle misurazioni durante la settimana Kids. Ognuno di questi bambini si presentava la mattina presto a Macolin a stomaco vuoto, per evitare alterazioni a livello di misurazione, e per 12 minuti doveva rimanere sdraiato tranquillamente su un materasso. Al termine del rilevamento dei dati erano tutti ricompensati con una meritata colazione prima di essere accompagnati ai loro rispettivi gruppi per iniziare le attività sportive del giorno.

## Previste altre misurazioni

I rilevamenti eseguiti durante questa settimana permettono di fornire informazioni sull'energia consumata dai bambini durante l'attività sportiva e fanno parte di uno studio condotto su più anni che spiega come viene calcolato il consumo energetico nei bambini impegnati in una serie di attività sportive.

I risultati sono attualmente in elaborazione. Si può tuttavia già dedurre che durante un'ora di ginnastica i piccoli soggetti hanno speso due volte e mezza più energia rispetto ad un'ora trascorsa in assoluta tranquillità e che durante 60 minuti di giochi il consumo era tre volte più alto di quanto rilevato durante l'ora di calma. Naturalmente vi sono grandi differenze a seconda del tipo di attività svolte: ad esempio fra i momenti dedicati all'acquisizione di capacità, caratterizzate da lunghe spiegazioni, e quelli trascorsi a giocare ad acchiappino, che non necessitano di alcun chiarimento preliminare. Sono inoltre state osservate delle disparità fra bambino e bambino, da attribuire nella maggior parte dei casi all'impegno profuso dai ragazzini stessi così come alle loro predisposizioni fisiche.

Nei prossimi due anni sono previsti altri rilevamenti riguardanti varie attività fisiche che consentiranno di tracciare un quadro migliore del consumo energetico dei bambini in movimento. ■

*Gerda Jimmy lavora come collaboratrice scientifica in ambito di movimento e salute alla SUFSM. È docente di educazione fisica diplomata al Politecnico di Zurigo e ha ottenuto un master in «Public Health» all'Università di Edimburgo.*

*Contatto: gerda.jimmy@baspo.admin.ch*

# Davvero geniale

La settimana Kids di Macolin vista da due partecipanti. Un disegno e un resoconto di prima mano.

Testo: Mika Henauer, 9 anni
Disegno: Sophie Strupler, 6 anni

La settimana Kids è iniziata lunedì 6 luglio 2009. All'inizio ognuno doveva trovare il suo gruppo. C'erano i gatti, i cani, i ghepardi, i puma, i serpenti, i koala, i leoni, le tigri, i pappagalli e i canguri. Io ero un gatto. La mattina andavamo sulla Lärchenplatz e lì giocavamo con la palla. A mezzogiorno mangiavamo nella palestra Sport-Toto e il pomeriggio andavamo nella vecchia palestra. Il motto era «A scuola di coraggio» e dovevamo lasciarci cadere all'indietro da un cassone. Era davvero geniale!

Martedì sono dovuto arrivare prima a Macolin perché dovevo fare un test con una maschera. Il test era per misurare quanta energia consumavo. Dovevo rimanere tranquillo per 12 minuti. Non tutti hanno fatto questi test. La mattina abbiamo ancora giocato con la palla e ho dovuto mettere ancora la maschera ma questa volta mentre giocavo. Poi siamo andati di nuovo nella palestra Sport-Toto a mangiare e siamo rimasti lì perché nel pomeriggio avevamo una lezione di judo. È stato molto bello ma duro. Abbiamo fatto molte capriole, quelle di judo e anche delle altre.

Mercoledì, mentre andavamo sulla Lärchenplatz, ha iniziato a piovere e perciò siamo dovuti andare nella vecchia palestra. Ma lì c'erano già degli altri bambini e abbiamo potuto giocare solo a badminton e a pallavolo. A mangiare siamo andati ancora nella palestra Sport-Toto. Nel pomeriggio abbiamo potuto saltare sul minitrampolino e io ho dovuto mettere ancora la maschera e così non ho potuto scatenarmi come gli altri. Per fare i salti mortali però ho dovuto toglierla. Il salto mortale era davvero geniale.

Giovedì mattina siamo andati ancora sulla Lärchenplatz. Questa volta abbiamo giocato a calcio e abbiamo fatto degli esercizi e delle partite. A mezzogiorno abbiamo costruito una torre con dei bicchieri di plastica. Il pomeriggio abbiamo fatto ancora una lezione di judo ma questa volta con dei combattimenti.

Venerdì mattina era normale. A mezzogiorno abbiamo ancora costruito una torre con i bicchieri di plastica e il pomeriggio c'erano le olimpiadi con sei gare. Noi siamo stati i migliori in quella dove bisognava costruire un castello di sabbia. Lì abbiamo fatto dieci punti. Alla fine eravamo primi ad un solo punto dai ghepardi. Abbiamo ricevuto una palla come premio. Poi siamo andati tutti a casa. È stata davvero una bella settimana. ■