

# IL MOVIMENTO NON È SOLO PRATICA SPORTIVA.

È gioco, attività all'aria aperta, corsa, passeggiata.



## Fin dai primi mesi:

aiuta il tuo fratellino o il tuo cuginetto a muoversi soprattutto giocando a terra.



**Tra 1 e 2 anni:**  
*almeno 180 minuti al giorno*  
(anche non consecutivi) in movimento

## Tra 3 e 4 anni:

*almeno 180 minuti al giorno*

(anche non consecutivi) in movimento, svolgendo almeno 60 minuti di attività fisica moderata-intensa.



## Tra i 5 e 17 anni:

*almeno una media di 60 minuti*

di attività fisica quotidiana e esercizi di rafforzamento dell'apparato muscolo-scheletrico almeno 3 volte a settimana.

*Quantità di attività fisica superiore a 60 minuti forniscono ulteriori benefici per la salute.*



**Cos'è l'attività fisica**

Qualsiasi movimento corporeo prodotto dall'apparatomuscolo-scheletrico che richieda dispendio energetico. È attività fisica ogni movimento della vita quotidiana come camminare, fare le scale, giocare, andare a scuola o al lavoro a piedi o in bicicletta, ballare, portare a spasso il cane, ma anche fare giardinaggio e lavori domestici

- favorisce il benessere del corpo e della mente
- aiuta a prevenire diverse malattie,
- aiuta a tenere sotto controllo il peso,
- migliora l'umore,
- riduce lo stress,
- è divertente
- favorisce le relazioni sociali
- migliora la qualità del sonno

**perchè fare attività fisica?**

# CRUCIPUZZLE

Cancella nello schema le parole elencate. Le puoi trovare in verticale, orizzontale o diagonale. Le lettere che restano, scritte in successione formeranno la "frase chiave".

**ALLENLA MENTE**

I L M C A L C I O O V I M  
 G E P A T T I N A R E N T  
 E I O N N U O T O O N E S  
 Q O N L P A L L A V O L O  
 U O P N R A C T P E S O I  
 I C A S A P O O R T I A R  
 T V A D M S A M R O L R U  
 A T L P A G T S C R T I G  
 Z E I A O N O I A O E A B  
 I N B S D I Z L C L R R Y  
 O N R S P I U A F A U S E  
 N I I G I O C A R E T A  
 E S P A S S E G G I A T E

- |             |             |           |
|-------------|-------------|-----------|
| calcio      | ginnastica  | pattinare |
| peso        | tennis      | giocare   |
| aria        | nuoto       | correre   |
| corsa       | danza       | rugby     |
| salute      | pallavolo   | libri     |
| passeggiate | equitazione | passi     |

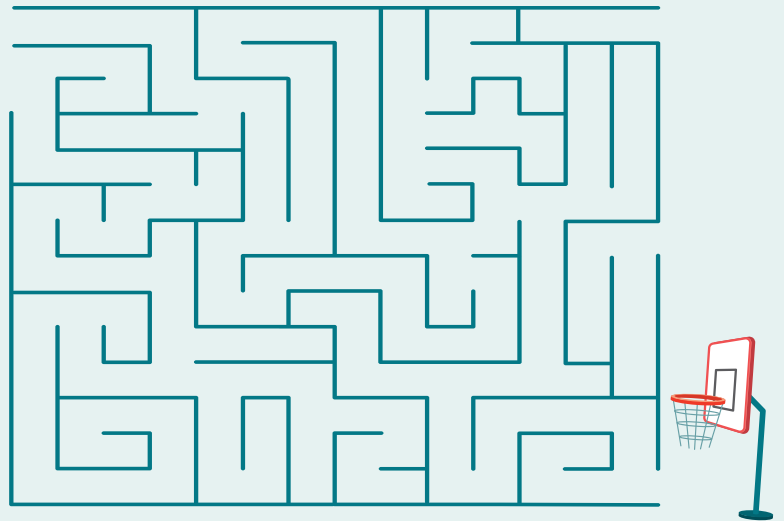
SCRIVI QUI LA FRASE CHE HAI TROVATO

.....

.....

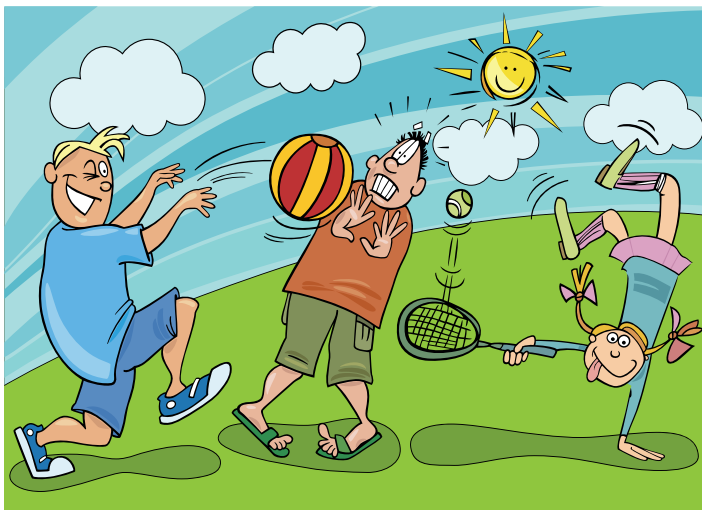
## ATTRAVERSA IL LABIRINTO...

e aiuta il bambino a fare canestro e scrivi qui sotto il nome dello sport raffigurato



.....

## TROVA LE 10 DIFFERENZE



Stampa e Grafica Centro Stampa Aziendale

Riduci il tempo passato davanti ad uno schermo.  
 Evita di rimanere seduti per lunghi periodi di tempo

**GET MOVING!**