

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. Divertiti poi a colorare le figure sotto le parole.

ALLENA
LA MENTE



CALCIO
TENNIS
GINNASTICA
BOXE



BASKET
NUOTO
CICLISMO
RUGBY

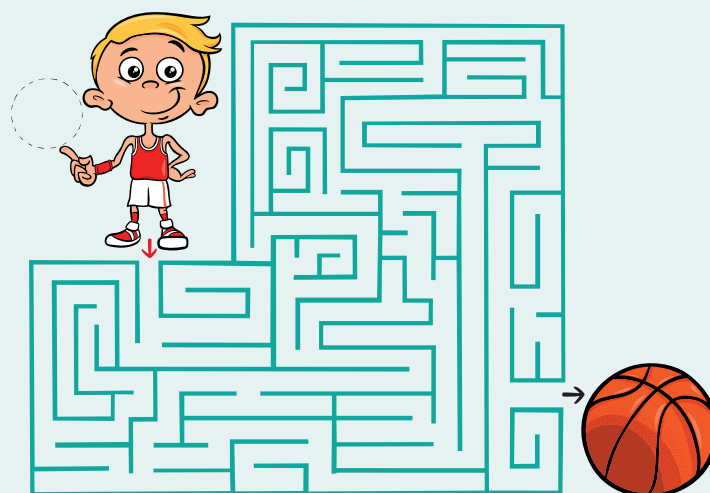


PALLAVOLO
ATLETICA
SCI
PALLANUOTO



ATTRAVERSA IL LABIRINTO...

e aiuta il bambino a prendere la palla.
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!