

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?**

UNISCI I PUNTINI

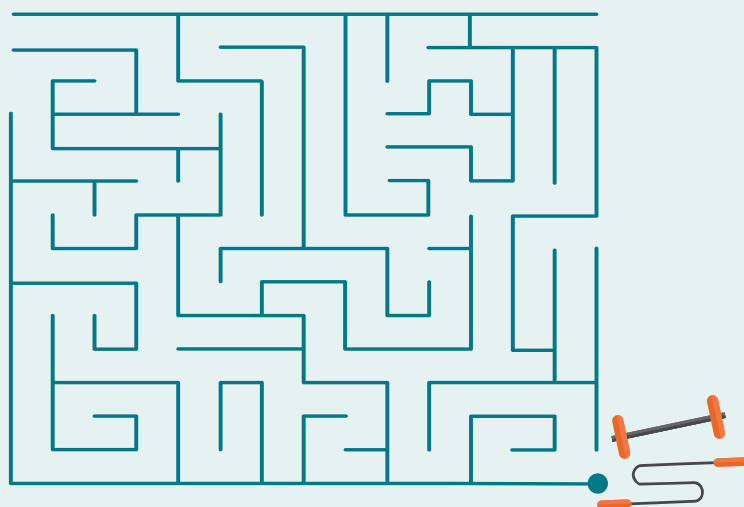
Unisci i puntini e riporta accanto il nome dello sport raffigurato.

ALLENA
LA MENTE



ATTRAVERSA IL LABIRINTO...

e aiuta il bambino ad allenarsi.
Scrivi qui sotto il nome
degli oggetti raffigurati.



TROVA LE 10 DIFFERENZE



Stampa e Grafica Centro Stampa Aziendale

PP02 "PROMOZIONE DELL'ATTIVITÀ FISICA"

PIANO REGIONALE DELLA PREVENZIONE 2020-2025
DGRC N. 600 DEL 28/12/2021 - PROGRAMMA PREDEFINITO 02 "COMUNITÀ ATTIVE"

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

GET MOVING!