



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



## 2° Esercizio pratico

# Divertiamoci muovendoci!

## INTRODUZIONE

L'attività fisica è necessaria nei bambini sin dai primi anni di vita, al fine di agevolare il loro sano sviluppo bambini fisico e intellettuale, sostenere la crescita ossea, per proteggerlo dalla predisposizione a future malattie croniche e per mantenere un adeguato peso corporeo.

## A CHI E' RIVOLTO

Bambini

## PAROLE CHIAVE

Esercizio / Sport, movimento, sport con divertimento

## SCOPO DELL'ESERCIZIO PRATICO

energia Mantenere la salute del corpo del bambino, in equilibrio fra l'eccessivo stress energetico e il controllo del peso.

## IL MOTIVO SPECIFICO PER CUI È STATA SVILUPPATA QUESTA ESERCITAZIONE PRATICA

Esercizio particolarmente adatto per i bambini inattivi, fornisce il giusto sostegno allo sviluppo muscolare e osseo aumentando, inoltre la fiducia in sé stessi.

## MATERIALE

Bicicletta, skateboard, skate, casco, salva ginocchia

## DESCRIZIONE & ISTRUZIONI

**2017-1-TR01-KA204-045605**

This Project has been funded with support from the European Commission, under the Erasmus+ programme (Lifelong Learning and Youth Programme) which is coordinated T.R. Ministry for EU Affairs, Center for European Union Education and Youth Programmes (Turkish National Agency, [www.ua.gov.tr](http://www.ua.gov.tr)). This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Di seguito si riporta un esempio di piano settimanale di attività programmabili per i bambini:

**Giorno 1** (Lunedì) : Giro in bicicletta con i genitori (calorie bruciate circa 400 in 30 minuti).

**Giorno 2** (Martedì) : Skateboarding con i genitori (calorie bruciate circa 120 in 30 minuti).

**Giorno 3** (Mercoledì) : Pattinaggio a rotelle con i genitori (calorie bruciate circa 150 in 30 minuti).

**Giorno 4** (Giovedì) : Pattinaggio o camminata dei bambini con i genitori (calorie bruciate circa 180 in 30 minuti).

**Giorno 5** (Venerdì) : Attività di ballo insieme a tutti i membri della famiglia (calorie bruciate circa 300 in 30 minuti).

**Giorno 6-7** (sabato - domenica) : effettuare insieme la spesa per necessità alimentari settimanali per insegnare ai bambini ad acquistare cibi sani. Fare attività fisica, le attività dovrebbero tenere in considerazione che in 150 minuti di esercizio vengono bruciate circa 350 calorie, quindi le attività fisiche possono essere divise in parti uguali nel fine settimana, il che significa 175 calorie al giorno.

Questo piano, è personalizzabile e può essere considerato uno semplice spunto per organizzare le attività che più vi aggradano, da svolgere insieme alla vostra famiglia; deve essere organizzato in modo da essere regolare, con attività pianificate ogni giorno al fine di motivare i propri figli a muoversi. Le attività devono essere pianificate in modo da bruciare circa 1500 calorie ogni settimana, il che significa 6000 calorie in un mese. Dunque, 6000 calorie devono essere considerate l'obiettivo mensile.

## **RISULTATI DELL'ESERCIZIO PRATICO**

Preservare la salute del vostro corpo,

Insegnare l'importanza dell'esercizio fisico ai bambini in crescita

**2017-1-TR01-KA204-045605**

*This Project has been funded with support from the European Commission, under the Erasmus+ programme (Lifelong Learning and Youth Programme) which is coordinated T.R. Ministry for EU Affairs, Center for European Union Education and Youth Programmes (Turkish National Agency, [www.ua.gov.tr](http://www.ua.gov.tr)). This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.*



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



## **DOMANDE E CONSIDERAZIONI**

L'esercizio fisico realizzato sotto la guida di uno specialista ha sicuramente un ruolo importante nella perdita e nella gestione del peso corporeo nei bambini.

La dieta "incosciente", ovvero 'che non considera le conseguenze di una dieta scorretta' nell'età infantile, da parte dei genitori e la scarsa motivazione che i genitori forniscono ai bambini relativamente all'esercizio fisico, portano troppo spesso all'aumentare di peso in età infantile.

Una dieta regolare e l'esercizio fisico sono una componente fondamentale per il corretto sviluppo delle ossa.

## **CONCLUSIONI**

L'esercizio fisico stimola l'organismo a bruciare calorie e rafforza lo sviluppo dei tessuti muscolare e osseo.

**2017-1-TR01-KA204-045605**

*This Project has been funded with support from the European Commission, under the Erasmus+ programme (Lifelong Learning and Youth Programme) which is coordinated T.R. Ministry for EU Affairs, Center for European Union Education and Youth Programmes (Turkish National Agency, [www.ua.gov.tr](http://www.ua.gov.tr)). This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.*