



IL DIARIO DEL MOVIMENTO

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, i bambini e gli adolescenti dovrebbero fare almeno 60 minuti al giorno di attività motoria, in prevalenza di tipo aerobico, per un totale di almeno 420 minuti di attività a settimana. Considerando circa 40 minuti al giorno di attività moderata e 20 minuti di attività vigorosa, si ottiene un totale di 140 minuti a settimana di attività vigorosa e 280 minuti a settimana di attività moderata

Obiettivo

Aiutare gli studenti a comprendere il tempo effettivamente dedicato all'attività motoria giorno per giorno

Cosa occorre

Fotocopia della tabella da distribuire ai ragazzi

Attività

Chiedere agli alunni di scrivere quanti minuti al giorno dedicano alle attività classificate come vigorose, moderate o di cammino semplice. In questo modo potranno verificare se riescono effettivamente a effettuare i 60 minuti al giorno di attività raccomandati.

	INSERIRE I MINUTI DI ATTIVITA'			
	Vigorese	Moderate	Cammino	TOT
LUNEDÌ				
MARTEDÌ				
MERCOLEDÌ				
GIOVEDÌ				
VENERDÌ				
SABATO				
DOMENICA				

Le intensità di lavoro

Attività vigorose: richiedono uno sforzo fisico intenso e fanno respirare con un ritmo molto più accelerato del normale: giocare a calcio, pallacanestro, pallavolo, trasportare oggetti pesanti, fare aerobica, pedalare velocemente

Attività moderate: richiedono uno sforzo moderato e fanno respirare con un ritmo un po' più accelerato rispetto al normale: portare pesi leggeri, andare in bicicletta ad un ritmo regolare, giocare a tennis in doppio.

Cammino: considerare il tempo trascorso camminando da un luogo all'altro e qualsiasi altra camminata fatta per divertimento, per sport, per esercizio fisico o per passatempo.

Dirigente - Rettore: Gabriella La Marca

Resp. del procedimento:

Via Vittoria Colonna snc - 03033 ARPINO (FR)
 C.M. FRIC82900R - Codice Fiscale 82007070608
 Tel. 0776 849254 Fax 0776 850394
 Convitto Nazionale Tulliano - Codice Fiscale 82000410603

FONDI STRUTTURALI EUROPEI **pon** 2014-2020
 PER LA SCUOLA - COMPETENZE E AMBIENTI PER L'APPRENDIMENTO (FSE-FESR)

fric82900r@istruzione.it
fric82900r@pec.istruzione.it
<http://www.icciceronearpino.it>