

LA PIRAMIDE DELL'ATTIVITÀ MOTORIA



**1 ORA
AL GIORNO**
Computer,
videogiochi. TV



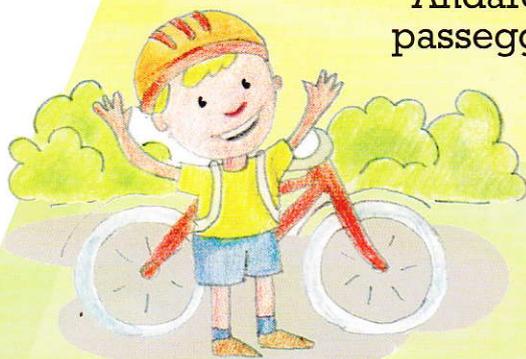
**1 VOLTA
LA SETTIMANA**
Attività all'aperto,
gite



**3-4 VOLTE
LA SETTIMANA**
Attività
motoria
organizzata



**4-5 VOLTE
LA SETTIMANA**
Aiutare nei lavori
domestici, gioco libero
con coetanei



OGNI GIORNO
Andare a scuola in bici o a piedi,
passeggiare, salire le scale a piedi,
ordinare i giochi

