



# PIRAMIDE DEL MOVIMENTO



**MENO POSSIBILE**  
tempo davanti agli schermi



**1 VOLTA ALLA SETTIMANA**  
attività all'aperto, gite



**3 - 4 VOLTE ALLA SETTIMANA**  
attività motoria organizzata

**4 - 5 VOLTE ALLA SETTIMANA**  
gioco libero, fare lavori domestici  
giocare all'aria aperta e con coetanei

**OGNI GIORNO**  
muoversi in bici o a piedi, utilizzare le scale,  
ordinare i giochi, fare giochi di movimento

