

INFORMAZIONI CIOFS E CNOS/SCUOLA

39/2021

A cura di d. Bruno Bordignon

1220/21 Per i bimbi fino a 4 anni almeno tre ore al giorno di attività fisica. Massimo un'ora dinanzi alla tv o al cellulare. Linee guida Stato-Regioni [PDF]

Nuove linee d'indirizzo sull'attività fisica approvata dalla Conferenza Stato-Regioni. Durante il lockdown e con il perdurare dello smart working, della Dad e delle limitazioni agli spostamenti e alle attività sociali si sono "acute criticità" già presenti prima della pandemia per quanto riguarda l'attività fisica e la sedentarietà.

- [LINEE GUIDA](#)

È quanto si legge nelle nuove Linee d'indirizzo sull'attività fisica appena approvate ieri dalla Conferenza Stato-Regioni.

Le linee d'indirizzo forniscono ulteriori indicazioni anche per chi ha specifiche patologie come diabete, malattie cardio-cerebrovascolari, neoplasie, malattie respiratorie.

Bambini e adolescenti: I bambini da 1 a 4 anni dovrebbero praticare almeno 180 minuti al giorno di attività fisica. Per quelli di 1 anni niente tv, tablet o smartphone mentre per quelli di 2-3-4 anni massimo 1 ora davanti allo schermo. Per quanto riguarda la **fascia tra i 5 e i 17 anni** dovrebbero raggiungere una media di 60 minuti al giorno di attività fisica di intensità moderata-vigorosa e esercizi di rafforzamento dell'apparato muscolo-scheletrico almeno 3 volte alla settimana. Consigliati sport aerobici.

Adulti. Nel corso della settimana le raccomandazioni parlano di almeno 150-300 minuti a settimana di attività fisica aerobica di intensità moderata. In ogni caso come minimo la raccomandazione è di svolgere 30 minuti al giorno di attività fisica.

[Per i bimbi fino a 4 anni almeno tre ore al giorno di attività fisica. Massimo un'ora dinanzi alla tv o al cellulare. Linee guida Stato-Regioni \[PDF\] - Orizzonte Scuola Notizie](#)