

Esercizio quotidiano per bambini: I nostri spunti per fare movimento a casa

In questo dossier, mobilesport.ch fornisce a insegnanti e genitori dei consigli utili per integrare l'esercizio fisico nella quotidianità.



mobilesport.ch vi aiuta in questo compito proponendo esercizi specifici che possono essere svolti in famiglia o in gruppi molto piccoli e stimolando i bambini a fare movimento nei modi più diversi.

La nostra prima proposta riguarda giochi ed esercizi che possono essere eseguiti con oggetti di uso quotidiano come giornali, sottobicchieri di cartone o tappi di bottiglia. Questi esercizi sono adatti ai bambini di scuola elementare e parzialmente anche per allievi dei primi anni di scuola media. Non vi resta che scegliere fra i nostri numerosi suggerimenti per creare una combinazione stimolante.

Le nostre proposte

- [Esercizi con giornali](#)
- [Esercizi con sottobicchiere di carta](#) (sottobicchieri da birra)
- [Esercizi con tappi di bottiglia](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO