

# MOBILITÀ ATTIVA

## L'AMBIENTE, DA VIVERE E TUTELARE!

SCHEDA ATTIVITÀ 8

### SALUTE URBANA - "URBAN HEALTH"

Le città possono essere luoghi di vita non salutarie, caratterizzati da traffico pesante, inquinamento, rumore e persone che si sentono sole... **Vivere gli spazi verdi e urbani che ti circondano con entusiasmo e dinamicità**, magari in condivisione con gli altri, può davvero accrescere il tuo senso di benessere!

#### DOMANDA 1

COME VAI A SCUOLA?

- ☐ A A piedi o in bicicletta.
- ☐ B A volte con mezzi a motore e a volte facendo una passeggiata, a piedi o in bici.
- ☐ C In macchina, motorino/moto o con mezzi di trasporto pubblici.



#### DOMANDA 2

UTILIZZI MAI LA BICI PER SPOSTARTI?

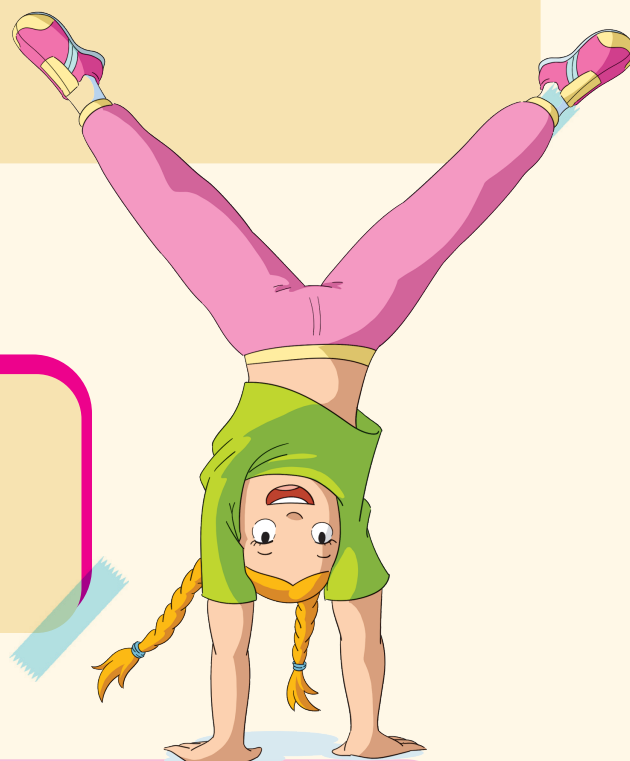
- ☐ A Sempre.
- ☐ B Spesso.
- ☐ C Mai.



#### DOMANDA 3

FREQUENTI IL PARCO O ALTRI SPAZI VERDI?

- ☐ A Diverse volte a settimana.
- ☐ B Qualche volta.
- ☐ C Mai.



#### ANALISI RISPOSTE

Prevalenza di lettere **A**: bravo, continua così, con una vita attiva e in armonia con l'ambiente!  
Prevalenza di lettere **B**: bene, non fermarti, cerca sempre nuove occasioni per goderti il bello che ti circonda.  
Prevalenza di lettere **C**: segui i nostri consigli per diventare un Campione della mobilità attiva!



### I NOSTRI CONSIGLI PER DIVENTARE UN CAMPIONE DELLA MOBILITÀ ATTIVA!

CON L'AUTO DEI GENITORI E DEGLI INSEGNANTI, PROVA A ORGANIZZARE CON I TUOI AMICI **UN BICIBUS O UN PEDIBUS!** IN COSA CONSISTE? LA MATTINA DATEVI APPUNTAMENTO IN UN LUOGO A METÀ STRADA DALLE VOSTRE CASE... **TUTTI A PIEDI O IN BICICLETTA**, ACCOMPAGNATI DA UNO O PIÙ ADULTI... **FINO A SCUOLA!**

MIGLIORERETE IL VOSTRO STATO DI SALUTE E VI DIVERTIRETE, TUTELANDO ANCHE L'AMBIENTE E RIDUCENDO L'INQUINAMENTO.

### MUOVITI TUTTE LE VOLTE CHE NE HAI OCCASIONE!

ECCO, QUALCHE CONSIGLIO:

#### CAMMINO: **alterno lento e veloce**

**6 - 8 anni:** inizia con 10' e ogni settimana aumenta di 3'  
**8 - 10 anni:** inizia con 15' e ogni settimana aumenta di 3'

#### CORSA

**6 - 8 anni:** inizia con 5' e ogni settimana aumenta di 2'  
**8 - 10 anni:** inizia con 8' e ogni settimana aumenta di 2'

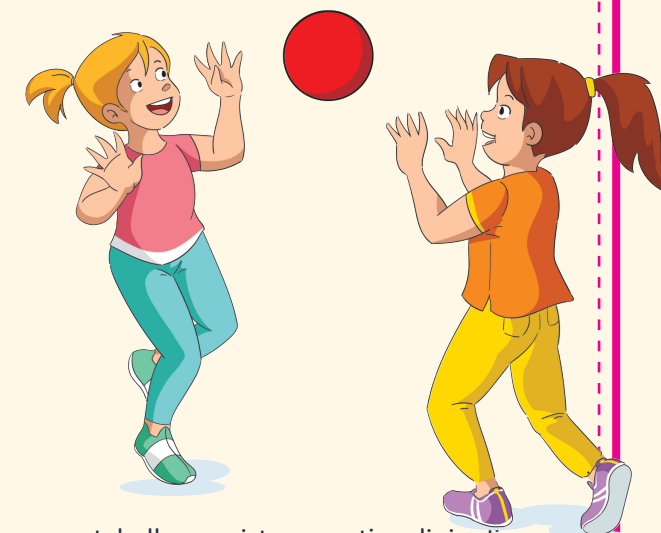
#### BICICLETTA

**6 - 8 anni:** inizia con 15' e ogni settimana aumenta di 3'  
**8 - 10 anni:** inizia con 15' e ogni settimana aumenta di 5'

**SCALE:** se non puoi andare a giocare all'aperto, prepara una tabella e registra quanti scalini sali e scendi in una giornata. Cerca di battere il tuo "record", facendo ogni volta qualche scalino in più.

**BALLO:** con gli amici e i familiari, in casa, in cortile, al parco, balla sui brani che più ti piacciono. Insieme, cercate i passi dei balli della tradizione popolare e provate ad eseguirli.

**È IMPORTANTE PRATICARE L'ATTIVITÀ ALMENO DUE VOLTE A SETTIMANA. SE PUOI ALTERNA LE ATTIVITÀ, SARÀ PIÙ DIVERTENTE!**



### GODITI LA NATURA NEL TUO TEMPO LIBERO!

Con gli amici e la famiglia, perché l'ambiente naturale genera benessere e aiuta il recupero dell'attenzione.

Prova i tanti giochi della Sezione AttiviAMOCi presente nel Kit didattico di Scuola Attiva kids:  
<https://www.sportesalute.eu/progettoscuolattiva/primaria/il-kit-didattico.html>