



# La mia tabella dell'attività fisica


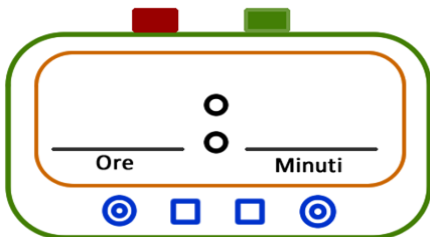

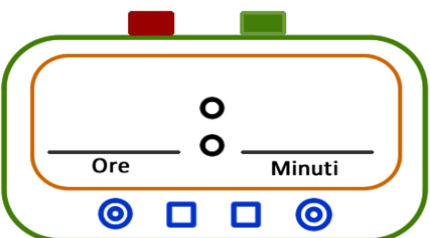




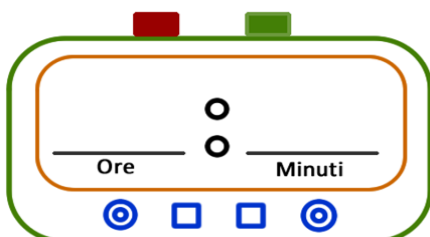



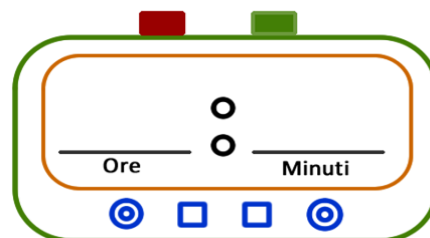
Quanto movimento hai fatto oggi? Completa la tabella, indicando con una quali di queste attività hai svolto e per quanto tempo. Dietro trovi le istruzioni che ti aiuteranno a completare la tabella.

Nome: \_\_\_\_\_

Cognome: \_\_\_\_\_

Data di nascita: \_\_\_\_\_

(giorno / mese / anno)

Attività	Durata	
<p>Televisione</p> 		<p>oggi è il: _____ (scrivi qui la data)</p>
 <p>Videogiochi o PC</p>		<p>Hai voglia di raccontarci che cosa hai fatto? Scrivilo qui sotto!</p> 
<p><b>Movimento, attività fisica, sport IN MODO LENTO NON HAI SUDATO E NON AVEVI IL FIATONE</b></p>   <p>(Es. camminare lentamente sul tragitto casa-scuola, passeggiare, fare un giro con gli amici, accompagnare, camminando, i genitori al supermercato, riordinare la camera, ecc.)</p> 		
<p><b>Movimento, attività fisica, sport IN MODO VELOCE HAI SUDATO E AVEVI IL FIATONE</b></p>   <p>(Es. andare veloci in bicicletta, giocare a palla a ricreazione, andare in skate o pattini, nuotare velocemente, giocare a prendersi, saltare velocemente, ecc.)</p> 		

Gira la pagina per le istruzioni!



# Istruzioni

Nome: Antonio

Cognome: Rossi




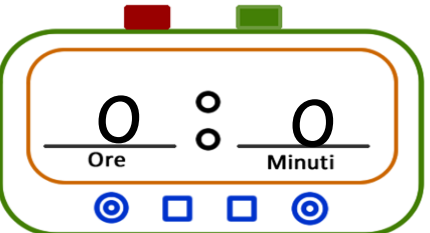



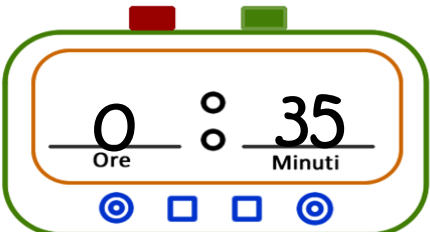


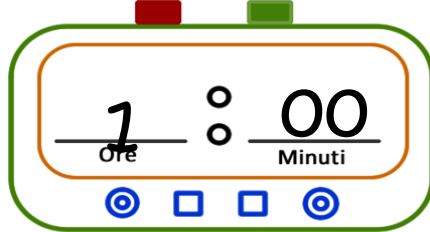
Data di nascita: 13 luglio 2003

(giorno / mese / anno)

Per esempio, se oggi hai fatto:

- la passeggiata per andare da casa a scuola e ritorno
- giocato a 1,2,3 stella stellina
- hai giocato a prendersi e a palla correndo molto
- hai guardato un po' di TV

.... lo segni così:

Attività	Durata	<p>oggi è il: <u>15 marzo 2012</u></p> <p>(scrivi qui la data)</p>
<p>Televisione</p> 		
 <p>Videogiochi o PC</p>		<p>Hai voglia di raccontarci che cosa hai fatto? Scrivilo qui sotto!</p> 
<p>Movimento, attività fisica, sport IN MODO LENTO NON HAI SUDATO E NON AVEVI IL FIATONE</p>  <p>(Es. camminare lentamente sul tragitto casa-scuola, passeggiare, fare un giro con gli amici, accompagnare, camminando, i genitori al supermercato, riordinare la camera, ecc.)</p> 		<p>Sono andato a scuola a piedi (andata e ritorno). A ricreazione ho giocato a 1,2,3 stella stellina.</p>
<p>Movimento, attività fisica, sport IN MODO VELOCE HAI SUDATO E AVEVI IL FIATONE</p>  <p>(Es. andare veloci in bicicletta, giocare a palla a ricreazione, andare in skate o pattini, nuotare velocemente, giocare a prendersi, saltare velocemente, ecc.)</p> 		<p>Dopo scuola ho giocato a prendersi e a palla al parco con gli amici.</p>