



UNIVERSITÀ  
DEGLI STUDI  
DI BERGAMO

# Sport inclusivo e adattato

C.d.S. Scienze, metodi e didattiche delle attività  
sportive

Prof. Alessandro Cudicio

# Attività fisica



Attività fisica

Attività fisica

Esercizio

Sport

# Attività fisica

Quanta attività a settimana?

>150 minuti di attività moderata

>75 minuti di attività vigorosa

Combinazione delle due



# Attività fisica

Solo?

Attività di rinforzo  
muscolare

Ridurre i comportamenti  
sedentari

# Attività fisica

Fino a 18 anni?

60 minuti/die MVPA

Attività di rinforzo

Riduzione  
sedentarietà



# Attività fisica

Personne con disabilità?

# Attività fisica

Quali sono i limiti  
nello svolgere AF?