



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?