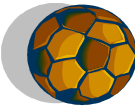


Comune _____ Istituto _____ Classe _____ Maschio/Femmina _____

IL MIO DIARIO SETTIMANALE

Mese di: Novembre / Gennaio / Marzo / Maggio (barra con una crocetta)

	Attività fisica		Sport		Ore seduto	Nessuna att.fisica
<u>tipologia</u>	andare a scuola a piedi/bici, fare passeggiata, giocare ai giardini e tanti altri		pallavolo, calcio, danza, basket, karate e tanti altri		video giochi, TV, computer, cinema)	Oggi non ho svolto nessuna attività fisica ne sport! Segna con una crocetta.
<u>scrivi</u>	tipologia	minuti	tipologia	minuti	(ore passate seduti)	
lunedì						
martedì						
mercoledì						
giovedì						
venerdì						
sabato						
domenica						
Totale	<u>Minuti totali di movimento alla settimana</u> = _____		<u>Minuti totali di sport alla settimana</u> = _____		<u>Ore totali seduti alla settimana</u> = _____	<u>Volte settimana No att.fisica</u> = _____



Obiettivi del DIARIO SETTIMANALE

- Incremento delle ore di attività fisica quotidiana (gioco dinamico piuttosto che statico, giocare ai giardini, fare gite in movimento, passeggiate, andare a scuola in bici o a piedi) attraverso suggerimenti per vivere una vita più fisicamente attiva;
- Pratica di uno sport e aiuto nella scelta dello sport più idoneo e di piacere;
- Diminuzione delle ore sedentarie (guardate televisione, giocare con video games, computer).
- Rinforzare il messaggio durante le settimane scelte dall'insegnante nei mesi di Novembre, Gennaio, Marzo e Aprile/Maggio;
- Compilare il diario in classe giornalmente in riferimento al giorno precedente.
Iniziare la compilazione il lunedì riportando i giorni di Sabato e Domenica precedenti.