

Per i ragazzi (5 – 17 anni):

Oltre agli effetti benefici generali sulla salute, l'attività fisica aiuta l'apprendimento, rappresenta una valvola di sfogo alla vivacità tipica della giovane età, stimola la socializzazione e abitua alla gestione dei diversi impegni quotidiani.

Almeno 60 minuti al giorno di attività moderata–vigorosa, includendo almeno 3 volte alla settimana esercizi per la forza che possono consistere in giochi di movimento o attività sportive

Esempi di Attività Aerobica moderata e intensa, Attività di rafforzamento muscolare e Attività di rafforzamento delle ossa per i giovani		
Tipo di Attività Fisica	Bambini	Adolescenti
Aerobica	<ul style="list-style-type: none"> attività ricreative come escursioni, skateboard, pattini bicicletta* cammino veloce 	<ul style="list-style-type: none"> attività ricreative come escursioni, kayak, sci di fondo, pattini cammino veloce bicicletta* (o cyclette) lavori domestici o in giardino (zappettare o spingere il taglia-erba) giochi con lanci e prese, come il baseball
Moderata		

Aerobica intensa	<ul style="list-style-type: none"> giochi con rincorsa, come giocare ad acchiapparsi bicicletta* saltare la corda arti marziali, come il karate corsa sport come hockey sul ghiaccio, sull'erba, pallacanestro, nuoto, tennis o ginnastica sci di fondo 	<ul style="list-style-type: none"> giochi con rincorsa, come palla prigioniera o rubabandiera bicicletta* saltare la corda arti marziali, come il karate corsa sport come tennis, calcio, , pallacanestro, nuoto, hockey sul ghiaccio o sull'erba ballo intenso aerobica sci di fondo giocare ad acchiapparsi o a fare la guerra flessioni esercizi di resistenza usando gli elastici, le macchine o i pesi arrampicata addominali (curl classico o torsione) saltellare saltare la corda corsa sport come ginnastica, pallacanestro, pallavolo, tennis
Rafforzamento muscolare	<ul style="list-style-type: none"> giocare ad acchiapparsi flessioni (con le ginocchia poggiate a terra) esercizi di resistenza usando il peso del corpo o gli elastici arrampicarsi sugli alberi o sulla fune addominali (curl classico o torsione) dondolarsi sulle assi del parco giochi saltellare saltare la corda corsa sport come ginnastica, pallacanestro, pallavolo, tennis 	<ul style="list-style-type: none"> giocare ad acchiapparsi flessioni esercizi di resistenza usando gli elastici, le macchine o i pesi arrampicata addominali (curl classico o torsione) saltellare saltare la corda corsa sport come ginnastica, pallacanestro, pallavolo, tennis
Rafforzamento delle ossa	<ul style="list-style-type: none"> giocare ad acchiapparsi flessioni (con le ginocchia poggiate a terra) esercizi di resistenza usando il peso del corpo o gli elastici arrampicarsi sugli alberi o sulla fune addominali (curl classico o torsione) dondolarsi sulle assi del parco giochi saltellare saltare la corda corsa sport come ginnastica, pallacanestro, pallavolo, tennis 	<ul style="list-style-type: none"> giocare ad acchiapparsi flessioni esercizi di resistenza usando gli elastici, le macchine o i pesi arrampicata addominali (curl classico o torsione) saltellare saltare la corda corsa sport come ginnastica, pallacanestro, pallavolo, tennis

*in alcune attività, come la bicicletta, l'intensità può essere moderata o intensa a seconda del livello di sforzo praticato