***“Attività motoria”***

L’attività fisica è un aspetto essenziale in età evolutiva, tanto da essere riconosciuta dall’O.N.U. come un diritto fondamentale di bambini e ragazzi. L’attività motoria parte dai bisogni psico-fisici del bambino, dal momento che il corpo è il primo veicolo di conoscenza e relazione con l’ambiente e con gli altri.  Dalla prima infanzia all’adolescenza, una corretta attività fisica (unita ad un’equilibrata alimentazione), garantisce il mantenimento di un peso corporeo adeguato e promuove una crescita armonica, insieme all’acquisizione di competenze motorie, cognitive, sociali e relazionali.