



L'attività motoria in età evolutiva

Andrebbe considerata un **diritto**, e richiede l'insegnamento da parte di **tecnici competenti** e **responsabili**, i quali devono consentire anche l'adozione di corretti stili di comportamento, svolgendo in tal modo una fondamentale **funzione pedagogica**

Va **adeguata** alle caratteristiche psicofisiche di un individuo che cresce, con variabili in continua evoluzione: velocità di crescita, attitudini, età, esperienza, potenziale genetico, costituzione, maturazione sessuale...

Una **regolare attività ginnico-sportiva**, iniziata in gioventù e protratta il più possibile, rappresenta un vero e proprio mezzo di **prevenzione** nei confronti di numerose forme di patologia, e non soltanto a livello cardiovascolare.

Nella **lotta al sovrappeso**, lo sport in età pediatrica è più importante della riduzione calorica, che non può mai essere troppo drastica perché un organismo in crescita come quello di un bambino non può essere eccessivamente privato dell'apporto nutritivo