

Anexa 1_Ghid FSA_Start-UP

Recomandări activități fizice în funcție de vârstă_Claudio Tedesco (Sport e Salute, Mediteranee, 2009):

Vârsta	Activitatea fizică	Recomandare
0-3 ani	Înot	Pentru toți copiii
3-6 ani	Activitate motorie Înot Gimnastică Mini fotbal	Pentru toți copiii Subiecți astmatici Pentru toți copiii Pentru toți copiii
6-8 ani	Dans Arte marțiale Aerobic Patinaj Echitație	Scolioze/Cifoze Picior plat Cadre posturale alterate Deficit de echilibru În anumite cazuri
8-10 ani	Mini baschet Mini volei Mini fotbal Aerobic	Pentru toți copiii Pentru toți copiii Pentru toți copiii Hipochinetici și obezi
10-12 ani	Mini polo Înot, scrimă Fotbal Aerobic	Hipotonicitate difuză Probleme de coordonare Hipotonicitate în partea inferioară Deficit de sincronizare senzo-motorie
12-14 ani	Aerobic Tenis Baschet Volei Gimnastică artistică	Probleme de coordonare Probleme de coordonare Probleme de spațiu temporal Probleme de sincronizare ochi-mână Deficit de elaborare a imaginii motorii și deficit al mobilității articulare.
14-16 ani	Aerobic Canotaj Baseball	Deficit de motricitate globală Hipotonicitate parte superioară și bust Probleme de sincronizare ochi-mână