

Objekttyp: **TableOfContent**

Zeitschrift: **Mobile : la rivista di educazione fisica e sport**

Band (Jahr): **8 (2006)**

Heft 2

PDF erstellt am: **28.06.2024**

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

### **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

- 7 Opinioni // Spazio aperto**  
Patrick Badoux // Raccogliere la sfida  
Clemente Gilardi // Tolleranza zero
- 8 Vetrina // Primo Piano**
- 10 Copertina // Movimento quotidiano**
- 20 Salute // Alimentazione**  
Antiossidanti // Radicali liberi, sorvegliati speciali  
*Véronique Keim*
- 22 Allenamento // Rafforzamento**  
Disturbi dorsali // La schiena in gravidanza  
*Lorenza Leonardi Sacino*
- 24 Salute // Female Athlete Triad**  
Ricerca // Una sindrome tutta al femminile  
*Lorenza Leonardi Sacino*
- 27 Salute // Osservatorio**  
Domande e risposte // Più o meno in moto
- 28 Scienza e ricerca // Motivazione in educazione fisica**  
Studio della SUFSM // Agonismo o progressi individuali?  
*Daniel Birrer*
- 33 mobileclub**
- 35 Novità // In libreria**
- 36 Dossier // Adulti in forma**
- 46 Osservatorio italiano // In Lombardia**
- 54 Vetrina // Anteprima**

### Osservatorio italiano

## In Lombardia

- 46** Facoltà di scienze motorie // Nuova linfa a 360°  
*Nicola Bignasca*
- 47** Università degli studi // Una facoltà due percorsi
- 48** Università Cattolica // Puntare sull'interdisciplinarietà
- 49** Progetto di ricerca // Nuova vetrina per le scienze motorie
- 50** Scuola dello sport // La Macolin lombarda
- 52** Comune di Brescia // Vittoria alle elementari
- 53** ABIEF // Far sentire la categoria

### Inseri pratici

#### Obiettivo giochi

Un metodo adeguato // Anche ai bambini di scuola elementare piace giocare con la palla, effettuare passaggi, dribblare e tirare nei modi più svariati! Affinché anche i più piccoli possano acquisire, applicare e plasmare queste abilità è necessario scegliere un percorso didattico adeguato.

*Dominik Owassapian, Christin Aeberhard*

### Copertina



## Movimento quotidiano

- 10** Scenari innovativi // Una scuola attiva per un'infanzia sana
- 12** Motricità // Variare a piacimento
- 13** Salute // Preservare un bene prezioso
- 14** Personalità // Forti e sicuri di sé
- 15** Capacità cognitive // Studiare risulta più facile  
Formazione globale // Coinvolgere testa, cuore e mano
- 16** Competenza sociale // Giocare ed imparare insieme  
Prevenzione degli infortuni // Sicuri per tutto il giorno
- 17** Prospettive // Verso una scuola più dinamica  
Altri vantaggi // Una cascata di benefici
- 18** Risultato // Ora tocca a noi  
*Christoph Conz*

### Dossier



## Adulti in forma

- 36** I nuovi anziani // Non più seniori  
*Janina Sakobielski*
- 38** Creativ Center // La creatività non ha età  
Francesco Bernasconi // Un anziano per gli anziani  
*Lorenza Leonardi Sacino*
- 40** Forme di movimento moderate // Leggeri e sicuri  
*Ellen Leister*
- 42** Condizione fisica // Saper osare e dosare  
*Andres Schneider*
- 44** Prevenzione degli infortuni // Attenzione pericolo di cadute!  
Il punto // 60 primavera e sempre giovane  
*Andres Schneider*

#### Forze giovani

Movimento quotidiano // I bambini e i giovani dovrebbero svolgere ogni giorno almeno un'ora di attività fisica. Pura utopia? Assolutamente no, lasciati consigliare da questo inserto pratico.

*Christine Imhof, Alexa Partoll, Thomas Wyss, Ralph Hunziker*





**Esiste un'alternativa più  
allettante per restare snelli?**

**Frutta svizzera – so perché**

**[www.swissfruit.ch](http://www.swissfruit.ch)**