Pier Luigi Del Nista | June Parker | Andrea Tasselli

sullo Sport

Per conoscersi e mettersi alla prova

Casa editrice
G. D'Anna
Messina-Firenze

Copyright © 2011
Proprietà letteraria riservata
Commessa: 1418
ISBN: 978-88-8104-920-2

Prima edizione
gennaio 2011

Ristampa
5 4 3 2 1 0 2011 2012 2013 2014 2015

Progetto grafico
Alberto Baragli

Copertina
Davide Cucini

Redazione
Francesca Benedetti

Videoimpaginazione
Alberto Baragli

Disegni
Beatrice Di Tomizio

Segreteria di redazione
Beatrice Bosso

Coordinamento delle fasi di stampa e confezione
Cristina Bonciani

Stampa
Tipolitografia STIAV S.r.l. - Calenzano (FI)

Legatura
Legatoria industriale S.r.l. - Calenzano (FI)

Avvertenze
In conformità alle Lgg 133/08 e 169/08, le eventuali future variazioni ai Regolamenti di gioco inerenti le discipline e tutti gli aggiornamenti riguardanti la materia potranno essere inseriti nella piattaforma on-line della Casa editrice D'Anna.

La G. D'Anna Casa editrice S.p.A., esperite le pratiche per acquisire i diritti di riproduzione rimane a disposizione di quanti avessero comunque a vantare ragioni in proposito.
Le fotocopie per uso personale del lettore (cioè privato e individuale, con esclusione quindi di strumenti di uso collettivo) possono essere effettuate nei limiti del 15% di ciascun volume dietro pagamento alla SIAE del compenso previsto dall'art. 68, commi 4 e 5, della legge 22 aprile 1941 n. 633.

Le riproduzioni ad uso non personale (ad esempio: professionale, economico o commerciale, strumenti di uso collettivo, come dispense e simili) possono essere effettuate a seguito di specifica autorizzazione rilasciata da AIDRO, Corso di Porta Romana, 108, 20122 Milano, e-mail segreteria@aidro.org, sito web www.aidro.org

I marchi riportati in forma editoriale sono di proprietà delle rispettive società, anche quando non sono seguiti dal simbolo ®.

Il Sistema Qualità
della G. D'Anna Casa editrice S.p.A.
è certificato,
secondo le norme
UNI EN ISO 9001,
da Cermet (n. 1791).

G. D'Anna Casa editrice S.p.A.
via Dante da Castiglione, 8 - 50125 Firenze
tel. 055.233.55.13 - fax 055.22.59.32
e-mail scrivo@danna.it - web www.danna.it

INDICE

Mi presento 4

La mia classe 4
Fotoscatto 5
Carta d'identità 6
I cambiamenti del mio corpo 6
Mi presento all'insegnante 7
Misuro peso e altezza 9
La spesa energetica 10
TEST *Sei un tipo sedentario, attivo o sportivo?* 10

PARTE PRIMA
Per conoscersi e rispettare se stessi e gli altri

UN CORPO SANO ED EFFICIENTE 14
La cellula, i sistemi, gli apparati IN SINTESI 14
CONOSCERE PER STARE BENE Tumori della pelle: sta' all'occhio, ma niente panico! 14
TEST *Quanto è a rischio la tua pelle?* 16
Le componenti passive dell'apparato locomotore 17
L'apparato scheletrico IN SINTESI 17
CONOSCERE PER STARE BENE I paramorfismi: conoscerli e prevenirli 17
ALTERAZIONI E TRAUMI DELL'APPARATO SCHELETRICO 19
CONOSCERE PER STARE BENE L'osteoporosi 19
SALUTE E SOLIDARIETÀ La donazione di midollo osseo 20
L'apparato articolare IN SINTESI 20
CONOSCERE PER STARE BENE Artrosi: muoversi per mantenere le articolazioni flessibili! 21
CONOSCERE PER STARE BENE Mal di schiena? No, grazie! 21
ALTERAZIONI E TRAUMI DELL'APPARATO ARTICOLARE 23
Le componenti funzionali di approvvigionamento e smaltimento dell'apparato locomotore 24
L'apparato cardiocircolatorio IN SINTESI 24
CONOSCERE PER STARE BENE Pressione sanguigna e ipertensione. Prevenire l'ipertensione a tavola 24
ALTERAZIONI E TRAUMI DELL'APPARATO CARDIOCIRCOLATORIO 25
TEST *Quanto è allenato il tuo sistema cardiovascolare?* 25
SALUTE E SOLIDARIETÀ Donare il sangue 26
L'apparato respiratorio IN SINTESI 26
CONOSCERE PER STARE BENE Mai con il fiatone! Impariamo a respirare 27
ALTERAZIONI E TRAUMI DELL'APPARATO RESPIRATORIO 27
CONOSCERE PER STARE BENE Le reazioni utili dell'apparato respiratorio 28
L'apparato digerente IN SINTESI 29
Gli organi di pulizia IN SINTESI 29
CONOSCERE PER STARE BENE Tanta acqua per pulire il nostro corpo! 29
Gli organi di stoccaggio, preparazione e trasformazione IN SINTESI 30
CONOSCERE PER STARE BENE Il mal di fegato e il mal di milza 30
SALUTE E SOLIDARIETÀ I trapianti d'organo 30
Il sistema endocrino IN SINTESI 31

Le difese dell'organismo IN SINTESI 31
Le componenti attive dell'apparato locomotore 32
Il sistema motorio: sistema muscolare e sistema nervoso IN SINTESI 32
ALTERAZIONI E TRAUMI DEL SISTEMA MUSCOLARE 33
TEST *Quanto tieni in forma il tuo apparato locomotore?* 33
CONOSCERE PER STARE BENE Contro lo stress «negativo»! 35
TEST *Quanto sei resistente allo stress?* 35
La cinesiologia IN SINTESI 36
CONOSCERE PER STARE BENE Esercizi per il busto: addominali sí, ma ben fatti! 37
CONOSCERE PER STARE BENE Arti superiori forti 38
CONOSCERE PER STARE BENE Arti inferiori allenati: leggeri e scattanti 39
TEST *Conosci i tuoi muscoli?* 40

IN ARMONIA CON NOI STESSI E CON GLI ALTRI 42
L'autostima 42
Storie per riflettere 42
TEST *Misura il tuo livello di autostima* 43
Il bullismo 44
Storie per riflettere 45
TEST *Ci sono bulli nella tua scuola?* 46
Lo sport, ma con fair play 47
Storie per riflettere 47
Sport e disabilità 48
Storie per riflettere 48
La comunicazione 50
TEST *Cosa comunichi con le tue parole?* 51

LA SALUTE: UN BENE DA PROTEGGERE 53
Emergenza! 53
Il gruppo sanguigno 54
I controlli medici 54
Attenzione ai paramorfismi! 55
TEST *Verifica se rischi di avere qualche paramorfismo* 56
Il fumo fa male, anzi malissimo! 57
Storie per riflettere 57
TEST *Fumatore convinto o solo per caso?* 59
Alcol: attenzione a non abusarne! 60
Storie per riflettere 60
TEST *Smetti di bere alcolici: misura la tua volontà!* 62
La droga distrugge la vita 63
Storie per riflettere 63
Il doping, una scelta sbagliata 65
Storie per riflettere 65
TEST *Antidoping test* 67
AIDS, ricorda le precauzioni 68
Storie per riflettere 68
Alimentarsi in modo equilibrato 70
TEST *Sai quel che mangi?* 73
Il peso corporeo e la salute 74
Attenzione all'obesità e all'eccessiva magrezza 75
L'anoressia, un disturbo da non sottovalutare 75
Storie per riflettere 75

PARTE SECONDA Per misurarsi nel movimento

PASSIAMO ALL'AZIONE 78
L'allenamento e l'efficienza fisica IN SINTESI 78
ESERCITA L'allenamento 78
Le qualità motorie IN SINTESI 88
ESERCITA La coordinazione 88
TEST DI AUTOVALUTAZIONE MOTORIA *La coordinazione* 89
ESERCITA L'equilibrio 91
TEST DI AUTOVALUTAZIONE MOTORIA *L'equilibrio* 92
ESERCITA La forza 94
TEST DI AUTOVALUTAZIONE MOTORIA *La forza* 99
ESERCITA La resistenza 101
TEST DI AUTOVALUTAZIONE MOTORIA *La resistenza* 103
ESERCITA La velocità 104
TEST DI AUTOVALUTAZIONE MOTORIA *La velocità* 105
ESERCITA La mobilità 106
TEST DI AUTOVALUTAZIONE MOTORIA *La mobilità* 109
I movimenti fondamentali IN SINTESI 111
Camminare 112
Correre 113
Saltare 115
Lanciare 116
Arrampicare 117
Rotolare 117

GLI SPORT DI SQUADRA 118
TEST DI AUTOVALUTAZIONE MOTORIA *Il calcio a cinque* 118
TEST DI AUTOVALUTAZIONE MOTORIA *La pallacanestro* 119
TEST DI AUTOVALUTAZIONE MOTORIA *La pallamano* 120
TEST DI AUTOVALUTAZIONE MOTORIA *La pallavolo* 121

A CONTATTO CON LA NATURA 122
Escursionismo a piedi: il trekking 122
ALLENATI Come ci si allena per l'escursionismo 122
PREPARATI Organizzare bene l'escursione: le liste di controllo 123
Alcuni consigli sugli alimenti per le escursioni 124
Escursionismo in bicicletta 124
ALLENATI Come ci si allena per l'escursionismo in bicicletta 124
PREPARATI Lista di controllo per l'escursionismo in mountain bike 126
Acquaticità e capacità natatorie 127
TEST DI AUTOVALUTAZIONE MOTORIA *L'acquaticità* 127