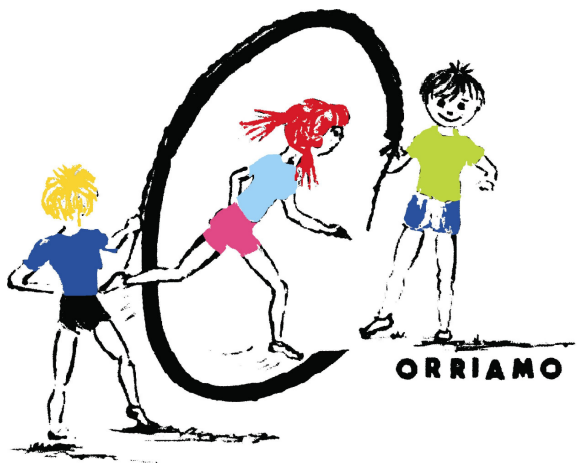




**Centro Studi
CSI**

il quaderno dello sport

J. Mapelli - A. Tonetti



ORRIAMO



ALTIAMO



**NSIEME
MPARIAMO**

Ciao,

leggi bene questo opuscolo, compilalo in ogni sua parte, mostralo ai tuoi genitori, conservalo. È un diario, una guida per impostare correttamente il movimento formativo: camminare, correre, saltare, lanciare, strisciare, arrampicarsi.....



L'attività motoria ti aiuta a crescere, lo sport ti insegna a stare con gli altri, ti educa al rispetto delle regole e ti rende responsabile.
Calcio, nuoto, scia, tira a canestro, pattina, va' in bici...muoviti tanto, gioca spesso, divertiti sempre.
Lo sport è vita!!!

Oltre alle ore di ginnastica e sport, ricordati che non devi trascurare l'**attività all'aria aperta**, ma che gli ambienti naturali che utilizzi vanno rispettati e protetti.
Usare e non sciupare è una regola importante da condividere con i compagni.
La Regione Lombardia ha preparato per questo alcuni libretti illustrati molto belli e utili. Ne ricaviamo alcune frasi e immagini che troverai in fondo a questo Quaderno.

PERCHÉ FARE GINNASTICA E SPORT

Un bambino che non gioca, che non ha voglia di correre e saltare, che sta spesso seduto senza fare niente, è un bambino... spento.

Fare movimento è un modo importante per:

1. trovarsi di fronte a situazioni nuove e imparare;
2. superare le difficoltà e formare il carattere;
3. impegnare la mente per scoprire cosa si deve fare e diventare più intelligenti;
4. far funzionare tutte le parti del corpo e farle diventare più forti;
5. incontrarsi con altri bambini e divertirsi diventando amici.



IMPARARE

Alla tua età sei nel *periodo d'oro della motricità*; questo significa che per te è molto facile imparare e non devi quindi sprecare questa occasione facendo poco o facendo sempre le stesse cose.

Quando hai voglia di fare, le occasioni per imparare cose nuove sono veramente tante:

- una scoperta casuale
- un'intuizione felice
- un compagno da imitare
- un suggerimento utile
- un'applicazione costante

FORMARE IL CARATTERE



Per riuscire nel gioco e nelle attività devi saperti impegnare, non rinunciare alle prime difficoltà, non avere paure immotivate, essere cosciente e aver fiducia nelle tue possibilità, saper accettare le sconfitte e non esaltarti per i successi.

Quindi giocare seriamente diventa un esercizio veramente utile per formarti un carattere forte e una buona personalità.

Per questo obiettivo in particolare, ma anche per tutti gli altri, sarà fondamentale la guida di un bravo insegnante di attività motorie e sportive.

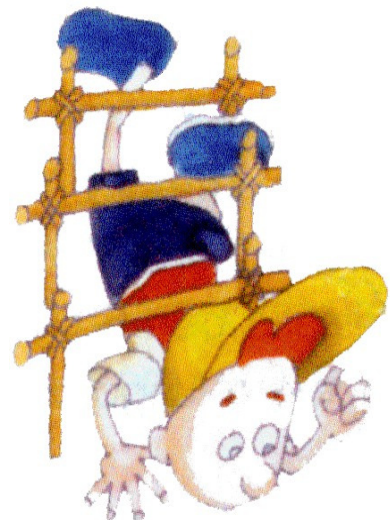
DIVENTARE PIÙ INTELLIGENTI

L'intelligenza non la dimostri e sviluppi solo quando risolvi problemi di matematica, ma tutte le volte che ti trovi di fronte a un *problema*.

Il gioco è un ottimo mezzo per sviluppare l'intelligenza perché gli avversari, che hanno un compito contrario al tuo, ti creano continuamente problemi che devi saper superare, se vuoi vincere la sfida.

Ma anche l'attività di tutti i giorni ti obbliga a ragionare per trovare i mezzi e le soluzioni per una buona riuscita.

Attenzione però, il gioco e il movimento non devono essere sempre gli stessi, bisogna variarli, inventarne di nuovi, interessarsi ad attività diverse, altrimenti sarebbe come risolvere sempre lo stesso problema.



DIVENTARE PIÙ FORTI

Se vuoi essere forte non devi avere solo buoni muscoli ma anche:

- ossa robuste e ben sviluppate così da garantire una corretta "impalcatura" al tuo corpo;
- articolazioni mobili, ma anche resistenti, capaci di permetterti ampi movimenti e di evitare "slogature";
- organi interni (cuore, polmoni, fegato, reni, stomaco), perfettamente funzionanti e capaci di fornirti l'energia necessaria per muoverti velocemente o per continuare a lungo un'attività;
- organi sensoriali (vista, udito, tatto) e sistema nervoso molto sensibili, per garantirti informazioni precise sull'ambiente che ti circonda e sulla situazione del tuo corpo, per imparare più facilmente ed essere più **abile** negli esercizi.



DIVERTIRSI DIVENTANDO AMICI

Le attività di movimento e i giochi hanno il grande pregio di essere piacevoli e divertenti, ma, nello stesso tempo, ti insegnano a conoscere meglio gli altri, a sapere collaborare con i compagni, a giocare "con" e non "contro" gli amici che sono nell'altra squadra.

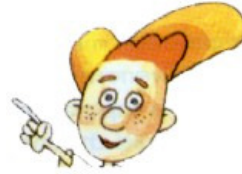


Anche in questo caso è importante l'azione di un buon educatore che ti potrà aiutare a crescere anche socialmente, sapendo coltivare e rafforzare ottimi rapporti di amicizia e cooperazione.

CONOSCI IL TUO CORPO

Prova a disegnare la tua figura e scrivi
il nome delle parti che conosci





Firma.....

Cognome..... Nome.....
 nato il..... a.....
 abiti a..... via.....n.....
 frequenti la classe..... della scuola.....
 frequenti il *Corso di Attività Motoria e Sportiva di*
 nei giorni.....
 dalle ore.....alle ore.....
 il tuo insegnante si chiama.....
 i tuoi compagni di ginnastica e sport sono

.....

.....

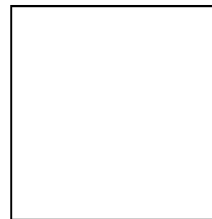
.....

Le tue caratteristiche sono:
 occhi.....
 capelli.....
 n° di scarpe.....
 taglia abiti.....
 segni particolari.....

.....

impronta del tuo pollice destro

Data.....



IL CORPO - QUIZ

Ti proponiamo alcuni nomi e definizioni di parti del *CORPO UMANO*.

Alcuni li conosci di sicuro: preoccupati di imparare anche quelli più difficili, facendo una ricerca o chiedendo ai tuoi insegnanti e ai tuoi genitori. Potrai anche arricchire il questionario.

Con i tuoi compagni puoi fare una "*gara di conoscenza*" rispondendo alle domande:

Che cosa è?... A cosa serve

APPARATI E SISTEMI

L'apparato locomotore
L'apparato respiratorio
L'apparato digestivo
Il sistema cardio-circolatorio
Il sistema nervoso
Gli organi sensoriali
Le arterie
Le vene

MUSCOLI

Il bicipite
Il tricipite
Il quadricipite
Il deltoide
Il grande pettorale
I muscoli addominali
I muscoli dorsali

ARTICOLAZIONI

Il cingolo scapolo-omeroale
L'articolazione coxo-femorale
Il rachide
La gabbia toracica

OSSA

L'omero
Il femore
La tibia
Il perone
Il radio
L'ulna
Il carpo
Il tarso

PARTI DEL CORPO

L'arto superiore
L'arto inferiore
La spalla
Il braccio e l'avambraccio
I glutei
La coscia e la gamba
L'addome
Il dorso

PER L'ELEVAZIONE

saltare, senza toccarlo, un elastico teso tra due ritti alto cm.

--	--	--	--	--



PER L'EQUILIBRIO

disegnare con un gesso delle crocette sul pavimento, restando in equilibrio su un piede, senza spostarlo e senza cadere. Quante?

sul piede destro:

sul piede sinistro:

--	--	--	--	--

PER LA COORDINAZIONE

fare dei saltelli a piedi pari facendo girare la funicella; quanti di seguito?

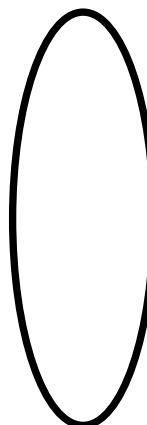
--	--	--	--	--



far passare una pallina da tennis (almeno 2 volte su 3 tentativi) dentro a un cerchio posto alla distanza di m.:

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--



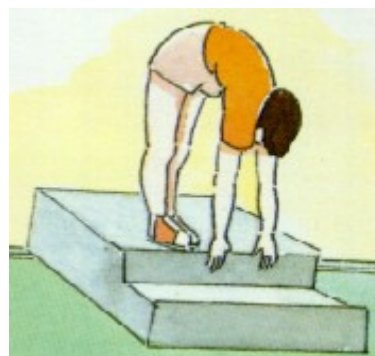
PER LA MOBILITA' ARTICOLARE (scioltezza)

divaricare al massimo le gambe tese: misura i cm. che mancano da terra per arrivare alla "staccata":

da prona, braccia in linea col corpo, passare le braccia tese da davanti a dietro con la bacchetta impugnata alla larghezza di cm.:



su uno scalino, flettere il busto avanti a gambe tese e toccare oltre il piano dei piedi con le dita fino a cm.:



CONTROLLA LA CRESCITA

La verifica più facile si fa col centimetro e con la bilancia.

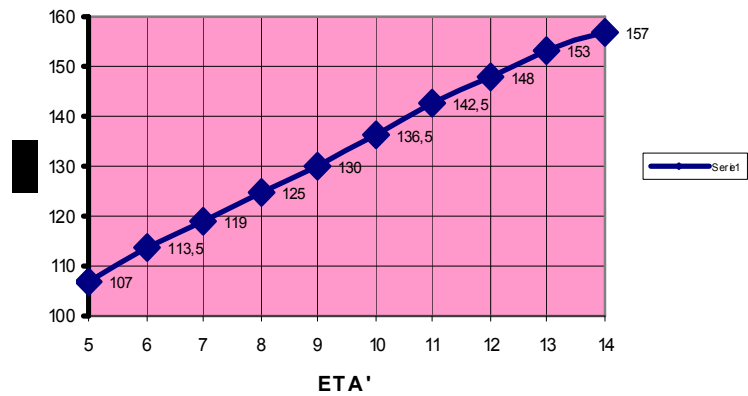


Confrontati

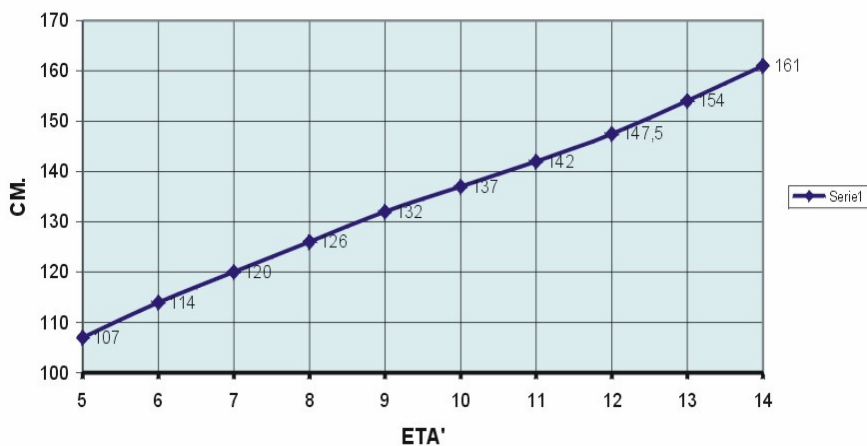
QUANTO SEI ALTO?

Data.....cm.....
Data.....cm.....
Data.....cm.....
Data.....cm.....
Data.....cm.....
Data.....cm.....
Data.....cm.....

FEMMINE statura da 5 a 14 anni



MASCHI statura da 5 a 14 anni



QUANTO PESI?

Data.....Kg.....

Data.....Kg.....

Data.....Kg.....

Data.....Kg.....

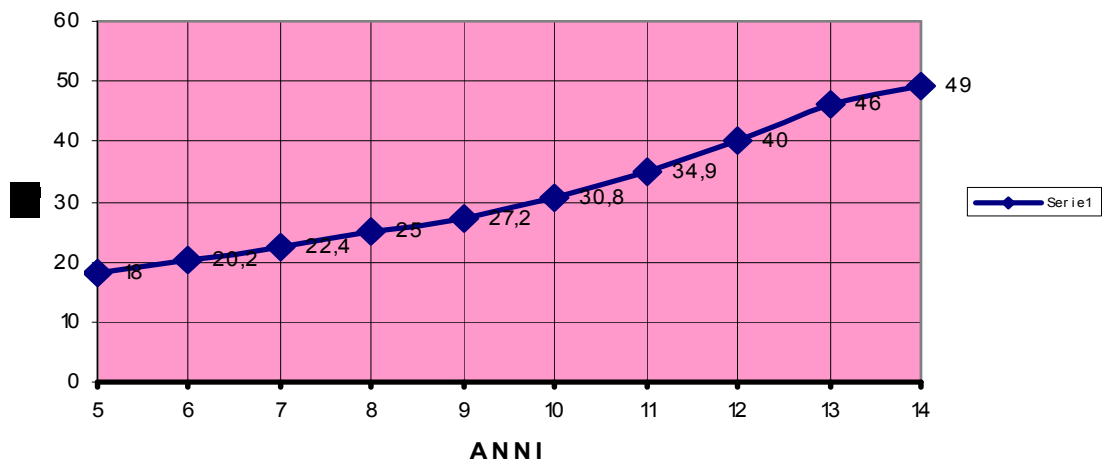
Data.....Kg.....

Data.....Kg.....

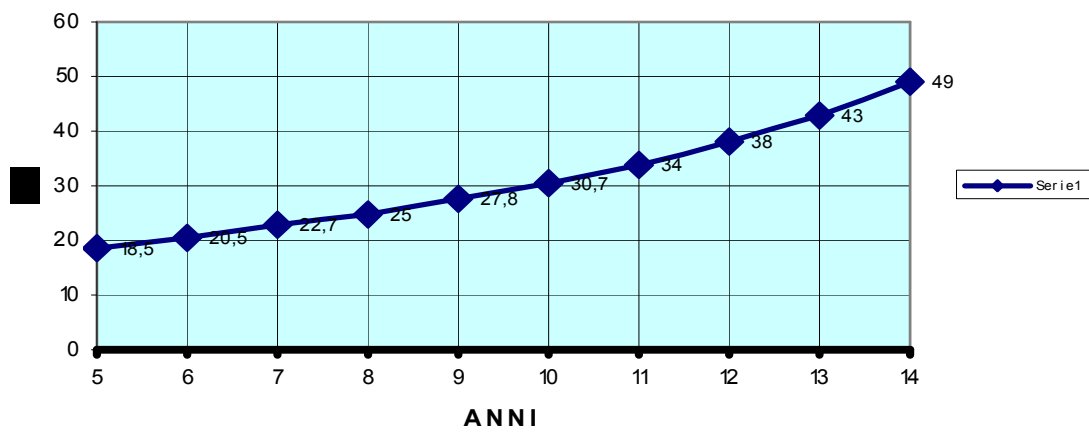
Data.....Kg.....

Data.....Kg.....

FEMMINE peso da 5 a 14 anni



MASCHI peso da 5 a 14 anni



FARE SPORT



Lo sport agonistico è praticato nelle Società Sportive, alle quali molti genitori iscrivono i figli anche con la speranza che diventino dei campioni.

Molte volte, però, questo risulta essere un errore, perché, iniziare troppo giovani una singola disciplina sportiva, non permette al bambino di conoscere e giocare altri sport e di scoprire per quali si sente più adatto e portato.

E' ormai dimostrato che non è vero che più giovani si inizia uno sport e più bravi si diventa, spesso succede invece che più presto si abbandona.

Il bambino della tua età prima di sviluppare le ABILITA' deve diventare globalmente "più forte", nel senso che ti abbiamo descritto all'inizio del QUADERNO.

Migliorerà anche il suo stato di salute

L'avviamento allo sport, quindi, deve iniziare con una buona base di ginnastica e di giochi, i più diversi; solo quando frequenterai la Scuola Media ti sarà possibile decidere quale sport scegliere e se vale la pena di farlo a livello agonistico o per continuare a crescere sano divertendoti a "giocare lo sport".

Questo fatto è stato capito dai dirigenti delle Società sportive e quelli più attenti e sensibili hanno organizzato il settore giovanile proponendo attività con elementi polisportivi, fatta in modo piacevole e guidata da istruttori/educatori.



Comitato Provinciale di Varese

