

Zeitschrift:	Mobile : la rivista di educazione fisica e sport
Herausgeber:	Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola
Band:	5 (2003)
Heft:	2
Rubrik:	Vetrina

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 11.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

hepa: concorso 2003

Chi promuove meglio l'attività fisica?

La rete Salute e movimento Svizzera e la CONCORDIA organizzano anche quest'anno un concorso per premiare i migliori e più originali progetti destinati al promovimento del movimento. Per la categoria Nazionale (attività di importanza nazionale o sovraregionale con almeno quattro cantoni) è previsto un premio di Fr. 5000.–, per la categoria Regionale (attività di portata regionale) di Fr. 2500.–.

I progetti possono essere inoltrati dal 01.05. al 30.06.03.

Per ulteriori informazioni: Rete salute e movimento Svizzera, Segreteria, UFSPO, 2532 Macolin. Tel: 032 327 61 23. E-mail: hepa@baspo.admin.ch. Internet: www.hepa.ch



Safety Tool dell'upi

Pianificare correttamente un trekking

Congiuntamente con G+S, l'upi ha aggiornato il Safety Tool «Trekking». Nel nuovo foglio didattico le liste di controllo per insegnanti e allievi sono state unite in un'unica lista. In questo modo viene sottolineato che tutti i partecipanti di un trekking devono avere una visione d'in-

sieme dei lavori organizzativi sin dall'inizio dei preparativi. Questa soluzione permette, inoltre, di assegnare i compiti in modo ragionato. La parte pratica dei preparativi prevede un percorso a piedi. Chi effettua gli esercizi delle stazioni, può migliorare il suo passo per i diversi terreni e controlla altresì se l'equipaggiamento (p. es. zaino, scarpe) è in buono stato. Interessato? Il Safety Tool «Trekking» è allegato a questo numero di «mobile». Per visionare e scaricare tutti gli altri Safety Tool: www.safetytool.ch. Buon divertimento!

anterrima
Nel prossimo numero

La preparazione delle gare

Se si vuole puntare al successo bisogna finalizzare la preparazione alle caratteristiche della competizione. Ma cosa fare, a cosa deve prestare attenzione l'atleta, quali principi seguire per far sì che oltre ad un valido allenamento si possano anche raggiungere validi risultati in gara o in campionato?

Con l'aiuto di esperti, allenatori ed atleti, «mobile» cerca di illustrare i criteri per una preparazione ottimale. La fase precedente alle competizioni viene esaminata in diverse discipline; in che modo si differenziano fra loro, qual è l'eventuale denominatore comune? Sull'esempio concreto dei Campionati mondiali di corsa d'orientamento vediamo inoltre quali sforzi siano necessari dietro le quinte per consentire lo svolgimento di un appuntamento di tale importanza. Non può naturalmente mancare un capitolo dedicato alle competizioni in età giovanile. Il prossimo inserto pratico è dedicato infine alla stagione calda, con forme di gioco e di esercizio nel campo del nuoto. L'estate può iniziare!

«mobile» 3/03 uscirà a fine maggio.



Un grazie di cuore ai nostri partner:

Rivella garantisce un'ultima pagina sempre attraente e presenta offerte nel mobileclub.

rivella

VISTA Wellness propone interessanti prodotti ai membri del mobileclub.

VISTA WELLNESS

Biokosma organizza corsi di massaggio per i membri del mobileclub.

BIOKOSMA
NATURAL COSMETICS



Che colore ha
la tua sete?

rivella rossa.