Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport

Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola

Band: 8 (2006)

Heft: 2

Inhaltsverzeichnis

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: 10.02.2026

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

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**

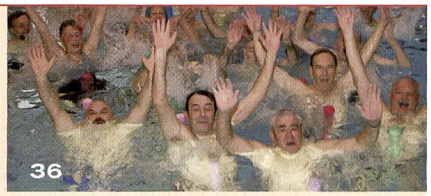
54 **Vetrina // Anteprima**

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 primavere e sempre giovane
Andres Schneider

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

Inserti 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

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