

**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport  
**Herausgeber:** Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola  
**Band:** 9 (2007)  
**Heft:** 5

## 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:** 11.02.2026

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

**7 Opinioni // Spazio aperto**

Matthias Remund // Passiamo ai fatti  
Pasquale Coccia // Si può fare di più

**9 Vetrina // Primo piano****10 Copertina // 5-10 anni****26 Scienza e ricerca // Anoressia**

Muoversi sì, perdere peso no!

**29 Allenamento // Corweb**

Una griglia per saltare

**32 Sicurezza // Frattura cranica**

L'imprudenza non perdonava

**34 Dossier // Senso del movimento****44 Sotto la lente // Indumenti sportivi**

Occhio alla tenuta

**52 mobileclub****53 Novità bibliografiche****54 Analisi // Il docente di educazione fisica**

Un mestiere all'avanguardia

**56 Educazione fisica // Acquaticità**

Nuotare per la vita

**62 Vetrina // Anteprima****Inserti pratici****G+S Kids****► Divertirsi in movimento //**

Dai 5 ai 10 anni i bambini sono particolarmente predisposti ad acquisire nozioni riguardanti le attività motorie. Sarebbe dunque un vero peccato lasciarsi sfuggire questa favolosa opportunità. In questo inserto pratico proponiamo idee utili da inserire nelle lezioni di educazione fisica.

**Copertina**

10

**5-10 anni**

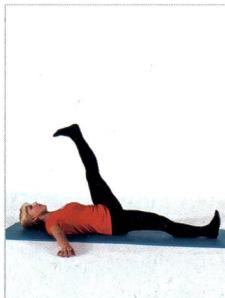
- 10 Una scuola all'avanguardia // Quattro lezioni, una realtà a Täuffelen**
- 13 «G+S Kids» // Coinvolgere anche i piccini**
- 15 Una mappa in fase di allestimento // Ma ne sappiamo già abbastanza per agire**
- 18 Studi sull'argomento // Pochi risultati ma qualcosa si sta muovendo**
- 20 COMPI // La nuova piattaforma per un proficuo scambio di idee**
- 21 Walter Mengisen // Seminare oggi per raccogliere nel 2012**
- 24 Scuola elementare in movimento // Il futuro inizia ad agosto 2008**

**Dossier**

34

**Senso del movimento**

- 34 Allenamento della tecnica // In balia dei sensi**
- 40 Ralph Krüger // Una questione di feeling**
- 41 Il punto // L'acqua non è sinonimo di frenesia**
- 42 Un sistema di preallarme // Che vita sarebbe se ne fossimo privi...**

**Mobilità****► Movimenti più ampi //**

Aumentare la mobilità articolare è possibile, a qualsiasi età. Prima dello sforzo fisico, l'allungamento muscolare dovrebbe avvenire in forma dinamica, mentre alla fine, in modo statico. Altri consigli utili sul tema li trovate in questo inserto pratico.

# Centro sportivo di Leukerbad

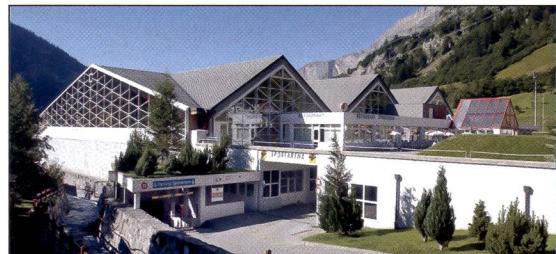
Il centro sportivo di Leukerbad offre molteplici attività sportive e di svago combinate alle piscine termali e alle proposte delle infrastrutture locali.

Se state organizzando un campo d'allenamento oppure siete alla ricerca di un luogo per trascorrere le vostre vacanze il centro sportivo di Leukerbad, costruito nel 1990, è sicuramente la destinazione che fa per voi!

La località di Leukerbad è situata a 1411 m, una posizione ideale per gli allenamenti in altitudine. Gli impianti sportivi specifici consentono di lavorare in modo individuale la condizione fisica e tecnica.

Nel giardino zoologico di animali domestici, aperto di recente, e nel parco giochi ubicati accanto alla terrazza del nostro ristorante i vostri bambini si divertiranno un mondo e voi potrete trascorrere istanti di tranquillità.

Vi auguriamo un piacevole soggiorno.



## Vacanze attive in famiglia

Nella nostra struttura, i bambini di meno di 8 anni giocano gratuitamente.



### Centro sportivo Leukerbad

3954 Leukerbad  
Tel. 027 470 10 37  
Fax 027 470 37 07  
info@sportarenatop.ch  
www.sportarenatop.ch

### Buono di partecipazione gratuita per un'ora di allenamento

Cognome: \_\_\_\_\_

Nome: \_\_\_\_\_

Corso: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

Questo buono è valido sino a maggio 2008,  
non è cumulabile né rimborsabile.



### Le nostre proposte 2007/2008

Fuori stagione  
1.5.07 – 30.6.07

Fuori stagione  
ore 13.00 alle 21.30

- paradiso ludico per bambini
- giochi e divertimento
- giochi del passato (tiro con l'arco, ecc.)
- nordic walking
- parete d'arrampicata (interna)
- ginnastica total body
- unihockey
- ginnastica per bambini
- spinning mental balance
- ginnastica per la schiena
- power spinning

Stagione estiva  
1.7.07 – 30.10.07

Programma adattato a dipendenza delle condizioni meteo:  
Da lunedì a venerdì dalle ore 09.00 alle 10.30 e ore 12.30 alle 20.45

- gita per grandi e piccini con grigliata
- nordic walking
- giochi e divertimento
- parete d'arrampicata (esterna)
- inline-skating
- pic nic
- scuola in movimento (alternativo)
- spinning mental balance
- giochi del passato (tiro con l'arco, ecc.)
- ginnastica nella natura
- ginnastica per la schiena
- body-relax
- power spinning