

SPORT
CHARACTERS

BENEFICI DELL'ATTIVITA' FISICA

CLASSI 3° a.s. 2018-2019



Quante ore al giorno un ragazzo della tua età dovrebbe fare attività sportiva?



OMS – Organizzazione mondiale della sanità

- L'attività fisica è, insieme all'alimentazione e allo stile di vita, una delle chiavi che garantiscono al nostro corpo salute e benessere. Adesso a dirlo è anche l'Oms, l'Organizzazione mondiale della sanità, secondo cui **bastano 20 minuti di attività fisica ogni giorno per mantenere sani corpo e mente.**
- Secondo il rapporto, **solo il 34% degli adolescenti europei tra i 13 e 15 anni fa attività fisica in maniera sufficiente** da rientrare nei range sopraindicati.
- **Troppa sedentarietà sia responsabile ogni anno di un milione di decessi.** Secondo le stime, alla scarsa o nulla attività fisica sarebbero imputabili il 5% delle affezioni coronariche, il 7% dei diabetti di tipo 2, il 9% dei tumori al seno e il 10% dei tumori del colon.

Raccomandazioni per l'esercizio fisico - bambini e adolescenti



Sono consigliate attività fisiche **diversificate**

Dopo al massimo un'ora di attività sedentarie, bambini e ragazzi hanno bisogno di muoversi

- **Per migliorare la propria salute, a bambini e ragazzi raccomandiamo di...**
- » essere attivi fisicamente tutti i giorni per almeno 60 minuti partendo da un'intensità media
- » svolgere attività di rafforzamento muscolare e delle ossa per almeno tre giorni alla settimana
- » svolgere attività supplementari che migliorino la coordinazione e mantengano la mobilità
- » alternare le attività sedentarie che durano più di 60 minuti con brevi sessioni di movimento
- (Fonte: Organizzazione Mondiale della Sanità OMS)

Perché è importante fare educazione fisica?

GLI STUDENTI :

- HANNO LA POSSIBILITA' DI ESSERE ATTIVI E DI MUOVERSI
- POSSONO MIGLIORARE LA PROPRIA FITNESS
- POSSONO MIGLIORARE LE PROPRIE ABILITA' MOTORIE
- POSSONO SVILUPPARE AUTOCONTROLLO
- POSSONO COSTRUIRE RELAZIONI POSITIVE
- POSSONO ACQUISIRE NUOVE CONOSCENZE SU DIVERSI ARGOMENTI (DIETA-ALIMENTAZIONE- BENESSERE FISICO-) ATTINENTI AL TEMA DELLA SALUTE



Come stabilisco se un'attività fisica è moderata o vigorosa?

Calcolo la frequenza cardiaca massima

$220 - \text{età} = (\text{frequenza cardiaca massima}) F_{\text{cmax}}$

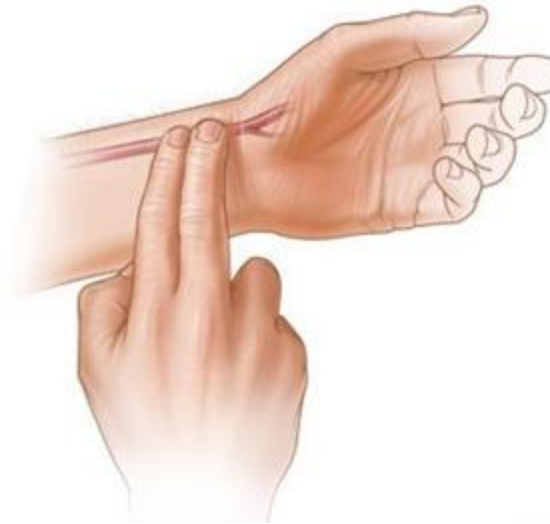
Per un ragazzo di 13 anni $220 - 13 = 207 F_{\text{cmax}}$

Per lavorare con uno sforzo moderato dovrò avere una frequenza cardiaca durante l'attività del 60-70% della F_{cmax} ossia 124 bm / 144bm

Per lavorare con uno sforzo vigoroso dovrò avere una frequenza cardiaca durante l'attività dell'70- 80% della F_{cmax} ossia 144 bm / 165bm

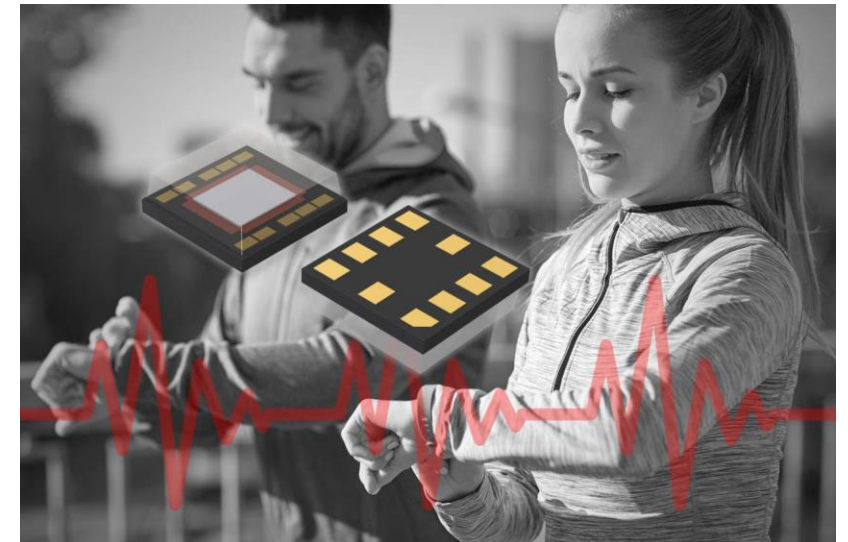


Come faccio a misurare la mia frequenza cardiaca ?



Per la rilevazione manuale abbiamo due possibilità, il poso radiale (quello rilevato alla base del polso come nella figura qui sopra) e quello carotideo (come nella figura qui in basso ai lati esofago e della faringe, prendendo come punto di riferimento il pomo d'Adamo).

Oppure si può rilevare la frequenza cardiaca con l'uso di un cardiofrequenzimetro



Ti chiediamo di monitorare la tua attività sportiva svolta durante una settimana

Auto-monitoraggio attraverso l'uso di un diario

Annota nel diario sottostante la tua partecipazione nella settimana ad almeno 10 minuti consecutivi di attività fisica ad intensità da moderata a vigorosa

Nome _____

Data _____

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Mattina							
Pomeriggio							
Sera							

Esempi di attività fisica ad intensità moderata e vigorosa

Attività ad intensità moderata

- Camminata veloce (4,8 km/h o più veloce, ma non corsa)
- Aquagym
- Ciclismo, pedalando a meno di 15 km/h in pianura
- Tennis (in doppio)
- Ballo da sala
- Giardinaggio

Attività ad intensità vigorosa

- Marcia, jogging, o corsa
- Calcio, basket e sport di squadra in generale
- Nuoto (facendo vasche)
- Tennis (singolo)
- Danza, aerobica
- Ciclismo, pedalando a 15 km/h o più velocemente
- Saltare la corda
- Giardinaggio pesante (scavando o zappando di continuo)
- Escursionismo (hiking, trekking) in salita o con uno zaino pesante