

**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. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 29.03.2025

**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**

### 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

### Inseri 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*

### 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 primavera e sempre giovane  
*Andres Schneider*

#### 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](http://www.swissfruit.ch)**