

**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport  
**Herausgeber:** Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola  
**Band:** 10 (2008)  
**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:** 02.04.2025

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

- 7 Opinioni // Spazio aperto**  
Bixio Caprara // I servizi che contano  
Enrico Carpani // Uomini di sport sereni
- 8 Vetrina // Primo piano**  
A scuola in bici per racimolare punti
- 10 Copertina // Respirazione**
- 26 Sicurezza // upi**  
Quei 300 grammi di plastica che salvano la vita
- 28 Progetto // In forma per l'Euro**  
Una sfida a suon di gambe
- 30 Dossier // Alimentazione**
- 42 Sotto la lente // Capoeira**  
La magia della «roda»
- 44 Vis-à-vis // Andreas Schaer**  
Preparativi per giugno in dirittura d'arrivo
- 47 EURO 08 // Un valore aggiunto**  
Chiamato ospitalità e promozione sportiva
- 49 mobileclub**
- 51 Novità // In libreria**
- 52 Educazione fisica // Percezione visiva**  
Occhio per occhio
- 62 Vetrina // Anteprima**

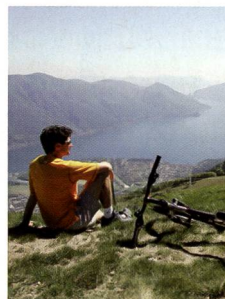
### Inseri pratici

## Frisbee



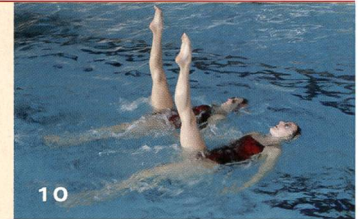
► Non esistono praticamente più spiagge o campetti sportivi su cui non sia mai volato un frisbee. A scuola, questo disco di plastica è invece meno gettonato. Ed è un vero peccato, perché potrebbe portare degli stimoli tecnici e tattici non indifferenti alla lezione di educazione fisica. //

## Rigenerazione



► Ripristinare le energie consumate durante l'attività fisica è fondamentale per migliorare la prestazione sportiva. Se dopo gli allenamenti o le gare l'atleta ignorasse il periodo di rigenerazione, probabilmente nelle competizioni successive accuserebbe un calo di rendimento. //

### Copertina



10

## Respirazione

- 10** L'atto nascosto // Le astuzie del nuoto sincronizzato  
**12** Fisiologia // Il lungo periplo dell'ossigeno  
**16** Qualità di vita // Un soffio dall'Oriente  
**18** Esercizi // Il fiato delle grandi occasioni  
**21** Bambini // Tanti colori nello stomaco  
**22** Allenamento // Fare il pieno d'aria

### Dossier



30

## Alimentazione

- 30** A colloquio con l'esperto // L'equilibrio è decisivo  
**33** Piramide alimentare // Parola d'ordine: rigore  
**35** Integratori // Associabili ma non sostitutivi  
**36** Pasti e spuntini // Cosa bolle in pentola  
**38** Campi d'allenamento // Proposte per sei giorni  
**40** Bevande sportive // Più che dissetarsi

Vertrieb Schweiz:

 **smith&nephew**

**BSN** medical

## Leukotape®



**Il piacere di  
usarlo.**

Il Taping non è un semplice bendaggio immobilizzante. Si tratta di un concetto medico globale utilizzato sia per la profilassi sia per il trattamento terapeutico delle lesioni. Per questo motivo abbiamo sviluppato una vasta gamma di prodotti assolutamente efficaci che coprono tutti gli aspetti del taping. Leukotape, la gamma BSN medicale di prodotti taping.

**Just tape it**  
**Leukotape**

Smith & Nephew AG  
Glutz Blotzheim-Strasse 1  
CH-4502 Solothurn

T +41 (0)32 624 56 60  
F +41 (0)32 624 56 81  
[www.smith-nephew.ch](http://www.smith-nephew.ch)

  
**swiss**  
**olympic**  
partner