



CITTÀ DI SAN BENEDETTO DEL TRONTO

Assessorato allo Sport



# il diario dello sport





CITTÀ DI SAN BENEDETTO DEL TRONTO

Sindaco: Giovanni Gaspari

Assessore allo Sport: Eldo Fanini

Settore Cultura, Sport, Turismo, Scuola, Giovani

Renata Brancadori, dirigente

Unità funzionale di staff del dirigente - coordinamento

Michela Scriboni

Servizi per lo Sport e Politiche per i Giovani - ideazione progetto, contenuti e foto

Alessandro Amadio, Emidio Di Gaspare, Mario Palanca, Ilenia Virgili

Responsabile operativo

Mario Palanca

Un particolare ringraziamento per la collaborazione a:

Armando De Vincentis, Delegato CONI Provincia Ascoli Piceno, per la redazione del testo "Sport, strumento insostituibile per la crescita integrale dei giovani".

Alfredo Fioroni, Dirigente Responsabile U.M.E.E. Area Vasta 5 San Benedetto del Tronto, per la redazione del testo "I bambini che fanno sport hanno più memoria".

Nena Giostra, Dietista presso il Servizio di Diabetologia, Area Vasta 5 San Benedetto del Tronto per i testi e le immagini di "Alimentazione e attività fisica".

Daniela Testa, insegnante di Educazione Fisica, laureata in Scienze Motorie e Scienze dell'Educazione (ha al suo attivo collaborazioni e pubblicazioni con il CONI e l'Università di Urbino), per la redazione delle schede settimanali relative ai giochi tradizionali.

CONI Provincia Ascoli Piceno

Associazioni Sportive Cittadine

Illustrazioni realizzate da Rossano Piccioni

Foto dell'Archivio Ufficio Sport

Bibliografia e sitografia:

Turano P., *Enciclopedia dei giochi tradizionali*, Cosenza, Jonia Editrice, 2004; Cirulli D., *Giochi di strada*, Roma, Universitalia, 2012; AA.VV., *L'educazione fisica di base tra i sei e i dodici anni*, Roma, Società Stampa Sportiva, 1991. Siti web delle federazioni sportive e altri siti internet consultati nel periodo settembre-dicembre 2013.

Impaginazione e stampa: Tipografia Fast Edit di Acquaviva Picena (AP)

Prima edizione 2014

Assessorato allo Sport

# il diario dello sport





Questo "Diario dello sport" che l'Amministrazione Comunale offre al mondo della scuola primaria della Città vuol essere un contributo al miglior impiego del tempo e delle risorse umane dedicate all'attività motoria nelle scuole. In questo ambito abbiamo da tempo deciso di investire, in termini di idoneità degli spazi ma anche con il progetto "Giocosport", una delle conquiste di cui andiamo più orgogliosi perché capace, grazie alla presenza di docenti qualificati a supporto degli insegnanti, di far fare all'educazione motoria a scuola un deciso salto di qualità.

L'obiettivo della pubblicazione è infatti quello di offrire a operatori ed insegnanti un ulteriore strumento per migliorare il loro lavoro grazie ad informazioni sul mondo della pratica sportiva, spazi per riflessione destinati ai ragazzi, materiale iconico.

Ma con questo diario vorremmo anche dare agli studenti e alle loro famiglie l'opportunità di conoscere meglio il "pianeta sport" e trovare suggerimenti utili per stili di vita più sani. In poche parole, questo lavoro vorrebbe rappresentare un piccolo contributo a vivere meglio.

Ci auguriamo che lo sforzo compiuto dai nostri uffici per pensare e realizzare questo lavoro sia apprezzato e che, leggendolo, nuove persone, di ogni età e condizione sociale, siano conquistate dall'idea che lo sport non è solo divertimento ma anche condizione per stare bene con se stessi e nelle relazioni sociali.

L'Assessore allo Sport  
Eldo Fanini

Il Sindaco  
Giovanni Gaspari

# il mio diario dello sport



la mia  
foto

nome e cognome

---

data di nascita

---

indirizzo

n.

---

città

CAP

---

telefono

e-mail

---

scuola

classe

---

impianto sportivo

allenatore/allenatrice

---

## il mio orario settimanale

lunedì

ore \_\_\_\_\_

ore \_\_\_\_\_

martedì

ore \_\_\_\_\_

ore \_\_\_\_\_

mercoledì

ore \_\_\_\_\_

ore \_\_\_\_\_

giovedì

ore \_\_\_\_\_

ore \_\_\_\_\_

venerdì

ore \_\_\_\_\_

ore \_\_\_\_\_

sabato

ore \_\_\_\_\_

ore \_\_\_\_\_

domenica

ore \_\_\_\_\_

ore \_\_\_\_\_



# Sport

strumento insostituibile  
per la crescita integrale dei giovani

## Ogni essere vivente è capace di migliorarsi

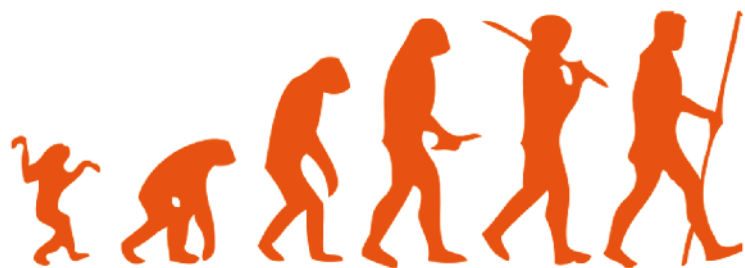
C'è una differenza sostanziale tra le macchine costruite dall'uomo (automobili, computer, ecc.) e le macchine biologiche, cioè gli esseri viventi. Le macchine costruite dall'uomo cominciano a deteriorarsi sin dal primo attimo di funzionamento, mentre le macchine biologiche, entro ampi limiti, più le si usano e più migliorano.

Questa capacità che madre natura ci ha dato è stupefacente. Se ci procuriamo un taglio o ci rompiamo un osso il tessuto danneggiato si ricostruisce da solo più forte di prima, se impegniamo la nostra mente studiando o cercando di imparare sempre nuovi movimenti (suonare strumenti o fare ginnastica) il nostro cervello aumenta le sue potenzialità, se corriamo per giocare il nostro cuore diventa più forte ed elastico, se saltiamo o ci arrampichiamo i nostri muscoli diventano più forti, più movimenti facciamo e più cresce la nostra abilità motoria.

## Motricità legata anche all'evoluzione dell'uomo

La capacità del nostro organismo di migliorarsi reagendo agli stimoli esterni ha consentito all'uomo di evolversi nel corso di milioni di anni. Infatti, studiosi della storia evolutiva dell'uomo (Antropologi evolucionisti) ritengono che qualche milione di anni fa un primate (il futuro uomo ancora più simile alla scimmia), decise di scendere dagli alberi. Fu allora costretto a imparare a camminare eretto, a correre, a difendersi e quindi a fabbricarsi armi; tutte attività che richiedono contemporaneamente abilità motorie e uso del pensiero (cervello). Quindi mente e abilità motorie che crescevano insieme stimolandosi l'un l'altra.

Siccome ciò che allora caratterizzò l'evoluzione dell'uomo sulla terra fu anche la crescita del volume del cervello, detti studiosi si chiesero: "fu la necessità di dover acquisire e migliorare le qualità fisiche e di destrezza a stimolare la crescita del cervello dell'uomo? Oppure fu prima il cervello a crescere autonomamente potendosi così avere migliori capacità psicomotorie?". Belle domande vero? È come chiedersi se sulla Terra è comparso prima l'uovo o la gallina. Resta comunque il fatto che intelletto e motricità sono strettamente collegati.



## Allora fare esercizio fisico è importante per il corpo e per la mente?

Come detto sappiamo con certezza che l'uomo migliora le proprie strutture fisiche e il loro modo di funzionare imparando a superare gli ostacoli che incontra muovendosi (esercizio fisico), e che tale attività coinvolge positivamente anche la sfera psichica.

Tali effetti migliorativi dell'organismo umano sono però tanto più efficaci quanto più si rispettano alcuni principi fondamentali, quali:

- il rispetto delle modalità di crescita dei giovani (prima, seconda, terza infanzia, ecc.):

### CRESCITA

Nascita		
Prima infanzia	Periodo neonatale	Primi 15 giorni
	Allattamento - Sviluppo sensoriale	16° giorno - 6° mese
	Divezzamento - Attività esplorative e prime conquiste motorie	7° - 24° mese
Uso della parola		
Seconda infanzia	Gioco solitario	
	Gioco di gruppo - Socializzazione Prime esperienze ludico-motorie	3° - 6° anno
Terza infanzia	Sviluppo delle capacità cognitive, coordinative, di flessibilità ed estensibilità, rapidità	7° - 10° / 12° anno
Periodo prepuberale	Sviluppo delle capacità fisiche varie espressioni della forza, velocità, resistenza Specializzazioni	13° - 18° anno

- il progressivo incremento dell'intensità, della quantità e della complessità delle attività motorie (si migliora pian piano nel tempo superando difficoltà crescenti);

- il rispetto delle individualità e del naturale evidenziarsi del talento che suggerirà al giovane la scelta della disciplina da praticare.



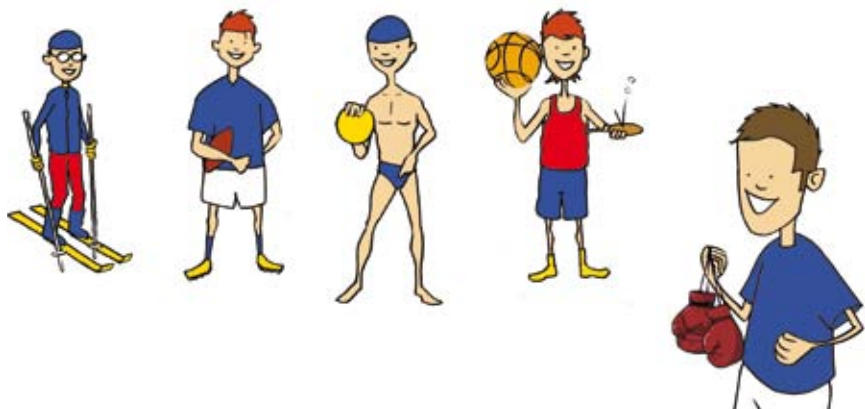
## Cosa fare allora? Come avvicinare i nostri figli alla pratica sportiva?

Prima abbiamo detto che più movimenti facciamo e più cresce la nostra abilità motoria. Va specificato però che tale regola vale soprattutto per i giovani in età evolutiva (5-21 anni) e che i movimenti devono essere molto variegati, cioè multiformi e progressivamente complessi.

La scelta di pratica sportiva è legata alle possibilità offerte anche dal territorio di vita. Fondamentali sono le attività previste nei programmi di GIOCOSPORT svolti nelle scuole primarie, che danno modo ai giovani di approcciare sotto forma di gioco varie discipline sportive.

Si può anche iniziare in giovanissima età a praticare una sola disciplina, ma vanno costatati giorno per giorno i progressi fisici del ragazzo/a, valutando anche la possibilità di un supporto addestrativo diverso.

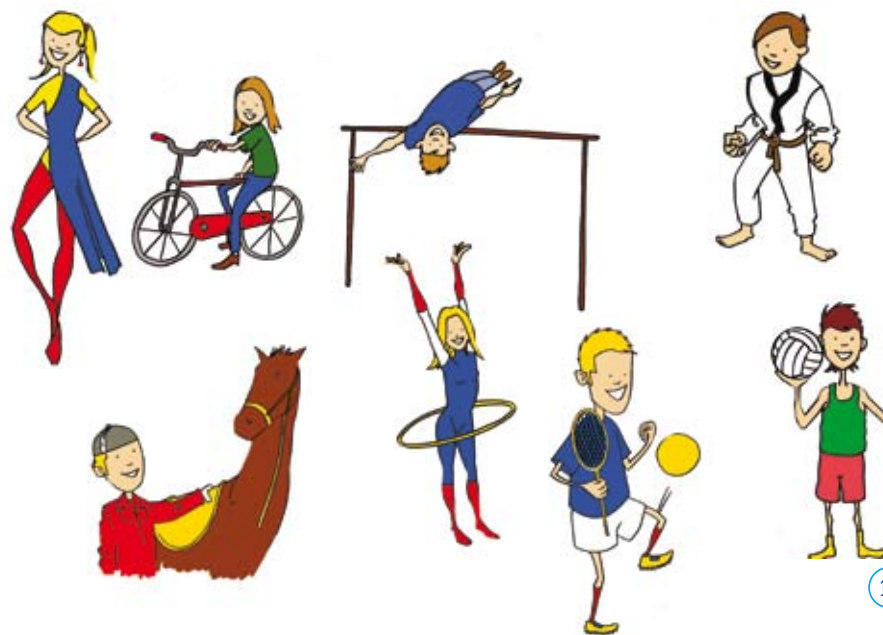
Non va esclusa inoltre al giovane la possibilità di cambiare disciplina; sono molteplici le medaglie olimpiche che dopo varie esperienze motorie hanno trovato lo sport ideale per esprimersi al meglio.



Ogni Federazione Sportiva Nazionale specifica nei propri regolamenti tecnici sia l'età di accesso ai Centri giovanili di avviamento alla disciplina (quindi attività formativa non agonistica) sia l'età d'inizio dell'attività federale agonistica. Pertanto per avere informazioni in merito basta visitare i relativi siti web.

Consultando il sito internet del C.O.N.I. all'indirizzo [www.coni.it](http://www.coni.it) è possibile accedere non soltanto ai siti internet di tutte le Federazioni Sportive Nazionali, ma anche al Registro delle Società Sportive Nazionali, quindi avere informazioni dettagliate anche delle società sportive che operano nel proprio territorio.

A cura di Armando De Vincentis  
Delegato CONI Provincia Ascoli Piceno



## I bambini che fanno sport hanno più memoria

Uno studio britannico ribadisce che l'attività sportiva migliora fin da piccoli la memoria, l'attenzione e la capacità di apprendimento. I benefici si mantengono anche in età adulta. Uno studio dei ricercatori del King's College di Londra, pubblicato sulla rivista *Psychological Medicine*, sostiene che chi fa sport regolarmente fin da bambino mostra una migliore memoria, attenzione e capacità di apprendimento dopo i 50 anni di età rispetto a chi non ha fatto movimento in modo regolare negli anni.

Dalla ricerca emerge inoltre che è soprattutto la costanza sportiva a migliorare le capacità cognitive, piuttosto che l'intensità con cui si fa sport e che non è mai troppo tardi per cominciare e garantirsi una memoria migliore in tarda età. L'indagine è una delle prime ricerche longitudinali che misurano gli effetti dell'esercizio sul cervello nel lungo periodo. La ricerca ha correlato il tipo e il livello di esercizio fisico con le prestazioni cognitive di novemila soggetti di età compresa fra 11 e 50 anni. "La nostra ricerca ha scoperto che coloro che si sono esercitati settimanalmente



da bambini e da adulti mostrano migliori punteggi a 50 anni nei test di memoria, apprendimento e ragionamento rispetto a chi, invece, fa sport due o tre volte al mese o meno", spiega Alex Dregan, che ha diretto lo studio. "Per il mantenimento delle capacità cognitive in tarda età si raccomanda agli adulti, dai 19 ai 64 anni di età, di svolgere almeno 150 minuti settimanali di attività fisica ma non tutti riescono a farlo" sottolinea lo scienziato. "I benefici sul cervello si ottengono anche con frequenze inferiori di attività sportiva e anche chi non ha mai fatto sport può iniziare pianificando l'esercizio fisico poco per volta, aumentando gradualmente l'intensità e la frequenza per garantirsi una mente di ferro per il futuro". (ANSA).

A cura del Dott. Alfredo Fioroni  
Dirigente Responsabile U.M.E.E.  
Area Vasta 5 San Benedetto del Tronto



# Tutti possono fare sport

## Comitato Italiano Paralimpico

Chi regola e gestisce le attività sportive per persone disabili sul territorio nazionale è il CIP: Comitato Italiano Paralimpico.

Il CIP assicura l'avviamento alla pratica sportiva delle persone disabili garantendo loro il diritto di partecipazione in condizioni di uguaglianza e pari opportunità, in stretta collaborazione con il CONI stesso.

Sono 21 le Federazioni Sportive Nazionali che curano ed organizzano l'attività di base ed agonistica per gli atleti disabili.

Sono 12 le Federazioni Sportive Nazionali riconosciute dal CIP quali Discipline Sportive Paralimpiche.

Per tutte le informazioni è possibile visitare il sito web del CIP [www.comitatoparalimpico.it](http://www.comitatoparalimpico.it)

## CARTA DEL FAIR PLAY

La Carta del Fair Play, varata dal C.I.F.P. Comitato Internazionale Fair Play, è un decalogo internazionale dei nobili principi a cui dovrebbe ispirarsi chiunque si accosti a qualunque titolo allo sport.

**“Qualunque sia la mia funzione nello sport, anche quella di spettatore, mi impegno a:**

1. Fare di ogni incontro sportivo un momento di privilegio, una specie di festa, qualunque sia l'importanza della posta e la virilità della gara;
2. Conformarmi alle regole e allo spirito dello sport praticato;
3. Rispettare i miei avversari come me stesso;
4. Accettare le decisioni dell'arbitro o dei giudici sportivi, sapendo che, come me, hanno diritto all'errore, ma che fanno di tutto per non commetterne;
5. Evitare la cattiveria e le aggressioni con atti, parole o scritti;
6. Non adoperare espedienti o inganni per ottenere un successo;
7. Restare degno nella vittoria come nella sconfitta;
8. Aiutare ognuno con la mia presenza, la mia esperienza e la mia comprensione;
9. Portare aiuto ad ogni sportivo ferito o in difficoltà tali da mettere in pericolo la propria vita;
10. Comportarmi da vero ambasciatore dello sport aiutando a far rispettare intorno a me i principi suddetti.

**“Prendendo questo impegno, mi riconosco come un vero sportivo”**

## CARTA DEI DIRITTI DEL RAGAZZO NELLO SPORT

Diritto di divertirmi e giocare.

Diritto di fare dello sport.

Diritto di essere trattato con dignità.

Diritto di essere circondato e allenato da persone competenti.

Diritto di seguire allenamenti adeguati ai miei ritmi.

Diritto di misurarmi con giovani che abbiano le medesime probabilità di successo.

Diritto di partecipare a competizioni adatte alla mia età.

Diritto di praticare il mio sport in assoluta sicurezza.

Diritto di avere i giusti tempi di riposo.

Diritto di non essere un campione.



lunedì 13 gennaio

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Lo sport è...

“qualsiasi forma di attività fisica che, attraverso una partecipazione organizzata o non, abbia per obiettivo l'espressione o il miglioramento della condizione fisica o psichica, lo sviluppo delle relazioni sociali o l'ottenimento di risultati in competizioni di tutti i livelli”

(art. 2 della Carta Europea dello Sport)

martedì 14 gennaio

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

mercoledì 15 gennaio

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Cosa simboleggiano  
i cinque cerchi olimpici?



giovedì 16 gennaio

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

venerdì 17 gennaio

---

---

---

---

---

---

racconto la mia attività  
settimanale di GIOCOSPORT



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# gli appuntamenti sportivi della mia città

## SABATO 18 GENNAIO

ORE 15,00

### CALCIO PROMOZIONE

PORTO D'ASCOLI - SERVIGLIANO  
CAMPO SPORTIVO "M. CIARROCCI"

ORE 15,30

### BASKET UNDER 14

BASKET CLUB SAMB - MACERATA  
PALESTRA ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE "A. CAPRIOTTI"

## DOMENICA 19 GENNAIO

ORE 14,30

### CALCIO CAMPIONATO ECCELLENZA

ASD SAMBENEDETTESE CALCIO - PAGLIARE  
"STADIO RIVIERA DELLE PALME"

ORE 16,00

### CALCIO A 5 SERIE A FEMMINILE

SAMB - SPORTEAM - QUINTO VICENTINO VC  
PALASPORT "BERNARDO SPECA"

ORE 17,00

### VOLLEY I<sup>a</sup> DIVISIONE FEMMINILE

RIVIERA SAMB VOLLEY - TRUENTUM VOLLEY  
PALESTRA COMUNALE "NUOVA CURZI"



racconto il mio weekend sportivo

---

---

---

---

---

---

gare e risultati del/della mio/mia  
atleta preferito/a o della mia squadra

---

---

---

---

---

---

quante ore di attività sportiva  
ho svolto nella settimana?

---



# Atletica leggera

**Giocatori:** individuale o a squadre

**Campo di gioco:** pista ad anello della lunghezza di 400 m o strada (maratona)

**Attrezzi:** nelle gare di corsa e nella maggior parte delle gare di salto non si utilizza alcun attrezzo, mentre il salto con l'asta ed i lanci prevedono l'utilizzo di attrezzi

L'atletica leggera comprende diverse discipline sportive individuali o a squadre, come la corsa, la marcia, i salti, i lanci e le staffette. L'atletica leggera è un'attività sportiva legata alle origini del movimento umano. Correre, saltare, lanciare nell'antichità erano azioni legate alla sopravvivenza, per i bambini sono azioni naturali ed istintive.

Nelle gare di corsa e nella maggior parte delle gare di salto l'atleta non utilizza alcun attrezzo, mentre il salto con l'asta, i lanci e le staffette prevedono l'utilizzo di attrezzi.

L'esito della competizione è stabilito da strumenti come cronometri, asticelle e nastri misuratori.

Le competizioni di atletica leggera si svolgono abitualmente in una pista ad anello della lunghezza di 400 m.

Le gare di lanci (lancio del peso, lancio del disco, lancio del martello, lancio del giavellotto e lancio del vortex) e le gare dei salti (salto con l'asta, salto in alto, salto in lungo e salto triplo) si svolgono sul campo circondato dalla pista.

Le corse si svolgono sulla pista e



prevedono gare con o senza ostacoli. Ci sono gare di velocità, di mezzofondo, fondo, ad ostacoli e a staffetta.

L'atletica leggera è uno sport olimpico.

La gara che generalmente chiude i giochi olimpici è la maratona. La maratona si corre su strada su una distanza di km 42,195.

Per conoscere tutte le informazioni visita il sito web della Federazione Italiana Atletica Leggera all'indirizzo [www.fidal.it](http://www.fidal.it)

## Dove posso praticare l'atletica leggera nella mia città?

CAMPO SCUOLA DI ATLETICA LEGGERA

QUARTIERE RAGNOLA

Via Sgattoni, 51

Tel. e Fax: 0735 657763



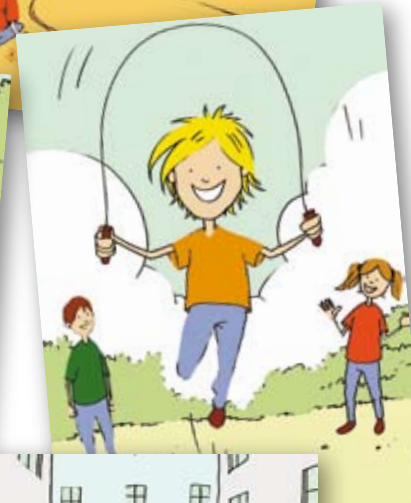
## I giochi tradizionali

Tanti anni fa i bambini come te giocavano liberamente in strada e nei cortili delle case. Facevano giochi semplici e divertenti, che non avevano bisogno di materiali sofisticati o costosi, e neppure di dispositivi elettronici, con regole tramandate a voce. Questi giochi oggi sono chiamati tradizionali o di strada. Rappresentavano una vera e propria palestra per diventare più veloci, agili, forti e coordinati ma erano anche occasione per divertirsi e fare amicizia, non solo per i bambini ma anche per gli adulti.

I giochi tradizionali sono tantissimi, da praticare in compagnia o da soli, per bimbi piccoli o più grandi, all'aperto o in luoghi chiusi, con o senza attrezzi. Qui ne troverai descritti una piccola parte. Prova a chiedere ai tuoi nonni o ai tuoi parenti più anziani come giocavano da bambini. Sicuramente scoprirai altri giochi divertenti!

Buon divertimento!

Daniela Testa  
Insegnante di Educazione Fisica,  
laureata in Scienze Motorie  
e Scienze dell'Educazione



## Le conte

Le conte sono filastrocche o cantilene, usate nei giochi per scegliere o escludere un giocatore che deve fare qualcosa in un gioco di gruppo. I giocatori si sistemano in circolo e uno di loro inizia a scandire la filastrocca, toccando, di volta in volta, ciascun giocatore. L'ultimo ad essere toccato, al termine della filastrocca, sarà il prescelto.



### Bisì, bisì bisello

Bisì, bisì bisello,  
colore così bello,  
la bella molinara  
che sale sulla scala,  
la scala del piccione,  
la piuma del pavone,  
la scatola del mare  
chi se la vuol comprare?  
Se la compra la figlia del re,  
alza il piede che tocca a te!



**Ambarabà cicì cocò**  
Ambarabà cicì cocò  
tre civette sul comò  
che facevano l'amore  
con la figlia del dottore  
il dottore si ammalò  
ambarabà cicì cocò!

**Passa Paperino**  
Passa Paperino  
con la pipa in bocca  
guai a chi la tocca.  
L'hai toccata tu  
esci fuori dalla tribù!



**Sotto il ponte**  
Sotto il ponte di Baracca  
c'è Pierin che fa la cacca.  
La fa dura, dura, dura,  
il dottore la misura.  
La misura trentatrè  
uno, due, tre.

**PER LA TUA SALUTE**

ricorda che è importante mangiare frutta e verdura di stagione. Nel mese di GENNAIO cerca di mangiare verdure:

bietole, cavolfiori, patate, radicchio, cicoria, carciofi, finocchi, carote, spinaci, zucche

frutta:

mele, pere, arance, mandarini, clementine, kiwi, pompelmi

**Come hai mangiato questa settimana?**

Rispondi alle domande seguenti e calcola il totale

1- hai fatto colazione tutte le mattine?

se sì 2 punti  se no 0 punti

2- hai mangiato tutti i giorni la verdura?

se sì 2 punti  se no 0 punti

3- hai mangiato il pesce almeno 2 volte?

se sì 2 punti  se no 0 punti

4- hai mangiato tutti i giorni la frutta?

se sì 2 punti  se no 0 punti

5- hai mangiato patatine o altri snack?

se sì 0 punti  se no 2 punti

Punteggio totale settimana \_\_\_\_\_

# lunedì 20 gennaio

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

martedì 21 gennaio

mercoledì 22 gennaio

Il motto ufficiale dei Giochi Olimpici è "Citius, Altius, Fortius". Si tratta di una espressione in lingua latina che significa "Più veloce, più in alto, più forte".



giovedì 23 gennaio

---

---

---

---

---

---

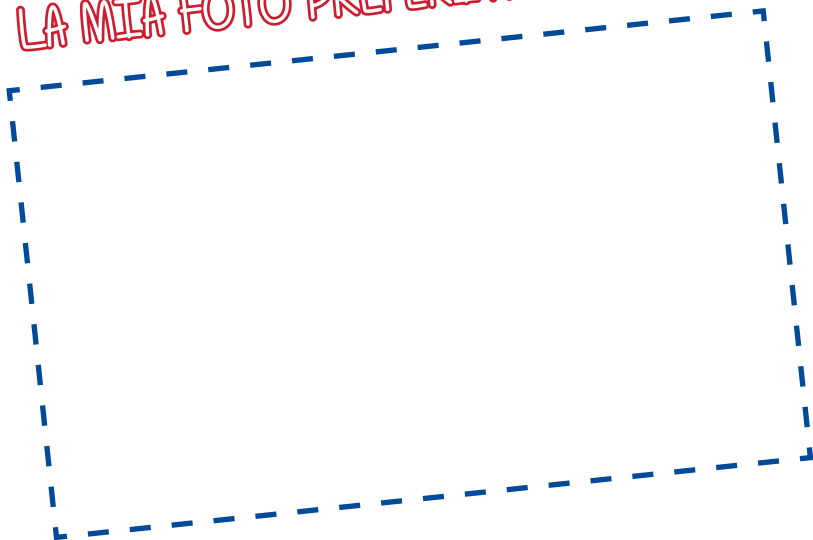
---

---

---

---

LA MIA FOTO PREFERITA DI SPORT



venerdì 24 gennaio

---

---

---

---

---

---

---

---

racconto la mia attività  
settimanale di GIOCOSPORT



# gli appuntamenti sportivi della mia città

## SABATO 25 GENNAIO

ORE 15.00

### BASKET UNDER 13

BASKET CLUB SAMB - PETRITOLI

PALESTRA ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE "A. CAPRIOTTI"

ORE 21.00

### BASKET SERIE C2

BASKET CLUB SAMB - ASSISI

"PALASPORT BERNARDO SPECA"

ORE 21,00

### VOLLEY SERIE D MASCHILE

RIVIERA SAMB VOLLEY - FEA VOLLEY MONTECOSARO

PALESTRA COMUNALE "NUOVA CURZI"



racconto il mio weekend sportivo

---

---

---

---

---

---

gare e risultati del/della mio/mia  
atleta preferito/a o della mia squadra

---

---

---

---

---

---

quante ore di attività sportiva  
ho svolto nella settimana?

---

# Calcio

**Giocatori:** 2 squadre composte da 11 giocatori ciascuna

**Campo di gioco:** campo sportivo di forma rettangolare con due porte

**Attrezzi:** pallone di forma circolare

Il calcio è uno sport di squadra. Una partita di calcio si svolge tra due squadre composte da 11 giocatori ciascuna. Le gare si svolgono all'aperto su un campo di forma rettangolare con una porta (o rete) su ciascuno dei lati minori. Il pallone è di forma circolare. I giocatori possono colpire o toccare il pallone con qualsiasi parte del corpo, esclusi gli arti superiori. Il portiere può utilizzare le mani e le braccia, ma solo dentro la propria area di rigore e non in seguito ad un passaggio di un compagno.

Lo scopo del gioco è quello di ottenere il maggior numero di punti (rete o goal) facendo entrare il pallone nella porta della squadra avversaria. Le partite sono dirette da tre giudici di gara: un arbitro e due guardialinee. I ruoli sono: portiere - difensore - centrocampista - attaccante.

La partita ha la durata di 90 minuti ed è divisa in 2 tempi di 45 minuti ciascuno, con un intervallo di 15 minuti.

Una variante del calcio a 11 giocatori è il calcio a 5 giocatori.

È uno sport molto antico. La prima squadra formata fu lo Sheffield.

È uno sport olimpico e la manifestazione più importante è il Campionato del Mondo che si svolge ogni quattro anni.

Per conoscere tutte le informazioni visita il sito web della Federazione Italiana Giuoco Calcio [www.figc.it](http://www.figc.it)

## Dove posso praticare il calcio nella mia città?

STADIO COMUNALE  
"RIVIERA DELLE PALME"

Viale dello Sport, 62  
Tel. 0735 782429 - Fax 0735 786285

CENTRO SPORTIVO "SABATINO D'ANGELO"  
Via Val Cuvia - Tel. e Fax 0735 656435

CAMPO SPORTIVO "G. MERLINI"  
Viale Europa - Tel. 0735 656904

CAMPO SPORTIVO "M. CIARROCCHI"  
Via Martiri di Marzabotto  
Tel. e Fax 0735 751635

CAMPO SPORTIVO "LA ROCCA"  
Via Bernini

CAMPO SPORTIVO "V. SCHIAVONI"  
Viale dello Sport  
Tel. e Fax 0735 656860

CAMPO SPORTIVO "F.LLI BALLARIN"  
Via Morosini





## Uno, due, tre, stella

**Partecipanti:** minimo 3 giocatori

**Campo di gioco:** spazio aperto, palestra

**Materiale occorrente:** nessuno

Con la conta si decide il giocatore che conduce il gioco. Tutti gli altri giocatori si dispongono su una riga alla stessa distanza da quello che conduce il gioco. Questo giocatore si appoggia al muro, dando le spalle agli altri e conta ad alta voce: "uno, due, tre, stella!" per poi voltarsi di scatto. Mentre il giocatore che conduce il gioco porge le spalle agli altri giocatori, questi possono avvicinarsi; quando, però, si volta di scatto, devono rimanere immobili. Se il giocatore che conduce percepisce il movimento di un giocatore, quest'ultimo deve retrocedere fino al punto di partenza. Vince il giocatore che riesce ad arrivare per primo al muro gridando: "Stella!". A questo toccherà dirigere il gioco nella partita successiva.



# Come hai mangiato questa settimana?

Rispondi alle domande seguenti e calcola il totale

1- hai fatto colazione tutte le mattine?

se sì 2 punti  se no 0 punti

2- hai mangiato tutti i giorni la verdura?

se sì 2 punti  se no 0 punti

3- hai mangiato il pesce almeno 2 volte?

se sì 2 punti  se no 0 punti

4- hai mangiato tutti i giorni la frutta?

se sì 2 punti  se no 0 punti

5- hai mangiato patatine o altri snack?

se sì 0 punti  se no 2 punti

Punteggio totale settimana \_\_\_\_\_

lunedì 27 gennaio

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

martedì 28 gennaio

mercoledì 29 gennaio



Quale atleta ha  
giocato di più nella  
Nazionale Italiana  
di Calcio?

giovedì 30 gennaio

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

venerdì 31 gennaio

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

racconto la mia attività  
settimanale di GIOCOSPORT



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# gli appuntamenti sportivi della mia città

## SABATO 1 FEBBRAIO

ORE 9,00

CAMPIONATI ITALIANI DANZA SPORTIVA

ORG. F.I.D.S.

"PALASPORT BERNARDO SPECA"

ORE 15,00

CALCIO CAMPIONATO PROMOZIONE

PORTO D'ASCOLI - MONTESANGIUSTO

CAMPO SPORTIVO "M. CIARROCCHI"

## DOMENICA 2 FEBBRAIO

ORE 9,00

CAMPIONATI ITALIANI DANZA SPORTIVA

ORG. F.I.D.S.

"PALASPORT BERNARDO SPECA"

ORE 11,00

RUGBY CAMPIONATO UNDER 16

LEGIO PICENA SAMB - AMATORI ASCOLI

CAMPO SPORTIVO "RODI"

ORE 12.30

RUGBY CAMPIONATO UNDER 18

UNIONE RUGBY SAMB - AMATORI RUGBY ASCOLI

CAMPO SPORTIVO "F.LLI BALLARIN"



racconto il mio weekend sportivo

---

---

---

---

---

---

gare e risultati del/della mio/mia  
atleta preferito/a o della mia squadra

---

---

---

---

---

---

quante ore di attività sportiva  
ho svolto nella settimana?

---

## Canoa polo/Kayak velocità

**Giocatori:** individuale (kayak velocità) e a squadre (canoa polo)

**Campo di gioco:** bacino di acqua piatta

**Attrezzi:** canoa, pagaia, caschetto, giubbotto salvagente e pallone (canoa polo), kayak, pagaia e giubbino salvagente (kayak velocità)

La canoa polo e la kayak velocità sono discipline sportive che si praticano in acqua su imbarcazioni spinte e manovrate con "pagaie", cioè con una sorta di remi non vincolati allo scafo (l'insieme di tutte le strutture che permettono all'imbarcazione di galleggiare).

Con la dicitura canoa polo si intende uno sport di squadra che si gioca con due squadre di 5 canoisti e due porte sospese dove occorre tirare il pallone.

Il kayak velocità prevede una posizione seduta dell'atleta sull'imbarcazione e una spinta data da una pagaia con doppia pala, una per ogni estremità, con cui remare su entrambi i lati dello scafo, su una distanza di metri 500 per i bambini.

Le discipline canoa polo/kayak velocità sono sport olimpici.

Per conoscere tutte le informazioni visita il sito web della Federazione Italiana Canoa Kayak [www.federcanoa.it](http://www.federcanoa.it)

## Dove posso praticare canoa e kayak nella mia città?

LEGA NAVALE ITALIANA

Lungomare A. Scipioni, 6 - Tel. 0735 84969

CIRCOLO NAUTICO RAGN' A VELA

Lungomare A. Scipioni, 71 - Tel. 0735 762230



## Acchiapparella o rialzo

**Partecipanti:** in gruppo, numero non inferiore a 3 giocatori

**Campo di gioco:** spazio aperto, palestra

**Materiale occorrente:** nessuno, oggetti diversi per la variante

Il gioco inizia con la conta per decidere chi "acchiappa". Tutti i giocatori corrono in varie direzioni al grido: "Via!". Il giocatore che acchiappa deve cercare di toccare uno degli altri giocatori; se ci riesce, il giocatore che è stato toccato prende il suo posto.

Una variante del gioco "Acchiapparella" è "Rialzo", in cui i giocatori che scappano non possono essere catturati se si trovano in piedi sopra un piano rialzato (per esempio una panchina, un tappetino o la sommità di un muretto). I giocatori che scappano mostrano di essere molto coraggiosi solo se non abusano eccessivamente delle posizioni sicure.







martedì 4 febbraio

mercoledì 5 febbraio

L'atleta italiana Josefa Idem detiene il record di partecipazione alle Olimpiadi nella specialità canoa Kayak.



giovedì 6 febbraio

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

venerdì 7 febbraio

---

---

---

---

---

racconto la mia attività  
settimanale di GIOCOSPORT



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# gli appuntamenti sportivi della mia città

## SABATO 8 FEBBRAIO

ORE 15,00

### TENNIS TAVOLO CAMPIONATO SERIE B2

OIKOS SAMB - CITTA' DI CASTELLO - "PALASPORT BERNARDO SPECA"

ORE 15.30

### BASKET CAMPIONATO UNDER 14

BASKET C. SAMB - CIVITANOVA

PALESTRA ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE "A. CAPRIOTTI"

ORE 16,00

### CAMPIONATI ASSOLUTI DI NUOTO

FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO

PISCINA COMUNALE "PRIMO GREGORI"



## DOMENICA 9 FEBBRAIO

ORE 9,00

### 12ª MARATONA INTERNAZIONALE SULLA SABBIA

ASD MARATONETI RIUNITI - AREA EX CAMPING

ORE 15.00

### CALCIO CAMPIONATO ECCELLENZA

ASD SAMBENEDETTESSE CALCIO - F. FALERONE

"STADIO RIVIERA DELLE PALME"

ORE 15.30

### XII FESTIVAL INTERNAZIONALE DEL PATTINAGGIO ARTISTICO

ORG. ASS. "DIAVOLI VERDE ROSA" - "PALASPORT BERNARDO SPECA"

ORE 18,00

### VOLLEY Iª DIVISIONE FEMMINILE

RIVIERA SAMB VOLLEY - CIU CIU OFFIDA

PALESTRA COMUNALE "NUOVA CURZI"

racconto il mio weekend sportivo

---

---

---

---

---

---

gare e risultati del/della mio/mia  
atleta preferito/a o della mia squadra

---

---

---

---

---

---

quante ore di attività sportiva  
ho svolto nella settimana?

---

# Canottaggio

**Giocatori:** individuale o in squadra (equipaggi)

**Campo di gioco:** mare, fiume, lago

**Attrezzi:** imbarcazione a remi

Il canottaggio è una disciplina sportiva praticata su imbarcazioni dotate di remi, molto leggere, lunghe e strette condotte da singoli atleti o da squadre (chiamate equipaggi) attraverso l'esercizio fisico del remare. Questo sport viene praticato su superfici acquatiche (fiume, lago, mare) che vengono definite "campi di regata".

Vince una gara di canottaggio l'imbarcazione più veloce, che arriva al traguardo prima delle altre. Gli atleti sono seduti su seggiolini mobili che vengono chiamati carrelli.

Le imbarcazioni utilizzate per questo sport (originariamente in legno, mentre oggi molte sono fabbricate in fibra di carbonio o in materiali compositi) sono lunghe e strette, per avere più velocità, ma sono anche più instabili. L'atleta, quindi, deve avere forza per muovere i remi ma deve anche essere abile nel mantenere l'equilibrio.

Le imbarcazioni differiscono in base al numero dei componenti dell'equipaggio e al numero dei remi mossi da un singolo atleta, uno o due, e dalla presenza o meno di un "timoniere" (colui che manovra il timone, cioè lo strumento che fornisce la direzione).

Nelle imbarcazioni lunghe ci sono più rematori ("vogatori") ed è molto importante la figura del "capovoga", cioè colui che è seduto sul primo seggiolino (carrello) partendo da poppa (che è la parte posteriore dell'imbarcazione) che ha il compito di dare indicazioni agli altri atleti durante la gara.

Le gare più importanti prevedono una distanza da percorrere di 2000 metri.

Il canottaggio è uno sport olimpico.

Per conoscere tutte le informazioni visita il sito web della Federazione Italiana Canottaggio [www.canottaggio.org](http://www.canottaggio.org)

## Dove posso praticare il canottaggio nella mia città?

LEGA NAVALE ITALIANA

Lungomare A. Scipioni, 6 - Tel. 0735 84969



## Biglie

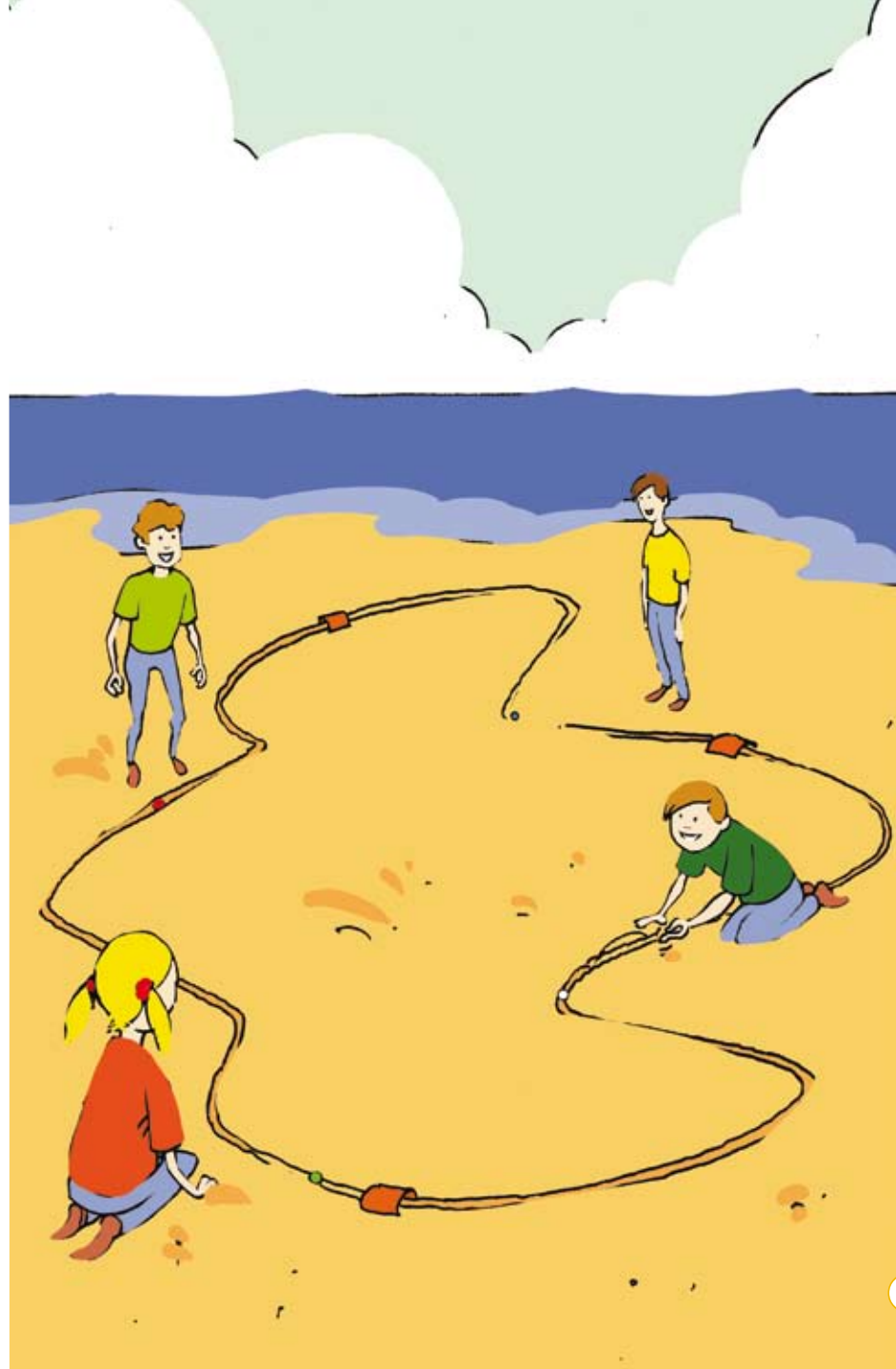
**Partecipanti:** numero di giocatori superiore a 2

**Campo di gioco:** spiaggia, spazio aperto pianeggiante

**Materiale occorrente:** biglie (una per ogni giocatore)

Il gioco delle biglie prevede molte varianti. Quella più conosciuta è la gara di biglie su pista. Questa può essere costruita in vari modi: scavando una stradina sulla sabbia, magari con buche, oppure disegnandola con un gessetto sul cemento.

Il gioco inizia con la conta per stabilire l'ordine di tiro. Il tiro si effettua con la mano appoggiata a terra, mediante un colpo a scatto delle dita (l'indice viene "caricato" prima di essere rilasciato dal pollice o viceversa) colpendo così la biglia. Ciascun giocatore effettua il tiro. Se la biglia esce dalla pista, il giocatore che ha effettuato il tiro resta fermo per un turno. Vince il giocatore che riesce per primo a far arrivare la propria biglia al traguardo.



## Come hai mangiato questa settimana?

Rispondi alle domande seguenti e calcola il totale

1- hai fatto colazione tutte le mattine?

se sì 2 punti  se no 0 punti

2- hai mangiato tutti i giorni la verdura?

se sì 2 punti  se no 0 punti

3- hai mangiato il pesce almeno 2 volte?

se sì 2 punti  se no 0 punti

4- hai mangiato tutti i giorni la frutta?

se sì 2 punti  se no 0 punti

5- hai mangiato patatine o altri snack?

se sì 0 punti  se no 2 punti

Punteggio totale settimana \_\_\_\_\_

lunedì 10 febbraio

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

martedì 11 febbraio

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

mercoledì 12 febbraio

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Nel canottaggio i fratelli Giuseppe e Carmine Abbagnale hanno conquistato nella specialità "Due con" due ori olimpici e sette mondiali.



giovedì 13 febbraio

---

---

---

---

---

---

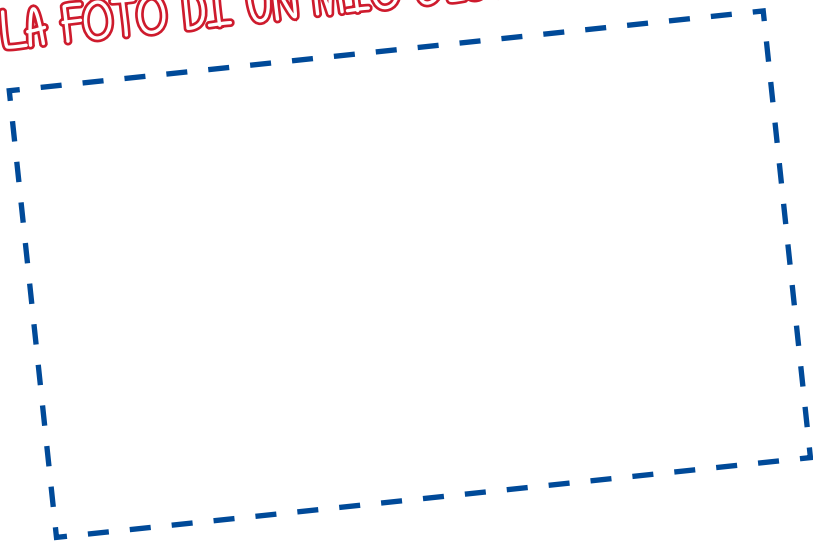
---

---

---

---

LA FOTO DI UN MIO GESTO SPORTIVO



venerdì 14 febbraio

---

---

---

---

---

---

---

---

racconto la mia attività  
settimanale di GIOCOSPORT





# gli appuntamenti sportivi della mia città

## SABATO 15 FEBBRAIO

ORE 8,00

**CAMPIONATO ITALIANO DI SUBUTEO**

ORG.: FISCT

"PALASPORT BERNARDO SPECA"

ORE 15,00

**CALCIO CAMPIONATO PROMOZIONE**

PORTO D'ASCOLI - MONTICELLI

CAMPO SPORTIVO "M. CIARROCCHI"

ORE 15,30

**BASKET CAMPIONATO UNDER 13**

BASKET CLUB SAMB - P.S. ELPIDIO

PALESTRA ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE "A. CAPRIOTTI"

## DOMENICA 16 FEBBRAIO

ORE 8,00

**CAMPIONATO ITALIANO DI SUBUTEO**

ORG.: FISCT

"PALASPORT BERNARDO SPECA"

ORE 14,30

**RUGBY CAMPIONATO SERIE C**

UNIONE RUGBY SAMB - AMATORI RUGBY FERMO

CAMPO SPORTIVO "F.LLI BALLARIN"

Presso gli impianti sportivi calcistici si svolgono i campionati giovanili: Pulcini, Esordienti, Giovanissimi, Allievi e Juniores

racconto il mio weekend sportivo

---

---

---

---

---

---

gare e risultati del/della mio/mia  
atleta preferito/a o della mia squadra

---

---

---

---

---

---

quante ore di attività sportiva  
ho svolto nella settimana?

---

# Ciclismo

**Giocatori:** individuale con supporto della squadra

**Campo di gioco:** strada, circuiti fuori strada o pista

**Attrezzi:** bicicletta da corsa

Il ciclismo è uno sport individuale, ma supportato dalla squadra, che prevede l'utilizzo della bicicletta.

Le principali specialità del ciclismo sono il ciclismo su pista, il ciclismo su strada, il ciclocross, la mountain bike.

Il ciclismo su strada è quello maggiormente seguito e praticato. Nel ciclismo su strada le gare si suddividono in corse di un giorno solo (con percorso senza interruzioni) e quelle di più giornate (gare a tappe).

Tra le gare di un solo giorno più importanti che si svolgono in Italia ci sono la Milano-Sanremo e il Giro di Lombardia.

Tra le gare a tappe internazionali più importanti ci sono il Giro d'Italia, il Tour de France e la Vuelta a España che hanno la durata di tre settimane. Tra le corse a tappe più brevi del programma internazionale c'è la Tirreno-Adriatico che si svolge nel mese di marzo e termina nella città di San Benedetto del Tronto da ben 48 edizioni.

Le corse di ciclismo su pista si svolgono in appositi impianti all'aperto o coperti chiamati "velodromi". Tra le specialità della pista ci sono le gare di velocità, di inseguimento individuale e a squadre, la corsa a punti e l'omnium che ne racchiude diverse.

Il ciclocross è un tipo di corsa molto faticosa che si pratica in circuiti fuori strada con salite e discese molto ripide, curve molto angolate, sentieri stretti su terreni sterrati, sabbiosi o fangosi spesso pieni di ostacoli naturali e costruiti.

Il ciclismo fuori strada in mountain bike prevede diverse specialità che si differenziano per percorsi e particolari biciclette utilizzate.

Molte discipline del ciclismo sono specialità olimpiche.

Per conoscere tutte le informazioni visita il sito web della Federazione Ciclistica Italiana [www.federbiciclisti.it](http://www.federbiciclisti.it)

## Dove posso praticare il ciclismo nella mia città?

PALAZZETTO DELLO SPORT "BERNARDO SPECA"

Viale dello Sport, 64 - Tel. 0735 85790 - Fax 0735 85790

Email: [sport@comunesbt.it](mailto:sport@comunesbt.it) - SitoWeb: [www.comunesbt.it](http://www.comunesbt.it)



## Campana

**Partecipanti:** minimo 2 giocatori

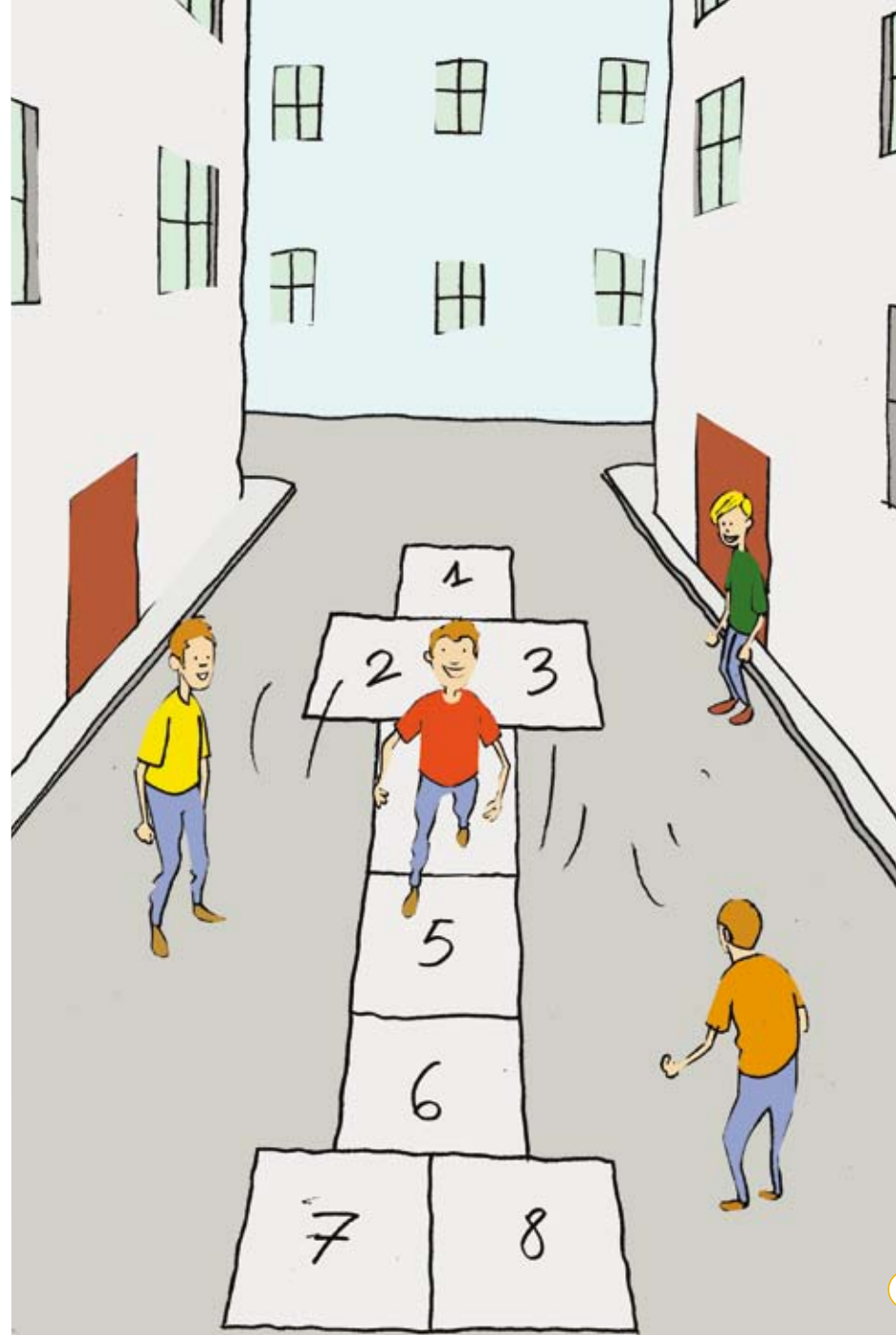
**Campo di gioco:** spazio aperto, palestra

**Materiale occorrente:** gesso, sasso

Per giocare occorre disegnare a terra una serie di riquadri numerati. Si inizia con la conta per decidere l'ordine di gioco.

Il giocatore lancia il suo sasso nel primo riquadro. Il sasso deve cadere all'interno del riquadro senza toccare alcuna linea o rimbalzare fuori. Il giocatore, saltellando con un solo piede nei riquadri singoli e con due piedi nei riquadri doppi, cercherà di arrivare ai numeri 7 e 8 e di tornare indietro senza mai toccare con i piedi le linee dei riquadri (se dovesse accadere gli altri giocatori urleranno: "Ciccìa!") o appoggiare a terra entrambi i piedi. Se ci riuscirà, potrà lanciare il suo sasso nel secondo riquadro. Vince il giocatore che riuscirà a lanciare il sasso su tutti i riquadri e percorrere tutto il campo di gioco.

Esistono diverse varianti: non si può mettere il piede sul riquadro dove c'è il sassolino e questo deve essere raccolto stando in equilibrio con un solo piede; il giocatore che ha terminato tutto il percorso lo può ripetere tenendo il sassolino in equilibrio sul dorso della mano mentre salta.



## Come hai mangiato questa settimana?

Rispondi alle domande seguenti e calcola il totale

1- hai fatto colazione tutte le mattine?

se sì 2 punti

se no 0 punti

2- hai mangiato tutti i giorni la verdura?

se sì 2 punti

se no 0 punti

3- hai mangiato il pesce almeno 2 volte?

se sì 2 punti

se no 0 punti

4- hai mangiato tutti i giorni la frutta?

se sì 2 punti

se no 0 punti

5- hai mangiato patatine o altri snack?

se sì 0 punti

se no 2 punti

Punteggio totale settimana \_\_\_\_\_

lunedì 17 febbraio

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

martedì 18 febbraio

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

mercoledì 19 febbraio

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Quale atleta ha vinto  
il Giro d'Italia  
nell'edizione del 2013?





# gli appuntamenti sportivi della mia città

## DOMENICA 23 FEBBRAIO

ORE 11,00

### RUGBY CAMPIONATO UNDER 16

LEGIO PICENA SAMB - BALDI RUGBY JESI  
CAMPO SPORTIVO "RODI"

ORE 12,30

### RUGBY CAMPIONATO UNDER 18

UNIONE RUGBY SAMB - BALDI RUGBY JESI  
CAMPO SPORTIVO "F.LLI BALLARIN"

ORE 15,00

### CALCIO CAMPIONATO ECCELLENZA

ASD SAMBENEDETTESE CALCIO - PORTORECANATI  
"STADIO RIVIERA DELLE PALME"

Presso gli impianti sportivi calcistici si svolgono i campionati giovanili: Pulcini, Esordienti, Giovanissimi, Allievi e Juniores



racconto il mio weekend sportivo

---

---

---

---

---

---

gare e risultati del/della mio/mia  
atleta preferito/a o della mia squadra

---

---

---

---

---

---

quante ore di attività sportiva  
ho svolto nella settimana?

---

## Danza sportiva

**Giocatori:** individuale, in coppia o in squadra

**Campo di gioco:** pista da ballo

**Attrezzi:** nessuno

La Danza Sportiva è uno sport che trae la sua origine dal ballo. Per questo motivo è uno sport che ha in sé una forte componente artistica.

Le gare vengono suddivise in: Danze di coppia (Danze internazionali, Danze nazionali, Danze regionali) e Danze artistiche (Accademiche, Coreografiche e Street dance).

Le gare sono suddivise in categorie in base all'età ed in classi che vengono denominate con le lettere dell'alfabeto. Esistono poi gare di classi combinate dove i ballerini si esibiscono in più tipi di danza.

Per conoscere tutte le informazioni visita il sito web della Federazione Italiana Danza Sportiva all'indirizzo [www.fids.it](http://www.fids.it)

## Dove posso praticare la danza sportiva nella mia città?

PALAZZETTO DELLO SPORT " BERNARDO SPECA"

Viale dello Sport, 64 - Tel. 0735 85790 - Fax 0735 85790

Email: [sport@comunesbt.it](mailto:sport@comunesbt.it) - SitoWeb: [www.comunesbt.it](http://www.comunesbt.it)





## Ciclotappo o gioco dei tappi

**Partecipanti:** minimo 2 giocatori

**Campo di gioco:** spazio aperto, palestra

**Materiale occorrente:** gesso

Per giocare occorre disegnare a terra una pista utilizzando il gesso oppure delimitandola in altro modo. Si inizia con la conta per decidere l'ordine di gioco. Questo consiste nel colpire il proprio tappo con un colpo secco delle dita, come nel gioco delle biglie. Vince il giocatore che riesce per primo a far arrivare il proprio tappo al traguardo del circuito.

Il tappo, durante la gara, deve sempre rimanere poggiato sul piano di gara con la corona verso l'alto, senza che si capovolga, altrimenti il giocatore rimane fermo per un giro.

I giocatori possono personalizzare il proprio tappo colorandolo oppure possono ritagliare dai giornali i volti di personaggi dello sport ed incollarli sulla parte interna del tappo.







giovedì 27 febbraio

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

venerdì 28 febbraio

---

---

---

---

---

---

racconto la mia attività  
settimanale di GIOCOSPORT



# gli appuntamenti sportivi della mia città

## SABATO 1 MARZO

ORE 15,00

**CALCIO CAMPIONATO PROMOZIONE**

PORTO D'ASCOLI - MONTOTTONE

CAMPO SPORTIVO "M. CIARROCCHI"

ORE 15,30

**BASKET CAMPIONATO UNDER 14**

**BASKET CLUB SAMB - VIS CASTELFIDARDO**

PALESTRA ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE "A. CAPRIOTTI"

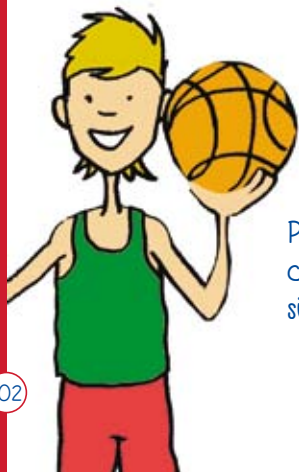
## DOMENICA 2 MARZO

ORE 16,00

**CALCIO A 5 CAMPIONATO SERIE A FEMMINILE**

SAMB - LUPARI PD

"PALASPORT BERNARDO SPECA"



Presso gli impianti sportivi calcistici si svolgono i campionati giovanili: Pulcini, Esordienti, Giovanissimi, Allievi e Juniores

racconto il mio weekend sportivo

---

---

---

---

---

---

gare e risultati del/della mio/mia  
atleta preferito/a o della mia squadra

---

---

---

---

---

---

quante ore di attività sportiva  
ho svolto nella settimana?

---

## Equitazione

**Giocatori:** individuale o a squadre

**Campo di gioco:** maneggi coperti, maneggi all'aperto o semplicemente percorsi di campagna

**Attrezzi:** sella, finimenti per il cavallo, pantaloni da cavallo, stivali e cap o caschetto per il cavaliere

L'equitazione comprende diverse discipline sportive, di cui alcune olimpiche, come il dressage (lavoro in piano), il salto ostacoli ed il completo che racchiude le tre specialità. Vi sono poi alcune discipline non olimpiche come l'Endurance, la Monta Western, il Polo, l'Horse Ball. In base alla specifica disciplina, questo sport può essere praticato singolarmente o in squadra, in strutture coperte, in maneggi o in campagna.

Per conoscere tutte le informazioni visita il sito web della Federazione Italiana Sport Equestri [www.fise.it](http://www.fise.it)

## Dove posso praticare l'equitazione nella mia città?

CENTRO IPPICO DELLE PALME - ZONA FOSSO DEI GALLI  
Contrada Fosso dei Galli



## Cinque sassolini

**Partecipanti:** minimo 2 giocatori

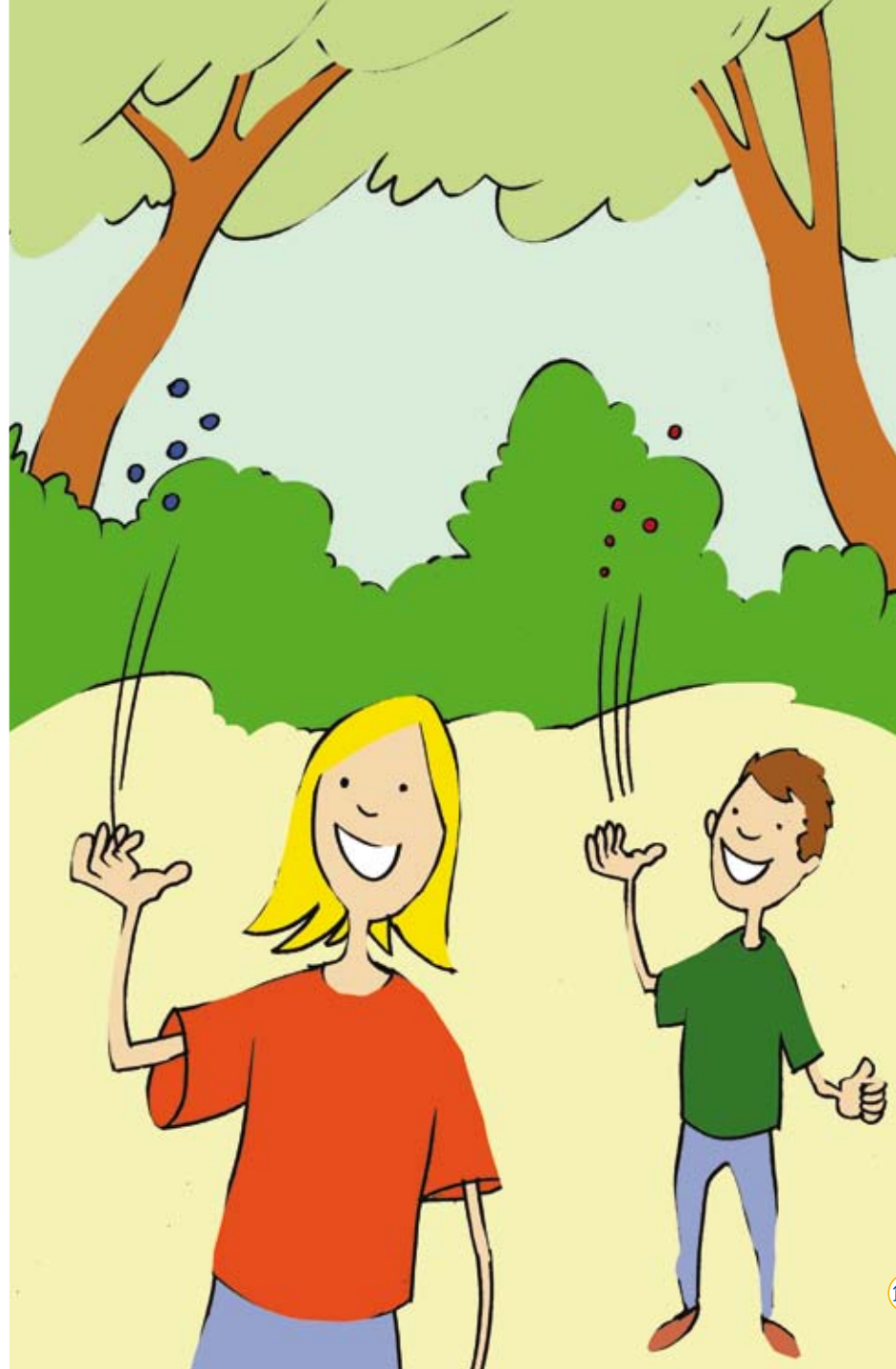
**Campo di gioco:** qualsiasi spazio

**Materiale occorrente:** 5 sassolini

Con la conta si decide il turno di gioco. Il primo giocatore inizia il gioco gettando a terra i 5 sassolini, possibilmente lisci e tondeggianti; di seguito raccoglie un sassolino e lo lancia in aria. Prima di riprenderlo al volo, con la stessa mano, raccoglie da terra un altro sasso. Se ci riesce, può andare avanti nel gioco ripetendo il lancio per ogni sassolino che è a terra.

Nei lanci successivi si raccolgono da terra 2 sassolini alla volta; poi 3; infine 4.

Vince il gioco chi completa per primo tutta la sequenza. Chi sbaglia passa la mano al giocatore seguente, nell'ordine stabilito dalla conta.



## PER LA TUA SALUTE

ricorda che è importante mangiare frutta e verdura di stagione. Nel mese di MARZO cerca di mangiare

verdure:

cipolle, finocchi, patate, radicchio, carote, carciofi, bietole, spinaci, insalata

frutta:

mele, pere, arance, kiwi, pompelmi

## Come hai mangiato questa settimana?

Rispondi alle domande seguenti e calcola il totale

1- hai fatto colazione tutte le mattine?

se sì 2 punti

se no 0 punti

2- hai mangiato tutti i giorni la verdura?

se sì 2 punti

se no 0 punti

3- hai mangiato il pesce almeno 2 volte?

se sì 2 punti

se no 0 punti

4- hai mangiato tutti i giorni la frutta?

se sì 2 punti

se no 0 punti

5- hai mangiato patatine o altri snack?

se sì 0 punti

se no 2 punti

Punteggio totale settimana \_\_\_\_\_

Punteggio totale mese di febbraio \_\_\_\_\_

lunedì 3 marzo

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



martedì 4 marzo

mercoledì 5 marzo

In quale disciplina dell'atletica  
la campionessa italiana Sara Simeoni  
ha detenuto il record mondiale?

La soluzione alla fine del diario





# gli appuntamenti sportivi della mia città

## SABATO 8 MARZO

ORE 15,30

**BASKET CAMPIONATO UNDER 14**

BASKET CLUB SAMB - RECANATI

PALESTRA ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE "A. CAPRIOTTI"

ORE 21,00

**BASKET CAMPIONATO SERIE C2**

BASKET C. SAMB - PEDASO

"PALASPORT BERNARDO SPECA"

## DOMENICA 9 MARZO

ORE 11,00

**RUGBY CAMPIONATO UNDER 16**

LEGIO PICENA SAMB - RUGBY FALCONARA

CAMPO SPORTIVO "RODI"

ORE 12,30

**RUGBY CAMPIONATO UNDER 18**

UNIONE RUGBY SAMB - RUBY RAVENNA

CAMPO SPORTIVO "F.LLI BALLARIN"

ORE 15,00

**CALCIO CAMPIONATO ECCELLENZA**

ASD SAMBENEDETTESE CALCIO - TRODICA

"STADIO RIVIERA DELLE PALME"



Presso gli impianti sportivi calcistici si svolgono i campionati giovanili: Pulcini, Esordienti, Giovanissimi, Allievi e Juniores

racconto il mio weekend sportivo

---

---

---

---

---

---

gare e risultati del/della mio/mia  
atleta preferito/a o della mia squadra

---

---

---

---

---

---

quante ore di attività sportiva  
ho svolto nella settimana?

---

# Ginnastica

**Giocatori:** individuale o in squadra

**Campo di gioco:** palestra

**Attrezzi:** diversi in base alla specifica disciplina

La ginnastica è uno sport in cui gli atleti eseguono una serie di esercizi a corpo libero o con attrezzi. La ginnastica comprende diverse discipline sportive che sono la ginnastica artistica maschile, la ginnastica artistica femminile, la ginnastica ritmica, il trampolino elastico, la ginnastica aerobica e la ginnastica per tutti.

## La ginnastica artistica maschile

Gli attrezzi di questa specialità sono corpo libero, cavallo con maniglie, anelli, volteggio, parallele e sbarra. È disciplina olimpica.

## La ginnastica artistica femminile

Gli attrezzi di questa specialità sono corpo libero con accompagnamento musicale, trave, volteggio e parallele asimmetriche. Le specialità che compongono il concorso generale della ginnastica artistica femminile sono il volteggio, le parallele asimmetriche, la trave ed il corpo libero. È disciplina olimpica.

## La ginnastica ritmica

Gli attrezzi della specialità sono fune, cerchio, palla, clavette e nastro, tutti con accompagnamento musicale. È disciplina olimpica.

## La ginnastica aerobica

Gli esercizi sono eseguiti a corpo libero con accompagnamento musicale. Le specialità sono individuale maschile e femminile, coppia mista (maschi e femmine), trio misto e gruppo - 6 atleti eseguono contemporaneamente in pedana l'esercizio. Non è ancora stata riconosciuta disciplina olimpica.

## Il trampolino elastico

Gli esercizi, composti da salti, doppi e tripli, raggruppati e tesi con rotazioni attorno all'asse longitudinale, vengono eseguiti ad un'altezza che arriva anche ad 8 metri. Le categorie del Trampolino sono: il singolo, maschile e femminile, ed il sincro. È disciplina olimpica.

## La ginnastica per tutti

La ginnastica generale rappresenta la base addestrativa delle specialità della ginnastica. Di conseguenza sono presenti nelle competizioni tutti gli elementi tecnici propri della ginnastica artistica, ritmica e aerobica. Non è disciplina olimpica.

Per conoscere tutte le informazioni visita il sito web della Federazione Ginnastica d'Italia [www.federginnastica.it](http://www.federginnastica.it)

## Dove posso praticare la ginnastica nella mia città?

TENSOSTRUTTURA PER LA  
GINNASTICA ARTISTICA  
"CENTRO SPORTIVO SABATINO D'ANGELO"

Via Val Cuvia

PALESTRA SCUOLA

"ALFORTVILLE"

Via Alfortville 23

PALESTRA SCUOLA "MARCHEGIANI"

Via Impastato 12

PALESTRA SCUOLA "PIACENTINI"

Via Asiago 142

PALESTRA SCUOLA LICEO  
SCIENTIFICO "ROSETTI"

Viale De Gasperi, 141



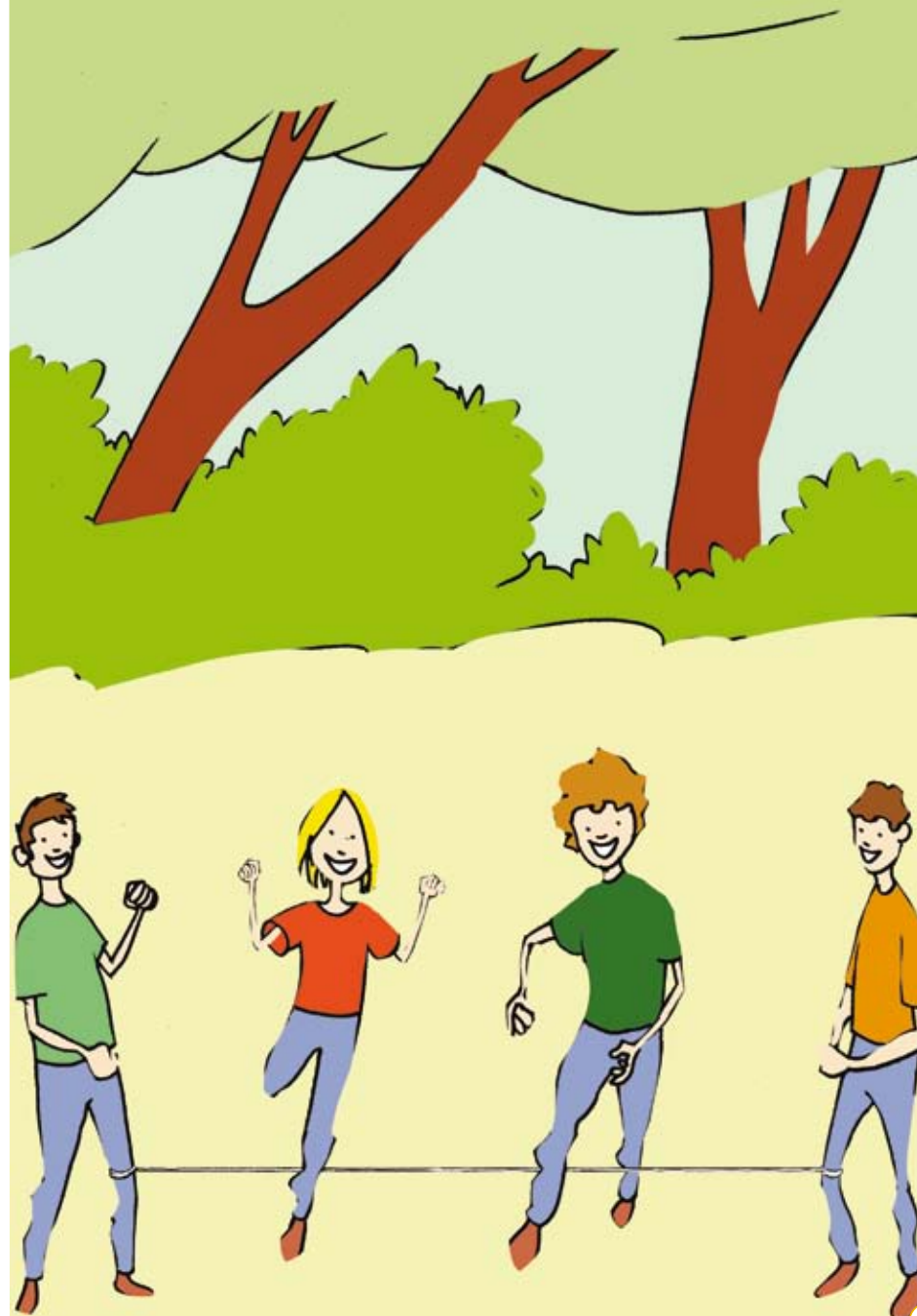
## Gioco dell'elastico

**Partecipanti:** minimo 3 giocatori

**Campo di gioco:** spazio aperto, palestra

**Materiale occorrente:** un elastico lungo 3/4 metri cucito alle estremità

Due giocatori tengono teso l'elastico con le gambe, mentre un terzo giocatore esegue una sequenza di saltelli prestabilita in successione. La stessa sequenza dovrà essere ripetuta a diverse altezze dell'elastico: caviglie, polpacci, ginocchia, cosce. Le sequenze possono essere diverse e concordate dai giocatori. Vince chi completa per primo tutta la sequenza. Il turno di gioco passa ad un altro giocatore al completamento della sequenza da parte di un partecipante o quando un partecipante commette errore. Sono considerati errori: non effettuare i movimenti nella giusta sequenza; non calpestare l'elastico con entrambi i piedi se richiesto; perdere l'equilibrio. Chi commette errore, al nuovo turno di gioco, ripete la sequenza dal livello sbagliato.



## Come hai mangiato questa settimana?

Rispondi alle domande seguenti e calcola il totale

1- hai fatto colazione tutte le mattine?

se sì 2 punti  se no 0 punti

2- hai mangiato tutti i giorni la verdura?

se sì 2 punti  se no 0 punti

3- hai mangiato il pesce almeno 2 volte?

se sì 2 punti  se no 0 punti

4- hai mangiato tutti i giorni la frutta?

se sì 2 punti  se no 0 punti

5- hai mangiato patatine o altri snack?

se sì 0 punti  se no 2 punti

Punteggio totale settimana \_\_\_\_\_

lunedì 10 marzo

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

martedì 11 marzo

mercoledì 12 marzo



Gli Harlem Globetrotters sono una squadra di basket composta da ex giocatori, che non partecipa a gare ufficiali, ma si esibiscono in partite spettacolo in giro per il mondo (disputate più di 20.000 gare in oltre 100 paesi).

giovedì 13 marzo

---

---

---

---

---

---

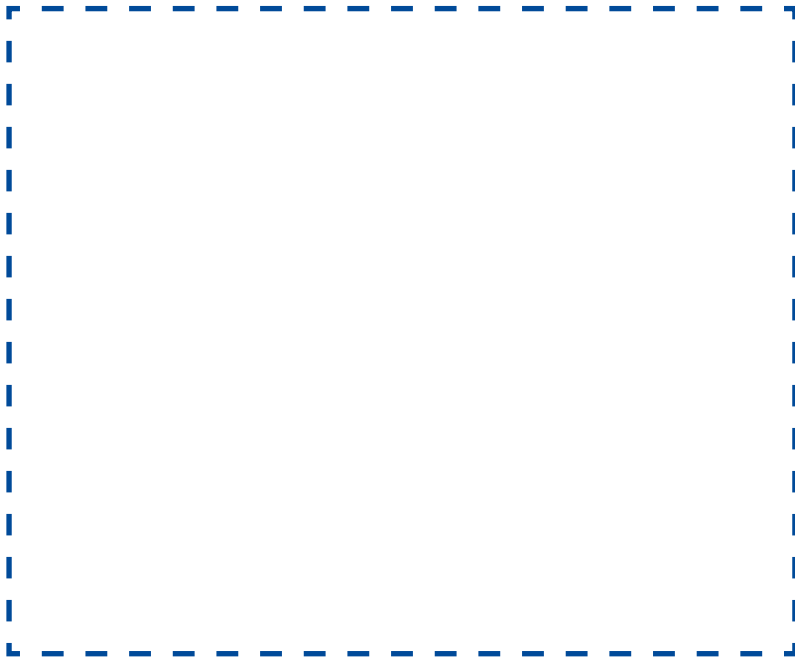
---

---

---

---

esprimo il mio pensiero su "Amicizia e Sport"



venerdì 14 marzo

---

---

---

---

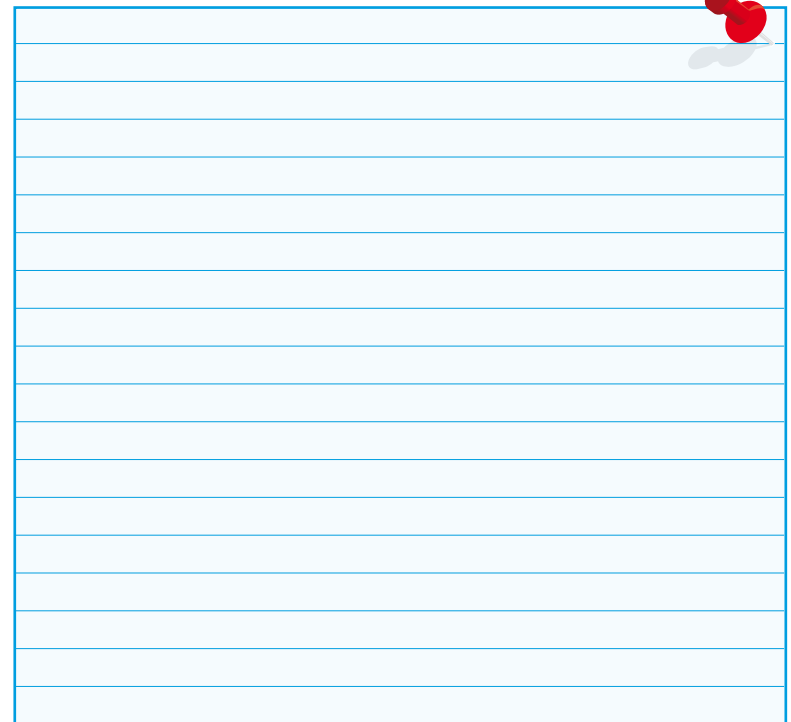
---

---

---

---

racconto la mia attività  
settimanale di GIOCOSPORT





# gli appuntamenti sportivi della mia città

## SABATO 15 MARZO

ORE 15,00

**CALCIO CAMPIONATO PROMOZIONE**

PORTO D'ASCOLI - PORTO SANT'ELPIDIO

CAMPO SPORTIVO "M. CIARROCCI"

ORE 15,30

**BASKET CAMPIONATO UNDER 13**

BASKET CLUB SAMB - P.S. GIORGIO

PALESTRA ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE "A. CAPRIOTTI"

## DOMENICA 16 MARZO

ORE 9,00

**COPPA ITALIA GINNASTICA RITMICA**

ORG. ASS. "PROGETTO RITMICA"

"PALASPORT BERNARDO SPECA"

Presso gli impianti sportivi calcistici si svolgono i campionati giovanili:  
Pulcini, Esordienti, Giovanissimi, Allievi e Juniores

racconto il mio weekend sportivo

---

---

---

---

---

---

gare e risultati del/della mio/mia  
atleta preferito/a o della mia squadra

---

---

---

---

---

---

quante ore di attività sportiva  
ho svolto nella settimana?

---

## Judo, lotta, karate, arti marziali

**Giocatori:** individuale e a squadre

**Campo di gioco judo-karate:** tatami

**Campo di gioco lotta:** tappeto

**Attrezzi:** nessuno

Il **Judo** è una disciplina sportiva di lotta che si basa sui principi dell'equilibrio e della non resistenza all'avversario. I praticanti (che si chiamano judoisti o judoka) in base all'abilità che conseguono, vengono classificati per gradi, kyu per gli allievi, dan per i maestri, e si differenziano dal colore della cintura: bianca, gialla, arancione, verde, blu, marrone per i primi; per i secondi, nera fino al 5° dan, a bande verticali bianche e rosse fino all'8° dan, tutta rossa per il 9° e 10° dan. L'area di combattimento è coperta da tappeti chiamati tatami. Gli atleti indossano il judogi. Il judo maschile è stato incluso nel programma olimpico provvisoriamente nel 1964, definitivamente nel 1972; quello femminile provvisoriamente nel 1988 e definitivamente nel 1992.

La **Lotta** è una disciplina sportiva di combattimento a corpo a corpo fra due avversari che cercano di dominarsi e atterrarsi a vicenda, senza utilizzare armi o attrezzi, attraverso le azioni di allacciamento delle membra e di pressione del corpo. La lotta prevede diversi stili. Come sport olimpico è suddiviso in due categorie: lotta libera - lotta greco romana. La lotta greco romana è entrata nel programma delle Olimpiadi moderne già nel 1896, la lotta stile libero nel 1904, la lotta femminile nel 2004.

Il **Karate** è una disciplina sportiva di autodifesa e di combattimento. L'atleta in gara (shiai) indossa un kimono bianco (il karate-gi), costituito da casacca e pantaloni stretti alla vita e chiuso da una

cintura di colore conforme alla sua categoria di merito (kyu). Le cinture sono: bianca, gialla, arancione, verde, blu, marrone e nera fino al 5° dan, a bande verticali bianche e rosse fino all'8° dan, tutta rossa per il 9° e 10° dan. Il karate sportivo si suddivide in due specialità: Kumite e Kata. Nel 1993 il Karate entra nel programma dei Giochi del Mediterraneo. Non è gioco olimpico.

Le **Arti Marziali** sono rappresentate da diverse discipline, tra le quali: Aikido, Ju Jitsu, Sumo, Capoeira, etc. Non fanno parte dei giochi olimpici.

Per conoscere tutte le informazioni visita il sito web della Federazione Italiana Judo Lotta Karate Arti Marziali [www.fijklkam.it](http://www.fijklkam.it)

## Dove posso praticare judo, lotta, karate e arti marziali nella mia città?

PALAZZETTO DELLO SPORT "BERNARDO SPECA"

Viale dello Sport, 64 - Tel. 0735 85790 - Fax 0735 85790

Email: [sport@comunesbt.it](mailto:sport@comunesbt.it) - SitoWeb: [www.comunesbt.it](http://www.comunesbt.it)

PALESTRA SCUOLA

"BICE PIACENTINI"

Via Asiago, 142

PALESTRA SCUOLA "MANZONI"

Via Ferri, 25

PALESTRA SCUOLA

"MORETTI"

Via Gino Moretti, 79

PALESTRA SCUOLA "CAPPELLA"

Piazza Setti Carraro, 5



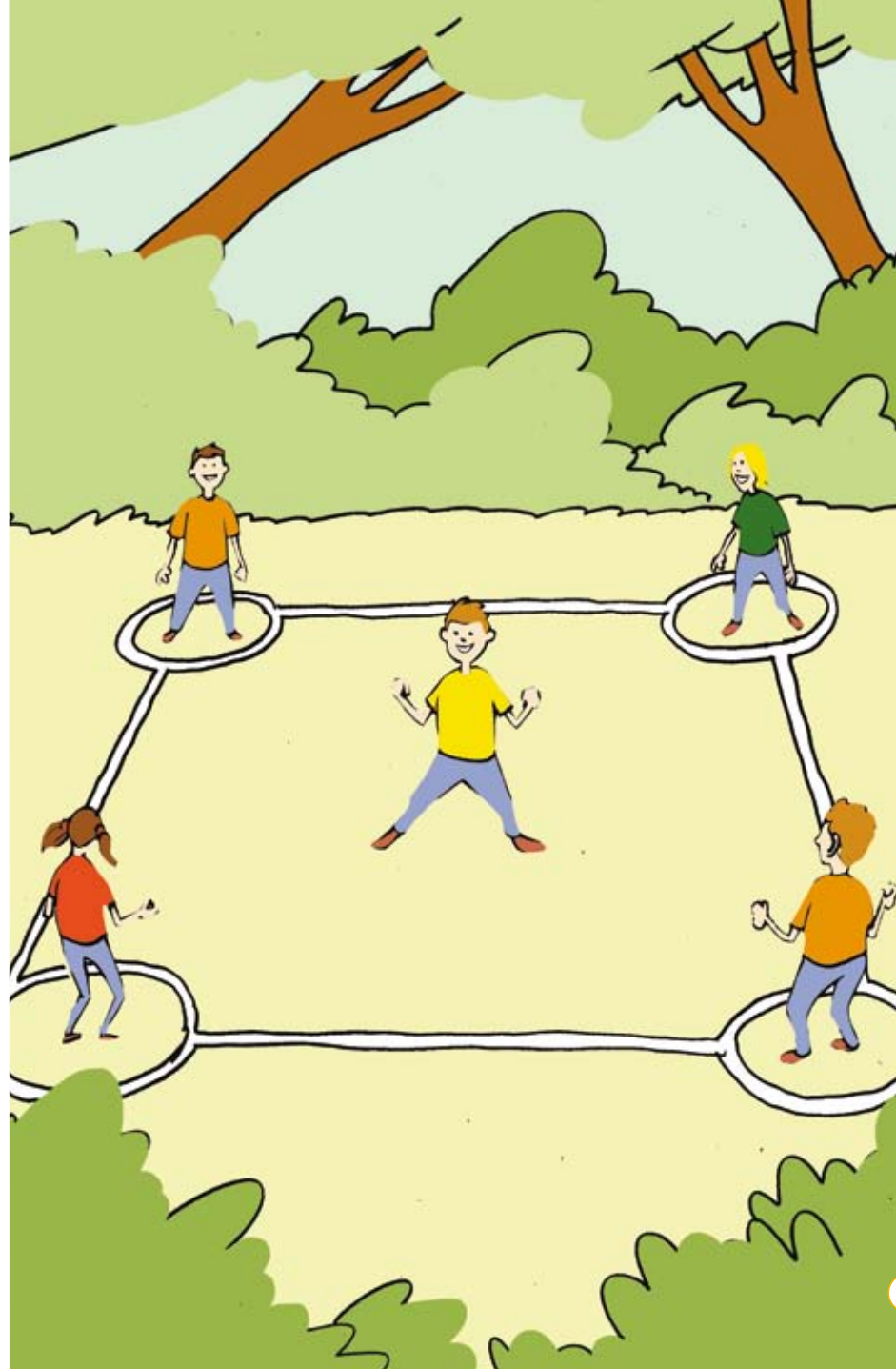
## Quattro cantoni

**Partecipanti:** minimo 5 giocatori

**Campo di gioco:** spazio aperto, palestra

**Materiale occorrente:** nessuno

Il gioco inizia disegnando a terra 4 cerchi (chiamati "cantoni") disposti agli angoli di uno spazio quadrato. Con la conta viene individuato il giocatore che si dispone al centro del quadrato, mentre gli altri giocatori si dispongono nei quattro cantoni. I giocatori posizionati nei cantoni corrono e si scambiano di posto. Il giocatore che si trova al centro deve cercare di occupare un cantone lasciato libero. Il giocatore che resta senza cantone si posiziona al centro. Se i giocatori sono numerosi, si aumentano il numero dei cantoni e anche quanti stanno nel mezzo.





martedì 18 marzo

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**martedì 18 marzo**

ORE 9,00 PARTENZA - ORE 15,00 ARRIVO

**49ª EDIZIONE CORSA DEI 2 MARI**

**“TIRRENO - ADRIATICO”**

PARTENZA BANCHINA SCALO D'ALAGGIO, PORTO

ARRIVO V.LE BUOZZI

La Tirreno-Adriatico è una corsa a tappe maschile di ciclismo su strada che si svolge ogni anno nel mese di marzo e termina nella città di San Benedetto del Tronto da ben 48 edizioni.

La prima edizione della corsa si svolse nel 1966.



mercoledì 19 marzo

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Il cucchiaio di legno è il “premio” per la squadra che arriva ultima nel torneo di rugby “6 Nazioni”, che è il più prestigioso in Europa per squadre nazionali, a cui partecipano Italia, Francia, Inghilterra, Irlanda, Galles e Scozia.





# gli appuntamenti sportivi della mia città

## SABATO 22 MARZO

ORE 15,30

### BASKET CAMPIONATO UNDER 14

BASKET CLUB SAMB - PORTO S. ELPIDIO

PALESTRA ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE "A. CAPRIOTTI"

ORE 21,00

### BASKET CAMPIONATO C2

BASKET C. SAMB - VIS CASTELFIDARDO "PALASPORT BERNARDO SPECA"

## DOMENICA 23 MARZO

ORE 11,00

### RUGBY CAMPIONATO UNDER 16

LEGIO PICENA SAMB - ASD TITANO BATS CAMPO SPORTIVO "RODI"

ORE 12,30

### RUGBY CAMPIONATO UNDER 18

UNIONE RUGBY SAMB - RUGBY CESENA

CAMPO SPORTIVO "F.LLI BALLARIN"

ORE 15,00

### CALCIO CAMPIONATO ECCELLENZA

ASD SAMBENEDETTESE CALCIO - MONTURANESE

"STADIO RIVIERA DELLE PALME"

ORE 16,00

### CALCIO A 5 CAMPIONATO SERIE A FEMMINILE

SAMB - CALCIO A 5 - SINNAI - CA

"PALASPORT BERNARDO SPECA"

Presso gli impianti sportivi calcistici si svolgono i campionati giovanili:

Pulcini, Esordienti, Giovanissimi, Allievi e Juniores

racconto il mio weekend sportivo

---

---

---

---

---

---

gare e risultati del/della mio/mia atleta preferito/a o della mia squadra

---

---

---

---

---

---

quante ore di attività sportiva ho svolto nella settimana?

---

# Nuoto, pallanuoto, salvamento sportivo, tuffi, nuoto sincronizzato e nuoto di fondo

**Giocatori:** individuale o di squadra

**Campo di gioco:** piscina di forma rettangolare, acque aperte

**Attrezzi:** il nuoto e nuoto di fondo sono discipline sportive la cui esecuzione non prevede attrezzi, il movimento dell'atleta è nell'acqua - la pallanuoto prevede l'utilizzo di palloni, di calottine per distinguere le squadre e di due porte - il salvamento sportivo prevede l'utilizzo di pinne, di torpedo, di manichini, di tavole e di canoe - il nuoto sincronizzato non prevede attrezzi per gareggiare

Tutte le discipline acquatiche possono essere praticate sia negli spazi naturali come i mari, i fiumi e i laghi sia negli spazi artificiali come le piscine. Gli stili del **nuoto** sono: stile libero (crawl), rana, delfino (farfalla), dorso. Lo stile libero (crawl) consiste in un movimento alternato delle braccia accompagnato da una propulsione continua degli arti inferiori, effettuato in posizione orizzontale sull'acqua e con il viso rivolto verso il basso guardando il pavimento della vasca della piscina. La rana consiste nel muovere le braccia in avanti formando come un cuore con la punta davanti e muovere le gambe formando un cerchio. Nel delfino (farfalla) la totalità dei movimenti previsti segue una sorta di onda che origina dall'oscillazione del capo per spostarsi progressivamente, sul tronco sul bacino e sulle gambe. Il dorso si esegue con il capo rivolto verso l'alto. La corretta esecuzione prevede la torsione del busto (su lati alterni) ad ogni bracciata (rollio), ed è quindi inesatto dire che il dorso si esegue in posizione supina.

La **pallanuoto** si gioca con due squadre di 7 giocatori ciascuna. Tutti i giocatori indossano una cuffia chiamata "calottina". La partita è controllata da due arbitri e da due giudici di porta.

Il **salvamento sportivo** si articola su 7 prove individuali e 4 staffette in piscina e altrettante in mare o acque aperte (laghi o fiumi).

I **tuffi** consistono nel lanciarsi in una piscina da un trampolino o da una piattaforma, collocati ad una determinata altezza, eseguendo una serie di acrobazie prima di raggiungere l'acqua.

Il **nuoto sincronizzato** si articola in specialità diverse: solo, duo, squadra.

Il **nuoto di fondo** comprende tutte le manifestazioni natatorie che si svolgono in acque aperte come fiumi, laghi e mari. Si divide in quattro categorie: nuoto di mezzo fondo (fino a 5 km), nuoto di fondo (fino a 15 km), nuoto di gran fondo (fino a 25 km) e maratona (oltre 25 km).

Il nuoto, pallanuoto, tuffi, nuoto sincronizzato e nuoto di fondo sono sport olimpici.

Per conoscere tutte le informazioni visita il sito web della Federazione Italiana Nuoto [www.federnuoto.it](http://www.federnuoto.it)

## Dove posso praticare nuoto e pallanuoto nella mia città?

COMPLESSO POLIVALENTE  
PISCINA COMUNALE "PRIMO GREGORI"  
Via Toscanini - Tel. 0735 650283  
Fax 0735 650283  
Email: [sport@comunesbt.it](mailto:sport@comunesbt.it)  
Sito Web: [www.comunesbt.it](http://www.comunesbt.it)





## Mosca cieca

**Partecipanti:** minimo 3 giocatori

**Campo di gioco:** spazio libero da ostacoli, palestra

**Materiale occorrente:** una benda

Il gioco inizia con la conta per stabilire il giocatore che viene bendato e assume il ruolo di "mosca cieca". Il giocatore bendato deve cercare di toccare gli altri giocatori che si muovono intorno a lui. Quando la mosca cieca riesce a toccare un giocatore, questo prende il suo posto. Una variante del gioco prevede che la "mosca cieca" debba anche riconoscere il giocatore toccato senza togliersi la benda.



## Come hai mangiato questa settimana?

Rispondi alle domande seguenti e calcola il totale

- 1- hai fatto colazione tutte le mattine?  
se sì 2 punti  se no 0 punti
- 2- hai mangiato tutti i giorni la verdura?  
se sì 2 punti  se no 0 punti
- 3- hai mangiato il pesce almeno 2 volte?  
se sì 2 punti  se no 0 punti
- 4- hai mangiato tutti i giorni la frutta?  
se sì 2 punti  se no 0 punti
- 5- hai mangiato patatine o altri snack?  
se sì 0 punti  se no 2 punti

Punteggio totale settimana \_\_\_\_\_

## Alimentazione e attività fisica

Una corretta alimentazione e un'attività fisica costante garantiscono ai bambini una crescita sana ed equilibrata. L'alimentazione "mediterranea", ricca di cereali, frutta, verdura, olio d'oliva, pesce e povera di grassi animali, è la più valida.



### La giornata alimentare:

COLAZIONE	indispensabile
Spuntino	consigliato
PRANZO	indispensabile
Spuntino	consigliato
CENA	indispensabile

## COLAZIONE



**MAI SALTARE LA PRIMA COLAZIONE !!!  
È IL PASTO PIÙ IMPORTANTE DELLA GIORNATA**

Dopo una notte di sonno, il livello di energia è basso e occorre il carburante!!!

Studi scientifici hanno dimostrato che i bambini che fanno regolarmente una colazione corretta hanno un miglior rendimento scolastico (+ attenzione e + memoria) e minore tendenza al sovrappeso.

### Alimenti da preferire:

LATTE, YOGURT, SPREMUTE, FRUTTA FRESCA, CEREALI, PANE,  
DOLCI CASALINGHI, BISCOTTI, MIELE E MARMELLATE...

## SPUNTINO (MATTUTINO o POMERIDIANO)

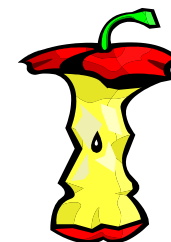


**SCEGLI TANTI SPUNTINI DIVERSI  
CON GLI ALIMENTI PIÙ SANI !!!**

Ci sono dei momenti durante la giornata in cui può essere necessario fare uno spuntino, specie se si pratica molta attività fisica. Ma gli spuntini non devono sostituire i pasti principali.

### COSA SCEGLIERE ?

Frutta fresca, yogurt, un bicchiere di latte con cereali, una fetta di pane con olio o miele o marmellata, una fetta di torta fatta in casa, una barretta di cereali, un gelato...



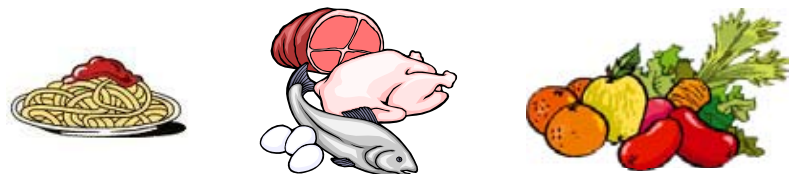
## PRANZO e CENA

**CARBOIDRATI** scegli tra pasta, riso, polenta, fagioli, ceci, lenticchie, orzo, farro, cous cous, pane

**PROTEINE** scegli tra pesce, carni, uova, prosciutto crudo o cotto, formaggi

**FIBRE** ortaggi, verdure crude e cotte, ...e frutta fresca !!!

**GRASSI** naturalmente per condire i cibi olio extravergine di oliva !!!



## SUDDIVISIONE PASTI GIORNALIERI

Colazione	20%	delle calorie totali rispetto il fabbisogno totale
Pranzo	35-40%	""
Cena	30-35%	""
Spuntini	5%	""

In una dieta equilibrata per l'età della crescita, il fabbisogno energetico giornaliero dovrebbe essere fornito dai vari nutrienti nelle seguenti proporzioni:

**Carboidrati** 55-60%

**Proteine** 15-20%

148 **Grassi** 25-30%

## BUONE REGOLE nella FREQUENZA degli ALIMENTI

**CEREALI e DERIVATI** ogni giorno  
(grano, mais, orzo, pane, pasta, riso, prodotti da forno)

**PESCE** almeno 2-3 volte/settimana

**CARNI MAGRE** 3-4 volte alla settimana  
(varie qualità)

**PIATTO UNICO** 2-3 volte alla settimana  
(cereali, pasta o riso + legumi)

**FORMAGGI** 2-3 volte alla settimana

**UOVO** 1-2 volte alla settimana

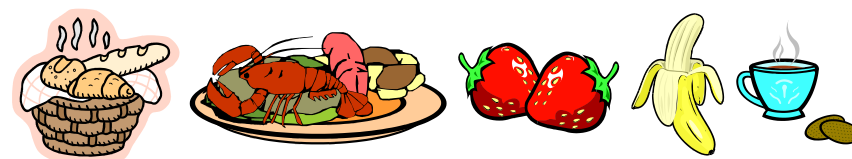
**FRUTTA** ogni giorno

**VERDURA** ogni giorno

**OLIO di OLIVA** ogni giorno

**LATTE** ogni giorno

**PANE** ogni giorno



...E ANCORA...

### **MANGIA TANTI CIBI DIVERSI OGNI GIORNO, LA VARIETÀ È LA RICETTA DELLA SALUTE !!!**

Ogni giorno per essere in forma hai bisogno di 40 diversi nutrienti con vitamine e minerali. Dato che nessun alimento singolo li contiene tutti, è importante bilanciare le tue scelte quotidiane. Non esistono cibi buoni e cibi cattivi, quindi il modo migliore per assicurarti una alimentazione equilibrata è variare il più possibile i cibi ogni giorno.

### **NON DIMENTICARTI LE PROTEINE !!!**

Le proteine servono a costruire i tessuti del nostro corpo, permettendone la crescita e la riparazione. Sono contenute nella carne, nel pesce, nelle uova, nel latte, nel formaggio. Anche i legumi, soprattutto quelli secchi, sono una fonte di proteine di buona qualità.

### **BASA LA TUA DIETA SUI CARBOIDRATI !!!**

Pasta, riso, pane, patate, cereali. Più della metà delle calorie della tua dieta dovrebbe provenire da questi alimenti, quindi è una buona idea mangiarne almeno uno ad ogni pasto, anche integrali.

### **MANGIA FRUTTA E VERDURA AD OGNI PASTO !!!**

È nella frutta e nella verdura che si trovano vitamine, minerali e fibre che per noi sono indispensabili. Dovremmo mangiarne 5 porzioni al giorno.

Per esempio: con una spremuta al mattino, un frutto come merenda e sempre frutta e verdura ad ogni pasto avrai fatto il pieno. La verdura e la frutta dovrebbero essere sempre di stagione!!

### **TROPPI GRASSI NON FANNO BENE ALLA TUA SALUTE !!!**

Mangiare spesso cibi grassi, anche se gustosi (come salse, fritti, salumi, insaccati e patatine) non è sempre un bene per il tuo organismo.

Preferisci olio extravergine di oliva, è sano e il gusto è assicurato. Anche se abbiamo bisogno di grassi per completare la nostra dieta, è meglio non mangiarne troppi e rischiare di perdere l'equilibrio. Quindi se il tuo pranzo è stato ricco di grassi, fai una cena leggera.

### **BEVI LIQUIDI IN ABBONDANZA SOPRATTUTTO ACQUA !!!**

Lo sapevi che più della metà del tuo peso consiste in liquidi? Oltre a dare al tuo corpo tutto il cibo di cui ha bisogno quotidianamente per mantenersi sano, devi bere almeno 5 bicchieri di acqua al giorno. È particolarmente importante se fa molto caldo o se hai fatto molta attività fisica: bere molto ti impedisce di disidratarti. Di solito - ma non sempre - te lo dice il tuo corpo, facendoti sentire assetato. L'acqua del rubinetto va bene, naturalmente, ma anche acqua minerale, latte, succhi di frutta, tè... aiutano a soddisfare questo fondamentale bisogno dell'organismo.

Per quanto riguarda le bibite zuccherate (aranciata, cola, tè freddo) esse sono particolarmente ricche di zucchero, si consiglia quindi di consumarle raramente e in piccole quantità, non quotidianamente ai pasti!



**...INOLTRE:**

Non mangiare troppo e continuamente

Non fare molti spuntini e poi saltare i pasti principali

Non eliminare alcun alimento o gruppo alimentare (frutta, verdura, pesce, pane, olio)

Riduci il consumo di dolci, cibi industriali, conservati e piatti pronti

Non mangiare in piedi e non fare altre attività contemporaneamente (leggere, studiare, guardare la TV, giocare al PC..)

Mangia sempre dal piatto e non direttamente da confezioni, scatole, barattoli..

Mastica bene e a lungo!

Abbi cura dei tuoi denti lavi dopo ogni pasto !!!

**FAI ATTIVITÀ FISICA TUTTI I GIORNI!!!**

Serve a mantenere sano il tuo cuore, i tuoi muscoli e forti le tue ossa. Può essere anche molto divertente. Fai un po' di movimento ogni giorno: vai a scuola a piedi, fai le scale, salta, gioca e pratica uno sport!!!

**ALIMENTAZIONE SANA  
A SCUOLA E IN FAMIGLIA**

Devono essere i genitori e non i figli a decidere cosa mangiare, quindi non bisogna assecondare le voglie e i desideri alimentari, salvo in alcune occasioni. I bambini devono abituarsi a mangiare quello che i genitori ritengono opportuno si mangi, in base a scelte fatte con criteri diversi rispetto al "mi piace" "non mi piace".

La famiglia è fondamentale nelle scelte alimentari dei bambini. Per migliorare l'alimentazione di tutti bisogna se necessario modificare la disponibilità degli alimenti presenti in casa, organizzando la spesa giornaliera in accordo con i consigli suddetti.

I genitori, devono condividere i pasti con i figli: stare insieme a tavola permette al bambino di interiorizzare il modello alimentare dei genitori come pure il piacere della convivialità. La TV accesa cattura l'attenzione del bambino che tende così a mangiare in modo distratto e inconsapevole.

Non dimenticare le proprie tradizioni alimentari, riproporre ai figli cibi e spuntini più semplici e sani, facendoli partecipare, quando possibile, alla loro preparazione.



## ALIMENTAZIONE E SPORT

**PREMESSA:** nell'età evolutiva, svolgere attività particolarmente intense è dannoso e inutile. Pertanto in assenza di tali attività, risultano inutili e dannose diete troppo caloriche e/o l'uso di integratori alimentari particolari.

L'alimentazione di un bambino che svolge una regolare attività fisica non deve essere diversa da quella degli altri bambini o da quella degli adulti che praticano sport. Se infatti il bambino svolge un'attività fisica non agonistica, come è opportuno, non è necessario aumentare le quantità dei cibi o apportare cambiamenti radicali nell'alimentazione quotidiana. Tutto dipende dallo stile di vita complessivo del bambino e dalle abitudini alimentari della famiglia.



Gli alimenti consigliati sono quelli della normale alimentazione. È molto importante che il bambino beva molto, bisogna stimolarlo a bere acqua, prima, durante e dopo l'attività sportiva, anche se non ha sete, per evitare la disidratazione e favorire la regolazione della temperatura corporea, riequilibrando gli elementi che si perdono con la sudorazione.

È importante programmare i pasti tenendo in considerazione gli orari di svolgimento dell'attività fisica.





martedì 25 marzo

mercoledì 26 marzo



Il campione di sci Alberto Tomba ha vinto cinque medaglie olimpiche, una Coppa del Mondo generale e otto Coppe del Mondo di specialità nello slalom gigante speciale.



# gli appuntamenti sportivi della mia città

## SABATO 29 MARZO

ORE 15,00

**CALCIO CAMPIONATO PROMOZIONE**

PORTO D'ASCOLI - CUPRENSE

CAMPO SPORTIVO "M. CIARROCCHI"

ORE 15,00

**TENNIS TAVOLO CAMPIONATO SERIE B2**

OIKOS SAMB - SENIGALLIA

"PALASPORT BERNARDO SPECA"

## DOMENICA 30 MARZO

ORE 11,00

**RUGBY CAMPIONATO UNDER 16**

LEGIO PICENA SAMB - SENA RUGBY

CAMPO SPORTIVO "RODI"

ORE 12,30

**RUGBY CAMPIONATO UNDER 18**

UNIONE RUGBY SAMB - RUGBY RIMINI

CAMPO SPORTIVO "F.LLI BALLARIN "

ORE 15,30

**RUGBY CAMPIONATO SERIE C**

UNIONE RUGBY SAMB - AMATORI RUGBY ASCOLI

CAMPO SPORTIVO "F.LLI BALLARIN"

Presso gli impianti sportivi calcistici si svolgono i campionati giovanili:

Pulcini, Esordienti, Giovanissimi, Allievi e Juniores

racconto il mio weekend sportivo

---

---

---

---

---

---

gare e risultati del/della mio/mia  
atleta preferito/a o della mia squadra

---

---

---

---

---

---

quante ore di attività sportiva  
ho svolto nella settimana?

---

# Pallacanestro

**Giocatori:** 2 squadre composte da 5 giocatori ciascuna

**Campo di gioco:** campo di forma rettangolare con 2 tabelloni con canestri

**Attrezzi:** palla "a spicchi" di forma sferica

La pallacanestro (o basket dall'inglese basketball) è uno sport di squadra. Una partita di pallacanestro si svolge tra due squadre composte da cinque giocatori ciascuna.

Il campo di gioco è di forma rettangolare e su ciascuno dei due lati corti si trovano due supporti che reggono i tabelloni dove sono collocati i cesti (canestri). La palla, denominata "a spicchi" è di forma sferica.

Lo scopo del gioco è realizzare punti centrando con la palla il canestro avversario utilizzando solo le mani. Ogni squadra per vincere deve segnare il maggior numero di canestri.

I ruoli dei giocatori sono: play maker - guardia tiratrice - ala piccola - ala grande - pivot.

Le principali azioni di gioco sono: palleggio - passaggio - tiro - terzo tempo - schiacciata - rimbalzo - stoppata - blocco - taglio. Questo sport venne inventato nel 1891 da James A. Naismith, professore di educazione fisica canadese.

La Pallacanestro diventò sport olimpico nel 1936 alle Olimpiadi di Berlino e la prima medaglia d'oro fu vinta dagli Stati Uniti.

Per conoscere tutte le informazioni visita il sito web della Federazione Italiana Pallacanestro all'indirizzo [www.fip.it](http://www.fip.it)

## Dove posso praticare la pallacanestro nella mia città?

PALAZZETTO DELLO SPORT "BERNARDO SPECA"

Viale dello Sport, 64 - Tel. 0735 85790 - Fax 0735 85790

Email: [sport@comunesbt.it](mailto:sport@comunesbt.it) - SitoWeb: [www.comunesbt.it](http://www.comunesbt.it)

PALESTRA ISTITUTO  
D'ISTRUZIONE SUPERIORE  
"A. CAPRIOTTI"

Via Sgattoni 41



PALESTRA SCUOLA LICEO  
SCIENTIFICO "ROSETTI"

Viale De Gasperi, 141



PALESTRA SCUOLA  
LICEO CLASSICO "LEOPARDI"

Viale De Gasperi 148



PALESTRA SCUOLA  
"MORETTI"

Via Gino Moretti, 79

PALESTRA SCUOLA "MANZONI"

Via Ferri, 25

PALESTRA POLIVALENTE AGRARIA  
CENTRO SPORTIVO "SABATINO D'ANGELO"

Via Val Cuvia

## Napoleone alla guerra di...

**Partecipanti:** almeno 4 giocatori

**Campo di gioco:** spazio aperto libero da ostacoli, palestra

**Materiale occorrente:** gesso o bastoncino

I giocatori si dispongono in circolo e disegnano a terra il proprio spazio con un gesso o con un bastoncino. Ciascun giocatore rappresenta il generale di una nazione europea ad esclusione della Francia. Nello spazio interno al circolo dei giocatori, in un cerchio grande, si posiziona il giocatore che, con la conta, assume il ruolo di Napoleone. Napoleone avvia il gioco pronunciando a voce alta la seguente frase: "Napoleone, Napoleone alla guerra di "Spagna!" (ad esempio) e corre verso il generale spagnolo che deve scappare. Se Napoleone cattura il generale, questo viene imprigionato all'interno del cerchio centrale grande. Il gioco finisce quando Napoleone riesce ad imprigionare tutti i generali oppure quando egli stesso si arrende.



**PER LA TUA SALUTE**

ricorda che è importante mangiare frutta e verdura di stagione. Nel mese di APRILE cerca di mangiare verdure:

finocchi, ravanelli, spinaci, radicchio, carciofi, bietole, cavoli, cicoria, insalata

frutta:

mele, pere, arance, kiwi, pompelmi, fragole, nespole

**Come hai mangiato questa settimana?**

Rispondi alle domande seguenti e calcola il totale

1- hai fatto colazione tutte le mattine?

se sì 2 punti

se no 0 punti

2- hai mangiato tutti i giorni la verdura?

se sì 2 punti

se no 0 punti

3- hai mangiato il pesce almeno 2 volte?

se sì 2 punti

se no 0 punti

4- hai mangiato tutti i giorni la frutta?

se sì 2 punti

se no 0 punti

5- hai mangiato patatine o altri snack?

se sì 0 punti

se no 2 punti

Punteggio totale settimana \_\_\_\_\_

**Punteggio totale mese di marzo** \_\_\_\_\_

lunedì 31 marzo

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---







# gli appuntamenti sportivi della mia città

## SABATO 5 APRILE

ORE 15,30

### BASKET CAMPIONATO UNDER 14

BASKET CLUB SAMB - P.S. GIORGIO

PALESTRA ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE "A. CAPRIOTTI"

ORE 21,00

### BASKET CAMPIONATO C2

BASKET C. SAMB - P.S.GIORGIO BASKET

"PALASPORT BERNARDO SPECA"

## DOMENICA 6 APRILE

ORE 16,00

### CALCIO CAMPIONATO ECCELLENZA

ASD SAMBENEDETTESE CALCIO - CAGLIESE

"STADIO RIVIERA DELLE PALME"

Presso gli impianti sportivi calcistici si svolgono i campionati giovanili:  
Pulcini, Esordienti, Giovanissimi, Allievi e Juniores

racconto il mio weekend sportivo

---

---

---

---

---

---

gare e risultati del/della mio/mia  
atleta preferito/a o della mia squadra

---

---

---

---

---

---

quante ore di attività sportiva  
ho svolto nella settimana?

---

# Pallavolo

**Giocatori:** 2 squadre composte da 6 giocatori ciascuna

**Campo di gioco:** campo di forma rettangolare diviso in due parti da una rete

**Attrezzi:** palla di forma sferica

La pallavolo (o volley dall'inglese volleyball) è uno sport di squadra. Una partita di pallavolo si svolge fra due squadre composte da sei giocatori ciascuna.

Il campo di gioco è di forma rettangolare ed è diviso a metà da una rete sollevata da terra e tesa fra due pali. Si utilizza una palla di forma sferica.

Lo scopo del gioco è realizzare punti facendo cadere la palla nel campo avversario colpendola con le mani e facendola passare sopra la rete. La squadra guadagna punti anche quando la palla finisce fuori campo dopo un tocco di un avversario. Vince la squadra che segna più punti.

Le principali azioni di gioco sono: battuta - ricezione, che viene effettuata spesso colpendo la palla con gli avambracci (bagher) - muro -alzata - pallonetto - schiacciata.

È sport olimpico dal 1964 ed è una delle discipline maggiormente praticate a livello scolastico.

Questo sport venne inventato nel 1895 da William G. Morgan, istruttore di educazione fisica, che chiamò questo gioco "Minonette".

Il beach volley, letteralmente "pallavolo sulla spiaggia", è uno sport che ha la stessa dinamica della pallavolo, ma i giocatori sono solamente due per ciascuna squadra, le dimensioni del campo sono leggermente inferiori ed il fondo è di sabbia.

Per conoscere tutte le informazioni visita il sito web della Federazione Italiana Pallavolo all'indirizzo [www.federvolley.it](http://www.federvolley.it)

## Dove posso praticare la pallavolo nella mia città?

PALESTRA "NUOVA CURZI"  
Via Togliatti



CENTRO SPORTIVO  
"SABATINO D'ANGELO"  
Via Val Cuvia



PALESTRA SCUOLA  
"MORETTI"  
Via Gino Moretti, 79



PALESTRA SCUOLA  
"MANZONI"  
Via Ferri, 25



PALESTRA SCUOLA  
"MARCHEGIANI"  
Via Impastato 12

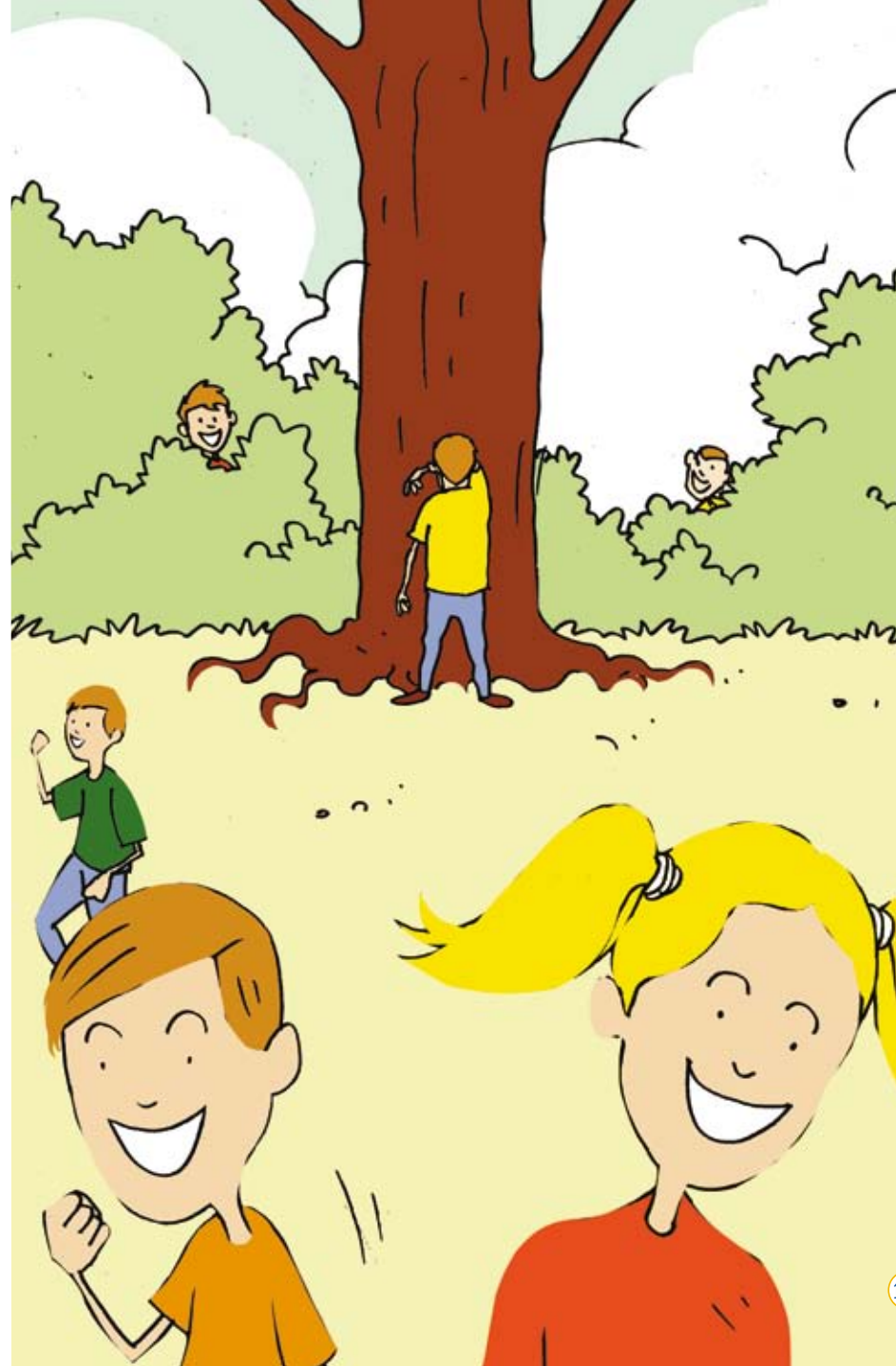
## Nascondino

**Partecipanti:** numero illimitato di giocatori

**Campo di gioco:** spazio ampio e aperto, con alberi, cespugli, mura e altro

**Materiale occorrente:** nessuno

Il gioco inizia designando il giocatore che deve "accecare". Questo giocatore appoggia la fronte ad un muro (chiamato "tana") ed inizia a contare ad alta voce da 1 fino a 10. A questo punto, comincia a cercare gli altri giocatori che, nel frattempo, si sono nascosti. Quando ne trova uno, corre alla tana ed annuncia ad alta voce il nome di quel giocatore: in questo modo lo elimina. Di solito il primo giocatore scoperto è quello che effettua la conta al turno successivo. Un giocatore diventa libero se raggiunge la tana prima di chi cerca e pronuncia la parola: "Tana!". Una variante prevede che l'ultimo giocatore rimasto in gioco, nel momento in cui raggiunge la tana, può liberare tutti i giocatori precedentemente scoperti pronunciando la frase: "Tana libera per tutti!". In questo caso la conta viene effettuata di nuovo dal giocatore designato all'inizio del gioco.







giovedì 10 aprile

---

---

---

---

---

---

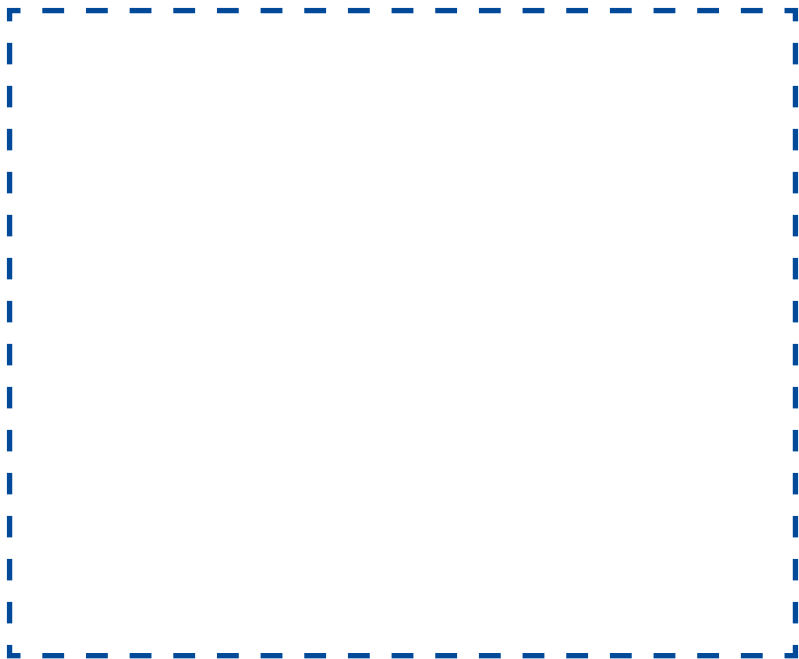
---

---

---

---

esprimo il mio pensiero su "Violenza nello Sport"



venerdì 11 aprile

---

---

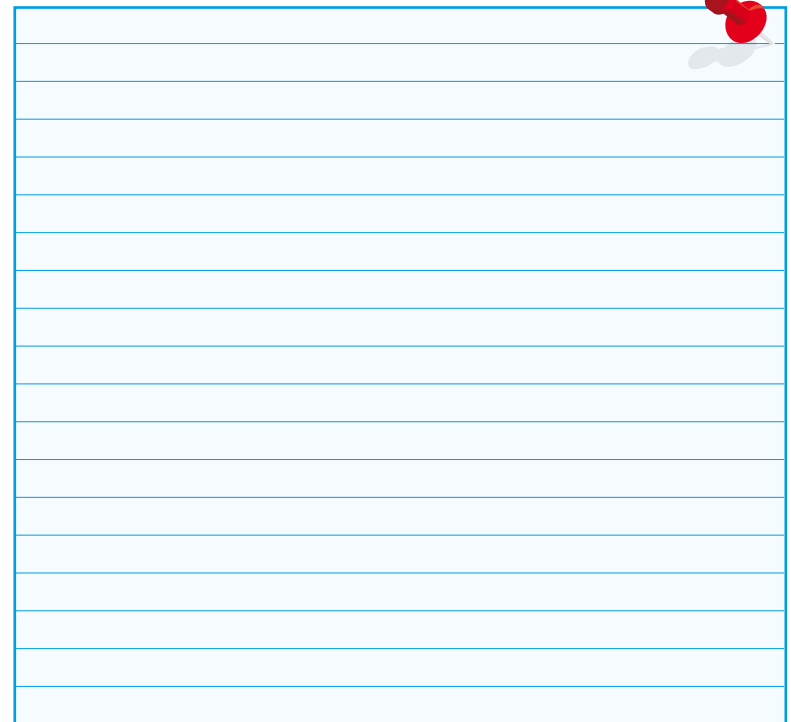
---

---

---

---

racconto la mia attività  
settimanale di GIOCOSPORT



# gli appuntamenti sportivi della mia città

## SABATO 12 APRILE

ORE 8,00

**CAMPIONATO ITALIANO DI SUBUTEO**

ORG. FISCT "PALASPORT BERNARDO SPECA"

ORE 15,00

**CALCIO CAMPIONATO PROMOZIONE**

PORTO D'ASCOLI - PORTO POTENZA CAMPO SPORTIVO "M. CIARROCCHI"

ORE 16,00

**MARATONINA PER BAMBINI DEI FIORI**

ORG. ASS. AVIS S.B.T. "ROTONDA GIORGINI - V.LE BUOZZI"

## DOMENICA 13 APRILE

ORE 8,00

**CAMPIONATO ITALIANO DI SUBUTEO**

ORG. FISCT "PALASPORT BERNARDO SPECA"

ORE 9,00

**MEZZA MARATONA DEI FIORI**

ORG. ASS. AVIS S.B.T. "ROTONDA GIORGINI - V.LE BUOZZI"

ORE 12,30

**RUGBY CAMPIONATO UNDER 18**

UNIONE RUGBY SAMB - RUGBY RECANATI CAMPO SPORTIVO "F.LLI BALLARIN"

ORE 15,30

**RUGBY CAMPIONATO SERIE C**

UNIONE RUGBY SAMB - CUS ANCONA CAMPO SPORTIVO "F.LLI BALLARIN"

ORE 16,00

**CALCIO A 5 CAMPIONATO SERIE A FEMMINILE**

SAMB - S.G. IN PERSICETO - BO "PALASPORT BERNARDO SPECA"

Presso gli impianti sportivi calcistici si svolgono i campionati giovanili:

Pulcini, Esordienti, Giovanissimi, Allievi e Juniores

racconto il mio weekend sportivo

---

---

---

---

---

---

---

gare e risultati del/della mio/mia atleta preferito/a o della mia squadra

---

---

---

---

---

---

---

quante ore di attività sportiva ho svolto nella settimana?

---

## Pattinaggio a rotelle e in linea e hockey

**Giocatori:** individuale o in squadra

**Campo di gioco:** strade, piste e strutture coperte

**Attrezzi:** pattini

Il pattinaggio a rotelle e in linea è una disciplina sportiva che prevede l'utilizzo di pattini su pista, su strada ed anche in strutture coperte (indoor).

Le gare di pattinaggio sono la corsa (pattinaggio di velocità), l'esecuzione di esercizi o di particolari figure (pattinaggio artistico) e l'hockey. In base alla tipologia di pattini utilizzati si distinguono diverse discipline sportive.

Il pattinaggio in linea si pratica con pattini con 4 rotelle in linea (i pattini vengono chiamati rollerblade) e le sue discipline sono: pattinaggio di velocità in linea - pattinaggio freestyle.

Il pattinaggio a rotelle si pratica con pattini con 4 rotelle due a due parallele e le sue discipline sportive sono: pattinaggio artistico a rotelle - hockey a rotelle. Non è sport olimpico.

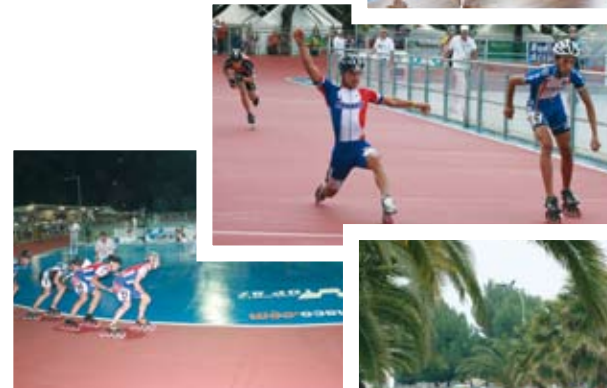
Per conoscere tutte le informazioni visita i seguenti siti web della Federazione Italiana Hockey e Pattinaggio [www.fihp.org](http://www.fihp.org)

## Dove posso praticare il pattinaggio e l'hockey nella mia città?

PATTINODROMO HOCKEY E PATTINAGGIO "F. PANFILI"  
Viale Marinai d'Italia - Tel. 0735 583204

PISTA PATTINAGGIO SU STRADA QUARTIERE AGRARIA,  
Zona SS Annunziata - quartiere Agraria

PALAZZETTO DELLO SPORT "BERNARDO SPECIA"  
Viale dello Sport, 64 - Tel. 0735 85790 - Fax 0735 85790  
Email: [sport@comunesbt.it](mailto:sport@comunesbt.it) - SitoWeb: [www.comunesbt.it](http://www.comunesbt.it)





## Palla a muro

**Partecipanti:** minimo 2 giocatori

**Campo di gioco:** spazio aperto, palestra

**Materiale occorrente:** pallone leggero

Il giocatore si posiziona a circa un metro e mezzo dal muro. Il gioco consiste nel battere la palla al muro e riprenderla recitando una filastrocca che descrive i movimenti da fare. Lo scopo del gioco è terminare la serie di movimenti senza commettere errori, altrimenti si passa il turno ad un altro giocatore.

### Filastrocca:

batto al palla...

muovendomi (si muovono i piedi)

senza muovermi (si resta fermo)

con un piede (si sta su un piede solo)

con una mano (si riprende la palla con una mano)

con due mani (si riprende la palla con due mani)

batto le mani (si battono le mani prima di riprendere la palla)

lo zigolo-zagolo (si battono le mani dietro la schiena e avanti)

al violino (si girano le mani descrivendo un cerchio con le braccia)

un bacino (si dà un bacino sul palmo della mano)

tocco terra (si tocca a terra con una mano)

la ritocco

faccio il giro dell'orco (si fa un giro completo su se stessi)

dell'orchessa (si piegano leggermente le gambe mettendo le braccia conserte)

madama badessa (stesso movimento con incrocio di una gamba sull'altra)

angioletto (si mettono le braccia conserte)

diavoletto (si fanno le corna sopra la testa)





martedì 15 aprile

mercoledì 16 aprile



Quale atleta ha realizzato ben 11 volte il record del mondo nel nuoto nelle specialità: 200 m stile libero (vasca 50 m), 400 m stile libero (vasca 50 m), 200 m stile libero (vasca 25 m)?



# gli appuntamenti sportivi della mia città

18 - 19 - 20 APRILE (PASQUA)

PRIMO TORNEO NAZIONALE GIOVANILE DI CALCIO

"CITTÀ DI SAN BENEDETTO DEL TRONTO"

ORG. COMUNE SAN BENEDETTO DEL TRONTO - ASS. ALBERGATORI

ASSOCIAZIONI SPORTIVE CALCISTICHE CITTADINE

"CAMPI SPORTIVI COMUNALI"

racconto il mio weekend sportivo

---

---

---

---

---

---

---

gare e risultati del/della mio/mia  
atleta preferito/a o della mia squadra

---

---

---

---

---

---

---

quante ore di attività sportiva  
ho svolto nella settimana?

---

## Pesca sportiva e attività subacquea

**Giocatori:** individuale e a squadre

**Campo di gioco:** corsi d'acqua dolce, mare

**Attrezzi:** canna da pesca

La pesca sportiva è una disciplina sportiva che prevede l'uso della canna da pesca e viene praticata in corsi d'acqua dolce e in mare. Vince chi cattura in un determinato periodo di tempo una maggiore quantità in peso di pescato.

La pesca sportiva comprende la pesca di superficie, la pesca dalla barca e la pesca subacquea.

Le discipline della pesca sportiva si basano su diverse tecniche di pesca che prevedono l'utilizzo di diversi tipi di canna, di ami e di esche.

I pesci pescati possono essere liberati e rimessi in mare (no-kill: pesca senza uccisione).

L'attività subacquea indica un insieme di discipline sportive che vengono svolte in immersione subacquea, come la pesca in apnea, l'immersione in apnea e la fotografia subacquea. Non fanno parte dei giochi olimpici.

Per conoscere tutte le informazioni visita il sito web della Federazione Italiana Pesca Sportiva e Attività Subacquea [www.fipsas.it](http://www.fipsas.it)

## Dove posso praticare la pesca sportiva e l'attività subacquea nella mia città?

CIRCOLO NAUTICO

Banchina Malfizia - Tel. 0735 584255

MOLO SUD



COMPLESSO POLIVALENTE PISCINA COMUNALE  
"PRIMO GREGORI"

Via Toscanini

Tel. 0735 650283

Fax 0735 650283

Email: [sport@comunesbt.it](mailto:sport@comunesbt.it)

Sito Web: [www.comunesbt.it](http://www.comunesbt.it)



## Palla avvelenata

**Partecipanti:** almeno 4 giocatori

**Campo di gioco:** spazio aperto, palestra

**Materiale occorrente:** palla leggera e morbida

In base al numero dei giocatori, si delimita uno spazio di gioco, di forma rettangolare o circolare, abbastanza grande da contenerli tutti.

Esternamente a questo spazio due giocatori si posizionano uno di fronte all'altro e si passano con le mani velocemente una palla, cercando di colpire i giocatori che sono posizionati all'interno.

Vince l'ultimo giocatore a non essere colpito.



## Come hai mangiato questa settimana?

Rispondi alle domande seguenti e calcola il totale

1- hai fatto colazione tutte le mattine?

se sì 2 punti

se no 0 punti

2- hai mangiato tutti i giorni la verdura?

se sì 2 punti

se no 0 punti

3- hai mangiato il pesce almeno 2 volte?

se sì 2 punti

se no 0 punti

4- hai mangiato tutti i giorni la frutta?

se sì 2 punti

se no 0 punti

5- hai mangiato patatine o altri snack?

se sì 0 punti

se no 2 punti

Punteggio totale settimana \_\_\_\_\_

lunedì 21 aprile

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---







# gli appuntamenti sportivi della mia città

## SABATO 26 APRILE

DALLE ORE 9,00 ALLE ORE 20,00

FESTA NAZIONALE DI GINNASTICA RITMICA

ORG.: LIBERTAS - SCFT ITALIA

"PALASPORT BERNARDO SPECA"

## DOMENICA 27 APRILE

ORE 9,00

FESTA NAZIONALE DI GINNASTICA RITMICA

ORG.: LIBERTAS - SCFT ITALIA

"PALASPORT BERNARDO SPECA"

ORE 11,00

RUGBY CAMPIONATO UNDER 16

LEGIO PICENA SAMB - AMATORI MACERATA

CAMPO SPORTIVO "RODI"

ORE 12,30

RUGBY CAMPIONATO UNDER 18

UNIONE RUGBY SAMB - AMATORI MACERATA

CAMPO SPORTIVO "F.LLI BALLARIN"

ORE 15,30

RUGBY CAMPIONATO SERIE C

UNIONE RUGBY SAMB - SENA RUGBY

CAMPO SPORTIVO "F.LLI BALLARIN"

ORE 16,30

CALCIO CAMPIONATO ECCELLENZA

ASD SAMBENEDETTESE CALCIO - CORRIDONIA

"STADIO RIVIERA DELLE PALME"

Presso gli impianti sportivi calcistici si svolgono i campionati giovanili: Pulcini, Esordienti, Giovanissimi, Allievi e Juniores

racconto il mio weekend sportivo

---

---

---

---

---

---

gare e risultati del/della mio/mia atleta preferito/a o della mia squadra

---

---

---

---

---

---

quante ore di attività sportiva ho svolto nella settimana?

---

# Pugilato

**Giocatori:** due atleti

**Campo di gioco:** spazio quadrato chiuso chiamato "ring" o quadrato

**Attrezzi:** guantoni

Il pugilato (boxe in lingua francese, boxing in lingua inglese) è una disciplina sportiva di combattimento nella quale due atleti si affrontano in uno spazio delimitato, chiamato "ring" o quadrato, cercando di colpirsi ed atterrarsi a vicenda con i pugni ricoperti da guantoni.

Durante il combattimento i colpi, per essere regolari, devono essere a pugno chiuso e con la parte imbottita del guantone. È possibile colpire solo la parte anteriore e le parti laterali del tronco, sopra la cintura ed anche la testa.

Nel pugilato dilettantistico è obbligatorio utilizzare un casco per proteggere la testa.

I colpi fondamentali per l'attacco sono 3: il diretto, il gancio (hook), il montante (uppercut).

Gli atleti sono divisi in 10 categorie a seconda del loro peso: kg 46-49, 52, 56, 60, 64, 69, 75, 81, 91,+91.

Alle Olimpiadi di Londra 2012, per la prima volta, è stato inserito il pugilato femminile con le categorie dei 51 kg, 60 kg e 75 kg.

Il pugilato dilettantistico è stato inserito nei giochi olimpici nel 1904 a Saint Louis.

Per conoscere tutte le informazioni visita il sito web della Federazione Pugilistica Italiana [www.fpi.it](http://www.fpi.it)

## Dove posso praticare il pugilato nella mia città?

PALAZZETTO DELLO SPORT "BERNARDO SPECA"

PALESTRA "R. DE PANICIS"

Viale dello Sport, 64 - Tel. 0735 85790 - Fax 0735 85790

Email: [sport@comunesbt.it](mailto:sport@comunesbt.it) - SitoWeb: [www.comunesbt.it](http://www.comunesbt.it)



## Regina reginella

**Partecipanti:** almeno 3 giocatori

**Campo di gioco:** spazio aperto, palestra

**Materiale occorrente:** nessuno

Il gioco inizia disegnando una linea di partenza sulla quale si dispongono i giocatori. Davanti ai giocatori allineati, ad una distanza di 5 metri circa, si posiziona la "Regina", giocatore che comanda il gioco. La Regina viene individuata facendo la conta.

Il primo giocatore della riga pronuncia la seguente frase: "Regina, reginella quanti passi devo fare per arrivare al tuo castello, con fede, con l'anello, con la punta del coltello?".

La Regina ordina il numero e la tipologia di passi che ogni giocatore effettua. Alcuni passi sono: da leone (molto lunghi), da elefante (lungi e pesanti), da formica (piccolissimi), da gambero (all'indietro), da orso (mani e piedi appoggiati a terra).

Vince chi arriva per primo alla Regina prendendone il posto.



## Come hai mangiato questa settimana?

Rispondi alle domande seguenti e calcola il totale

1- hai fatto colazione tutte le mattine?

se sì 2 punti

se no 0 punti

2- hai mangiato tutti i giorni la verdura?

se sì 2 punti

se no 0 punti

3- hai mangiato il pesce almeno 2 volte?

se sì 2 punti

se no 0 punti

4- hai mangiato tutti i giorni la frutta?

se sì 2 punti

se no 0 punti

5- hai mangiato patatine o altri snack?

se sì 0 punti

se no 2 punti

Punteggio totale settimana \_\_\_\_\_

lunedì 28 aprile

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

martedì 29 aprile

mercoledì 30 aprile



Attualmente chi è  
l'atleta campione  
del mondo dei  
100 metri piani?





# gli appuntamenti sportivi della mia città

**DOMENICA 4 MAGGIO**

ORE 8,00

**5ª GRAN FONDO MARE MONTI**

ORG.: ASS. PEDALE ROSSOBLU

"ROTONDA GIORGINI - V.LE BUOZZI"

Presso gli impianti sportivi calcistici si svolgono i campionati giovanili: Pulcini, Esordienti, Giovanissimi, Allievi e Juniores



racconto il mio weekend sportivo

---

---

---

---

---

---

gare e risultati del/della mio/mia  
atleta preferito/a o della mia squadra

---

---

---

---

---

---

quante ore di attività sportiva  
ho svolto nella settimana?

---

# Rugby

**Giocatori:** 2 squadre da 15 o 13 o 7 giocatori ciascuna in base alla tipologia di sport

**Campo di gioco:** campo di forma rettangolare con due porte a forma di H

**Attrezzi:** palla di forma ovale

Il rugby è uno sport di squadra. Il termine rugby è un termine generale che si riferisce a tre sport, simili ma ben distinti: il rugby a 15 giocatori per ciascuna squadra (Rugby a 15 o Rugby Union), il rugby a 13 giocatori per ciascuna squadra (Rugby a 13 o Rugby League) e il Rugby a 7. Si tratta di discipline che seguono differenti regolamenti, quella praticata a livello internazionale è il rugby a 15 giocatori più 7 riserve (Rugby Union).

Il campo è di dimensioni rettangolari. La linea che delimita il campo sui lati corti si chiama linea di meta. Al centro delle due linee di meta sono situate le porte a forma di H con montanti di legno, che vengono idealmente considerati come prolungati all'infinito, uniti da una barra orizzontale.

La palla ha forma ovale. In campo ci sono un arbitro e due giudici di linea. La durata della partita ("match") è di 80 minuti, divisa in due tempi uguali da 40 minuti. Per l'intervallo l'arbitro concede 10 minuti di riposo.

Lo scopo del gioco è guadagnare punti realizzando una meta ("toccato a terra") e vale 5 punti. La meta è valida solamente se la palla viene schiacciata a terra nell'area di meta della squadra avversaria, se la palla viene schiacciata nella propria area di meta la si definisce "annullata". Dopo la meta, perpendicolarmente al punto nel quale la palla ha toccato il terreno, si calcia la "trasformazione" 2

punti, che deve passare in mezzo ai pali e sopra alla sbarra orizzontale della porta. Il passaggio con le mani può avvenire solo all'indietro, oppure con i piedi in avanti a patto che la palla venga presa da chi ha calciato oppure da un giocatore partito da dietro.

Si può fermare un giocatore ("placcaggio") solo se ha la palla e dal busto ai piedi. Quando viene commessa un'infrazione di minore importanza (ad esempio un "in avanti"), nello stesso punto viene giocata la "mischia".

Una particolarità di questo sport è che al termine della gara i giocatori (vinti e vincitori) si ritrovano insieme al pubblico per consumare cibo e bevande in allegria. Questa usanza viene chiamata "terzo tempo".

Non è sport olimpico.

Per conoscere tutte le informazioni visita il sito web della Federazione Italiana Rugby [www.federugby.it](http://www.federugby.it)

## Dove posso praticare il rugby nella mia città?

CAMPO SPORTIVO  
"F.LLI BALLARIN"  
Via Morosini



CAMPO SPORTIVO  
"RODI"  
Viale Europa



## Ruba bandiera

**Partecipanti:** gioco a squadre

**Campo di gioco:** spazio aperto, palestra

**Materiale occorrente:** fazzoletto

Il gioco inizia disegnando a terra due linee parallele, disposte a diversi metri una dall'altra. Al centro dello spazio che divide le due linee si pone il giocatore "porta-bandiera" che viene designato con la conta. Gli altri giocatori sono divisi in due squadre e disposti in riga dietro le linee disegnate. Ad ogni giocatore viene assegnato un numero. Il giocatore "porta-bandiera", con un fazzoletto in mano, ha il compito di scandire un numero corrispondente a due giocatori delle squadre avversarie. A questo punto, i due avversari si trovano uno di fronte all'altro, alla stessa distanza dal fazzoletto e devono cercare di afferrarlo.

Vince un punto il giocatore che, con il fazzoletto in mano, riesce a tornare al proprio posto, dietro la linea iniziale, senza essere toccato dal suo diretto avversario.



**PER LA TUA SALUTE**

ricorda che è importante mangiare frutta e verdura di stagione.

Nel mese di MAGGIO cerca di mangiare

verdure:

lattuga, bietole, radicchio, carote, cicoria, fagioli, fagiolini, fave, piselli, pomodori

frutta:

mele, fragole, ciliegie, kiwi, lamponi, meloni, nespole, pere, pompelmi

**Come hai mangiato questa settimana?**

Rispondi alle domande seguenti e calcola il totale

1- hai fatto colazione tutte le mattine?

se sì 2 punti

se no 0 punti

2- hai mangiato tutti i giorni la verdura?

se sì 2 punti

se no 0 punti

3- hai mangiato il pesce almeno 2 volte?

se sì 2 punti

se no 0 punti

4- hai mangiato tutti i giorni la frutta?

se sì 2 punti

se no 0 punti

5- hai mangiato patatine o altri snack?

se sì 0 punti

se no 2 punti

Punteggio totale settimana \_\_\_\_\_

**Punteggio totale mese di aprile** \_\_\_\_\_

lunedì 5 maggio

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



giovedì 8 maggio

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

venerdì 9 maggio

---

---

---

---

---

---

racconto la mia attività  
settimanale di GIOCOSPORT



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# gli appuntamenti sportivi della mia città

VENERDI - SABATO - DOMENICA

9 - 10 - 11 MAGGIO

ORE 8,00

CAMPIONATO INTERREGIONALE DI GINNASTICA RITMICA

ORG.: ASS. FUTURA GYM

"PALASPORT BERNARDO SPECA"



Presso gli impianti sportivi calcistici si svolgono  
i campionati giovanili: Pulcini, Esordienti,  
Giovanissimi, Allievi e Juniores

racconto il mio weekend sportivo

---

---

---

---

---

---

gare e risultati del/della mio/mia  
atleta preferito/a o della mia squadra

---

---

---

---

---

---

quante ore di attività sportiva  
ho svolto nella settimana?

---

# Sci

**Giocatori:** individuale e a squadre

**Campo di gioco:** piste da sci

**Attrezzi:** sci

Lo sci comprende diverse discipline sportive che hanno in comune l'utilizzo degli sci.

Lo sci su fondo nevoso prevede diversi tipi di competizione suddivisi in Sci Alpino e Sci Nordico. Le competizioni di Sci Alpino sono: Discesa Libera, Slalom Gigante, Super Gigante, Slalom Speciale e la Combinata. Lo Sci Nordico comprende il Fondo, il Salto e la Combinata Nordica. Negli ultimi anni a queste discipline si è aggiunto lo Snowboard.

Nello Sci Alpino sono previste gare su piste in discesa in cui, a seconda del pendio, gli atleti raggiungono un'alta velocità limitata a volte da curve. Nello Sci di Fondo le competizioni si svolgono su percorsi misti (salite e discese).

Lo Sci è uno sport olimpico. I Giochi Olimpici Invernali si svolgono ogni quattro anni.

Per conoscere tutte le informazioni visita il sito web della Federazione Italiana Sport Invernali [www.fisi.org](http://www.fisi.org).

## Dove posso praticare lo sci nella mia città?

PALESTRA c/o CAMPO SCUOLA  
DI ATLETICA LEGGERA  
(solo per gli allenamenti)  
QUARTIERE RAGNOLA  
Via Sgattoni, 51  
Tel. 0735 657763





## Salto della corda

**Partecipanti:** individuale o più giocatori

**Campo di gioco:** spazio aperto, palestra

**Materiale occorrente:** corda di metri 2,80 per i salti singoli e metri 4 per i salti di gruppo

Il gioco consiste nel saltare una corda, facendola passare sopra la testa e sotto i piedi con un movimento rotatorio. Vince chi riesce a fare più salti senza interruzione.

Diverse sono le varianti: girare la corda all'indietro; in avanti ma effettuando degli incroci; saltare in due faccia a faccia o schiena a schiena.

Altra versione è con la corda lunga fatta girare da due giocatori esterni e un altro che effettua i salti. Esistono tante varianti come: mezzo giro in volo mentre si salta; oppure un giro completo; entrare sotto la corda e saltare con la fune già in movimento. Si possono organizzare vere e proprie competizioni con 4 - 5 giocatori che saltano contemporaneamente.







giovedì 15 maggio

---

---

---

---

---

---

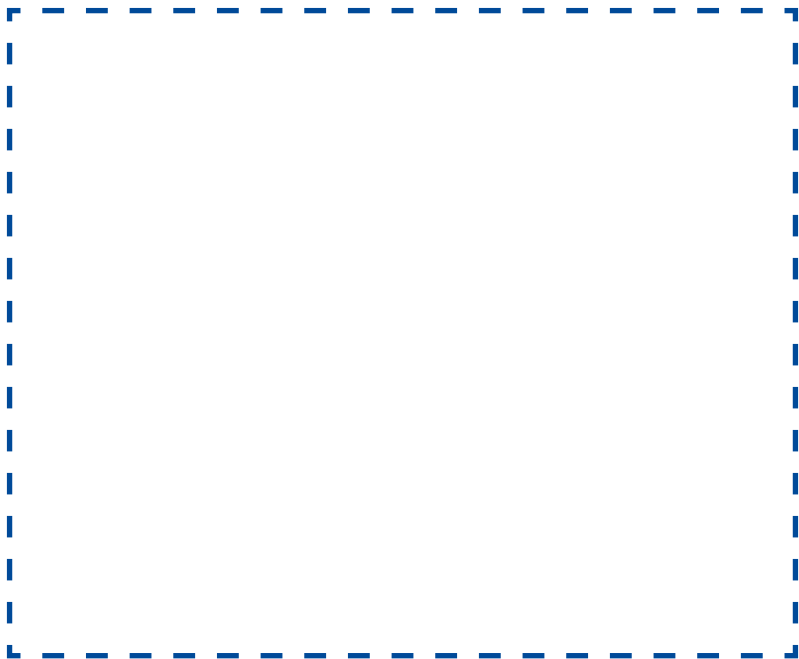
---

---

---

---

esprimo il mio pensiero su "Le regole nello Sport"



venerdì 16 maggio

---

---

---

---

---

---

---

---

racconto la mia attività  
settimanale di GIOCOSPORT



# gli appuntamenti sportivi della mia città

## SABATO 17 MAGGIO

ORE 8,00

CAMPIONATO ITALIANO DI SUBUTEO

ORG.: F.I.S.C.T.

"PALASPORT BERNARDO SPECA"

## DOMENICA 18 MAGGIO

ORE 8,00

CAMPIONATO ITALIANO DI SUBUTEO

ORG.: F.I.S.C.T.

"PALASPORT BERNARDO SPECA"

Presso gli impianti sportivi calcistici si svolgono i campionati giovanili:  
Pulcini, Esordienti, Giovanissimi, Allievi e Juniores

racconto il mio weekend sportivo

---

---

---

---

---

---

gare e risultati del/della mio/mia  
atleta preferito/a o della mia squadra

---

---

---

---

---

---

quante ore di attività sportiva  
ho svolto nella settimana?

---

# Tennis

**Giocatori:** 2 nel singolo, 4 nel doppio

**Campo di gioco:** campo di forma rettangolare diviso a metà da una rete

**Attrezzi:** racchetta e pallina

Il tennis è uno sport che si pratica fra due giocatori (incontro singolo) o fra due coppie di giocatori (incontro doppio).

Il campo può essere di terra rossa, cemento oppure di erba ed è di forma rettangolare diviso a metà da una rete bassa. Si gioca con una pallina di gomma ricoperta da uno strato di feltro e con una racchetta.

Lo scopo del gioco è colpire la palla con la racchetta per inviarla nell'altra metà del campo da gioco, cercando di impedire all'avversario di ribatterla dopo il primo rimbalzo o di fargli commettere errore.

I colpi principali di questo sport sono: diritto - rovescio - colpo al volo (volée) - smash - servizio. Una particolare caratteristica di questo sport è che la racchetta può essere tenuta anche con entrambe le braccia.

Il torneo più importante che vede contrapposte, attraverso fasi di qualificazione, tutte le nazioni del mondo si chiama Coppa Davis.

Il tennis è uno sport olimpico.

Per conoscere tutte le informazioni visita il sito web della Federazione Italiana Tennis all'indirizzo [www.federtennis.it](http://www.federtennis.it)

## Dove posso praticare il tennis nella mia città?

COMPLESSO TENNISTICO "G.MAGGIONI"

Viale Buozzi, 1 - Tel. 0735 588977

CIRCOLO SPORTIVO "T. MONTANARI"

Via Rosselli, 27 - Tel. 0735 656952

COMPLESSO POLIVALENTE PISCINA COMUNALE  
"PRIMO GREGORI"

Via Toscanini - Tel. 0735 650283 - Fax 0735 650283

Email: [sport@comunesbt.it](mailto:sport@comunesbt.it) Sito Web: [www.comunesbt.it](http://www.comunesbt.it)



## Strega comanda colore

**Partecipanti:** almeno 4 giocatori

**Campo di gioco:** spazio aperto, palestra

**Materiale occorrente:** nessuno

Il gioco inizia con la conta per stabilire il giocatore che assume il ruolo di "Strega". Quando la Strega annuncia: "Strega, strega comanda colore... verde!" (ad esempio), i giocatori devono correre velocemente per trovare e toccare oggetti di colore verde, al fine di non essere catturati dalla Strega. Il giocatore che non trova o tocca oggetti del colore scelto viene catturato e diventa prigioniero della Strega. Il giocatore che non viene catturato vince il gioco. Una variante del gioco prevede che il primo giocatore catturato dalla Strega prenda il suo posto.



## Come hai mangiato questa settimana?

Rispondi alle domande seguenti e calcola il totale

1- hai fatto colazione tutte le mattine?

se si 2 punti  se no 0 punti

2- hai mangiato tutti i giorni la verdura?

se si 2 punti  se no 0 punti

3- hai mangiato il pesce almeno 2 volte?

se si 2 punti  se no 0 punti

4- hai mangiato tutti i giorni la frutta?

se si 2 punti  se no 0 punti

5- hai mangiato patatine o altri snack?

se si 0 punti  se no 2 punti

Punteggio totale settimana \_\_\_\_\_

lunedì 19 maggio

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



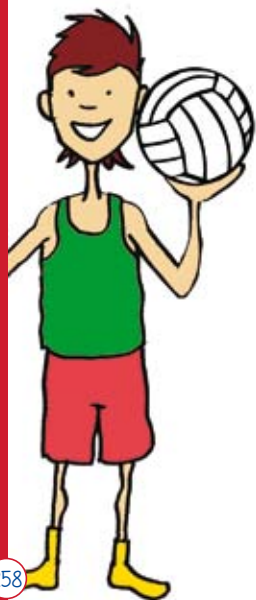




# gli appuntamenti sportivi della mia città

Nel periodo estivo riapre...

## Beach Arena



Presso gli impianti sportivi calcistici si svolgono i campionati giovanili: Pulcini, Esordienti, Giovanissimi, Allievi e Juniores

racconto il mio weekend sportivo

---

---

---

---

---

---

gare e risultati del/della mio/mia atleta preferito/a o della mia squadra

---

---

---

---

---

---

quante ore di attività sportiva ho svolto nella settimana?

---

## Tennistavolo

**Giocatori:** 2 nel singolo, 4 nel doppio

**Campo di gioco:** tavolo rettangolare diviso a metà da una rete

**Attrezzi:** racchetta e pallina

Il tennistavolo (o più popolarmente ping-pong) è uno sport che si pratica tra due giocatori (se singolo) o due coppie di giocatori (se doppio).

Si gioca con una piccola racchetta per ogni giocatore e una pallina.

La superficie di gioco è un tavolo rettangolare bordato da una linea bianca e diviso a metà da una rete.

Lo scopo del gioco è conquistare punti colpendo la palla con la racchetta facendo in modo che l'avversario commetta errore nella risposta.

Di solito un incontro si disputa in 5 partite, mentre nelle manifestazioni più importanti si disputa in 7 partite. Vince chi si aggiudica per primo 4 partite (anche chiamate set). Il giocatore vince un set quando conquista 11 punti mentre l'avversario ne ha totalizzati meno di 10. Viene attribuito un punto per ogni errore dell'avversario.

Il tennistavolo è uno sport olimpico.

Per conoscere tutte le informazioni visita il sito web della Federazione Italiana Tennistavolo [www.fitet.org](http://www.fitet.org)

## Dove posso praticare il tennistavolo nella mia città?

PALAZZETTO DELLO SPORT "BERNARDO SPECA"

Viale dello Sport, 64 - Tel. 0735 85790 - Fax 0735 85790

Email: [sport@comunesbt.it](mailto:sport@comunesbt.it) - SitoWeb: [www.comunesbt.it](http://www.comunesbt.it)



## Alcuni giochi storici

### La palla al bracciale

“La palla al bracciale” è uno sport antico che consiste nel colpire una palla con un bracciale di legno per cercare di mandarla nel campo avversario. Questo sport era definito “sferistico” perché lo stadio dove era praticato veniva chiamato “sferisterio”. Di questo gioco scrisse anche Giacomo Leopardi autore dell’ode “A un vincitore nel pallone” dedicata a Carlo Didimi da Treia. Lo Sferisterio di Macerata è stato realizzato per lo svolgimento di questo sport. La versione moderna di questo gioco è la Palla Pugno e quella scolastica si chiama Palla Pugno leggera.

Si gioca in un campo senza la rete colpendo una palla leggera con il pugno o avambraccio, quattro contro quattro e lo scopo del gioco è inviare la palla nel campo della squadra avversaria e farle fare due rimbalzi prima che sia colpita dagli avversari.

### La palla tamburello

“La Palla Tamburello” è anche questo uno sport “sferistico” di antichissime origini che si pratica colpendo la palla (da tennis) con un attrezzo chiamato tamburello. Si gioca cinque contro cinque

su un campo lungo 80 metri e largo 20 metri. La gara è simile a una partita di tennis, ma il campo non prevede alcuna rete. Lo scopo del gioco è inviare la palla nel campo avversario cercando di farle fare due rimbalzi.

Si tratta di uno sport impegnativo e spettacolare perché la palla può raggiungere una velocità di 250 Km/ora. Esiste anche la versione per i giocatori più giovani che utilizzano una palla più leggera e si pratica su un campo di misure ridotte. Esiste anche il “Tambeach”, versione praticata sulla spiaggia.

### La ruzzola

“La ruzzola” è un antichissimo gioco, praticato in campagna dai bambini e dagli adulti. Consiste nel far rotolare un disco di legno, ora di gomma, con l’aiuto di uno spago. Vince chi riesce a fare arrivare la ruzzola al traguardo con meno tiri. Praticato in diverse parti d’Europa, ha diverse versioni fra cui il “Ruzzolone” ed il “Lancio del formaggio”. In questo caso la ruzzola è sostituita da una forma di formaggio. Chi vince la gara si assicura il premio che è proprio l’attrezzo di gara, cioè il formaggio.









# gli appuntamenti sportivi della mia città

## SABATO 31 MAGGIO

ORE 9,00

CAMPIONATO NAZIONALE DI PALLACANESTRO UNDER 14 - 17

ORG.: C.S.E.N. CENTRO SPORTIVO "SABATINO D'ANGELO"

## DOMENICA 1 GIUGNO

ORE 8,00

GIORNATA NAZIONALE DELLO SPORT

ORG.: SERVIZIO SPORT - COMUNE SAN BENEDETTO DEL TRONTO

SALA CONSILIARE e PIAZZA BAMBINI DEL MONDO

ORE 9,00

CAMPIONATO NAZIONALE DI PALLACANESTRO UNDER 14 - 17

ORG.: C.S.E.N. CENTRO SPORTIVO "SABATINO D'ANGELO"

## LUNEDI 2 GIUGNO

ORE 9,00

CAMPIONATO NAZIONALE DI PALLACANESTRO UNDER 14 - 17

ORG.: C.S.E.N. CENTRO SPORTIVO "SABATINO D'ANGELO"

## SABATO 6 GIUGNO

ORE 15,30

CAMPIONATI ASSOLUTI DI NUOTO

FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO - PISCINA COMUN. "PRIMO GREGORI"

## 12-13-14-15 GIUGNO

2° TORNEO NAZIONALE GIOVANILE DI CALCIO

"CITTÀ DI SAN BENEDETTO DEL TRONTO"

ORG.: COMUNE SAN BENEDETTO DEL TRONTO - ASS. ALBERGATORI

ASSOCIAZIONI SPORTIVE CALCISTICHE CITTADINE

"CAMPI SPORTIVI COMUNALI"

racconto il mio weekend sportivo

---

---

---

---

---

---

---

---

gare e risultati del/della mio/mia atleta preferito/a o della mia squadra

---

---

---

---

---

---

---

---

quante ore di attività sportiva ho svolto nella settimana?

---

# Vela

**Giocatori:** individuale e a squadre

**Campo di gioco:** specchio acqueo dove si svolge una regata intorno a delle boe

**Attrezzi:** imbarcazioni di modelli diversi che possono avere uno, due o tre vele

La vela è la pratica sportiva della navigazione a vela (in mare o nel lago). Questo sport richiede l'uso di imbarcazioni che si muovono attraverso l'azione delle vele che catturano il vento.

Le imbarcazioni possono essere spinte da una o più vele e manovrate manualmente da una o più persone.

Le imbarcazioni sono suddivise in classi che vanno dalla tavola a vela (windsurf) a imbarcazioni di varie lunghezze e multiscafi (catamarani).

Le competizioni di barche a vela si chiamano "regate". Le tipologie sono regate costiere, match race e regate d'altura.

La vela è uno sport olimpico.

Per conoscere tutte le informazioni visita il sito web della Federazione Italiana Vela [www.federvela.it](http://www.federvela.it)

## Dove posso praticare la vela nella mia città?

CIRCOLO NAUTICO SAMBENEDETTESSE  
Banchina Malfizia - Tel. 0735 584255

LEGA NAVALE ITALIANA  
Lungomare A. Scipioni, 6 - Tel. 0735 84969

CIRCOLO NAUTICO RAGN' A VELA  
Lungomare A. Scipioni, 71 - Tel. 0735 762230



**PER LA TUA SALUTE**

ricorda che è importante mangiare frutta e verdura di stagione.  
Nel mese di GIUGNO cerca di mangiare verdure:

carote, lattuga, zucchine, fagiolini, piselli, asparagi, carciofi, cetrioli, fagioli, fave, melanzane, patate

frutta:

fragole, ciliegie, albicocche, fichi, lamponi, meloni, pesche, susine

**Come hai mangiato questa settimana?**

Rispondi alle domande seguenti e calcola il totale

1- hai fatto colazione tutte le mattine?

se sì 2 punti  se no 0 punti

2- hai mangiato tutti i giorni la verdura?

se sì 2 punti  se no 0 punti

3- hai mangiato il pesce almeno 2 volte?

se sì 2 punti  se no 0 punti

4- hai mangiato tutti i giorni la frutta?

se sì 2 punti  se no 0 punti

5- hai mangiato patatine o altri snack?

se sì 0 punti  se no 2 punti

Punteggio totale settimana \_\_\_\_\_

Punteggio totale mese di maggio \_\_\_\_\_

Punteggio periodo gennaio-maggio \_\_\_\_\_



Se settimanalmente hai totalizzato  
10 punti sei stato **BRAVISSIMO**

Se settimanalmente hai totalizzato  
8 punti sei stato **BRAVO**



## Soluzioni domande

Cosa simboleggiano i cinque cerchi olimpici?

RISPOSTA: **i cerchi olimpici rappresentano i cinque continenti della Terra**

Quale atleta ha giocato di più nella Nazionale Italiana di Calcio?

RISPOSTA: **Gianluigi Buffon**

Quale atleta ha vinto il Giro d'Italia nell'edizione del 2013?

RISPOSTA: **Vincenzo Nibali**

Quali atleti sambenedettesi hanno partecipato alle Olimpiadi nella disciplina della ginnastica?

RISPOSTA: **Giovanni e Pasquale Carminucci**

In quale disciplina dell'atletica la campionessa italiana Sara Simeoni ha detenuto il record mondiale?

RISPOSTA: **salto in alto**

Qual è la più importante competizione mondiale a squadre del tennis maschile?

RISPOSTA: **Coppa Davis**

L'atleta Pietro Mennea in quale specialità dell'Atletica leggera è stato campione olimpico?

RISPOSTA: **200 metri**

Quale atleta ha realizzato ben 11 volte il record del mondo nel nuoto nelle specialità: 200 m stile libero (vasca 50 m), 400 m stile libero (vasca 50 m), 200 m stile libero (vasca 25 m)?

RISPOSTA: **Federica Pellegrini**

Chi è stato il primo calciatore italiano a conquistare il Pallone d'Oro?

RISPOSTA: **Gianni Rivera**

Attualmente chi è l'atleta campione del mondo dei 100 metri piani?

RISPOSTA: **Usain Bolt**

Chi è l'atleta sambenedettese che è stato campione del mondo nel tiro a volo - specialità fossa?

RISPOSTA: **Massimo Fabbrizi**

Quante volte la Nazionale Italiana di Calcio ha vinto il Mondiale?

RISPOSTA: **quattro**

Quale atleta italiano ha conquistato la medaglia d'oro olimpica nella specialità degli anelli ad Atlanta nel 1996?

RISPOSTA: **Juri Chechi**

Quale nazione ha conquistato il maggior numero di medaglie alle Olimpiadi di Londra 2012?

RISPOSTA: **Stati Uniti**



**EDU educazione**

**SPORT sportiva**

**VIAGGI viaggiando**

**Partecipazione a grandi eventi sportivi**

È uno dei progetti promossi dall'Assessorato allo Sport per sostenere la diffusione della pratica sportiva tra i/le giovanissimi/e. L'Assessorato allo Sport, d'intesa con le associazioni sportive dilettantistiche di ogni disciplina, sceglie un evento sportivo di prestigio, mette a disposizione un Bus o più di uno in rapporto alle adesioni dei giovani sportivi. Si organizza la prenotazione degli ingressi e si parte. Con l'occasione si approfondiscono le tecniche e i contesti dello sport agonistico nei suoi vari aspetti. Si sceglie un evento per ogni disciplina sportiva.

Ha le finalità di:

- rafforzare il legame d'amicizia e condivisione di valori e passioni sportive tra i giovani; (spirito di squadra, fair play, sana competizione, il rispetto dell'avversario);
- approfondire aspetti tecnici della disciplina praticata (a cura dell'allenatore/allenatrice prima di partire e nel corso del viaggio) divertendosi;
- soddisfare i desideri di nuove esperienze, di nuovi incontri, poter vedere da vicino i "grandi campioni", (attraverso la partecipazione a grandi eventi in impianti prestigiosi);
- realizzare un sistema premiante rivolto ai giovanissimi praticanti sportivi.

lo sapevi che...

se vuoi incontrare in classe  
una squadra sportiva  
o i campioni della tua città  
con l'aiuto dei tuoi insegnanti  
puoi contattare  
l'Ufficio Sport  
ai numeri 0735.794247  
0735.794220  
o tramite posta elettronica  
all'indirizzo [sport@comunesbt.it](mailto:sport@comunesbt.it)

















# Indice

- 11 ■ *“Sport, strumento insostituibile per la crescita integrale dei giovani”* a cura di Armando De Vincentis
- 16 ■ *“I bambini che fanno sport hanno più memoria”* a cura di Alfredo Fioroni
- 19 ■ Comitato Italiano Paralimpico
- 20 ■ Carta del Fair Play
- 21 ■ Carta dei diritti del ragazzo nello sport
- 30 ■ Atletica leggera
- 32 ■ I giochi tradizionali
- 34 ■ Le conte
- 44 ■ Calcio
- 46 ■ Uno, due, tre, stella
- 56 ■ Canoa polo e Kayak velocità
- 58 ■ Acchiapparella o Rialzo
- 68 ■ Canottaggio
- 70 ■ Biglie
- 80 ■ Ciclismo
- 82 ■ Campana
- 92 ■ Danza sportiva
- 94 ■ Ciclotappo o gioco dei tappi
- 104 ■ Equitazione
- 106 ■ Cinque sassolini
- 116 ■ Ginnastica
- 118 ■ Gioco dell'elastico
- 128 ■ Judo Lotta Karate Arti Marziali
- 130 ■ Quattro cantoni
- 140 ■ Nuoto, pallanuoto, salvamento sportivo, tuffi, nuoto sincronizzato e nuoto di fondo
- 142 ■ Mosca cieca
- 145 ■ *“Alimentazione e attività fisica”* a cura di Nena Giostra
- 164 ■ Pallacanestro
- 166 ■ Napoleone alla guerra di...
- 176 ■ Pallavolo
- 178 ■ Nascondino
- 188 ■ Pattinaggio a rotelle e in linea e hockey
- 190 ■ Palla a muro
- 200 ■ Pesca sportiva e attività subacquea
- 202 ■ Palla avvelenata
- 212 ■ Pugilato
- 214 ■ Regina reginella
- 224 ■ Rugby
- 226 ■ Ruba bandiera
- 236 ■ Sci
- 238 ■ Salto della corda
- 248 ■ Tennis
- 250 ■ Strega comanda colore
- 260 ■ Tennistavolo
- 262 ■ Alcuni giochi storici
- 272 ■ Vela
- 276 ■ Soluzioni domande



**Servizi per lo Sport e Politiche per i Giovani**

San Benedetto del Tronto - Viale A. De Gasperi n.124

telefono 0735.794247

e-mail [sport@comunesbt.it](mailto:sport@comunesbt.it) - sito web [www.comunesbt.it](http://www.comunesbt.it)

