

I MODI PER FARE ATTIVITA' FISICA

ATTIVITA' FISICA

Qualsiasi forma di movimento del corpo, prodotto dalla contrazione muscolare, che aumenti il dispendio di energia (bruciare calorie).

In due parole: fare movimento!

19/05/2007

15



GIOCO

- ☐ Insieme di attività psico-fisiche
- ☐ svolte con intento competitivo più o meno marcato,
- ☐ singolarmente o in gruppo,
- ☐ secondo un sistema di regole che ci diamo

19/05/2007

15

SPORT

Gioco sportivo retto da un'istituzione ufficiale (Federazione) e da essa codificato e legittimato.



23/05/2007

19

SPORT AGONISTICO

Attività sportiva costituita da un impegno fisico rilevante e sistematico in un contesto caratterizzato da:

allenamenti, competizioni calendarizzate, classifiche, presenza di arbitri, eventuali provvedimenti disciplinari, praticato a livello professionistico o dilettantistico



19/05/2007

17

SPORT NON AGONISTICO

Attività sportiva praticata per divertimento e/o per mantenere o migliorare salute ed efficienza fisica



23/05/2007

21

ESERCIZIO FISICO

Forma di attività fisica organizzata con movimenti programmati e strutturati in modo ripetitivo per il miglioramento o mantenimento dell'efficienza fisica e della salute

20/05/2007

22

