

EDUCAZIONE MOTORIA

Il fabbisogno alimentare giornaliero del nostro organismo

Mediante gli alimenti mettiamo a disposizione del nostro organismo il "carburante" che gli permette di funzionare regolarmente. Questo deve essere continuamente reintegrato, per ripristinare quanto viene speso nell'attività quotidiana.

La quantità di "carburante", diversa da individuo a individuo, è espressa per mezzo di un'unità di misura appositamente creata, la **caloria** (kcal).

In una **dieta equilibrata** le calorie devono però essere fornite in quantità diverse dai vari principi nutritivi.

Nella tabella riportiamo i fabbisogni quotidiani medi di calorie per ragazzi e ragazze dai 10 ai 18 anni.

I **carboidrati** devono apportare il 60% circa delle calorie giornaliere totali e forniscono 4 calorie per grammo.

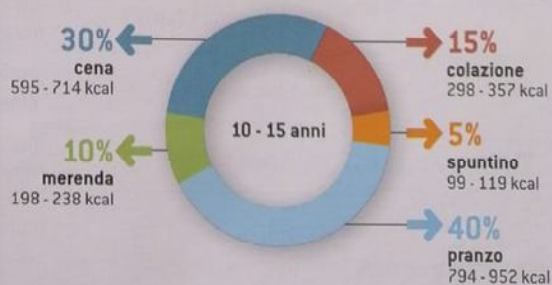
Le **proteine** devono apportare il 10% circa delle calorie giornaliere totali e forniscono 4 calorie per grammo.

Acqua, vitamine e sali minerali non forniscono calorie.

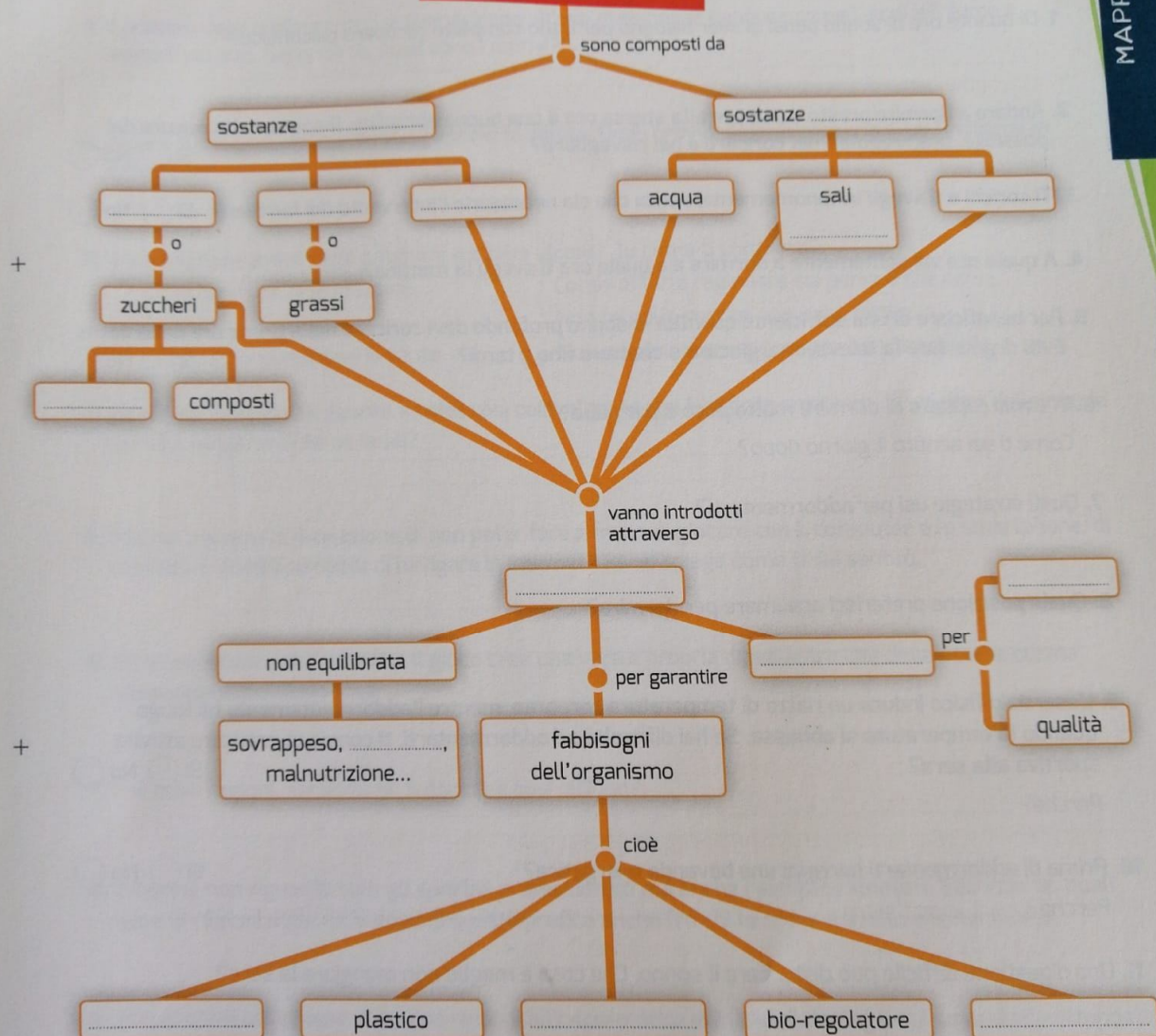
I **grassi** devono apportare il 30% circa delle calorie totali e forniscono 9 calorie per grammo.

Età	Ragazzi	Ragazze
	Calorie giornaliere	
10	2200	1950
11	2250	2000
12	2300	2050
13	2350	2100
14	2550	2100
15	2700	2150
16	2750	2200
17	2900	2200
18	3000	2200

Esempio grafico della ripartizione calorica nei pasti di una giornata.



GLI ALIMENTI



Pallavolo

Notizie storiche

Di giochi di palla spinta e lanciata sopra una corda, nastro, rete, muro, cespugli, filari di viti e altre piante si hanno notizie fin dai tempi delle civiltà egizia, greca e latina. Nel Medioevo, in Italia e un po' in tutta Europa, sono noti giochi di palla lanciata tra due campi anche con rimbalzi a terra.

Tuttavia, la pallavolo moderna è nata nel 1895 da un'idea di William G. Morgan, insegnante di Educazione fisica presso il college americano YMCA di Holyoke nel Massachusetts.

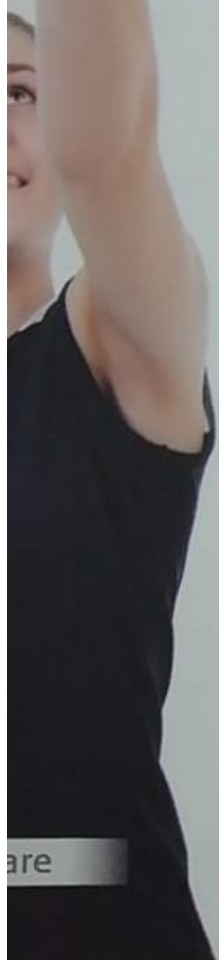
Morgan fece svolgere ai suoi allievi un gioco che escludeva ogni contatto fisico tra i giocatori: le due squadre dovevano rimanere nella loro metà campo senza possibilità di contatto con gli avversari; egli chiamò questo gioco *minonette*.

Il gioco piacque e Morgan lo sottopose al giudizio dei colleghi del college YMCA di Springfield che da pochi anni stavano sperimentando la pallacanestro di Naismith.

Il giudizio fu favorevole, furono però consigliate alcune modifiche, in particolare il dott. Alfred T. Halstead propose di sostituire il nome, ritenuto troppo femminile, con *volleyball*.

Il gioco così modificato venne proposto in tutti i college YMCA anche fuori dei confini americani; da uno di questi college, quello di Manila, si diffuse in tutta l'Asia, trovando in Cina e Giappone un terreno fertilissimo di crescita.

Come per la pallacanestro, anche la pallavolo si diffuse in Europa in occasione delle due guerre mondiali e ancora una volta i promotori furono i soldati americani.



Fondamentali simmetrici

Palleggio È definito "il fondamentale dei fondamentali"; padroneggiare la tecnica del palleggio significa effettuare i passaggi con la massima precisione. Il pallone va colpito con entrambe le mani aperte, senza aderire con tutta la mano ma solamente con le ultime falangi delle dita, e deve uscire dalle mani in conseguenza di una spinta coordinata di gambe e braccia.

Muro È una fase di difesa per opporsi a un attacco avversario. Può essere effettuato solo dai giocatori di prima linea. L'azione prevede che:

- il tocco del muro non è conteggiato nei tre tocchi a disposizione di ogni squadra;
- il giocatore che tocca la palla a muro ha la possibilità di toccarla una seconda volta senza commettere fallo di doppia;
- se la palla tocca non simultaneamente le mani di uno o più giocatori a muro, si considera come unico tocco.

Bagher È la tecnica più usata per difendere; si usa come primo tocco per ricevere una battuta o un attacco avversario. È effettuata tenendo le braccia unite, rigide e distese in avanti, le mani una dentro l'altra e i pollici uniti e paralleli. Il pallone deve essere colpito sui due avambracci vicino ai polsi. È indispensabile l'azione ammortizzante delle gambe.

Fondamentali asimmetrici

Battuta o servizio È l'azione del giocatore che, da dietro la riga di fondo del campo, inizia il gioco colpendo la palla con una mano, indirizzandola nel campo avversario. Le battute possono essere: dal basso, dall'alto tipo tennis, in salto. Nelle gare scolastiche è obbligatorio effettuare la battuta dal basso.

Attacco o schiacciata È il principale fondamentale di attacco, con il quale si cerca di inviare il pallone nel campo avversario con la massima forza e precisione possibile.

Pallonetto e smorzata Il pallonetto è una variante ai colpi forti d'attacco e si utilizza per scavalcare il muro avversario. Con la smorzata si gioca un colpo cortissimo con una veloce ricaduta al suolo, si utilizza per sorprendere un difensore distante dalla rete che aspetta un attacco forte.



dal basso



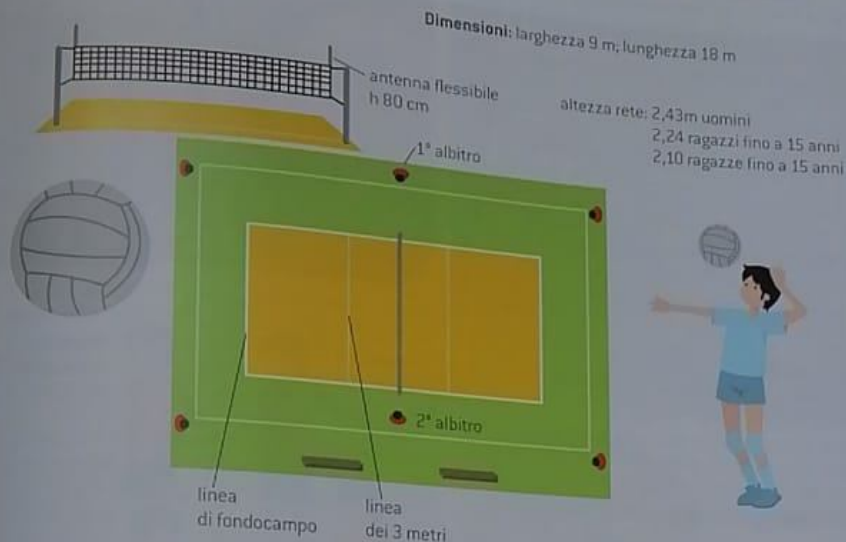
tipo tennis



in salto

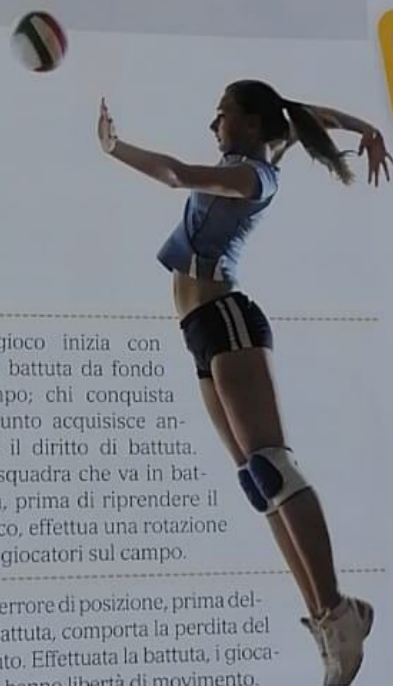


Il campo di gioco



Le regole di base

- Le squadre sono composte di 12 giocatori, 6 in campo e 6 in panchina; questi ultimi possono entrare una sola volta per set.
- Lo scopo del gioco è far cadere la palla nel campo avversario, oppure fare in modo che gli avversari non riescano a rimandarla nel proprio campo.
- La partita si svolge al meglio di tre o cinque set senza limiti di tempo; è vincente la squadra che per prima vince due o tre set. Il set è vinto quando una squadra ottiene 25 punti con uno scarto di almeno 2 punti; in caso di 24 pari, il gioco continua fino a stabilire lo scarto di 2 punti. Il quinto set, ritenuto set di spareggio, è limitato a 15 punti, sempre con 2 punti di scarto.
- Nella pallavolo non è previsto il risultato di parità.
- Il pallone deve avere una circonferenza di 65-67 cm, un peso di 260-280 g e deve essere gonfiato a una pressione di 0,3-0,325 atm.
- Il gioco inizia con una battuta da fondo campo; chi conquista il punto acquisisce anche il diritto di battuta. La squadra che va in battuta, prima di riprendere il gioco, effettua una rotazione dei giocatori sul campo.
- Un errore di posizione, prima della battuta, comporta la perdita del punto. Effettuata la battuta, i giocatori hanno libertà di movimento.



1. Inserisci i termini corretti.

equilibrio idrosalinico • energia • sudorazione • regolano • perdita • sangue
• crampi muscolari • muscoli • bioregolatore • plastica • carenza

Sodio, calcio, magnesio, fluoro, fosforo, ferro le reazioni chimiche che liberano (fabbisogno). Intervengono negli scambi tra il Svolgono anche funzione e le cellule del corpo e nel mantenimento dell'..... poich  entrano nella costituzione di strutture importanti come le ossa, i il sangue e gli ormoni. Devono essere assunti giornalmente per equilibrarne la che avviene attraverso la, l'urina e le feci: una o una eccessiva eliminazione di questi elementi pu  essere causa di stanchezza, tensione e

2. Spiega il significato dei seguenti termini.

Zuccheri raffinati

Metabolismo basale

Fabbisogno plastico

3. Collega in modo appropriato.

Sostanze nutritive

Sostanze non nutritive

- acqua
- zuccheri
- sali minerali
- lipidi
- vitamine
- proteine

4. Vero o falso?

- a. I grassi saturi a temperatura ambiente hanno una struttura in genere solida.
- b. Il fabbisogno giornaliero di acqua   di un litro.
- c. Durante l'allenamento sportivo non bisogna bere acqua.
- d. Gli alimenti pi  ricchi di vitamine sono le uova.
- e. La quota glucidica giornaliera da assumere   pari al 55% del fabbisogno alimentare totale.
- f. Ogni giorno   consigliabile assumere 3 porzioni di frutta e ortaggi.
- g. Il fabbisogno giornaliero di proteine   costante.

V F
V F
V F
V F
V F
V F
V F

5. Individua almeno due alimenti per ogni sostanza nutritiva.

Zuccheri semplici

Zuccheri complessi

Grassi saturi

Grassi insaturi

Proteine vegetali

Proteine animali