

1 I benefici del nuoto

40 MINUTI **

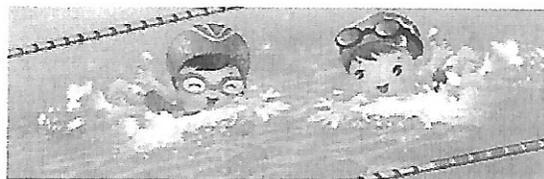
- Modifica il carattere
- Modifica la disposizione del testo
- Utilizza WordArt
- Inserisci immagini

Esegui l'esercizio seguendo le indicazioni fornite.

- Inserisci il titolo con WordArt (con stile a tua scelta).
- Imposta l'allineamento del testo giustificato.
- Formatta il testo a tuo piacere.
- Inserisci due immagini ClipArt.
- Imposta entrambi i margini sinistro e destro a 2,5 cm.
- Imposta i parametri di paragrafo: rientro speciale prima riga 1,25 cm, interlinea 1,15.

Memorizza e stampa l'esercizio.

I BENEFICI DEL NUOTO



Il nuoto è l'esercizio che permette di mantenersi a galla nell'acqua e di progredire. La migliore età per l'inizio del nuoto è fra i 4 e i 7 anni. I migliori risultati agonistici si ottengono attorno ai 16 e 20 anni di età per le donne e dai 18 ai 24 anni per gli uomini, anche se sono stati registrati primati mondiali ad età inferiori o superiori.

Il nuoto costituisce senza dubbio quella disciplina sportiva che ogni ragazzo dovrebbe praticare attorno ai 4-8 anni di età prescindendo da quello che sarà poi lo sport che intenderà praticare nell'adolescenza ed eventualmente continuare nella gioventù. Non esistono per il soggetto sano controindicazioni alla pratica del nuoto che sviluppa simmetricamente tutta la muscolatura e migliora la funzionalità cardio-respiratoria.

Durante la pratica del nuoto, se il ragazzo non ottiene dei risultati agonistici e non si sentirà realizzato sarà opportuno indicargli quelle discipline sportive che includono il nuoto, come la pallanuoto od il pentathlon moderno.

I benefici del nuoto si faranno sentire prevalentemente sullo sviluppo dell'impalcatura ossea, che sarà armonioso e completo; la gabbia toracica tende a ingrandirsi; si correggono le deviazioni della colonna vertebrale (come nella scoliosi) e contemporaneamente non si sovraccaricano le articolazioni perché viene praticato in un ambiente in cui è virtualmente assente la forza di gravità.



2 Il Colosseo

20 MINUTI ***

- Modifica il carattere
- Modifica la disposizione del testo
- Imposta i margini e l'orientamento di pagina
- Inserisci immagini

Esegui l'esercizio seguendo le indicazioni.

- Trova immagini del Colosseo da inserire nel testo.
- Formatta e disponi il testo come preferisci.
- Imposta tutti i margini a 3 cm e l'interlinea a 1,5.
- Imposta l'orientamento di pagina orizzontale.

Memorizza e stampa l'esercizio.

Segui le istruzioni:

- trova immagini del Colosseo da inserire nel testo,
- formatta e disponi il testo come preferisci,
- margini tutti a 3 cm,
- interlinea 1,5,
- orientamento pagina orizzontale,
- memorizza e stampa l'esercizio.

IL COLOSSEO

Il Colosseo di Roma fu costruito in mattoni e rivestito di travertino in una valle tra i colli Palatino, Esquilino e Celio dopo aver prosciugato un piccolo lago che Nerone usava per la Domus Aurea. L'edificio di quattro piani, con un'altezza di 48,50 metri ed un'estensione che copre un'area ellittica di circa 19000 mq, misura all'asse maggiore 188 m e a quello minore 156 m.

Il primo piano è alto 10,50 metri con semicolonne in stile dorico, il secondo, più alto di circa due metri è formato da colonne ioniche, il terzo alto 11,60 m ha colonne corinzie mentre il quarto è in muratura con piccole finestre quadrate. A questo livello si trovano anche i fori necessari per sostenere le travi del velario che, in antichità, era utilizzato per proteggere gli spettatori dal sole battente.

Il Colosseo di Roma è formato da settori ai quali si poteva accedere grazie a scale e gallerie nelle quali, durante gli spettacoli, trovavano posto venditori di ceci, bevande e cuscini. Lungo gli spalti, fra i posti destinati ai senatori ed ai membri della corte fu costruito per ordine di Augusto il palco dell'imperatore (detto "pulvinar").