

**Riproduci il testo che trovi di seguito seguendo le istruzioni.**

1. Inserisci il testo e applica le formattazioni seguenti;
  2. Titolo con WordArt (stile a tua scelta, centrato);
  3. Sottotitolo tutto maiuscolo, centrato, Arial 18;
  4. Allineamento del testo giustificato;
  5. Formatta il testo in Arial 12;
  6. Inserire due immagini tratte dalla Galleria Clip Art inerenti all'argomento (stile incorniciato, allineato a destra);
  7. Margini sinistro e destro a 3 cm;
  8. Parametri di paragrafo: rientro speciale prima riga 1,25 cm, interlinea 1,5;
  9. Elenco numerato come da testo;
  10. Mettere in grassetto come da testo;
  11. Inserire intestazione vuota (tre colonne) con nome e cognome, classe, data;
  12. Inserire numero pagine
  13. Suddividere il testo prima dell'elenco puntato, in due colonne
  14. Salva l'esercizio con il nome COGNOME\_CLASSE\_DATA
- 

## **I benefici del nuoto**

Il nuoto è l'esercizio che permette di mantenersi a galla nell'acqua e di progredire. La migliore età per iniziare il nuoto è compresa 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 a 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.

### **Dieci motivi per praticarlo**

#### **a. Legati allo sport**

##### **1. Allenamento**

Il nuoto permette al nostro corpo di mantenersi in **allenamento costante** senza un impatto eccessivo sull'apparato scheletrico.

##### **2. Forza e tono muscolare**

Nuotare aiuta ad accrescere la forza e il **tono muscolare**.

##### **3. Flessibilità**

I movimenti del nuoto permettono alle **articolazioni** e ai **legamenti** di mantenersi **flessibili**. Ogni bracciata favorisce l'allungamento dei muscoli.

#### **b. Legati alla salute**

##### **1. Cuore**

Il nuoto si rivela utile anche per supportare la salute del cuore.