

**Obiettivi di competenza**

- Usare le proprie conoscenze di grammatica per migliorare la comunicazione orale e scritta.
- Variare i registri informale e formale in base alla situazione comunicativa e agli interlocutori.

**PARLIAMO DI SPORT**

**Lo sport fa bene a patto che...**

**NUOTO***Vantaggi*

È uno sport completo perché uniforma la crescita del corpo sollecitando tutti i muscoli senza il rischio di traumi (in acqua non c'è gravitazione): **è perciò indicato per tutti, e in particolare per i bambini in fase di crescita**. Stimola poi la circolazione del sangue ed è **ottimo per chi deve perdere qualche chilo di troppo**: la dispersione di calore causata dalla differenza fra la nostra temperatura corporea e quella più bassa dell'acqua ci costringe a bruciare di più.

*Controindicazioni*

Lo stile più indicato è quello libero, mentre **è bene limitare gli stili "violenti" come il delfino**, perché richiedono un'elevata preparazione atletica; la rana è invece controindicata per chi ha problemi alla schiena, perché comporta continui inarcamenti della colonna vertebrale. Per la mancanza di carico gravitativo è sconsigliabile a chi soffre di osteoporosi, mentre gli asmatici, soprattutto in caso di asma peggiorata dal freddo e dal cloro, devono fare attenzione.

*Da che età*

Dai **6** anni in su.

*Frequenza*

Almeno **2** volte la settimana.

**CICLISMO***Vantaggi*

È uno degli sport più aerobici, ottimo soprattutto per il sistema cardiovascolare perché **richiede un movimento intenso e continuato di grande masse muscolari**. Migliora la circolazione del sangue e sviluppa molto bene gli arti inferiori.

*Controindicazioni*

Dato che lo sforzo è notevole, le condizioni cardiocircolatorie dell'aspirante ciclista (soprattutto se over 40) vanno controllate con una visita medica e, se necessario, con un test da sforzo cardiologico. Essendo uno sport all'aperto gli asmatici rischiano crisi respiratorie, ed è controindicato per chi ha problemi articolari alle ginocchia, alle caviglie e alla colonna.

*Da che età*

Visto che **il ciclismo sviluppa in particolare gli arti inferiori**, è consigliabile iniziare nella fase prepuberale (**12-14** anni), quando il processo di muscolarizzazione è già abbastanza avanzato.

*Frequenza*

**2-3** volte alla settimana, sia per i bambini sia per gli adulti.

**PALLAVOLO**

*Vantaggi*

Sviluppa soprattutto la forza muscolare di braccia e gambe. È **più consigliabile del nuoto per chi ha problemi di scoliosi**, perché aiuta a mantenere in asse la colonna sviluppando la muscolatura di supporto.

*Controindicazioni*

A causa dei numerosi salti, è **sconsigliabile a chi ha problemi a ginocchia, caviglie o legamenti**.

*Da che età*

L'avviamento può iniziare a 6 anni (minivolley) ma, per evitare problemi alle articolazioni legati ai salti, è consigliabile iniziare a giocare intorno ai **12-13** anni.

*Frequenza*

**2** allenamenti alla settimana.

(R. Ghioni, in "Airone", n. 315, luglio 2007)

**Usare il lessico dello sport**

**1.** Individua nel testo le parole che appartengono al linguaggio dello sport e a quello della medicina e raccoglile su due colonne. Cerca il significato dei termini specialistici che non conosci e trascrivilo.

Le parole dello sport	Le parole della medicina
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

## Saper parlare di sport

2. Scegli uno sport di tuo gradimento e, utilizzando la relativa terminologia specifica, prepara una scheda che ne illustri le caratteristiche riproponendo, se vuoi, lo schema del testo letto. Evidenzia le parti di testo che ritieni particolarmente importanti.

**Sport:** .....

**Vantaggi:** .....

.....

**Controindicazioni:** .....

.....

3. Scegli uno degli sport illustrati dal testo e presentalo oralmente variando opportunamente il registro linguistico immaginando di parlare con:

- un genitore che vuoi convincere a lasciartelo praticare;
- un amico che vuoi lo pratichi con te;
- un pubblico di ragazzi a cui stai tenendo una conferenza.

## Spazio valutazione

Riporta in questa tabella il giudizio espresso dal tuo insegnante a proposito della tua prova.

OBIETTIVO	sempre / in modo efficace	quasi sempre / in modo soddisfacente	solitamente sì / in modo adeguato	qualche volta / in modo non soddisfacente	mai / in modo superficiale
So utilizzare le conoscenze metalinguistiche					
So usare un registro informale					
So usare un registro formale					
So variare registro					
So adattare il registro alla situazione comunicativa e agli interlocutori					
So usare termini specialistici					