

# LO SPORT

Sappiamo che il sistema muscolare ha la funzione fondamentale di sostenere il nostro corpo e quella di permetterci il movimento. È, quindi, molto importante proteggere la sua salute. Durante la crescita di un individuo tutti i muscoli del suo corpo si specializzano in base al tipo di movimento per cui sono chiamati a lavorare.

Fin da piccoli è necessario allenare e migliorare il sistema muscolare, inizialmente con i giochi di movimento, poi man a mano che si cresce praticando uno sport.

Oltre a sviluppare i muscoli e a rinforzare cuore e polmoni, lo sport ci permette di migliorare alcune capacità come la velocità, la forza, la resistenza, l'elasticità e l'equilibrio.

Inoltre, ci aiuta a rafforzare il nostro carattere e a relazionarci meglio con gli altri.

Occorre, però, fare attenzione a non esagerare e ricordare che il riposo è necessario al nostro organismo. Infatti, sforzare troppo il nostro corpo non ci porterà nessun beneficio, anzi lo stresseremo inutilmente.

**1** Inserisci gli sport elencati all'interno dei due insiemi in base alla parte del corpo che allena di più.

PALLAVOLO

CALCIO

NUOTO

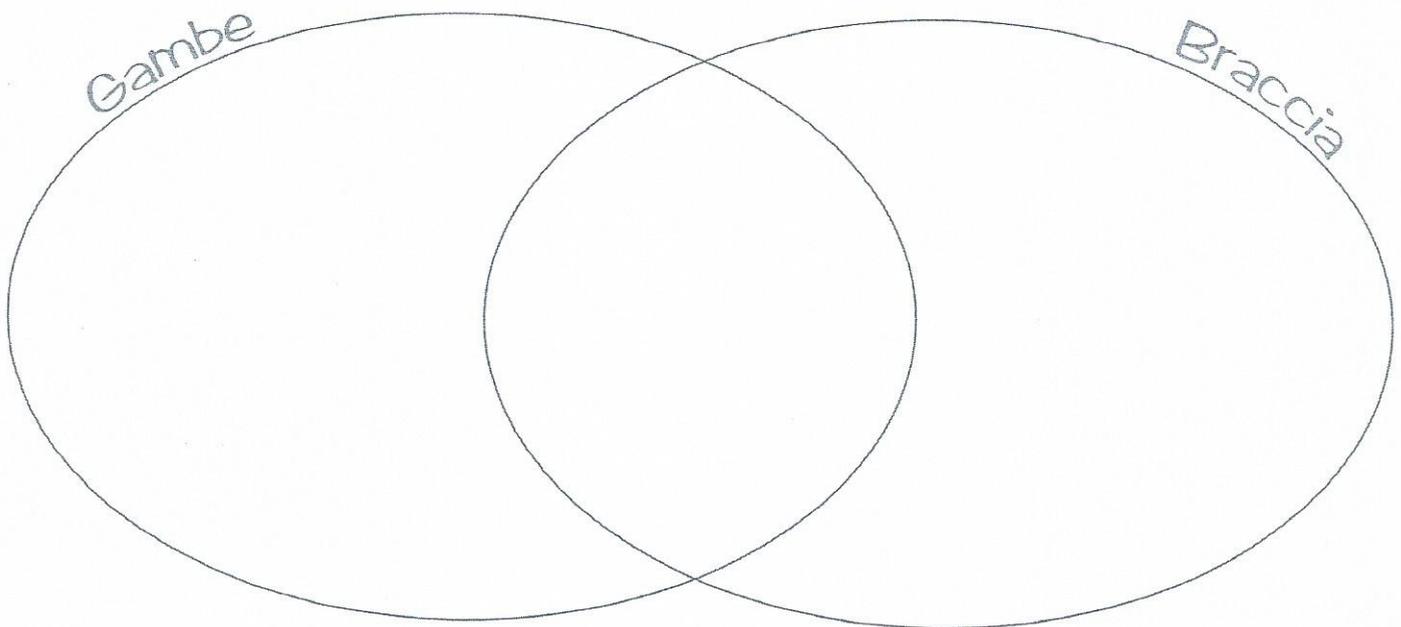
PALLACANESTRO

PATTINAGGIO

CICLISMO

KARATE

GINNASTICA ARTISTICA



CONCLUSIONE: Gli sport più completi sono \_\_\_\_\_

OBIETTIVO: Comprendere l'importanza delle attività sportive per il nostro corpo.