

# ATLETA



Quando B.-P. nella sua mente geniale iniziò ad immaginare gli scout, non è certamente un mistero che pensasse a giovani con un rapporto positivo con il proprio corpo in quanto dono e tempio di Dio. Ciò non vuol dire necessariamente avere addominali scolpiti o essere dei piccoli *body builders*, ma accettare il proprio corpo, curarlo e rispettarlo attraverso una sana alimentazione e un sufficiente ma non eccessivo riposo per tenerlo sempre pronto ad ogni avventura. Fu così che per Brownsea parti, ovviamente, anche chi era più in carne di altri!



# COSA MANGIAMO?

Il cibo che assumiamo è composto da sostanze chiamate **nutrienti** che rinnovano i tessuti dei nostri organi vitali e forniscono al corpo l'energia necessaria per lo svolgimento di tutte le attività quotidiane.

## **Carboidrati**

Forniscono energia all'organismo. Si trovano in pasta, pane, riso e cereali in genere, patate, biscotti.

## **Proteine**

Forniscono le risorse per costruire i tessuti, ma anche gli anticorpi. Si trovano principalmente in pesce, uova, carne, latte, legumi.

## **Lipidi**

Forniscono le riserve di energia al nostro corpo, rivestono gli organi e contribuiscono a mantenere costante la temperatura corporea. Si trovano in oli, burro, strutto, panna, margarina.

## **Vitamine e sali minerali**

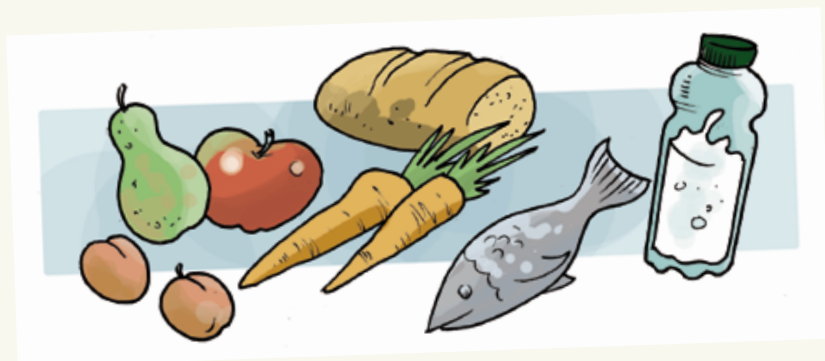
Regolano molte funzioni dell'organismo per sfruttare al meglio carboidrati, proteine e lipidi. Sono presenti ovunque.

## **Fibre**

Regolano l'attività intestinale e aiutano a combattere diverse malattie. Si trovano in legumi, frutta e ortaggi.

## **Acqua**

È fondamentale perché tutti gli altri nutrienti "non funzionano" in assenza di acqua. È contenuta in tutti gli alimenti tranne che negli oli.



# DEVO DIMAGRIRE O MANGIARE DI PIÙ?



Una persona si definisce sottopeso, sovrappeso o obesa in base al rapporto tra il proprio peso e la statura.

Calcolarlo è molto semplice, attraverso l'**indice di massa corporea (IMC)**, che si trova con questa semplicissima formula:

$IMC = \text{Massa corporea (il tuo peso)} / \text{statura (la tua altezza al quadrato)}$ .

In base a questa formula, l'indice di massa corporea di una persona che pesa 75kg ed è alta 1,80m sarà quindi uguale a:  $75/3,24 = 23,1$ .

L'organizzazione mondiale della sanità (OMS) ha raggruppato i risultati in quattro categorie:

- Se il risultato è inferiore a 18,5 si è **sottopeso** (peso sotto la media)
- Se il risultato è compreso tra 18,5 e 24,9 si è **normopeso** (peso nella media)
- Se il risultato è compreso tra 25,0 e 29,9 si è **sovrappeso** (peso sopra la media)
- Se il risultato è maggiore di 30,0 si è **obesi** (peso di molto sopra la media)

Puoi calcolare l'IMC dei tuoi amici durante una qualsiasi riunione di squadriglia o di reparto, sarà divertente!





# LO SCOUTBALL

Conosciuto anche come "palla scalpo" o "pallascout", questo gioco è lo sport degli scout e non solo: i tornei che sempre più spesso vengono organizzati nelle città attirano amici e curiosi, vero?

È un gioco semplice, che non richiede particolari strutture o spese, cerca di limitare gli infortuni e si basa sulla lealtà e sul rispetto dei giocatori.

Generalmente lo scoutball è giocato in squadre di 7-8 giocatori.

Lo scopo è portare la palla con le mani oltre la linea di meta avversaria, segnando, appunto, una meta. Per fermare l'azione del giocatore che porta palla non è possibile bloccarlo fisicamente, ma è necessario *scalparlo*, ossia togliergli una striscia di stoffa che gli pende dai pantaloni, mentre ha la palla in mano; in seguito il giocatore scalpato rimette in gioco la palla, quindi esce dal campo fino alla meta successiva.

Alcune regole sono variabili a seconda del regolamento locale:

- presenza del portiere
- passaggio della palla consentito anche in avanti oppure no
- modalità di realizzazione della meta (palla appoggiata oltre la linea, palla lanciata oltre la linea)
- dimensioni e forma della palla

Organizzate il vostro torneo e invitate *Avventura* per raccontarlo!

