



ASL
CITTÀ DI TORINO

Dipartimento della Prevenzione
S.S.D. Medicina dello Sport
Centro di Esercizio-Terapia

Responsabile: dr. G. Parodi

STRUMENTI PER FARE MOVIMENTO

ATTIVITA' FISICA

L'insieme dei movimenti del corpo,
prodotti dalla contrazione muscolare,
che aumentano il dispendio
di calorie (di energia).



ESERCIZIO FISICO

Forma di attività fisica, pianificata, strutturata,
con movimenti ripetitivi programmati,
destinati al miglioramento di una
o più componenti dell'efficienza fisica.



GIOCO

Insieme di attività psico-fisiche svolte
con intento competitivo più o meno marcato,
singolarmente o in gruppo, secondo un sistema
di regole che ne determina la logica interna.



SPORT

Gioco riconosciuto e retto da un'Istituzione
ufficiale (CONI, Federazione, Ente, Ministero..) e da essa codificato, regolamentato e legittimato.

