

Orienteering Elementi Di Orientamento E Topografia Per Escursioni, Alpinismo, Trekking, Survival, Soft Air E Corsa D'orientamento Con CD ROM

[Italiano]: *Un altro tassello del Progetto Trotula avviato oramai da diversi anni dal Comitato Unico di Garanzia per le pari opportunità, la valorizzazione del benessere di chi lavora e contro le discriminazioni (C.U.G.) dell’Università degli Studi di Napoli Federico II: dopo il Convegno Nazionale che ha riunito gli Organismi di Parità universitari di tutta Italia, organizzato a dicembre 2019, ne pubblichiamo ora gli Atti, che abbiamo voluto fossero tempestivi, data la stringente attualità dei temi, alcuni dei quali (come ad esempio il lavoro a distanza o l’impegno profuso in ambito sanitario) persino cruciali nell’emergenza Covid-19, che stiamo affrontando.Consci che si tratta soltanto di un primo passo nello svolgimento di un percorso che sarà lungo, siamo felici di presentare qui le tante voci di una Comunità universitaria – che si interroga con il territorio sulle diverse modulazioni della cultura delle differenze, attuali e future – serie, pronte, appassionate, consapevoli ./[English]: Francesca Galgano, *University of Naples Federico II* Francesca Galgano is Professor of History of Roman Law at Federico II University in Naples. Member of editing committees and scientific boards of many international law journals and book series, she is author of several publications on Roman Family Law, Minors and family; Byzantine Law; History of Pontifical Law Sources. Since 2014 she is member of the Equal Opportunities Committee, at Federico II University in Naples. Maria Sarah Papillo, *University of Salerno* Maria Sarah Papillo is a PhD student at the University of Salerno after graduating in Law with honors at the University Federico II in Naples. She collaborates with numerous italian and foreign reviews on roman law.*

Le racchette da neve sono un mezzo semplice e facile per muoversi sulla neve e compiere escursioni a contatto con la natura, scoprendo la magia e lo spettacolo della montagna d'inverno, lontano dal clamore e dalla confusione delle piste da sci. Sconosciute al pubblico e agli sportivi fino a qualche stagione fa, le ciaspole si sono diffuse in tutto l'arco alpino e anche sugli Appennini, affermando un nuovo modo di vivere la montagna invernale adatto a tutti, senza richiedere alcuna abilità sportiva specifica. Le ciaspole, a differenza dello sci, non arrecano all'ambiente alcun danno, e possono essere utilizzate da tutti: dai bambini agli anziani, accomunati dalla curiosità di provare emozioni diverse nel palcoscenico della montagna invernale. Questo libro, partendo dalla scelta dei materiali più idonei nei ciaspolata, illustra la progressione, i rischi, le precauzioni, l'abbigliamento e l'alimentazione più adatti alle escursioni sulle nostre montagne. A un breve corso sulla lettura delle cartine altimetriche e sulla meteorologia applicata all'ambiente alpino si affianca inoltre un'utile lettura sulla sicurezza in montagna e sul primo soccorso. La seconda parte, ampiamente corredata di fotografie a colori, è invece dedicata alla descrizione degli itinerari più belli da percorrere soli o con una Guida Alpina.

1420.184

GPS

Attività fisica e benessere alla portata di tutti

Vivere la montagna d'inverno con le racchette da neve

Camminare in montagna. Norme, consigli, itinerari

Alpinismo d'alta quota. Organizzare e condurre con successo una spedizione extraeuropea

Le emozioni: patrimonio della persona e risorsa per la formazione

Camminare è un ' attivit à alla portata di tutti, che non richiede attrezzature speciali, ma una buona preparazione psicofisica. In questo libro scoprirete tutto, ma proprio tutto, sulla camminata, dai vantaggi che questa attivit à fisica porter à nella vostra vita fino agli stili di camminata e alle tecniche pi ù adatte a voi. In questo libro: scoprite quali sono gli innumerevoli vantaggi psicofisici della camminata; preparate un piano tattico-strategico per trovare il tempo per camminare; mettetevi in marcia con il vostro stile preferito; scegliete i materiali pi ù adatti; dieci consigli per camminare meglio e in modo pi ù efficace.

"Nella vita non raccogli ci ò che semini, raccogli ci ò che curi". È questa la frase, attribuita a Charles Monroe Schulz il creatore dei famosissimi Peanuts, dalla quale far partire "Il coordinatore nell'orto". Un testo che prende spunto proprio dalla metafora dell'orto, la sua coltivazione e la cura del terreno in tutte le sue fasi. Una metafora importante che delinea tutte le caratteristiche di un gruppo di lavoro, come si forma e come agisce per la buona riuscita degli obiettivi da raggiungere. Un po' come quando si prepara il terreno, lo si concima per poi giungere alla fase finale ovvero il raccolto. Cos ì anche un gruppo di lavoro prima di arrivare finalmente alla sua meta deve essere preparato adeguatamente. Per dirla con le parole dell'autore: "Non basta seminare per raccogliere, ma è necessario un intervallo di tempo durante il quale prendersi cura del terreno e delle piante".

L ' attenzione al corpo e l ' orientamento sono spesso relegati al margine della vita scolastica, trascurando il fatto che la conoscenza del proprio corpo e la capacit à di orientarsi sono alla base dell ' autonomia e della sicurezza in se stessi. I giochi e le attivit à che questo libro propone sono volti all ' acquisizione consapevole dello schema corporeo, all ' assunzione di sistemi convenzionali di orientamento; prevedono il coinvolgimento degli allievi in esperienze pratiche, favorendo il ragionamento nel processo di apprendimento di gruppo che, se ben attuato, mediante il ragionamento collettivo pu ò raggiungere alti livelli di organizzazione concettuale. Le proposte sono state sperimentate e verificate nel gruppo nazionale MCE Storia e Territorio, in percorsi didattici presso scuole fiorentine e laboratori per studenti universitari di Scienze della Formazione Primaria, in corsi di formazione per insegnanti e nella lunga attivit à di maestro dell ' autore. La Postfazione di Dimitris Argiropoulos, infine, propone uno sguardo e un orizzonte di orientamento pi ù ampio, per « domandare/rci sulle cose, darci strumenti per leggere e misurare, dare importanza e forma alle realt à ».

La guida satellitare per l'Outdoor

Notiziario della Soprintendenza per i Beni Archeologici del Friuli Venezia Giulia, 5, 2010. Atti del I Forum sulla ricerca archeologica in Friuli Venezia Giulia (Aquilaia, 28-29 gennaio 2011)

Apprendimento e insegnamento

Medicina e salute in montagna. Prevenzione, cura e alimentazione per chi pratica gli sport alpini

Manuale completo di fotografia

Esercizi atletici per sport e fitness

L'evoluzione della bicicletta da corsa non si ferma. Alle soluzioni meccaniche sempre più sofisticate che ci hanno fatto apprezzare la bicicletta moderna si affiancano, sempre di più, componenti elettronici che rendono il funzionamento della bici più preciso e affascinante che mai. In questa nuova edizione, rivista e aggiornata, del manuale di Guido Rubino la bicicletta da corsa moderna viene analizzata in tutte le sue parti, dal telaio, ai materiali, alle geometrie, fino ai singoli componenti. L'opera è adatta sia ai ciclisti esperti che possono ottimizzare le proprie scelte e aggiornare tecnologicamente la bici, sia a chi comincia e desidera capire meglio il funzionamento di ogni parte. Numerose schede visuali aiutano a comprendere il montaggio dei componenti e la messa a punto della bicicletta. Completano il volume una guida all'acquisto per poter scegliere consapevolmente ciò che è più adatto per ciascuno e un capitolo finale dedicato allo stile di guida per migliorare i propri risultati e divertirsi maggiormente.

Un manuale tecnico sui cambiamenti epocali riguardo tecniche, materiali, metodologie di allenamento che hanno portato questo sport a diventare sempre più popolare fino a essere contemplato tra le discipline olimpiche. Oggi l'arrampicata è lo sport a maggior tasso di crescita in Italia e fra i primissimi nel mondo: si insegna e si prepara in modo molto più approfondito da parte di una nuova generazione di allenatori e istruttori, ed è sempre più praticato dai giovanissimi. Questo manuale intende adeguarsi a tutto ciò che è stato messo in discussione e rivoluzionato in questi anni, il tutto con l'ausilio di un efficace corredo fotografico.

25.1.24

Surviving

Dallo schema corporeo all'orientamento

Mental Survival

saggi sul metodo

Guida completa alle tecniche e all'allenamento

La nuova scuola del Freestyle - Con i migliori snowpark italiani ed europei

Il volume affronta tutte le tematiche riguardanti il vivere e il praticare l'Outdoor tramite un approccio etico e corretto all'ambiente, senza trucchi o scorcioiate. Tale approccio mette in grado le persone di scoprire i segreti della natura, riattivando antiche abilità e strategie di adattamento che possono rivelarsi molto più utili di quello che si può pensare: un vero e proprio incontro tra la natura umana e quella del mondo che ci circonda. Vivere Outdoor significa praticare un insieme di attività sportive che aiutano a sviluppare nell'individuo lo spirito di avventura valorizzando l'intelligenza fisica, le abilità motorie, la resilienza psicologica, i bisogni primari e l'autonomia in ogni ecosistema. Outdoor è anche uno stile, una forma di pensiero, un modo di agire che richiede una particolare formazione ecodinamica. L'Outdoor Training si pratica ormai nelle scuole, nelle aziende, nei viaggi e tocca perfino la terapia psicosomatica. È l'immagine dell'altrove in uno zaino.

Questo libro, interamente a colori e ricco di immagini esplicative, tratta in maniera completa, chiara e approfondita sia la tecnica fotografica (analogica e digitale) sia il linguaggio fotografico, per rendere il lettore padrone del mezzo e consentirgli di produrre immagini che rispecchino i suoi intenti espressivi. Il testo è adatto sia agli appassionati che vogliono costruirsi una solida base tecnica e culturale, sia alle scuole di fotografia. In questa seconda edizione è stata inserita una parte dedicata al light painting, è stata aggiunta una tabella col significato delle sigle degli obiettivi di tutte le principali marche e sono state ampliate e aggiornate le parti sulla descrizione dei vari tipi di fotocompore. Grande spazio è stato dedicato anche alle descrizioni dei vari tipi di filtri neutri e del loro uso, ai formati di file immagine, ai vari tipi e caratteristiche delle schede di memoria. È stato inoltre aggiunto un intero capitolo sui generi fotografici. Sono stati infine inseriti numerosi schemi/diagrammi riassuntivi sulle regolazioni della fotocamera, sull'esposizione, sulle linee guida relative alla fotografia di paesaggio, al ritratto e allo still life, nonché sulla realizzazione di un portfolio.

Dove mi trovo? La risposta a questa domanda non è sempre semplice, soprattutto se viene posta tra le dune di un deserto o in mezzo a una fitta nebbia in cima a una montagna. Il Sistema GPS offre oggi, a costi contenuti, una risposta estremamente precisa a questa domanda. L'uso consapevole di uno strumento GPS richiede però la conoscenza di alcune tecniche di utilizzo, per permettere a chiunque di perdersi in tutta sicurezza, con la certezza di potersi poi ritrovare e rientrare alla base senza difficoltà. In questo manuale sono spiegate, con linguaggio semplice e di facile comprensione, tutte le tecniche per muoversi senza problemi in territori sconosciuti, che si tratti di una passeggiata sulle colline dietro casa oppure di un'esplorazione nella giungla tropicale. L'uso del GPS è infatti l'applicazione della tecnica d'uso di uno strumento e come tale può essere appresa con facilità, imparandola da chi la utilizza tutti i giorni per il suo lavoro.

Outdoor

Diversity Management: nuove frontiere dell'inclusione e sfide per i C.U.G. universitari

Elementi di orientamento

Manuale di didattica completo per il docente delle scuole Primarie

Scienze

Orienteering. Elementi di orientamento e topografia per escursioni, alpinismo, trekking

L ' ecopsicologia è una psicologia che promuove la crescita personale per permettere agli esseri umani di diventare persone realizzate e cittadini del pianeta Terra più liberi, più creativi, più responsabili.

L'escursionismo a piedi è il miglior modo per conoscere il mondo, vicino e lontano. Il viaggio lento del camminatore permette di avvicinare ambienti naturali e culture umane in modo armonico, non impattante. Dai sentieri sulla montagna alle grandi traversate lungo antichi percorsi, una vacanza a piedi è un'esperienza entusiasmante e profondamente istruttiva. Oltre al rispetto per l'ambiente, l'escursionista impara a non inquinare o compromettere il territorio che lo ospita, apprende nozioni di orientamento, scopre i segreti della natura, interpreta il tempo atmosferico, capisce come valutare le proprie forze - e quelle dei compagni - rispetto ai tempi di percorrenza e alle diffi coltà del percorso e acquisisce la capacità di scegliere le giuste attrezzature per i diversi terreni e ambienti. Questo volume si propone al lettore sia come un manuale in cui trovare tutto ciò che è necessario conoscere per affrontare il mondo a piedi, nei diversi climi e territori, in tutte le stagioni, sia come una guida a colori dei migliori itinerari e delle mete più belle in Italia e nel mondo.

Familiarizzare con ogni ambiente, con le sue risorse e i limiti che impone, trasformare tale azione in esperienza, osservare e interpretare rapidamente ciò che accade intorno e contro di noi: tutto ciò significa iniziare a sopravvivere. In questi processi si riattivano antiche abilità e strategie di adattamento alla vita. Il surviving è appunto una disciplina che simula stati di sopravvivenza, determinati da eventi imprevisti, gravi o estremi. Dai materiali per comporre un survival kit fino alla psicologia del comportamento in situazione di catastrofe, questo manuale è la guida indispensabile per sopravvivere in ambienti ostili, per difendersi da aggressioni umane e naturali, per limitare i disagi e chiedere soccorso, per proteggere e proteggersi in campo sia civile sia militare, per aumentare la resilienza psicofisica e le difese immunitarie. Questa nuova edizione rivista e aggiornata, contiene nuove parti sul prepping e sul survival urbano.

Le nuove venete

Parole straniere nella lingua italiana

500 Esercizi Per L' Equilibrio

Psicologia e tecniche di sopravvivenza mentali per affrontare ogni situazione

Trekking

Orienteering. Elementi di orientamento e topografia per escursioni, alpinismo, trekking, survival, soft air e corsa d'orientamento

La guida di un veicolo fuoristrada, non differisce sostanzialmente da quella di una normale autovettura: è l'esperienza, abbinata a una buona dose di buonsenso, a dettare le principali norme di comportamento. Esistono tuttavia situazioni peculiari di guida, specie in condizioni avverse, che in certo qual modo sono specifiche di un veicolo a quattro ruote motrici. Scopo di questo volume è appunto quello di fornire un quadro esauriente e completo sul fuoristrada e sulle caratteristiche di guida attraverso l'analisi delle varie tecniche. A una prima parte prettamente manualistica (corredata anche da utili schede dei fuoristrada attualmente sul mercato) segue un'ampia sezione finale dedicata al Camel Trophy, arricchita da immagini originali e uniche nel loro genere, scattate dall'autore nel corso dei numerosi raid a cui ha preso parte come concorrente e organizzatore. Un viaggio nella tecnica del Nordic Walking, spiegata nei minimi particolari e documentata con molte fotografie e utili esercizi per diventare padroni del gesto tecnico e per una scelta consapevole della necessaria attrezzatura e del corretto abbigliamento. Una parte significativa del volume è dedicata ai benefici del Nordic Walking sulla salute con diversi contributi di illustri professionisti della medicina che spiegano con chiarezza quali vantaggi si possano ottenere con la pratica costante di questo sport. Ampio spazio trovano anche importanti testimonianze ed esperienze di sportivi e manager che mostrano come la camminata con i bastoncini possa avere una moltitudine di varianti e possa quindi essere proposta in ambiti molto diversi tra loro. Non manca infine lo spazio dedicato alla filosofia del cammino che vede il Nordic Walking come un percorso interiore che – passo dopo passo e lontani dal caos della quotidianità – ci trasporta nelle emozioni e ci fa tornare ad essere sognatori.

Alla fine degli anni '90 un ristretto gruppo di sciatori si lanciò per gioco in una grande sfida: esplorare senza limiti le possibilità dello sci e utilizzare nuovi terreni di gioco, senza l'affanno della competizione. A partire da quel giorno, quello che doveva essere solo un semplice esperimento divenne l'avanguardia tecnica del freestyle. Era nata la cosiddetta New School, un movimento capace di cambiare irreversibilmente la storia dello sci. Un salto, una ringhiera, un bidone, tutto può essere sciabile per chi pratica il freeski. Libertà espressiva e stile sono le componenti principali di questo giovane sport che negli ultimi anni ha riscosso un enorme successo in tutto il mondo. Dalla storia alle attrezzature, dagli snowpark agli sport propeduciti, un viaggio all'interno di questo spettacolare mondo a cura di veri e propri professionisti, con la spiegazione illustrata delle varie evoluzioni divise per livello.

Triathlon

Manutenzione – Meccanica – Elettronica – Materiali – Messa a punto

Ciaspole

GPS. Global positioning system

Ecopsicologia

Benessere ed emozioni della camminata coi bastoncini

Il volume ha un approccio molto pratico e visuale, con numerosi immagini, tabelle e fotografie che illustrano gli esercizi fondamentali per la tecnica e la preparazione fisica e mentale che ogni runner dovrebbe intraprendere. Al suo interno sono riportati programmi completi di allenamento per passare dall'inattività assoluta fino al raggiungimento di obiettivi come correre una mezza maratona senza rischi. Nella seconda parte sono presenti utili consigli sulla nutrizione e salute e la prevenzione, con una descrizione delle patologie per le quale la corsa ha un approccio terapeutico. La prefazione al testo è stata scritta da Pietro Trabucchi, psicologo che si occupa da sempre di prestazione sportiva, in particolare di discipline di resistenza.

Orienteering. Elementi di orientamento e topografia per escursioni, alpinismo, trekking, survival, soft air e corsa d'orientamentoOrienteering. Elementi di orientamento e topografia per escursioni, alpinismo, trekking, survival, soft air e corsa d'orientamento0rienteering. Elementi di orientamento e topografia per escursioni, alpinismo, trekkingHoepli EditoreElementi di orientamentoMaggioli EditoreIn forma camminando for dummiesHOEPLI EDITORE

Analyses by author, title and key word of books published in Italy.

Tecniche di guida off-road

Arrampicata sportiva

Forza, rapidità, flessibilità, resistenza e coordinazione

Nordic walking

Orienteering. Elementi di orientamento e topografia per escursioni, alpinismo, trekking, survival, soft air e corsa d'orientamento. Con CD-ROM

Guida con i migliori itinerari in italia e nel mondo

Il triathlon, sport giovane nato nel 1978 alle isole Hawaii, in soli tre decenni si è evoluto e da prova estrema è diventato uno sport molto popolare con distanze molto più corte e accessibili a tutti. Dai Giochi Olimpici di Sydney fa parte del programma olimpico nella sua versione classica di 1,5 km a nuoto, 40 km di ciclismo e 10 km di corsa. Il triathlon è uno sport adatto ad ogni età, basta essere capaci di nuotare, di guidare una bicicletta e di correre, non importa quanto forte perché al traguardo si aspettano tutti e si festeggiano anche gli ultimi. Per i bambini è un'ottima scusa per stare all'aria aperta e giocare con i coetanei, per gli adulti un modo nuovo e salutare di impiegare il tempo libero. Il triathlon è anche uno stile di vita perché insegna a mettersi in gioco ogni giorno ponendosi sempre nuovi obiettivi e a organizzarsi al meglio per riuscire a conquistarli. Questo libro ha l'intento di guidare gli aspiranti triatleti verso la loro prima gara, con tanti consigli sulla scelta dei mezzi e dei materiali e su come allenarsi al meglio senza il timore di dover affrontare in una volta sola tre sport tanto diversi tra loro.

IL MANUALE DESCRIVE LE VARIE U.A.-O.S.A. - O.G.F. - O.F. - E TANTI PROGETTI DISTINTI PER CLASSI E MATERIE NELLA SCUOLA PRIMARIA DEL 2010

Il movimento umano si basa su fondamenti fisiologici, biomeccanici e genetici ben precisi che derivano in maniera spontanea e istintiva attraverso meccanismi riflessi automatici, che il bambino possiede sin dalla nascita. Successivamente, a seguito di stimolazioni sensoriali, il movimento da riflesso diviene sempre più volontario, assimilando nuovi schemi motori. Lo sviluppo psico-fisico di un individuo inizia sin dai primi secondi di vita, anzi, dal concepimento, e prosegue per tutta la vita. Gli schemi motori sono quindi il primo apprendimento motorio che l'individuo possiede dalla nascita. Forza, rapidità, flessibilità, resistenza e coordinazione rappresentano la sintesi di tutto il bagaglio motorio utile all'uomo, quindi funzionale alla sua esistenza. Questo libro si fonda su una formula magica: sviluppare, allenare e riallenare gli schemi motori attraverso esercizi base, efficaci proprio perché funzionali al mantenimento di una buona salute e a prestazioni sportive elevate.

Fuoristrada

Freeski

L'Informazione bibliografica

sogni e bisogni dell'altro mondo

Il coordinatore nell'orto ovvero la gestione del personale secondo natura, ovvero chi semina raccoglie

Ciaspole. Vivere la montagna d'inverno con le racchette da neve

Vi è mai capitato di percepire un grande rischio o di sentirvi in pericolo? Siete mai stati bloccati dal panico per qualcosa che vi è successo? Vi siete mai trovati in situazioni di grande confusione e avete rischiato di perdere il controllo? Il mental survival serve a capire quali sono i meccanismi dietro a questi fenomeni e come imparare a fronteggiarli. Testo di riferimento per la psicologia della sopravvivenza individuale e di gruppo, in qualsiasi ambito ci si trovi, questo manuale si ispira e sintetizza i più accreditati studi internazionali che spaziano dalla neurobiologia alle dinamiche della folla. Scritto in forma chiara e accessibile, permette di capire quali sono i meccanismi che scattano dentro di noi in una situazione di pericolo e come imparare a gestirli efficacemente, anche e soprattutto nella loro – troppo spesso sottovalutata – quotidianità . Con interviste e contributi in esclusiva di Alex Zanardi, Cody Lundin, Marco Confortola, Alex Bellini, Les Stroud, Mykel Hawke e tanti altri atleti, grandi esempi di resilienza e survivor d ' eccezione.

Il fascicolo è dedicato interamente agli Atti del I forum sulla ricerca archeologica in Friuli Venezia Giulia; in questo numero infatti sono pubblicati gli interventi del Forum tenutosi ad Aquileia nel 2011, i cui argomenti spaziano dai progetti di ricerca, sia dell ' Universit à che della Soprintendenza, ai progetti di attivit à museali e di gruppi archeologici. Sono riportate anche notizie preliminari di ricerche archeologiche in corso.

In forma camminando for dummies

Istruzioni di sopravvivenza individuale e di gruppo

Dalla teoria alle buone pratiche

Empowerment e orientamento di genere nella scienza. Dalla teoria alle buone pratiche

Bibliografia nazionale italiana

La bicicletta da corsa