

L'importanza DELLO SPORT



COSA FAREMO?

TIPO DI ATTIVITÀ	TEMPI
PRESENTAZIONE ED ACCOGLIENZA	10 MIN
FISSAGGIO REGOLE	10/15 MIN
DOMANDE A CANESTRO	20/25 MIN
ESPOSIZIONE	25 MIN
CONCLUSIONE	30 MIN

CRISI SIAMMO?

CRISI SIAMMO?

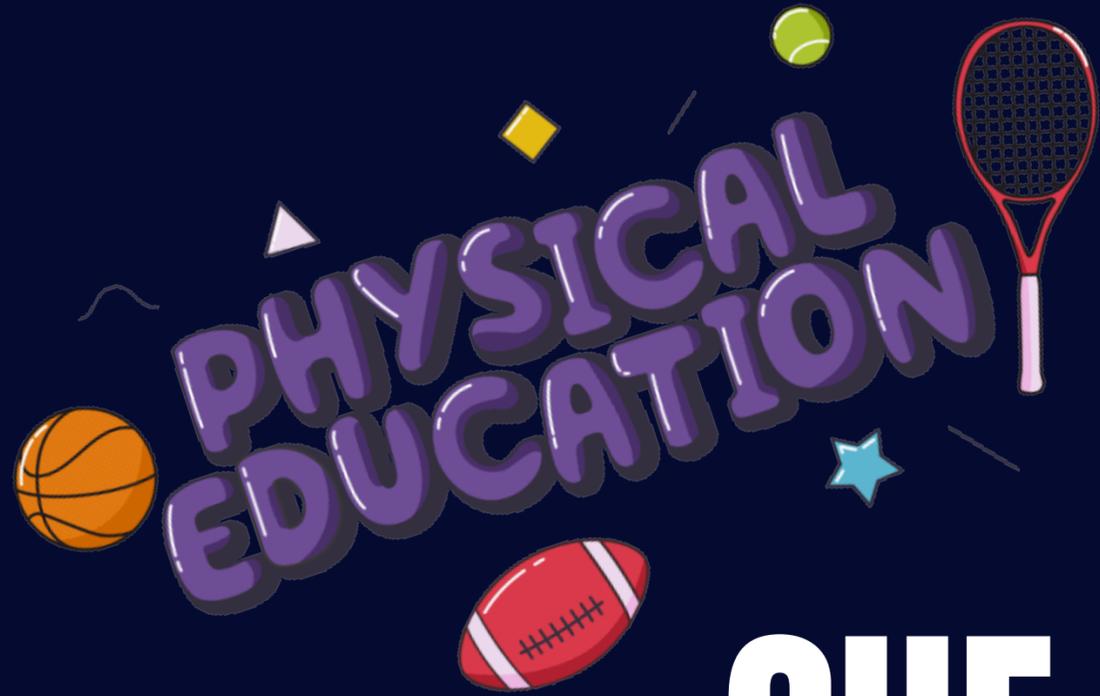
CRISI SIAMMO?

CRISI SIAMMO?

CRISI SIAMMO?

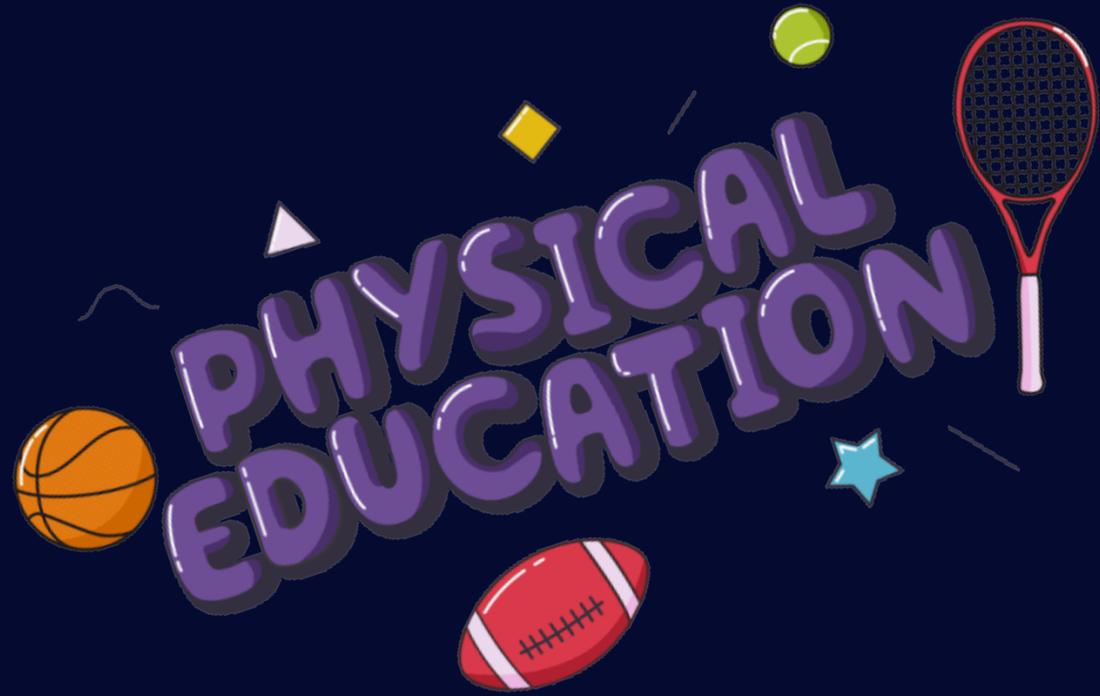
CONTRATTO DI CLASSE





CHE COSA È LA PEER EDUCATION?





LA PEER EDUCATION È UN METODO EDUCATIVO IN CUI UN GRUPPO DI PARI SI CONFRONTA CON ALTRI STUDENTI SULLA TEMATICA DEL BENESSERE PERSONALE IN UN CLIMA NON GIUDICANTE CON MODALITÀ DINAMICHE





DOMANDE A CANESTRO

OBIETTIVI

CHIARIRE
L' IMPORTANZA
DELLO SPORT

PROMUOVERE UNO
STILE DI VITA SANO

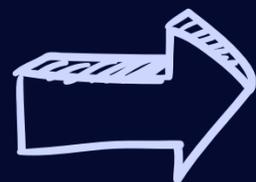
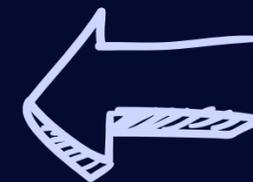
FORNIRE METODI
ALTERNATIVI PER
SVOLGERE ATTIVITÀ
FISICA

I BENEFICI DELLO SPORT SUL FISICO



CONTROLLO DEL PESO

RAFFORZAMENTO MUSCOLARE E OSSEO

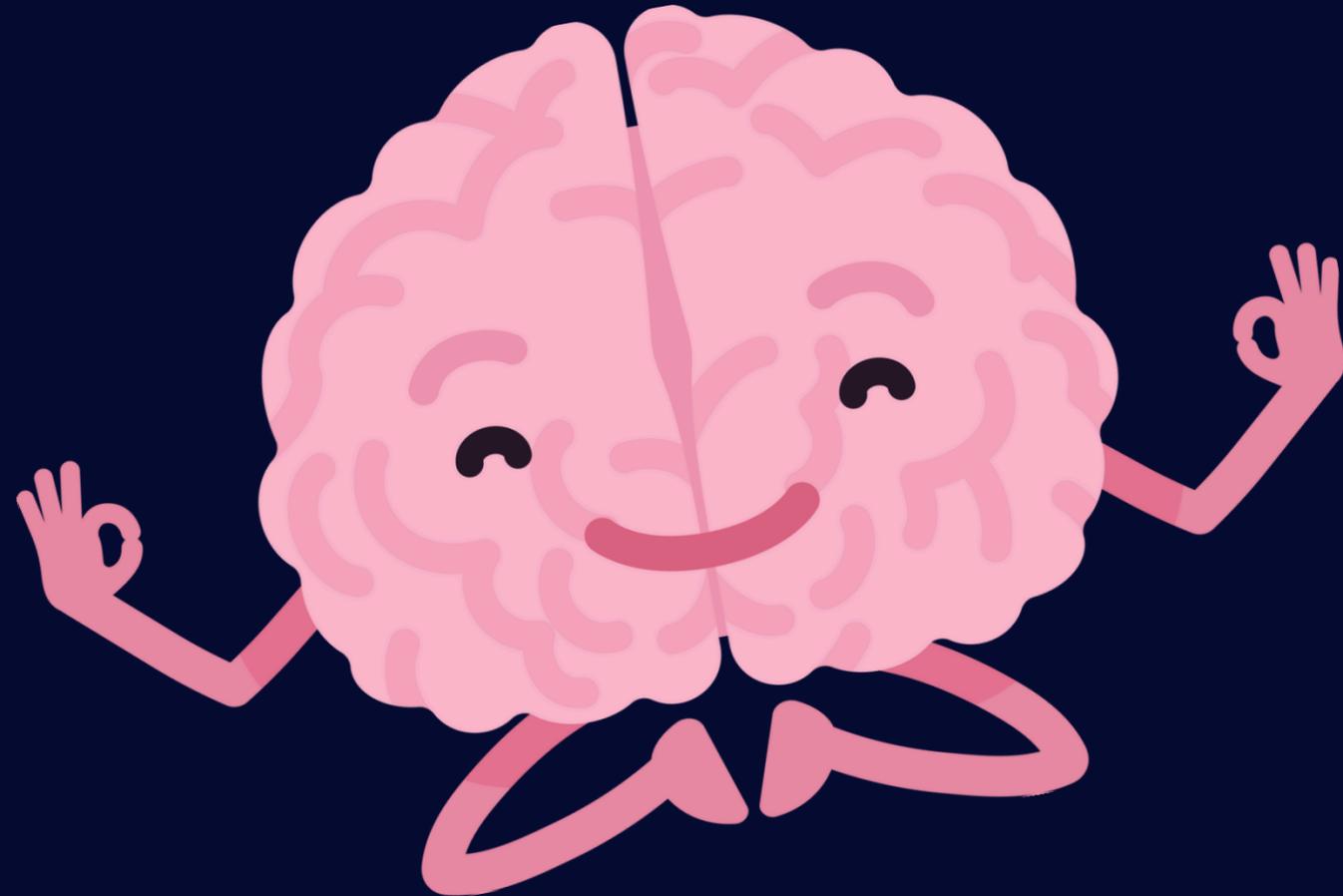


RAFFORZAMENTO DEL SISTEMA IMMUNITARIO

I BENEFICI DELLO SPORT SULLA MENTE



MIGLIORAMENTO DELLE CAPACITÀ COGNITIVE



SOCIALIZZAZIONE E ABILITÀ SOCIALI



LE LINEE GUIDA DELL'OMS

(organizzazione mondiale della sanità)

BAMBINI E ADOLESCENTI



ALMENO UN'ORA AL GIORNO DI
ATTIVITÀ FISICA

→ **QUALSIASI SPORT**

ADULTI



DA 150 A 300 MINUTI DI ATTIVITÀ
FISICA AEROBICA A SETTIMANA

→ **CORSA, NUOTO**

OVER 65



CONTINUARE A SVOLGERE ATTIVITÀ
FISICA AEROBICA

→ **CAMMINATA VELOCE**



SCUOLA IN MOVIMENTO

L'ATTIVITÀ MOTORIA A SCUOLA COME ELEMENTO FACILITA LO SVILUPPO COGNITIVO, EMOTIVO E SOCIALE DEGLI STUDENTI.

ALCUNI ESEMPI DI POSSIBILI ESERCIZI:



STRETCHING IN CLASSE



LA CAMPESTRE



PERCORSO AD OSTACOLI

QUESTIONARIO FINALE



Fine

**GRAZIE PER
L'ATTENZIONE**