

I BENEFICI DELLO SPORT

*Viola Locci, Bianca Simone, Rehan
Syed, Alessandro Peretti, Thomas
Cherubini, Almar Shabanllari*



ALIMENTAZIONE SPORTIVA

Per avere un'alimentazione sportiva corretta bisogna seguire una dieta.

Bisogna assumere:

- 1- Carboidrati per l'energia
- 2- Proteine per la crescita e il recupero muscolare
- 3- Grassi in quantità moderata
- 4- Frutta e verdura per vitamine e sali minerali
- 5- Idratazione costante durante la giornata
- 6- Pasti regolari senza saltare la colazione
- 7- Limitare zuccheri in eccesso



BENEFICI

AI RAGAZZI

lo sport è molto importante per i ragazzi perchè migliora la salute cardiovascolare, rafforza ossa e muscoli, aumenta l'autostima, riduce lo stress e migliora la concentrazione scolastica

BENEFICI MENTALI



I benefici mentali aiutano a sviluppare diverse qualità:

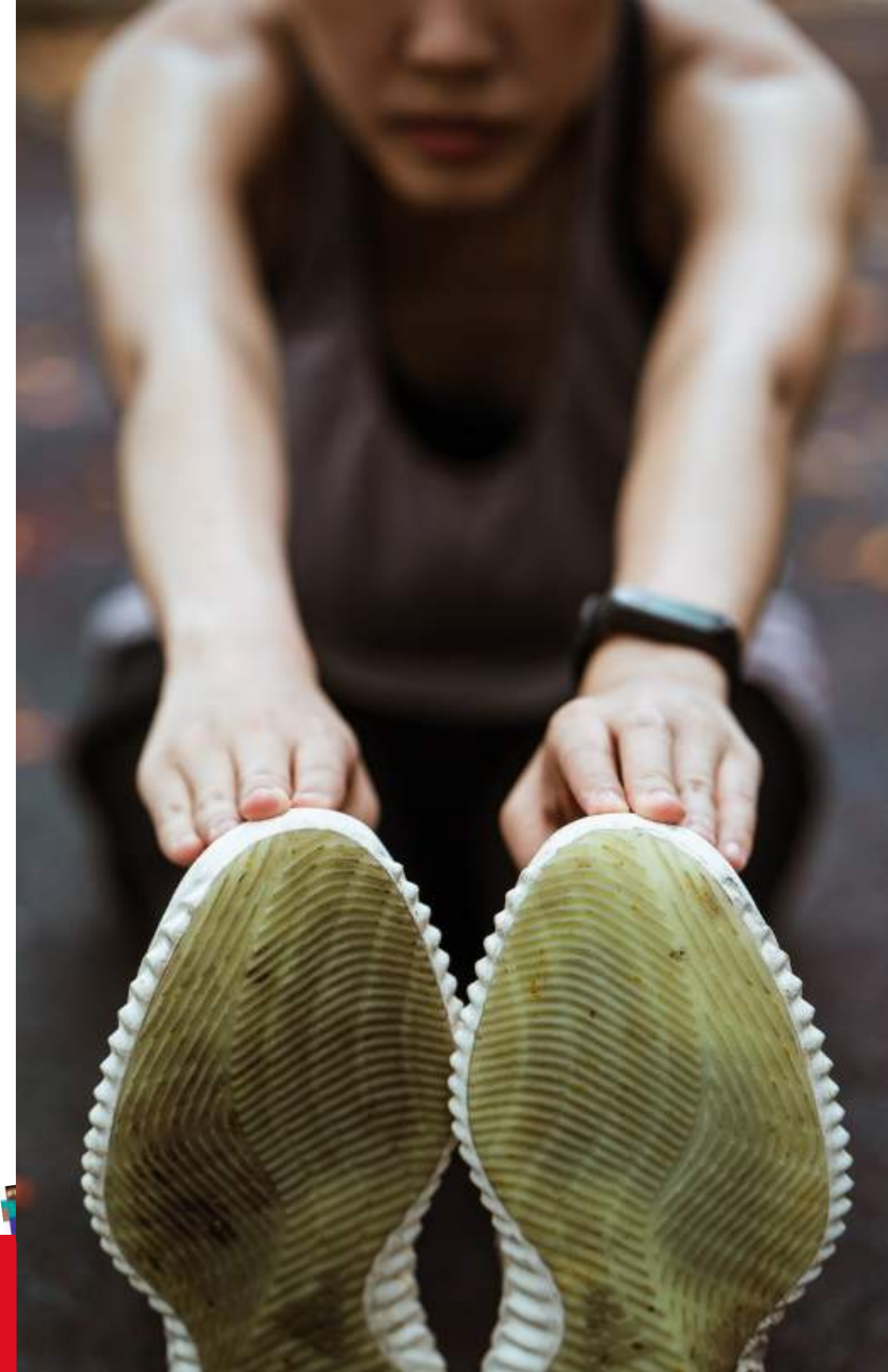
1. La concentrazione e la memoria
2. Aiutano a prevenire problemi come obesità o sedentarietà
3. Insegnano il rispetto e il lavoro di squadra
4. Sviluppano perseveranza e determinazione



SVILUPPO

FISICO

Lo sport aiuta a sviluppare il corpo fisico specificamente se viene praticato per bene, vengono rinforzati sia i muscoli sia le osse, migliora la coordinazione rendendo le azioni più precise, rafforza il cuore, mantiene un peso sano



SALUETE E PREVENZIONE

Lo sport è fondamentale per la crescita dei ragazzi perché migliora lo sviluppo del corpo e aiuta a mantenersi in salute. Inoltre, praticare sport è importante per la prevenzione, perché riduce il rischio di malattie legate alla sedentarietà come obesità e problemi cardiovascolari.

DISCIPLINA

- Rispetto delle regole del gioco.
- Rispetto dell'allenatore e dei compagni.
- Costanza negli allenamenti.
- Impegno e determinazione anche nelle difficoltà.
- Puntualità e rispetto degli orari.
- comportamento corretto.
- Capacità di organizzare tempo tra sport e scuola.
- Rispetto degli altri e fair play.
- Dieta sana.



SPORT E SCUOLA

- Grazie allo sport aumenti la concentrazione e l'attenzione a scuola
- Lo sport stimola la memoria e la capacità di studio
- Lo sport aiuta a ottenere risultati scolastici migliori
- Riduce lo stress legato a compiti e verifiche



SOCIALIZZAZIONE

Lo sport aiuta a creare rapporti con nuove persone ti aiuta anche a:

- Creare amicizie nuove
- A collaborare con le amicizie
- Migliorare la comunicazione
- Sviluppare il lavoro di squadra
- Condividere esperienze e obiettivi comuni
- Imparare il rispetto reciproco
- Ridurre la timidezza e migliorare le relazioni sociali

A blurred background image of a soccer field at dusk. Several players in red and white uniforms are visible, some in motion. A soccer ball is in the foreground, slightly out of focus. The word "GRAZIE" is overlaid in large white letters.

GRAZIE

***Viola Locci, Bianca Simone, Rehan
Syed, Alessandro Peretti, Thomas
Cherubini, Almar Shabanllari***