

STUDIO E SPORT

EDUCAZIONE CIVICA ALLA CITTADINANZA



I BENEFICI DELLO SPORT

ATTIVITÀ FISICA



diminuisce lo **stress**



elimina l'**ansia**



aiuta a **dormire**
meglio



aiuta la **cura** delle
patologie mentali



aiuta la **salute**
psicofisica/capacità
psicofisiche



attenua i sintomi
della **depressione**



scarica **tossine** e
pensieri negativi

I BENEFICI DELLO SPORT



ESERCIZIO AEROBICO

MIGLIORA L'UMORE

AIUTA LA CIRCOLAZIONE

ATTIVITÀ REGOLARE

DIMINUISCE CASI DI
RICADUTA



I BENEFICI DELLO SPORT

LE ENDORFINE

molecole liberate dal cervello durante l'attività fisica che procurano una sensazione di benessere e felicità



EFFETTI ANTALGICI

EFFETTI ANSIOLITICI

EFFETTI ANTI-STANCHEZZA

COME LO SPORT AIUTA LO STUDIO E LA MENTE

STUDIO SCIENTIFICO

2.000 ragazzi coinvolti in una corsa di 1 chilometro e mezzo

successivamente sottoposti ad alcuni test di intelligenza

meno tempo nella corsa
più allenamento
risultati migliori nei test 🎉

più tempo nella corsa
meno allenamento
scarsi risultati nei test 😞



COME LO SPORT AIUTA LO STUDIO E LA MENTE

AGILITÀ FISICA = AGILITÀ MENTALE
“Mens sana in corpore sano”

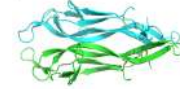
più circolazione sanguigna nel cervello



tessuto cerebrale più attivo e nutrito e maggiore numero di neuroni funzionanti



liberazione di un fattore di crescita nervoso nel cervello



crescita di cellule nervose e apprendimento di nuove abilità e informazioni

QUALI SPORT DANNO BENEFICI ALLO STUDIO

**SPORT DI
SQUADRA**

**SPORT
ACQUATICI**

**AEROBICA E
STRETCHING**

**SPORT
INDIVIDUALI**

QUALI SPORT DANNO BENEFICI ALLO STUDIO

- SPORT DI SQUADRA** → sono una soluzione ideale
→ richiedono una continua interazione con gli altri
→ meglio se prevedono l'utilizzo della palla



Basket



Calcio



Pallavolo



Pallamano



Rugby

QUALI SPORT DANNO BENEFICI ALLO STUDIO

AEROBICA E STRETCHING → attività che aiutano a sciogliere e rilassare i muscoli
→ aumenta la concentrazione e il rendimento nello studio



Karate



Scherma



Judo

QUALI SPORT DANNO BENEFICI ALLO STUDIO

SPORT INDIVIDUALI → utili per migliorare la concentrazione e staccare la spina
→ poco funzionali per allenare la parte cognitiva del cervello



corsa



nuoto

QUALI SPORT DANNO BENEFICI ALLO STUDIO

- SPORT ACQUATICI** → favoriscono il rilassamento del corpo facendolo
- fanno lavorare il corpo molto più intensamente di quello che sembra
 - la resistenza dell'acqua aumenta il lavoro del cuore e dei muscoli

Esci dall'acqua con i muscoli rilassati e la testa sgombra di pensieri grazie alla maggiore produzione di serotonina



QUANDO LO SPORT NON DA BENEFICI ALLO STUDIO

EVITARE SPORT TROPPO
INTENSI



EVITARE SPORT TROPPO
FATICOSI

qualunque attività fatta male, fa male!

SPORT PRIMA DI SCUOLA

SPORT DI PRIMO MATTINO

1

NON CAMBIARE IDEA nel corso della giornata
si elimina il pensiero di esercitarsi



2

PIÙ MOTIVAZIONE E PIÙ ENERGIA
ideale per le persone che faticano a “carburare” al mattino



3

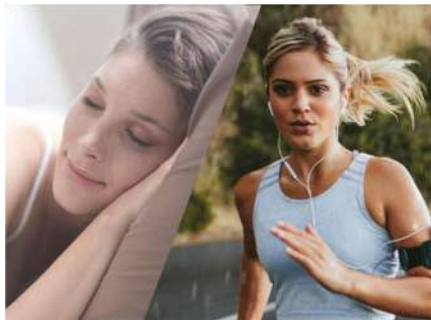
ATTENUARE LE VOGLIE E NON ESAGERARE COL CIBO
Bruciare più calorie dai grassi

4

consigliate quasi tutte le attività **TRANNE QUELLE INTENSE**
attività che non portano un aumento eccessivo dei cosiddetti DOMS

SPORT PRIMA DI SCUOLA

ORGANIZZAZIONE



STEP

- *PROGRAMMA LE ORE DI SONNO E ORGANIZZA LA MATTINA*
 - *PREPARA LO ZAINO E I VESTITI*
- *RISPETTA LE TEMPISTICHE E LA ROUTINE CHE HAI PROGRAMMATO*
 - *FAI COLAZIONE DOPO L'ALLENAMENTO*

NON HAI TEMPO?



FAI MOVIMENTO NEL TRAGITTO VERSO SCUOLA



SPORT PRIMA DI SCUOLA

AI TEMPI DEL CORONAVIRUS



→ **ABBIAMO PIÙ TEMPO LA MATTINA PER POTERCI ALLENARE**



**DIFESA
IMMUNITARIE**



SPORT PRIMA DI SCUOLA

EVENTO REALE



il rendimento a scuola dei bambini migliora quando viene eseguita dell'attività fisica al mattino



prima di scuola 15 minuti di giochi di movimento nel giardino



risvegliando il corpo e la mente

**STRUMENTO PER FAVORIRE L'APPRENDIMENTO E LA
CONCENTRAZIONE IN CLASSE**

ESPERIENZA PERSONALE

Lo sport è fondamentale per tutte le persone, di ogni età, ma principalmente per i giovani poiché impegna il fisico, la mente e crea rapporti con gli altri.

GIOCARE A CALCIO = MENTE PIÙ LIBERA = STUDIARE MEGLIO

più autostima e più determinazione
accettazione della sconfitta
superare ostacoli e difficoltà
sentirsi più sicuro facendo parte di un gruppo
divertirsi ma rispettare le regole



MICHELE

SITOGRAFIA

JOSUE' - *RESPONSABILE SITOGRAFIA*

<https://campobasso.unicusano.it/universita/benefici-dello-sport-per-lo-studio/> o

ILARIA - *AIUTO COORDINATORE*

<https://www.saperesalute.it/studio-e-sport-vanno-daccordo>

<https://www.championstouch.it/studio-e-sport-la-combinazione-perfetta/>

CHANTAL - *RESPONSABILE DELLA PRESENTAZIONE*

<https://www.melarossa.it/fitness/sport-benessere/quale-sport-fare-per-combattere-ansia/>

https://www.epicentro.iss.it/attivita_fisica/bambini-Adolescenti

<https://bari.unicusano.it/studiare-a-bari/quali-sport-fare-quando-si-studia/>

FRANCESCA - *COORDINATORE*

<https://www.modenatoday.it/eventi/cultura/ginnastica-prima-lezioni-scuole-modena-2017.htm>

<https://www.adidas.it/blog/532859>

<https://it.lavozdeecuador.com/articles/sports-and-fitness/how-to-exercise-in-the-morning-before-school.html>

<https://www.vanityfair.it/mybusiness/news-mybusiness/2019/10/04/attivita-fisica-prima-del-lavoro>

MICHELE - *CONTROLLORE DEI COMPITI SVOLTI*