

A DAY OF SPORTS



BENEFICI DELLO SPORT SULLA MENTE E SUL CORPO

Prevenzione e riduzione di fattori a rischio:

- Malattie cardiovascolari, ipertensione arteriosa.
- Diabete (non produce l'insulina un ormone che non fa passare lo zucchero) crea problemi alla circolazione, vista ecc.
- Obesità (si può combattere con attività fisiche e diete).
- Osteoporosi (soprattutto nelle donne in menopausa, con la mancanza di alcuni ormoni, non avviene la calcificazione delle ossa).

Sviluppo delle capacità fisiche:

- L'equilibrio e la coordinazione.
- La mobilità articolare e la densità ossea.
- La capacità aerobica e la resistenza.
- Il metabolismo lipidico e glucidico.

PRINCIPALI BENEFICI DELL'ATTIVITA' FISICA



Benefici dell'Educazione fisica, dell'attività fisica e dello sport in ambito scolastico

