PROGRAMMA 4LDS A.S. 2025/2026

Docente: Andrea Stefano Bonino

TEORIA:

- Primo soccorso: manovre salva vita, Heimlich, RCP. Traumi e ferite minori.
- Doping: visione del documentario “Davvero vincono i migliori?”, video su smercio e uso di steroidi nelle palestre, doping estetico.
- Inclusione nello sport, visione del docufilm “We all play”
- Difesa personale, descalation e aggressività, difesa personale al femminile, prevenzione e sicurezza sociale
- Diritto dello sport

PRATICA:

- Arti circensi: acrobatica a terra
- Pallavolo
- Pallacanestro
- Dodgeball
- Unihockey
- Calcio a 5 e a 11
- Pallamano
- Test motori
- Ultimate frisbee

POTENZIAMENTO SPORTIVO

- Beach volley
- Softball
- Difesa personale
- Psicologia dello sport
- Incontro con l’atleta olimpico Martina Valcepina