

ISTITUTO COMPRENSIVO

“LUIGI CAPUANA”

MINEO

A. S. 2017- 2018

PROGETTO SALUTE

IL NOSTRO CORPO IN MOVIMENTO”

*La postura racconta la nostra storia,
poiché la vita forma e deforma
la postura rappresenta
il vissuto corporeo e psichico
di un individuo.
Prof Raggi.*

PREMESSA

Il nostro corpo è come un meraviglioso meccanismo, “costruito” apposta per muoversi non usarlo è un vero spreco, come lasciare una macchina da corsa a impolverarsi in garage, fino a farla arrugginire e trasformarla in un rottame.

Lo scheletro è un vero capolavoro di ingegneria: forte e flessibile, sostiene tutto il peso del nostro corpo e al tempo stesso ci consente di muoverci liberamente.

Questo accade perché le ossa che lo compongono sono estremamente leggere, la loro struttura è spugnosa all'interno e compatta in superficie. Così possono proteggere nervi, vasi sanguigni, cervello, cuore, polmoni e il midollo osseo che vi scorre all'interno.

Certo, è importante che rimangano sempre robuste e flessibili. Se ciò non accade, è possibile che siano affette da una malattia piuttosto dolorosa.

L'attenzione posturale, l'equilibrio muscolare e la pratica quotidiana di una corretta attività fisica sono alla base della conservazione e dell'efficienza del nostro corpo e della nostra mente.

FINALITÀ

Intraprendere un viaggio straordinario alla scoperta delle strutture ossee
Far conoscere e sapere che:

- Lo studio dello scheletro umano, ci fa capire come la colonna vertebrale è strutturata;

- La sua forma naturale comprende delle curve fisiologiche (due lordosi e due cifosi) che si notano facilmente all'osservazione;
- Le vertebre, che compongono la colonna stessa, mantengono la loro forma e la loro equidistanza una dall'altra, proprio quando la colonna mantiene le sue curve naturali;
- L'accentuazione o la perdita delle suddette curve, porta ad una sofferenza della colonna poiché i dischi intervertebrali che proteggono dall'usura e dalla compressione, le vertebre possono subire spinte o cambiamenti di posizione, diminuendo la loro funzione protettiva;
- Alcune deformazioni possono poi creare dolore se provocano compressione sulle radici dei nervi, che si dipartono proprio dalle vertebre;

Questa osservazione ci fa riflettere quando assumiamo, specialmente se per lungo tempo, delle posture non corrette.

ORGANICITA' E COERENZA CON IL P.T.O.F. D'ISTITUTO

Il presente progetto concorre pienamente al raggiungimento della finalità prioritaria che il PTOF dell'I.C. di Mineo si è prefisso.

ATTIVITA'

- Guidare gli allievi a riconoscere le parti studiate;
- Fargli riconoscere la funzione degli organi;
- Usare le immagini e le tavole anatomiche per esercizi in classe;
- Sollecitare gli alunni alla osservazione degli stimoli sensoriali; esprimere le sensazioni;
- Cercare le parole sul dizionario e scriverle;
- Compilazione di schede;
- Letture - Ricerche – Disegni.

METODI E MEZZI

- Lezione frontale
- Lavori di gruppo
- Ricerche, proiezioni di filmati,
- Cartelloni
- Drammatizzazione
- Canti

VERIFICHE

Le verifiche saranno attuate puntando sulla validità del progetto stesso, sulla sua effettiva attuazione e sull'efficacia di coinvolgimento e partecipazione.

Presentazione dei lavori prodotti dai bambini.

INDICATORI DI VALUTAZIONE

Riflessione sulle abitudini di vita

Sport o attività fisica.

Riconoscimento del rapporto alimentazione – benessere - relazione personale.

OBIETTIVI DA RAGGIUNGERE

- Prendere coscienza del sé corporeo;
- Comprendere l'importanza dello scheletro;
- Capire la flessibilità della colonna vertebrale;
- Mantenere sano il proprio apparato scheletrico;
- Conoscere le funzioni delle ossa;
- Osservare la loro colonna vertebrale;
- Conoscere le posizioni corrette e scorrette;
- Mantenere posture adeguate davanti a computer, televisione ...
- Osservare il bambino come si siede, legge, scrive, mangia, cammina, gioca;
- Dieta corretta e tanta attività fisica;
- Effettuare controlli della colonna del bambino fino all'età di 12-13 anni.

DURATA

Anno Scolastico 2017- 2018

ALUNNI COINVOLTI

I bambini di 5 anni della Scuola dell'Infanzia;
Gli alunni delle classi di Scuola Primaria,
Classi prime della Scuola Secondaria di 1° grado.

DOCENTI COINVOLTI

Docenti di scuola dell'Infanzia e primaria.

SOGGETTI ESTERNI COINVOLTI

Docenti - Medici – Ortopedico.

DOCENTE REFERENTE

Ins.te **Angela Agrippina Testa**