

“From Science to Action” Laboratori esperienziali

Il progetto prevede di attivare laboratori esperienziali che inducano i giovani ad una maggior consapevolezza e conoscenza di sé, fornendo adeguate competenze sulle principali funzioni del proprio “patrimonio corporeo”, orientando tali competenze verso un percorso di tutela della salute attraverso l’assunzione di un corretto stile di vita.

Il percorso esperienziale dei laboratori si propone di educare ad una maggiore competenza, consapevolezza e riflessione sulla gestione del “proprio patrimonio personale”, comprendendone i significati e valorizzando, in tal senso, il rispetto di sé e il valore dell’altrui.

La conoscenza delle più elementari funzioni fisiologiche che regolano la propria salute, richiede un processo educativo che porta ad un empowerment personale.

Obiettivo del progetto è quindi fornire gli strumenti necessari per conoscere gli aspetti principali di ciascuna funzione presa in esame e di dare le corrette informazioni sul come mantenerla in una buona salute.

Durante i laboratori, inoltre, verranno eseguiti esercizi inerenti alle specifiche competenze acquisite, che potranno essere proposti agli alunni, durante brevi momenti di pausa didattica (pause EDU-attive), in aula o all’aperto.

Modalità: ogni laboratorio sarà svolto in aula programmando due lezioni della durata di 2 ore per ogni esperienza selezionata. Nelle lezioni verranno utilizzati semplici modelli, video, disegni e verranno insegnati esercizi da fare in classe. Gli allievi porteranno le competenze acquisite nel proprio contesto familiare dando ai genitori consigli su quanto appreso.

Verranno consegnate le schede di ciascuna lezione in formato elettronico. Ai docenti che aderiranno verrà richiesto di favorire, nelle ore curricolari, momenti di attività fisica con gli esercizi appresi durante le lezioni con gli esperti.

E’ possibile opzionare tutti i laboratori o selezionarne uno o più in base alla propria programmazione didattica.

- LAB 1- Tutto quello che devi sapere sulla Corretta Postura: cenni di anatomia, cos’è la postura e quali semplici esercizi e comportamenti ti possono aiutare a migliorarla.
- LAB 2- Il Cuore un amico da rispettare e trattare bene: come funziona, cosa fare per mantenerlo in forma, come puoi salvare il cuore di una persona.
- LAB 3- Respiro quindi vivo, parlo, mi rilasso e rispetto l’ambiente: i segreti della respirazione, della fonazione, della calma...
- LAB 4- il Cervello in azione.. come faccio a muovere il dito? Ogni gesto che facciamo è una meraviglia... scopriamo perché!
- LAB 5- Cibo per la mente: che fine ha fatto il panino? Brevi spunti per sani spuntini.

Rivolto a: classi delle scuole secondaria di I° grado

Condotta da: Laureati in scienze motorie, medici dello Sport

Data e orario: calendario da concordare con scuole e insegnanti

Sede: presso le scuole

Info e iscrizioni: verranno attivati un numero limitato di laboratori sul territorio, si darà la precedenza in base alla data di prenotazione ai seguenti contatti:

info.leafasd@gmail.com - tel. 335 6910173