

“From Science to Action”

Il progetto intende inserire durante brevi momenti di pausa didattica, laboratori esperienziali di attività fisica integrati da una parte teorica interattiva, al fine di dare agli studenti, le principali competenze sulle spettacolari funzioni corporee, mettendole in relazione con i comportamenti idonei per la salute.

Obiettivo è infatti rendere consapevoli gli allievi delle meravigliose funzioni del proprio patrimonio corporeo e dare competenze sulle corrette possibilità di mantenerlo in salute attraverso l'attività fisica e corretti stili di vita.

L'idea guida parte dal presupposto che una insufficiente conoscenza delle più elementari funzioni fisiologiche che regolano la propria salute, richieda un processo educativo che porti ad un empowerment personale anche in questo ambito: il conoscersi o meglio ancora il conoscersi attraverso azioni pratiche, è certamente molto meglio del non conoscersi in ambito preventivo al fine di indurre una maggiore consapevolezza, competenza e riflessione sul come mantenere in salute il proprio “patrimonio personale”, comprendendone in modalità teorico-pratica i significati, facilita il rispetto di sé e il valore dell'altrui.

Le lezioni si svolgono in aula o all'aperto, durante le pause attive e prevedono le seguenti esperienze:

- 1- Tutto quello che devi sapere sulla Corretta Postura
- 2- Il Cuore un amico da rispettare e trattare bene
- 3-... Respiro quindi vivo, parlo, mi rilasso e rispetto l'ambiente
- 4 - il Cervello in azione.. che spettacolo!

Ogni Lab verrà proposto in una lezione mensile della durata di almeno 1 ora e sarà svolto in aula.

I docenti che aderiranno si impegnano a favorire nelle ore curricolari, momenti quotidiani di attività fisica con gli esercizi appresi durante le lezioni con gli esperti.

Rivolto a: biennio delle scuole secondarie di II° grado

Condotta da: professionisti dell' UOSD Medicina dello Sport e Promozione Attività Fisica dell'Ausl di Bologna

Modalità: momenti formativi e laboratori esperienziali

Data e orario: calendario da concordare con scuole e insegnanti

Sede: presso le scuole

Info e iscrizioni: ai seguenti contatti: info.leafasd@gmail.com - tel. 335 6910173