

PROGETTI EDUCATIVI A.S. 2019 / 2020

SCHEDA PROGETTO

IUPLAteen

In equilibrio con OBLO *The Original Motion Wheel*

Oggetto: I Corsi IUPLAteen sono rivolti agli alunni delle scuole medie

Perché allenare l'equilibrio con OBLO The Original Motion Wheel fa bene

- Allenare l'equilibrio con OBLO migliora i **riflessi**, perché **rinforza le articolazioni** e **tonifica l'intera muscolatura**.

- L'allenamento dell'equilibrio con OBLO aiuta a mantenere la **giusta postura**, perché stimola il **sistema nervoso** a stabilire la postura ottimale sia in **allenamento** che nella **vita quotidiana**.

- L'allenamento dell'equilibrio con OBLO **previene** le contratture muscolari, perché **rilassa i muscoli** e ne migliora l'**elasticità** attraverso l'**allungamento dinamico**.

Obiettivi

1. Accompagnare gli adolescenti a risvegliare al meglio la loro **intelligenza cinetica** già presente attraverso un percorso pratico e dinamico di **conoscenza** del corpo umano, i suoi **limiti** e le sue **potenzialità**, e favorendo così la fiducia in se stessi.
2. Favorire negli adolescenti la consapevolezza di un uso **responsabile** e **consapevole** del proprio corpo, migliorare l'**equilibrio**, la **coordinazione**, i **riflessi** motori e le capacità di **attenzione** muovendosi insieme agli altri.
3. **Prevenire** e contrastare le **abitudini ad alto rischio** e gli irrigidimenti posturali che molto velocemente si cristallizzano nella crescita e che rappresentano spesso fonti di disequilibrio e dolori corporei che non di rado conducono anche a disagi psicologici.
4. Stimolare la **capacità di attenzione** che permette agli adolescenti di eseguire un qualsiasi movimento, compito o funzione in modo **efficace** e **socialmente rispettoso**, collaborando con gli altri con sicurezza e serenità.

Manuela Martella

Insegnante e formatrice IUPLAteen Balance Training

Membro attivo dell'ASIRN, Axis Syllabus International Research Network, fondato da Frey Faust e danzatrice contemporanea. Collaboro con fisioterapisti, istruttori e ricercatori per offrire un insegnamento aggiornato e attento alle esigenze degli adolescenti.

PROGETTI PER SCUOLE SECONDARIE DI 1° GRADO :

- Non perdere la..bussola (Orienteering) .
- Natural – mente

Educare ad apprendere all'aria aperta restituisce le attitudini innate del bambino: fantasia, creatività, immaginazione, che purtroppo sono spesso imprigionate da rigidi schemi in cui tutto ruota intorno all'aspetto cognitivo.

Il progetto pedagogico e didattico poggia su alcuni punti fondamentali:

- lo spazio esterno come aula didattica privilegiata;
- l'esperienza diretta come principio cardine della didattica;
- l'importanza sulle relazioni e sulle emozioni;
- il gioco come veicolo didattico privilegiato e come strumento comunicativo maggiormente usato.

Lavorare e giocare insieme, in uno spazio aperto, significa fare un passo in più perché lo stimolo arriva dall'ambiente, dai compagni e da un'insegnante che guida senza lavagna e pareti.

IUPLAteen

In equilibrio con OBLO *The Original Motion Wheel*

Obiettivi

PROGETTI EDUCATIVI A.S. 2019 / 2020
SCHEMA PROGETTO

5. Accompagnare gli adolescenti a risvegliare al meglio la loro **intelligenza cinetica** già presente attraverso un percorso pratico e dinamico di **conoscenza** del corpo umano, i suoi **limiti** e le sue **potenzialità**, e favorendo così la fiducia in sé stessi.
6. Favorire negli adolescenti la consapevolezza di un uso **responsabile** e **consapevole** del proprio corpo, migliorare l'**equilibrio**, la **coordinazione**, i **riflessi** motori e le capacità di **attenzione** muovendosi insieme agli altri.
7. **Prevenire** e contrastare le **abitudini ad alto rischio** e gli irrigidimenti posturali che molto velocemente si cristallizzano nella crescita e che rappresentano spesso fonti di disequilibrio e dolori corporei che non di rado conducono anche a disagi psicologici.
8. Stimolare la **capacità di attenzione** che permette agli adolescenti di eseguire un qualsiasi movimento, compito o funzione in modo **efficace** e **socialmente rispettoso**, collaborando con gli altri con sicurezza e serenità.

I laboratori di attività motoria proposti sono pensati per offrire un'attività fisica che adatta, modifica il programma, i compiti e/o l'ambiente, in modo che tutti possano partecipare pienamente tenendo in considerazione le esigenze specifiche degli alunni con disabilità e /o in situazione di disagio.

Obiettivi Generali :

- Sviluppare la conoscenza della propria emotività;
- Sviluppare la conoscenza e la padronanza del corpo;
- Vivere il piacere senso – motorio legato al movimento e al rapporto con gli oggetti;
- Mettersi in relazione con l'ambiente circostante;
- Sviluppare la capacità di esprimersi e di comunicare;
- Sviluppare l'organizzazione dello schema corporeo in relazione al tempo e allo spazio;
- Acquisire capacità espressive e creative;
- Scoprire le proprie e le altrui modalità comunicative;
- Sviluppare il rispetto e la condivisione di regole.

Area Affettivo Relazionale :

- Vivere il piacere del movimento;
- Acquisizione delle regole di base di comportamento in palestra;
- Collaborare in coppia o in gruppo in situazioni di gioco.

Area Cognitiva :

- Scoprire molteplici modalità di utilizzo degli oggetti o degli attrezzi proposti ;
- Costruire attrezzi di gioco;
- Trasformare in chiave simbolica gli oggetti convenzionali e non;
- Potenziare le competenze logico – matematiche e linguistiche attraverso un apprendimento creativo.

Area Motoria:

- Esercitare gli schemi motori di base;
- Percepire le differenze tra situazioni statiche – dinamiche;
- Acquisire una motricità globale;
- Esercitare la rapidità di risposta ad uno stimolo verbale o sonoro;
- Assumere le varie posizioni di base e passare facilmente da una all'altra in forma libera.

Contatti : Albanese Sabina 320.9760611

Referente Settore Infanzia