

Titolo: PROMOZIONE ED EDUCAZIONE A CORRETTI STILI DI VITA PER IL MANTENIMENTO DELLA SALUTE

Area di Riferimento: Autonomo

Responsabile Progetto: Vantadori Marco

Gruppo di Progetto: Prof. referente del progetto Marco Vantadori. Docenti di Scienze Motorie e Sportive: Claudia Galbignani, Elisa Pedretti, Simone Battista e altro docente (ancora da nominare)

1.Normativa: Progetto di promozione ed educazione a corretti stili di vita per il mantenimento della salute, in collaborazione con ATS Valpadana e con l'Ufficio Scolastico Territoriale di Cremona. Le lezioni saranno svolte dal Dott. Giovanni Bozzetti, specialista in medicina dello sport. Verranno trattati i benefici e i rischi dell'attività fisica e sportiva ad ogni età. 2.Esperienze maturate negli anni precedenti: Gli incontri con il Dott. Giovanni Bozzetti, avvengono con continuità da diversi anni. Essi sono rivolti principalmente alle classi 3^e e 4^e. Gli alunni hanno potuto apprendere i benefici ma anche le problematiche degli sport agonistici di alto livello. Sono stati illustrati i principi alimentari fondamentali, per mantenere la performance motoria e psicologica sempre ai massimi livelli, mantenendo uno stile di vita sano. Nell'anno scolastico 2024/2025 hanno potuto beneficiare di tale progetto ben tre classi: 3ATU e 4ATU dell' indirizzo Tecnico Turistico e la 3ATG del Tecnico Grafico

3.Proposte da parte di docenti: Rendere consapevoli gli alunni, delle corrette e sane abitudini di vita, non solo nell'ambito sportivo ma anche nella normale vita quotidiana. Esporre le esigenze del corpo umano, specialmente in situazioni di forte stress fisico e psicologico, in modo tale da calibrare e pianificare gli interventi da attuare nel breve/lungo periodo.

4.Richieste da parte di studenti: Partecipazione attiva e costruttiva alle lezioni del Dottore. Non solo ascolto, ma anche un confronto critico con lo Specialista.

5.Proposte da enti esterni: Trasmettere le nuove conoscenze, in modo chiaro ed efficace, usando un linguaggio tecnico ma adattato all' utenza che beneficerà del progetto.

Obiettivi: Creare la consapevolezza del proprio corpo, dei suoi bisogni, criticità e potenzialità.

Nozioni di base sui principi alimentari, conoscenza generica delle funzioni e delle loro fonti (macronutrienti) Indicare le linee guida generali per una sana alimentazione.

Risultati Attesi: Autovalutazione mediante la somministrazione di una griglia, per verificare i propri livelli di apprendimento.

Destinatari: Alunni delle classi 3[^] e 4[^] della sede centrale.

Percorso da attuare: Raccogliere le esigenze degli alunni delle classi interessate e delle loro famiglie. Fornire eventuale materiale e dispense per rinforzare e facilitare la fase di apprendimento.

Metodologie: - Lezione frontale con lo Specialista. - Brainstorming (prima e dopo la lezione). - Peer tutoring. - Rielaborazione delle conoscenze apprese.

Monitoraggio in itinere: Breve questionario per testare le conoscenze di base prima della lezione del Dottore.

Verifica e valutazione finale: Valutazione della partecipazione (attiva) e del livello di attenzione durante l'incontro con lo Specialista

Modalità di documentazione: Materiale cartaceo e informatico: progetto, registro presenze. I Docenti di Scienze Motorie monitoreranno l'andamento della classe per tutta la durata della lezione. Al termine del progetto si stilerà una piccola relazione.

Soggetti Coinvolti: Prof. referente del progetto Marco Vantadori. Docenti di Scienze Motorie e Sportive: Claudia Galbignani, Elisa Pedretti, Simone Battista e altro docente (ancora da nominare)

Materiali e mezzi necessari: - LIM - PC

Tempi di realizzazione: - Possibile inizio progetto dal 22/09/2025 in poi, in base alla disponibilità del Dottore. - Cinque lezioni della durata di due ore ciascuna.

Spazi necessari: Le classi della sede centrale dell' Istituto