



MINISTERO DELL'ISTRUZIONE, DELL'UNIVERSITA' E DELLA RICERCA

ISTITUTO COMPRENSIVO DI FLERO

VIA ALDO MORO, 109 - 25020 FLERO (BS)

TEL.030/2680413 - FAX. 030/2681798

COD. MINISTERIALE BSIC8AG00P

CODICE FISCALE 80049070172

MODULO PER ATTIVITA' E PROGETTI EDUCATIVI E FORMATIVI

Denominazione del progetto: PROGETTO CORPO E MENTE
Docente responsabile del progetto: Prof.ssa Cusimano Annalaura
Destinatari del progetto: Classi prime secondaria di Flero
Tempi: 4/6 ore da concordare con esperto esterno
Finalità generali del progetto: percezione del proprio corpo partendo dalla respirazione diaframmatica La maggior parte delle persone, però, tende a respirare tramite respiri corti, lasciando così che la respirazione avvenga solo nella parte superiore del torace. Questa tipologia di respirazione aumenta l'adrenalina e lo stress. La respirazione con il diaframma, invece, apporta tanti benefici che non si hanno con la respirazione "normale": aiuta a rilassare le tensioni del corpo, dà una maggiore ricarica di ossigeno ed utilizza gli addominali. Aiuta non solo il corpo, ma anche la mente. Un importante beneficio sarà anche l'aumento della capacità respiratoria durante l'attività fisica, utilizzando inspirazioni ed espirazioni intere ed ampie, si ossigena e si nutre il corpo, migliorando il controllo delle sue diverse parti. Obiettivo è quindi migliorare la percezione del corpo partendo dalla respirazione, per poi migliorare la mobilità della colonna, degli arti, ecc Per avere un buon funzionamento e movimento del diaframma, bisogna imparare a percepire questi capi articolari, portando l'allievo all'interno del suo corpo. Lavorando bene con il diaframma ne gioveranno quindi tutte quelle "strutture" intorno, permettendo un'ottima organizzazione del tronco a livello articolare, viscerale e circolatorio.
Risorse umane necessarie e relativo costo: Docente di Educazione Fisica : Cusimano Annalaura ed esperto esterno GRATUITO
Eventuale materiale necessario e relativo costo: Utilizzo della palestra del centro acquatico di Flero

Data, 15/06/2016

Firma del responsabile
Cusimano Annalaura