



*Ministero dell'Istruzione*

*Ufficio Scolastico Regionale per l'Umbria*

COORDINAMENTO REGIONALE EDUCAZIONE FISICA E SPORTIVA

## **Progetto Sperimentale**

Istituti di istruzione secondaria di I grado

**“Corpo e Ambiente”**

**Educazione Posturale - Pilates - Yoga e Orienteering**

*Il Coordinamento Regionale di Educazione Fisica e Sportiva dell' U.S.R. per l'Umbria presenta il Progetto Sperimentale “Corpo e Ambiente”, con la condivisione della Direzione generale per lo studente, l'integrazione e la partecipazione Ufficio 5 del MIUR.*

Alla luce delle misure anticovid attualmente adottate negli Istituti scolastici per contrastare la pandemia, relativamente alle attività motorie in sicurezza – *distanziamento fisico, igienizzazione sistematica, privilegiare lo svolgimento all'aperto, valorizzando lo spazio esterno, favorire le attività fisiche sportive individuali, sconsigliati i giochi di squadra e gli sport di gruppo, ecc.* - l'educazione fisica riveste un ruolo determinante per la salvaguardia della salute personale e collettiva.

Il progetto, con l'intento di un percorso trasversale tra le varie discipline, si pone l'obiettivo di sensibilizzare i docenti e gli alunni, sull'importanza di sani e corretti stili di vita, la riscoperta del proprio corpo, attraverso il sistema sensoriale propriocettivo ed enterocettivo, e la necessità di stabilire nuove modalità comportamentali e relazionali, anche in relazione all'ambiente.

L'iniziativa, rivolta alle classi 2<sup>a</sup> (1 o 2 classi per Scuola, in base alle adesioni), si svilupperà in diverse fasi:

- a- Formazione e aggiornamento, rivolto ai docenti di scuola secondaria di I grado.
- b- Sviluppo e attuazione nelle classi aderenti
- c- Monitoraggio e verifica percorso.
- d- Manifestazione finale (eventuale).

La formazione teorico-pratica dei docenti, si effettuerà a livello provinciale, Perugia ( max 30 docenti) e Terni (max 20 docenti), in due giornate. Una volta formati, i docenti provvederanno a sviluppare le attività, con il supporto dell'Ufficio Educazione Fisica e Sportiva Regionale.



## *Ministero dell'Istruzione*

### *Ufficio Scolastico Regionale per l'Umbria*

COORDINAMENTO REGIONALE EDUCAZIONE FISICA E SPORTIVA

*La ginnastica posturale* è orientata a ristabilire l'equilibrio muscolare attraverso movimenti ed esercizi basati sul miglioramento della postura e sulla capacità di controllo del fisico, al fine di rieducare il corpo umano ad eseguire i movimenti in maniera corretta e ad assumere le giuste posture nella quotidianità, eliminando le cattive abitudini e portando ad un corretto allineamento corporeo; mediante tecniche di allungamento muscolare, mobilizzazione articolare, rinforzo muscolare, schemi motori sempre più articolati e rieducazione respiratoria.

*Il Pilates* è una tecnica evoluta di ginnastica, ideata dal trainer tedesco Joseph Pilates, che mira al pieno controllo del corpo, rafforza i muscoli addominali, incrementa la flessibilità, e migliora la coordinazione motoria, corregge la postura ed allena la mente. La concentrazione sul corpo durante ogni esercizio enfatizza la qualità e l'armonia dei movimenti, attenua i problemi legati allo stress, diminuendo la tensione e la stanchezza, ottimizza l'attività fisica e migliora lo stile di vita.

*Lo Yoga* è una pratica antichissima, che ha come fondamento il benessere psico-fisico dell'individuo. E' considerato, nell'ambito dei protocolli stipulati tra M.I.U.R. e F.I.Y., per l'insegnamento dello Yoga a scuola, come uno dei metodi di sviluppo armonico della intera personalità e delle potenzialità di ogni singolo individuo. Attraverso esercizi che partono dal corpo e dal respiro, per arrivare alla mente, l'obiettivo è la riscoperta delle proprie potenzialità, e la ricerca di un legame con tutto ciò che ci circonda.

*L'Orienteering*, lo sport dei boschi, si svolge principalmente in ambiente naturale, e si può realizzare davvero ovunque. Con l'ausilio di una mappa particolareggiata e della bussola, consiste nell'individuare, con una precisa lettura della carta topografica, il percorso per raggiungere il traguardo nel minor tempo possibile, transitando per tutti i punti di controllo. La rappresentazione mentale dello spazio è una capacità che si sviluppa mediante l'attività di esplorazione dell'ambiente, attraverso esperienze corporee e l'integrazione di tutte le percezioni sensoriali. Le molteplici capacità psico-fisiche e le varie strategie da adottare rendono questa disciplina altamente formativa per i ragazzi, stimolando la conoscenza delle risorse dei diversi ambienti naturali.



## Ministero dell'Istruzione

### Ufficio Scolastico Regionale per l'Umbria

COORDINAMENTO REGIONALE EDUCAZIONE FISICA E SPORTIVA

#### Formazione e aggiornamento teorico-pratico docenti

<i>Disciplina</i>	<i>Perugia</i> I.T.C. CAPITINI	<i>Terni</i> I.C. MARCONI	<i>Docente</i>
<i>Pilates</i>	13 ottobre ore 15:00-17:00	28 ottobre ore 15:00-17:00	Docente esperto qualificato
<i>Yoga</i>	ore 17:00-19:00	ore 17:00-19:00	Docente esperto qualificato
<i>Ginnastica Posturale</i>	14 ottobre ore 15:00-17:00	29 ottobre ore 15:00-17:00	Facoltà di Scienze Motorie di Perugia
<i>Orienteering</i>	ore 17:00-19:00	ore 17:00-19:00	Docente esperto qualificato

#### Sviluppo e attuazione nelle classi aderenti

I docenti nell'ambito del contesto strutturale, preferibilmente in ambiente naturale, promuoveranno l'attività nelle ore dedicate all'educazione fisica, nel rispetto delle normative vigenti riferite all'emergenza sanitaria, con il materiale assegnato dall'Ufficio Scolastico.

#### Monitoraggio e verifica percorso

L'iniziativa sarà regolarmente monitorata e verificata dall'Ufficio Educazione Fisica e Sportiva – Coordinamento Regionale, e a conclusione seguirà una manifestazione conclusiva (eventuale).

L'adesione al progetto dovrà essere inviata allo scrivente ufficio, tramite scheda allegata, **entro e non oltre il 7 ottobre 2020** alla e-mail\*: [marina.marini5@posta.istruzione.it](mailto:marina.marini5@posta.istruzione.it)

**P.S. \*si segnala che l'indirizzo e-mail e' variato rispetto al passato, [marina.marini5@istruzione.it](mailto:marina.marini5@istruzione.it) non e' piu' valido.**

**Mauro Esposito**

Coordinatore Regionale di Educazione Fisica e Sportiva

Firma autografa sostituita a mezzo stampa,  
ai sensi dell'art. 3, comma 2 del D.Lgs. n. 39/1993