AREA 3 - BEN-ESSERE: STAR BENE CON SÉ E CON GLI ALTRI

PIANO TRIENNALE DELL'OFFERTA FORMATIVA 2025-2028

ISTITUTO COMPRENSIVO DON BOSCO - GELA

Dirigente Scolastico: Prof.ssa Rosalba Marchisciana

Premessa

L'Area 3 rappresenta una dimensione essenziale dell'identità educativa dell'Istituto Comprensivo Don Bosco, dedicata alla promozione del benessere psicofisico, emotivo e relazionale di tutti gli alunni. In continuità con i valori della pedagogia salesiana che pone al centro la persona nella sua integralità, quest'area progettuale si fonda sulla convinzione che l'apprendimento autentico e significativo possa avvenire solo in un clima di serenità, fiducia e relazioni positive.

I progetti di quest'area nascono dalla consapevolezza che star bene con se stessi costituisce il prerequisito fondamentale per star bene con gli altri e per affrontare con successo le sfide dell'apprendimento e della crescita. L'attenzione è rivolta allo sviluppo armonico della personalità, alla gestione delle emozioni, alla cura del corpo attraverso movimento e alimentazione consapevole, alla costruzione di relazioni positive e al sostegno nei momenti di difficoltà.

Motivazione pedagogica e sociale

Dal punto di vista pedagogico, il benessere non è un elemento accessorio o secondario rispetto all'apprendimento, ma ne costituisce la precondizione essenziale. Le neuroscienze affettive hanno ampiamente dimostrato che le emozioni positive, un clima relazionale sereno e un'immagine positiva di sé favoriscono i processi cognitivi, la memoria, la creatività e la capacità di risolvere problemi. Al contrario, stati di ansia, insicurezza, disagio emotivo o relazionale compromettono significativamente la capacità di apprendere e di partecipare attivamente alla vita scolastica.

L'educazione emotiva e affettiva aiuta i bambini e i ragazzi a riconoscere, nominare, comprendere e gestire le proprie emozioni, sviluppando quella che viene definita intelligenza emotiva: una competenza fondamentale per il successo scolastico, per le relazioni interpersonali e per il benessere psicologico lungo tutto l'arco della vita. La capacità di riconoscere le emozioni proprie e altrui, di esprimerle in modo appropriato e di gestire situazioni emotivamente complesse rappresenta una competenza trasversale indispensabile.

L'attività motoria e sportiva, lungi dall'essere una semplice valvola di sfogo o un momento ricreativo, costituisce uno strumento educativo potente che contribuisce allo sviluppo integrale della persona: migliora la coordinazione, l'equilibrio, la consapevolezza corporea, insegna il rispetto delle regole, la collaborazione, la gestione della competizione e della frustrazione, favorisce l'inclusione e l'autostima. Il movimento è linguaggio, espressione, comunicazione, apprendimento.

L'educazione alimentare assume un valore particolare in un contesto come quello di Gela, dove le abitudini alimentari possono essere condizionate da fattori socioeconomici e culturali. Insegnare ai bambini a riconoscere i sapori, a comprendere la relazione tra alimentazione e salute, a sviluppare scelte consapevoli significa dotarli di strumenti per la costruzione di uno stile di vita sano e per la prevenzione di patologie legate all'alimentazione scorretta.

Dal punto di vista sociale, investire nel benessere degli alunni significa costruire una comunità educante accogliente e inclusiva, dove ciascuno possa sentirsi riconosciuto, valorizzato e sostenuto. Lo sportello di ascolto psicologico rappresenta uno strumento prezioso per intercettare precocemente situazioni di

disagio, per supportare le famiglie nei compiti educativi, per facilitare la comunicazione scuola-famiglia, per prevenire fenomeni di dispersione, abbandono e comportamenti a rischio.

In un territorio segnato da fragilità sociali, economiche e talvolta relazionali, la scuola diventa spesso l'unico presidio stabile di cura, ascolto e sostegno. Progetti che promuovono il benessere emotivo, l'attività fisica, l'educazione alimentare, l'ascolto psicologico contribuiscono non solo al successo formativo dei singoli, ma alla costruzione di una comunità più sana, coesa, solidale, capace di prendersi cura di sé e degli altri.

L'attenzione al benessere psicofisico forma cittadini consapevoli del valore della salute come bene individuale e collettivo, capaci di adottare stili di vita sani, di prendersi cura del proprio corpo e della propria mente, di costruire relazioni positive, di chiedere aiuto quando necessario, di riconoscere e rispettare le emozioni proprie e altrui.

3.1 UN MARE DI EMOZIONI

Finalità

Promuovere lo sviluppo dell'intelligenza emotiva attraverso l'alfabetizzazione affettiva, favorendo la capacità di riconoscere, nominare, comprendere, esprimere e gestire le emozioni proprie e altrui, per costruire relazioni positive e affrontare con maggiore consapevolezza le sfide della crescita.

Obiettivi

1. Sviluppare consapevolezza delle proprie emozioni e dei propri stati d'animo
2. Imparare a riconoscere e nominare le diverse emozioni (gioia, tristezza, rabbia, paura, disgusto, sorpresa)
3. Comprendere la relazione tra emozioni, pensieri e comportamenti
4. Sviluppare la capacità di esprimere le emozioni in modo appropriato e costruttivo
5. Riconoscere le emozioni negli altri attraverso la lettura delle espressioni facciali e del linguaggio corporeo
6. Sviluppare empatia e capacità di mettersi nei panni dell'altro
7. Imparare strategie di autoregolazione emotiva per gestire situazioni di conflitto, frustrazione, ansia
8. Favorire la conoscenza e il confronto delle idee e delle opinioni nel rispetto reciproco

Obiettivi di cittadinanza

1. Sviluppare competenze sociali e relazionali
2. Favorire la collaborazione e la cooperazione nel gruppo
3. Promuovere l'ascolto attivo e il rispetto delle opinioni altrui
4. Prevenire comportamenti aggressivi e forme di bullismo
5. Costruire un clima di classe positivo e inclusivo

Competenze trasversali

1. Competenze sociali e civiche: gestire le relazioni interpersonali, collaborare, rispettare le diversità
2. Spirito di iniziativa: affrontare situazioni problematiche con consapevolezza emotiva
3. Consapevolezza ed espressione culturale: esprimere emozioni attraverso linguaggi diversi (verbale, corporeo, artistico)
4. Imparare ad imparare: riconoscere le proprie modalità di reazione emotiva e sviluppare strategie di autoregolazione

Abilità

1. Riconoscere e nominare le emozioni di base e complesse
2. Identificare le situazioni che generano specifiche emozioni
3. Esprimere verbalmente i propri stati d'animo in modo appropriato
4. Utilizzare il linguaggio emotivo in modo articolato e preciso
5. Riconoscere le manifestazioni fisiche delle emozioni (battito cardiaco, respiro, tensione muscolare)
6. Interpretare il linguaggio non verbale proprio e altrui
7. Utilizzare strategie di gestione delle emozioni intense (respirazione, rilassamento, verbalizzazione)
8. Risolvere conflitti in modo costruttivo attraverso la comunicazione assertiva

Attività - Articolazione per fasi

Fase 1 - Alfabetizzazione emotiva (Ottobre-Novembre)

1. Presentazione delle emozioni di base attraverso storie, albi illustrati, video, canzoni
2. Creazione del "Barometro delle emozioni": ogni alunno indica quotidianamente come si sente
3. Il "Diario delle emozioni": registrazione quotidiana delle emozioni provate e delle situazioni che le hanno generate
4. Giochi di riconoscimento emotivo: indovina l'emozione dalle espressioni facciali
5. Utilizzo di carte illustrate delle emozioni per favorire la verbalizzazione
6. Ascolto di brani musicali e associazione con stati emotivi
7. Lettura dialogata di albi illustrati sul tema delle emozioni con conversazioni guidate
8. Attività artistiche: disegnare le emozioni, creare maschere emotive, collage espressivi

Fase 2 - Consapevolezza corporea delle emozioni (Dicembre-Gennaio)

1. Esercizi di rilassamento e respirazione consapevole
2. Body scan: esplorazione guidata delle sensazioni corporee associate alle diverse emozioni

3. Giochi di drammatizzazione: esprimere emozioni attraverso il corpo e il movimento
4. Attività di yoga educativo per bambini e ragazzi
5. Esercizi di tensione-rilassamento muscolare
6. Riconoscimento dei segnali fisici dell'ansia, della rabbia, della gioia
7. Tecniche di grounding (radicamento) per gestire emozioni intense
8. Circle time: condivisione di esperienze corporee legate alle emozioni

Fase 3 - Empatia e riconoscimento emotivo negli altri (Febbraio-Marzo)

1. Giochi di ruolo: mettersi nei panni dell'altro
2. Visione di brevi video e discussione sulle emozioni dei personaggi
3. Attività di perspective taking: "Come si sente secondo te?"
4. Lettura di situazioni sociali complesse e analisi dei punti di vista
5. Circle time sulle esperienze emotive condivise
6. Attività cooperative che richiedono ascolto e comprensione reciproca
7. Creazione di storie collettive con focus sulle emozioni dei personaggi
8. Drammatizzazione di situazioni emotivamente significative

Fase 4 - Gestione delle emozioni e risoluzione dei conflitti (Aprile-Maggio)

1. Strategie di autoregolazione emotiva: il semaforo delle emozioni (stop, pensa, agisci)
2. Tecniche di problem solving emotivo: identificare il problema, generare soluzioni, valutare conseguenze
3. Role playing su situazioni conflittuali tipiche dell'età
4. Insegnamento della comunicazione assertiva: esprimere bisogni ed emozioni senza aggredire
5. Il "Termometro della rabbia": riconoscere i livelli di intensità emotiva
6. Strategie di time-out positivo: spazi di calma per la gestione emotiva
7. Negoziazione e mediazione tra pari
8. Creazione del "Kit di pronto soccorso emotivo" con strategie personalizzate

Fase 5 - Consolidamento e restituzione (Maggio-Giugno)

1. Creazione di un "Vocabolario delle emozioni" illustrato dalla classe
2. Realizzazione di video o presentazioni multimediali sul percorso emotivo
3. Mostra dei lavori artistici sulle emozioni

4. Rappresentazione teatrale o performance espressiva sulle emozioni
5. Somministrazione di questionari di autovalutazione della competenza emotiva
6. Incontro di restituzione con le famiglie con condivisione di strategie educative
7. Valutazione dei cambiamenti nel clima di classe e nelle relazioni

Metodologie

Circle time per la condivisione emotiva, cooperative learning, role playing e drammatizzazione, storytelling emotivo, attività espressive (arte, musica, movimento), giochi cooperativi, mindfulness e tecniche di rilassamento, approccio ludico e narrativo, didattica esperienziale, peer education, utilizzo di materiali visivi e multimediali.

Approccio interdisciplinare

Campi di esperienza (Infanzia):

1. Il sé e l'altro: riconoscimento delle emozioni proprie e altrui, sviluppo dell'empatia
2. Il corpo e il movimento: espressione corporea delle emozioni, consapevolezza corporea
3. Immagini, suoni, colori: espressione emotiva attraverso linguaggi artistici
4. I discorsi e le parole: lessico emotivo, narrazione di esperienze emotive
5. La conoscenza del mondo: comprensione delle relazioni causa-effetto tra situazioni ed emozioni

Discipline coinvolte (Primaria e Secondaria):

1. Italiano: lessico emotivo, narrazione di esperienze personali, lettura di testi narrativi con focus emotivo
2. Arte e immagine: espressione artistica delle emozioni, analisi di opere d'arte
3. Musica: ascolto ed espressione emotiva attraverso la musica
4. Scienze motorie: consapevolezza corporea, rilassamento, espressione corporea
5. Educazione civica: gestione dei conflitti, relazioni positive, bullismo e cyberbullismo
6. Scienze: le basi biologiche delle emozioni, il sistema nervoso, gli ormoni

Destinatari

Alunni della scuola dell'infanzia, primaria e secondaria di primo grado, con particolare attenzione agli alunni che manifestano difficoltà nella gestione emotiva o nelle relazioni interpersonali.

Risultati attesi

Incremento significativo della consapevolezza emotiva e del lessico emotivo, miglioramento della capacità di riconoscere e nominare le emozioni, sviluppo dell'empatia e della capacità di mettersi nei panni dell'altro, acquisizione di strategie efficaci di autoregolazione emotiva, riduzione di comportamenti aggressivi e conflitti, miglioramento del clima di classe e delle relazioni tra pari,

maggiore capacità di esprimere bisogni ed emozioni in modo assertivo, prevenzione del disagio emotivo e dei comportamenti a rischio.

Impatto sociale

Prevenzione del bullismo e del cyberbullismo attraverso lo sviluppo dell'empatia, promozione di una cultura delle emozioni che supera stereotipi di genere (es. "i maschi non piangono"), formazione di cittadini consapevoli emotivamente e capaci di relazioni mature, sensibilizzazione delle famiglie sull'importanza dell'educazione emotiva, creazione di un clima scolastico positivo che favorisce l'apprendimento, prevenzione del disagio psicologico e dei disturbi emotivi, contributo alla costruzione di una società più empatica, solidale e capace di gestire i conflitti in modo costruttivo.

Prodotto finale

"Vocabolario delle emozioni" illustrato e multimediale creato dagli alunni, mostra artistica sui temi emotivi con opere realizzate durante il percorso, video-documentario del progetto con interviste agli alunni sul loro percorso di crescita emotiva, rappresentazione teatrale o performance espressiva sulle emozioni, kit di strategie per la gestione emotiva condiviso con le famiglie, report sui cambiamenti osservati nel clima di classe.

3.2 CORPO, MOVIMENTO E CUORE

Finalità

Promuovere lo sviluppo armonico della personalità attraverso l'educazione psicomotoria, favorendo la consapevolezza corporea, l'equilibrio emotivo e le competenze relazionali mediante attività motorie integrate che coinvolgono corpo, emozioni e pensiero in maniera unitaria.

Obiettivi

1. Sviluppare consapevolezza del proprio corpo in relazione allo spazio, al tempo, agli oggetti e agli altri
2. Acquisire e consolidare schemi motori di base (correre, saltare, lanciare, afferrare, rotolare, strisciare)
3. Migliorare coordinazione dinamica generale, equilibrio statico e dinamico, lateralizzazione
4. Favorire l'espressione e la comunicazione attraverso il corpo e il movimento
5. Sviluppare capacità di controllo motorio e di autoregolazione
6. Promuovere l'integrazione senso-motoria e lo sviluppo della motricità fine e grossolana
7. Favorire la socializzazione e la collaborazione attraverso giochi di gruppo
8. Sviluppare senso di appartenenza al gruppo e spirito di squadra

Obiettivi di cittadinanza

1. Rispettare le regole nei giochi e nelle attività di gruppo
2. Collaborare per il raggiungimento di obiettivi comuni
3. Riconoscere e valorizzare le diversità individuali

4. Sviluppare lealtà sportiva e gestione della competizione
5. Promuovere l'inclusione di tutti nelle attività motorie

Competenze trasversali

1. Consapevolezza ed espressione corporea: padronanza del proprio corpo, espressione attraverso il movimento
2. Competenze sociali e civiche: collaborazione, rispetto delle regole, fair play
3. Spirito di iniziativa: affrontare sfide motorie, superare limiti percepiti
4. Imparare ad imparare: consapevolezza delle proprie capacità motorie, autovalutazione

Abilità

1. Eseguire schemi motori di base in modo coordinato e fluido
2. Orientarsi nello spazio in relazione a sé, agli altri e agli oggetti
3. Controllare il proprio corpo in situazioni di equilibrio statico e dinamico
4. Coordinare movimenti in sequenze sempre più complesse
5. Utilizzare il corpo per esprimere emozioni, stati d'animo, situazioni
6. Rispettare regole di gioco concordate
7. Cooperare nel gruppo per raggiungere obiettivi comuni
8. Adattare i movimenti a situazioni diverse e variabili

Attività - Articolazione per fasi

Fase 1 - Conoscenza e consapevolezza corporea (Ottobre-Novembre)

1. Giochi di esplorazione del corpo: "Conosco il mio corpo"
2. Attività di body awareness: riconoscere e nominare le parti del corpo
3. Giochi con lo specchio: osservazione e imitazione
4. Esercizi di tensione-rilassamento muscolare per fasce muscolari diverse
5. Percorsi sensoriali: camminare su superfici diverse (morbido, duro, liscio, ruvido)
6. Giochi di immaginazione corporea: "Mi trasformo in..."
7. Attività di respirazione consapevole e rilassamento
8. Esercizi di propriocezione: percezione della posizione del corpo nello spazio

Fase 2 - Schemi motori di base e coordinazione (Dicembre-Febbraio)

1. Percorsi motori strutturati con diverse stazioni

2. Giochi di coordinazione: correre, saltare, lanciare, afferrare in sequenza
3. Attività di equilibrio: camminare su linee, su superfici instabili, su un piede
4. Giochi con la palla: palleggi, lanci, passaggi, tiri al bersaglio
5. Esercizi di lateralizzazione: destra-sinistra, percorsi asimmetrici
6. Attività ritmiche: muoversi seguendo ritmi diversi (lento, veloce, a scatti)
7. Giochi di imitazione motoria: "Fai come me"
8. Circuiti psicomotori con difficoltà graduate

Fase 3 - Espressione corporea e comunicazione non verbale (Marzo-Aprile)

1. Giochi di drammatizzazione: "Racconto una storia con il corpo"
2. Attività di mimo: comunicare senza parole
3. Danza creativa ed espressiva: interpretare musiche diverse con il movimento
4. Giochi di specchio emotivo: esprimere emozioni con il corpo
5. Coreografie semplici di gruppo
6. Attività di yoga educativo per bambini
7. Improvvisazione motoria su stimoli musicali diversi
8. Rappresentazioni corporee di situazioni, personaggi, elementi naturali

Fase 4 - Giochi di squadra e collaborazione (Aprile-Maggio)

1. Mini-volley: giochi propedeutici alla pallavolo
2. Mini-basket: giochi propedeutici al basket
3. Giochi tradizionali cooperativi: palla prigioniera, rubabandiera, staffette
4. Attività che richiedono coordinazione di gruppo: paracadute cooperativo
5. Giochi di fiducia: condurre un compagno bendato, caduta e sostegno
6. Percorsi a coppie o piccoli gruppi con obiettivi comuni
7. Tornei interclasse con regole semplificate e inclusive
8. Giochi senza eliminazione che coinvolgono tutti

Fase 5 - Consolidamento e manifestazione finale (Maggio-Giugno)

1. Preparazione di una dimostrazione delle attività svolte
2. Creazione di coreografie collettive
3. Organizzazione di un "Saggio di psicomotricità" per le famiglie

4. Giochi cooperativi con coinvolgimento delle famiglie
5. Documentazione fotografica e video del percorso
6. Autovalutazione delle competenze motorie acquisite
7. Festa dello sport conclusiva con attività ludico-motorie

Metodologie

Didattica psicomotoria che valorizza il corpo come strumento di conoscenza e relazione, approccio ludico-esperienziale, apprendimento cooperativo, progressione graduale delle difficoltà, valorizzazione delle differenze individuali, utilizzo di piccoli e grandi attrezzi, musica e ritmo come supporto al movimento, osservazione e feedback positivo, clima non competitivo e inclusivo.

Approccio interdisciplinare

Campi di esperienza (Infanzia):

1. Il corpo e il movimento: sviluppo della motricità globale e fine, consapevolezza corporea
2. Il sé e l'altro: collaborazione, rispetto delle regole, giochi di gruppo
3. Immagini, suoni, colori: espressione corporea, danza, movimento su musica
4. La conoscenza del mondo: concetti spaziali, temporali, quantitativi attraverso il movimento

Discipline coinvolte (Primaria e Secondaria):

1. Scienze motorie: sviluppo di capacità motorie, schemi motori, giochi sportivi
2. Musica: ritmo, movimento su base musicale, espressione corporea
3. Arte e immagine: rappresentazione grafica del movimento, body art
4. Matematica: concetti spaziali, geometria vissuta attraverso il movimento
5. Educazione civica: rispetto delle regole, fair play, collaborazione
6. Scienze: conoscenza dell'apparato locomotore, muscoli, articolazioni

Destinatari

Alunni della scuola dell'infanzia, primaria e secondaria di primo grado, con particolare attenzione a:

- Alunni con difficoltà di coordinazione motoria
- Alunni con bisogni educativi speciali per i quali il corpo rappresenta un canale privilegiato di apprendimento
- Alunni a rischio di abbandono scolastico che trovano nell'attività motoria una motivazione alternativa
- Tutti gli alunni per favorire uno sviluppo armonico

Risultati attesi

Miglioramento significativo della coordinazione motoria generale, dell'equilibrio e della consapevolezza corporea, sviluppo armonico degli schemi motori di base, incremento dell'autostima e della fiducia nelle proprie capacità motorie, miglioramento delle capacità espressive e comunicative non verbali, rafforzamento delle competenze sociali e della capacità di collaborazione, riduzione di comportamenti aggressivi attraverso il canale motorio, miglioramento della capacità di autoregolazione emotiva, inclusione di alunni con difficoltà attraverso linguaggi alternativi a quello verbale.

Impatto sociale

Promozione di stili di vita attivi e contrasto alla sedentarietà, prevenzione dell'obesità infantile attraverso l'attività motoria regolare, inclusione di alunni con disabilità o difficoltà attraverso linguaggi corporei accessibili a tutti, valorizzazione del corpo come strumento di conoscenza, espressione e relazione, sensibilizzazione delle famiglie sull'importanza dell'attività motoria per lo sviluppo integrale, coinvolgimento di alunni a rischio di dispersione attraverso attività motivanti, formazione di cittadini consapevoli del valore del movimento e dello sport per il benessere, contributo alla costruzione di una comunità scolastica dinamica, attiva e inclusiva.

Prodotto finale

Saggio finale di psicomotricità con dimostrazione delle attività e delle coreografie realizzate, video-documentario del percorso psicomotorio con riprese delle attività significative, portfolio fotografico dell'esperienza, torneo interclasse con giochi cooperativi e inclusivi, mostra di disegni e rappresentazioni del corpo in movimento, attestati di partecipazione personalizzati, evento conclusivo con coinvolgimento delle famiglie.

3.3 CORRI, SALTA E IMPARA

Finalità

Promuovere l'apprendimento attraverso il movimento e il gioco motorio strutturato, favorendo lo sviluppo cognitivo, emotivo, sociale e motorio in maniera integrata, nella consapevolezza che il movimento è apprendimento e che i bambini imparano facendo, sperimentando, muovendosi.

Obiettivi

1. Sviluppare capacità motorie di base attraverso giochi strutturati
2. Favorire l'apprendimento di concetti cognitivi attraverso il movimento (spazio, tempo, quantità, sequenze)
3. Stimolare la memoria motoria e cognitiva attraverso sequenze di movimenti
4. Migliorare attenzione, concentrazione e capacità di seguire istruzioni complesse
5. Promuovere la coordinazione oculo-manuale e oculo-podalica
6. Sviluppare capacità di problem solving motorio
7. Favorire la socializzazione attraverso giochi di gruppo
8. Incrementare la motivazione all'apprendimento attraverso modalità ludiche e motorie

Obiettivi di cittadinanza

1. Rispettare turni e regole nelle attività di gioco

2. Collaborare per il raggiungimento di obiettivi comuni
3. Accettare vittorie e sconfitte con sportività
4. Aiutare i compagni in difficoltà
5. Valorizzare i contributi di tutti i membri del gruppo

Competenze trasversali

1. Imparare ad imparare: acquisire strategie di apprendimento attraverso il corpo
2. Competenze matematiche: concetti spaziali, numerici, geometrici vissuti attraverso il movimento
3. Competenze sociali e civiche: collaborazione, rispetto delle regole
4. Consapevolezza ed espressione corporea: padronanza motoria, espressività

Abilità

1. Eseguire percorsi motori seguendo istruzioni verbali
2. Risolvere problemi motori (trovare il modo di superare un ostacolo, raggiungere un obiettivo)
3. Memorizzare e riprodurre sequenze di movimenti
4. Coordinare movimenti sempre più complessi
5. Orientarsi nello spazio seguendo indicazioni direzionali
6. Quantificare attraverso il movimento (quanti salti? quanto è lungo?)
7. Classificare oggetti e movimenti secondo criteri dati
8. Collaborare nei giochi di squadra rispettando ruoli e strategie

Attività - Articolazione per fasi

Fase 1 - Giochi motori per l'apprendimento matematico (Ottobre-Dicembre)

1. Giochi con i numeri: saltare su numeri in sequenza, contare salti e lanci
2. Percorsi numerici: seguire percorsi con tappe numerate
3. Staffette matematiche: risolvere semplici operazioni prima di correre
4. Forme geometriche in movimento: creare figure geometriche con il corpo, camminare su tracciati geometrici
5. Giochi di misura: "Quanto è lungo il mio salto?", "Quanti passi per arrivare là?"
6. Classificazione motoria: raggruppare oggetti correndo verso cerchi con caratteristiche diverse
7. Sequenze e ritmi: riprodurre sequenze motorie (salta, batti le mani, girati)
8. Problem solving motorio: "Come possiamo attraversare il fiume senza bagnarci?"

Fase 2 - Giochi motori per l'apprendimento linguistico (Gennaio-Febbraio)

1. Caccia alle lettere: correre per raccogliere lettere e comporre parole
2. Staffette alfabetiche: costruire parole in sequenza
3. Memory motorio: girare carte camminando e memorizzare posizioni
4. Giochi fonologici in movimento: saltare su sillabe per formare parole
5. Storia in movimento: drammatizzare storie mentre vengono narrate
6. Simon says (Simone dice): seguire istruzioni verbali complesse
7. Giochi di orientamento spaziale: seguire indicazioni verbali (sopra, sotto, dentro, fuori, destra, sinistra)
8. Rime in movimento: associare rime a movimenti specifici

Fase 3 - Giochi motori per memoria e attenzione (Marzo-Aprile)

1. Memorizza il percorso: osservare un percorso e riprodurlo
2. Gioco del direttore d'orchestra: riprodurre sequenze di movimenti sempre più lunghe
3. Quale oggetto manca?: osservazione, corsa, memorizzazione
4. Giochi di attenzione selettiva: muoversi solo quando si sente una specifica parola o suono
5. Sequenze sempre più lunghe: "Fai questo, poi questo, poi quest'altro..."
6. Memory gigante: girare tessere grandi camminando e memorizzando
7. Giochi di stop and go: attenzione ai segnali per fermarsi o ripartire
8. Trova le differenze in movimento: osservare, correre, individuare

Fase 4 - Giochi cooperativi di squadra (Aprile-Maggio)

1. Staffette con cambio strategico di consegne
2. Percorsi cooperativi: completare insieme un percorso con regole comuni
3. Paracadute cooperativo: giochi di gruppo con il paracadute
4. Costruzioni collettive in movimento: trasportare e assemblare oggetti insieme
5. Sfide cooperative contro il tempo: "Riusciremo tutti insieme a...?"
6. Giochi senza eliminazione che coinvolgono progressivamente tutti
7. Cacce al tesoro di gruppo con enigmi da risolvere collaborando
8. Creazione di coreografie collettive che richiedono sincronizzazione

Fase 5 - Verifica e celebrazione (Maggio-Giugno)

1. Tornei finali con giochi sperimentati durante l'anno
2. Dimostrazione delle attività per le famiglie
3. Staffette interclasse con prove miste (motorie, cognitive, creative)
4. Olimpiadi della scuola con giochi inclusivi e divertenti
5. Documentazione video dei progressi individuali e di gruppo
6. Consegna di diplomi di partecipazione

Metodologie

Learning by doing, didattica ludica, progressione graduale delle difficoltà, apprendimento cooperativo, giochi strutturati con regole chiare, feedback positivo e incoraggiamento, valorizzazione dei progressi individuali, utilizzo di materiali vari e stimolanti, integrazione tra apprendimento motorio e cognitivo, clima non competitivo e inclusivo.

Approccio interdisciplinare

Campi di esperienza (Infanzia):

1. Il corpo e il movimento: sviluppo motorio attraverso il gioco
2. La conoscenza del mondo: concetti matematici, spaziali, temporali vissuti
3. I discorsi e le parole: comprensione di istruzioni, arricchimento lessicale
4. Il sé e l'altro: collaborazione, rispetto delle regole nei giochi

Discipline coinvolte (Primaria e Secondaria):

1. Scienze motorie: sviluppo delle capacità motorie, giochi sportivi
2. Matematica: concetti numerici, geometrici, logici attraverso il movimento
3. Italiano: comprensione di istruzioni, lessico spaziale e motorio
4. Educazione civica: rispetto delle regole, collaborazione, fair play
5. Scienze: conoscenza del corpo, apparato locomotore

Destinatari

Alunni della scuola dell'infanzia, primaria e secondaria di primo grado, con particolare beneficio per:

- Alunni con stili di apprendimento cinestetico
- Alunni con difficoltà di attenzione e concentrazione
- Alunni con bisogni educativi speciali
- Tutti gli alunni per favorire un apprendimento multisensoriale e integrato

Risultati attesi

Miglioramento delle capacità motorie di base e della coordinazione, incremento delle capacità attentive e della memoria, acquisizione di concetti cognitivi attraverso l'esperienza corporea diretta, miglioramento della motivazione all'apprendimento attraverso modalità ludiche, sviluppo di strategie di problem solving, rafforzamento delle competenze sociali e collaborative, inclusione di alunni con diversi stili di apprendimento, miglioramento del clima di classe attraverso giochi cooperativi.

Impatto sociale

Valorizzazione del movimento come strumento di apprendimento e non solo come momento ricreativo, inclusione di alunni con difficoltà cognitive attraverso modalità operative e concrete, contrasto alla sedentarietà e promozione di stili di vita attivi, sensibilizzazione sulla connessione tra movimento e sviluppo cognitivo, coinvolgimento di tutti gli alunni in attività motivanti e accessibili, prevenzione della dispersione scolastica attraverso metodologie inclusive, formazione di cittadini attivi e consapevoli del valore dell'apprendimento esperienziale.

Prodotto finale

Olimpiadi scolastiche con giochi motorio-cognitivi creati dagli alunni, video-documentario delle attività e dei progressi, album fotografico del percorso, raccolta di giochi inventati dagli alunni (regole, materiali, obiettivi), evento finale con coinvolgimento delle famiglie, attestati e diplomi personalizzati.

3.4 MA CHE SAPORE HA

Finalità

Promuovere l'educazione alimentare attraverso l'esplorazione sensoriale degli alimenti, favorendo lo sviluppo di abitudini alimentari sane e consapevoli, la conoscenza degli alimenti e delle loro proprietà nutritive, la valorizzazione della dieta mediterranea e delle tradizioni culinarie locali.

Obiettivi

1. Sviluppare la capacità di riconoscere e discriminare sapori, odori, consistenze degli alimenti
2. Conoscere gli alimenti, la loro origine, stagionalità e proprietà nutritive
3. Comprendere la relazione tra alimentazione e salute
4. Sviluppare consapevolezza delle proprie scelte alimentari
5. Promuovere il consumo di frutta, verdura e alimenti sani
6. Ridurre diffidenze e neofobia alimentare attraverso l'esplorazione sensoriale
7. Valorizzare la dieta mediterranea come patrimonio culturale e modello di alimentazione sana
8. Sviluppare autonomia e competenze pratiche nella preparazione di alimenti

Obiettivi di cittadinanza

1. Sviluppare consapevolezza del diritto al cibo sano per tutti
2. Comprendere l'importanza della sostenibilità alimentare
3. Valorizzare le tradizioni alimentari locali come patrimonio culturale
4. Ridurre lo spreco alimentare

5. Rispettare le diverse culture alimentari

Competenze trasversali

1. Competenze scientifiche: conoscere gli alimenti, i nutrienti, i processi di trasformazione
2. Competenze digitali: ricercare informazioni sugli alimenti
3. Spirito di iniziativa: sperimentare in cucina, creare ricette
4. Consapevolezza ed espressione culturale: valorizzare tradizioni culinarie
5. Competenze sociali: collaborare nella preparazione di alimenti

Abilità

1. Riconoscere alimenti attraverso gusto, olfatto, tatto, vista
2. Classificare alimenti per categorie (frutta, verdura, cereali, proteine, latticini)
3. Leggere e comprendere etichette alimentari
4. Riconoscere alimenti di stagione
5. Seguire semplici ricette rispettando sequenze e quantità
6. Utilizzare in modo sicuro utensili da cucina
7. Dosare e misurare ingredienti
8. Riconoscere le caratteristiche di una dieta equilibrata

Attività - Articolazione per fasi

Fase 1 - Esplorazione sensoriale degli alimenti (Ottobre-Novembre)

1. Laboratori sensoriali: riconoscere alimenti bendati attraverso gusto, olfatto, tatto
2. Il "gioco dei sapori": assaggi di alimenti con le cinque qualità gustative (dolce, salato, amaro, acido, umami)
3. Esplorazione olfattiva: riconoscere odori di spezie, erbe aromatiche, frutta
4. Esplorazione tattile: toccare alimenti con consistenze diverse
5. Esplorazione visiva: osservare forme, colori, caratteristiche degli alimenti
6. Creazione dell'"Atlante sensoriale degli alimenti" con descrizioni
7. Giochi di associazione: abbinare colore-alimento, odore-alimento
8. Degustazioni guidate con verbalizzazione delle sensazioni

Fase 2 - Conoscenza degli alimenti e dei nutrienti (Dicembre-Gennaio)

1. Classificazione degli alimenti: la piramide alimentare

2. Conoscere i nutrienti: carboidrati, proteine, grassi, vitamine, minerali
3. Da dove vengono gli alimenti?: origine vegetale, animale, trasformazioni
4. Stagionalità: il calendario di frutta e verdura
5. Lettura delle etichette alimentari: imparare a scegliere
6. Visita al mercato locale o a un'azienda agricola
7. Incontri con nutrizionisti o esperti di alimentazione
8. Creazione di poster informativi sugli alimenti

Fase 3 - Dieta mediterranea e tradizioni locali (Febbraio-Marzo)

1. Scoprire la dieta mediterranea: patrimonio UNESCO
2. Gli alimenti della tradizione siciliana
3. Ricette della nonna: raccolta di ricette tradizionali dalle famiglie
4. Preparazione di piatti tipici semplici (pane cunzatu, insalate, bruschette)
5. Le erbe aromatiche della tradizione: conoscenza e utilizzo
6. I prodotti a km zero e l'importanza della filiera corta
7. Visita a orti urbani o aziende agricole del territorio
8. Interviste a produttori locali

Fase 4 - Laboratori di cucina pratica (Marzo-Maggio)

1. Preparazione di merende sane: frullati, spiedini di frutta, yogurt con cereali
2. Ricette semplici senza cottura: insalate creative, bruschette, tartine
3. Preparazione di pane, pizza, focacce
4. Cucina della frutta: macedonie, frullati, smoothie
5. Cucina delle verdure: zuppe, minestre, vellutate
6. Dolci semplici e sani: biscotti integrali, torte con pochi zuccheri
7. Apparecchiare e curare la presentazione dei piatti
8. Momento conclusivo di condivisione: pranzo o merenda insieme

Fase 5 - Consolidamento e restituzione (Maggio-Giugno)

1. Creazione del "Ricettario della classe" illustrato con ricette sane
2. Realizzazione di video-ricette da parte degli alunni
3. Organizzazione di un "Mercatino dei sapori" con assaggi per le famiglie

4. Mostra fotografica del percorso con documentazione delle attività
5. Quiz e giochi sugli alimenti e la nutrizione
6. Degustazione finale con le famiglie: condivisione di piatti preparati
7. Consegna alle famiglie di materiali informativi sull'alimentazione sana

Metodologie

Didattica laboratoriale esperienziale, apprendimento attraverso i sensi, learning by doing, scoperta guidata, cooperative learning nella preparazione di alimenti, utilizzo di materiali reali e concreti, visite didattiche, incontri con esperti, documentazione fotografica e video, coinvolgimento delle famiglie.

Approccio interdisciplinare

Campi di esperienza (Infanzia):

1. La conoscenza del mondo: esplorazione degli alimenti, caratteristiche, trasformazioni
2. Il corpo e il movimento: manipolazione, motricità fine nell'uso di utensili
3. I discorsi e le parole: lessico alimentare, descrizione di sapori e odori
4. Immagini, suoni, colori: rappresentazione artistica degli alimenti

Discipline coinvolte (Primaria e Secondaria):

1. Scienze: nutrienti, digestione, educazione alimentare, origine degli alimenti
2. Tecnologia: processi di trasformazione, conservazione, lettura etichette
3. Matematica: pesi, misure, dosi, proporzioni nelle ricette
4. Italiano: ricette, testi regolativi, descrizioni sensoriali
5. Geografia: origine degli alimenti, produzioni tipiche, dieta mediterranea
6. Educazione civica: diritto al cibo, sostenibilità, spreco alimentare
7. Arte: rappresentazione artistica del cibo

Destinatari

Alunni della scuola dell'infanzia, primaria e secondaria di primo grado, con particolare attenzione a:

- Alunni con abitudini alimentari scorrette
- Alunni con neofobia alimentare (rifiuto di assaggiare cibi nuovi)
- Alunni provenienti da contesti con limitata educazione alimentare
- Tutti gli alunni per promuovere consapevolezza alimentare

Risultati attesi

Sviluppo della capacità di discriminazione sensoriale e di esplorazione degli alimenti, aumento della conoscenza degli alimenti e delle loro proprietà, miglioramento delle abitudini alimentari con maggiore consumo di frutta e verdura, riduzione della neofobia alimentare e apertura a nuovi sapori, acquisizione di consapevolezza sulla relazione tra alimentazione e salute, sviluppo di autonomia nella preparazione di alimenti semplici, valorizzazione della dieta mediterranea e delle tradizioni locali, coinvolgimento delle famiglie nell'educazione alimentare.

Impatto sociale

Prevenzione dell'obesità infantile e delle patologie correlate all'alimentazione scorretta, promozione della dieta mediterranea come modello di salute e sostenibilità, sensibilizzazione delle famiglie sull'importanza dell'alimentazione sana, valorizzazione delle produzioni locali e della filiera corta, contrasto allo spreco alimentare, educazione alla sostenibilità ambientale legata alle scelte alimentari, formazione di cittadini consapevoli delle proprie scelte alimentari, contributo alla costruzione di una comunità più sana e attenta al benessere.

Prodotto finale

"Ricettario della classe" illustrato con ricette sane e tradizionali raccolte e sperimentate, video-ricette realizzate dagli alunni, "Mercatino dei sapori" con degustazioni per le famiglie, mostra fotografica del percorso di educazione alimentare, "Atlante sensoriale degli alimenti" con descrizioni e illustrazioni, opuscolo informativo per le famiglie con consigli per un'alimentazione sana, evento finale di condivisione di un pasto sano preparato insieme.

3.5 SPORTELLO DI ASCOLTO

Finalità

Offrire uno spazio di ascolto psicologico qualificato per alunni, genitori e docenti, finalizzato alla prevenzione del disagio, al sostegno nei momenti di difficoltà, alla promozione del benessere psicologico e relazionale, facilitando la comunicazione tra scuola e famiglia e favorendo l'individuazione precoce di situazioni che richiedono interventi specialistici.

Obiettivi

1. Fornire uno spazio di ascolto e accoglienza delle difficoltà emotive, relazionali, scolastiche
2. Prevenire situazioni di disagio psicologico e scolastico
3. Supportare gli alunni nei momenti di difficoltà legate alla crescita, alle relazioni, all'apprendimento
4. Sostenere i genitori nel loro ruolo educativo fornendo strategie e indicazioni
5. Facilitare la comunicazione tra scuola e famiglia
6. Promuovere il benessere psicologico della comunità scolastica
7. Individuare precocemente situazioni che richiedono invio a servizi specialistici
8. Favorire la conoscenza e il confronto delle idee e delle opinioni in un contesto protetto

Obiettivi di cittadinanza

1. Promuovere la cultura della cura di sé e della ricerca di aiuto quando necessario

2. Superare lo stigma legato al supporto psicologico
3. Favorire la consapevolezza emotiva e il riconoscimento dei propri bisogni
4. Promuovere relazioni positive e comunicazione efficace

Competenze trasversali

1. Consapevolezza di sé: riconoscere emozioni, bisogni, difficoltà
2. Competenze sociali e relazionali: comunicare efficacemente, gestire conflitti
3. Spirito di iniziativa: chiedere aiuto, affrontare le difficoltà
4. Imparare ad imparare: sviluppare strategie di coping, resilienza

Attività - Articolazione

Sportello per alunni

1. Colloqui individuali su richiesta volontaria dell'alunno o su segnalazione dei docenti (previo consenso)
2. Ascolto di difficoltà emotive, relazionali, scolastiche
3. Supporto in situazioni di ansia scolastica, difficoltà relazionali, conflitti con pari
4. Accompagnamento in momenti di cambiamento (passaggi di scuola, lutti, separazioni)
5. Orientamento e rafforzamento dell'autostima
6. Invio a servizi specialistici quando necessario
7. Raccordo con docenti e famiglie (nel rispetto della privacy)

Sportello per genitori

1. Colloqui individuali o di coppia genitoriale su prenotazione
2. Consulenza su tematiche educative: gestione dei comportamenti, regole, autonomie
3. Supporto nella comprensione delle difficoltà del figlio
4. Strategie educative per affrontare problematiche specifiche
5. Mediazione nella comunicazione scuola-famiglia
6. Sostegno genitoriale nei momenti di crisi familiare
7. Orientamento verso servizi territoriali specialistici quando necessario

Sportello per docenti

1. Consulenza su situazioni di classe complesse
2. Supporto nella gestione di alunni con difficoltà comportamentali o emotive

3. Strategie per il miglioramento del clima di classe
4. Supporto emotivo per gestire lo stress professionale
5. Supervisione su casi complessi
6. Orientamento su percorsi di sostegno per alunni

Modalità organizzative

1. Calendario di apertura settimanale con orari pubblicizzati
2. Prenotazione tramite modulo cartaceo o digitale (garantendo privacy)
3. Colloqui individuali di 45-60 minuti
4. Spazio dedicato riservato e accogliente
5. Massima riservatezza e rispetto della privacy
6. Consenso informato per minorenni
7. Registrazione degli accessi (in forma anonimizzata) per monitoraggio

Aspetti etici e deontologici

1. Rispetto del codice deontologico dello psicologo
2. Consenso informato e volontarietà della partecipazione
3. Riservatezza assoluta (salvo situazioni di rischio per l'incolumità)
4. Definizione chiara del setting: non è spazio diagnostico né terapeutico
5. Invio a servizi specialistici quando la situazione lo richiede
6. Collaborazione con servizi territoriali (NPI, servizi sociali) quando necessario

Metodologie

Ascolto attivo empatico e non giudicante, colloquio psicologico di sostegno, approccio sistemico-relazionale, orientamento e counseling, tecniche di problem solving, supporto alla genitorialità, consulenza educativa, mediazione relazionale.

Destinatari

- Alunni della scuola primaria e secondaria di primo grado con difficoltà emotive, relazionali, scolastiche
- Genitori che necessitano di supporto educativo o che vivono momenti di difficoltà
- Docenti che necessitano di consulenza su situazioni complesse

Risultati attesi

Prevenzione e individuazione precoce di situazioni di disagio psicologico, riduzione dell'ansia scolastica e del disagio emotivo, miglioramento delle relazioni tra pari e con gli adulti, rafforzamento delle

competenze genitoriali e delle strategie educative, miglioramento della comunicazione scuola-famiglia, invio tempestivo a servizi specialistici quando necessario, promozione di una cultura della cura psicologica e del benessere, miglioramento del clima scolastico complessivo, riduzione di comportamenti problema e fenomeni di bullismo, sostegno al personale docente nella gestione di situazioni complesse.

Impatto sociale

Normalizzazione della ricerca di aiuto psicologico, superamento dello stigma legato al supporto psicologico, prevenzione di disturbi psicologici più gravi attraverso l'intervento precoce, sostegno alle famiglie del territorio che spesso non hanno accesso a servizi privati, creazione di una rete tra scuola e servizi territoriali, sensibilizzazione sulla salute mentale come parte integrante del benessere, promozione di relazioni familiari più funzionali ed educazione parentale positiva, contributo alla costruzione di una comunità più attenta alla cura delle fragilità, formazione di cittadini consapevoli dell'importanza del benessere psicologico.

Prodotto finale

Report annuale anonimizzato sulle attività dello sportello (numero di accessi, tipologie di richieste, interventi attivati), materiali informativi per famiglie su tematiche educative emerse, eventuali percorsi formativi per docenti su tematiche specifiche individuate, protocolli di collaborazione con servizi territoriali, questionari di gradimento anonimi.

3.6 MENS SANA IN CORPORE SANO

Finalità

Promuovere stili di vita sani attraverso l'integrazione di attività fisica regolare, educazione alimentare e benessere psicologico, nella consapevolezza che salute fisica e mentale sono inscindibili e che investire nella prevenzione significa costruire le basi per una vita sana e attiva.

Obiettivi

1. Promuovere l'attività fisica regolare come componente essenziale dello stile di vita
2. Sviluppare consapevolezza della relazione tra movimento, alimentazione e benessere
3. Favorire l'adozione di corrette abitudini posturali e igienico-sanitarie
4. Prevenire sedentarietà, obesità e patologie correlate
5. Sviluppare consapevolezza del proprio corpo e delle proprie capacità
6. Promuovere il benessere psicofisico integrato
7. Valorizzare lo sport come strumento di inclusione, socializzazione e crescita personale
8. Educare al fair play, al rispetto delle regole e alla lealtà sportiva

Obiettivi di cittadinanza

1. Riconoscere la salute come diritto fondamentale e responsabilità individuale e collettiva
2. Sviluppare consapevolezza dell'importanza della prevenzione
3. Promuovere la solidarietà e l'inclusione attraverso lo sport

4. Rispettare regole, avversari, compagni nelle attività sportive
5. Valorizzare le diversità come risorsa

Competenze trasversali

1. Consapevolezza ed espressione corporea: padronanza motoria, espressività, benessere fisico
2. Competenze sociali e civiche: collaborazione, rispetto delle regole, fair play
3. Spirito di iniziativa: affrontare sfide, superare limiti, gestire vittorie e sconfitte
4. Imparare ad imparare: autovalutazione delle proprie capacità, definizione di obiettivi di miglioramento

Abilità

1. Praticare diverse discipline sportive con consapevolezza tecnica
2. Riconoscere i benefici dell'attività fisica sulla salute
3. Adottare corrette abitudini posturali
4. Comprendere la relazione tra attività fisica, alimentazione e benessere
5. Gestire lo sforzo fisico dosando le energie
6. Rispettare regole sportive e avversari
7. Collaborare in attività di squadra
8. Valutare le proprie prestazioni e definire obiettivi di miglioramento

Attività - Articolazione per fasi

Fase 1 - Valutazione iniziale e motivazione (Settembre-Ottobre)

1. Rilevazione delle abitudini motorie e sportive degli alunni
2. Test motori di base (coordinazione, forza, resistenza, velocità, flessibilità)
3. Misurazione di parametri antropometrici (nel rispetto della privacy e sensibilità)
4. Questionario sugli stili di vita (attività fisica, alimentazione, sonno, tempo libero)
5. Definizione di obiettivi personali di miglioramento
6. Incontri motivazionali sull'importanza dell'attività fisica
7. Testimonianze di atleti locali o esperti di sport

Fase 2 - Sviluppo delle capacità motorie (Ottobre-Marzo)

1. Allenamento delle capacità condizionali: forza, resistenza, velocità, flessibilità
2. Sviluppo delle capacità coordinative: equilibrio, coordinazione, orientamento spaziale

3. Giochi propedeutici a diverse discipline sportive
4. Atletica leggera: corsa, salti, lanci
5. Giochi di squadra: pallavolo, basket, calcio, handball
6. Attività alternative: orienteering, arrampicata, ultimate frisbee
7. Attività in ambiente naturale quando possibile
8. Circuiti fitness adattati all'età

Fase 3 - Educazione posturale e prevenzione (Durante l'anno)

1. Educazione alla corretta postura seduta e in piedi
2. Esercizi per la salute della schiena
3. Prevenzione dei paramorfismi (scoliosi, cifosi, lordosi)
4. Ginnastica posturale e correttiva
5. Stretching e mobilità articolare
6. Educazione alla respirazione corretta
7. Riconoscimento dei segnali del corpo (fatica, dolore, benessere)
8. Prevenzione degli infortuni nello sport

Fase 4 - Integrazione movimento-alimentazione (Durante l'anno)

1. Incontri su alimentazione e sport: cosa mangiare prima, durante, dopo l'attività fisica
2. Importanza dell'idratazione
3. Energia e nutrienti per lo sportivo
4. Prevenzione di disturbi alimentari legati allo sport
5. Creazione di "menu dello sportivo" equilibrati
6. Collaborazione con esperti nutrizionisti

Fase 5 - Tornei e manifestazioni sportive (Aprile-Giugno)

1. Organizzazione di tornei interclasse inclusivi
2. Giornate dello sport con diverse discipline
3. Collaborazione con società sportive del territorio
4. Partecipazione a manifestazioni sportive studentesche
5. Creazione di squadre miste e inclusive
6. Cerimonie di premiazione che valorizzano impegno, fair play, miglioramento personale

7. Festa dello sport finale con coinvolgimento delle famiglie

Metodologie

Didattica laboratoriale sportiva, allenamento progressivo e personalizzato, giochi e sport adattati alle diverse abilità, cooperative learning nelle attività di squadra, autovalutazione e definizione di obiettivi personali, utilizzo di strumenti tecnologici (cronometri, app fitness), clima positivo e non giudicante, valorizzazione dei progressi individuali, inclusione di tutti nelle attività, collaborazione con enti sportivi territoriali.

Approccio interdisciplinare

Discipline coinvolte (Primaria e Secondaria):

1. Scienze motorie: tutte le attività motorie e sportive
2. Scienze: apparato locomotore, muscoli, sistema cardio-respiratorio, alimentazione
3. Matematica: misurazione di prestazioni, statistiche sportive, calcolo di punteggi
4. Tecnologia: strumenti per misurare prestazioni, app sportive
5. Educazione civica: fair play, rispetto delle regole, inclusione nello sport
6. Italiano: regolamenti sportivi, cronache sportive, interviste ad atleti

Destinatari

Alunni della scuola primaria e secondaria di primo grado, con particolare attenzione a:

- Alunni sedentari o con scarsa pratica sportiva
- Alunni in sovrappeso o con problemi posturali
- Alunni a rischio di abbandono scolastico motivabili attraverso lo sport
- Tutti gli alunni per promuovere stili di vita attivi

Risultati attesi

Miglioramento significativo delle capacità motorie e delle prestazioni fisiche, incremento della pratica sportiva regolare anche fuori dalla scuola, sviluppo di consapevolezza sulla relazione tra attività fisica, alimentazione e benessere, adozione di corrette abitudini posturali, miglioramento della composizione corporea e riduzione del sovrappeso dove presente, incremento dell'autostima e della fiducia nelle proprie capacità, miglioramento delle competenze sociali e relazionali attraverso lo sport, sviluppo di valori sportivi (fair play, impegno, collaborazione), aumento della motivazione scolastica attraverso il canale sportivo.

Impatto sociale

Prevenzione dell'obesità infantile e delle patologie correlate alla sedentarietà, promozione di stili di vita attivi che si protrarranno nell'età adulta, contrasto alla cultura della sedentarietà digitale, valorizzazione dello sport come strumento di inclusione sociale, prevenzione di comportamenti a rischio attraverso il coinvolgimento sportivo, collaborazione con società sportive del territorio per favorire l'avviamento alla pratica sportiva continuativa, sensibilizzazione delle famiglie sull'importanza dell'attività fisica,

formazione di cittadini consapevoli del valore della salute psicofisica, contributo alla costruzione di una comunità più sana, attiva e solidale.

Prodotto finale

Portfolio individuale con documentazione dei progressi motori e delle prestazioni, certificato finale con valutazione delle capacità motorie acquisite, video-documentario delle attività sportive e dei tornei, mostra fotografica delle manifestazioni sportive, "Libretto dello sportivo" con consigli su attività fisica e alimentazione, evento finale "Festa dello sport" con coinvolgimento delle famiglie e del territorio, collaborazioni attivate con società sportive per proseguimento attività.

Considerazioni conclusive dell'Area 3

I progetti dell'Area 3 - Ben-essere: star bene con sé e con gli altri rappresentano un investimento fondamentale nel benessere integrale degli alunni, nella consapevolezza che solo chi sta bene emotivamente, fisicamente e relazionalmente può apprendere con successo, crescere armoniosamente e costruire il proprio progetto di vita.

L'attenzione al benessere non è un lusso o un elemento accessorio, ma una condizione essenziale per la qualità dell'apprendimento e per la prevenzione di forme di disagio, dispersione, abbandono. In un territorio come quello di Gela, segnato da fragilità sociali ed economiche, la scuola diventa spesso l'unico presidio stabile di cura, ascolto, promozione della salute.

I progetti di quest'area testimoniano la volontà dell'Istituto Comprensivo Don Bosco di prendersi cura della persona nella sua interezza, valorizzando il corpo, le emozioni, le relazioni come dimensioni fondamentali dell'educazione, promuovendo stili di vita sani, offrendo spazi di ascolto e sostegno, costruendo una comunità educante accogliente, inclusiva, attenta ai bisogni di ciascuno.

Il benessere non è solo una condizione individuale, ma una dimensione comunitaria: quando ogni alunno sta bene, l'intera comunità scolastica diventa più serena, collaborativa, efficace. Investire nel benessere significa investire nel futuro, formare cittadini sani, equilibrati, consapevoli, capaci di prendersi cura di sé e degli altri, di costruire relazioni positive, di affrontare le sfide della vita con resilienza ed equilibrio.