



**ISTITUTO IC “G. Micali” Livorno, plesso “C. Nolli” di Capraia Isola (LI).**

**GRUPPO** tutte le classi della scuola primaria e della scuola secondaria (sette alunni della scuola primaria pluriclasse e un'alunna della secondaria).

**PROPOSTA PROGETTUALE DEL MODULO** Sport e Benessere.

**TITOLO DEL LABORATORIO** “Mens sana in Capraia sana”.

**PREMESSA** “Mens sana in Capraia sana”: la locuzione latina è tratta dalle Satire di Giovenale ma il significato che oggi gli diamo è quello anticipato da Aristotele nella “*Politica*” che proponeva come modello di scuola ed educazione l’idea che corpo e anima si potessero sviluppare soltanto insieme. Rielaboriamo questo concetto certi che, per avere sane le facoltà dell’anima, bisogna aver sane anche quelle del corpo, in virtù dell’unità psicofisica.

Il nostro progetto prende spunto anche da un’altra meditazione scritta da John Donne nel ‘600: “No man is an island”, meditazione che è diventata il *fil rouge* della didattica nella scuola della nostra isola. Abbiamo osservato che la mancanza di contatto dei nostri scolari con classi più ampie e variegate e l’abitudine a relazionarsi con pochi coetanei, porta i bambini a sviluppare comportamenti individualistici e poco inclini al confronto.

Da questa riflessione, cercheremo di utilizzare lo sport di squadra come naturale antidoto per atteggiamenti autoreferenziali ed egoici.

**FINALITA’** L’attività fisica si deve necessariamente accompagnare ad una corretta alimentazione all’insegna del benessere e sotto questo aspetto, l’isola ci viene incontro regalandoci prodotti sani quali miele, pesce, formaggio, verdure, bacche ed erbe spontanee, infine acqua delle fontanelle potabile.

Dobbiamo favorire la conoscenza delle aziende presenti sull’isola, per questo abbiamo pensato di intrecciare una dieta equilibrata fatta di prodotti locali allo sport che possiamo praticare immergendosi nella natura della nostra isola.

**OBIETTIVI FORMATIVI** la pallavolo deve diventare la chiave per insegnare l’autodisciplina, la conoscenza approfondita di se stessi e degli altri, il rispetto delle differenze dei compagni e la perseveranza nel raggiungimento degli obiettivi. La squadra è un insieme di personalità interagenti a livello tecnico-tattico, organico-motorio e soprattutto psicologico. Gli obiettivi generici riguarderanno gli aspetti tecnici (capacità coordinative generali e sviluppo delle abilità motorie attraverso attività multilaterali) e gli aspetti psicologici (sviluppo delle motivazioni primarie attraverso il gioco).

L’educazione alimentare: interventi interdisciplinari e percorsi mirati per riappropriarsi dell’atto alimentare, e per esplorarne, in senso emotivo e culturale, la complessità. Educazione alimentare come consapevolezza del quotidiano esser parte di una comunità, locale e globale. Acquisizione,

per se stessi e per la collettività, di una nuova sensibilità ai temi della sostenibilità, del benessere personale e collettivo, e all'adozione di corretti stili di vita. È indispensabile, inoltre, far comprendere:

- la prevenzione
- la comprensione del processo di nutrizione personale
- la necessità di tutelare territori produttivi, filiere e sistemi alimentari
- la stagionalità e tipicità dei prodotti alimentari
- uno stile di consumo responsabile.

Uno degli obiettivi è anche imparare a contenere gli sprechi e l'uso di risorse non rinnovabili o difficilmente smaltibili, e la comprensione dei contesti economici, etici e sociali entro i quali si muove nel suo complesso il Sistema cibo.

I temi della food safety e food security (salubrità e sicurezza alimentare) sono di grande attualità e sono sempre più oggetto di uno studio attento e di una riflessione collettiva e continuativa. Tale riflessione deve seguire percorsi interdisciplinari e interculturali per educare allo sviluppo sostenibile (sostenibilità ecologica, sociale ed economica). In particolare, l'idea della "sostenibilità", cioè l'impatto che le produzioni agroalimentari hanno sull'ambiente e sull'organizzazione sociale, deve entrare a far parte – come parametro imprescindibile - del concetto odierno di qualità del cibo, con un'attenzione speciale anche gli aspetti etici della produzione e del consumo.

**OBIETTIVI SPECIFICI** trasmettere le regole e gli schemi della pallavolo come forma di disciplina. La squadra diviene un gruppo che esercita una sana competizione e impara a rispettare l'avversario. L'allenamento e le partite saranno utili a favorire la concentrazione, i riflessi, la destrezza. L'obiettivo sarà quello di migliorare diverse caratteristiche fisiche, in particolare l'agilità, l'elevazione, la velocità, la potenza muscolare e la coordinazione motoria.

La piramide alimentare.

Studiare le specie botaniche endemiche dell'isola attraverso il percorso botanico recentemente creato sull'isola.

Imparare a valorizzare le erbe spontanee commestibili, di interesse agronomico o di utilità domestica a qualsiasi titolo.

Riconoscere le più comuni eduli e imparare a trasformarle e conservarle adeguatamente.

Divenire consapevoli dei rischi di tossicità per vari organi e apparati.

Essere gratificati, grazie all'approccio sensoriale, e lasciar brillare la scintilla sperimentatrice nell'impiego delle erbe selvatiche in cucina.

Inserire nei piatti quotidiani le piante infestanti che troviamo sulla nostra isola.

Imparare a sfruttare le fontanelle di acqua potabile.

**ATTIVITA'** allenamenti ed esercizi in palestra e all'aria aperta. Visita nei laboratori alimentari della nostra isola. Raccolta di erbe e frutti spontanei. Utilizzo delle stesse in cucina seguendo le ricette tradizionali dell'isola e inventandone di nuove.

**PRODOTTO FINALE** creazione di un ebook. ( epub.)

**MATERIALI DIDATTICI E STRUMENTI RICHIESTI** 7 palloni da 200/220 grammi e 3 palloni da 230/250 grammi e una rete da pallavolo di facile montaggio, nastri adesivi segnalinee per delimitare il campo volley, 8 ginocchiere per bambini.

Per le eventuali prestazioni rese dall'esperta di botanica dell'azienda "Arura" in merito alle lezioni relative alle erbe spontanee e raccolta frutti, pagamento con ricevuta per prestazione occasionale per 8/10 ore. (Cifra da pattuire).

Altri materiali di cui avremmo bisogno: prodotti alimentari quali pasta, uova etc. utili per le preparazioni delle ricette “capraiesi” e barattoli in vetro per le marmellate o conserve.

**PERIODO DI REALIZZAZIONE** mese di maggio.

**DOCENTE** Stefania Benedetti

**TUTOR** Rachele Paperini

**DATA** 23 marzo 2022