

TITOLO DEL PROGETTO: EDUCAZIONE ALLA POSTURA

TEMATICA: prevenzione e cura delle alterazioni morfo-funzionali dell'età evolutiva (scoliosi, dorso curvo, piede piatto etc.) ;

ANALISI DEL CONTESTO PIANIFICAZIONE DEI BISOGNI

L'età adolescenziale è caratterizzata da squilibri posturali che possono considerarsi, dato il delicato periodo di crescita, anche fisiologici, ma se trascurati ad un punto tale potrebbero creare le premesse per l'instaurarsi di alterazioni a carico della colonna vertebrale irreversibili. Infatti proprio nell'età adolescenziale si presentano fasi di crescita che alternano lo sviluppo sia in altezza che in larghezza, per cui la carenza di una educazione alla postura, ossia al mantenimento del corpo in equilibrio in tutte le sue parti che lo compongono, possono creare auspici alla formazione di scoliosi, dorso curvo, piede piatto etc..

La scoliosi come il dorso curvo rigido sono considerate malattie dette "idiopatiche" perché ancora tutt'oggi non si conoscono le cause che le scatenano. Si manifestano come una perturbazione dell'apparato mio - osteo - articolare a livello tridimensionale piano frontale (per la scoliosi) e piano sagittale (per il dorso curvo), che diventano difficile da controllare. Si pensi anche al disagio che tali patologie possono arrecare quando diventa necessario l'utilizzo di corsetti ortopedico

da indossare per l'intera giornata. Anche i cosiddetti atteggiamenti viziati posturali che sono considerati meno gravosi alla crescita fisiologica trascurati influiranno sulla corretta postura. Certamente non sono solo oggi gli zaini portati sulle spalle che provocano queste patologie, ben tutt'altra origine, ma senz'altro un sovrappeso alla colonna vertebrale superiore ad un terzo del peso corporeo dell'adolescente può influire negativamente sulla sua crescita. Le cause che provocano queste patologie sono diverse da quelle ambientali a quelle ormonali o ereditarie, o a quella della differente azione dei gruppi muscolari paravertebrali agonisti ed antagonisti di un lato rispetto all'altro.

OBIETTIVI SPECIFICI

PIANIFICAZIONE DEI CONTENUTI

-)rinforzo muscoli paravertebrali ,addominali ,pettorali;
-)educazione alla respirazione toracica e diaframmatica;
-)educazione alla postura del segmento cervicale, dorsale, lombare e sacro-coccigeo attraverso stimolazioni propriocettive ed esteroceettive;
-)presa di coscienza della postura globale sia in forma statica che dinamica;

PIANIFICAZIONE DELL'INTERAZIONE UMANA

Il progetto prevede alla guida delle lezioni un insegnante tutor esperto in “Cinesiologia correttiva e rieducativa” che effettuerà corsi per gruppi di massimo otto allievi/e .

PROGRAMMA E ARTICOLAZIONE DEGLI INTERVENTI

Tale progetto si prefigge di effettuare uno screening sulla popolazione scolastica delle classi del biennio dell'istituto I.T.C.G. di Casamicciola T. per evidenziare attraverso un 'esame posturale eventuali sospetti di alterazioni . Gli alunni suddetti per cui su autorizzazione dei genitori saranno sottoposti ad un esame posturale all'interno della scuola . Successivamente gli alunni sottoposti a controllo e bisognosi di un piano di lavoro chinesiterapico saranno invitati a partecipare a sedute pomeridiane psicomotorie .

Il corso di educazione alla postura (cinesiterapia globale e segmentaria) sarà articolati in 5 moduli e prevede lezioni frontali su argomenti teorici e lezioni pratiche quali esercitazioni in palestra:

- 1 mod. - cenni di anatomia e fisiologia
- 2 mod. - miglioramento funzionalità articolare
- 3 mod. - ripristino normalità segmenti rachide
- 4 mod. - potenziamento muscolare
- 5 mod. - mantenimento postura corretta

FASE	ORE	ATTIVITA'/CONTENUTI	ESITO
1 mod.	10h	apparato scheletrico fisiologia articolare	conoscenze di base di anatomia
2 mod.	10h	esercizi elasticità	miglioramento funzionalità
3 mod.	10 h	mobilizzazione segmenti	miglioramento funzionalità
4 mod.	10h	esercizi tono muscolare	miglioramento tono
5 mod.	10 h	esercizi di autoelongazione	miglioramento postura

RISORSE STRUTTURALI : Palestre interna

Sussidi : spazio psicomotorio con attrezzi : spalliera , tappeti ,panche,
bacchette , bastoni ,sacchetti di sabbia, specchi quadrettati,
trazione posturale , ciclette;

VERIFICA

Le attività verranno monitorate per verificare l'effettiva validità degli obiettivi programmati .

INNOVATIVITA'

Il progetto intende apportare una variante alle quotidiane attività sportive per spostare di più l'attenzione all' educazione alla salute come principio di vita da non trascurare per la persona.

