

Titolo del progetto

" Controllo posturale"

Area del progetto

Far acquisire ai ragazzi la consapevolezza di assumere la giusta postura, intesa questa come l'atteggiamento abituale di un soggetto, e quindi come espressione personale del sé, al fine di evitare di assumere atteggiamenti viziati, molto diffusi nell'età evolutiva soprattutto nell'adolescenza, causa dei cosiddetti paraformismi della colonna vertebrale.

Responsabile

Prof.ssa Poppa Maria Carmela

Contesto di intervento

Istituto Magistrale Statale " Maria Immacolata"

Beneficiari

Alunni del biennio e del triennio

Articolazione e fasi

Il corso verrà articolato in n. 50 ore complessive, suddivise in 3 ore settimanali, per la durata totale di mesi 4: febbraio - maggio 2008. Giorno delle attività: giovedì.

Obiettivi

- Educazione degli atteggiamenti corretti, ricercando degli allineamenti in diverse posizioni.
- Irrobustimento muscolare.

Risultati

Acquisizione di una maggiore fiducia in sé stessi e nel proprio corpo.