



## “Scuola Sicura”

*Progetto di integrazione della sicurezza del lavoro nei curricula della scuola secondaria di 2° grado*

<b>COMPETENZA</b>	2 - Riconoscere, valutare, gestire e prevenire il rischio, il pericolo, il danno fisico connesso all'attività in palestra e a quella lavorativa; scegliere il comportamento adeguato in presenza di un infortunio	
<b>U.F.</b>	INFORTUNI E MALATTIE PROFESSIONALI, MOVIMENTAZIONE MANUALE DEI CARICHI, MOVIMENTI RIPETITIVI, STRESS LAVORO CORRELATO, EMERGENZE	
<b>AREA</b>	Scientifica (Scienze motorie)	
<b>CLASSI</b>	Seconda Liceo Scientifico	Intero a.s.

<b>ABILITÀ</b>	<b>CONOSCENZE</b>	<b>MOD.1, 2 e 3 SYLLABUS</b>	<b>ATTIVITÀ</b>	<b>MATERIALI DIDATTICI</b>
1. OSSERVARE e PRENDERE coscienza del proprio corpo e fare una “autoanalisi posturale”  2. AUTOCORREGGERE la propria postura	✓ LEGISLAZIONE  ✓ PREVENZIONE E PROTEZIONE conoscere le posture scorrette  conoscere le posture corrette nelle diverse posizioni	(Mod.2) - 1.4.1 - Possibili interventi di prevenzione  (Mod.2) - 6.1.1 - Interventi di prevenzione e sistemi di protezione e D.P.I. specifici  (Mod.2) - 1.3.1 - Analisi di infortuni accaduti e delle loro cause e degli interventi preventivi	1. Lezioni frontali con l'ausilio di slides riguardanti L'apparato muscolo-scheletrico; funzioni, struttura della colonna vertebrale e muscoli posturali.  2. Lezione frontale con l'ausilio di slides	Libri di testo  Attrezzature disponibili in palestra  Croce Rossa Italiana - Progetto BLSD-CRI - <a href="https://www.cri.it/flex/cm/pages/ServeBLOB.php/L/IT/IDPagina/2234">https://www.cri.it/flex/cm/pages/ServeBLOB.php/L/IT/IDPagina/2234</a>

<p>nella vita quotidiana e lavorativa</p> <p>3. MANTENERE l'allineamento della colonna vertebrale durante i movimenti della vita quotidiana e lavorativa</p> <p>4. MANTENERE la postura corretta in posizioni statiche della vita quotidiana e lavorativa</p> <p>5. SOLLEVARE pesi nel modo corretto</p> <p>6. APPLICARE procedure adeguate alla situazione in presenza di un infortunio</p>	<p>del corpo (eretta, seduta, in decubito)</p> <p>onomia</p> <p>etti sulla salute</p> <p>venzione</p> <p>onoscere un infortunio</p> <p>✓ REGOLAMENTI</p> <p>mo soccorso: quello che si può e quello che non si può fare</p> <p>✓ AMBIENTI</p>	<p>(Mod.3) - 11 - Movimentazione manuale dei carichi, movimenti ripetitivi 11.1.2 - Ergonomia: l'adattamento del posto di lavoro alla persona</p> <p>(Mod.1) - 9 - Movimentazione manuale dei carichi e movimenti ripetitivi 9.2 - Rischi specifici 9.2.2 - Corretta modalità di movimentazione manuale</p> <p>(Mod.3) - 10 - Stress lavoro correlato 10.1.3 - Effetti sulla salute</p> <p>(Mod.2) - 10 - Emergenze 10.1 - Concetti 10.1.1 - Addetti alle emergenze, antincendio e primo soccorso: diritti e doveri</p>	<p>riguardanti vizi posturali, dismorfismi e paramorfismi</p> <p>3. Lezione pratica in palestra riguardante la presa di coscienza della propria postura e di quella del compagno. Simulazione di comportamenti errati e possono causare dolori alla schiena.</p> <p>4. Lezione pratica in palestra di rieducazione posturale. (esercizi per la prevenzione del mal di schiena, individuali e in coppia)</p> <p>5. Lezione pratica a gruppi in palestra riguardante la modalità di sollevamento e trasporto attrezzatura pesante e ingombrante.</p> <p>6. Lezione frontale riguardante i primi elementi di intervento in caso di infortunio</p> <p>7. Traumi a carico</p>	<p>Utilizzo di piccoli attrezzi (palle e bastoni)</p> <p>Centro italiano di ergonomia - <a href="http://www.centro-ergonomia.it/ergonomia">http://www.centro-ergonomia.it/ergonomia</a></p> <p>Attrezzi disponibili in palestra</p> <p><b>VIDEO SUGGERITI:</b> ANPAS - Corso di primo soccorso (10 min) - <a href="https://www.youtube.com/watch?v=x69bHum-YP8">https://www.youtube.com/watch?v=x69bHum-YP8</a></p>
--	---	---	--	---

			<p>dell'apparato muscolo-scheletrico.(lezione frontale)</p> <p>8. Contusioni, ferite, abrasioni, escoriazioni, distorsioni e lussazioni, fratture composte, scomposte, esposte (lezione frontale e simulazione pratica di situazione di infortunio in palestra)</p>	
<p><b>VERIFICA FINALE</b></p> <p><b>Tipologia:</b> Tipologie varie atte alla valutazione in itinere delle abilità e delle conoscenze + Test finale pratico in palestra e teorico (questionario)</p> <p><b>Durata:</b> variabile</p>				
<p><b>TEMPO COMPLESSIVO</b> 15 ore</p>				