|  |  |
| --- | --- |
|  | **“Scuola Sicura”**  *Progetto di integrazione della sicurezza del lavoro nei curricola della scuola secondaria di 2° grado* |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **COMPETENZA** | 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 | |
| **U.F.** | INFORTUNI E MALATTIE PROFESSIONALI, MOVIMENTAZIONE MANUALE DEI CARICHI, MOVIMENTI RIPETITIVI, STRESS LAVORO CORRELATO, EMERGENZE | |
| **AREA** | Scientifica (Scienze motorie) | |
| **CLASSI** | Seconda Liceo Scientifico | Intero a.s. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ABILITÀ** | **CONOSCENZE** | **MOD.1, 2 e 3 SYLLABUS** | **ATTIVITÀ** | **MATERIALI DIDATTICI** |
| 1. OSSERVARE e PRENDERE coscienza del proprio corpo e fare una “autoanalisi posturale” 2. AUTOCORREGGERE la propria postura nella vita quotidiana e lavorativa 3. MANTENERE l’allineamento della colonna vertebrale durante i movimenti della vita quotidiana e lavorativa 4. MANTENERE la postura corretta in posizioni statiche della vita quotidiana e lavorativa 5. SOLLEVARE pesi nel modo corretto 6. APPLICARE procedure adeguate alla situazione in presenza di un infortunio | * LEGISLAZIONE * PREVENZIONE E PROTEZIONE   Riconoscere le posture scorrette  Conoscere le posture corrette nelle diverse posizioni del corpo (eretta, seduta, in decubito)  Ergonomia  Effetti sulla salute  Prevenzione  Riconoscere un infortunio   * REGOLAMENTI   Primo soccorso: quello che si può e quello che non si può fare   * AMBIENTI | (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  (Mod.3) - 11 - Movimentazione manuale dei carichi, movimenti ripetitivi 11.1.2 - Ergonomia: l’adattamento del posto di lavoro alla persona  (Mod.1) - 9 - Movimentazione manuale dei carichi e movimenti ripetitivi  9.2 - Rischi specifici  9.2.2 - Corretta modalità di movimentazione manuale  (Mod.3) - 10 - Stress lavoro correlato  10.1.3 - Effetti sulla salute  (Mod.2) - 10 - Emergenze  10.1 - Concetti  10.1.1 - Addetti alle emergenze, antincendio e primo soccorso: diritti e doveri | 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 riguardanti vizi posturali, dismorfismi e paramorfismi 3. Lezione pratica in palestra riguardante la presa di coscienza della propria postura e di quella del compagno. Simulazione di comportamenti errarti   che possono causare dolori alla schiena.   1. Lezione pratica in palestra di rieducazione posturale. (esercizi per la prevenzione del mal di schiena, individuali e in coppia) 2. Lezione pratica a gruppi in palestra riguardante la modalità di sollevamento e trasporto attrezzatura pesante e ingombrante. 3. Lezione frontale riguardante i primi elementi di intervento in caso di infortunio 4. Traumi a carico dell’apparato muscolo-scheletrico.(lezione frontale) 5. Contusioni, ferite, abrasioni, escoriazioni, distorsioni e lussazioni, fratture composte, scomposte, esposte (lezione frontale e simulazione pratica di situazione di infortunio in palestra) | Libri di testo  Attrezzature disponibili in palestra  Croce Rossa Italiana - Progetto BLSD-CRI - <https://www.cri.it/flex/cm/pages/ServeBLOB.php/L/IT/IDPagina/2234>  Utilizzo di piccoli attrezzi (palle e bastoni)  Centro italiano di ergonomia - <http://www.centro-ergonomia.it/ergonomia>  Attrezzi disponibili in palestra  **VIDEO SUGGERITI:** *ANPAS - Corso di primo soccorso (10 min) -* <https://www.youtube.com/watch?v=x69bHum-YP8> |
| **VERIFICA FINALE**  **Tipologia:** Tipologie varie atte alla valutazione in itinere delle abilità e delle conoscenze + Test finale pratico in palestra e teorico (questionario)  **Durata**: variabile | | | | |
| **TEMPO COMPLESSIVO** 15 ore | | | | |