|  |  |
| --- | --- |
|  |  **“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 scorretteConoscere le posture corrette nelle diverse posizioni del corpo (eretta, seduta, in decubito)ErgonomiaEffetti sulla salutePrevenzioneRiconoscere 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 ripetitivi9.2 - Rischi specifici9.2.2 - Corretta modalità di movimentazione manuale(Mod.3) - 10 - Stress lavoro correlato10.1.3 - Effetti sulla salute(Mod.2) - 10 - Emergenze10.1 - Concetti10.1.1 - 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 palestraCroce 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 |