



Istituto Professionale di Stato Per i Servizi Alberghieri e della Ristorazione

C. da Vallina - 87012 Castrovillari Tel. 0981/489171 – Fax 0981/489195

Codice fiscale: 83002080782 – Codice meccanografico: CSRH010004

www.ipssarcastrovillari.gov.it – E-mail: csr010004@istruzione.it

SCHEMA PRESENTAZIONE PROGETTO

Sezione 1 – Descrittiva

•Denominazione Progetto

SENSUS VAGUS:

Corso di portamento per il miglioramento della propria postura e per la vitalità psicofisica

•Responsabile Progetto

Rosito Mariella - Zicari Daniela

1.3 Motivazione dell'idea progettuale (Descrizione dei bisogni e/o problemi ai quali il progetto intende rispondere e del modo in cui sono stati rilevati)

L'idea progettuale nasce dalla necessità di aiutare le/gli allieve/i ad individuare ed esaltare le proprie potenzialità, finalizzandole al conseguimento dei propri obiettivi personali e lavorativi per rapportarsi con il mondo che li circonda in modo vincente.

Il sensus vagus (il senso del portamento e della padronanza del corpo) già dal medioevo ci insegna come una postura corretta comunica salute, benessere, vitalità, sicurezza sia nella vita privata, sia, soprattutto, in quella lavorativa. L'incontro interdisciplinare tra Accoglienza turistica e Scienze Motorie è una combinazione vincente per educare gli studenti, che hanno individuato come proprio impegno scolastico e professionale quello del turismo, al miglioramento del portamento e ad un comportamento equilibrato e cortese.

1.4 Obiettivi

Obiettivi e modalità di realizzazione

Il progetto si sviluppa come percorso formativo strutturato per:

- migliorare il proprio modo di apparire;
- rapportarsi con gli altri;
- saper camminare, salutare, relazionare con gli altri ;
- acquisire sicurezza;
- sentirsi a proprio agio in qualunque situazione;



Istituto Professionale di Stato Per i Servizi Alberghieri e della Ristorazione

C. da Vallina - 87012 Castrovillari Tel. 0981/489171 – Fax 0981/489195

Codice fiscale: 83002080782 – Codice meccanografico: CSRH010004

www.ipssarcastrovillari.gov.it – E-mail: csr010004@istruzione.it

- prendere coscienza dell'igiene personale
- aumentare l'autostima verso se stessi e la credibilità verso gli altri;
- migliorare la propria flessibilità : stretching
- potenziare i muscoli addominali ,pettorali,
- creare una memoria muscolare “ inconsapevole e naturale che spinga a conservare la postura corretta senza sforzo.

Destinatari: il progetto è destinato ad alunne-i delle classi del primo biennio selezionati tra i più motivati e interessati alla cultura del proprio corpo inteso come relazione con gli altri e all'accoglienza turistica nell'ambito professionale.

Metodologie:

Le lezioni saranno tenute da n° 2 docenti dell'Istituto di Accoglienza turistica e Scienze motorie.

In base agli obiettivi prefissati , la scelta della metodologia si baseranno su:

- L'utilizzo di simulazioni
- Il tutoraggio
- La visione di video del settore
- L'attivare le competenze acquisite in contesti operativi reali e situazionale
- L'acquisizione di competenze spendibili sul lavoro
- Video realizzati sulla postura degli alunni e successiva visione e dibattito
- La visione di esercizi ottimali
- Lo studio di esercizi per il miglioramento della flessibilità e la tonificazione muscolare
- Miglioramento del sistema neuro-muscolo-scheletrico
- Far conseguire una base positiva per l'apprendimento lungo tutto l'arco scolastico e professionale

1.4 Durata e pianificazione data e ora

(in linea di massima le ore ed i giorni della settimana)

Il progetto sarà sviluppato in 10 ore di lezione e attività laboratoriale secondo un calendario flessibile che terrà conto degli impegni scolastici. Le attività saranno accompagnate da momenti di verifica teorica e pratica.

Questo progetto si articola in un modulo:

- 1. modulo : mese novembre/dicembre

1.5 Monitoraggio

Il monitoraggio sarà in itinere e coinvolgerà principalmente gli studenti nell'autovalutazione per l'acquisizione della consapevolezza del se.



Istituto Professionale di Stato Per i Servizi Alberghieri e della Ristorazione

C. da Vallina - 87012 Castrovillari Tel. 0981/489171 – Fax 0981/489195

Codice fiscale: 83002080782 – Codice meccanografico: CSRH010004

www.ipsarcastrovillari.gov.it – E-mail: csr010004@istruzione.it

1.6 Strumenti di verifica , valutazione del progetto (Test, certificazione, ...) e valutazione degli studenti (profitto, motivazione, atteggiamenti)

Valutazione pratica -teorica

1.7 Enti per la Verifica

4 No

I Responsabili del progetto

Prof.ssa Rosito Mariella

Prof.ssa Zicari Daniela