



A.S. 2021/22

**REGISTRO LABORATORIO
IO PROONGO “ARCIPELAGO DI ARCIPELAGHI”**

ISTITUTO: I.C “G. MICALI” plesso “C. NOLLI” di Capraia Isola.

MODULO: “Salute e benessere”.

TITOLO LABORATORIO: “Mens sana in Capraia sana”.

DOCENTE: Stefania Benedetti. TUTOR: Rachele Paperini.

DIRIGENTE SCOLASTICO: Teresa Cini.

CLASSI COINVOLTE: tutta la scuola primaria e secondaria.

GIORNATE DI ATTIVITÀ SVOLTE

Data	Ore	Attività
29 marzo	1,5	Pallavolo: esercizi di lanci e prese
12 aprile	1,5	Il gesto tecnico del palleggio
21 aprile	1,5	Palla dentro e fuori, punto, turno di battuta
29 aprile	1,5	Tecnica del bagher, didattica degli spostamenti
4 maggio	2	Lezione in aula: dalla lecceta alla macchia; le specie botaniche isolane
5 maggio	2	Turno di battuta, battuta dal basso, rotazione ad ogni punto
11 maggio	2	Lezione in aula: classificazione delle piante, relative proprietà e l’essiccazione
12 maggio	2	Lezione all’aperto: riconoscimento delle piante lungo il percorso botanico
13 maggio	2	Regole e partite
20 maggio	2	Preparazione delle composte alle erbe aromatiche.
25 maggio	2	Preparazione degli unguenti, lezione su economia circolare e sostenibilità

RELAZIONE SINTETICA SULL’ANDAMENTO DEL LABORATORIO

Relazione finale – modulo “Salute e Benessere” – laboratorio “Mens sana in Capraia sana”

ISTITUTO I.C. “G. MICALI” PLESSO “C. NOLLI” DI CAPRAIA ISOLA SCUOLA PRIMARIA
E SECONDARIA

OBIETTIVI PERSEGUITI:

SPECIFICI

Fare squadra: gli alunni hanno imparato ad esercitare una sana competizione e a rispettare l'avversario, riconoscendo in lui limiti e potenzialità. Gli allenamenti hanno favorito la concentrazione, i riflessi, l'agilità e la coordinazione motoria.

I discenti, incuriositi dalla ricchezza delle specie botaniche dell'isola e soprattutto dalle loro straordinarie proprietà, hanno imparato prima di tutto, ad osservare con occhi nuovi la natura che li circonda. Hanno scoperto una parte del loro territorio che non conoscevano! Lo studio delle piante è stato impegnativo ma soddisfacente, gli alunni sono in grado di riconoscere le erbe spontanee commestibili, quelle officinali e le tossiche. Conoscono le loro proprietà officinali e hanno imparato a destreggiarsi in cucina mescolando sapori e profumi tipici dell'isola prediligendo prodotti locali anziché industriali. Lo sfruttamento delle fontanelle dell'acqua potabile è diventato per loro un'abitudine che hanno trasmesso anche in famiglia. Hanno anche appreso la differenza tra muretti di nuova fattura e muri a secco di antica sapienza artigianale.

FORMATIVI

La pallavolo ha trasmesso ai nostri alunni l'autodisciplina, il rispetto delle differenze dei compagni e la costanza nel raggiungimento degli obiettivi. Gli esercizi e le tecniche apprese hanno sviluppato le abilità motorie e di coordinamento dei bambini, le differenze di età non sono state da ostacolo in questa prima fase. La motivazione non è venuta meno, l'attesa di poter condurre una partita è stata di forte stimolo all'impegno profuso negli allenamenti. Durante la partita lo spirito di squadra è emerso come da aspettative e il divertimento è stato il motore principale del gioco.

Le lezioni e i laboratori relativi all'educazione alimentare, alla sostenibilità e alla convivialità hanno avuto esiti più che positivi. Gli alunni sono divenuti soggetti consapevoli dell'atto alimentare come atto non solo fisiologico ma anche culturale ed emotivo. Hanno acquisito una nuova sensibilità al tema della sostenibilità, del benessere personale e collettivo. Hanno potuto apprendere il concetto di stagionalità, di tipicità e di necessità di tutela dei prodotti alimentari.

ATTIVITA' SVOLTE

Gli allenamenti di pallavolo si sono svolti in palestra e all'aperto. Sono state svolte delle lezioni in aula circa le specie botaniche utilizzando la Lim per proiettare le immagini, altre ore laboratoriali sono state trascorse all'aperto lungo il sentiero del percorso botanico, nelle botteghe del paese e nei laboratori di trasformazione dei prodotti locali.

Abbiamo usato la cucina della mensa della scuola per cucinare le composte di erbe aromatiche e gli unguenti.

PRODOTTO FINALE: pubblicazione gratuita di un *ebook* sulla piattaforma "Apple libri" dal titolo "Mens sana in Capraia sana"

Capraia Isola, 3 giugno 2022

DOCENTE Stefania Benedetti

TUTOR Rachele Paperini

