

**Progetto di Educazione fisica per il triennio biologico  
"SALUTE E BENESSERE A SCUOLA"**

**La ricerca del benessere del corpo tramite un approccio  
osteopatico e lo Shiatsu**

Tra gli obiettivi dell'Educazione fisica riveste particolare importanza la conoscenza di sé e del proprio corpo, inteso come corpo "vissuto" attraverso i suoi molteplici aspetti relazionali ed emozionali e proteso dunque alla ricerca del benessere e della salute.

In questa ottica più ampia della disciplina si vuole dunque integrare l'offerta formativa proponendo, all'interno della programmazione curriculare di circa 60 ore, un percorso modulare di approfondimento di circa 30 ore rivolto alle classi del triennio a indirizzo biologico.

- **Modulo 1** (6 ore) Anatomia esperienziale: conoscenza ed individuazione dei principali distretti muscolari mediante l'applicazione di semplici tecniche mio-tensive.

- **Modulo 2** (12 ore) Tecniche di rilassamento muscolare mediante l'apprendimento di semplici tecniche Shiatsu e di esercizi di Hatha-Yoga.

- **Modulo 3** (12 ore) Cenni di analisi posturale e di riequilibrio corporeo mediante l'acquisizione di semplici tecniche manipolatorie osteopatiche.

*Insegnante di Educazione Fisica nelle classi 4A, 4B, 4C, 5A, 5B, 5D, 5E, 5F e 5G indirizzo biologico, Maestro di Shiatsu e Osteopata D.O. con titolo universitario rilasciato dall'Università Europea Jean Monnet di Bruxelles.*