

Classe	Classe 2 B Meccanica
Disciplina	Educazione Civica: L'importanza dell'attività motoria nello sviluppo psicofisico.
Libro di testo	

Argomenti sviluppati:

Questo argomento unisce perfettamente i programmi di Scienze Motorie e di Educazione Civica (Salute e Benessere) per il secondo anno delle superiori. A 15-16 anni, comprendere che il movimento non serve solo a "tenersi in forma" o a prendere un bel voto nei test atletici, ma modella direttamente il cervello e la salute mentale.

- Il Cervello in Movimento (Neurobiologia dello Sport)

Come l'attività fisica trasforma la struttura e le funzioni della nostra mente.

- La chimica del buon umore: Cosa succede al cervello durante lo sforzo. La produzione di endorfine (gli antidolorifici naturali che danno sensazione di benessere) e di serotonina (il neurotrasmettitore che regola l'umore).

- Il superpotere della memoria (Il BDNF): L'attività motoria stimola la produzione di una proteina (Fattore Neurotrofico Cerebrale) che agisce come un fertilizzante per il cervello, favorendo la nascita di nuovi neuroni e migliorando la memoria a lungo termine e la capacità di studio.

- Riduzione del cortisolo: Come lo sport aiuta a smaltire l'ormone dello stress, abbassando i livelli di ansia scolastica o da prestazione.

- Lo Sviluppo Psicologico e l'Autostima

L'impatto del movimento sulla percezione di sé e sulla crescita caratteriale.

- La propriocezione e l'immagine corporea: In un'età in cui il corpo cambia rapidamente, muoversi aiuta ad abitare la propria fisicità con maggiore sicurezza, contrastando le insicurezze generate dai modelli irreali dei social media.

- La resilienza e la gestione del fallimento: Sbagliare un rigore, non superare un test sui 400 metri o perdere una partita di volley insegna a gestire la frustrazione e a capire che il fallimento è solo una tappa del miglioramento.

- Il concetto di autoefficacia: Accorgersi che, con l'allenamento costante, si riesce a fare un esercizio che prima sembrava impossibile. Questa fiducia si riflette poi anche nelle sfide della vita e dello studio.

- Lo Sviluppo Sociale e Relazionale (L'Inclusione)

Il movimento come linguaggio universale e strumento di cittadinanza.

- Intelligenza sociale negli sport di squadra: Nel basket o nel calcio a 5 si impara a comunicare in frazioni di secondo, a fidarsi dei compagni, a collaborare per un obiettivo comune e a rispettare i ruoli e le regole (collegamento al Fair Play).

- L'inclusione attraverso lo sport: Come l'attività motoria abbatta le barriere sociali, culturali o le disabilità fisiche e cognitive. In campo si è tutti uguali (applicazione pratica dell'Articolo 3 della Costituzione).

- Empatia e leadership: Imparare a supportare il compagno di squadra in difficoltà anziché colpevolizzarlo e capire il ruolo del capitano come guida positiva e non come capo autoritario.

- Lo Sviluppo Fisico e la Prevenzione a Lungo Termine

Gli effetti biologici sul corpo in crescita e la costruzione della salute futura.

- L'apparato cardio-circolatorio e respiratorio: L'ipertrofia eccentrica del miocardio (il "cuore d'atleta" che diventa più grande e forte, pompando più sangue a ogni battito) e l'aumento della capacità polmonare.

- L'apparato scheletrico e la densità ossea: Le sollecitazioni motorie in questa fascia d'età sono fondamentali per fissare il calcio nelle ossa, prevenendo problemi posturali attuali (dovuti alle troppe ore seduti) e malattie future come l'osteoporosi.

- Controllo del peso e metabolismo: Come il movimento regolare previene l'obesità infantile e giovanile, regolando i livelli di zucchero nel sangue e migliorando la composizione corporea (più massa magra, meno massa grassa).

Il messaggio civico del corso: L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) definisce la salute non come la semplice assenza di malattia, ma come uno "stato di totale benessere fisico, mentale e sociale". L'attività motoria è l'unico strumento gratuito in grado di agire contemporaneamente su tutte e tre queste aree.

Catania 30 maggio 2026