

## **Proposta di attività da svolgere in DAD:**

### **La conoscenza del corpo umano.**

Attività per classe V Primaria.

Obiettivi: Conoscenza del sistema muscolare attraverso lo sport.

La mia idea è quella di partire, dallo sport svolto in palestra, durante le ore di educazione fisica, per arrivare a scoprire e studiare il sistema muscolare e i muscoli che usiamo svolgendo le varie attività della vita quotidiana.

Vorrei introdurre l'argomento iniziando con un brainstorming, per capire quanto i bambini ne sanno sull'argomento.

“Nel corpo umano ci sono circa seicento muscoli, e hanno forme, dimensioni e funzioni diverse. L'apparato muscolare serve a permettere il movimento, a consentire alcune funzioni vitali, a sostenere lo scheletro contribuendo a tenere le ossa in posizione, a dare forma al corpo.”

Mi piacerebbe iniziare spiegando che noi esseri umani, usiamo i muscoli in qualsiasi momento della vita, anche per le attività più semplici dove non ci sembra di fare sforzi. Come ad esempio quando leggiamo, parliamo o dormiamo ma anche semplicemente stando seduti.

Questo perché, è vero che quando dormiamo tutti i muscoli si rilassano, ma esistono dei muscoli che si muovono senza la nostra volontà e questo non ci permette di controllarli.

Durante la spiegazione, mostro alla classe la slide del corpo umano, dove sono segnalati i nomi dei muscoli, spiegando anche la loro importanza e il loro scopo: “Nel corpo umano il sistema muscolare è l'insieme degli organi che permette, attraverso la contrazione muscolare, il movimento del soggetto e lo scorrimento di sostanze organiche interne come sangue e cibo. La contrazione avviene in seguito ad uno stimolo nervoso, permettendo così il movimento del corpo o di una sua parte.

I muscoli e le ossa lavorano insieme per far muovere il nostro corpo; le ossa si muovono grazie alle articolazioni e i muscoli sono legati alle ossa grazie ai tendini.”

Un'importante distinzione che dobbiamo fare è tra i muscoli volontari e quelli involontari. Si definiscono muscoli volontari quelli che si contraggono in seguito all'attività celebrale volontaria e dunque per volontà della persona; si chiamano striati perché guardandoli si vedono delle strisce.

Si definiscono invece involontari quelli che si contraggono autonomamente perché controllati dal sistema nervoso autonomo. Sono involontari, quindi,

tutti i muscoli la cui attività non viene influenzata da decisioni coscienti, volontarie. Sono lisci e sono collegati ai nostri organi interni come ad esempio allo stomaco, ai polmoni, all'intestino...

Dobbiamo però nominare il muscolo che fa eccezione, è l'unico muscolo striato involontario, quello che batte sempre: il cuore. E' involontario perché non smette mai di lavorare, non siamo noi a comandare i suoi battiti. Grazie alle contrazioni del cuore avviene la circolazione del sangue in tutto il corpo.

*Terminata la spiegazione, ho deciso di inserire nelle slide una mappa concettuale, per riassumere quanto appena detto e fare il punto della situazione, per schematizzare quanto appena appreso dai bambini.*

A questo punto, mostro alla classe, un lavoro da svolgere individualmente per valutare la comprensione della mia spiegazione. Si tratta di un'immagine che illustra il corpo umano, sono presenti i nomi di alcuni muscoli e gli alunni devono essere in grado di collegare il muscolo al posto corretto.

Griglia di valutazione per questa prima attività strutturata:

Per ogni completamento corretto	1
Per ogni completamento errato o mancante	0

Per la seconda attività ho pensato di lasciare più spazio libero ai bambini, facendogli scrivere sul quaderno il loro sport preferito o quello che svolgono il pomeriggio, per poter provare a capire quali parti del corpo si usano maggiormente in uno specifico movimento e vedere insieme quali muscoli ci sono in quella parte del corpo.

Griglia di valutazione per questa seconda attività:

Riposta completa e approfondita con contenuti esaustivi	5
Risposta completa ma poco approfondita	4
Risposta non approfondita, ma corretta	3
Risposta parziale, non approfondita e imprecisa	2
Risposta incompleta	1
Nessuna risposta o risposta sbagliata	0

Francesca Vulcano, tirocinante V anno, LUMSA.