

Allenamento mentale e circolazione stradale – 3° ciclo

Piano delle lezioni



N.	Tema	Di cosa si tratta? / Obiettivi	Contenuti e attività	Tipo di attività	Materiale	Durata
1	Distrazioni	<p>Gli allievi riflettono sulle fonti di distrazione a loro note e su come gestirle al meglio.</p> <p>Durante i giochi di ruolo gli allievi sono in grado di esaminare e valutare le opinioni proprie o altrui e le soluzioni proposte e di discuterne insieme.</p>	<p>Inizio Gli allievi svolgono diverse attività che richiedono un'elevata concentrazione. I compagni di banco cercano di distrarli. A seguire si invertono i ruoli.</p> <p>Riflessione Gli allievi riflettono su cosa li distrae in diverse situazioni (ad es. mentre studiano, nel traffico, quando dormono o praticando sport) e ne prendono nota in forma scritta.</p> <p>Giochi di ruolo Gli allievi ricreano determinate situazioni e cercano soluzioni per evitare, offuscare o ridurre gli elementi che causano distrazione.</p>	Lavoro a coppie, individuale, di gruppo / tutta la classe	<p>Schede di lavoro</p> <p>Cartoncini con le situazioni per i giochi di ruolo</p> <p>Ev. accessori per i giochi di ruolo</p>	90'
2	Fattori di stress	<p>Gli allievi riflettono sul loro comportamento sotto stress e sulle relative conseguenze.</p> <p>Gli allievi sono in grado di strutturare e presentare in forma chiara e completa le informazioni raccolte.</p>	<p>Inizio Che cos'è lo stress? Attraverso brevi testi gli allievi spiegano cos'è per loro lo stress e in quali situazioni lo percepiscono.</p> <p>Ricerca Gli allievi ricercano in Internet i fattori di stress e le relative conseguenze sulla salute, sia a livello psichico sia fisico.</p> <p>Presentazione / Discussione Gli allievi presentano ai compagni i risultati delle loro ricerche.</p>	Lavoro individuale / lavoro di gruppo / tutta la classe	<p>Schede di lavoro</p> <p>PC, tablet o laptop</p>	90'

Allenamento mentale e circolazione stradale – 3° ciclo

Piano delle lezioni



N.	Tema	Di cosa si tratta? / Obiettivi	Contenuti e attività	Tipo di attività	Materiale	Durata
3	Per una mente sana e allenata: lavoro a postazioni	<p>Gli allievi si confrontano con diversi ambiti dell'allenamento a livello mentale e riescono ad applicare correttamente quanto appreso in situazioni concrete.</p> <p>Gli allievi sono in grado di riflettere sui progressi compiuti nell'apprendimento e di esprimerli.</p>	<p>Inizio</p> <p>Attraverso brevi testi e altre attività gli allievi approfondiscono il tema della salute mentale, come preservarla e promuoverla.</p> <p>Lavoro a postazioni</p> <p>In cinque diverse postazioni vengono allenati e messi in pratica diversi ambiti di esercizio per la salute mentale con riferimento alla circolazione stradale.</p> <p>Riflessione</p> <p>Dopo aver concluso il lavoro di ogni postazione, gli allievi riportano nella panoramica generale i punti più importanti, le riflessioni e quanto appreso, per poi valutarli tutti insieme.</p>	Lavoro individuale / lavoro a coppie / lavoro di gruppo	<p>Schede di lavoro</p> <p>Materiale per le postazioni (cfr. schede delle postazioni)</p>	90'
4	Concludiamo giocando: trucchi e suggerimenti utili	<p>Gli allievi approfondiscono in maniera divertente i contenuti dei moduli precedenti e scoprono ulteriori informazioni.</p> <p>Gli allievi sono in grado di applicare le nozioni e le competenze acquisite nei moduli precedenti e di dare ai compagni un feedback sulla correttezza di tale impiego.</p>	<p>Gioco dei dadi</p> <p>Suddivisi in gruppi, gli allievi giocano con i dadi per scoprire consigli, trucchi e informazioni sull'allenamento mentale e sulla sua importanza nella circolazione stradale.</p>	Lavoro di gruppo	<p>Tabellone di gioco (ev. laminato)</p> <p>Strumenti di gioco (cfr. istruzioni)</p> <p>Cartoncini con attività e informazioni già tagliati</p>	45'

Le tempistiche indicate sono stime approssimative e possono variare in base alla classe, al livello e alla velocità delle lezioni.

Allenamento mentale e circolazione stradale – 3° ciclo

Piano delle lezioni



Riferimento al piano di studio (Lehrplan 21)	
ESS (Educazione allo sviluppo sostenibile)	Gli allievi si confrontano con malattie, rischi per la salute e incidenti e ne riconoscono i diversi tipi di impatto sulla salute stessa. Discutono delle varie possibilità di intervento e delle abitudini che possono preservare e promuovere la salute e il benessere e le testano concretamente. Tra queste l'utilizzo di risorse nelle reti sociali, conoscenze relative a un comportamento alimentare e motorio sano, in materia di igiene o di spostamenti sicuri nel traffico, la valutazione dei pericoli (...) nel tempo libero e un uso corretto di mezzi e materiali.
ERC.1.1c (Etica, religioni, comunità)	Gli allievi sono in grado di valutare le cosiddette «esperienze limite» (ad es. passi verso l'ignoto, comportamenti rischiosi, pericoli, soccorso e morte) riflettendo su quanto siano inevitabili, discutibili e anche affascinanti. Gli allievi sono inoltre consapevoli di quali siano le proprie risorse e sanno valutarle e utilizzarle.
ERC.5.1b	Gli allievi conoscono diverse modalità per gestire eventuali situazioni di tensione e stress (ad es. pianificazione di pause o movimento). Riposo, relax, strumenti per la pianificazione, tecniche di apprendimento.
EFS.5.1. (Educazione fisica e sport)	Gli alunni sanno scivolare, rotolare e guidare su diverse superfici con cautela.

Informazioni supplementari	
Indirizzi di contatto	Fondazione di AXA per la prevenzione c/o AXA Assicurazioni SA General-Guisan-Strasse 40 8401 Winterthur www.fondazione-prevenzione.ch
Progetti	Settimana dedicata al progetto «Sicuri sulla strada», «Per una mente sana e allenata» o altri temi. Incontri con personale specializzato (polizia, esperti di prevenzione) nel corso delle lezioni.
Materiale utile	Ulteriori informazioni Ufficio prevenzione infortuni upi: www.upi.ch