

PROGETTO “MENS SANA IN CORPORE DOCENTIUM

Benessere, movimento e socialità nel post-scuola

1. Il progetto

Il progetto “Mens Sana in Corpore Docenti” nasce con l’obiettivo di offrire ai docenti della scuola uno spazio dedicato al movimento, al rilassamento e alla socializzazione, da realizzare in orario extrascolastico.

Attraverso un percorso diversificato, che comprende **Total Body, Aerobica, Step, Pilates e Pallavolo**, si intende promuovere uno stile di vita attivo e favorire il benessere psicofisico del personale scolastico.

Il progetto non ha finalità agonistiche, ma mira a creare un ambiente piacevole, inclusivo e motivante, nel quale ogni partecipante possa praticare attività motoria secondo le proprie possibilità.

2. Destinatari

Il progetto è rivolto al **personale scolastico dell’I.C. Mazzini-Fermi**, con partecipazione volontaria. Le attività saranno organizzate in modo da consentire la partecipazione di persone con differenti livelli di preparazione fisica, privilegiando gradualità, sicurezza e inclusione.

3. Figure coinvolte:

Chiara Pullieri (referente)

Monica Polesini

Francesca Silvestri

Roberta Rea

4. Finalità

Il progetto si propone di:

promuovere il benessere psicofisico dei docenti;

contribuire alla riduzione delle tensioni muscolari e dello stress quotidiano;
migliorare consapevolezza corporea, postura, mobilità e coordinazione;
favorire la socializzazione e la collaborazione tra colleghi;
creare occasioni di condivisione al di fuori dell'attività didattica;
valorizzare il movimento come strumento di prevenzione e cura del benessere personale;
favorire un maggiore equilibrio tra dimensione professionale e personale.

5. Attività previste

Il percorso prevede cinque proposte motorie complementari.

TOTAL BODY

Attività finalizzata al coinvolgimento globale della muscolatura attraverso esercizi semplici e progressivi.

Saranno proposti esercizi a corpo libero e con piccoli attrezzi, finalizzati al miglioramento della forza, della resistenza e della tonicità muscolare.

AEROBICA

Attività dinamica basata su semplici sequenze motorie accompagnate dalla musica.

Le proposte saranno adattate al livello dei partecipanti e avranno carattere prevalentemente aggregativo.

STEP

Attività cardiovascolare realizzata mediante l'utilizzo dello step, con semplici combinazioni di movimenti.

Gli esercizi saranno proposti con diversi livelli di intensità, in modo da consentire a ciascun partecipante di adattare l'attività alle proprie capacità.

PILATES

Attività orientata alla consapevolezza corporea, al controllo del movimento, alla respirazione e alla stabilizzazione del corpo. Particolare attenzione sarà dedicata alla postura e alla mobilità della colonna vertebrale.

PALLAVOLO

La pallavolo sarà proposta prevalentemente attraverso esercizi e situazioni semplificate, con particolare attenzione alla dimensione relazionale e cooperativa. Non saranno richieste specifiche competenze pregresse.

6. Organizzazione

Il progetto potrà essere realizzato nel **post-scuola** presso la palestra dell'istituto Mazzini-Fermi in via Puglie.

Inizio progetto: ottobre

Fine progetto: aprile

Frequenza: 1 incontro settimanale

Durata di ogni incontro: circa 60 minuti.

7. Sicurezza

Le attività saranno organizzate nel rispetto delle condizioni di sicurezza degli ambienti e delle indicazioni previste dall'istituzione scolastica.

Gli esercizi saranno proposti con intensità progressiva e potranno essere adattati alle caratteristiche individuali dei partecipanti.

8. Conclusione

“Mens Sana in Corpore Docenti” intende trasformare il tempo post-scuola in un'occasione di cura di sé, movimento e condivisione.

L'alternanza tra **Total Body, Aerobica, Step, Pilates e Pallavolo** permette di sperimentare attività differenti, coinvolgendo sia la componente fisica sia quella relazionale.

Il progetto vuole quindi promuovere una scuola attenta non solo al benessere degli alunni, ma anche a quello delle persone che quotidianamente contribuiscono alla loro crescita.

Avezzano 29/09/2026

Chiara P. Ucci
Leucese G. Ucci
Marica Plescia
Roberto Tur