

# COMPITO DI REALTÀ

Lezione 1: IL MIO CORPO IN MOVIMENTO, LA STRADA, LO SPAZIO ATTORNO A ME

**Promuovere il movimento  
e una vita attiva per restare  
in salute a lungo e prevenire  
cadute e incidenti**

**e** **D**ucazione<sup>®</sup>  
**Digitale**

# INTRODUZIONE

La proposta di questo compito di realtà nasce dall'**importanza di mantenere a lungo una buona capacità di attenzione, valutazione dei rischi e movimento durante tutto il corso della propria vita.**

Trasmettere questo concetto, interiorizzarlo e diffonderlo a livello sociale aiuterà ragazze e ragazzi a generare consapevolezza in modo diffuso, sia a livello personale che di comunità.

Nell'ambiente strada il **rischio di cadute accidentali** è notevole e può portare conseguenze molto gravi e traumatiche. Tra le principali cause di caduta troviamo la **disattenzione**, le **difficoltà motorie** la **sottostima dei pericoli**, **ma anche la cattiva manutenzione stradale**. Prestare attenzione è quindi fondamentale.



## GENERARE CONSAPEVOLEZZA E FARE PREVENZIONE

*Ogni anno milioni di persone in tutto il mondo soffrono di lesioni e di invalidità a seguito di cadute o incidenti. La prevenzione è fondamentale per ridurre al minimo il rischio.*

Questo compito di realtà permetterà a ragazze e ragazzi di mettersi alla prova con la **progettazione e la creazione di una vera e propria campagna informativa** al fine di sensibilizzare la popolazione alla prevenzione delle cadute e degli incidenti e alla valutazione dei rischi.

A seguire, qualche informazione in più su cosa sono le cadute accidentali, chi riguardano e come prevenirle. Queste informazioni vi saranno utili sia per stimolare l'approfondimento che come approccio propedeutico alla progettazione del compito di realtà.



# LE CADUTE ACCIDENTALI

## Quali sono le cause delle cadute accidentali

Le cadute accidentali, in particolare quelle che si verificano in strada, sono un problema significativo, soprattutto per la **popolazione anziana**. Le cause spesso sono multifattoriali e sovrapposte.

Tra i fattori principali troviamo le condizioni fisiche dell'individuo. Gli anziani, in particolare quelli con difficoltà motorie o patologie croniche come l'artrite, la demenza o malattie neurologiche come il Parkinson, sono più suscettibili a cadere. Anche l'assunzione di farmaci, come sedativi o antipsicotici, può compromettere la coordinazione e l'equilibrio, aumentando il rischio di cadute, così come l'abuso di alcool e droghe.

In strada, le **condizioni ambientali** giocano un ruolo cruciale. Marciapiedi sconnessi, buche e superfici scivolose possono rappresentare pericoli significativi. Inoltre, una scarsa illuminazione, la presenza di ostacoli o la mancanza di segnaletica adeguata possono rendere il camminare più difficile e pericoloso.

Anche fattori legati allo **stile di vita**, come la mancanza di esercizio fisico, possono influenzare la stabilità e l'equilibrio. Le carenze nutrizionali, infine, possono indebolire la muscolatura e compromettere la capacità di reazione in caso di una caduta.

In sintesi, le cadute in strada tra la popolazione anziana, ma non solo, sono spesso il risultato di un insieme di fattori fisici, ambientali e comportamentali. Diventa fondamentale adottare misure di prevenzione, come migliorare le infrastrutture urbane e promuovere l'attività fisica, per ridurre il rischio di incidenti e garantire una maggiore sicurezza per tutti.

# LE CADUTE ACCIDENTALI

## Come prevenire le cadute in strada

Prevenire le cadute accidentali è un obiettivo importante, sia per i giovani che per la popolazione anziana. Per i giovani, è fondamentale sensibilizzarli sui **pericoli legati all'uso distratto dei dispositivi mobili mentre camminano**, incoraggiando comportamenti responsabili e attenti.

Per quanto riguarda gli anziani, è essenziale promuovere la partecipazione a **programmi di attività fisica che migliorino l'equilibrio e la forza**.

Le informazioni sulle condizioni stradali, come pavimentazioni irregolari o ostacoli, sono cruciali per consentire loro di muoversi in sicurezza. Inoltre, è importante che i comuni investano in **infrastrutture sicure**, come marciapiedi ben illuminati e privi di ostacoli, per facilitare la mobilità di tutte le fasce d'età.

Infine, l'installazione di segnali di avvertimento e la manutenzione regolare delle strade possono contribuire a creare un ambiente più sicuro, riducendo il rischio di cadute accidentali per tutti.



*FONTE: <https://fisiomedfisioterapia.it/come-prevenire-le-cadute-accidentali/>*

# INIZIARE A PROGETTARE

Per iniziare a progettare il vostro compito di realtà, introducete ragazze e ragazzi all'argomento. Potete partire da alcune semplici domande, che trovate nelle prossime pagine, organizzando un momento di discussione e confronto a cui tutto il gruppo classe è invitato a partecipare (vi proponiamo di farlo utilizzando la metodologia del *circle time*).

Come molti di voi sapranno e avranno sperimentato nel tempo, il circle time ha una notevole valenza educativa.

I principali vantaggi di questo strumento sono:

- **l'inclusione**: questa metodologia permette a tutti di poter parlare, di esprimersi, di aprirsi agli altri, di condividere;
- **favorisce la comunicazione e contribuisce a migliorare il grado di ascolto** all'interno della classe, anche in riferimento agli studenti che faticano a mantenere l'attenzione, e non solo per aspetti legati alla vivacità;
- permette di far **emergere le individualità**, dal punto di vista dei talenti del singolo e delle caratteristiche personali;
- potenzialmente, in via preventiva, può essere uno strumento utile per **ridurre la conflittualità** all'interno della classe;
- aumenta la **capacità di ascolto e favorisce la progettazione**.

FONTE: <https://www.didatticaoggi.it/2019/04/30/circle-time/>



# INIZIARE A PROGETTARE

Questa fase preliminare vi servirà per valutare il punto di partenza degli studenti e raccogliere dati e osservazioni per la fase di *brainstorming progettuale*.

Come organizzare il *circle time* e le domande da porre (potete stampare e consegnare la scheda alla classe).

## TEMPI INDICATIVI:

<b>ARGOMENTO (10 minuti)</b>	presentazione dell'attività e regole per la partecipazione alla condivisione
<b>SVOLGIMENTO (40 minuti)</b>	somministrazione delle domande iniziali, discussione di gruppo e brainstorming progettuale (in questa fase si raccolgono le idee e si verifica la loro effettiva fattibilità)
<b>CHIUSURA (10 minuti)</b>	divisione dei compiti da svolgere, assunzione di impegno concreto da parte della classe e sintesi dell'insegnante



# DOMANDE PRELIMINARI

*Barrate la risposta per voi più corretta*

- **Quanto è importante l'attenzione al movimento e a ciò che ci circonda quando ci muoviamo sulla strada?**

molto	poco se si conosce la strada	i pericoli sono ovunque	se si è giovani non è importante, si hanno i riflessi pronti
-------	------------------------------	-------------------------	--

- **Quando camminate per strada o utilizzate bicicletta, monopattino o altri veicoli indossate le cuffie o utilizzate il cellulare?**

sì	NO
----	----



- **Se sì, come cambia la vostra attenzione?**

molto	poco, tengo il volume basso	non cambia. sono spente	è una possibile fonte di distrazione
-------	-----------------------------	-------------------------	--------------------------------------

- **Dopo queste domande, qual è la tua riflessione circa la tua personale capacità di attenzione?**

---

---

---

---

# DOMANDE PRELIMINARI 2

*Barrate la risposta per voi più corretta*

- **È importante mantenere una buona capacità di attenzione e movimento durante tutto il corso della vita?**

molto	è impossibile, invecchiando si perde	bisogna mantenere un buon livello di esercizio per tutta la vita	alimentazione, esercizio fisico e mentale aiutano a invecchiare in modo attivo
-------	--------------------------------------	--	--

- **Come possiamo comunicare l'importanza di mantenere una vita attiva durante tutto il corso della vita? Ipotizza un intervento pratico e realizzabile da condividere con la tua classe e divulgare in famiglia e alla popolazione.**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# DATI E APPROFONDIMENTO

Raccogliete tutte le risposte date e osservate similitudini e differenze. Potrebbe essere utile organizzare i dati raccolti con un grafico a torta, in modo da permettere a ragazze e ragazzi di approfondire la discussione e riflettere maggiormente sull'argomento.

Dopo questa prima fase, invitate la classe ad **approfondire l'argomento movimento creando collegamenti interdisciplinari** tra le materie curriculari, ad esempio potrete parlare dell'**apparato locomotore** e di come una vita attiva renda possibile un buon livello muscolare e di equilibrio anche con il passare degli anni, introducendo così il concetto di "INVECCHIAMENTO ATTIVO".



*"L'invecchiamento attivo è definito dall'Organizzazione mondiale della sanità (Oms) come quel processo volto a garantire opportunità di salute, partecipazione e sicurezza sociale man mano che le persone invecchiano, al fine di migliorarne la qualità della vita. In tale definizione è incluso quindi il principio di estendere l'attività delle persone anziane sia riguardo all'inclusione nel mercato del lavoro sia alla partecipazione ad attività di natura sociale, civica o culturale. Da un punto di vista demografico, rispondere a tali principi equivale a guardare oltre le classiche misure di base, come ad esempio la percentuale crescente di persone anziane nella popolazione totale o i guadagni della speranza di vita. Nella misura in cui l'obiettivo sia ribaltare il principio di vedere le persone anziane solo e soltanto come un carico per la società, bisogna introdurre misure quantitative diverse e misure che guardino anche alla qualità della vita."*

FONTE: <https://www.istat.it/it/files/2020/08/Invecchiamento-attivo-e-condizioni-di-vita-degli-anziani-in-Italia.pdf> (cfr. pagina 12)

La creazione di collegamenti tra materie curricolari ed educazione stradale permetterà a ragazze e ragazzi di ampliare la percezione di come l'attenzione alla propria salute fisica e mentale sia fondamentale nella vita di tutti i giorni, e anche nell'ottica di una **maggiore autonomia per il loro futuro, ma anche di quello dei propri conoscenti e familiari, mettendo così a fuoco la motivazione principale che muove questa proposta di compito di realtà.**

Dopo la prima fase di raccolta e osservazione di dati e conoscenze pregresse, sarete pronti per realizzare la vostra SCALETTA OPERATIVA, che vi farà da guida durante tutte le fasi della realizzazione del compito di realtà.



# COME PROGETTARE IN MODO EFFICACE UN COMPITO DI REALTÀ

Elena Vaj nel video “Compiti di realtà: la scuola delle competenze” propone un utile strumento di consultazione per gli insegnanti per progettare un compito di realtà (o, secondo la terminologia dell'autrice, «compito unitario in situazione») e verificarne la correttezza, rispondendo ad alcune domande guida.

- **È progettuale?** Nasce da una progettualità intenzionale.
- **È realistico?** Risponde a un bisogno concreto, a uno stimolo della realtà, a una esigenza del contesto sociale.
- **È operativo?** Richiede azioni precise degli allievi, attività laboratoriali, concrete con risvolti pratici e operativi.
- **Offre agli allievi spazi di responsabilità e autonomia?** Gli allievi sono coinvolti nel produrre un risultato, nel contribuire a portare a termine un compito complesso per il quale occorre il contributo di tutti.
- **È spendibile?** È attinente al quotidiano, al vissuto, all'esperienza, non unicamente riferibile a un sapere teorico, astratto, avulso dal contesto.
- **È complesso?** È capace di mettere in gioco competenze molteplici, di attivare i vari aspetti della persona.
- **Necessita di conoscenze e abilità per essere realizzato?** Non è estraneo al percorso didattico, anzi, necessita delle discipline quali strumenti per realizzarlo.
- **È trasversale?** È pluridisciplinare e portatore di apprendimenti anche metodologici, strategici, metacognitivi.
- **È auto-consapevolizzante?** Genera stimoli, motivazioni, spunti di autovalutazione, assunzioni di responsabilità.
- **È elaborato socialmente?** Si realizza attraverso la contestualizzazione e la condivisione sociale delle informazioni.

## SCALETTA OPERATIVA: UN ESEMPIO

<b>MOTIVAZIONE:</b>	mantenere una buona salute fisica e mentale e promuovere il movimento
<b>DIAGNOSI DEI BISOGNI DELLA COMUNITÀ:</b>	avere accesso alla conoscenza di esercizi base per mantenersi attivi ed evitare l'eccessiva sedentarietà
<b>IDEAZIONE E PIANIFICAZIONE:</b>	pianificare momenti della giornata adatti a un'attività fisica a bassa intensità, come camminare, fare esercizi di respirazione e posturali (bastano 5/10 minuti al giorno)
<b>ATTUAZIONE:</b>	con il/la docente di attività fisica/motoria si possono scegliere gli esercizi più adatti e creare dei momenti di attività condivisa durante l'intervallo o prima di iniziare le lezioni, può anche essere creato un vademecum con schede di esercizio.
<b>CHIUSURA:</b>	si può scegliere un periodo di tempo a piacere, l'ideale è procedere per almeno 1 mese
<b>CAPITALIZZAZIONE, PROMOZIONE E SENSIBILIZZAZIONE:</b>	campagna scolastica o informativa in collaborazione con il comune con volantini e momenti di incontro tra classi per parlare dell'iniziativa (anche durante l'intervallo)
<b>VALUTAZIONE, AUTOVALUTAZIONE E INTERIORIZZAZIONE:</b>	monitoraggio del benessere percepito attraverso la somministrazione di questionari di valutazione sugli effetti benefici del movimento sia a livello fisico che mentale

Ecco un esempio di campagna per la prevenzione delle cadute accidentali:  
[ParaCadute: la campagna della Regione Emilia Romagna](#)

## **Come valutare un compito di realtà**

Il compito di realtà, proprio perché intende contribuire alla valutazione del livello di competenza maturato dall'allievo, deve anche contenere, già nella fase di progettazione, una chiara esplicitazione di che cosa all'interno del compito deve essere realizzato e come verrà valutato.

Tra gli strumenti utili per valutare le prestazioni realizzate nelle varie prove e coinvolgere attivamente lo studente nel processo valutativo delle sue competenze, risultano particolarmente efficaci le rubriche di valutazione, le schede di riflessione e autovalutazione personale, le auto-narrazioni, il diario di bordo e il portfolio.

Vi invitiamo a valutare con il gruppo classe la realizzazione di questo compito di realtà chiedendo a studentesse e studenti di creare un questionario per la raccolta di dati inerenti il gradimento e l'efficacia dell'iniziativa. Parte del questionario potrebbe essere dedicata proprio alla raccolta di quanto percepito all'interno del gruppo classe. Siamo certi che sarà un'ottima occasione di crescita personale e di divulgazione di valori e un approccio più propositivo verso la comunità di appartenenza e l'interazione intergenerazionale.

Non vi resta che iniziare a rendere concreta questa proposta!

**Buon lavoro!**