

Sora, 6 Giugno 2016

Alla cortese attenzione del Dirigente Scolastico  
Dott.ssa Marcella Maria Petricca  
E al Responsabile dei Progetti  
Istituto Comprensivo 3° Sora  
"E. Facchini"  
E.p.c. ai Docenti dell'Istituto

**Oggetto:** Bando di concorso a premi "Lo scheletro e la postura: per conoscerli devi prima conoscere la loro storia evolutiva".

## **LO SCHELETRO E LA POSTURA: PER CONOSCERLI DEVI PRIMA CONOSCERE LA LORO STORIA EVOLUTIVA**

Lo studio fisioterapico "Vivere Meglio" ha indetto il bando di concorso a premi rivolto alle classi III della scuola secondaria di 1° grado, del Vostro Istituto.

### **PREMESSA**

L'obiettivo di questo progetto mira a far conoscere le potenziali patologie muscolo scheletriche che possono insorgere in età evolutiva come scoliosi, cifosi e lordosi che se non trattate tempestivamente possono causare in età adulta ernia del disco, condropatie e sofferenze radicolari importanti. Inoltre il nostro intento è quello di offrire ai bambini elementi per effettuare un'autovalutazione e alle insegnanti presenti durante le fasi di elaborazione del progetto, le linee guida per riconoscere le principali alterazioni degli alunni.

Relazioneremo in merito al passaggio dalla quadrupedia alla bipedia, che ha provocato e provoca tuttora abnormi sollecitazioni biomeccaniche alla colonna ed in particolar modo ai dischi intervertebrali ai legamenti e ai muscoli, i quali si contraggono in maniera costante per mantenere l'equilibrio in ortostatismo statico e dinamico. E' importante sottolineare che la struttura del nostro corpo è stata progettata per camminare, correre, stare in piedi e a riposo; sicuramente non sono stati progettati per vivere otto ore e più seduti davanti al pc o alla tv come capita spesso oggi. La posizione seduta, può essere ad esempio un problema se mantenuta per parecchie ore al giorno. In effetti, stiamo assistendo ad una vera e propria "involuzione" della colonna soprattutto nel segmento lombare. Va considerato che l'aspetto emozionale (stress da lavoro, ansia da prestazione per un esame, o anche uno stato di gioia) associato all'alimentazione scorretta possono influenzare e modificare ulteriormente la postura.

  
ASSOCIAZIONE **VIVERE MEGLIO**  
di Giovannotti e Quattrocchi  
Via Cattaneo snc - 03039 Sora (FR)  
P. IVA 02594740603

## DESTINATARI

Il progetto è rivolto alle classi III della scuola secondaria di I grado dell'Istituto Comprensivo "E. Facchini" di Sora.

## FASI OPERATIVE

FASE 1= Presentazione progetto con conferenza iniziale, rivolta a gli alunni ed ai genitori verrà altresì richiesta l'utilizzo di un'aula, per la proiezione del materiale didattico attraverso l'ausilio di un videoproiettore messo a disposizione dall'equipe dello studio fisioterapico "Vivere Meglio".

FASE 2= Lezioni proposte a gli alunni con date da concordare. Per verificare l'apprendimento delle informazioni contenute nelle lezioni proposte, gli alunni saranno invitati con l'ausilio delle insegnanti alla realizzazione di un cartellone o elaborato, in grado di rappresentare al meglio l'evoluzione dello scheletro umano, successivamente esaminato e premiato dai membri dello studio "Vivere Meglio".

FASE 3= presentazione dell'elaborato presso la segreteria scolastica,

FASE 4= conferenza finale rivolta ai genitori, alunni ed insegnanti con premiazione dell'elaborato migliore.

## PREMI

Il montepremi corrisposto sarà rappresentato da materiale didattico di valore pari a euro 100,00 per la classe III della scuola secondaria vincitrice del concorso.

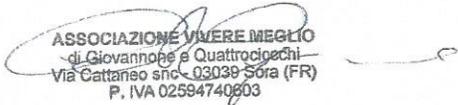
## GIORNO PREMIAZIONI

La premiazione verrà prevista di **sabato mattina** cosicché potranno essere ospiti i genitori dei ragazzi partecipanti al concorso e verrà preceduta da un intervento tecnico-esplicativo in merito all'argomento dal Dottor Cristian Giovannone dal Dottor Mauro Quattrococchi e dal Dottor Sandro Vicini.

La premiazione si terrà nei locali dell'Istituto Comprensivo 3° Sora "E.Facchini".

## COMMISSIONE ESAMINATRICE

La commissione esaminatrice sarà costituita da un membro dello studio "Vivere Meglio", e qualora fosse ritenuto opportuno da parte vostra, un rappresentante della scuola.

  
ASSOCIAZIONE VIVERE MEGLIO  
di Giovannone e Quattrococchi  
Via Cattaneo snc - 03039 Sora (FR)  
P. IVA 02594740603

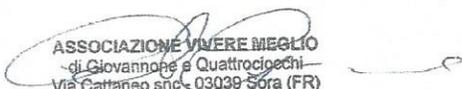
**STUDIO FISIOTERAPICO**  
**VIVERE MEGLIO**

Bando di Concorso

Dr. Cristian Giovannone

Tel. 328 – 4768052

e-mail [vivere.meglio@live.it](mailto:vivere.meglio@live.it)

  
ASSOCIAZIONE VIVERE MEGLIO  
di Giovannone e Quattrociochi  
Via Cattaneo snc - 03039 Sora (FR)  
P. IVA 02594740603