

Respiri profondi

1

Obiettivi generali:

- Definire ansia, reazione, autoregolazione, respirazione;
- Rafforzare la comprensione delle funzioni dell'amigdala e della corteccia cerebrale;
- Sviluppare la comprensione della relazione tra il sistema respiratorio e il cervello;
- Sviluppare l'imprenditorialità;
- Riconoscere le opportunità di riutilizzare i materiali;
- Approfondire la comprensione di causa ed effetto;
- Fare previsioni;
- Migliora la motricità fine.

2

Vocabolario – Parole chiave

Polmoni, diaframma, respirazione.

3

Sviluppo di capacità sostenibili

- Pensiero sistemico;
- Competenza anticipatoria;
- Competenza normativa;
- Competenza strategica;
- Collaborazione;
- Pensiero critico;
- Consapevolezza di sé.

4

Pilastri della sostenibilità inclusi

- Economico;
- Ecologico;
- Sociale.

5

Domini STEAM

Scienza, Tecnologia, Matematica



6 Metodologie didattiche/schema delle attività

È consigliato effettuare questo esperimento all'equinozio d'autunno (21-23 settembre). L'insegnante designa un documentarista e attiva le conoscenze preliminari chiedendo ai bambini sulla respirazione. Perché respiriamo? Come respiriamo? Quali sono i nomi delle parti del corpo che ci aiutano a respirare? Come ci sentiamo quando portiamo l'attenzione sul nostro respiro? Come ci sentiamo quando ci sediamo fermi e facciamo qualche respiro profondo?

Cosa pensi che stia accadendo nel nostro cervello quando facciamo dei respiri profondi? Che aspetto hanno i nostri polmoni e il diaframma quando facciamo respiri profondi? Qui l'insegnante mostra una rappresentazione 2D del sistema respiratorio umano e chiede "Quali materiali potremmo riutilizzare per creare un modello del sistema respiratorio umano?"

Qui l'insegnante e i bambini creano un modello del sistema respiratorio umano utilizzando materiali di recupero.

7 Risultati di apprendimento attesi

Il bambino sarà in grado di:

- acquisire una comprensione più profonda del sistema respiratorio e della sua relazione con l'attività cerebrale.
- acquisire una comprensione più profonda dei vantaggi della costruzione di modelli
- diventare più consapevoli di sé

8 Valutazione

Cercare "momenti didattici" durante le routine e le attività quotidiane per esplorare la relazione tra l'amigdala e la corteccia prefrontale, utilizzando approcci giocosi intenzionali per animare il modello.

9 Attrezzature e materiali da utilizzare nell'unità di apprendimento (e.g., strumenti)

- Bottiglie di plastica dura
- Elastici
- Palloncini
- Cannucce



10 **Tipo di ambiente - laboratorio, cucina, spazio all'aperto etc.**

In qualsiasi luogo

11 **Referenza - risorsa:**

<https://www.sciencebuddies.org/stem-activities/lung-model>



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.