

**PROF.SSA PATRUNO ELISABETTA**  
**SCHEMA DI UNA LEZIONE SIMULATA SECONDARIA 1<sup>^</sup> e 2<sup>^</sup>**

**Titolo della Lezione simulata: Una sana alimentazione**

**Collocazione nella struttura curriculare: all'interno dell'UDA "Salute e benessere" (1 mese) Classe: Primo biennio/Liceo**

**RIFERIMENTI NORMATIVI DEL GRADO DI SCUOLA:**

**PROFESSIONALE (D.LGS 61/2017 con le Nuove Linee guida 2019**

**TECNICI /DECRETO 88/2010 con Linee guida**

**LICEI/DECRETO 89/2010 con le Indicazioni Nazionali**

**Classe: Classe 3<sup>^</sup>(Scuola secondaria di primo grado) (CONTESTO TERRITORIALE/SOCIO-CULTURALE) DESCRIZIONE DELLA CLASSE**

La classe è composta da 25 alunni, di cui 15 femmine e 10 maschi. Si presenta eterogenea nei livelli di apprendimento e stili cognitivi di ogni alunno/studente. In essa solo un piccolo gruppo di 6/7 alunni/studenti presenta difficoltà di concentrazione, di memorizzazione e possiede un metodo di studio inadeguato a garantire un'acquisizione soddisfacente di conoscenze, abilità e competenze. Nella stessa classe sono inseriti due alunni con BES, di provenienza straniera, con difficoltà linguistiche, per i quali la Scuola ha attivato corsi di recupero L2. La classe partecipa attivamente alle attività proposte dai docenti, soprattutto a quelle laboratoriali.

**(SE necessario inserire il caso di disabilità, descrivendolo e inserendo le MISURE E GLI STRUMENTI COMPENSATIVI E DISPENSATIVI). INSERIRE LA NORMATIVA DELL'INCLUSIONE**

DVA L.104/92 con il PEI su base ICF

DSA L.170 con le linee guida

BES C:m: Dicembre 2012

**Disciplina: Educazione fisica/ Scienze motorie sportive**

**Competenze chiave europee: Competenza scientifica, Competenza personale, sociale, imparare ad imparare, competenza di cittadinanza**

**RIFERIMENTO NORMATIVO**

**Scuola secondaria di primo grado: Indicazioni Nazionali 2012**

**Traguardi di competenza disciplinari: Riconosce, ricerca e applica a se stesso comportamenti di promozione dello "Star bene" in ordine a un sano stile di vita e alla prevenzione**

**Liceo: Indicazioni Nazionali 2010**

**Traguardi di competenza disciplinari: Ha maturato un atteggiamento positivo verso uno stile di vita sano e attivo**

**Traguardi di competenza trasversali (Raccomandazioni europee 2018)**

**Competenza scientifica: Comprende i cambiamenti determinati dall'attività umana e la responsabilità individuale del cittadino.**

**Competenza personale, sociale, imparare ad imparare: Promuove il proprio benessere fisico ed emotivo, mantiene la salute fisica e mentale, nonché è in grado di condurre una vita attenta alla salute.**

**Competenza di cittadinanza:** Agisce da cittadino responsabile e partecipa pienamente alla vita civica e sociale

**Scuola secondaria di primo grado: Indicazioni Nazionali 2012**

**Obiettivi di apprendimento:**

1. Essere in grado di conoscere i cambiamenti morfologici caratteristici dell'età ed applicarsi a seguire un piano di lavoro consigliato in vista del miglioramento delle prestazioni.
2. Praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici

**Liceo: Indicazioni Nazionali 2010**

**Obiettivi di apprendimento:**

1. Conoscere i principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza
2. Adottare i principi igienici e scientifici essenziali per mantenere il proprio stato di salute e migliorare l'efficienza fisica,
3. Conoscere le norme sanitarie e alimentari indispensabili per il mantenimento del proprio benessere.
4. Conoscere gli effetti benefici dei percorsi di preparazione fisica e gli effetti dannosi dei prodotti farmacologici tesi esclusivamente al risultato immediato.

CONOSCENZE	ABILITA'
Alimentazione e nutrizione	Conoscere i benefici di un sano e corretta alimentazione
I Fabbisogni dell'organismo: fabbisogno energetico, plastico-rigenerativo, idrico, bio regolare,	Promuovere lo "Star bene" in ordine a un sano stile di vita e alla prevenzione
I nutrienti	Maturare un atteggiamento positivo verso uno stile di vita sano e attivo
La composizione corporea	
Una dieta equilibrata	
La piramide alimentare	

## FASI DI LAVORO

### FASE PRE-ATTIVA: Raccogliere i prerequisiti (15 minuti/20 min.+40)

Il docente raccoglie informazioni sui requisiti posseduti dagli allievi/studenti. Attraverso un **brainstorming**, chiede agli stessi, cosa significa condurre uno stile di vita sano. (**AGENDA 2030 Goal 3/ Assicurare la salute e il benessere per tutti e per tutte le età**).

### DOMANDE GUIDA

1. Cosa significa per te avere uno stile di vita sano ed equilibrato?
2. Quali sono le caratteristiche fondamentali di un corpo, per considerarlo sano?
3. Quali sono i pericoli che derivano da una cattiva alimentazione?
4. Conosci le malattie legate alla cattiva alimentazione?
5. Cosa mangi durante il giorno?
6. Conosci i principi nutritivi degli alimenti?
7. Hai mai fatto una dieta)

Dopo il brainstorming, il docente elabora alla LIM/SMART TV una mappa concettuale riepilogativa delle informazioni raccolte che gli studenti riporteranno sul loro quaderno. (40 min.)

### **FASE ATTIVA (2/3 ore)**

Il docente incomincia a spiegare, o con l'uso del testo (Lettura, analisi e comprensione del testo), o con la visione di un video o con la somministrazione di un questionario sulle abitudini alimentari, l'argomento della Lezione simulata: Una sana alimentazione. I contenuti principali trattati saranno:

- Alimentazione e nutrizione
- I Fabbisogni dell'organismo: fabbisogno energetico, plastico-rigenerativo, idrico, bio-regolare, • I nutrienti
- La composizione corporea
- Una dieta equilibrata
- La piramide alimentare

Le attività di approfondimento e le esercitazioni fatte individualmente o in gruppo riguarderanno il:

- Glossario (PADLET)
- Le ricerche su argomenti correlati (Digitale)
- Interviste a genitori/amici e parenti (Google moduli)
- Lettura di documenti e ascolto di esperienze vissute
- Incontro con esperti

### **FASE POST-ATTIVA:**

Gli alunni/studenti elaborano in piccoli gruppi una dieta equilibrata per il loro fabbisogno quotidiano; elaborano un ppt in cui presentare l'argomento studiato.

### **METODOLOGIE ATTIVATE**

Brainstorming

Attività di ricerca-azione

Peer to peer

Lezione frontale

altro

### **Risorse umane**

Insegnanti di sezione

Insegnanti di sostegno

Assistenti alla persona

Collaboratori scolastici

Esperti esterni

**Strumenti**

Mediatori iconici, analogici e simbolici

Materiali di recupero e di facile consumo

LIM/Smart TV

Fotocopie

Testi di vario genere