

“Sceneggiare” un’unità di lavoro

EDUCAZIONE ALIMENTARE “Sai cosa mangi?”

Scuola-Istituto	CENTRO SALESIANO DON BOSCO – Treviglio
Titolo dell'unità	L'ALIMENTAZIONE E I PRINCIPI NUTRITIVI. “Sai cosa mangi?”
Docenti partecipanti al Corso	Scuola Secondaria di I grado: Del Giudice Andrea - Scienze e Matematica Daniele Bosotti - Religione Francesco Cortesi - Italiano Galimberti Emilia _ coordinatrice _ Scuola Primaria
Date di inizio e fine dell'attività	01 aprile - 30 aprile 2014 (area scientifica)
Calendario delle fasi dell'attività	01-04-2014; 03-04-2014; 07-04-2014; 10-04-2014;

Fase 1 ***Descrizione dell'attività***

Titolo: EDUCAZIONE ALIMENTARE: (inserita nel progetto triennale educativo- didattico d' Istituto relativo all'AFFETTIVITA').

Argomento: L'Alimentazione e i principi nutritivi: “Sai cosa mangi?”

In questa unità di lavoro si sviluppa l'argomento sull'alimentazione soprattutto nei suoi aspetti culturali e matematico-scientifico.

Obiettivi formativi:

- 1) Assumere coscienza dell'importanza della salute come benessere dello stato psico-fisico individuale e collettivo e dell'importanza della prevenzione.

- 2) Promuovere lo sviluppo di una cultura della salute come bene sociale.
- 3) Avvicinare i ragazzi ad acquisire una corretta alimentazione con un approccio scientifico di scoperte e osservazioni.

Obiettivi didattici

- Conoscere i diversi nutrienti e la composizione dei principali alimenti.
- Conoscere le funzioni dei principi nutritivi degli alimenti.
- Conoscere le caratteristiche di una dieta equilibrata e comprendere la giusta distribuzione dei pasti nell'arco della giornata.
- Saper mettere in relazione dieta e stile di vita.
- Conoscere e comprendere il pericolo di condotte alimentari devianti o scorrette.

PERCORSO DIDATTICO

- Accertamento delle conoscenze pregresse sul tema dell'Alimentazione.
- Lezioni dialogate, interattive e frontali: sfondo integratore: "Sai cosa mangi?"
- Conoscenza ed acquisizione dei principi nutritivi e funzione degli alimenti (Alimenti plastici, energetici bioregolatori), anche in apprendimento cooperativo ed interattivo.
- Didattica laboratoriale e uso degli strumenti multimediali.
- Lettura, costruzione, analisi di tabelle, grafici e mappe concettuali, anche di tipo interattivo.
- Piramide alimentare e diete bilanciate: riflessioni sulle cattive abitudini alimentari.
- Studio in classe sul testo di scienze e approfondimenti con ricerche personali.
- Realizzazione di elaborati e cartelloni sugli argomenti trattati.
- Verifica e Valutazione del percorso svolto.

IL CONTESTO

Questa unità è rivolta (nello specifico) alla classe Prima C della Scuola Secondaria di I Grado del Centro Salesiano di Treviglio.

Uno studio sull'alimentazione risulta efficace sia sul piano dell'arricchimento culturale e formativo sia sul piano della didattica nell'ambito disciplinare e interdisciplinare.

Il tema dell'alimentazione è inoltre di grande attualità ed interesse in previsione della

manifestazione dell'EXPO MILANO 2015, EVENTO UNICO dal titolo "Nutrire il Pianeta, Energia per la Vita."

Premessa

Il lavoro, ancora in progressione, è stato illustrato alla classe prima C insieme ai colleghi di Religione e Italiano, aderenti al Corso.

Rientra nel progetto educativo - didattico triennale del nostro Istituto, inerente L'AFFETTIVITA'.

Le tematiche verranno perciò riprese il prossimo anno scolastico, cercando di mettere a frutto quanto proposto e suggerito durante gli incontri svolti sulla didattica digitale.

Quest'anno non siamo riusciti a realizzare in gruppo la sceneggiatura dell'unità di lavoro scelta. Ciascun docente, pur attivando collegamenti interdisciplinari e progettando interventi comuni, ha sviluppato autonomamente gli incontri, nel rispetto soprattutto degli obiettivi formativi e didattici contenuti nel POF della nostra Scuola e delle indicazioni ricevute durante il Corso.

Problema di partenza

Avviare progetti di educazione alimentare è un'esigenza, non solo educativa, ma anche preventiva, soprattutto in una fascia di età, qual è quella dagli 11 ai 14 anni, in cui s'iniziano ad attuare scelte alimentari libere, spesso fuori dal controllo della famiglia.

La scuola, insieme alla positiva collaborazione delle famiglie, ha il compito di accompagnare i ragazzi nella conquista di un atteggiamento consapevole e positivo verso il cibo e l'acquisizione di corretti stili di vita.

Il setting (tecnologico) dell'aula

Nel nostro Istituto vi è la possibilità di utilizzare la LIM in un'aula dedicata.

Occorre logicamente rispettare le esigenze delle numerose classi dei diversi ordini di scuola, in particolare della Scuola Secondaria di I Grado.

La Scuola è dotata anche di un'aula multimediale.

Funzione della tecnologia se utilizzata

La LIM è stata utilizzata soprattutto nella fase iniziale della presentazione del percorso didattico - educativo relativo all'alimentazione.

Certamente una buona conoscenza del mezzo consente di utilizzare immagini, creare e gestire

presentazioni, arricchire le spiegazioni, utilizzare programmi interattivi, avere accesso al Web, favorendo la partecipazione attiva degli alunni che diventano protagonisti dell'attività didattica.

Risorse e strumenti (digitali)utilizzati

- ✚ LIM: (primi approcci)
- ✚ Mappe interattive e approfondimenti personali tratti dal libro di testo Nautilus Volume C)
- ✚ Power point
- ✚ Uso della posta elettronica
- ✚ Collegamenti, anche a livello personale, a siti didattici "protetti" presenti sul Web, tipo:
- ✚ Bibliolab
- ✚ Dienneti
- ✚ www.softwaredidattico.it/educazionealimentare/
- ✚ www.progetto-eat.it
- ✚ www.scuola.com

Reperimento delle risorse

- ❖ Internet (collegamenti a siti e software didattici)
- ❖ Google immagini/You Tube
- ❖ Laboratorio scientifico/ Lim
- ❖ Biblioteca

Scelta degli strumenti

- Testo di Scienze in adozione e riviste scientifiche.
- Schede didattiche predisposte e tabelle specifiche.
- Mappe concettuali.
- Computer/LIM/proiettore/ Filmati/macchina fotografica digitale.
- Slides in formato ppt.
- Grafici con uso di excel e/o word.

- Diario di Bordo: docente/ alunni (uso della posta elettronica).
- Cartelloni (artefatti).

Organizzazione del materiale didattico

E' stata fatta una prima selezione del numeroso materiale didattico informativo - divulgativo, reperibile sia in formato digitale che cartaceo.

Si è quindi passati alla fase attiva delle lezioni - incontro con:

immagini, mappe concettuali, video, testo di scienze, riviste, tabelle, grafici, slides.

Trascrizione dei Diari di Bordo inviati dagli alunni.

Creazione, produzione , raccolta e valutazione degli elaborati prodotti dai ragazzi, in gruppo o individualmente.

“Sceneggiatura” dell'unità

Descrivere l'unità didattica per macrosequenze di azioni. Individuare la funzione delle risorse e degli strumenti utilizzati (anche digitali: LIM, software etc)

Sequenza 1: "I PRINCIPI ALIMENTARI"

Descrizione della sequenza

L'attività è articolata seguendo un percorso non necessariamente rigido, con la possibilità di integrare con le informazioni o con gli approfondimenti prodotti dagli alunni, a seconda dei loro interessi/curiosità.

L'unità di lavoro sull'Alimentazione e I Principi Nutritivi ha seguito questo percorso didattico - metodologico:

Attività di brainstorming e problem solving (in classe)

LIM (in aula LIM)

Osservazioni, discussioni, riflessioni, argomentazioni personali inerenti l'importanza di una corretta alimentazione.

Presentazione della mappa concettuale trovata sul motore di ricerca "Google immagini" (fig.1)

Costruzione di una mappa concettuale sulle parole chiave Alimentazione_ Benessere

Completamento di mappa interattiva (dal libro di testo *Nautilus Volume C*) per la verifica degli apprendimenti acquisiti sui Principi Nutritivi.

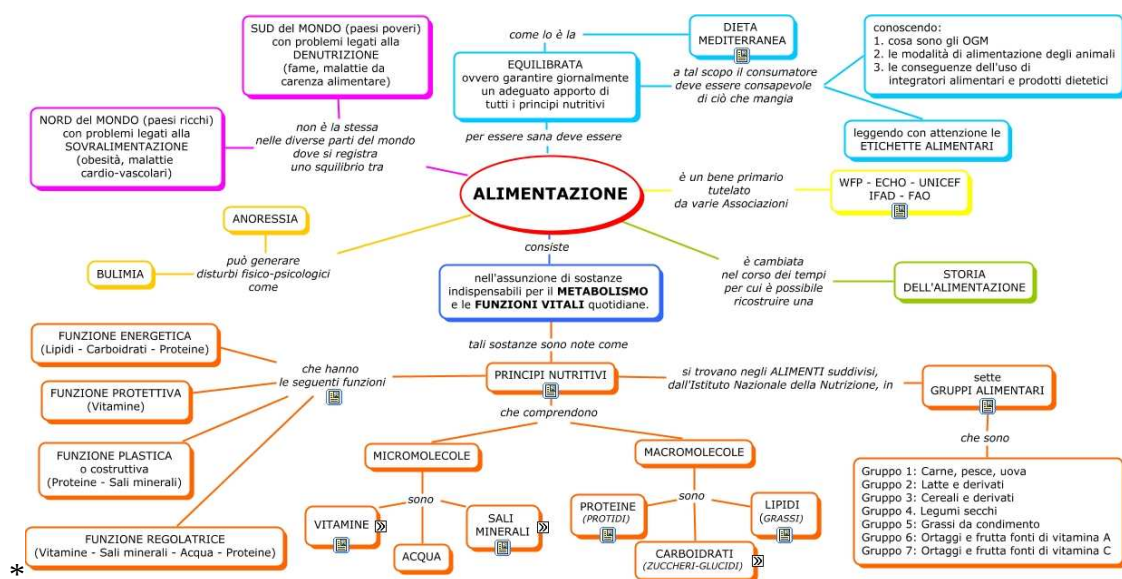


fig.1

Obiettivi della sequenza

Conoscere i principi nutritivi degli alimenti e le loro funzioni.

Riconoscere i principali nutrienti presenti negli alimenti.

Imparare a imparare in apprendimento cooperativo-interattivo.

Cosa fa il docente

Si pone come attivatore degli apprendimenti attraverso domande-stimolo e come moderatore nelle discussioni che ne scaturiscono.

Effettua lezioni dialogate, interattive e frontali sui principi nutritivi, supportate anche dalle immagini proiettate con la Lim.

Coinvolge il gruppo classe a sperimentare un nuovo modo di "IMPARARE A IMPARARE", attraverso momenti di apprendimento cooperativo e di interattività.

Coordina i ragazzi nella costruzione della mappa concettuale con le parole chiave legate all'alimentazione.

Anticipa attraverso attività di brainstorming e problem solving le problematiche inerenti l'importanza di una corretta alimentazione, supportata dalla conoscenza scientifica dei principi nutritivi.

Propone ai ragazzi la visione a casa di un video sulle funzioni e caratteristiche dei "Principi nutritivi".

Invita gli studenti a rivedere e ad approfondire gli argomenti sul libro di scienze e/o utilizzando altre risorse, anche digitali.

Assegna, come compito, il completamento della mappa interattiva, proposta dal testo di scienze "Nautilus" Volume C.

Cosa fanno gli studenti

Interagiscono con il docente in attività di :

problem solving

brainstorming

conversazioni e discussioni

lettura, costruzione di mappe concettuali e

completamento di esercizi e mappa

interattiva sui Principi nutritivi (libro di scienze "Nautilus")

uso della LIM (primi approcci)

studio e approfondimento personale sul testo di scienze e /o con il supporto di altri strumenti cartacei e multimediali. (Es. programmi e software didattici, VIDEO).

Sequenza 2: "LA DIETA EQUILIBRATA"

Descrizione della sequenza

La sequenza si articola essenzialmente attraverso queste fasi:

- ❖ fabbisogno calorico (vedi tabella tratta da www.scuola.com)
- ❖ dieta equilibrata
- ❖ conoscenza e analisi delle abitudini alimentari diffuse maggiormente tra gli adolescenti.
- ❖ Didattica laboratoriale: composizione e riconoscimento di alcuni principi nutritivi degli alimenti, con riferimento alle malattie associate ad una cattiva alimentazione. (vedi *Testo di Scienze "Nautilus" volume C*)
- ❖ Piramide alimentare: confronto e analisi di diverse piramidi alimentari.
- ❖ Osservazioni, discussioni, riflessioni, argomentazioni personali inerenti le tematiche proposte e i compiti assegnati in precedenza.
- ❖ Proiezione di alcune slides in formato Power point

ALIMENTI		QUANTITÀ PER GIORNO	
		Femmine	Maschi
 PROTEINE	Latte/yogurt	400 millilitri	500 millilitri
	Formaggi freschi/ stagionati	50 g	50 g
	Carni/pesce/prosciutto crudo	125-150 g	125-150 g
	Uova	1-2 a settimana	1-2 a settimana
 GRASSI	Burro	10 g	10 g
	Olio d'oliva	20 g (tre cucchiaini da tavola)	20 g (tre cucchiaini da tavola)
 CARBOIDRATI	Pane	200 g	250 g
	Patate	200 g	250 g
	Pasta/cereali	100 g	100 g
	Zucchero/miele/marmellata	50 g	60 g
 FRUTTA E VERDURA	carote/pomodori	200 g	200 g
	Frutta fresca	250-300 g	250-300 g

CIBI	CALORIE
100 g di pane	313
Un piatto di pasta	370
Un piatto di pasta al ragù	670
Una pizza margherita	271
Un piatto di riso	360
Un piatto di insalata	14
Una zucchina	16
Una carota	25
100 g di patate	85
Una mela	69
Una banana	65
Un sacchetto di castagne	400
Una fetta di melone	31
Un bicchiere di latte	125
Una mozzarella	243
Una fetta di carne di manzo	111
Una fetta di carne di maiale	170
Una fetta di carne di pollo	106
Un panino con prosciutto crudo	704
Un panino con la mortadella	330
100 g di merluzzo	71
100 g di trota	85
Una merendina	414
Una bottiglia di Coca - Cola	85
3 Caramelle	41
Mezza barretta di cioccolato	500
Una fetta di torta al cioccolato	300
Una fetta di pane con la marmellata	150

Obiettivi della sequenza

Comprendere le caratteristiche di una dieta equilibrata.

Saper mettere in relazione dieta e stile di vita.

Acquisire consapevolezza della salute intesa come benessere psicofisico individuale e sociale.

Cosa fa il docente

Il docente guida i ragazzi, ai quali precedentemente ha chiesto di rispondere al questionario e compilare la tabella sui tipi di pasti consumati nel fine settimana, a individuare gli alimenti che compaiono maggiormente e quelli che compaiono di meno nel loro menu.

L'insegnante conduce gli allievi ad acquisire il concetto di alimentazione equilibrata, focalizzando la loro attenzione sulle immagini interattive delle diverse piramidi alimentari.

Presenta alla classe le tabelle della composizione degli alimenti, al fine di operare una corretta distribuzione dei pasti nell'arco della giornata, in relazione alla propria attività.

Si avvale del libro di testo per svolgere alcune esercitazioni e fare piccoli esperimenti scientifici, con il coinvolgimento dei ragazzi.

Mostra alcune slides in formato ppt per sintetizzare il percorso svolto, soffermandosi su alcuni comportamenti alimentari scorretti.

Invita i ragazzi a produrre degli elaborati, in gruppo o individualmente, con modalità e strumenti di loro scelta, caratterizzanti le tappe affrontate sull'Educazione Alimentare.

Ricorda loro di continuare la compilazione del Diario di Bordo, con le annotazioni positive e negative delle *lezioni- incontro*.

Cosa fanno gli studenti

Discutono, analizzano e commentano i risultati dei questionari svolti a livello individuale.

Tabulano i dati raccolti e riflettono sulle diverse abitudini alimentari, diffuse tra i ragazzi.

Comprendono l'importanza di una dieta equilibrata e di conseguenza la pericolosità di

comportamenti scorretti.

Interagiscono con il docente nelle attività laboratoriali, per la ricerca dei nutrienti e durante la proiezione delle immagini inerenti le piramidi alimentari.

In piccoli gruppi, dopo aver studiato sul testo di scienze i paragrafi assegnati, rispettando i tempi di consegna, interagiscono tra loro ed espongono alla classe quanto hanno compreso a livello autonomo.

Consolidano gli apprendimenti con ricerche personali ed esercizi di controllo e verifica, tratti dal libro di scienze.

Commentano le slides riassuntive preparate dal docente, soffermandosi sull'importanza di una sana alimentazione affiancata però da un giusto movimento.

Presentano al gruppo - classe gli elaborati e i cartelloni realizzati in piccoli gruppi, riassuntivi dell'attività svolta.

Inviano (non tutti) i diari di bordo al docente di Scienze.

Riflessioni sull'attività

Paragrafo di considerazioni successive allo svolgimento dell'attività in classe

Ambiente di apprendimento e organizzazione delle attività didattiche

Quali sono i vantaggi rilevati nell'utilizzo della risorsa? Quali i vincoli e le difficoltà incontrate?

La LIM è uno strumento che rende più sostenibile l'integrazione delle tecnologie dell'informazione e della comunicazione nel contesto scolastico, facilitandone l'uso nelle discipline e nelle pratiche della didattica.

La possibilità di creare schermate in successione, di duplicare infinite volte lo spazio di scrittura, consente non solo di non perdere i contenuti elaborati nei diversi momenti della lezione ma anche di poterli poi consegnare agli studenti sotto forma di file per facilitare lo studio a casa.

La lavagna digitale suscita entusiasmo negli alunni, migliora la comprensione, soddisfa i diversi stili d'apprendimento, facilita il lavoro dell'insegnante (se preparato e convinto dell'opportunità di tale risorsa)

Non sempre però il docente (nel mio caso per esempio) ha quella dimestichezza e preparazione adeguata nell'utilizzare a pieno e al meglio questo strumento, così come non sempre nell'ambito scolastico, si ha la possibilità di usare in qualsiasi momento la LIM o di avere un'aula multimediale al pieno della sua capienza e ricettività.

Quale influenza ha avuto la presenza del setting (anche tecnologico se utilizzato) nella progettazione dell'attività e nelle scelte metodologiche?

A mio avviso i diversi strumenti tecnologici hanno permesso di coinvolgere positivamente anche gli alunni non sempre motivati all'apprendimento; in questa esperienza situata docente e studenti si sono attivati ed hanno interagito per produrre nuove e immediate conoscenze.

Si è avuta anche la possibilità di alternare le diverse tipologie di lezioni con attività in apprendimento cooperativo e di problem solving e la realizzazione di elaborati con l'utilizzo di risorse multimediali e strumenti vari, strutturati e non.

Ricadute percepite/osservate

Livello di motivazione, attenzione e coinvolgimento degli studenti

Il livello di motivazione, coinvolgimento, attenzione da parte degli alunni è risultato soddisfacente.

Livello di competenza digitale degli studenti

La competenza digitale degli alunni si è rivelata buona, data la facilità nell'uso degli strumenti tecnologici.

Dinamiche comunicative - relazionali tra docenti e studenti e nel gruppo dei pari

Gli studenti, nella quasi totalità, si sono dimostrati collaborativi e disponibili all'ascolto, alla partecipazione e alla realizzazione di attività e compiti.

Riflessioni

Difficoltà relative all'organizzazione e alla conduzione dell'attività.

Il numero elevato del gruppo-classe (trenta ragazzi) non sempre ha permesso a ciascun alunno di apportare il proprio significativo contributo.

La gestione della classe è apparsa a volte difficoltosa durante la distribuzione degli incarichi all'interno dei gruppi, negli spostamenti da un'aula all'altra dell'edificio scolastico, nell'uso e nella disponibilità degli strumenti tecnologici.